



# **CENTRO UNIVERSITÁRIO LUTERANO DE PALMAS**

*Recredenciado pela Portaria Ministerial nº 1.162, de 13/10/16, D.O.U nº 198, de 14/10/2016*  
ASSOCIAÇÃO EDUCACIONAL LUTERANA DO BRASIL

WAGNER CHARLES SOARES DE BARROS

A CONTRIBUIÇÃO DA PSICOLOGIA DO ESPORTE NO PREPARO E  
DESEMPENHO DE ATLETAS PROFISSIONAIS DE FUTEBOL

Palmas – TO  
2021

WAGNER CHARLES SOARES DE BARROS

A CONTRIBUIÇÃO DA PSICOLOGIA DO ESPORTE NO PREPARO E  
DESEMPENHO DE ATLETAS PROFISSIONAIS DE FUTEBOL

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) II  
elaborado e apresentado como requisito parcial  
para obtenção do título de bacharel em Psicologia  
pelo Centro Universitário Luterano de Palmas  
(CEULP/ULBRA).

Orientador: Prof. Me Sonielson Luciano de Souza

WAGNER CHARLES SOARES DE BARROS

A CONTRIBUIÇÃO DA PSICOLOGIA DO ESPORTE NO PREPARO E  
DESEMPENHO DE ATLETAS PROFISSIONAIS DE FUTEBOL

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) II  
elaborado e apresentado como requisito parcial  
para obtenção do título de bacharel em Psicologia  
pelo Centro Universitário Luterano de Palmas  
(CEULP/ULBRA).

Orientador: Prof. Me. Sonielson Luciano de Sousa

Aprovado em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

BANCA EXAMINADORA

---

Prof. Me. Sonielson Luciano de Sousa  
Orientador  
Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP

---

Profa Dra. Irenides Teixeira  
Avaliadora  
Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP

---

Profa Me. Izabela Almeida Querido  
Avaliadora  
Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP

## DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a Divindade Santa, que com sua obra de redenção me alcançou. Sua paz e seu perdão são meus guias e ajudadores, sua graça é meu hino. Ao Cristo vencedor que lutou as minhas batalhas e me tornou vencedor.

## **AGRADECIMENTOS**

Dedico este trabalho a minha mãe Valdilene Soares de Barros e aos irmãos Carlos Eduardo Soares de Barros, Jaqueline Soares Candido, Jailton Jose Candido, Tâmara Gomes, Edinan Carlos. Vocês são a minha origem, dedica este trabalho a vocês com todo meu amor.

Agradeço também ao corpo docente do Ceulp/UIbra, pois foi através de cada professor que pude construir minha identidade profissional, em especial ao meu orientador Sonielson, que me acolheu e compartilhou comigo seu conhecimento, sendo brisa em tempos de tempestade. As coordenadoras do curso Irenides Teixeira e Cristina Filipakis que sempre me apoiaram, dando um suporte incrível diante das dificuldades que surgiram ao longo da graduação. A professora Izabela Querido que contribuiu com excelência para a construção deste trabalho. A querida Carolina Cótica que além de professora se tornou uma grande amiga, obrigado pelas risadas e conselhos.

Dedico também este trabalho a pessoas especiais em minha vida dentre elas a amada Kamilla Alcântara, que esteve comigo de uma forma única, sempre me incentivando, eu via seu cuidado de tantas formas, como nos dias de prova, onde você não me deixava fazer outra coisa além de me dedicar estudando. Aos amigos Silvana Leal, Matheus Aquino, Eliodorio e Iolanda Castro. Foram tantas trocas incríveis, aflições vencidas, lutas compartilhadas, vocês são incríveis.

Que eu alimente o faminto, que eu perdoe o insulto, que eu ame meu inimigo em nome de Cristo – todas essas são, sem dúvida, grandes virtudes. O que eu faço ao menor dos meus irmãos, eu o faço a Cristo. Mas o que acontece se eu descobrir que o mais baixo entre todos eles, o mais pobre entre os mendigos, o mais vil entre os agressores, até o meu próprio inimigo – que todos eles estão dentro de mim, e que eu, eu mesmo, preciso das esmolas da minha própria bondade, que eu mesmo sou o inimigo que precisa ser amado – o que acontece, então?

CARL GUSTAV JUNG

## **LISTA DE SIGLAS**

CEULP - Centro Universitário Luterano de Palmas

ULBRA - Universidade Luterana do Brasil

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Fatores psicológicos dos esportes e exercícios que mais afetam o desempenho.....	
.....28	
Tabela 2 - Descrição dos resultados dos artigos selecionados quanto o periódico do artigo, ano, base de dados, bem como seu código.....	47
Tabela 3 - Descrição dos resultados dos artigos selecionados quanto ao autor/ano, objetivo, bem como seu código.....	47
Tabela 4 - Descrição da metodologia, principais resultados e conclusão dos artigos selecionados, bem como seu código.....	
48	

## LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Número de artigos encontrados após busca utilizando os cruzamentos por ..... base ..... de dados.....	45
--	----

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Fluxograma dos estudos encontrados a partir da busca eletrônica..... 46

## RESUMO

BARROS, Wagner Charles Soares de. **A CONTRIBUIÇÃO DA PSICOLOGIA DO ESPORTE NO PREPARO E DESEMPENHO DE ATLETAS PROFISSIONAIS DE FUTEBOL**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso de Psicologia, Centro Universitário Luterano de Palmas, Palmas/TO, 2021, 55 p.

A Psicologia do Esporte é útil ao preparo e desempenho de atletas profissionais, especialmente de futebol. A intervenção do psicólogo pode contribuir para o estreitamento e qualificação da relação entre educação física e a psicologia do esporte. Desta feita, o objetivo do trabalho é compreender a importância da Psicologia do Esporte contribui no preparo e desempenho de atletas profissionais de futebol. A metodologia utilizada foi a pesquisa bibliográfica, com embasamento em artigos e livros teóricos que abordam a temática. Assim, a pesquisa apresentou como resultado, que a psicologia do esporte vem ganhando campo e popularidade neste contexto, especialmente pela ajuda aos jogadores de futebol no manejo ansiedade frente ao desempenho, tolerância e manejo das emoções desagradáveis, melhora da autoeficácia. Contudo, necessita-se de mais estudos que abordem a Psicologia do Esporte, pois seu aporte poderá ser útil ao profissional de psicologia esportiva, que atue com profissionais de futebol, seja para intervenção ou pesquisa.

**Palavras-chave:** Psicologia do Esporte. Atletas Profissionais. Futebol.

BARROS, Wagner Charles Soares de. **THE CONTRIBUTION OF SPORT PSYCHOLOGY IN THE PREPARATION AND PERFORMANCE OF PROFESSIONAL FOOTBALL ATHLETES: A systematic review.** Course Conclusion Paper (Graduation) - Psychology Course. Centro Universitário Luterano de Palmas, Palmas/TO, 2021, 55 p.

### **ABSTRACT**

Sport Psychology is an essential tool for the preparation and performance of professional soccer athletes, as the intervention of the psychologist can contribute to the strengthening and qualification of the relationship in this profession. This time, the objective of this work is to understand how the importance of Sport Psychology contributes to the preparation and performance of professional soccer athletes. The methodology used will be bibliographic, descriptive, explanatory and exploratory research, based on theorists who address the theme. Thus, of results of this work, it is expected that it confirms that the psychology of sport has been gaining ground and popularity in this context, especially by helping soccer players. However, more studies are needed that address sports psychology, as its contribution may be useful to sports psychology professionals, who work with soccer professionals, either for intervention or research.

**Keywords:** Sport psychology. Athletes. Soccer.

## SUMÁRIO

<b><u>1 INTRODUÇÃO</u></b>	<b>14</b>
<b><u>1.1 PROBLEMA DE PESQUISA</u></b>	<b>16</b>
<b><u>1.2 HIPÓTESES</u></b>	<b>16</b>
<b><u>1.3 OBJETIVOS</u></b>	<b>16</b>
<b><u>1.3.1 Objetivo Geral</u></b>	<b>16</b>
<b><u>1.3.2 Objetivos Específicos</u></b>	<b>16</b>
<b><u>1.4 JUSTIFICATIVA</u></b>	<b>16</b>
<b><u>2 REFERENCIAL TEÓRICO</u></b>	<b>18</b>
<b><u>2.1 PSICOLOGIA DO ESPORTE E SEU SURGIMENTO NO OCIDENTE</u></b>	<b>18</b>
<b><u>2.2 USO DA PSICOLOGIA DO ESPORTE EM PAÍSES EM DESENVOLVIMENTO</u></b>	<b>19</b>
<b><u>2.3 APORTES TEÓRICOS DA PSICOLOGIA QUE DERAM SUPORTE A ESTE NOVO CAMPO DA COGNITIVA COMPORTAMENTAL</u></b>	<b>20</b>
<b><u>3 A EDUCAÇÃO FÍSICA E A PSICOLOGIA DO ESPORTE</u></b>	<b>21</b>
<b><u>3.1 PSICOLOGIA DO ESPORTE APLICADA O FUTEBOL</u></b>	<b>24</b>
<b><u>3.2 PSICOLOGIA ORGANIZACIONAL DO ESPORTE APLICADA AO FUTEBOL</u></b>	<b>26</b>
<b><u>4 ATUAÇÃO DOS PSICÓLOGOS DO ESPORTE</u></b>	<b>31</b>
<b><u>4.1 ESPORTE COMPETITIVO COMO CENÁRIO DE ALTA CONQUISTA</u></b>	<b>33</b>
<b><u>4.1.1 Competição: a pesquisa em ciências sociais</u></b>	<b>34</b>
<b><u>4.1.2 Treinamento e competição</u></b>	<b>36</b>
<b><u>4.1.3 Motivação contextual, treinamento e competição.....39</u></b>	
<b><u>5 METODOLOGIA</u></b>	<b>39</b>
<b><u>5.1 LOCAL E PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA PESQUISA</u></b>	<b>41</b>
<b><u>5.2 OBJETO DE ESTUDO OU POPULAÇÃO E AMOSTRA</u></b>	<b>41</b>
<b><u>5.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO</u></b>	<b>41</b>
<b><u>5.3.1 Critérios de inclusão</u></b>	<b>41</b>
<b><u>5.3.2 Critérios de exclusão</u></b>	<b>42</b>
<b><u>5.4 ASPECTOS ÉTICOS</u></b>	<b>42</b>
<b><u>5.4.1 Riscos</u></b>	<b>42</b>
<b><u>5.4.2 Benefícios</u></b>	<b>42</b>

	14
<u>5.5 ANÁLISE E APRESENTAÇÃO DOS DADOS</u>	14
<b><u>6 RESULTADOS E DISCUSSÃO</u></b>	
<b><u>CONSIDERAÇÕES FINAIS</u></b>	50
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>52</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A Psicologia do Esporte no Brasil remonta acerca do ano de 1980. Desde então, essa área tem buscado organizar seu campo profissional (QUEIROZ et al., 2016) e experimentou um crescimento expressivo a partir de 2010 devido à presença de profissionais da Psicologia do Esporte em esportes de elite, bem como ao aumento da pesquisa científica no país (EPIPHANIO, 1999).

No entanto, um pronunciamento sobre o desenvolvimento prático da Psicologia do Esporte foi dificultado pela falta de conhecimentos e dificuldades específicas para disponibilizar os resultados da pesquisa para os profissionais, pois ainda existem poucas pesquisas na área e alguns profissionais não se sentem à vontade para abordá-las (ESPÍRITO SANTO; JACÓ VILELA, 2016).

Desta feita, existem profissionais de Psicologia do Esporte que ainda desconhecem os benefícios da pesquisa científica como ferramenta para melhorar o desempenho da atuação profissional do psicólogo (ESPÍRITO SANTO; JACÓ VILELA, 2016). Além disso, faltam estudos dedicados à análise de aspectos mentais, emocionais e comportamentais envolvidos no desempenho esportivo e isso contrasta com as conquistas de alguns atletas e equipes nas principais competições internacionais.

No entanto, as publicações brasileiras sobre a Psicologia do Esporte estão intimamente relacionadas ao desenvolvimento de programas de pós-graduação, onde estão os pesquisadores mais experientes e são realizados estudos mais robustos. O mapeamento dos produtos intelectuais relacionados à Psicologia do Esporte pode constituir uma estratégia atraente para identificar a forma como os pesquisadores são organizados e como temas acadêmicos específicos avançam e são estruturados (ESPÍRITO SANTO; JACÓ VILELA, 2016).

Isso pode ser relevante em muitos países em desenvolvimento onde a Psicologia do Esporte é um novo campo profissional (QUEIROZ et al., 2016). Assim, a Psicologia do Esporte atua em diversas áreas, como por exemplo, a psicologia, atividade física e saúde; exercício físico, idosos e doenças crônicas; esporte, estresse e motivação; esporte e exercício para o desenvolvimento de crianças e adolescentes etc.

Assim, entender como a pesquisa científica é produzida, organizada e estruturada é relevante não apenas para o desenvolvimento e as tendências do esporte de alto desempenho no Brasil, mas abrir a possibilidade para que os psicólogos entendam melhor sobre o assunto, que ainda é pouco explorado (QUEIROZ et al., 2016).

Deste modo, a Psicologia do Esporte é uma área que tenta aplicar fatos e princípios psicológicos ao aprendizado do desempenho e ao comportamento humano associado em todo o campo dos esportes. A psicologia do esporte para a educação física é o ramo da psicologia que lida com a aptidão física de um indivíduo por meio de sua participação em jogos e esportes (ESPÍRITO SANTO; JACÓ VILELA, 2016).

Ainda é importante mencionar que a Psicologia do Esporte é uma ciência interdisciplinar que se baseia no conhecimento dos campos da Cinesiologia e da Psicologia. Envolve o estudo de como os fatores psicológicos afetam o desempenho e como a participação em esportes e exercícios afeta os fatores psicológicos e físicos. Além da instrução e do treinamento de habilidades psicológicas para a melhoria do desempenho, a psicologia do esporte aplicada pode incluir o trabalho com atletas, técnicos e pais em relação a lesões, reabilitação, comunicação, formação de equipes e transições de carreira. A psicologia do esporte é comumente referida como "psicologia do esporte e do exercício", pois é usada tanto para esportes coletivos quanto para atividades físicas individuais (ESPÍRITO SANTO; JACÓ VILELA, 2016).

A psicologia do esporte é o estudo de como a psicologia influencia os esportes, o desempenho atlético, o exercício e a atividade física. Alguns psicólogos do esporte trabalham com atletas e treinadores profissionais para melhorar o desempenho e aumentar a motivação. Outros profissionais utilizam exercícios e esportes para melhorar a vida e o bem-estar das pessoas ao longo de toda a vida (QUEIROZ, 2016).

O aumento do estresse das competições pode fazer com que os atletas reajam tanto física quanto mentalmente de uma maneira que pode afetar negativamente suas habilidades de desempenho. Eles podem ficar tensos, seus batimentos cardíacos disparam, começam a suar frio, ficam preocupados com o resultado da competição, têm dificuldade em se concentrar na tarefa em questão.

Isso tem levado os treinadores a ter um interesse crescente no campo do esporte e, em particular, na área da ansiedade competitiva. Esse interesse tem se concentrado em técnicas que os atletas podem usar na situação competitiva para manter o controle e aperfeiçoar seu desempenho. Depois de aprendidas, essas técnicas permitem que o atleta relaxe e concentre sua atenção de maneira positiva na tarefa de se preparar e participar de uma competição. A psicologia é outra arma no arsenal do atleta para ganhar a vantagem (QUEIROZ, 2016).

Deste modo, o trabalho encontra-se dividido em tópicos que abordam toda a temática, e os mesmos apresentam-se como: introdução, onde são apresentados dados iniciais da pesquisa como breve contextualização, problema de pesquisa, objetivos, e justificativa; referencial teórico que abrange acerca do surgimento da psicologia do esporte, bem como sua aplicação no futebol e a importância dos psicólogos nesta área; logo após, a metodologia com dados que permitem o conhecimento sobre os métodos usados; em seguida, resultados e discussão com debates sobre as opiniões de teóricos em comparação com a do autor e por fim, as considerações finais, que contém o fechamento do trabalho de modo conclusivo.

Neste sentido, a problemática do trabalho é: Qual a importância da Psicologia do Esporte no preparo e desempenho de atletas profissionais de futebol? Pois, os jogadores de futebol passam por diversas dificuldades, as quais podem ser minimizadas e/ou sanadas com o auxílio de psicólogos voltados para a área esportiva.

Desta feita, o objetivo geral é compreender qual a importância da Psicologia do Esporte no preparo e desempenho de atletas profissionais de futebol. Já os específicos são: descrever a história da Psicologia do Esporte no Brasil; identificar a atuação do psicólogo do esporte; relatar os campos de atuação do psicólogo no contexto desportivo; e discutir a influência do aspecto psicológico no desempenho cognitivo dos atletas profissionais de futebol.

O trabalho justifica-se academicamente, pela possibilidade de levar os pesquisadores ao aprofundamento de conhecimentos acerca de que, o desenvolvimento e as tendências do esporte de alto desempenho no Brasil abrem a possibilidade para que os psicólogos entendam melhor sobre o assunto, que ainda é pouco explorado. Contribuirá também para a expansão do conhecimento científico concernente à Psicologia do Esporte. No campo pessoal, o trabalho foi de grande

importância para o pesquisador por afinidade ao tema e pela importância do mesmo como campo de atuação.

Já socialmente, o trabalho pôde beneficiar o segmento esportivo, em especial os atletas de alto desempenho, uma vez que, os aspectos psicológicos como saúde mental e bem-estar, são de suma importância no preparo e desempenho destes no contexto esportivo de elite.

Assim, o tema é caracterizado como uma temática da atualidade, apesar dos poucos estudos publicados em plataformas científicas sobre o mesmo, o que o caracteriza como inovador, no entanto, isso não reduz sua importância no contexto atual; e o mesmo é de interesse do pesquisador responsável, visto se interessou por esta área de atuação ao longo do curso.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 PSICOLOGIA DO ESPORTE E SEU SURGIMENTO

No Brasil, as raízes da Psicologia do Esporte remontam ao final do século XIX e início do século XX, quando vários psicólogos começaram a conduzir estudos relacionados ao esporte. Em 1898, o psicólogo Norman Triplett (1861-1934) descobriu que os ciclistas aproveitavam melhor o tempo em que competiam contra os outros nas corridas do que quando pedalavam sozinhos. Edward W. Scripture (1864-1945), psicólogo da Universidade de Yale, estudou o tempo de reação dos corredores (CARVALHO, 2016).

Na década de 1920, o psicólogo Walter Miles (1885-1978), juntamente com o estudante de graduação B.C. Graves e o técnico de futebol americano Glenn "Pop" Warner, concentraram sua atenção no futebol. Eles queriam descobrir o caminho mais rápido para os atacantes se moverem em harmonia depois que o centro subiu a bola. Miles criou seu próprio equipamento para o experimento para verificar o tempo de reação dos jogadores (CARVALHO, 2016).

Enquanto os psicólogos acima se envolveram em pesquisas esportivas, Coleman R. Griffith (1893-1966) é creditado como o fundador da Psicologia do Esporte. Ele começou a estudar Psicologia do Esporte como estudante de pós-graduação em 1918. Sua pesquisa se concentrou em como a visão e a atenção previam o desempenho do basquete e do futebol (VIEIRA et al, 2010).

Em 1920, ele estava ministrando um curso especificamente sobre "Psicologia e Atletismo", sendo também nomeado professor assistente da Universidade de Illinois. Em 1925, ele abriu o primeiro laboratório de pesquisa sobre desempenho atlético da universidade, onde conduziu muitas pesquisas em Psicologia do Esporte, que apresentavam: a) a relação entre exercício físico e aprendizado; b) efeitos do exercício físico extremo na longevidade e resistência a doenças; c) natureza do sono em atletas; d) métodos de ensino de habilidades psicológicas no futebol; e) medição da aptidão física; f) efeitos da emoção no aprendizado de hábitos; g) coordenação muscular; h) persistência de erros; i) efeitos da fadiga no desempenho; j) medidas de aptidão motora; e k) variáveis mentais associadas ao excelente desempenho atlético (CARVALHO, 2016).

Em 1925, Griffith também publicou o que é considerado seu artigo mais importante, "Psicologia e sua relação com a competição atlética". Nele, ele falou sobre porque a psicologia era tão valiosa para o desempenho atlético. Ele afirmou que quanto mais atenção for usada nas competições atléticas, maior será a habilidade de nossos atletas, mais refinada será a competição, maiores serão os ideais de espírito esportivo exibido, mais os nossos jogos persistirão em nossa vida nacional e mais verdadeiramente eles levarão aos ricos produtos pessoais e sociais que deveríamos esperar deles (PINHO, 2016).

## 2.2 APORTES TEÓRICOS DA PSICOLOGIA QUE DERAM SUPORTE A ESTE NOVO CAMPO DA ABORDAGEM COGNITIVA COMPORTAMENTAL

Dentro do campo da Psicologia do Esporte, há países que tendem a dominar o discurso acadêmico com o maior impacto do domínio e os periódicos acadêmicos mais conhecidos. Devido a esses fatos, o psicólogo pode esperar entrar no campo da competição atlética, assim como já entrou no setor da indústria, comércio, medicina, educação e arte. Segundo Vieira et al (2010), depois de Griffith, outros psicólogos seguiram o exemplo para ajudar os times de Futebol. Ele escreve:

Dez anos depois, de uma maneira reconhecidamente um tanto diferente, o psicólogo e hipnotizador de Nova York David F. Tracy seria contratado para ajudar os St. Louis Browns. Nos anos 50, o olheiro Jim McLaughlin começou a trazer para o recrutamento de jogadores o tipo de "atitude científica" que Griffith havia promovido nos anos 30 (VIEIRA et al, 2010, p. 25).

Na década de 1960, o Philadelphia Phillies se uniu a alguns professores da Universidade de Delaware para fundar um "Programa de Pesquisa para Futebol". Na década de 1970, o Kansas City Royals criou uma "academia" baseada em ciência do desenvolvimento do Futebol. Na década de 1980, testes como o Inventário de Motivação Atlética estavam se tornando uma ferramenta padrão dos olheiros e gerentes profissionais de Futebol (VIEIRA et al, 2010).

Também na década de 1980, o então gerente do Chicago White Sox e do Oakland A, Tony LaRussa, trouxe o laptop e o banco de dados digital para o esconderijo. Portanto, embora pareça que Griffith pessoalmente tenha "golpeado" com os Cubs, pode-se dizer que a "forma de rebatedor" que ele foi pioneiro foi

desenvolvida mais tarde por outros, e seus descendentes hoje são uma prática padrão no Futebol profissional e em outros esportes (PINHO, 2016).

Desta feita, os Psicólogos do Esporte trabalham em uma variedade de configurações. Eles têm suas próprias práticas privadas, oferecem serviços de consultoria, ajudam equipes de esportes profissionais, conduzem pesquisas, entre outras funções (CARVALHO, 2016). Por exemplo: um psicólogo esportivo ensinou atiradores de elite a conhecer os batimentos cardíacos e aprender a disparar a arma entre os batimentos cardíacos, dando a eles uma pequena vantagem na estabilidade (EPIPHANIO, 1999).

De acordo com Pinho (2016), os psicólogos do esporte podem auxiliar os atletas a desenvolverem melhor seus desempenhos. Várias estratégias mentais, como técnicas de visualização, conversação interna e relaxamento, podem ajudar os atletas a superar obstáculos e alcançar todo o seu potencial em lidarem com as pressões da concorrência. Assim, os psicólogos do esporte podem assessorar atletas de todos os níveis a lidar com a pressão dos pais, psicólogos ou mesmo com suas próprias expectativas.

Os mesmos se fazem importante, pois após uma lesão, os atletas podem precisar de ajuda para tolerar a dor, aderir aos esquemas de fisioterapia ou ajustar-se à marginalização, pois mesmo aqueles que desejam se exercitar regularmente podem se sentir incapazes de cumprir seu objetivo. Os psicólogos do esporte podem ajudar esses indivíduos a aumentar sua motivação e enfrentar quaisquer preocupações relacionadas (ESPIRITO SANTO; JACÓ VILELA, 2010).

### **3 A EDUCAÇÃO FÍSICA E A PSICOLOGIA DO ESPORTE**

A Educação Física é utilizada durante o ensino primário e secundário e incentiva o aprendizado psicomotor em um cenário de exploração de brincadeiras ou movimentos para promover a saúde (MIQUELIN, 2014). Além disso, alfabetização física é um termo do século XXI que surgiu pela primeira vez na literatura esportiva antes de também ser aplicado à educação física. O conceito de alfabetização física abrange uma variedade de condições para um aluno (BETTI, 2011).

Desta feita, os professores implementam esses conceitos diferentes em seus planos de aula para ensinar e desenvolver os alunos de forma adequada para seu

sucesso e educação individuais, visando a motivação, confiança, competência física, conhecimento e compreensão para o aluno.

Assim, se a turma produz efeitos positivos na saúde, comportamento e desempenho acadêmico dos alunos dependem do tipo de programa ministrado. Os programas de Educação Física variam em todo o mundo. No entanto, existem organizações em todo o mundo que permitem uma melhor compreensão de quanto exercício uma criança deve receber diariamente (MIQUELIN, 2014).

As tendências da educação física se desenvolveram para incorporar uma variedade maior de atividades, além das habilidades necessárias para a prática de esportes coletivos, como futebol ou basquete. Apresentar aos alunos atividades como boliche, caminhada / caminhada ou frisbee em idade precoce pode ajudá-los a desenvolver bons hábitos de atividade que continuarão na idade adulta (MIQUELIN, 2014).

Alguns professores começaram a incorporar técnicas de redução de estresse, como ioga, respiração profunda e tai chi. O Tai chi, uma antiga forma de artes marciais focada em movimentos meditativos lentos, é uma atividade de relaxamento com muitos benefícios (MIQUELIN, 2014). Estudos demonstraram que ele aumenta a força e a resistência muscular, bem como a resistência cardiovascular. Também fornece benefícios psicológicos, como melhorar a saúde mental geral, concentração, conscientização e humor positivo.

Pode ser ensinado a qualquer estudante em idade com pouco ou nenhum equipamento, tornando-o ideal para habilidades mistas e classes de idade. O Tai chi pode ser facilmente incorporado a uma unidade holística de corpo e mente de aprendizado. O ensino de esportes não tradicionais também pode motivar os alunos a aumentar sua atividade e pode ajudá-los a aprender sobre diferentes culturas, oferecendo uma oportunidade para integrar conceitos acadêmicos de outras disciplinas, o que agora pode ser exigido para muitos professores de educação física (BETTI, 2011). Esportes não tradicionais adicionam benefícios e desafios para aqueles que costumam se distrair facilmente, são descoordenados ou têm menos interesse nos esportes tradicionais, o que ajuda a tornar as aulas de educação física acessíveis ao maior número possível de crianças.

Assim, a Psicologia do Esporte é muito importante para a saúde e o bem-estar geral dos alunos. Os Centros de Controle e Prevenção de Doenças declararam

que nos últimos três anos a obesidade em crianças (de 2 a 5 anos) e adolescentes (de 12 a 19 anos) dobrou por causa da dieta e falta de atividade. Desde a década de 1970, o número de crianças obesas triplicou (CARVALHO, 2016).

Outra tendência é a incorporação de saúde e nutrição no currículo de educação física. A Lei de Nutrição Infantil e Reautorização WIC de 2004 exigia que todos os distritos escolares com um programa de refeições escolares financiado pelo governo federal desenvolvessem políticas de bem-estar que abordam nutrição e atividade física (VIEIRA et al, 2010).

Ao ensinar aos alunos esportes e habilidades de movimento, os professores de educação física estão incorporando breves lições de saúde e nutrição no currículo. Isso é mais prevalente no ensino fundamental, onde os alunos não têm uma aula específica de saúde.

A maioria das escolas primárias tem aulas de saúde específicas para os alunos, bem como aulas de educação física. Devido aos recentes surtos de doenças como a gripe suína, os distritos escolares estão obrigando os alunos a aprender sobre a prática de boa higiene, juntamente com outros tópicos de saúde (MIQUELIN, 2014).

As crianças têm a responsabilidade primária de frequentar a escola e de fornecer evidências de que estão alcançando os padrões de conteúdo de cada série. Se as crianças se envolverem em comportamentos prejudiciais à saúde, como maus hábitos alimentares, sono insuficiente ou excesso de tempo na tela ou outros comportamentos sedentários, é menos provável que experimentem um aprendizado apropriado para o desenvolvimento (BETTI, 2011).

Hoje, muitos estados exigem que os professores de Educação Física sejam certificados para ministrar cursos de Saúde. Muitas faculdades e universidades oferecem Educação Física e Saúde como uma certificação. Esse impulso para a educação em saúde está começando no nível intermediário, incluindo lições sobre *bullying*, autoestima e gerenciamento de estresse e raiva (MIQUELIN, 2014).

A incorporação do conhecimento na educação física pode levar a muitas experiências significativas e uma maneira de aprender sobre outras culturas. Por exemplo, incorporando o conhecimento tradicional de vários grupos indígenas de todo o Canadá, os alunos podem ser expostos a muitos conceitos, como o aprendizado holístico e a roda da medicina (MIQUELIN, 2014).

Através da incorporação do conhecimento, uma unidade pode se concentrar em conectar-se a um lugar ou sensação ao ar livre, participar de jogos tradicionais ou educação ambiental ao ar livre. Esses tipos de lição podem ser facilmente integrados a outras partes do currículo e dar aos alunos aborígenes a chance de incorporar sua cultura na comunidade escolar local.

Neste sentido, estudos foram realizados<sup>1</sup> sobre como a educação física pode ajudar a melhorar o desempenho acadêmico. Em um artigo de 2007, os pesquisadores descobriram um profundo ganho nas pontuações dos testes padronizados da *English Arts* entre estudantes que tinham 56 horas de educação física em um ano, em comparação com aqueles que tinham 28 horas de educação física por ano.

No Brasil, o currículo de educação física, bem como as diretrizes, são projetados para permitir aos alunos uma ampla gama de oportunidades modernas, incluindo esportes. As aulas de artes marciais. O currículo de educação física foi projetado para permitir que os alunos experimentem pelo menos uma exposição mínima às seguintes categorias de atividades: esportes aquáticos, atividades de condicionamento, ginástica, esportes individuais / duplos, esportes de equipe, ritmos e dança (MIQUELIN, 2014).

Assim, devido ao grande campo de atuação do profissional de educação física, faz-se necessário o apoio de um psicólogo desportivo que venha a auxiliar os profissionais e alunos que visem participar de aulas mais práticas e esportivas ou até mesmo participar de campeonatos.

### 3.1 PSICOLOGIA DO ESPORTE APLICADA AO FUTEBOL

A psicologia do esporte se faz importante, pois a mesma ajudará os jogadores a lidarem, principalmente com o clima motivacional, ou seja, com os fatores situacionais e ambientais que influenciam os objetivos dos indivíduos. Assim, os dois principais tipos de climas motivacionais que os psicólogos podem criar são orientados a tarefas e orientados ao ego (PINHO, 2016).

Embora vencer seja o objetivo geral das competições esportivas, independentemente do clima motivacional, uma orientação à tarefa enfatiza a construção de habilidades, aprimoramento, esforço total e domínio da tarefa em

---

<sup>1</sup> Estudos realizados por Miquelin (2014) e Betti (2011).

questão (ou seja, objetivos autorreferenciados), enquanto a orientação ao ego enfatiza demonstrar capacidade superior, competição e não promove esforço ou aprimoramento individual (ou seja, objetivos com outras referências) (CARVALHO, 2016).

Desta feita, verificou-se que um clima orientado a tarefas desenvolve uma maior motivação intrínseca e autodeterminada em atletas em comparação com um clima orientado ao ego. Além disso, um ambiente com autoaperfeiçoamento como foco principal cria maior motivação intrínseca do que um com a vitória como foco.

Práticas eficazes de treinamento exploram as melhores maneiras pelas quais os psicólogos podem liderar e ensinar seus atletas. Por exemplo, os pesquisadores podem estudar os métodos mais eficazes para dar feedback, recompensar e reforçar o comportamento, comunicar e evitar profecias autorrealizáveis em seus atletas (ESPÍRITO SANTO; JACO VILELA, 2016).

A motivação é maximizada quando um treinador é percebido como apoiador da autonomia, enquanto fornece um alto nível de treinamento e instrução. Devido a essas descobertas, as intervenções implementadas pelos psicólogos do esporte concentram-se no aumento dos comportamentos de apoio à autonomia dos psicólogos (ESPÍRITO SANTO; JACO VILELA, 2016).

A psicologia do esporte deve facilitar a autoconsciência, priorizar os objetivos do treinamento e ser centrada no atleta. Ter uma ideia central para o indivíduo permitirá ao treinador reagir de maneira mais eficiente às decisões em ritmo acelerado durante os esportes, de maneira sistemática e ponderada (CARVALHO, 2016).

Um treinador deve ter consciência de seus próprios valores para monitorar se esses valores estão alinhados com seus pensamentos e ações. Frequentemente, obter feedback de fontes externas confiáveis é útil no desenvolvimento dessa autoconsciência. Um treinador também deve determinar e priorizar os objetivos de treinamento entre vencer, bem-estar do atleta e tempo fora do esporte (PINHO, 2016).

Uma psicologia centrada no atleta enfatiza o aprendizado e a melhoria em detrimento da vitória, o que coloca o desenvolvimento do atleta em primeiro lugar. Assim, a mesma deve ser dinâmica à medida que as experiências sociais e de treinamento ocorrem e mudam (ESPÍRITO SANTO; JACO VILELA, 2016).

Assim, a psicologia desportiva é a técnica mais usada para aumentar as realizações de desempenho, aprimorando a resistência mental. É usado predominantemente com atletas de elite e grandes realizadores. O Global Performance Index é uma ferramenta desenvolvida para apoiar essa abordagem. Essa filosofia holística (Mente-Corpo-Coração-Espírito) avalia rapidamente a Saúde mental dos atletas enquanto mede seu progresso no desempenho (EPIPHANIO, 1999).

A comunicação é um papel constante dos psicólogos voltados para atletas, pais, administradores, outros psicólogos, mídia e apoiadores. Ela vem principalmente nas formas de falar, escrever, linguagem corporal e ouvir. A comunicação verbal ocorre através da palavra falada; no entanto, a comunicação não verbal contribui enormemente para a maneira como as pessoas percebem a comunicação dos psicólogos. A comunicação não verbal ocorre através de ações, expressões faciais, posição corporal e gestos (BETTIM, 2011).

Os psicólogos devem estar cientes das palavras, tom e comportamento que usam. A pesquisa descobriu que os atletas respondem melhor ao feedback positivo, instruções técnicas específicas e incentivo geral. Os psicólogos do esporte se concentram no desenvolvimento de estilos de comunicação que sejam diretos, completos, imediatos e claros, além de apoiar, específicos ao atleta e congruentes verbal e não verbalmente (ESPIRITO SANTO; JACO VILELA, 2016).

Assim, os psicólogos influenciam a motivação dos atletas principalmente através do comportamento interacional com os atletas. Os psicólogos podem ser percebidos por seus atletas como sustentadores ou controladores da autonomia. Psicólogos que apoiam a autonomia fornecem estrutura, além de estarem envolvidos e preocupados com os atletas. Psicólogos que são percebidos como controladores instigam menos motivação intrínseca em seus atletas, sendo preciso assim uma psicologia organizacional aplicada a esta área do conhecimento.

### 3.2 PSICOLOGIA ORGANIZACIONAL DO ESPORTE APLICADA AO FUTEBOL

Desde o início dos anos 2000, tem havido uma tendência crescente de pesquisa e prática que reconhece melhor a importância de criar ambientes

esportivos que permitam às pessoas prosperar. A psicologia organizacional do esporte é um subcampo da Psicologia do Esporte que se dedica a entender melhor o comportamento individual e os processos sociais nas organizações esportivas para promover o funcionamento organizacional (ESPÍRITO SANTO; JACO VILELA, 2016).

O foco da psicologia organizacional do esporte é desenvolver conhecimento que apoie o desenvolvimento de organizações esportivas que funcionem de maneira ideal, através do aprimoramento das experiências cotidianas para aqueles que operam dentro de sua esfera de influência (PINHO, 2016).

Esse conhecimento pode ser usado de várias maneiras por meio de intervenções no nível individual, grupal ou organizacional, e assim a Psicologia do Esporte organizacional reflete uma perspectiva de sistemas para o estudo acadêmico e um aspecto cada vez mais necessário da competência do profissional.

Neste sentido, um dos métodos que pode ser usado é a terapia comportamental cognitiva (TCC) que é uma das formas mais comuns e mais bem estudadas de psicoterapia. Assim, a TCC usa métodos de outras escolas diretas e ativas assim como ela com um único intuito: a mudança cognitiva (BECK, 2014). O tratamento também está baseado em uma conceituação, ou compreensão, de cada paciente (suas crenças específicas e padrões de comportamento). O terapeuta procura produzir de várias formas uma mudança cognitiva – modificação no pensamento e no sistema de crenças do paciente – para produzir uma mudança emocional e comportamental duradoura (BECK, 2014).

Demonstrou-se que a TCC é eficaz em vários problemas, incluindo depressão, transtornos de ansiedade, vícios, distúrbios alimentares e doenças mentais graves (ESPÍRITO SANTO; JACO VILELA, 2016).

Assim, a TCC é imprescindível para o esporte, pois a escolha de um certo tipo de psicoterapia depende completamente dos objetivos, e a TCC difere de outras formas de psicoterapias em sua estratégia orientada a problemas. Ele se concentra nos problemas atuais e encontra soluções para eles. Por exemplo, diferentemente da psicanálise, ela não lida principalmente com o passado e está muito mais preocupada em lidar com os problemas atuais. O mais importante é ajudar as pessoas a ajudarem a si mesmas para que possam lidar com a vida no futuro sem terapia (VIEIRA et al, 2010).

A psicologia desportiva aplicada ao futebol é a TCC, onde há o biofeedback usa tecnologia externa para medir e conscientizar um indivíduo dos processos fisiológicos internos. Há alguma evidência de que medidas fisiológicas, como frequência cardíaca ou ondas cerebrais, parecem ser diferentes em atletas de elite do que as da pessoa comum (ESPÍRITO SANTO; JACO VILELA, 2016).

De tal modo, este é um campo que deve ser analisado mais detalhadamente, isso pode ter implicações benéficas para os atletas poderem monitorar e controlar essas medidas fisiológicas para maximizar o desempenho. A modelagem é uma forma de aprendizado observacional em que um atleta observa outro indivíduo no mesmo nível de aprendizado de habilidades, executa movimentos relacionados ao esporte e recebe feedback (ESPÍRITO SANTO; JACO VILELA, 2016).

Isso demonstrou ajudar a modificar os pensamentos, emoções e comportamentos dos atletas de maneira benéfica. Para que essa forma de aprender a trabalhar, o atleta deve estar motivado, atento, capaz de se lembrar e disposto a tentar imitar a observação do modelo, o que torna benéfico para os psicólogos do esporte entenderem como as personalidades dos atletas variam sistematicamente, dependendo do tipo de esporte praticado. A pesquisa sobre as personalidades dos atletas permite que os profissionais invistam no máximo e selecionem esportes específicos devido a uma compreensão básica da dinâmica em que estão intervindo (CARVALHO, 2016).

Pois, na psicologia do esporte, as características da personalidade diferem entre esportes em equipe e esportes individuais, bem como em diferentes tipos de esportes. Assim, pesquisas sobre os cinco grandes traços de personalidade (abertura, consciência, extroversão, simpatia e neuroticismo), bem como algumas outras características, diferenciaram as personalidades dos atletas nos esportes individuais em comparação aos esportes de equipe (ESPÍRITO SANTO; JACO VILELA, 2016).

No entanto, atletas em esportes individuais pontuaram mais alto em medidas de consciência e autonomia. Os atletas de esportes coletivos obtiveram melhores pontuações em medidas de agradabilidade e sociotrofia. Essas características podem ser explicadas pelas demandas de cada tipo de esporte. Esportes individuais exigem que os atletas sejam autossuficientes, enquanto esportes coletivos exigem coesão em grupo para serem bem-sucedidos. Os atletas que participam de esportes

coletivos e individuais pontuam igualmente em medidas de neuroticismo, extroversão e abertura (ESPÍRITO SANTO; JACO VILELA, 2016).

### 3.3 Fatores psicológicos que melhoram o desempenho esportivo

É sabido que o exercício regular beneficia diretamente a saúde dos seus praticantes. Desta forma, os estudos de Carvalho (2016) também demonstram repetidamente que o exercício é bom para a nossa saúde mental, contribuindo para melhorar o tempo de atenção, o trabalho em equipe e a autoestima.

De acordo com Espírito-Santo e Jacó Vilela (2016) os fatores psicológicos dos esportes e exercícios que mais afetam o desempenho são: autoconfiança, motivação, controle emocional e concentração (ESPÍRITO SANTO; JACO VILELA, 2016).

Tabela 1 - Fatores psicológicos dos esportes e exercícios que mais afetam o desempenho

Fatores psicológicos dos esportes e exercícios que afetam o desempenho	Descrição
Motivação	Isso é importante para qualquer área em que você deseja aperfeiçoar seu desempenho. É especialmente importante nos esportes. Pense nos atletas que experimentam altos e baixos constantes, vitórias e derrotas. No caso deles, a motivação intrínseca e o amor pelo que fazem é geralmente o que os ajuda a se recuperar após um passe ruim, um arremesso terrível ou uma pontuação muito menor do que o esperado.
Concentração	Os atletas também precisam ter a capacidade de se concentrar intensamente. Todas as ações, mesmo as mais simples ou intuitivas, requerem concentração. Um movimento mal executado pode resultar em perda ou lesão. Pode arruinar meses de preparação. É por isso que mesmo um atleta com treinamento medíocre não costuma se distrair
Controle emocional	Fazer exercícios de treinamento mental que ajudam a controlar suas emoções e

	dúvidas pode fazer a diferença entre sucesso e fracasso. Quando o controle emocional fraco afeta o desempenho de um atleta, geralmente é porque ele deixa suas emoções afetarem sua concentração
Autoconfiança	É uma crença pessoal de que se pode realizar, com sucesso, uma determinada tarefa (WEINBERG e GOULD, 2001)

Fonte: Elaborada pelo autor com base em Espírito Santo, Jacó, Vilela (2016)

Deste modo, ser atleta profissional abrange um alto grau de envolvimento emocional. Primeiro, os atletas precisam identificar e analisar seus pontos fortes e fracos. Em seguida, eles podem usar técnicas personalizadas para melhorar o desempenho e a confiança, que se não forem personalizados, poderão ser contraproducentes (VIEIRA et al, 2010).

Neste mesmo segmento, Angelo (2014) menciona que as técnicas que os atletas mais usam para melhorar seu desempenho são:

Controle de atenção: a atenção é subdivida em interna e externa. A primeira é quando um atleta se concentra nas coisas que acontecem em seu próprio corpo (pensamentos, diálogo interno, sentimentos e movimentos) (ANGELO, 2014). Atenção externa é quando um atleta se concentra nas coisas fora do seu próprio corpo. Outra técnica utilizada é o estabelecimento de metas, o que ajuda os atletas a ter uma visão geral do trabalho que precisam realizar. Eles também podem visualizar o que precisam alcançar para alcançar seus objetivos finais (ANGELO, 2014).

Para desenvolver o desempenho é preciso também de autoinstruções, as quais são mensagens ou afirmações curtas que dizemos a nós mesmos para ajudar na motivação ou concentração. É importante usar afirmações racionais, positivas, lógicas e realistas (ANGELO, 2014). Já o relaxamento é uma técnica, método, procedimento ou atividade que ajude a reduzir a tensão física e / ou mental. Destina-se a diminuir o estresse e a ansiedade e substituí-los pela paz através das representações mentais (ANGELO, 2014).

As representações mentais são formas simbólicas de reproduzir a realidade. A visualização é extremamente poderosa para atletas e não atletas. Por fim, é importante lembrar que esportes (principalmente esportes de alto nível) envolvem muita dor e sofrimento. E não é apenas a dor que o próprio exercício produz, mas tudo o que vem indiretamente também. Como resultado, o esporte é um poderoso

professor de resiliência. Muitas das técnicas psicológicas usadas pelos atletas são aquelas que podemos usar em outros contextos altamente competitivos e exigentes.

## 4 ATUAÇÃO DOS PSICÓLOGOS DO ESPORTE

Os psicólogos do esporte como um grupo profissional são especialistas com diferentes origens, os quais podem ser consultores de orientação clínica, consultores de orientação educacional, psicólogos mentais, pesquisadores aplicados especializados em aprimoramento de desempenho ou psicólogos sociais ou de personalidade (WEISS; AMOROSE, 2008). No entanto, qualquer que seja sua especialização, geralmente é necessário que os psicólogos do esporte aplicados sejam bem versados, não apenas na psicologia, mas também nas ciências do esporte. Isso os ajuda a estabelecer e desenvolver relações de trabalho com atletas, equipes, psicólogos, pais, gerentes, etc.

De acordo com Machado (1997), "a arte de treinar é reconhecer quando e como individualizar esses princípios gerais" (p. 15). Como no treinamento, a prática da Psicologia do Esporte aplicada é uma ciência. Como ciência, ela se baseia em vários modelos teóricos e resultados de estudos empíricos que descrevem o que é típico para atletas em determinadas situações esportivas (WEISS, 2008).

Assim, a Psicologia do Esporte baseia-se na personalidade, bem como nas experiências pessoais e profissionais do consultor, e está expressa em sua capacidade de entender o atleta em particular dentro de um contexto psicológico e de escolher a abordagem ou intervenção aplicada mais eficaz. É por isso que consultores diferentes podem trabalhar de maneira diferente com o mesmo atleta e, no entanto, ter igualmente sucesso (VIEIRA et al, 2010).

Desta forma, os aspectos de arte e ciência são ferramentas dos psicólogos do esporte para ajudar atletas e psicólogos, que geralmente se concentram principalmente nos sintomas ou consequências de problemas psicológicos, a lidar com as causas reais dos problemas (desafios, demandas de tarefas) (ANGELO, 2014).

Neste sentido, Angelo (2014) afirma que existem certos modelos de trabalho organizacional, tecnologias de avaliação e intervenções baseadas em normas éticas específicas que caracterizam o funcionamento dos psicólogos do esporte. Por exemplo, a pesquisa em psicologia esportiva e a prestação eficaz de serviços psicológicos a atletas e psicólogos de elite geralmente se concentram em dois aspectos intimamente relacionados: (1) melhoria do desempenho nas práticas e

competições e (2) otimização da comunicação interpessoal e intragrupo, criando um ótimo clima de equipe e gestão eficaz.

Pois, os psicólogos do esporte usam várias diretrizes ou princípios para aprimorar seu trabalho, incluindo ação e orientação para o crescimento; ênfase no desenvolvimento de forças individualizadas, e não no reparo de deficiências; capacitar atletas, psicólogos e equipes, em vez de desenvolver excesso de dependência de especialistas externos; e aprimorando a participação ativa, parceria e cooperação entre psicólogos, atletas e psicólogos do esporte (ANGELO, 2014).

Em resumo, trabalhar com um atleta ou treinador de elite geralmente inclui várias etapas orientadas para a ação: (1) ouvir o relato do treinador e do atleta sobre a situação atual e o histórico de desempenho passado para identificar suas preocupações que precisam ser abordadas; (2) fornecer um resumo geral de como situações semelhantes são geralmente tratadas no esporte e sugerir um plano experimental de trabalho conjunto sobre o problema em questão; (3) coletar os dados e fornecer um feedback detalhado com a interpretação dos resultados, usando linguagem relacionada ao contexto, clara para o atleta e o técnico; (4) preparar um plano de ação para análise, mudança e monitoramento adicionais dos principais parâmetros envolvidos; (5) avaliar a eficácia das etapas iniciais e desenvolver um programa de intervenção individualizado com critérios claros para avaliar o progresso do atleta diariamente, semanalmente, mensalmente ou sazonalmente; e (6) entrar em contato (por telefone, e-mail ou fax) com o atleta e o treinador sistematicamente, o que é uma parte importante do trabalho deles durante toda a temporada (ANGELO, 2014).

Uma sessão de "lições aprendidas" também é uma boa maneira de resumir as experiências de todos os participantes até o final da temporada. É importante perceber que essa abordagem é diferente do papel tradicional de um especialista externo que diz ao cliente o que fazer ou não. A principal tarefa dos psicólogos do esporte é capacitar atletas e psicólogos por meio de uma abordagem individualizada, focada em seus pontos fortes e experiências bem-sucedidas, e não em deficiências e limitações (VIEIRA et al, 2010).

#### 4.1 ESPORTE COMPETITIVO COMO CENÁRIO DE ALTA CONQUISTA

A competição é frequentemente descrita como uma competição, ou um processo de contestação, entre duas ou mais partes (organismos, indivíduos ou grupos) por um recurso escasso ou bem. A escassez pode resultar da natureza ou da história, como a competição por comida limitada, ou pode ser criada artificialmente, como o bem de ganhar um jogo. Como o termo é usado com mais frequência, competição é o oposto de cooperação (WEINBERG; GOULD, 2017).

Como a competição é uma dinâmica central na maioria, senão em todos os esportes, esta é de grande interesse para os cientistas do esporte. Nesta entrada, várias formas de competição são descritas, a pesquisa em ciências sociais sobre competição é revisada e a teoria e a pesquisa sobre competitividade são resumidas (CAMILO, RABELO, 2019).

A competição vem em muitas formas e é relevante para muitos campos de estudo. Competições econômicas, políticas, biológicas, evolutivas e esportivas, por exemplo, cada uma tem características únicas, junto com alguns pontos em comum. A competição ocorre entre organismos não humanos, indivíduos, equipes, organizações, culturas e nações, para citar apenas alguns dos mais óbvios. De acordo com Ângelo (2014) competição pode ser direta ou indireta, sutil ou intensa, formal ou informal. Pode ser de soma zero, resultando em vencedores e perdedores, ou permitir muitas variações de distribuição de resultados.

Para definir a competição, a maioria dos psicólogos sociais se concentrou na estrutura de metas das situações. Camilo e Rabelo (2019), por exemplo, definiram a competição em termos de "interdependência social negativa". Uma situação é competitiva se o progresso ou sucesso de uma parte interfere no progresso ou probabilidade de sucesso de outras partes.

Weinberg e Gould (2017) propuseram uma definição de competição a partir da perspectiva da psicologia do esporte. Para Pereira (2015), a competição é uma forma de avaliação social; envolve a comparação de desempenhos individuais ou de equipe uns com os outros ou com um padrão objetivo de excelência. Na opinião do mesmo autor, as pessoas competem porque os humanos têm um motivo inato para avaliar sua capacidade. Uma situação competitiva é aquela que permite o processo de avaliação através do fornecimento de uma estrutura de regras que (a) define a meta para a qual a ação é direcionada e (b) define os meios permitidos para tentar atingir a meta.

### 4.1.1 Competição

Os psicólogos estudaram os efeitos da competição por mais de cem anos. No final da década de 1890, no que costuma ser chamado de primeiro estudo de psicologia do esporte, Norman Triplett descobriu que os ciclistas tinham um desempenho mais rápido quando corriam contra outros ciclistas do que quando corriam contra o relógio (MACHADO, 1997).

Apesar desse início promissor, pesquisas subsequentes demonstraram que, para a maioria dos tipos de tarefas, na maioria das situações, a competição leva a um desempenho inferior. As exceções são tarefas simples ou habilidades rudimentares, cujo desempenho pode ser facilitado por meio da competição.

Em uma extensa, embora polêmica, revisão da literatura Weinberg e Gould (2017) concluíram que a competição está associada a uma série de resultados negativos. Conforme observado acima, na maioria das situações, isso prejudica o desempenho ideal. A competição, tanto interpessoal quanto intergrupar, também foi associada ao aumento da hostilidade, agressividade e preconceito. Tende a interferir no desenvolvimento de uma autoestima positiva e estável; cria estresse e ansiedade, junto com suas consequências negativas para a saúde; e promove conformidade e confiança na avaliação externa.

Muitos pesquisadores, como Angelo (2014) e Pereira (2019), reconhecem a extensa literatura que demonstra essas consequências negativas, mas ainda afirmam que a competição pode ser útil. Os escritores que seguem essa tradição procuram distinguir as formas de competição saudáveis das não saudáveis, benéficas das destrutivas e produtivas das prejudiciais. Infelizmente, as distinções muitas vezes não são claras e baseiam-se mais nas diferenças de grau do que de tipo.

Uma abordagem diferente foi proposta por Rubio (2018), que oferecem uma distinção qualitativa entre a competição e as formas de contestação que levam a resultados negativos. Eles definem competição como a busca pela excelência em

uma situação de competição. De acordo com essa visão, a competição envolve uma combinação de uma estrutura de competição com uma orientação pessoal em busca da excelência por meio do desafio mútuo que os oponentes oferecem uns aos outros.

Ele introduz um novo termo, de competição, para descrever uma situação em que uma competição é metaforicamente entendida como uma batalha pela superioridade ou recompensa extrínseca. Eles sugerem que são as diferentes motivações e objetivos associados à competição que explicam os achados negativos prevalentes na literatura (RUBIO, 2018).

Quando as pessoas competem, elas se esforçam para obter uma meta limitada e se comparar favoravelmente com outras que lutam de forma semelhante. Nos esportes, o objetivo específico do concurso, é claro, é vencer. A quantidade de preparação, foco, determinação e energia que uma pessoa coloca para se esforçar para vencer costuma ser chamada de competitividade. Pessoas competitivas têm um forte desejo de conquistar e ter sucesso, demonstrando assim sua competência para si mesma e para os outros. Existem dois instrumentos principais que foram desenvolvidos para medir a competitividade no esporte (VIEIRA et al, 2010).

Weinberg e Gould (2017) usaram a teoria de metas de realização para ajudá-la a definir e operacionalizar a competitividade. Da mesma forma, a competitividade pode assumir duas formas diferentes, dependendo do objetivo que o atleta está tentando alcançar. Os atletas podem ser orientados para resultados (vencer) ou orientados para o desempenho (tendo um desempenho magistral) ou ambos.

Outra avaliação de competitividade amplamente utilizada por Weinberg e Gould (2017) avalia três orientações: competitividade, orientação para metas (foco em padrões pessoais) e orientação para vitórias. O conceito de competitividade é definido como um desejo de entrar e lutar pelo sucesso na competição esportiva. Por exemplo, os entrevistados são solicitados a indicar o grau de concordância com "Eu prospero na competição" e "O melhor teste para minha capacidade é competir contra outros".

Os pesquisadores investigaram a competitividade tanto como variável dependente quanto independente. Por exemplo, os pesquisadores geralmente descobriram que os atletas do sexo masculino são mais competitivos do que as mulheres, os atletas de elite são mais competitivos do que os atletas recreativos e

os atletas do Brasil são mais competitivos do que aqueles de culturas mais coletivistas. Por sua vez, a competitividade parece prever o envolvimento no esporte, falta de espírito esportivo, maior consumo de álcool e atitudes sexualmente agressivas.

A motivação é um dos tópicos de pesquisa mais populares na psicologia do esporte, e a razão para isso pode ser que ela tem sido continuamente relatada como um fator importante para afetar o bem-estar e o desempenho das pessoas no esporte. Uma abordagem contemporânea ao estudo da motivação é considerá-la como um processo cognitivo.

Mais especificamente, Camilo e Rabelo (2019) argumentam que, para entender a motivação, é importante examinar os processos que energizam, direcionam e regulam o comportamento de realização. Até o momento, a pesquisa sobre motivação esportiva está fortemente posicionada dentro de uma estrutura sociocognitiva, segundo a qual os indivíduos processam e desenvolvem cognitivamente suas visões sobre o desempenho em relação aos contextos e influências sociais.

#### **4.1.2 Treinamento e Competição**

O domínio do esporte pode ser subdividido em dois contextos principais de realização: Treinamento e Competição. O contexto de treinamento tem um lugar central na vida esportiva dos atletas, pois este é o ambiente onde eles passam uma grande quantidade de tempo; por exemplo, pesquisas mostraram que atletas de elite gastam em média 13 anos ou 4.000 horas em práticas esportivas específicas concentradas, dos quais a grande maioria em treinamento organizado (CAMILO; RABELO, 2019).

O treinamento organizado não oferece apenas oportunidades para os atletas desenvolverem habilidades específicas do esporte, como concentração e lidar com a pressão, mas também habilidades de vida mais amplas, como autoconfiança e comportamentos autorregulados, como assumir a responsabilidade pelo aprendizado (WEINBERG; GOULD, 2017).

Assim, o treinamento é essencial para o desenvolvimento de habilidades e - quando organizado adequadamente (por exemplo, seguro; expectativas claras em

relação às demandas de treinamento) - pode desempenhar um papel importante no desenvolvimento positivo da juventude, pois a competição é parte integrante e uma característica definidora do esporte. Como uma estrutura organizada, a competição foi descrita como um contexto no qual os indivíduos trabalham uns contra os outros em direção a um objetivo ou recompensa que apenas um ou poucos podem alcançar.

Conseqüentemente, uma característica central da competição é sua 'interdependência de resultado negativo', o que significa que as pessoas só podem alcançar seus objetivos às custas de outras, e que é a origem de um debate contínuo sobre o valor da competição (WEINBERG; GOULD, 2017). Os defensores da competição defendem que as experiências competitivas são saudáveis porque ajudam os jovens a lidar com uma sociedade competitiva e, especificamente no esporte, trazem o melhor no desempenho individual. Outros afirmam que a competição pode fomentar a insegurança, a inveja e a agressão, e criar estresse, prejudicando assim o desempenho (PEREIRA, 2015). Apesar de sua natureza controversa, a competição foi relatada como um dos principais motivos para participação em esportes.

#### **4.1.3 Motivação contextual e treinamento e competição**

Uma visão sociocognitiva da motivação sugere que a motivação é um construto que é influenciado por fatores pessoais e contextuais. Nessa perspectiva, uma pessoa é considerada um perceptor ativo e um comportador intencional, que atua de acordo com uma visão construída do contexto social (WEINBERG; GOULD, 2017).

Assim, a influência contextual na motivação de um indivíduo pode depender de seu "valor funcional", que se refere ao significado psicológico motivacionalmente relevante que os contextos são proporcionados ou imbuídos. Conseqüentemente, dependendo do valor funcional percebido de um contexto, as pessoas podem orientar sua motivação em direção a um contexto, atendendo seletivamente a fatores salientes nesse contexto (WEISS; CHAUMETON, 1992).

Um fator importante que determina esse valor funcional - e, portanto, pode colocar a motivação específica do contexto em movimento - é a estrutura de

recompensa (prevalente), que se refere aos critérios objetivos pelos quais as pessoas são recompensadas em um contexto de realização.

Esta perspectiva de motivação é importante quando se considera que as diferentes características de treinamento e competição podem envolver diferentes estruturas de recompensa e podem levar a processos motivacionais específicos ao contexto.

No treinamento, a estrutura de recompensa é determinada principalmente pelo técnico, por exemplo, por como as atividades de treinamento são organizadas e o tipo de feedback e instruções dados aos atletas. Portanto, um bom indicador da estrutura de recompensa do treinamento é o valor que os treinadores atribuem aos comportamentos e atitudes dos atletas neste contexto (CAMILO; RABELO, 2019).

Um estudo de Weingerbg e Gould (2017) explorou quais comportamentos de treinamento específicos foram avaliados pelos treinadores como importantes para o desenvolvimento dos atletas. Os exemplos foram: automotivação para aprender e progredir, disposição para realizar um treinamento extra, lidar com o sucesso para uma progressão contínua, buscando informações para melhorar e se concentrando ao ouvir as instruções. Outra pesquisa também sugere que os treinadores realmente se concentram em tais comportamentos que facilitam a aquisição de habilidade e progressão dos atletas. Assim, a pesquisa sugere que os treinadores valorizam - e enfocam - comportamentos no treinamento que facilitam o desenvolvimento de habilidades; portanto, isso deve influenciar a estrutura de recompensa e o valor funcional que os atletas atribuem ao treinamento.

A estrutura de recompensa na competição organizada é fortemente determinada por sua estrutura formal. Embora cada competição possa enfatizar de forma diferente o grau de interdependência do resultado normativo, de acordo com Rubio (2018), cada competição também inclui alguns elementos básicos, que são: escassez percebida (o que é desejado é limitado; por exemplo, há apenas um vencedor), uma incerteza de resultado inerente devido ao foco no desempenho relativo do (s) oponente (s) e comparação social forçada. Embora em menor grau do que no treinamento, o treinador também pode influenciar a estrutura de recompensa na competição. No entanto, o treinador pode usar recompensas mais avaliativas e menos instrutivas na competição do que no treinamento (PEREIRA, 2015).

Assim, a competição tipicamente enfatiza a avaliação social, o que pode afetar o valor funcional que os atletas atribuem a esse contexto e, conseqüentemente, sua orientação motivacional. Em suma, como estruturas organizadas, o treinamento e a competição podem influenciar a motivação de realização dos atletas. Central para essa premissa é a suposição de que fatores contextuais e de diferença individual estão envolvidos nesse processo. A partir dessa perspectiva, o foco agora se voltará para o arcabouço teórico que foi adotado nesta tese para examinar a motivação para a realização no treinamento e na competição.

## 5 METODOLOGIA

Este capítulo tem por finalidade demonstrar os métodos e mecanismos utilizados na pesquisa aplicada deste estudo, fundamentando na metodologia científica, para assim obter o resultado e a conclusão a partir de um problema, alcançando conhecimentos verdadeiros e precisos para acertar o resultado pretendido.

De acordo com Marconi e Lakatos (2017, p. 82), método é o conjunto das atividades sistemáticas e racionais que, com maior segurança e economia, permite alcançar o objetivo de produzir conhecimentos válidos e verdadeiros, traçando o caminho a ser seguido, detectando erros e auxiliando as decisões do cientista”.

A seguir, será abordado o embasamento da classificação da pesquisa, que se faz necessário para a organização e coerência dos dados, seguido de outras ferramentas.

Deste modo, a aludida pesquisa trata-se de uma natureza **básica**, com abordagem **qualitativa**. Gil (2010, p. 42) assevera que a pesquisa básica “procura desenvolver os conhecimentos científicos sem a preocupação direta com suas aplicações e consequências práticas”. E como tem a finalidade de adquirir conhecimentos ainda não vistos, contribui efetivamente para o avanço da ciência.

Ao abordarmos a execução da pesquisa social, utilizando a metodologia qualitativa, compreendemos a extensão da discussão a respeito do objeto proposto para o estudo, levando em consideração que os estudos qualitativos possibilitam iluminar o dinamismo interno das situações, geralmente inacessível ao observador externo. A predominância do uso do método qualitativo se justifica pelo fato de que, sob o ponto de vista de Cassab (2007), tem

[...] como preocupação um nível de realidade que não pode ser quantificado – a compreensão e a explicação da dinâmica das relações sociais, as quais, por sua vez, são depositárias de crenças, valores, atitudes e hábitos, correspondendo a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos, ou seja, não consiste apenas em ver e ouvir, mas também em examinar fatos ou fenômenos que se deseja estudar. É o ponto de partida da investigação social (CASSAB, 2007, p. 58).

Quanto aos seus objetivos, configura-se com delineamento **descritivo** e **exploratório**. De acordo com Prodanov e Freitas (2013), a pesquisa exploratória

tem como finalidade proporcionar mais informações sobre o assunto estudado, facilitando na definição do tema de pesquisa, possui um planejamento flexível que em geral envolve: levantamento bibliográfico e entrevistas com pessoas que tiveram experiências práticas com o problema pesquisado e análise de exemplos que estimulem a compreensão. De acordo com GIL (2012, p.27) “Pesquisas exploratórias são desenvolvidas com o objetivo de proporcionar visão geral, de tipo aproximativo, acerca de determinado fato”.

A pesquisa se classifica como descritiva e exploratória, pois ela irá proporcionar mais informações sobre o assunto e também irá investigar características de um determinado grupo de trabalhadores. Esta pesquisa, ainda é caracterizada como descritiva, de acordo com Prodanov e Freitas (2013, p. 52):

A pesquisa descritiva é quando o pesquisador apenas registra e descreve os fatos observados sem interferir neles. Visa a descrever as características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis. Envolve o uso de técnicas padronizadas de coleta de dados: questionário e observação sistemática. Assume, em geral, a forma de Levantamento. Tal pesquisa observa, registra, analisa e ordena dados, sem manipulá-los, isto é, sem interferência do pesquisador. Procura descobrir a frequência com que um fato ocorre, sua natureza, suas características, causas, relações com outros fatos. Assim, para coletar tais dados, utiliza-se de técnicas específicas, dentre as quais se destacam a entrevista, o formulário, o questionário, o teste e a observação”

Para Gil (2012): o principal objetivo da pesquisa descritiva é a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações variáveis. De acordo com os objetivos da pesquisa, ela configura-se como exploratória, pois, segundo Gil (2012), a pesquisa exploratória favorece mais proximidade com o fenômeno pesquisado, com a perspectiva de deixá-lo mais compreensível. Vale lembrar que o objetivo principal dessas pesquisas é de aperfeiçoar ideias e de viabilizar os diversos aspectos relativos ao fato estudado.

No tocante aos procedimentos metodológicos, é uma pesquisa de natureza **bibliográfica**. A pesquisa bibliográfica permite um grande alcance de informações e possibilita a utilização de dados dispersos em inúmeras publicações e auxilia a definir o quadro conceitual que envolve o objeto de estudo proposto (GIL, 2012). A pesquisa bibliográfica foi realizada durante todo o processo de investigação, porque, ao longo desse período, foi elaborado todo o referencial teórico que dá sustentação aos objetivos da pesquisa. A pesquisa bibliográfica baseará em materiais já

publicados, como livros, revistas, jornais, monografia dentre outros que possibilitam que o pesquisador pode ter acesso sobre o tema da pesquisa (PRODANOV; FREITAS, 2013).

Assim, a metodologia desta pesquisa se justifica pela necessidade de aprofundar a compreensão acerca dos psicólogos do esporte e sua importância. Por se resumir a uma pesquisa bibliográfica, o local de estudo é a biblioteca virtual da referida instituição de ensino - CEULP/ULBRA. Foram pesquisados também artigos científicos publicados em periódicos indexados nas bases de dados do SCIELO (The Scientific Electronic Library Online) e LILACS (Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências e Saúde), tendo a busca ocorrida entre os meses de março e abril de 2021, utilizando os descritores extraídos dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). Na pesquisa foi utilizado o operador booleano AND, para combinar os termos de modo que eles correspondam simultaneamente ao objetivo da pesquisa.

## 5.2 OBJETO DE ESTUDO OU POPULAÇÃO E AMOSTRA

O objeto de estudo do aludido trabalho é compreender de que forma a Psicologia do Esporte contribui no preparo e desempenho de atletas profissionais de futebol. Assim, foi realizada uma leitura de materiais disponíveis que abordavam a temática na atualidade. Assim, os critérios de inclusão são materiais publicados entre os períodos de 2010 a 2021, que visam os temas: psicologia no esporte, psicólogos desportivos, educação física e psicologia do esporte. Já os critérios de exclusão são livros e artigos publicados fora da data estimada ou que não abordassem a temática. Outra exclusão foi realizada no tocante a materiais que não estivessem em português ou nas plataformas pesquisadas.

A pesquisa não irá utilizar experimentos com seres humanos. No entanto, trata-se uma temática que pode ser aplicada com seres humanos, desta forma é importante frisar os cuidados necessários para o seu delineamento, não reforçando com violações e práticas ofensivas aos direitos humanos.

Os dados foram analisados qualitativamente, conforme a análise de Bardin (2011). A corrente teórica utilizada é a filosófica, através da qual se fez a reflexão sobre os dados e suas análises. Assim, o trabalho foi construído de forma periódica,

pois a cada etapa da construção dos capítulos, foi submetido a uma leitura e orientação por parte do orientador. No decorrer das semanas foram reservados três dias para a leitura sistemática e dois dias para construção dos capítulos.

Com a coleta de referenciais bibliográficos, a leitura minuciosa foi a base para a mensuração, o método utilizado para a estruturação foi o hipotético- dedutivo, através da perspectiva de Bardin. Os artigos e livros publicados serviram como linhas basilares para a efetivação na execução da elaboração do texto final. A seleção ocorreu através das palavras-chave utilizadas para busca, as quais são: Psicologia do esporte, psicologia desportiva, desempenho de atletas, profissionais de futebol, contribuição da psicologia do esporte e psicologia e futebol. Depois de construído todo o texto e a sistematização da monografia, o trabalho foi apresentado dentro da pesquisa de modo qualitativo, descritivo e exploratório.

## 6 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para se obter os resultados, o primeiro passo metodológico realizado foi a coleta de dados nas seguintes base de dados: Scielo e Lilacs; fazendo uso dos seguintes descritores: Psicologia do esporte, psicologia desportiva, desempenho de atletas, profissionais de futebol, contribuição da psicologia do esporte e psicologia e futebol. As pesquisas foram realizadas no método tradicional (método simples), bem como na busca avançada, permitindo pesquisas publicações filtradas, fossem por ano de publicação (fizemos o uso de artigos dos últimos 5 anos) e idioma (para a pesquisa usou-se o português).

Desse modo, foram contabilizados inicialmente 49 (quarenta e nove) estudos no SCIELO, 54 (cinquenta e quatro) na base de dados LILACS, somando 103 (cento e três) artigos (Quadro 1).

**Quadro 1** - Número de artigos encontrados após busca utilizando os cruzamentos por base de dados

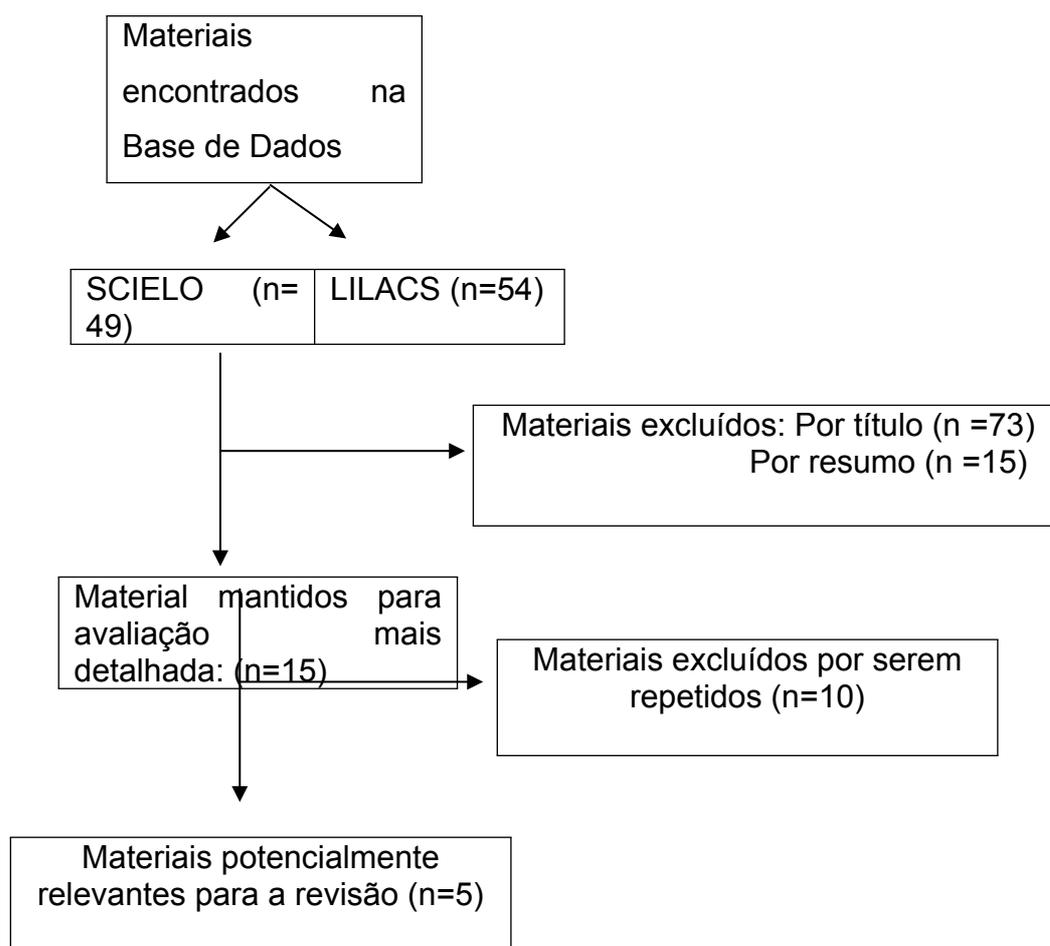
<b>BASE DE DADOS</b>	<b>DESCRITORES</b>	<b>N DE ARTIGOS</b>
<b>SCIELO</b>	Psicologia do esporte	17
	Desempenho de atletas	21
	Profissionais de futebol	11
<b>LILACS</b>	Psicologia e futebol	26
	Contribuição da psicologia do esporte	28
<b>TOTAL</b>		<b>103</b>

*Fonte:* Dados da pesquisa, 2021.

A busca foi organizada da seguinte maneira: (1) busca dos artigos nas bases de dados, (2) confronto inicial dos resultados, (3) avaliação das referências duplicadas, (4) seleção dos artigos de acordo com títulos e resumos, (5) análise mais aprofundada dos resultados, (6) leitura completa dos materiais selecionados até o momento, (7) confronto final dos resultados e (8) tabulação e análise dos materiais. Após a análise e seleção por meio dos critérios de inclusão e exclusão restaram cinco estudos os quais compuseram a amostra.

Todo esse processo foi apresentado através do fluxograma disponibilizado na Figura 1.

**Figura 1:** Fluxograma dos estudos encontrados a partir da busca eletrônica



Fonte: o autor, 2021

Os cinco artigos selecionados demonstram que existem diversas vantagens em se procurar um psicólogo do esporte para desenvolvimento de suas habilidades desportivas, tais como manejo ansiedade frente ao desempenho, tolerância e manejo das emoções desagradáveis e melhora da autoeficácia.

A tabela 2, descreve o periódico, o ano e a base de dados de onde os materiais foram extraídos.

**Tabela 2** - Descrição dos resultados dos artigos selecionados quanto o periódico do artigo, ano, base de dados, bem como seu código

<b>CÓD.</b>	<b>PERIÓDICO</b>	<b>ANO</b>	<b>BASE DE DADOS</b>
<b>T1</b>	Revista Interciência	2021	SCIELO
<b>T2</b>	Revista Educação, Psicologia e Interfaces	2020	SCIELO
<b>T3</b>	Revista CPAQV	2020	LILACS
<b>T4</b>	Revista UMC	2019	LILACS
<b>T5</b>	Revista UNESP	2018	SCIELO

**Fonte:** Quadro elaborado pelo autor com base nos artigos selecionados, 2021.

A maioria dos artigos foram publicados em periódicos multidisciplinares do âmbito de saúde, o que é importante pois colabora para disseminar o tema entre diversas áreas da ciência, contribuindo para o planejamento e ação de vários profissionais envolvidos na assistência à saúde do indivíduo. Além disso, os estudos utilizados são recentes o que demonstra a relevância e necessidade de discussão desse tema.

A tabela 3, corresponde à descrição quanto aos autores e seus respectivos objetivos.

**Tabela 3** - Descrição dos resultados dos artigos selecionados quanto ao autor/ano, objetivo, bem como seu código

<b>CÓD.</b>	<b>AUTORES (ANO)</b>	<b>OBJETIVO</b>
<b>T1</b>	Macedo e Roberto (2021)	Descrever a importância e os aspectos relevantes da psicologia do esporte.
<b>T2</b>	Varoli e Carneiro (2020)	Discutir a importância da atuação do psicólogo do esporte no trabalho com atletas de alto rendimento.
<b>T3</b>	Souza et al (2020)	Analisar a ansiedade em jogadores de futebol antes e durante a fase competitiva.
<b>T4</b>	Guimarães et al (2019)	Aumentar o desempenho dos atletas, por meio de intervenção psicológica, buscando integrar teoria e prática
<b>T5</b>	Veras e Venditi Júnior (2018)	Elucidar a questão do overtraining e do burn – out, tendo como embasamento os meandros da psicologia do esporte.

**Fonte:** Quadro elaborado pelo autor com base nos artigos selecionados, 2021.

Os artigos selecionados tinham como objetivo compreender as condições que propiciam melhores resultados aos exercícios físicos, dentre eles o futebol, além das causas e desfechos que levam a impactos negativos no rendimento dos atletas, demonstrando grande relevância no estudo, pois conhecendo esses fatores é possível o atendimento eficiente das necessidades dos atletas, o diagnóstico e tratamento precoce, evitando desfechos mais graves.

A tabela 4 descreve os principais resultados e conclusão correspondente a cada estudo.

**Tabela 4** - Descrição da metodologia, principais resultados e conclusão dos artigos selecionados, bem como seu código

<b>CÓD.</b>	<b>RESULTADOS E CONCLUSÃO</b>
<b>T1</b>	Trata-se de um estudo de revisão da literatura de caráter descritivo-exploratório e abordagem qualitativa. A prática esportiva e a psicologia do esporte são consideradas uma das ciências mais importantes nos dias atuais, sendo classificadas como um bem físico e emocional de extrema importância no tratamento de doenças psíquicas, por exemplo a depressão, aumento dos níveis de serotonina, dopamina, endorfina e outros neurotransmissores. Em sujeito ao aumento da independência, visibilidade social e inclusão, aumento de renda, diminuição de doenças como a depressão, devido ao aumento de neurotransmissores inibidores de recaptação de serotonina, que desperta um bem estar e aumenta a qualidade de vida.
<b>T2</b>	Trata-se de uma investigação inspirada na abordagem qualitativa, construída a partir de uma revisão bibliográfica e sistemática. Como destacamos, destaca-se que o psicólogo do esporte, cada vez mais, conquista espaço no ambiente esportivo para realizar operações importantes que auxiliam atletas e equipes de competições a compreenderem os entraves e, sobretudo, criar alternativas que transformam positivamente como dificuldades do cotidiano. Além disso, esse profissional pode prevenir doenças psíquicas, pois ele atua de maneira a intervir no trabalho que envolve a necessidade de resultados que, por vezes, ocorre sob pressão sofrida por atletas, o que pode levar ao adoecimento psíquico de tais sujeitos.
<b>T3</b>	Revisão bibliográfica com levantamento de artigos científicos em agosto e setembro de 2019. Os resultados apontam a autoconfiança como principal fator que contribuem para minimizar a ansiedade, os resultados negativos em partidas anteriores como fator que contribuem para criar ansiedade, e a dificuldades da competição como influencia no nível de ansiedade.

T4	Trata-se de uma pesquisa documental. Assim torna importante para a área da Psicologia com aplicação em Psicologia do esporte mapear as produções sobre futebol no contexto brasileiro. Com relação a produção científica sobre a temática, observa-se que são poucos os artigos correlacionando a área de Psicologia do Esporte e Futebol. Tendo em vista a importância de uma área como a Psicologia do Esporte e a dominância que representa o futebol no País, faz-se necessário a continuação de materiais publicados relacionando as duas áreas, com a intenção de avançar a ciência e desempenho no esporte.
T5	Coube a este trabalho apresentar as características presentes em atletas de futebol universitário que sofrem das síndromes acima referidas. Sendo esta uma questão complexa, a metodologia utilizada foi pautada na revisão de literatura buscando diversos referenciais aplicados e conceituais, por meio de um estudo experimental com instrumentos psicométricos validados e adaptados.

**Fonte:** Quadro elaborado pelo autor com base nos artigos selecionados, 2021.

De acordo com os autores pesquisados, reitera-se que alguns atletas procuram a ajuda de um psicólogo do esporte ou outro profissional do exercício quando têm um problema, pois os mesmos podem ficar ansiosos ou perder o foco durante a competição, por exemplo. Eles podem ter problemas para se comunicar com os colegas de equipe, controlar seu temperamento ou mesmo apenas motivar-se para se exercitar.

Porém, é importante frisar que, os atletas não consultam psicólogos do esporte apenas quando estão tendo dificuldades, pois estes profissionais também podem ajudar os atletas a melhorar o desempenho através de várias estratégias mentais, como visualização, conversa interna e técnicas de relaxamento, podem ajudar os atletas a superar obstáculos e atingir seu potencial máximo (MACEDO, ROBERTO, 2021).

Outro ponto de ajuda é na superação das pressões da competição, onde os psicólogos do esporte podem ajudar os atletas de todos os níveis a lidar com a pressão dos pais, treinadores ou mesmo com suas próprias expectativas. Os psicólogos do esporte também podem atuar no período de recuperação de lesões, pois após uma lesão, os atletas podem precisar de ajuda para tolerar a dor, aderindo aos seus regimes de fisioterapia ou ajustando-se para serem excluídos. Mantenha um programa de exercícios. Mesmo aqueles que desejam se exercitar regularmente podem se ver incapazes de cumprir seu objetivo (SOUZA, et al, 2020).

Os psicólogos do esporte podem ajudar esses indivíduos a aumentar sua motivação e resolver quaisquer questões relacionadas, desfrutando dos esportes. As

organizações esportivas para jovens podem contratar um psicólogo do esporte para educar os técnicos sobre como ajudar as crianças a praticar esportes e como promover uma autoestima saudável nos participantes (GUIMARAES, et al, 2019).

A psicologia do esporte pode até mesmo ajudar as pessoas fora do campo de jogo. As mesmas estratégias que os psicólogos do esporte ensinam aos atletas - técnicas de relaxamento, ensaios mentais e reestruturação cognitiva, por exemplo - também são úteis no local de trabalho e em outros ambientes.

Tradicionalmente, os esportistas dedicam uma enorme quantidade de preparação ao seu condicionamento físico e habilidades técnicas. A importância e a atenção à preparação psicológica muitas vezes podem ser negligenciadas. A diversidade, imprevisibilidade e intensidade do esporte colocam desafios ao atleta tanto em nível físico quanto psicológico (VERAS, VENDITI JUNIOR, 2018).

A mente humana é complexa, com pessoas aprendendo e se desenvolvendo em velocidades diferentes. Habilidades psicológicas serão uma habilidade inerente para alguns controlar seu estado sob pressão e manter o foco durante circunstâncias extremas de incerteza. A psicologia do esporte está se esforçando para investigar o desempenho atlético, para estabilizá-lo e para melhorar o desempenho esportivo, buscando um equilíbrio apropriado entre as dimensões fisiológicas e psicológicas do desempenho (MACEDO, ROBERTO, 2021).

A psicologia do esporte é um campo saudável com um futuro brilhante e, dentro da educação física, o campo continua a crescer, pois esta oferece avanços nos aspectos mentais da competição e do desempenho atlético. Pesquisas mostram que o treinamento mental, além do treinamento físico, pode melhorar os resultados muito mais do que apenas o treinamento físico (GUIMARÃES, et al, 2019).

Ao focar nas habilidades mentais necessárias para ter sucesso em qualquer competição esportiva, o coaching de jogos mentais busca atingir o objetivo geral de melhoria de desempenho. A psicologia do esporte abrange vários ramos da psicologia, pois estão relacionados à nossa capacidade de entender o desempenho do atleta, como torná-lo melhor e como melhorar os programas de exercícios.

O papel mais comum de um psicólogo do esporte é ensinar habilidades mentais para melhorar o desempenho. Um especialista em jogos mentais pode ajudá-lo a melhorar a confiança, o foco, a compostura, a intensidade e a confiança

no desempenho atlético. Essas habilidades mentais ajudam os atletas a melhorar o desempenho e podem ajudar em outras áreas da vida do atleta.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através desta pesquisa pode-se concluir que, a psicologia do esporte é o estudo de como os fatores psicológicos influenciam os esportes, o desempenho atlético, os exercícios e a atividade física. Psicólogos do esporte investigam como a prática de esportes pode melhorar a saúde e o bem-estar. Eles também ajudam os atletas a utilizarem a psicologia para melhorar seu desempenho esportivo e bem-estar mental.

Estes profissionais não trabalham apenas com atletas de elite e profissionais, no entanto. Eles também ajudam pessoas comuns a aprender como praticar esportes e a seguir um programa de exercícios. Eles utilizam exercícios e atletismo para melhorar a vida e o bem-estar das pessoas, pois a psicologia do esporte contemporânea é um campo diversificado.

Desta feita, a Psicologia do Esporte visa melhorar as atitudes e habilidades mentais de jogo para ajudar os atletas a terem o melhor desempenho, identificando crenças limitantes e adotando uma filosofia mais saudável sobre seu esporte. Através desta os atletas podem melhorar o foco com as distrações, pois muitos atletas têm a capacidade de se concentrar, mas muitas vezes seu foco é deslocado para as áreas erradas, e desenvolver habilidades de enfrentamento para lidar com contratempos e erros. O controle emocional é um pré-requisito para entrar na zona e atletas com expectativas muito altas e rígidas têm dificuldade em lidar com pequenos erros que são uma parte natural do esporte. É importante atender a essas expectativas e também ajudar os atletas a manter a compostura sob pressão e quando cometem erros ou ficam frustrados.

Outro ponto de ajuda é na melhoria ou equilíbrio da motivação para um desempenho ideal, pois é importante olhar para o seu nível de motivação e por que você está motivado para praticar seu esporte. Alguns motivadores são melhores a longo prazo do que outros. Os atletas com motivação extrínseca geralmente jogam pelos motivos errados, como o atleta que só participa de esportes por causa dos pais.

O psicólogo do esporte também ajuda no desenvolvimento da confiança após a lesão, uma vez que, alguns atletas encontram-se totalmente preparados fisicamente para voltar à competição e praticar, mas mentalmente algumas cicatrizes

permanecem e lesões podem prejudicar a confiança, gerar dúvidas durante a competição e causar falta de foco.

Deste modo, é importante reiterar que, a psicologia do esporte é uma especialidade da psicologia aplicada ao esporte competitivo como um contexto específico de atividade física (motora) organizada. O esporte competitivo tem como foco o alto desempenho e a excelência consistente, em contraste com outros ambientes nos quais o exercício é usado para educação física, lazer ou reabilitação. A maior ênfase na psicologia do esporte está no estudo e aplicação de fatores psicológicos que melhoram o desempenho atlético e no impacto da participação esportiva no desenvolvimento de uma pessoa (ou equipe).

Em trabalhos futuros faz-se necessária a pesquisa de materiais sobre as áreas que os psicólogos do esporte podem atuar, dependendo de sua experiência e qualificações. Outra pesquisa que faz-se importante é a busca pelas principais funções de um psicólogo de esportes aplicado, como um treinador de jogos mentais que ajuda os atletas a melhorar o desempenho por meio do treinamento mental. O psicólogo do esporte pode ajudar os atletas a superar medos, como medo do fracasso, medo do constrangimento e ansiedade geral de desempenho. Isso é comum entre atletas perfeccionistas ou atletas altamente dedicados que se preocupam muito com o que as outras pessoas pensam sobre seu desempenho.

## REFERENCIAS

ANGELO, L. F. **Gestão de carreira esportiva**: uma história a ser contada no futebol. Tese. (Doutorado em Educação Física e Esporte). Escola de Educação Física e Esporte. Universidade de São Paulo, São Paulo, 2014. 147 p.

BETTI, Mauro. Educação física escolar: estado da arte e direções futuras. **Rev. bras. educ. fís. esporte vol.25 no.spe São Paulo dic. 2011**

CAMILO, J. A. O.; RABELO, I. S. **Precariedade e invisibilidade do trabalho dos atletas de alto-rendimento**. In: RÚBIO, Katia; CAMILO, Juliana A. de Oliveira. (Orgs.). Psicologia Social do Esporte. São Paulo: Kepós/Laços, 2019. pp. 105-120.

CARVALHO, C. A. **Psicologia do Esporte**: construindo sua história a partir da Educação Física. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, São Paulo, v.6, nº- 1 janeiro/junho 2016.

EPIPHANIO, E. H. **Psicologia do Esporte**: Apropriando a desapropriação. Psicologia, ciência e profissão, 1999, 19 (3). 70-79.

ESPÍRITO SANTO, Adriana Amaral do; JACÓ-VILELA, Ana Maria. **As invisibilidades da história**: Athayde Ribeiro da Silva e a Psicologia do Esporte no Brasil. Memorandum, 31, 56-79. 2016.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2002.  
**GUIMARÃES, Lucas Bertelli; AMÂNCIO, Matheus Christian da Silva; ANACLETO, Geovana Mellisa Castrezana**. Psicologia do esporte e futebol: análise da base de dados da scielo. Revista Científica UMC. **Edição Especial PIBIC, outubro 2019.**

MACEDO, Fernando Luis Macedo; ROBERTO, Thayná Gonçalves. A importância e os benefícios da psicologia do esporte: revisão da literatura. **Revista Interciência - IMES Catanduva**. V 1, N 5, 2021.

MACHADO, A. A. Psicologia do Esporte: sua história. In: A. A. Machado (org) **Psicologia do Esporte**. Jundiaí: Ápice, 1997.

MARCONI, Eva; LAKATOS, Marconi. **Metodologia do Trabalho Científico**. 4. ed. São Paulo, 2017.

MIQUELIN, Eric Carvalho et al. **A educação física e seus benefícios para alunos do ensino fundamental**. FAEMA, 2014.

- PEREIRA, A. B. **A construção social do tipo jogador de futebol no Brasil sob o olhar da psicologia social do esporte**. Curitiba: Appris, 2015.
- PEREIRA, A. B. **A mulher e o esporte: do desafio da desigualdade ao desacerto com as questões de gênero**. In: RUBIO, Katia; CAMILO, Juliana A. de Oliveira. (Org.). *Psicologia Social do Esporte*. São Paulo: Kepós/Laços, 2019. pp. 37-66.
- PINHO, Hugo Soares. **A psicologia e o psicólogo do esporte: uma formação necessária**. Brasília: UNB, 2016.
- PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. **Metodologia do Trabalho Científico: métodos**. Editora Feevale, 2013.
- QUEIROZ, A. **Prevalência e fatores associados à inatividade física em idosos: um estudo de base populacional**. *Rev. bras. geriatr. gerontol.* [online]. 2016, vol.19, n.3, pp.483-493. ISSN 1981-2256. <https://doi.org/10.1590/1809-98232016019.150047>.
- RUBIO, K. **Memória da Autoridade Brasileira de Controle de Dopagem (ABCD)**. Brasília: Ministério do Esporte, 2018b.
- SOUZA, Luís André Gonçalves et al. Ansiedade em jogadores de futebol antes e durante a fase competitiva. **Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida| Vol**, v. 12, n. 3, p. 2, 2020.
- VAROLI, Bruno Manchini; OLIVEIRA, Evandro Salvador Alves. Adoecimento psíquico em atletas de alto rendimento: a importância da psicologia do esporte. **Revista Educação, Psicologia e Interfaces**. v. 4 n. 3, 2020.
- VÉRAS, Luís Felipe Alcântara Ferrari; VENDITI JÚNIOR, Rubens. Psicologia do esporte: aspectos psicológicos e emocionais inerentes ao futebol universitário em equipes amadoras no interior do estado de São Paulo. Repositório Institucional UNESP. **Universidade Estadual Paulista, 2018**.
- 
- VIEIRA, Lenamar Fiorese; VISSOCI, João Ricardo Nickenig; OLIVEIRA, Leonardo Pestillo de; VIEIRA, José Luiz Lopes. **Psicologia do Esporte** : uma área emergente da psicologia. *Psicologia em Estudo, Maringá*, v. 15, n. 2, p. 391-399, abr./jun. 2010.
- WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 6. ed. São Paulo: Artmed, 2017.
- WEISS, M. R.; AMOROSE, A. J. Motivational orientations and sport behavior. In T. S. Horn (Ed.), **Advances in sport psychology** (3rd ed., pp. 115-155). Human Kinetics, 2008.
- WEISS, M. R.; CHAUMETON, N. **Motivational orientations in sport**. In: T. S. Horn (Ed.) *Advances in sport psychology*. Champaign: Human Kinetics, 1992.

