

## UMA ANÁLISE SOBRE INTERVENÇÕES EM PSICOLOGIA DO ESPORTE NO BRASIL

Jean Lucas Vicentini<sup>1</sup>  
João Gabriel Vieira Jorge de Linhares<sup>2</sup>  
Maria Victória Zanatta de Souza<sup>3</sup>  
Simone Maria Persuhn Zanchet<sup>4</sup>

**Resumo:** A Psicologia do esporte está presente no cenário brasileiro há mais de meio século. Suas metodologias e intervenções são cada vez mais difundidas e empregadas, tanto na prática profissional quanto em discussões científicas. Essa área da ciência pode desempenhar um papel fundamental no aprimoramento do desempenho esportivo, bem como na promoção do bem-estar psicológico dos atletas. No entanto, apesar da importância dessa área, ainda há lacunas de conhecimento em relação às intervenções utilizadas. Diante disso, o objetivo deste estudo será identificar certas intervenções em psicologia do esporte no âmbito nacional, produzidas e documentadas através de artigos científicos nos últimos dez anos e, a partir disso, investigar seus respectivos aspectos de caracterização e eficácia. Trata-se de uma pesquisa de revisão de literatura nacional que visa analisar as intervenções realizadas em alguns estudos do âmbito relacionado à Psicologia do esporte. Os principais resultados obtidos através das análises dos artigos escolhidos apontam para a importância das intervenções que, mesmo aplicando diferentes métodos, corroboram para uma melhor performance do atleta.

**Palavras-chave:** psicologia do esporte; atleta; mentalização; autoeficácia; autoconfiança.

---

<sup>1</sup> Acadêmico do curso de Psicologia da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. E-mail: jeanlucas-v@hotmail.com. Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação da Unisul. 2023. Orientador: Prof. Maurício Maliska. Doutor.

<sup>2</sup> Acadêmico do curso de Psicologia da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. E-mail: j.glinhares@hotmail.com. Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação da Unisul. 2023. Orientador: Prof. Maurício Maliska. Doutor.

<sup>3</sup> Acadêmica do curso de Psicologia da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. E-mail: mavizanatta6@gmail.com. Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação da Unisul. 2023. Orientador: Prof. Maurício Maliska. Doutor.

<sup>4</sup> Acadêmica do curso de Psicologia da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. E-mail: smpzanchet@gmail.com. Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação da Unisul. 2023. Orientador: Prof. Maurício Maliska. Doutor.

**Abstract:** Sports psychology has been present in Brazil's scenario for over half a century. Its methodologies and interventions are increasingly becoming widespread and used, both in professional practice and in scientific debates. This field of science can play a fundamental role in sports performance enhancement, as well as promoting the athletes' psychological well-being. However, despite the importance of this field, there are still research gaps regarding the employed interventions. In view of this, the aim of this study is to identify certain sports psychology interventions documented at national level, produced and documented in scientific papers over the past ten years and, based on it, to investigate their respective characterization and effectiveness. This is a national literature's research review aiming to analyze the interventions conducted in some studies related to sports psychology. The main results obtained through the analysis of the selected articles point to the importance of the interventions that, even when applying different methods, corroborate to enhancing athlete performance.

**Keywords:** sports psychology; athlete; mental imagery; self-efficacy; self-confidence.

## 1. INTRODUÇÃO

A psicologia do esporte é uma área da ciência psicológica que se dedica ao estudo e intervenção no contexto esportivo. Trabalhando com atletas, praticantes de atividades físicas e, com efeito, pessoas em movimento, os conhecimentos da psicologia do esporte já são difundidos de modo mais amplo. Diversas teorias psicológicas foram usadas para fundamentar os conhecimentos da psicologia do esporte. Observa-se, atualmente, uma ampla gama de contribuições da Neurociência atrelada às métricas esportivas, ao uso das tecnologias para a coleta de dados e de sua interpretação (OLIVEIRA, 2018). De todo modo, a psicologia do esporte tem se colocado, progressivamente, como uma área fundamental no ambiente esportivo ao dispor de ferramentas para contribuir com o aprimoramento do desempenho dos atletas e para o seu bem-estar psicológico. O trabalho, nesse sentido, extrapola os campos, quadras ou tatames, e entra em uma categoria de formação e promoção de psicoeducação<sup>5</sup>. As intervenções psicológicas direcionadas ao contexto esportivo podem

---

<sup>5</sup>A partir da promoção de informações, reflexões e orientações, a psicoeducação proporciona aos sujeitos uma maneira mais elaborada de lidar com questões relacionadas à saúde mental. (GALLO, 2013). O tema da psicoeducação será elaborado de maneira mais minuciosa no decorrer deste trabalho.

vir a ser eficazes na promoção e/ou identificação de: habilidades mentais e emocionais; liderança de grupos; capacidades de gerir a pressão; suscetibilidades e tendências emocionais, entre outros aspectos.

As técnicas em psicologia esportiva são muito variadas. Tanto em número, quanto em método de aplicação ou assimilação. O uso combinado de técnicas forma um programa de treinamento (SCALA, 2000). Isso quer dizer que cada psicólogo do esporte, juntamente ao treinador, preparador ou atleta, irá intervir à sua maneira, na intenção de promover o desempenho desejado da forma que melhor o aprouver dentro do contexto determinado. Algumas das técnicas usadas e difundidas são: autoconfiança e autoeficácia; mentalização e visualização. Existem outras tantas. Este trabalho tentará dar atenção e discernimento para técnicas usadas em trabalhos de psicologia do esporte, colocando-as em perspectiva nas intervenções pesquisadas. São, portanto, os modos de operacionalizar intervenção em psicologia do esporte, a partir dos quais o trabalho será guiado.

As intervenções realizadas no Brasil sob as teorias e técnicas da psicologia esportiva, revelam mais do que as competências dos atletas locais, mas um fragmento da cultura brasileira com o recorte esportivo. Mais do que isso, o esporte mexe com o imaginário dos sujeitos que nele se envolvem (RUBIO, 2006). Portanto, colocar em perspectiva as intervenções em psicologia esportiva mais recentes pode implicar em uma noção de como o social atualmente se implica no esporte e como por ele é implicado. Dentro da psicologia esportiva trabalha-se com sujeitos em diferentes níveis de ambição com o esporte. Desde os praticantes de atividade física, que são as pessoas que saem para uma caminhada ou passeio de bicicleta, por exemplo, até os atletas profissionais, que performam o esporte ao seu mais alto nível competitivo. Todos fazem parte da chamada psicologia do esporte e do exercício. “A psicologia do esporte e do exercício consiste no estudo científico de pessoas e seus comportamentos em atividades esportivas e atividades físicas e na aplicação prática desse conhecimento.” (WEINBERG, 2017, p.4). Essa diferenciação leva em consideração o nível de envolvimento com o esporte, representado com evidência naquilo que o sujeito abre mão na intenção de ter melhor desempenho – seja isso relacionado aos seus treinamentos, sua alimentação, seus horários de sono etc. Existem, portanto, abordagens diferentes para tratar com os diferentes sujeitos integrantes do esporte. Naturalmente, cada sujeito representa um perfil psicológico que busca algo a partir da sua prática esportiva. Cabe, então, ao psicólogo do esporte avaliar e trabalhar sobre estas demandas específicas. É importante ressaltar que a

atuação do psicólogo do esporte em campo não pode se confundir com a prática clínica, sob a ideia de um *setting* pré-definido onde o psicólogo espera pela vinda de seu paciente e a partir daí elabora o caso sob a ótica de sua abordagem. Não. A atuação do psicólogo em campo pode vir a ser mais propositiva, pode vir a ser mais analítica, pode ser mais no sentido de projetar tarefas, no sentido de psicoeducação etc. Todos estes itens estão contidos no desempenho profissional. Entretanto, não são postos ao mesmo tempo para os atletas, mas são trazidos à ação a partir das demandas específicas avaliadas pelo psicólogo esportivo responsável. O elemento comum entre os sujeitos atendidos pela psicologia do esporte é, com efeito, sua condição humana. Isto é, são, antes de tudo, seres humanos implicados em um contexto cultural, social e histórico que compartilham, ou não, determinados símbolos. Nesse sentido, o psicólogo do esporte deve, também, estar atento ao seu *zeitgeist*<sup>6</sup>, àquilo que o circunda, que o contextualiza – que pode ser representado, nos dias de hoje, através do avanço dos usos tecnológicos, das inteligências artificiais etc. (DAVIDS et al., 2013).

Para além de tentar aprimorar a capacidade de performance ou desempenho dos atletas em suas respectivas práticas esportivas, as intervenções em psicologia do esporte representam maneiras de contribuir com a promoção do bem-estar psicológico destes sujeitos. Ao trabalhar com um profissional da psicologia esportiva, os atletas podem vir a aprimorar habilidades que fazem parte de diversas esferas de sua vida cotidiana. Elaborando melhor o tema da autoconfiança, por exemplo, o atleta ganha, em paralelo a este desenvolvimento, uma melhor gestão emocional, pelo fato do processo de possuir e/ou estabelecer confiança sobre si requerer capacidades de conhecimento, discernimento e compreensão sobre seus próprios processos emocionais. Os sentimentos e emoções provocados pelo esporte – sobretudo em nível competitivo – vêm do mesmo aparato psicológico que o sujeito dispõe para lidar com esses elementos fora do esporte, em sua vida diária. Portanto, todo aprendizado e evolução no gerenciamento de emoções, na autoconfiança, na resiliência – que são tópicos trabalhados em psicologia do esporte – poderá ser transferido à vida do sujeito fora do esporte, em um desenvolvimento pessoal que se refere à habilidades de vida (GOULD e CARSON, 2008). Para tanto, faz-se necessário que o psicólogo do esporte possua, antes de tudo, uma boa formação na área psicológica, para que, conhecendo de maneira ampla os processos psicológicos, consiga compreender a demanda oriunda dos atletas e trabalhar em cima disso. Um bom psicólogo do esporte é, antes de tudo, um bom psicólogo. Os campos devem se

---

<sup>6</sup> “Espírito do tempo”, noção que remonta à filosofia alemã hegeliana do século XVIII.

somar, não se dividir: “[...] o profissional da Psicologia do Esporte deve adquirir uma formação de conhecimentos que garanta uma boa formação geral em Psicologia aliada aos conhecimentos específicos do exercício físico e do esporte” (VIEIRA, 2010, p. 392).

A promoção da saúde mental deve ser um dos pontos centrais nas intervenções em psicologia do esporte. Para além do foco exclusivo na performance esportiva, promover uma melhora no bem-estar dos atletas produz efeitos positivos no ambiente. Esses efeitos favorecem uma prática destituída de uma pressão extenuante ao atleta, propiciando maior fruição à prática e menor incidência de processos danosos à saúde como depressão, ansiedade e estresse. (CARVALHO, 2010).

A revisão proposta neste trabalho tem a intenção de analisar algumas intervenções em psicologia esportiva produzidas no Brasil. Através do exame das intervenções em psicologia esportiva documentadas e publicadas no Brasil nos últimos dez anos, espera-se que os resultados desse estudo possam contribuir com a pesquisa científica, com o campo de atuação e com os profissionais e atletas envolvidos no campo da psicologia esportiva brasileira. Ao investigar aspectos de caracterização e eficácia das intervenções produzidas e documentadas no âmbito nacional, pode-se, em certa medida, compreender o cenário de produção e desenvolvimento desta ciência e, com efeito, como ela está sendo aplicada aos nossos atletas. Esta pesquisa tem por objetivos específicos: identificar os objetivos das intervenções em psicologia esportiva no Brasil; verificar instrumentos de coleta e interpretação de dados mais utilizados dentro destes trabalhos; caracterizar técnicas de psicologia esportiva mais utilizadas pelos autores nestes trabalhos e, ainda, analisar os resultados das intervenções pesquisadas.

## **2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

A psicologia esportiva não é um tema assim tão novo. O modo de abordar o assunto, entretanto, ganhou novos contornos com o passar dos anos. Se no final do século XIX, já haviam pesquisas sobre psicologia e psicofisiologia no esporte, como aponta De Rose Jr. (1992), a preocupação científica psicológica veio a progredir com o decorrer dos anos. Este progresso se deu juntamente à subdivisão de áreas de estudo: as chamadas Ciências do Esporte – Psicologia, Antropologia, Sociologia e Filosofia. (RUBIO, 1999). Quando se pensa nas pesquisas mais atuais, é possível notar um impacto muito grande das tecnologias como

ferramentas de análise e promoção de desempenho esportivo. Desde os relógios, cintas, medidores respiratórios etc. todos estes instrumentos conferem à supracitada ‘preocupação científica psicológica’ demarcações estendidas entre campos do saber, assim promulgando uma condição de avanço do campo científico como um todo, dada a complexificação das métricas de pesquisa e análise.

No Brasil, a psicologia esportiva teve João Carvalhaes como um de seus primeiros expoentes (HERNANDEZ, 2011). Reconhecido por estar presente junto da seleção brasileira de futebol na copa de 1958, por seus artigos e livros (CARVALHAES, 1946) (CARVALHAES, 1955), o psicólogo teve papel central também na opinião pública, ao propor um teste psicológico<sup>7</sup> onde Pelé e Garrincha, atletas que depois vieram a ser fundamentais na conquista do mundial daquele ano, acabaram por não apresentar as referidas condições psicométricas para a disputa do torneio (REIS, 2022). A partir disso, criou-se um certo estigma em relação à psicologia esportiva por parte, principalmente, da mídia esportiva da época, dado que compreendiam vincular o resultado esportivo com a suposta desaprovação de Carvalhaes aos atletas.

Com a veiculação midiática dos esportes – mais fortemente atrelada às modalidades pretendidas pelos espectadores, o Brasil tem o futebol como expoente –, acaba-se por criar um contexto de esporte espetacularizado (RUBIO, 2002). Para além dos atletas, das comissões técnicas, árbitros e personagens envolvidos diretamente no campo de jogo, a espetacularização do esporte produziu sujeitos que, a partir do ambiente externo ao jogo, produzem e atribuem sentidos ao jogo. Os comentaristas esportivos, os *influencers*, os “formadores de opinião”, ou como se quiser chamar, fazem parte de um lugar de repercussão, ou seja: colocam-se na posição de validar ou invalidar as atuações das equipes e dos jogadores – geralmente depois que o jogo acaba, comentando com oportunismo o fato ocorrido. Esse contexto ‘produz sentido’ na medida em que o público geral, através de torcedores e simpatizantes, compra as ideias e os porquês propostos por estes personagens externos, guiados, portanto, a uma interpretação do jogo que não lhe é própria, mas produzida e suplantada. A psicologia do esporte, por sua vez, está inserida nesse contexto na medida em que deve conhecer e considerar esses artificios ao trabalhar com os atletas, comissões etc.

---

<sup>7</sup> Carvalhaes fazia uso de diversos testes psicotécnicos, não foram encontrados relatos específicos de qual teste se tratava nesse caso (WAENY, 2003). Algumas aplicações com testes de coordenação motora, entretanto, ficaram difundidos através do autor (CARVALHAES, 1955), podendo ter influência científica no caso supracitado.

Refletir sobre cada um desses lugares de implicação do esporte, torna a compreensão, o estudo e o trabalho mais coerente com a supracitada cultura<sup>8</sup>.

“Acho que deveríamos nos perguntar primeiro sobre as condições históricas e sociais da possibilidade deste fenômeno social que aceitamos muito facilmente como algo óbvio, o ‘esporte moderno’. Isto é sobre as condições sociais que tornam possível a constituição do sistema de instituições e de agentes diretamente ou indiretamente ligados à existência de práticas e de consumos esportivos, desde os agrupamentos ‘esportivos’, públicos ou privados” (BOURDIEU, 1983, p.2).

Bourdieu compreende o chamado ‘esporte moderno’ dentro de um leque de sistemas e agentes que com ele interagem de maneira direta e indireta. Essa noção conversa com a espetacularização esportiva apontada por Katia Rubio (2002), na medida em que os ‘sistemas (de instituições) e agentes’ criam e imbricam ao esporte algo maior do que o contido em sua dinâmica íntima: a disputa do jogo. Essa expansão, novamente, implica em uma produção de sentidos característica, mediada pela agência dos sujeitos que interpretam o jogo de fora. Ainda seria possível estender um binarismo a esta discussão: um dentro - fora. Aos agentes diretos do esporte – atletas, comissão técnica, funcionários de clubes etc. –, aqueles que jogam o jogo e que se preparam para que se possa desempenhar, denota-se ‘dentro’. Aos que implicam sentidos à ação acabada, ao jogo jogado, à mídia esportiva, comentaristas oportunos, à ideia do senso comum de que cada brasileiro é um pouco ‘treinador’: diz-se ‘fora’. Quando se pensa no trabalho do psicólogo do esporte, deve implicar-se em um ‘dentro’.

O profissional que trabalha com atletas e/ou com equipes não pode estar alhures do seu contexto, pois estaria contribuindo com a espetacularização, ao agir de fora para dentro. Já aquele que trabalha juntamente da comissão técnica, no dia-a-dia dos atletas, que acompanha seus percursos, é interessado pelas informações e cruzamento de dados interdisciplinares (com a fisiologia, *scout* etc.) produz conteúdo de ‘dentro’. Na descrição da literatura, encontra-se a intersecção entre os campos do saber: “[...] o profissional da Psicologia do Esporte deve adquirir uma formação de conhecimentos que garanta uma boa formação geral em Psicologia aliada aos conhecimentos específicos do exercício físico e do esporte” (VIEIRA, 2010).

Desde 1977, quando Robert Singer escreveu o livro “Psicologia dos esportes: mitos e verdades”, seguimos com o mesmo problema debatido pelo autor: a diferença de linguagem

---

<sup>8</sup> Toma-se aqui, a definição de cultura para Geertz (1989), como um sistema simbólico.

que há entre o idioma<sup>9</sup> dos treinadores/atletas e aquela dos torcedores e/ou personagens externos ao jogo. Frases como “Os adversários não têm cabeça”, “Vamos derrotá-los psicologicamente” (SINGER, 1977, p.2), “Falta vontade ao time” etc. são demonstrações dessa compreensão linguística rasa em relação ao jogo. Nesse sentido, as frases indicam uma compreensão muito diminuída daquilo que o jogo, dentro de sua complexidade, implica aos seus praticantes. A terminologia se difere, portanto, assim como se difere o nível de compreensão e composição intelectual do jogo.

“A Psicologia dos Esportes, como área de estudo, envolve muitos indivíduos de antecedentes diversos, com um interesse comum: conhecer mais sobre o atleta e o esporte. Quer relacionadas com o crescimento e desenvolvimento, personalidade, aprendizagem, treinamento ou Psicologia Social, as contribuições especializadas estão ajudando a destruir mitos e criar verdades. A natureza complexa do Esporte inclui muitos ramos da Psicologia. Nunca pense, por um momento, que o atleta campeão foi criado a partir de uma substância inerte!” (SINGER, 1977, p.4)

A ‘substância inerte’ que se refere o autor, aponta para a capacidade de plasticidade, mudança e desenvolvimento de cada atleta, desde a compreensão da complexidade do jogo e de suas múltiplas possibilidades de movimentos até as suas próprias características limitantes.

A partir desses caminhos, portanto, a psicologia esportiva se estabelece como uma disciplina fundamental na compreensão e na gestão da influência dos fatores psicológicos atrelados ao jogo. Isso implica em uma variedade de foco nas intervenções em psicologia do esporte, onde algumas têm a intenção de promover melhor desempenho aos atletas (SCALA, 2000). Outras, possuem por centralidade o bem estar psicológico do atleta, em detrimento de sua performance esportiva. Cada uma dessas abordagens tem sua importância e efetividade atreladas ao objetivo que sustenta. É possível, entretanto, perceber uma tendência das intervenções em trabalhar com temas mais difundidos e com maior estofamento científico. Algumas técnicas de psicologia esportiva mais presentes em intervenções são a autoconfiança e autoeficácia, a mentalização e visualização – também chamadas de prática encoberta. A partir dessas estratégias, pode-se promover uma intervenção qualificada em psicologia do esporte.

A chamada ‘autoeficácia’ está ligada com o rendimento e o desempenho atlético. (MACHADO, 2014). Mais do que isso, ela se liga com uma questão de resistência frente a dificuldades, em uma produção de resiliência. Em linhas gerais, a autoeficácia está atrelada às

---

<sup>9</sup> Assim se refere Singer. O trabalho que se desenvolve fará uso do termo ‘linguagem’, em concordância com a noção sócio-antropológica levantada por Geertz.

crenças de cada sujeito, isto é, em como o atleta acredita que pode entregar um resultado esportivo exitoso. Nesse sentido, mais do que ‘acreditar em si’, a autoeficácia é uma construção interna, que está atrelada com o contexto de vida e com os modos de operar e agir do indivíduo. Com efeito, com os modos de produzir resultados (BANDURA, 1997). Para Bandura (1997), a autoeficácia é um constructo psicológico muito influente ao comportamento humano. Ao possuir alta autoeficácia, o indivíduo executa habilidades com maior percentual de acerto. Estas habilidades que são implicadas pelo cognitivo e pelo somático, nas quais o sujeito crê, são técnicas, táticas, físicas e psicológicas. Mais do que crer, a autoeficácia parece fazer parte de um sistema de crenças de cada sujeito, onde não há certeza em superar o adversário todas as vezes, mas onde o atleta competirá e colocará em cheque elementos de habilidades próprios nos quais ele acredita. Esses elementos apontam mais para uma entrega pessoal em relação ao jogo (uma ‘competitividade’) do que em relação estrita à vitória – ao binarismo: vencer ou não vencer.

A ‘autoconfiança’, por sua vez, se assemelha à autoeficácia, no sentido que tange àquilo que o sujeito acredita de si. Entretanto, nesse caso, levando a questão da confiança ao seu melhor efeito. Isto é: confiar em si engloba mais do que puramente acreditar em suas habilidades, mas uma promoção de todo aparato de possibilidades que aproximam o esportista do seu objetivo.

“[A autoconfiança]... pode ser definida como o grau de certeza do atleta de que possui as habilidades necessárias para alcançar sucesso no esporte. Trata-se da convicção de sucesso do atleta e, segundo um dos modelos teóricos frequentemente mencionados na literatura científica, tem como aspectos precursores as fontes: domínio de habilidades/mestria, preparo físico e mental, experiências vicárias, demonstração de habilidades, liderança do treinador, autopercepção física, conforto ambiental e situações favoráveis” (FRISCHKNECHT, 2018, p. 13).

As valências citadas por Frischknecht demonstram a gama de aspectos englobados pela autoconfiança. Destaca-se a paridade com a autoeficácia na medida em que o atleta pode melhorar seu desempenho através do seu ‘acreditar’ (ou, como propôs a autora, do seu “grau de certeza”). Contudo, a autoconfiança parece promover o sujeito de maneira mais integral, não somente dentro do jogo, mas, também, em sua personalidade. Esta última entrará em campo através da tomada de decisão, do modo de expressar-se, das ações e reações.

A ‘mentalização’, dentro das técnicas de psicologia esportiva, engloba diferentes processos mentais com a intenção de qualificar o atleta psicologicamente. A visualização, o foco (ou ‘foco mental’) e a imaginação (ou ‘imagética’). A ideia geral da mentalização

pretende possibilitar ao atleta a criação de cenários mentais onde ele executará suas ações de jogo. A imaginação, nesse sentido, faz com que esses cenários e ações ganhem contornos e efeitos desejados. Como mostra a literatura a respeito “A imagética é a habilidade de nos vermos a nós próprios a desempenhar tarefas, evocando pensamentos e imagens, com um fim” (RAPOSO, 2001, p. 59). Para esta técnica, é fundamental que a ação realizada mentalmente esteja de acordo com a precisão técnica dos movimentos, uma visualização de uma ação do corpo dentro de uma cena mental. Com efeito, os recursos supracitados são lados de uma mesma moeda: o processo de mentalização – interessantemente visto como uma ‘simulação’<sup>10</sup> em:

O processo [de mentalização] consiste em recuperar da memória fragmentos de informação armazenados de experiências passadas e moldá-los em imagens significativas. Esses fragmentos são, basicamente, um produto de nossa memória, vividos internamente pela recordação e reconstrução de eventos anteriores. A mentalização é, na verdade, uma forma de simulação. É semelhante a uma experiência sensorial real (tal como ver, sentir, ouvir), mas toda ela ocorre na mente. (WEINBERG, 2017, p. 274)

Por fim, as referidas ‘métricas’ são os instrumentos de mensuração e coletas de dados utilizados pelos pesquisadores na investigação de estudos de intervenção. Neste trabalho, verificar-se-á os instrumentos mais frequentemente utilizados, com a finalidade de compreender quais são as métricas que vêm sendo mais utilizadas em nosso país. A presente revisão, portanto, fundamenta-se sobre aquilo que nacionalmente se produz como intervenção em psicologia do esporte. Compreender as pesquisas produzidas no ínterim de dez anos é necessário para ter uma noção de como está o campo da produção científica brasileira em psicologia do esporte.

### 3. MÉTODO

O trabalho que aqui é proposto se trata de uma revisão de literatura, com a finalidade de identificar e analisar alguns estudos brasileiros de intervenção em psicologia do esporte. Por intervenção em psicologia, compreende-se a atuação do profissional que visa alterar, modificar ou rever comportamentos, pensamentos e emoções de forma a proporcionar melhor saúde e qualidade de vida. (SILVA, 2017 *apud* CHAVES et al. 2015). Para tanto, buscou-se

---

<sup>10</sup> Talvez o conceito poderia ser melhor expresso pela palavra “simulacro”, pois nela se implica uma ideia de replicação de representação falseada/atuada; ao revés de ‘simulação’ onde aponta para uma aproximação da realidade.

nas bases de dados BVSsalud, SciELO e LILACS documentos remetidos na última década. Os termos para busca foram: Psicologia do esporte; Intervenção; Atleta; Autoeficácia. Por sinônimos encontra-se respectivamente: Psicologia esportiva; Intervenção em psicologia do esporte. Por correlato à Autoeficácia, tem-se: Autoconfiança; Mentalização. A partir de pesquisa na base de terminologias Descritores em Ciências da Saúde (DECS), incluíram-se como termos de busca as palavras Estudos Experimentais e Intervenção Psicológica, como descritores correlatos ao termo ‘Intervenção’.

Procurou-se selecionar, para este trabalho, intervenções que tratassem com alguma das seguintes técnicas: autoconfiança e autoeficácia; mentalização e visualização. Os materiais recuperados deveriam, por critério, ter sido publicados nos últimos dez anos (2013 - 2023). O público alvo esteve fundamentado entre atletas e praticantes de atividades físicas, com a finalidade de englobar a maior intenção ou possibilidade de efeito das intervenções.

Os critérios de inclusão adotados nesta revisão começaram pelo recorte geográfico nacional, isto é: os estudos relativos às intervenções selecionados para esta revisão deveriam ser brasileiros, publicados em língua portuguesa. Justificaram-se tais critérios de seleção tendo em vista o objetivo de conhecer o cenário nacional de produção científica, para que se possa estar a par do momento atual e do que ele reflete.

Recuperar intervenções, portanto mostrou-se de grande valia para compreender e avançar nessa área de estudo. A análise das intervenções recuperadas envolveu a revisão e a síntese dos estudos selecionados, identificando suas características, metodologias utilizadas, resultados obtidos e conclusões alcançadas. Essa análise, portanto, possibilita uma compreensão mais abrangente das intervenções existentes, identificando aquelas que apresentam eficácia comprovada e contribuindo para o embasamento de práticas profissionais no campo da psicologia esportiva.

Após a leitura dos artigos encontrados, chegou-se no número de onze referências consideradas relevantes ao presente estudo, que abordam o assunto sobre intervenções em psicologia do esporte no Brasil, que seguem os critérios de inclusão adotados nessa revisão, demonstradas no quadro a seguir:

#### **Quadro 1 - Lista de Artigos**

1	ARRUDA, F.S.; SILVA, dos S.E.; OLIVEIRA, V.I. J.; OLIVEIRA, M. F. S. A bocha paralímpica no Brasil: utilização das estratégias de coping por atletas durante pandemia de Covid-19. <b>Cuadernos de Psicología del Deporte</b> , 23(2), 1-11. 2023.
2	FERNANDES, R. L. L. P., SOUZA, J. I. de ., CLEMENTE, K. A. P., & Silva, A. M. B. da. <b>Análise Comportamental da Relação Comissão Técnica Atletas de Basquetebol: Uso do Software The Observer</b> . <i>Psicologia: Ciência E Profissão</i> , 41, e218925. 2021.
3	FORTES, L. de S., FIORESE, L., ANDRADE NASCIMENTO-JÚNIOR, J. R., ALMEIDA, S. S., & FERREIRA, M. E. C.. <b>Efeito da Ansiedade Competitiva sobre a Tomada de Decisão em Jovens Atletas de Voleibol</b> . <i>Psicologia: Teoria E Pesquisa</i> , 35, e3538. 2019.
4	FORTES LS, LIRA HAAS, MENDONÇA LCV, LIMA RCR. <b>Efeito do treinamento mental no desempenho de jovens nadadores</b> . <i>R. bras. Ci. e Mov</i> ; 25(4):23-31. 2017.
5	FREITAS, I. M.; SILVA, G. H. <b>Instrumentos de avaliação em Psicologia do Esporte com evidências de validade no Brasil</b> . <i>Gerai</i> s, Rev. Interinst. Psicol., Belo Horizonte , v. 14, n. spe, p. 1-14, dez. 2021 .
6	MACHADO, A. A.; TERTULIANO, I. W. <b>Principais lesões psicológicas no esporte: conceito, modelos teóricos, formas de intervenção e reflexões sobre o medo e a vergonha</b> . <i>Pensar a Prática</i> , Goiânia, v. 22, 2019. DOI: 10.5216/rpp.v22.53383. Disponível em: <a href="https://revistas.ufg.br/fef/article/view/53383">https://revistas.ufg.br/fef/article/view/53383</a> . Acesso em: 6 nov. 2023.
7	MACHADO, T. A. et al. Ansiedade estado pré-competitiva em atletas de voleibol infante-juvenis. <b>Revista Brasileira de Educação Física e Esporte</b> , v. 30, n. 4, p. 1061-1067, 2016.
8	MEDEIROS, C.. <b>Lesão e dor no atleta de alto rendimento: o desafio do trabalho da psicologia do esporte</b> . <i>Psic. Rev. São Paulo</i> , volume 25, n.2, 355-370, 2016. Acessado em 12/11/2023. Disponível em <a href="https://revistas.pucsp.br/index.php/psicorevista/article/view/26235/21356">https://revistas.pucsp.br/index.php/psicorevista/article/view/26235/21356</a>
9	MELO, S., FREIRE, G., OLIVEIRA, I., BOTTEGA, G., NAKASHIMA, G., VIEIRA, L. . <b>Habilidades para vida e as necessidades psicológicas básicas de atletas universitários</b> . <i>Saúde e Pesquisa</i> . 15. 1-15. 10.17765/2176-9206.2022v15n4.e10917. 2022
10	PERIM, P.C; CORTE-REAL, N.; DIAS, C.; PARKER, M.; SOUZA, L.; FONSECA, A.M. <b>Resiliência, suporte social e prática esportiva: relações e possibilidades de intervenção social</b> . <i>Psicol. saber soc.</i> , Rio de Janeiro, 4(2): p. 207-223, jul.-dez.

	2015.
11	SANTANA, B. A.; DORNELES, S. P.; SOUSA, B. M. G.; ALVARENGA, D. V. A.; GARCIA, R. L. S.; TERTULIANO, I. W.. Variabilidade dos Níveis de Ansiedade Pré-Competitiva ao Longo de uma Competição:Estudo de Caso com o Basquetebol. <b>Revista Brasileira de Ciência e Movimento</b> , 2021, 29 (3).

Fonte: elaboração dos autores, 2023

#### 4. ANÁLISE

Para esta seção, foram selecionados artigos que contribuem, à sua maneira, para a discussão das intervenções em psicologia do esporte no Brasil. Os trabalhos escolhidos sustentam uma possibilidade interpretativa sobre as intervenções em psicologia esportiva no Brasil. Isto é, demonstram como algumas intervenções são feitas, de que modo operam para chegar aos seus resultados; o que elas intencionam e, também, quais são as questões de maior reincidência entre os trabalhos.

##### 4.1 Ansiedade

A questão da ansiedade repetidamente vem à tona como demanda na psicologia esportiva. Esse assunto possui uma lógica imbricada ao desempenho da tarefa esportiva. Ou seja, o sujeito que experimenta a tentativa de performar no esporte está, antes de tudo, sob a dualidade imposta pelo jogo: vitória e derrota. É comum, portanto, que antes do jogo começar, uma ansiedade anterior à competição surja ao atleta. No artigo “Efeito da ansiedade competitiva sobre a tomada de decisão em jovens atletas de voleibol” (FORTES et al., 2019), demonstra-se que a ansiedade competitiva possui três componentes que são: cognitiva, somática e autoconfiança. A cognitiva diz respeito aos pensamentos e expectativas negativas relacionadas ao desempenho, a somática se refere aos elementos afetivos e fisiológicos da experiência da ansiedade que possuem afetação de maneira direta no sistema autônomo (FORTES et al., 2017 *apud* FORTES et al., 2019). Pode-se dizer que existe uma magnitude ideal de ansiedade somática (zona individual) para se obter a excelência esportiva. Caso a ansiedade somática seja baixa ou muito elevada, possivelmente o atleta não obterá bom desempenho competitivo (FORTES et al., 2019, p. 6). Sobre a ansiedade cognitiva, considera-se que as expectativas negativas sobre o desempenho afetem alguns dos componentes da tomada de decisão: percepção, atenção e memória de trabalho (FORTES et al., 2019). Segundo (FERNANDES et al., 2013 *apud* FORTES et al., 2019), pensamentos

negativos referentes ao desempenho esportivo podem reduzir a capacidade de manter o foco, bem como a capacidade de processar as informações vindas do ambiente.

Sabe-se que a ansiedade é um fator que pode afetar o desempenho esportivo do atleta. No artigo “Ansiedade estado pré-competitiva em atletas de voleibol infanto-juvenis” (MACHADO et al., 2016), os autores relatam que uma das reações emocionais na atuação esportiva de maior importância é a ansiedade, haja vista que trata-se de um estado subjetivo capaz de causar desordem ou inquietação advinda de uma situação que antecipa uma ameaça real ou imaginária. Outro fator abordado é que nos atletas jovens essas reações ansiogênicas podem ser influenciadas por diferentes fatores como: a idade, situações e experiências vivenciadas neste período, além do nível da competição (MACHADO et al., 2016).

O artigo “ Variabilidade dos níveis de ansiedade pré-competitiva ao longo de uma competição: estudo de caso com o basquetebol” (SANTANA et al, 2021), pretendeu demonstrar através de testes a variabilidade dos níveis de ansiedade pré-competitiva de atletas de basquetebol ao longo de uma competição. Os resultados, porém, não demonstraram haver aumento da ansiedade pré-competitiva e sim, demonstraram os testes, haver elevados níveis de autoconfiança. O artigo demonstrou através do seu estudo de caso que os atletas não tiveram elevados níveis de ansiedade eis que a autoconfiança elevada sugere, como preconiza a teoria multidimensional da ansiedade (MARTENS R. et al, 1990 *apud* SANTANA et al, 2021) e os achados de outros estudos (SANTANA BA e al, 2020, *apud* SANTANA et al, 2021), (NASCIMENTO JUNIOR JRA,2016 et al, *apud* SANTANA et al, 2021), (PONS J.,2018, et al, *apud* SANTANA et al, 2021), (FORTES LS, 2017, et al, *apud* SANTANA et al, 2021), (FREIRE GLM, 2020 et al, *apud* SANTANA et al, 2021), ( SANTOS Í dos, 2019 et al, *apud* SANTANA et al, 2021), (VENDITTI Jr R ALVES RD, 2019, et al, *apud* SANTANA et al, 2021), que a autoconfiança é um fator que regula a ansiedade, contribuindo para o rendimento esportivo, ou seja, quando apresenta um elevado nível de autoconfiança, apresenta baixos níveis de ansiedade (cognitiva e/ou somática), e isso pode auxiliar no rendimento esportivo (SANTANA et al, 2021).

Um segundo objetivo das intervenções em psicologia do esporte destacadas nos artigos selecionados é o aprimoramento do desempenho dos atletas. No contexto do treino esportivo, faz-se necessário buscar novas alternativas que visam otimizar o desempenho competitivo. Foi identificado que uma das técnicas mais utilizadas nessa área para esse objetivo é o treinamento mental. Segundo Fortes et al., “[...] o treinamento mental diz

respeito à confecção de imagens mentais oriundas de processos sensoriais conectados à memória, os quais são capazes de serem utilizados sem que haja estímulos externos” (FORTES et. al, 2017, p. 24).

Outro fator que auxilia para um melhor desempenho da atleta é trazido pelos autores de “Análise Comportamental da Relação Comissão Técnica Atletas de Basquetebol: Uso do Software The Observer” (FERNANDES et al., 2021), se o perfil do treinador é condizente com o ambiente esportivo que ele faz parte, o atleta tende a ficar satisfeito com o estilo de liderança e conseqüentemente desempenha melhor (Teques & Silva, 2017 *apud* FERNANDES et al., 2021). Até porque o técnico é o primeiro líder do time. Logo, deve primar pela boa comunicação além de escutar ativamente. É interessante também que ele prepare as atividades que posteriormente vai apresentar aos atletas, organize sua equipe e seja um bom mediador dos conflitos que possam surgir (FERNANDES et al., 2021). Haja vista que a comunicação é uma habilidade profissional essencial que acarreta o sucesso da equipe, influenciando a compreensão sobre a mensagem que está sendo transmitida (Becker, 2002 *apud* FERNANDES et al., 2021, p. 4).

Em “Ansiedade estado pré-competitiva em atletas de voleibol infanto-juvenis” (MACHADO et al., 2016), é possível observar que a autoconfiança interfere na maneira que o atleta se porta e age durante a partida porque a percepção de autoconfiança influencia a conduta do atleta, que através dela se percebe capaz de tomar as decisões necessárias durante a prática esportiva (MACHADO et al., 2016). Outro achado é que atletas de voleibol com maior tempo de experiência obtiveram pontuações mais elevadas em competências psicológicas gerais, recursos pessoais de confronto, melhor concentração e rendimento máximo (MACHADO et al., 2016, p. 1062). Ou seja, atletas que praticam determinado esporte por mais tempo tendem a se sentirem mais confiantes, desenvolvendo movimentos, gestos técnicos e, com efeito, uma prática mais próxima do que é considerado alto rendimento.

Os autores de “Efeito da ansiedade competitiva sobre a tomada de decisão em jovens atletas de voleibol” (FORTES et al., 2019), também analisam a questão da autoconfiança e demonstram a influência positiva que ela possui no desempenho dos atletas. A autoconfiança diz respeito a convicção e sentimento de capacidade para realizar as ações solicitadas na competição e permite que o atleta de voleibol realize tomadas de decisões mais apropriadas. Outro ponto levantado é que quanto mais o atleta apresenta autoconfiança maior será seu

desempenho na tomada de decisão (FORTES et al., 2019). Logo, a autoconfiança faz com que o atleta busque o jogo e tenha mais chance de obter êxito.

A ansiedade causada nos momentos que antecedem a competição deve ser trabalhada pelo psicólogo esportivo para que os atletas se sintam confiantes e possam desempenhar em alto rendimento. Através da autoconfiança além de o esportista conseguir regular a ansiedade de uma maneira mais eficaz também se sente apto para tomar decisões mais assertivas durante o jogo.

#### **4.2 Mentalização**

No artigo “Efeito do treinamento mental no desempenho de jovens nadadores” (FORTES et al., 2017), os autores objetivaram observar e descrever o efeito da técnica de treinamento mental no desempenho de jovens nadadores. Para isso, foi realizada uma investigação experimental com 38 atletas da natação, do sexo masculino, no segundo semestre de 2014 com duração de 8 semanas. Os nadadores foram separados aleatoriamente em dois grupos distintos: Ambos os grupos fizeram o mesmo treino físico e técnico durante as 8 semanas. Um dos grupos receberia o treinamento mental durante essas oito semanas de treino, sendo conduzidas 3 sessões semanais dessa técnica com intervalo de 48 horas, enquanto o outro não. As sessões foram realizadas 30 minutos após o treinamento físico e/ou técnico.

Para a técnica, foi adotada a imaginação do tipo cognitiva-geral, solicitando que os atletas se imaginassem durante uma competição desde os eventos antecedentes à competição em si, até o término da prova. Os atletas deveriam construir o cenário mental solicitado em primeira pessoa; imaginar-se realizando a tarefa em uma velocidade similar à realidade; imaginar situações positivas na competição e gerar emoções similares às sentidas na competição. Para avaliar o desempenho dos atletas, utilizou-se o tempo em segundos obtidos em competições estaduais nas provas de 100 m e 200 m livre. Esse tempo foi analisado nas competições antes do treinamento mental, e depois. A maturação biológica foi determinada através da mensuração de massa corporal, estatura e altura tronco-encefálica. Adicionalmente, foram apurados as dobras cutâneas tricipital e subescapular (FORTES et al., 2017).

Quanto ao resultado da pesquisa, algumas limitações foram relatadas, como o não controle da alimentação dos atletas durante o período de observação, que pode ter afetado o desempenho dos participantes. Além disso, Fortes et al. (2017) trazem que uma grande parte da melhora do desempenho dos atletas nas categorias de 100 m e 200 m livre pode ser explicada por outros fatores, que não a mentalização ou treinamento mental. Apesar disso, os resultados do experimento mostraram que, embora ambos os grupos tenham tido otimização de seu desempenho competitivo, o grupo que recebeu treinamento mental apresentou um melhor rendimento (FORTES et al., 2017). O artigo demonstra que o treinamento mental pode ser uma boa ferramenta para otimizar o desempenho de atletas, desde que prescrito corretamente por um profissional da área. Além disso, de acordo com Fortes et al. (2017), essa técnica só apresenta algum nível de efeito caso o esportista acredite que essa técnica de treinamento produza bons resultados.

Para a mentalização ter eficácia é necessário que o atleta trabalhe na sua confiança em relação à técnica. Quando esse procedimento é realizado dessa maneira, possui grandes chances de auxiliá-lo no ambiente esportivo. É interessante ressaltar que a mentalização, assim como a visualização e certas outras técnicas se apresentam ao atleta da mesma maneira que uma habilidade do jogo, ou seja: há uma capacidade de treinar e evoluir dentro de cada procedimento. Isso implica dizer que para uma melhor mentalização, é preciso dedicação e treino por parte do atleta. Com efeito, é necessário implicar-se com o jogo mental.

### **4.3 Formação e resiliência**

Para além do progresso esportivo, a psicologia do esporte tende a salientar o desenvolvimento pessoal dos atletas. Isso implica pensar na formação humana, compreendendo o esportista, antes de tudo, como pessoa com contexto histórico e com desejos específicos. Em “Habilidades para vida e as necessidades psicológicas básicas de atletas universitários” (MELO et al., 2022), os autores discorrem sobre os benefícios do esporte – nesse caso dentro do contexto universitário – para o desenvolvimento dos praticantes dentro e fora do âmbito esportivo. As chamadas ‘habilidades para vida’ (HV), segundo o artigo, são:

“[...] capacidades que auxiliam no comportamento adaptativo e positivo, permitindo aos indivíduos lidarem de forma eficaz com as demandas e desafios em diversos

contextos, podendo ser classificadas em capacidades comportamentais, como habilidades para comunicação; cognitivas, como habilidades de tomada de decisões; sociais, como a facilidade para o trabalho em equipe; e emocionais, como o controle das próprias emoções” (MELO et al. 2022, p. 2).

Interessante ressaltar que as HV aparecem no contexto esportivo como características que podem ser desenvolvidas e treinadas, assim como as características de desempenho dentro do campo de jogo. Isso aponta para a duplicidade presente na formação atlética-esportiva: o sujeito conectado à ideia de desenvolvimento esportivo deve ter em paralelo o desenvolvimento pessoal. Ambos operam em conjunto, pois não é possível separar o atleta do sujeito e *vice versa*.

Atualmente, estudos demonstram os diversos efeitos e benefícios que a prática esportiva dispõe aos praticantes, não apenas em um nível físico ou fisiológico, mas também a um nível psicossocial, proporcionando um desenvolvimento pessoal. Uma área que tem sido muito estudada nos últimos anos, com relação a programas de esporte, é a resiliência. A resiliência é um termo que ainda não possui um consenso entre os autores sobre o seu conceito, tendo sido desenvolvido ao longo do tempo. Há cerca de duas décadas, no entanto, diversos autores começaram a considerar a resiliência como a capacidade de retornar ao estado anterior ou original após terem sido submetidos a adversidades ou qualquer elemento de pressão, um conceito retirado da física (PERIM et al., 2015).

Dessa forma, a capacidade de resiliência deixa de ser algo considerado como um traço de personalidade, ou uma característica inata e fixa das pessoas, mas “algo construído dentro de processos de interação social, onde estão em jogo mecanismos de risco e proteção, as respostas individuais, as contribuições relativas aos vínculos familiares e as redes de apoio social” (Cyrułnik, 2001; Rutter, 2006, *apud*. PERIM et al. 2015). A resiliência, portanto, envolve uma interação dinâmica de alguns fatores.

Conforme mencionado por Perim et al. (2015), atualmente considera-se a existência de três fatores implicados no desenvolvimento de comportamentos resilientes: os atributos e traços da personalidade, habilidade cognitivas e emocionais; os aspectos relacionados às famílias, referente ao ambiente e apoio familiar; e as características do ambiente social, o que inclui o suporte da comunidade do esportista, como escola, amigos e outros grupos sociais. O suporte social, portanto, é considerado um mecanismo de proteção fundamental.

De acordo com Perim et al. (2015), parece haver um consenso entre diversos autores que indicam que a prática esportiva, especialmente no âmbito competitivo, está associada à resiliência, uma vez que os atletas passam por diversos obstáculos durante sua carreira (como lesões, derrotas, entre outros), e mesmo assim, seguem competindo e se desenvolvendo. Os resultados apresentados na pesquisa “Resiliência, suporte social e prática esportiva: relações e possibilidades de intervenção social” (Perim et al., 2015) sugerem que há uma relação positiva entre a prática esportiva e a resiliência, corroborando com a hipótese de que a prática do esporte, de forma competitiva ou não, é importante para o desenvolvimento pessoal e da capacidade de ser resiliente. Os resultados da pesquisa também sugerem a importância de providenciar suporte social.

A formação do indivíduo deve ser levada em conta pelo psicólogo esportivo para que ele possa entender melhor as questões que atravessam o atleta. A resiliência é de suma importância para o sportista, porque através dela é possível vencer a pressão e as adversidades e seguir rumo ao objetivo traçado anteriormente. O contexto formador do atleta, portanto, indica ao psicólogo do esporte as possibilidades de como trabalhar o assunto – nesse caso a resiliência – com o atleta. A cada sujeito, implica-se diferentes noções e pontos de partida.

#### **4.4 Lesões psicológicas**

Outra área potencial de pesquisa e intervenção na Psicologia do Esporte diz respeito às lesões psicológicas, especialmente o medo e a vergonha. Embora essas experiências sejam comuns em diversos contextos, não se limitando apenas ao campo esportivo, os atletas merecem atenção especial, visto que se encontram em um contexto de muita cobrança sobre seu rendimento competitivo, o que pode despertar esse medo e/ou vergonha (TERTULIANO, MACHADO, 2019). As intervenções nesses casos se fazem necessárias, uma vez que a lesão psicológica é um possível fator de ruptura de sonhos e, por consequência, desistência da carreira dentro do esporte. Dessa forma, a intervenção mostra-se relevante para o rendimento do sportista.

O artigo “Principais Lesões Psicológicas no Esporte: Conceito, Modelos Teóricos, Formas de Intervenção e Reflexões sobre o Medo e a Vergonha” (TERTULIANO, MACHADO, 2019) buscou entender o conceito de lesões psicológicas no contexto do

esporte, a partir de diferentes modelos teóricos e formas de intervenção. Com base na inserção do atleta no contexto esportivo, verifica-se que sua relação com outras pessoas desse contexto, como adversários, equipe, técnicos e torcedores, podem levar a diferentes emoções, tanto aqueles de natureza positiva quanto os de natureza negativa. Devido à inserção em um ambiente de grande cobrança técnica e tática, os atletas tendem a apresentar algum nível de vulnerabilidade e, com isso, demandam preparo físico e psicológico (TERTULIANO, MACHADO, 2019).

A partir do modelo dos cinco estágios da lesão, proposta por Rotella (1982), o Modelo de Avaliação Cognitiva mostra-se útil para explicar as reações dos atletas frente às lesões, bem como ao processo de recuperação, uma vez que “diante de um trauma/lesão, o atleta tende a fazer uma avaliação cognitiva da situação, balizando-se pela percepção da gravidade da lesão e de suas reais possibilidades de recuperação” (TERTULIANO, MACHADO, 2019, p. 4). Existem outras intervenções possíveis citadas pelo autor, como o modelo de Sakamoto, Parcesepe e Bojikian (2008), em que o processo de intervenção e prevenção das lesões se dá em duas etapas: “alterar a avaliação cognitiva a fatores estressores em potencial e buscar uma mudança da resposta fisiológica e do foco de atenção frente a questões estressoras.” (TERTULIANO, MACHADO, 2019, p. 4). O autor ressalta a importância dessas intervenções serem realizadas por profissionais qualificados e com experiência na área de Psicologia do Esporte, para que as lesões psicológicas sejam manejadas corretamente.

Como apresentado pelos autores na “Análise Comportamental da Relação Comissão Técnica Atletas de Basquetebol: Uso do Software The Observer” (FERNANDES et al., 2021), os atletas produzem respostas aos estímulos do ambiente. Essas interações ocorrem de forma contínua e bidirecional, de maneira que o indivíduo modifica o ambiente e, conseqüentemente, é modificado por ele. O resultado dessas modificações, mesmo que simples, podem gerar comportamentos complexos (FERNANDES et al., 2021). Logo, a análise do comportamento se apresenta como um referencial teórico aliado ao psicólogo do esporte, permitindo-o observar, estudar e analisar o ambiente esportivo e sua relação com o indivíduo. (FERNANDES et al., 2021).

O artigo intitulado “Lesão e dor no atleta de alto rendimento: o desafio do trabalho da psicologia do esporte” (MEDEIROS, 2016), fez uma reflexão sobre como a atuação do

psicólogo esportivo pode ajudar no enfrentamento do atleta lesionado diante da dor e do tratamento e afastamento temporário dos jogos. O artigo fez uma reflexão sobre a atuação do psicólogo esportivo, eis que nem sempre esse profissional é acionado. Ainda, de acordo com o artigo, quando o atleta sofre a lesão, além da dor física, este pode sentir uma dor psicológica, que pode ser até maior que a dor física e também pode perdurar por mais tempo. Dessa maneira, conhecer a história de vida do atleta e o papel da lesão em sua história é de suma importância para o trabalho de reabilitação psicológica no auxílio de uma condição mais conflituosa e singular (Markunas, 2010, *apud* MEDEIROS, 2016). Desta forma, o artigo demonstra que o psicólogo será aquele profissional que ao abrir a possibilidade de escuta daquele que sofre para além do diagnóstico médico, permite que as experiências sejam faladas, articuladas, pela narrativa da própria história do sujeito, propiciando uma elaboração daquilo que lhe acomete, concluindo a respeito da importância da intervenção psicológica para além da intervenção médica em caso de lesão em atletas (MEDEIROS, 2016).

No cenário altamente desafiador do esporte, os atletas não apenas enfrentam a pressão e cobrança da performance em si, mas estão imersos em um contexto que exerce influências significativas sobre seu desempenho competitivo e bem-estar pessoal. Esse cenário é complexo, onde variáveis diversas se entrelaçam e, conforme mencionado por Fernandes et al. (2021), o indivíduo modifica o ambiente e, bidirecionalmente, é modificado por ele também. Elementos como o espaço físico, a presença dos adversários, a dinâmica e o suporte do time e da equipe técnica e até mesmo a energia do público convergem para criar um ambiente que pode tanto potencializar quanto afetar a performance dos atletas e trazer emoções de natureza positiva ou negativa. É importante a presença de um psicólogo da área do esporte que possa analisar o ambiente e a forma como ele interage com os esportistas, bem como na avaliação e reabilitação psicológica deles, visto que mesmo diante de uma lesão física ou psicológica, a dor emocional pode, eventualmente, ser maior e mais duradoura.

#### **4.5 Instrumentos de mensuração**

Alguns instrumentos de análise e de métricas são utilizados para mensurar condições emocionais dos atletas. O *CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory)* é um instrumento de avaliação da ansiedade-estado dentro do contexto esportivo usado com frequência

(FERNANDES, 2012). No artigo Ansiedade estado pré-competitiva em atletas de voleibol infanto-juvenis (MACHADO et al., 2016).

[...] observa-se que não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres para a ansiedade pré-competitiva geral, bem como para as dimensões ansiedade cognitiva e ansiedade somática, na dimensão autoconfiança encontrou-se diferenças significativas entre atletas mulheres titulares e reservas (MACHADO et al., 2016, p. 1065).

No que se refere ao tempo de prática, também não foi observada correlação significativa com o nível de ansiedade pré-competitiva para campeões e vice-campeões, homens e mulheres (MACHADO et al., 2016). Já no artigo Efeito da ansiedade competitiva sobre a tomada de decisão em jovens atletas de voleibol (FORTES et al., 2019), a ansiedade cognitiva teve relação negativa com a tomada de decisão tanto do saque, recepção e levantamento e explicou taxas de 28%, 19% e 21% da variância da tomada de decisão do saque, da recepção e do levantamento respectivamente. Já sobre a autoconfiança, o modelo apresenta relação positiva de 18%, 11% e 23% da variância da tomada de decisão do saque, da recepção e do levantamento respectivamente (FORTES et al., 2019).

Para a análise de dados do artigo “Análise Comportamental da Relação Comissão Técnica Atletas de Basquetebol: Uso do Software The Observer” (FERNANDES et al., 2021), para a mensuração de dados foram utilizadas uma câmera filmadora para gravações em vídeo e os softwares The Observer XT Noldus e SPSS 23.0. O programa ofereceu resultados que dizem respeito aos comportamentos emitidos tanto pelos jogadores quanto pela comissão técnica da equipe profissional de basquete (FERNANDES et al., 2021).

Dentre os resultados encontrados analisando a comissão técnica observou-se que:

As respostas do técnico seguiram um padrão comportamental. Enquanto operantes punitivos, como gritar, xingar ou se exaltar são seguidos por outros comportamentos punitivos, como abrir os braços em reprovação e passar orientações não claras, respostas reforçadoras são sequenciadas por outros operantes reforçadores, como bater palmas, elogiar, usar a prancheta e emitir gritos de incentivo. Esse mesmo padrão foi observado nos comportamentos do auxiliar técnico durante o comando das atividades (FERNANDES et al., 2021, p. 8).

Já sobre os achados relacionados aos jogadores quando reforçados positivamente têm-se que:

Quando a orientação é seguida por incentivo, é possível destacar mais uma função reforçadora, em que se procura afirmar a jogada e dar ânimo aos colegas para que a orientação seja realizada de forma eficiente. É possível identificar que quando os atletas erram alguma jogada, os próprios jogadores se orientam e reorganizam o ambiente para que ele se torne mais reforçador. O mesmo fato acontece quando o

auto incentivo e o incentivo aos colegas ocorrem sequenciados (FERNANDES et al., 2021, p. 10).

Ou seja, percebe-se que um ambiente fundamentado em reforçamento positivo tende a produzir respostas mais perduráveis (FERNANDES et al., 2021).

Seguindo na compreensão das chamadas métricas de controle, o chamado *coping* apresenta relevância no cenário de avaliação. Antes de tudo, é necessário compreender o significado dessa estratégia de compreensão: “O *coping* é concebido como o conjunto das estratégias utilizadas pelas pessoas para adaptarem-se a circunstâncias adversas.” (ANTONIAZZI, 1998).

As estratégias de *coping* apresentadas por Arruda et al. (2022), demonstram possibilidades de avanço para atletas que as praticam.

Atletas mais e menos experientes na modalidade da bocha apresentaram melhores resultados em alguns componentes das estratégias de *coping*, especialmente nas subescalas “metas e preparação mental” e “treinabilidade”, em comparação aos atletas de nível intermediário de experiência (ARRUDA et al., 2022, p.11)

Para realizar a mensuração e identificar as referidas estratégias, foi utilizado o “*The athletic coping skills inventory*” - ACSI-28 (Smith et al., 1995).

O questionário é composto por 28 itens que se referem a um dos sete fatores que representam estratégias de coping no esporte: lidar com adversidades; desempenho sob pressão; metas/preparação mental; concentração; livre de preocupação; confiança/motivação; e treinabilidade. (ARRUDA et al., 2022, p.4)

Os efeitos, portanto, das estratégias de *coping* são muito benéficos aos atletas. Geram um efeito de haver responsabilização para lidar com os desafios durante o jogo. Mais do que isso, auxilia na capacidade de lidar com as incertezas, presentes dentro e fora do campo de jogo. O artigo, pontua que a experiência traz essas capacidades ao atleta – como mensurado pelo ACSI-28 –, que consegue executar melhor *coping*.

Intitulado como “Instrumentos de avaliação em psicologia do esporte com evidências de validade no Brasil” (DE FREITAS, 2021 et al), este artigo teve por objetivo identificar instrumentos de avaliação esportiva com evidências de validade no Brasil, a fim de ajudar na prática da psicologia do esporte. Segundo Rubio, (RUBIO, 2017 *apud* DE FREITAS et al., 2021), as investigações de caráter diagnóstico têm como objetivo determinar o nível de desenvolvimento de funções e capacidades no atleta com a finalidade de prognosticar os resultados esportivos. Peixoto e Nakano (2014, *apud* DE FREITAS, 2021 et al.), alertam que

não há medidas aprovadas para uso profissional validadas para atletas, fazendo com que os profissionais optem por utilizar testes sem requisitos de evidências de validade e confiabilidade. O artigo concluiu que os métodos e técnicas ainda estão em desenvolvimento e nenhum instrumento foi aprovado pelo CFP, portanto, a utilização fica restrita ao campo acadêmico. Desse modo, por meio da pesquisa, verifica-se a necessidade de refletir sobre a prática de avaliação psicológica no esporte, que ainda carece de métodos precisos (escalas, inventários, baterias, entre outros) de avaliação de processos psicológicos e comportamentais nas atividades esportivas (DE FREITAS, 2021 et al).

Considerando o que foi previamente apresentado sobre os diferentes instrumentos de avaliação e métricas utilizados para compreender os aspectos psicológicos e comportamentais dos atletas, percebe-se a complexidade e a diversidade de abordagens adotadas na psicologia do esporte. Cada estudo ressalta nuances distintas no que diz respeito à ansiedade pré-competitiva, comportamentos dos atletas e da equipe técnica, interações dos atletas e estratégias de coping.

No entanto, o campo ainda enfrenta desafios. A ausência de medidas validadas para uso profissional destaca a lacuna existente entre a pesquisa acadêmica e a prática aplicada. Com base nisso, fica evidente a importância de desenvolver métodos mais precisos para avaliar processos psicológicos e comportamentais dentro do contexto esportivo, bem como na compreensão profunda desses aspectos, que impactam o desempenho e o bem-estar dos praticantes de esporte, profissionais ou não.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

As intervenções em psicologia esportiva se estruturam de maneiras diversas. Isto é, operam de maneiras distintas a fim de atingir objetivos distintos. A intenção por trás das intervenções, entretanto, é semelhante: estão pautadas na melhora da condição de desempenho e na construção de um bem estar psicológico aos praticantes, que precisam lidar com a pressão para performar a fim de conseguir bons resultados individuais ou grupais. Cabe ao psicólogo esportivo, portanto, saber trabalhar com a individualidade e como é possível promover a cada atleta seu melhor desempenho. A maneira de atuar do psicólogo esportivo é, antes de tudo, através do suporte dado aos atletas para que eles possam conduzir as questões psicológicas decorrentes dos treinamentos e competições (JANUÁRIO et al.,

2023). Através desta revisão de literatura foram encontrados resultados que demonstram o valor das intervenções pautadas na psicologia do esporte para atletas que buscam o alto rendimento, ou mesmo aos sujeitos praticantes que não implicam profissionalismo em suas práticas. A importância do psicólogo esportivo foi igualmente demonstrada em artigos que abordam a questão das lesões esportivas, onde o profissional da Psicologia se diferencia de outros profissionais na abordagem aos efeitos da dor sobre o atleta, indo para além da dor física, adentrando aos efeitos da dor psicológica, como o medo e a vergonha. Quanto ao uso de testes em psicologia esportiva no Brasil, através da leitura dos artigos escolhidos para o presente estudo, pode-se compreender que os métodos e técnicas utilizados por profissionais da área, como entrevistas, testes psicológicos e observação, ainda se encontram em desenvolvimento. Isto é: ainda carecem de precisão metodológica, avaliação de processos psicológicos e comportamentais nas atividades esportivas. (DE FREITAS, 2021 et al). Sugere-se que psicólogos da área optem pela utilização de testes aprovados pelo Sistema de Avaliação de Testes Psicológicos (Satepsi) na prática profissional.

Dessa forma, através da análise da literatura científica nacional, percebe-se o aumento da produção de estudos nessa área da psicologia. Entretanto, apesar dos avanços evidenciados, é essencial salientar a necessidade contínua de pesquisa nessa área, visto a importância de se desenvolver novas técnicas e estratégias, que sejam personalizadas e adaptadas às necessidades individuais de cada esportista, bem como do grupo ou time.

A psicologia do esporte, bem como outras áreas da psicologia, está em constante evolução e desenvolvimento, e seus efeitos vão além do desempenho esportivo, afetando também a qualidade de vida e saúde mental dos indivíduos inseridos no cenário esportivo, sendo ele de forma profissional ou não. Isso é evidenciado em textos que demonstram como a prática esportiva oferece uma gama variada de efeitos e benefícios aos praticantes, promovendo o desenvolvimento dos esportistas, dentro e fora do cenário esportivo. Esses benefícios não se limitam apenas ao aspecto físico, mas também no desenvolvimento pessoal, como na promoção de capacidades como a resiliência. Pela revisão de literatura proposta por esse artigo com o intuito de investigar aspectos de caracterização e eficácia das intervenções produzidas e documentadas no âmbito nacional, foi possível, em algum grau, compreender o cenário de produção e desenvolvimento desta ciência e como tem se dado a sua aplicação aos nossos atletas. O objetivo deste artigo não é contemplar todas as formas de intervenção em

psicologia esportiva, mas mostrar algumas interposições que produzem efeitos, como por exemplo: mentalização, autoeficácia, autoconfiança.

Assim sendo, entende-se como necessário o aprofundamento desse estudo, salientando a importância de que mais trabalhos científicos sejam produzidos abordando a intervenção da psicologia do esporte em atletas de alto rendimento, pois, através de análise do presente artigo, é possível concluir que há diversas modalidades de intervenção e que cada uma, à sua maneira, contribui ao desenvolvimento de aptidões psicológicas para melhor performance do atleta. Entretanto, os estudos não exaurem o assunto, demandando pesquisas cada vez mais específicas e que promovam amplitude ao conhecimento, escavando e estendendo-o.

## REFERÊNCIAS

ANTONIAZZI, A. S., DELL'AGLIO, D. D., & BANDEIRA, D. R.. O conceito de coping: uma revisão teórica. **Estudos De Psicologia** (natal), 3(2), 273–294. 1998

<https://doi.org/10.1590/S1413-294X1998000200006>

ARAÚJO, H. Drama até na hora da morte. **Placar Magazine**; N.º 662. Editora Abril. 28 jan. 1983.

ARRUDA, F.S.; SILVA, dos S.E.; OLIVEIRA, V.I. J.; OLIVEIRA, M. F. S. A bocha paralímpica no Brasil: utilização das estratégias de coping por atletas durante pandemia de Covid-19. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, 23(2), 1-11. 2023.

BANDURA, A. **Self-efficacy: The exercise of control**. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co. 1997.

BERWANGER, O. et al. Como avaliar criticamente revisões sistemáticas e metanálises?.

**Revista Brasileira de Terapia Intensiva** [online]. 2007, v. 19, n. 4 [Acessado 7 Junho 2023], pp. 475-480. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0103-507X2007000400012>>. Epub 22 Jan 2008. ISSN 1982-4335. <https://doi.org/10.1590/S0103-507X2007000400012>.

BOURDIEU, P. **Como é possível ser esportivo?** In: Questões de sociologia. Rio de Janeiro: Marco Zero. p. 136-153.1983.

CARVALHAES, J. A Psicologia e o trabalho. **Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos**, Brasília, v. 8, n. 22, p. 67-78, maio/jun. 1946.

\_\_\_\_\_. Novo Teste de Coordenação Motora. **Arquivos Brasileiros de Psicotécnica**, v. 7, n. 2, p. 15-21, jun. 1955.

CARVALHO, T. L. **A Influência do Stress e da Ansiedade no Desempenho Esportivo e a Importância do Treinamento Psicológico**. Monografia. Faculdade de Ciências da Educação e Saúde - FACES; p. 1-33. Brasília, 2010.

CORRÊA, D. K. DE A. et al.. Excelência na produtividade: a performance dos jogadores de futebol profissional. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 15, n. 2, p. 447–460, 2002.

CORRÊA, W. H; ROCHA, A.; BRUN, G.; VAGETTI, G. C.; OLIVEIRA, V. A relação entre a autoeficácia e o autoconceito em jovens atletas de futebol: uma revisão de escopo. **RESEARCH, SOCIETY AND DEVELOPMENT** ; v. 11, p. e21211225753, 2022.

DAVIDS, K.; HRISTOVSKI, R.; ARAÚJO, D.; BALAGUE, N.; BUTTON, C., & Passos, P. **Complex Systems in Sport** (1 ed.). Routledge. 2013.  
<https://doi.org/10.4324/9780203134610>

DE ROSE JR., D. História e evolução da psicologia do esporte. **Revista Paulista de Educação Física**. São Paulo, 6(2): 73-78, jul/dez 1992.

FERNANDES, M. G., VASCONCELOS-RAPOSO, J., & FERNANDES, H. M.. **Propriedades psicométricas do CSAI-2 em atletas brasileiros**. *Psicologia: Reflexão E Crítica*, 25(4), 679–687. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722012000400007>. 2012

FERNANDES, R. L. L. P., SOUZA, J. I. de ., CLEMENTE, K. A. P., & Silva, A. M. B. da .. **Análise Comportamental da Relação Comissão Técnica Atletas de Basquetebol: Uso do Software The Observer**. *Psicologia: Ciência E Profissão*, 41, e218925. 2021.  
<https://doi.org/10.1590/1982-3703003218925>

FORTES, L. de S., FIORESE, L., ANDRADE NASCIMENTO-JÚNIOR, J. R., ALMEIDA, S. S., & FERREIRA, M. E. C.. **Efeito da Ansiedade Competitiva sobre a Tomada de Decisão em Jovens Atletas de Voleibol**. *Psicologia: Teoria E Pesquisa*, 35, e3538. 2019.  
<https://doi.org/10.1590/0102.3772e3538>

FORTES LS, LIRA HAAS, MENDONÇA LCV, LIMA RCR. **Efeito do treinamento mental no desempenho de jovens nadadores.** R. bras. Ci. e Mov; 25(4):23-31. 2017.

FREITAS, I. M.; SILVA, G. H. **Instrumentos de avaliação em Psicologia do Esporte com evidências de validade no Brasil.** Gerais, Rev. Interinst. Psicol., Belo Horizonte , v. 14, n. spe, p. 1-14, dez. 2021 . Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1983-82202021000300011&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202021000300011&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 12 nov. 2023. <http://dx.doi.org/10.36298/gerais202114e18265>.

FRISCHKNECHT, G. **Avaliação da Autoconfiança Esportiva em Atletas;** orientador, Carlos Henrique Sancineto da Silva Nunes, coorientador, Andréa Duarte Pesca, 156 p. 2018.

GALLO, A. E., & Sperb, T. M. (2013). **Psicoeducação: Uma revisão teórica.** Psicologia em Estudo, 18(2), 331-339.

GEERTZ, Clifford. **A Interpretação das Culturas.** Rio de Janeiro:LTC, 1989.

GOULD, D.; CARSON, S.. **Life skills development through sport: current status and future directions.** International Review of Sport and Exercise Psychology, 1(1), p. 58-78. 2008.

HACKFORT, D.; SCHWENKMEZGER, P. Anxiety. In. R.N. Singer, H.A. Hausenblas & C.M. Janelle (Eds.) **Handbook of sport psychology** (2ª ed., pp. 529-549). New York: John Wiley. 1993.

HARDY J; et al. **Exploring self-talk and affective states in sport.** J Sports Sci. Jul;19(7):. doi: 10.1080/026404101750238926. PMID: 11461050. p. 306-318. 2001

HERNANDEZ, J. A. E. . **João Carvalhaes, um psicólogo campeão do mundo de futebol.** Estud. pesqui. psicol., Rio de Janeiro , v. 11, n. 3, p. 1027-1049, dez. 2011 . Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-42812011000300017&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812011000300017&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 29 abr. 2023.

JANUÁRIO, M. S.; MAGALHÃES, I. C.; FERREIRA FILHO, D. A.. A contribuição da psicologia esportiva para o sucesso de atletas de alto rendimento. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 4, p. 9167-9173, 2023. Disponível em:

<https://www.periodicorease.pro.br/rease/article/view/9634/3737>. Acesso em: 16 de nov de 2023. DOI: [doi.org/10.51891/rease.v9i4.9634](https://doi.org/10.51891/rease.v9i4.9634).

LEAL, L. F. M. ; SA, L. B. M. ; SOUSA, V. V. S. ; SANTOS, G. M.. **Psicologia do esporte: relato de experiência de intervenções psicológicas no time Tropa Campina UNIFACISA**. In: III Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde (CONBRACIS), 2018, Campina Grande - PB. III Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde. Campina Grande - PB: Realize, 2018. v. 1. p. 1-12.

MACHADO, A. A.; TERTULIANO, I. W. **Principais lesões psicológicas no esporte: conceito, modelos teóricos, formas de intervenção e reflexões sobre o medo e a vergonha**. Pensar a Prática, Goiânia, v. 22, 2019. DOI: 10.5216/rpp.v22.53383. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fef/article/view/53383>. Acesso em: 6 nov. 2023.

MACHADO, T. A. et al. **Ansiedade estado pré-competitiva em atletas de voleibol infanto-juvenis**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 30, n. 4, p. 1061-1067, 2016. Acesso em 16 de nov de 2023. Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/rbefe/a/N7LcChr87QLFjDkvwPTvc8v/?lang=pt>.  
<http://dx.doi.org/10.1590/1807-55092016000401061>

MACHADO, T. A. et al. **Autoeficácia esportiva: uma revisão integrativa dos instrumentos de medida**. Revista da Educação Física / UEM [online]. 2014, v. 25, n. 2 [Acessado 18 Maio 2023], pp. 323-333. Disponível em:  
<<https://doi.org/10.4025/reveducfis.v25i2.21685>>. ISSN 1983-3083.  
<https://doi.org/10.4025/reveducfis.v25i2.21685>.

MARTENS, R. **Sport competition anxiety test**. Champaign: Human Kinetics, 1977.

MEDEIROS, C.. **Lesão e dor no atleta de alto rendimento: o desafio do trabalho da psicologia do esporte**. Psic. Rev. São Paulo, volume 25, n.2, 355-370, 2016. Acessado em 12/11/2023. Disponível em  
<https://revistas.pucsp.br/index.php/psicorevista/article/view/26235/21356>

MELO, S., FREIRE, G., OLIVEIRA, I., BOTTEGA, G., NAKASHIMA, G., VIEIRA, L. . **Habilidades para vida e as necessidades psicológicas básicas de atletas universitários**. Saúde e Pesquisa. 15. 1-15. 10.17765/2176-9206.2022v15n4.e10917. 2022

MOHER, D.; LIBERATI, A.; TETZLAFF, J.; ALTMAN, D. G.; Prisma Group. **Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement.** PloS Medicine, v. 6, n. 7, 2009. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>

OLIVEIRA, T. **Neuropsicologia e Interfaces com o Universo dos Esportes.** TCC - Avaliação Neuropsicológica; PUC - Rio. p. 1–22. Rio de Janeiro. 2018

PERIM, P.C; CORTE-REAL, N.; DIAS, C.; PARKER, M.; SOUZA, L.; FONSECA, A.M. **Resiliência, suporte social e prática esportiva: relações e possibilidades de intervenção social.** Psicol. saber soc., Rio de Janeiro, 4(2): p. 207-223, jul.-dez. 2015.

RAPOSO, J. V., COSTA, G., & CARVALHAL, I. M.. **A imagética kinética e mental em praticantes de desportos colectivos e individuais.** Rev. Estudos De Psicologia (campinas), 18(1), p. 58–75. 2001. <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2001000100006>

REIS, L. **Como um psicólogo quase tirou pelé e garrincha da copa do mundo de 58.** Terceiro Tempo. 26/07/2022. Acesso em: 29/04/2023. Disponível em: <https://terceirotempo.uol.com.br/noticias/como-um-psicologo-quase-tirou-pele-e-garrincha-d-a-copa-do-mundo-de-58>

ROHLFS, I. C. P. DE M. et al.. **A Escala de Humor de Brunel (Brums): instrumento para detecção precoce da síndrome do excesso de treinamento.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 14, n. 3, p. 176–181. 2008.

RUBIO, K.. **A psicologia do esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa.** Psicologia: Ciência e Profissão [online]. 1999, v. 19, n. 3 [Acessado 25 Abril 2023], pp. 60-69. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1414-98931999000300007>>.

\_\_\_\_\_. **O imaginário da derrota no esporte contemporâneo.** Psicologia & Sociedade [online]. 2006, v. 18, n. 1 [Acessado 4 Maio 2023], pp. 86-91. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0102-71822006000100012>>. Epub 27 Jul 2006. ISSN 1807-0310. <https://doi.org/10.1590/S0102-71822006000100012>.

\_\_\_\_\_. (2002). **O trabalho do atleta e a produção do espetáculo esportivo.** Scripta Nova, Revista Eletrónica de Geografía y Ciencias Sociales, VI, 119, 95.

SCALA, C. T. **Proposta de intervenção em psicologia do esporte**. Rev. bras. ter. comport. cogn., São Paulo , v. 2, n. 1, p. 53-59, jun. 2000 . Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-55452000000100005&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-55452000000100005&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 25 abr. 2023.

SANTANA, B. A.; DORNELES, S. P.; SOUSA, B. M. G.; ALVARENGA, D. V. A.; GARCIA, R. L. S.; TERTULIANO, I. W.. **Variabilidade dos Níveis de Ansiedade Pré-Competitiva ao Longo de uma Competição: Estudo de Caso com o Basquetebol**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 2021, 29 (3). Acesso em 12/11/2023. Disponível em <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/12537>

SINGER, R. N.. **Psicologia dos esportes: mitos e verdades**; tradução: Marina T. B. Porto Vieira. São Paulo, Harper & Row do Brasil, 1977.

SILVA, A. M. B.; ENUMO, S. R. F.. **Descrição e análise de uma intervenção psicológica com bailarinos pelo Software IRAMUTEQ**. Temas psicol., Ribeirão Preto , v. 25, n. 2, p. 577-593, jun. 2017 . Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-389X2017000200011&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2017000200011&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 09 maio 2023. <http://dx.doi.org/10.9788/TP2017.2-11Pt>.

VIEIRA, L. F. et al. **Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia**. Psicologia em Estudo. 2010, v. 15, n. 2, pp. 391-399. Disponível em: <>. Epub 14 Set 2010. ISSN 1807-0329.

WAENY, Maria; AZEVEDO, Mônica. **João Carvalhaes: pioneiro da Psicologia do Esporte. História e Memória da Psicologia em SP**. 2003. [Acessado em 7 Maio 2023]. Disponível em: <http://www.crpsp.org.br/memoria/joao/artigo.aspx#>

WEINBERG, R.. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Trad. Maria Cristina Monteiro. – 2. ed. – Porto Alegre: Artmed Editora, 2001.