

# Capital Psicológico: uma análise sob a perspectiva da Psicologia do Esporte<sup>1</sup>

Carolina dos Santos Pires Trautwein Bergamaschi

## Resumo

A compreensão de como o pensamento humano se estrutura através de estímulos afetivos e cognitivos, que moldam nossas ações e decisões, é uma questão cada vez mais presente em diversas áreas do conhecimento. A dicotomia entre razão e emoção vem sendo desfeita, e estudos demonstram que as emoções têm impacto significativo nos processos cognitivos e nos conteúdos do pensamento. Diante da importância dos aspectos psicológicos na prática esportiva e do papel do capital psicológico no desenvolvimento humano, foram analisados fatores psicológicos de relevância para o desenvolvimento humano e a influência desse capital no desempenho esportivo. Essa revisão narrativa de literatura busca fornecer uma compreensão embasada e abrangente do papel do capital psicológico, com potenciais aplicações no aprimoramento das práticas profissionais e no desenvolvimento de intervenções mais efetivas para promoção do bem-estar e desempenho no âmbito esportivo.

**Palavras-chave:** Psicologia do Esporte; Desempenho Esportivo; Psicologia Positiva; Capital Psicológico.

## Introdução

A busca pela compreensão de como o pensamento humano se estrutura e influencia as formas de sentir/agir vem se tornando cada vez mais presente, em diversas áreas do saber. Conforme tem sido discutido no campo da psicologia enquanto ciência e profissão, nossas ações e decisões são moldadas por uma contínua sucessão de estímulos predominantemente afetivos ou predominantemente cognitivos, não paralelos, mas integrados (Wallon, apud Alves, 2017). Em outras palavras, nossas ações e decisões são ajustadas por uma combinação integrada de fatores afetivos e cognitivos que influenciam nossa forma de agir. Existem estímulos que moldam de forma diferente o comportamento de cada indivíduo, sendo o processo cognitivo induzido por emoções, sentimentos e afetividades.

Uma discussão sobre o papel do Sistema Nervoso Central (SNC) no controle das emoções vem sendo realizada, na procura por compreender quais aspectos são responsáveis por fortalecer e construir competências nos indivíduos. As descobertas que vêm sendo feitas durante a contemporaneidade, comprovam que os conteúdos de nossos pensamentos, como

---

<sup>1</sup> Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro Universitário Sociesc unidade Anita Garibaldi, como requisito parcial para a conclusão do curso de Psicologia, sob orientação da professora Ma Carolina Beckert Polli.

também os processos implicados nele, são afetados pelas nossas emoções, colocando em xeque a dicotomia cartesiana, razão versus emoção (Chabot; Chabot, 2005). A regulação e promoção do desenvolvimento emocional e intelectual, se refere “a habilidade de perceber seus próprios sentimentos e emoções, bem como os sentimentos e emoções dos outros, de distingui-las e de utilizar essas informações como orientação para suas ações e seus pensamentos” (Mayer; Salovey, 1990, p.189), o que pode facilitar de forma mais efetiva, a resolução de problemas e a tomada de decisão.

Nessa crescente busca por aprimoramento no desempenho humano, diversos campos da Psicologia investigam a empregabilidade de recursos psicológicos na influência para o desempenho, recursos esses que englobam toda a realidade de um indivíduo, com suas crenças, atitudes, comportamentos e relações. Nesse contexto, a Psicologia do esporte intervém com o objetivo no desenvolvimento amplificado das demandas daqueles inseridos no meio, construindo um olhar especializado do fenômeno psicológico humano, partindo do contexto esportivo.

A prática esportiva vem sendo indicada como importante fator de desenvolvimento humano, desempenhando a função de promover características benéficas, dando atenção aos pontos positivos do funcionamento e do comportamento humano. Com a proposta de catalisar constructos positivos, a Psicologia Positiva traz o Capital Psicológico como recurso estratégico excepcional, podendo aumentar as formas de capitais tangíveis e intangíveis, contribuindo para uma vantagem competitiva sustentável, podendo superar diversos desafios, possibilitando aos indivíduos, às equipes, às comunidades, aos países e às organizações obterem vantagens nas oportunidades que surgem (Luthans; Youssef; Avolio, 2015).

Diante da importância dos aspectos psicológicos para o desenvolvimento humano, busca-se investigar quais os fatores do Capital Psicológico que influenciam um desenvolvimento sadio, e quais desses fatores são relevantes no desempenho esportivo.

O presente trabalho trata-se de uma revisão de literatura narrativa, delineada com o objetivo de investigar, em meio a produção científica na área, quais as possíveis contribuições do capital psicológico no desempenho esportivo. Parte-se da hipótese de que o Capital Psicológico, pode vir a ser um importante instrumento para o aprimoramento das práticas profissionais, contribuindo com o desenvolvimento de intervenções mais efetivas que promovam o bem-estar e o desempenho dos praticantes esportivos. A presente revisão, também buscou investigar o campo de atuação da Psicologia do esporte, e como o capital psicológico pode contribuir com as intervenções neste campo.

## **Percurso metodológico**

O presente trabalho teve como objetivo investigar quais fatores do Capital Psicológico são relevantes no desempenho esportivo, por meio de uma análise das produções científicas. Explorando o estado da arte sobre Psicologia do Esporte e Capital Psicológico, identificando as contribuições dos fatores de capital psicológico para o desempenho esportivo e buscando descrever as características dos fatores de Capital Psicológico que influenciam o desempenho esportivo.

Os estudos sobre o Estado da Arte buscam acompanhar a evolução de diversos campos de conhecimento, possibilitando a integração dessas diversas áreas estudadas, a fim de contribuir para os processos na construção de novos conhecimentos. Esses estudos

podem significar uma contribuição importante na constituição do campo teórico de uma área de conhecimento, pois procuram identificar os aportes significativos da construção da teoria e prática pedagógica, apontar as restrições sobre o campo em que se move a pesquisa, as suas lacunas de disseminação, identificar experiências inovadoras investigadas que apontem alternativas de solução para os problemas da prática e reconhecer as contribuições da pesquisa na constituição de propostas na área focalizada (Romanowski; Ens, 2006, p. 39)

Logo, aprofundar as relações entre os diferentes tipos de produções, assim como dito antes, evidencia de forma clara e objetiva os dados produzidos ao longo do tempo (Silva; Souza; Vasconcellos, 2020), favorecendo a interdisciplinaridade entre conhecimentos científicos específicos.

Para o desenvolvimento deste trabalho de conclusão de curso, foi utilizada como metodologia base a revisão narrativa de literatura. Segundo Gil (2002) uma busca de natureza teórica, possibilita maior alcance de informações, além de permitir uma melhor construção e definição do quadro conceitual de estudo.

As revisões de literatura, através de processos de busca, análise e descrição da temática em determinados campos de conhecimento, visam maximizar a divulgação científica e auxiliar na disseminação de assuntos emergentes. De acordo com Botelho, Cunha e Macedo (2011), as revisões seriam um primeiro passo para a construção de um conhecimento científico, sendo precursora para novas teorias e relações entre conhecimentos, através da necessidade de se realizar um levantamento sobre as evidências identificadas acerca de temas específicos, preenchendo possíveis lacunas.

Para a elaboração de uma síntese pautada em diferentes tópicos, a fim de criar uma

compreensão mais amplificada sobre a área de conhecimento escolhido, após a escolha do tema, foi feito um levantamento bibliográfico, incluindo estudos tanto teóricos quanto de campo, livros e capítulos de livros, teses e dissertações, dos últimos 7 anos (2017-2023), tanto na área da Psicologia do Esporte, quanto do Capital Psicológico. Os estudos foram levantados partindo da base de dados da plataforma digital Google Acadêmico, essa plataforma foi selecionada, pois, possibilita a obtenção de variados tipos de documentos científicos, e também por apresentar uma amplitude de informações. As buscas também foram realizadas na base de dados Scielo, a escolha por essa base partiu dos mesmos princípios destacados acima. Durante a busca sobre a temática, tais descritores foram utilizados como para o processo: “Psicologia do Esporte”, “Desempenho Esportivo”, “Capital Psicológico” e “Psicologia Positiva”.

Se tratando de uma revisão narrativa, os assuntos em tópicos serão trazidos de forma ampla, possibilitando a integração das áreas estudadas, a fim de obter um maior alcance do contexto teórico escolhido. Para selecionar os estudos encontrados, os resumos foram lidos na íntegra, e incluídos na revisão partindo dos critérios já pré-estabelecidos, já expressos neste trabalho. Logo, esse tipo de aprofundamento possibilita o estabelecimento das relações entre os diferentes tipos de produções, favorecendo o diálogo entre elas, evidenciando de forma clara e objetiva os dados produzidos ao longo do tempo (Silva; Souza; Vasconcellos, 2020).

Nos próximos tópicos, serão apresentadas as análises desta investigação, incluindo as principais teorias, estudos e descobertas relevantes, enquanto os resultados encontrados, Com vias a constituir uma resposta para pergunta de pesquisa, partiu-se de uma breve descrição das áreas, destacando os principais conceitos e teorias presentes, para posteriormente aproximar o conhecimento de ambas, identificando as conexões e interseções existentes, com base na literatura científica já disponível. Além disso, buscou-se explorar as implicações práticas e possíveis direções futuras de pesquisa nesta área do estado da arte de Psicologia do Esporte e Capital Psicológico.

## **Psicologia do Esporte**

Antes de tratar da especificidade da Psicologia do Esporte (PE), precisamos compreender, quais disciplinas influenciam a construção teórico-prática nesse campo de atuação. A PE, é interdisciplinar, faz conexão entre conhecimentos da Psicologia, das Ciências do Esporte, da Sociologia, Filosofia e de outras áreas correlatas, a fim de

compreender o fenômeno psicológico envolvido entre as particularidades de cada sujeito e a prática do Esporte (Teruliano; Machado, 2019).

Com a emergência de novas modalidades esportivas se difundindo pelo mundo, assim como o retorno dos Jogos Olímpicos, ao final do século XIX e início do Século XX, o esporte se consolidava como um fenômeno social e, o interesse e a necessidade da intervenção da Psicologia no contexto esportivo aumentavam.

Segundo Epiphany et al. (2017), a prática esportiva é um recurso valioso no processo de desenvolvimento humano para os que praticam, sendo promotora na superação de adversidades sociais, econômicas, físicas e psicológicas. E os avanços da Psicologia do Esporte refletem as significativas descobertas e pesquisas pelas quais passam tanto a Psicologia como o Esporte (Vieira et al., 2010)

Sabe-se que para se ter uma elevação no desempenho esportivo, tanto do atleta quanto da equipe esportiva, como para a promoção do bem-estar do indivíduo, o incentivo na prática esportiva e o investimento com a motivação pessoal, são fatores importantes para o desenvolvimento pessoal e profissional. Nesse contexto, a Psicologia do Esporte é compreendida como o estudo científico de pessoas e seus comportamentos em atividades de cunho esportivo, bem como, refere-se a aplicação do conhecimento na intervenção dos aspectos psíquicos relacionados às práticas esportivas (Weinberg; Gould, 2017), intervindo sobre as relações interpessoais, comportamento e emoções atrelados àqueles sujeitos que compõem o ambiente esportivo, na busca pela manutenção da saúde física, psíquica e emocional do ser.

A Psicologia do Esporte busca tratar de pessoas inseridas no esporte, sejam elas os atletas, os dirigentes, seus familiares ou agregados, árbitros e demais integrantes deste macro contexto, exercendo um fluxo de conhecimentos, inter-relacionando os conhecimentos advindos das diferentes ciências e não assumindo apenas uma área. Nesta visão, a Psicologia do Esporte parte de uma perspectiva integrada sobre a condição humana, se preocupando como os inúmeros aspectos que constituem tal condição, sendo estes físicos, psíquicos, materiais, biológicos etc., que podem influenciar o rendimento esportivo (Machado, 2008a, p.102).

Dentro desse prisma, a (PE) avança conforme o contexto que está inserida, relacionando princípios básicos de diversas áreas, com o objetivo de entender como os fatores psicológicos afetam o desempenho físico e como a participação em esportes afeta o desenvolvimento psicológico, a saúde e o bem-estar de uma pessoa.

## **Papel do Psicólogo do Esporte**

O debate sobre o papel do psicólogo no meio esportivo se faz necessário, pois o foco do serviço, análise e intervenção é o ser humano. No âmbito da Psicologia do Esporte, entende-se que o sujeito-praticante não é um indivíduo a ser analisado de forma isolada, e que se deve entender o contexto em que o sujeito está inserido. O psicólogo esportivo então tem por objetivo em sua atuação a promoção do bem-estar do atleta e das demais pessoas envolvidas no meio (que influenciam as atividades desses atletas), a fim de formar cidadãos e educar por meio da atividade física, em qualquer categoria referente à prática esportiva.

A inserção do psicólogo no meio esportivo, de acordo com Calvo et al. (2010), amplia os alcances da Psicologia como ciência e profissão, trazendo benefícios diretos para a pesquisa e atuação dos profissionais em um campo em desenvolvimento. O profissional que queira intervir junto ao atleta deve ter para si, que essa conduta de intervenção vai para além da ação profissional, é um ato de consciência, em que se exerce a intervenção e se sofre a intervenção (Schiavon; Machado, 2012, p.36).

Baseado no estudo de Paiva e Carlesso (2018), sobre “A Importância do Papel do Psicólogo do Esporte na atualidade” constatou-se que existe um grande campo de atuação para os psicólogos do esporte. Numa visão mais macro, associa aspectos biológicos e pragmáticos para uma intervenção direta no desempenho esportivo, junto das Ciências do Esporte, e numa visão mais micro, pensando em facilitar a compreensão das funções presentes na contemporaneidade e a atuação em várias frentes de trabalho, Weinberg e Gould (2017, p. 29) nomeiam os seguintes endereçamentos:

1. Pesquisador – desenvolvendo o conhecimento, através de estudos e pesquisas;
2. Professor – desenvolvendo/ transmitindo o conhecimento obtido pelas pesquisas;
3. Especialista em diagnóstico psíquico – avaliando e interpretando o potencial atlético (psicólogo, exclusivamente);
4. Otimizador – atuando junto aos envolvidos nos programas de atividades físicas, favorecendo o engajamento e aderência do grupo naquela atividade;
5. Consultor – para a condução do programa, na resolução de uma situação conflituosa.

Singer (1993) complementa que o campo de atuação profissional associa-se à compreensão, explicação e influência dos modos com que grupos e indivíduos se portam, em

um contexto de esporte competitivo, recreativo, exercício físico ou demais atividades. Weinberg e Gould (2001) ainda denominam três campos de atuação, sendo eles o ensino, a pesquisa e a intervenção. Na pesquisa, se busca entender o processo de regulação psicológica do praticante no exercício e no esporte, enquanto no âmbito do ensino, se faz um auxílio à educação dos envolvidos no esporte, a fim de capacitar positivamente o desempenho humano. Por fim, na intervenção se inclui as funções do profissional em realizar psicodiagnósticos, treinamento mental e acompanhamento da evolução do indivíduo, bem como conduzir de forma cooperativa o seu trabalho, auxiliando nas situações em que se enfrenta uma problemática (Vieira, et al., 2010). Para isso os psicólogos esportivos possuem instrumentos, como entrevistas, observações e testes psicológicos (Domingueti et al., 2020).

Independente do contexto esportivo que o profissional se inserir, precisa estar atualizado e preparado com abordagens que atendam os universos conjuntos da área e das necessidades humanas, buscando compreender os impactos da rotina na saúde mental e como as características psicológicas atuam no desempenho esportivo como um todo.

### **Desempenho Esportivo**

Koopmann et al. (2020), definem desempenho esportivo como sendo a capacidade de efetivar, de forma eficaz e eficiente, os fundamentos do esporte com alto padrão. Para isso ampliar as possibilidades de melhora nesse campo se revela necessária dentro do esporte, garantindo que esteja associada à saúde física e mental do atleta ou praticante esportivo.

Quando nos colocamos em situações que são desafiadoras para nós, nosso corpo lida com uma série de reações fisiológicas, emocionais, psicológicas e comportamentais, tendo o potencial de se tornar algo positivo ou negativo, dependendo de como respondemos a tais experiências. É comum a tendência de esquivar-se ou buscar fuga diante de situações difíceis e esses processos cognitivos afetam os padrões de pensamento, podendo melhorar ou prejudicar o desempenho em contextos desportivos.

Conforme Warm et al. (2008), atividades que exigem um alto grau de vigilância, estão propensas a gerar mais estresse, por isso desenvolver habilidades psicológicas pode ser de grande auxílio no manejo de tais eventos, tornando-se um diferencial na performance e no resultado esportivo.

No esporte, o tempo necessário de resposta diante de uma mudança de estratégia esportiva pode ser extremamente restrito, sendo assim, auxiliar na criação de condições

positivas de gerenciamento das variáveis flexíveis e dinâmicas que intervêm, pode ser de grande relevância. Dantas et al. (2022), acrescentam ainda fatores invariáveis que são constantes e influenciam diretamente nos objetivos a desempenhar e se relacionam com a própria performance.

Para atingir objetivos específicos, o desempenho do atleta depende dos esforços realizados ao longo de um tempo, e a cada instante, durante determinado exercício, as circunstâncias apresentam diversas oportunidades e demandas para a ação. A avaliação do evento, sensação física, comportamento motor, intencionalidade e expressão interpessoal (Leahy; Tirch; Napolitano, 2013), são variáveis que, desencadeadas por um estímulo, envolvem uma resposta psíquica e física subjetiva, consideradas um processo complexo.

O desempenho dos atletas é tratado como um dos fatores mais importantes na prática esportiva, sendo ele o precursor para a realização e conquista dos resultados esperados, tanto a nível coletivo, como no individual (Lourenço et al., 2018). Desde o começo do envolvimento com a atividade esportiva, é fundamental a identificação daquilo que tem influência nesse desempenho, para diminuir comportamentos guiados por emoções negativas, como a evitação e outros indesejáveis, além de flexibilizar comportamentos orientados para a resolução de problemas e tomada de decisão.

Quando o atleta tem consciência do impacto que as suas emoções podem causar no rendimento, reconhecendo as experiências internas e externas enquanto elas ocorrem e não reagindo automaticamente a elas, consegue adaptar-se de forma mais saudável ao ambiente e suas demandas, porque saber lidar com as emoções e sentimentos negativos é fundamental para os transformar em positivos (Fadare et al., 2022).

Como dito anteriormente, a resposta psíquica e física é subjetiva, ou seja, um mesmo evento gera reações diferentes, pois a interpretação que o indivíduo dá a cada situação, é baseada pelo próprio modelo cognitivo, avaliado por uma estrutura íntima, onde suas emoções e sentimentos, além do significado que se atribui ao resultado, o levarão a comportar-se de uma maneira específica (Wright et al., 2008).

Baumeister et al. (2018), defende a importância de se desenvolver mecanismos de autorregulação que auxiliem na adaptação dos praticantes esportivos na busca pela superação dos obstáculos e na utilização das emoções e sentimentos para direcionar o comportamento de forma positiva. A formulação de programas de intervenção tem a capacidade de ampliar o desenvolvimento dessas variáveis psicológicas, favorecendo a otimização do desempenho esportivo, na busca por garantir a saúde mental e qualidade de vida do atleta.

Programas de Treino de Competências Psicológicas (PTCP), que tem como foco a

otimização do rendimento desportivo, crescimento e desenvolvimento pessoal do atleta (Fernandes et al., 2022), são compostos por três fases, segundo Conde (2020):

1. A sensibilização e educação dos atletas, e agentes desportivos para a importância da aprendizagem de competências psicológicas que contribuem para aumentar o seu desempenho (e.g., resiliência, autoeficácia, autoconfiança);
2. A aquisição de estratégias e técnicas que promovam essa aprendizagem (e.g., definição de objetivos, capacidade de concentração, visualização mental);
3. E a fase prática onde o atleta aplica o que aprendeu, em contexto real.

O aprendizado de habilidades psicológicas, tal como o aprendizado das habilidades técnicas e táticas, têm se concentrado na regulação intrapessoal e, interpessoal ou social das emoções no esporte. Nesse processo, os fatores psicológicos podem assumir grande importância no resultado final esperado (Samulski, 2009; Weinberg & Gould, 2017; Wolff, 2015).

O desempenho esportivo, como citado, vem sendo relacionado com as competências psicológicas, para se demonstrar que as mesmas contribuem na melhora significativa do rendimento no esporte. A psicologia como ciência e profissão, mostra-se necessária em qualquer ambiente esportivo, seja para aprendizagem ou na busca do alto desempenho e na máxima de resultados. Desse modo, quanto mais precoce for estimulado o desenvolvimento de tais competências, maior será a facilidade dos atletas para lidar positivamente com as adversidades e imprevistos que ocorrem durante a prática esportiva e nas competições (CORRÊA et al., 2022).

Na sociedade contemporânea, o esporte vem sendo difundido para criação e recriação de valores, e condutas eminentemente humanas, de modo que a psicologia, que estuda e intervêm nessas condutas, vem se mostrando fundamental neste processo. No sentido de que incluir as dimensões psicológicas das atuações e dos saberes, repensar as práticas nos diversos contextos esportivos, é necessária dentro de um ambiente que queira ser formativo ou competitivo nos marcos da sociedade globalizada (Hirota; Tondato; Knijnik, 2012).

### **Psicologia positiva**

Diferentes campos de conhecimento vêm investigando a qualidade de vida das pessoas ao longo dos tempos. Essa busca por bem-estar, fornece impulso para que diversas

áreas descubram meios de desenvolver o máximo das capacidades dos indivíduos.

Estudos psicológicos são desenvolvidos para tentar compreender as diferentes perspectivas humanas e a construção de realidades saudáveis, de acordo com as diferentes condições de vida e trabalho.

No campo psicológico, segundo Ryan e Deci (2001) as concepções sobre bem-estar abrangem duas perspectivas: uma que se refere ao estado subjetivo de felicidade (bem-estar hedônico) e se denomina bem-estar subjetivo; e aquela que investiga o desempenho humano (bem-estar eudemônico) e trata de bem-estar psicológico.

A consciência sobre a existência de diferentes processos nos permite pontuar mais aspectos de importância para um funcionamento psicológico mais saudável. Nesse contexto, Ryff (1989a) considera que a qualidade desse funcionamento está diretamente associada à saúde mental, por estarem atreladas à concepção, definição e operacionalização do bem-estar. Uma vez que o bem-estar subjetivo e o bem-estar psicológico partilham do mesmo objeto de estudo, mesmo que em contextos bem divergentes, percursos e orientações diferenciados (NOVO, 2003), esse constante deslocamento de metas em relação a objetivos mais elevados, favorece o ajustamento e a maturidade individual (Keyes et al., 2002).

A satisfação com a vida (bem-estar psicológico), considerada por Novo (2003) como uma dimensão mais cognitiva, é baseada num balanço psicológico que cada indivíduo faz de um modo geral sobre a sua vida, já a felicidade (bem-estar subjetivo) entra numa dimensão mais emocional, sendo avaliada em relação às suas experiências emocionais positivas e negativas (Diener; Diener, 1996). Sendo assim, compreender os fatores envolvidos na construção de emoções tanto positivas quanto negativas, auxilia numa maior compreensão da condição humana diante das adversidades. Para isso, é importante compreender a maneira como o indivíduo organiza o conhecimento sobre si e sobre os outros, a interação entre as oportunidades e as condições de vida, além de como as demandas pessoais e sociais são respondidas.

O desenvolvimento de realidades mais saudáveis, é um fator de conquista que envolve o meio social, organizacional e pessoal, sendo uma das preocupações vitais para os indivíduos, ainda que possa ser entendida sobre diferentes pontos de vista.

A abordagem das manifestações de saúde e bem-estar enquanto realidades sociais e individuais, vêm sendo foco de estudos da Psicologia contemporânea, debatendo sobre quais períodos da vida podem ser percebidas, mantidas e promovidas, sob uma ótica de vigor e virtude, visando a incrementar o que existe de melhor na concepção humana (Seligman; Csikszentmihalyi, 2000).

Sabe-se que de uma forma geral, a Psicologia enquanto ciência, surgiu em um contexto patologizante sobre a compreensão humana, com enfoque à doença e à resolução das queixas trazidas pelos pacientes. Incomodados com a visão mecanicista e positivista da ciência do século XIX, importantes pensadores da Psicologia, sugeriram um novo olhar sobre as formas de concepção da natureza humana, oferecendo um cenário mais otimista que ultrapassasse os limites físicos e biológicos. Essa nova perspectiva defendia que “o indivíduo era produto de forças e instituições sociais e, portanto, deveria ser estudado em termos sociais e não somente biológicos” (Schultz; Schultz, 2007, p. 398).

Dessa forma, abrem-se novas oportunidades de estudos para um novo ramo na Psicologia, denominada Psicologia Positiva, que tem como objetivo o desenvolvimento da percepção positiva das emoções, do engajamento, da realização, do propósito e dos relacionamentos. A teoria de Seligman e Csikszentmihalyi (2000) propõe analisar sob quais condições é possível promover a saúde mental e o bem-estar dos estados afetivos e as virtudes positivas, como a felicidade, a resiliência, o otimismo e a gratidão, bem como identificar as instituições que auxiliaram nesse processo (como a família, escolas, comunidades e a sociedade em geral).

O marco inicial desse movimento foi quando o psicólogo Martin Seligman assumiu a presidência da American Psychological Association (APA), em 1998. Em razão da insatisfação com a negligência histórica da Psicologia nos estudos dos aspectos virtuosos, Seligman e Csikszentmihalyi publicaram uma edição especial da revista *American Psychologist*, em janeiro de 2000, que debatia sobre a escassez da produção de conhecimentos na Psicologia sobre os aspectos positivos que constituem a base das forças de desenvolvimentos pessoais, como criatividade, esperança, coragem, sabedoria, espiritualidade e da felicidade (Paludo; Koller, 2007). Nas palavras de Seligman (2002), ditas em seu livro “Felicidade Autêntica” (p. 36): “O bem-estar não pode existir apenas na sua cabeça: ele é uma combinação de sentir-se bem e efetivamente ter sentido, bons relacionamentos e realização. O modo como escolhemos nossa trajetória de vida é maximizando todos esses cinco elementos”.

Segundo o autor, a Psicologia Positiva seria composta por três pilares:

1. O estudo da emoção positiva;
2. O estudo dos traços positivos, “principalmente as forças e as virtudes, mas também as habilidades, como a inteligência e a capacidade atlética”;

3. “O estudo das instituições positivas, como a democracia, a família e a liberdade, que dão suporte às virtudes que, por sua vez, apóiam as emoções positivas” (Seligman, 2004, p. 13).

A necessidade de nos aprofundarmos na análise de como esses processos interagem, é uma pauta defendida pelos autores, que apontam a ciência e prática psicológica com um foco mais completo para a compreensão tanto dos aspectos que causam desajuste emocional que levam a maiores sofrimentos, mas também trabalhar aspectos que desenvolvam uma melhor qualidade na saúde mental e no bem-estar. Ou seja, o objetivo seria desenvolver práticas interventivas, que consigam auxiliar a pessoa a fortalecer recursos para lidar com os problemas existentes na vida e na diminuição do sofrimento, mas também trabalhar de forma conjunta e indissociável, ferramentas que fortaleçam a construção dos bem-estar, com foco nas virtudes.

Cada vez mais estudos trazem contribuições favoráveis sobre o desenvolvimento humano, influenciada pela Psicologia Positiva, onde diversos questionamentos e resultados, já apontam os efeitos benéficos do olhar focado em atitudes mais positivas no que se refere às condições de saúde. A modificação nesse foco fortalecerá a reparação dos aspectos ruins da vida para a construção de qualidades positivas ou virtudes (Seligman; Csikszentmihalyi, 2000; Snyder; Lopez, 2009).

### **O capital psicológico**

Neste contexto de um olhar virtuoso para o que influencia positivamente o desempenho em suas diversas perspectivas, surge o constructo cognitivo do Capital Psicológico (*PsyCap*). Provindo da Psicologia Positiva, tem seus aspectos de estudos em quatro fatores, definidos por Luthans et al. (2007a) como:

1. Ter confiança nas suas capacidades para enfrentar e ultrapassar tarefas difíceis (autoeficácia);
2. Fazer atribuições positivas sobre os êxitos alcançados agora e no futuro (otimismo);
3. Perseverar em direção aos objetivos e, quando necessário, procurar novos caminhos para os alcançar (esperança);
4. E por fim, perante problemas, ser capaz de superá-los e sair ainda mais fortalecido para alcançar o sucesso (resiliência).

Indo mais além com o Capital Psicológico, sua perspectiva pode ampliar no sentido daquilo

“que sabemos” (capital humano), “quem conhecemos” (capital social), para se unificar a “quem nós somos e quem queremos ser” (Luthans et al., 2007b).

Dentro do campo esportivo e também no pessoal, podemos acrescentar a influência para um estado psicológico positivo como a confiança, que capacita o indivíduo a realizar os esforços necessários para ser bem sucedido em ambientes competitivos e desafiadores, sendo responsável por manifestar perseverança em relação aos objetivos almejados, redirecionado meios para atingir os fins e revelar capacidades para recuperar-se das adversidades (Luthans; Youssef; Avolio, 2007; Luthans; Youssef, 2004).

Ao adotarem uma abordagem integrativa, Lima e Nassif (2017a, 2017b), reconhecem que os fatores do Capital Psicológico, além de atuarem de forma indissociada, formam um investimento de suporte em cenários pressionados a tomada de decisões constantes. Para os autores, a autoeficácia ajuda no desenvolvimento das estratégias, a resiliência guia à superação de dificuldades, enquanto a esperança e otimismo colaboram ao enfrentamento diante dos desafios. Essas condições e processos, segundo Gable e Haidt (2005), auxiliam no amadurecimento e otimização do desempenho entre pessoas, grupos e até organizações.

### **Construtos do Capital Psicológico**

Luthans, Youssef e Avolio (2015) consideram que o capital psicológico positivo - PsyCap não veio como meio de substituição dos demais capitais, mas sim para interagirem promovendo otimizações e disponibilizando uma vantagem competitiva. Sendo um sistema integrado de antecedentes, processos, práticas e resultados, pode ser identificado e reconhecido, acrescentando valor sustentável ao indivíduo e ao contexto. (Youssef-Morgan; Luthans, 2013a).

Os quatro fatores do Capital Psicológico, vem com o objetivo de contribuir para que o indivíduo tenha uma avaliação mais positiva das circunstâncias, aumentando a probabilidade de êxito em determinada tarefa. Fatores esses que funcionam conjuntamente e que alguns autores tentam conceituar para melhor compreensão desses constructos.

### **Autoeficácia**

Segundo conceito de Bandura (1997), a autoeficácia é a convicção do indivíduo na sua capacidade de organização e execução de ações necessárias para atingir objetivos, demonstrando seu potencial para cumprir determinado nível de exigência, através de seus

próprios recursos cognitivos, moldando sua motivação, para mobilizar o curso de ação desejado (Anjos, 2015; Heled et al., 2015).

Luthans e Youssef (2004) citam que pessoas auto eficazes buscam tarefas desafiadoras, que quando confrontadas por obstáculos, mobilizam recursos psicológicos (como confiança e motivação) para obter os recursos específicos para o cumprimento de suas metas. Por isso “não só as experiências bem e malsucedidas afetam a autoeficácia, mas também a autoeficácia afeta as experiências bem e malsucedidas” (Aliyev; Tunc, 2015, p. 98)

### **Otimismo**

A teoria do otimismo de Martin Seligman, dita esse fator como sendo uma atribuição passível de ser desenvolvida e referente a eventos positivos moldados em causas pessoais, permanentes e dominantes em cada indivíduos, sendo que os eventos negativos são causas externas, temporárias e específicas de uma situação (Seligman et al., 2005). Ou seja, quando há uma falha ou evento negativo, o otimista associa tais situações a essas causas externas e temporárias, enquanto o pessimista assume a culpa do que acontece, fixando tais condutas de forma inflexível e fazendo presente em tudo o que faz (Luthans; Jensen, 2002).

Realismo e flexibilidade são dois aspectos que incorporam o otimismo, caracterizando essa capacidade em se fazer atribuições positivas sobre as consequências presentes e futuras, sendo também responsável e adaptativo ao ponderar as causas de cada experiência antes de se vangloriar pelo sucesso ou se desculpar pelos erros (Avey et al., 2009).

O otimismo faz com que sejamos perseverantes diante dos obstáculos, fortalecendo os pensamentos frente às objeções e também sendo referência à motivação.

### **Esperança**

Quanto à esperança, Luthans e Jensen (2002) destacam ser a capacidade de acreditar que se pode definir e alcançar objetivos desafiadores. Ter esperança é permanecer com disposição ativa e otimista na alocação de contribuições positivas, na instituição de objetivos, com coragem, descobrindo o modo e a motivação para alcançá-los (Snyder, 2002).

Heled et al., 2015, incluem ter força de vontade e determinação nesse trajeto, Anjos

(2015) de se manter motivado ao longo do processo e Avey et al. (2009) ainda cita a capacidade de enxergar diversas alternativas para o alcance dos objetivos.

## **Resiliência**

Para Luthans e Jensen (2002), esse fator pode ser compreendido como uma capacidade psicológica positiva de resistência e adaptação às incertezas, fracassos e conflitos, formando a aptidão em se recuperar diante de adversidades, auxiliando a promover mudanças positivas em tarefas de maiores desafios e responsabilidades. Luthans e Youssef, (2004), relatam que indivíduos resilientes, têm maiores possibilidades de se desenvolverem e prosperarem aumentando os seus níveis de desempenho, assim gerando ganhos significativamente positivos em seu ambiente relacional, como maior satisfação diante do trabalho, melhoria do capital social e maior comprometimento para com seus grupos e organizações (Luthans et al., 2005)

A resiliência tem uma grande capacidade para ser desenvolvida, onde pequenas intervenções preventivas têm potencial em trazer diversos benefícios para qualquer meio ou organização.

Carmeli, Friedman e Tishler (2013) ressaltam nesse conceito as duas dimensões, sendo a crença de que o indivíduo ou a equipe têm a capacidade de lidar com as dificuldades e também a capacidade de adaptação positiva perante tais adversidades.

## **A perspectiva da Psicologia positiva sobre saúde mental e a prática esportiva**

Apesar da sua complexidade, a relação entre o esporte e a saúde mental vem sendo cada vez mais estudada e utilizada como estratégia de intervenção eficaz para diversas doenças, como ansiedade, depressão, entre outras, mas também tem tido direcionamento benéfico em praticantes que buscam o aprimoramento em seu desempenho esportivo. Os benefícios que a prática esportiva traz ao desenvolvimento humano dependem de múltiplos fatores, especialistas das ciências do esporte atribuem as melhorias aos aspectos cognitivos e relacionais trabalhados nessas práticas (Brandt et al., 2016; Andrade et al., 2016).

Em várias áreas de investigação, principalmente as que se dedicam ao estudo do comportamento humano, pesquisas feitas com foco nos fatores que influenciam o desempenho humano, têm vindo a ganhar uma crescente importância. Com o objetivo de compreender o desenvolvimento e a transferência das competências de vida de praticantes esportivos, buscar integrar a interdisciplinaridade das perspectivas, pode contribuir para a

elaboração de condutas mais eficientes na promoção da qualidade de vida e do bem-estar dos indivíduos no ambiente esportivo (Samulski, 2009).

Sendo os atletas os principais ativos dos clubes, é importante reconhecer e analisar toda a estrutura que influencia o desempenho, além de conhecer o que pode maximizar cada potencial humano. Daniel Gould e Sarah Carson (2008) qualificam o ambiente esportivo como um meio favorável ao aprendizado de competências e características positivas de vida, que tem a capacidade de se transferirem e serem utilizadas em circunstâncias para além do esporte.

Neste conjuntura interacionista sobre o desenvolvimento humano, a Psicologia do Esporte tem buscado contribuir com a visão de que o esporte pode ser favorável a progressos positivos e integrais das pessoas, destacando o potencial que cada indivíduo tem em produzir mudanças benéficas em seus cursos de vida (Bandura, 2018). Na compreensão de que o ser humano é um agente ativo em seu próprio desenvolvimento, e não apenas um receptor passivo de influências externas e biológicas, a Psicologia do Esporte permite a integração de diversos modelos de aprendizagem, que podem servir de base para o planejamento e, aprimoração de intervenções e pesquisas que promovam a aprendizagem de habilidades de vida nos esportes, além de contribuir para o desenvolvimento positivo do desempenho esportivo e humano.

É evidente que o fenômeno esportivo vem crescendo no Brasil. Entre as diversas áreas que se detém na temática, a Psicologia do esporte foca nas relações entre a saúde mental e o desempenho do praticante, dentro da complexidade da estrutura sociocultural que é a esportiva. Nesse contexto, as influências nas atitudes, comportamentos e ações, são elementos chaves para serem compreendidos dentro do desempenho. Dourado et al (2016) define desempenho (que também pode ser nomeado como performance) sendo: “o conjunto de características ou capacidades de comportamento e rendimento do indivíduo, e expressa a ideia de ação para o alcance de objetivos pessoais e organizacionais, passível de julgamento em termos de adequação, eficiência e eficácia, e com implicações significativas sobre o bem-estar e a satisfação” (p. 06).

É proposta a estimulação global da prática esportiva, pelo Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (PNUD, 2017), pela relação positiva com a saúde, à sociabilidade e ao bom funcionamento cognitivo dos indivíduos. Também é considerada como um meio de promoção ao Desenvolvimento Positivo de Jovens (DPJ) (Holt, 2016; Santos et al., 2018). Baseado na Psicologia Positiva, esse conceito acentua a possibilidade do desenvolvimento integral de jovens e praticantes esportivos, desde que as condições sejam

adequadas a satisfazer necessidades físicas, emocionais e sociais.

Os indivíduos são caracterizados por um conjunto de aspectos internos e externos, relacionados com a própria e única história de vida, que antecede a prática esportiva. Essa estrutura molda o funcionamento cognitivo, afetivo e comportamental do indivíduo, que dentro de um meio específico de aprendizagem, como do esporte, pode vir a ser mensurável e, ter impacto sobre o desenvolvimento de habilidades positivas e funcionais. Um modelo investigativo, proposto por Gould e Carson (2008), demonstra em 5 dimensões, etapas e fatores envolvidos na aprendizagem dessas habilidades por meio do esporte, sendo elas:

1. Aspectos internos e externos ao indivíduo;
2. A experiência esportiva em si;
3. Aprendizagem de competências por meio das demandas do esporte;
4. Os efeitos positivos ou negativos dessas experiências;
5. A transferência de competências aprendidas na prática esportiva para outros âmbitos da vida.

Sob o olhar da Psicologia, há diversos jeitos de analisar a superação de crises e adversidades enfrentadas pelas pessoas, grupos e organizações (Schwarzer; Knoll, 2003), é necessário investigar seus antecedentes para que se crie uma concepção positiva do funcionamento do ser humano, de suas vivências prazerosas e realizadoras, proporcionando condições que perpetuam a perspectiva de foco da ciência psicológica para as virtudes e forças humanas (Snyder; Lopez, 2009), a fim de caracterizar as pessoas e os sistemas humanos no seu melhor.

### **As contribuições do capital psicológico no desempenho esportivo**

Como se pode notar, as capacidades psicológicas que constituem o capital psicológico, tem importância para o desenvolvimento de comportamentos positivos e contribuirão para o alcance dos objetivos desejados. Confirmou-se que a esperança e o otimismo são ferramentas para o enfrentamento das adversidades, com o auxílio da autoeficácia na criação de estratégias e ações que conduzem a resolução de objetivos estabelecidos, enquanto a resiliência entra como elemento de superação adaptativa motivacional.

Indivíduos com elevada autoeficácia, ou seja, que acreditam ter as devidas

capacidades em alcançar seus objetivos, desenvolve maior força de vontade em encontrar diversas soluções perante aos desafios (esperança), atribuindo expectativas positivas as causas internas (otimismo) e assim, perseverando diante às adversidades (resiliência) (Avey et al., 2011).

Esses comportamentos, concebidos como antecedentes à motivação e à aquisição de conhecimentos, demonstram o quanto de esforço os indivíduos estão dispostos a executar para cada fim (Venkatesh; Blaskovich, 2012; Pletsch; Zonatto, 2018). No entanto, vale lembrar que cada cenário varia de pessoa para pessoa, pois esses fatores se constituem de forma subjetiva dentro de cada realidade. Sendo assim, tais relacionamentos necessitam de avaliação e auxílio psicológico para que haja melhor compreensão de seus efeitos, além de influenciar a transferência de tais competências para outros contextos de vida.

Os processos cognitivos podem intervir em processos comportamentais e de aprendizagem, direcionando o foco atencional a determinados estímulos, conforme as motivações individuais (Bandura, 1997) ao adotarmos uma abordagem explícita ao ensino dessas competências. Holt et al. (2017) ressaltam que uma abordagem explícita é preferível a uma abordagem implícita, pois influencia a transferência dessas capacidades através da similaridade percebida entre as situações (i.e., utilidade das competências) e pelas crenças dos indivíduos sobre suas competências (e.g., a autopercepção de competências).

O desenvolvimento dessa percepção no contexto esportivo, é de grande auxílio ao se estabelecer metáforas e analogias entre as demandas do esporte e as de outros contextos, aumentando as chances de ocorrer tais transferências. Seguramente o aprimoramento desse novo enfoque irá colaborar de forma efetiva em programas de treinamento psicológico, que refletirá na melhora do desempenho esportivo, além da melhoria na qualidade de vida por meio do esporte.

### **Considerações finais**

Na literatura, poucos estudos são encontrados relacionando o Capital Psicológico com a Psicologia do Esporte, a grande maioria dos estudos se referem a tais fatores de forma isolada, sendo assim, pesquisas e aprofundamentos sobre capital psicológico e sobre a psicologia dentro do esporte, são necessárias dentro do contexto acadêmico para a disseminação de tais conhecimentos, o que justifica a realização deste estudo.

Diante da importância de analisarmos o desenvolvimento humano de forma ampla, a investigação de fatores relevantes, que influenciam de forma positiva diferentes

desempenhos, se faz necessária para que a promoção de bem-estar seja feita de forma efetiva.

Os benefícios que a prática esportiva traz para o desenvolvimento humano, dependem de múltiplos fatores, sendo fundamental a identificação de atitudes e comportamentos que contribuem para a construção de ambientes mais saudáveis, a fim de diminuir situações guiadas por emoções negativas. Dentro do contexto esportivo, a interdisciplinaridade da Psicologia é um recurso estratégico excepcional na construção de mecanismos de autorregulação, sendo precursora para a realização e conquista de bons resultados, tanto de forma individual, quanto coletiva.

A relevância de se concentrar em aspectos psicológicos positivos, se mostra clara dentro da elevação no desempenho esportivo e com a proposta de estimular tais estados psicológicos, a Psicologia Positiva traz o Capital Psicológico como uma ferramenta capaz de aumentar de forma tangível esforços necessários para ser bem sucedido em ambientes competitivos e desafiadores, possibilitando aos indivíduos, às equipes, às comunidades, aos países e às organizações, atingirem os fins desejados, revelando as capacidades para lidarem com as adversidades.

Confirmou-se que a esperança e o otimismo são ferramentas para o enfrentamento das adversidades, com o auxílio da autoeficácia na criação de estratégias e ações que conduzem a resolução de objetivos estabelecidos, enquanto a resiliência entra como elemento de superação adaptativa motivacional. Deste modo, os fatores do Capital Psicológico, mostram-se relevantes para o desenvolvimento positivo no desempenho esportivo.

## **Referências**

ALEXANDRE, N. C. O impacto da Felicidade e do Capital Psicológico Positivo nas Atitudes e nos Comportamentos dos colaboradores. Dissertação (Mestrado em Gestão) – Escola Superior de Tecnologia e Gestão do Instituto Politécnico de Leiria, 2017.

Aliyev, R. & Tunc, E. (2015). Self-efficacy in counseling: The role of organizational psychological capital, job satisfaction, and burnout. *Social and Behavioral Sciences*, 190, 97-105.

ALVES, Walter Oliveira – 1952. Educação do Espírito – Introdução à Pedagogia Espírita. Araras, SP. 13ª edição IDE, 2017.

Andrade, G.G. Bevilacqua, D.R. Coimbra, F.S. Pereira, R. Brandt. Sleep quality, mood and performance: a study of elite Brazilian volleyball athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 15 (2016), pp. 601-605

ÂNGELA, I.; DUARTE, P. Super HERO teams: O impacto do capital psicológico das equipas na aprendizagem e na eficácia UC/FPCE.

Anjos, T. C. (2015). A influência do capital psicológico no envolvimento e no compromisso dos colaboradores. Dissertação de mestrado não publicada. Lisboa School of Economics & Management, Lisboa, Portugal.

Avey, J. B., Luthans, F., & Jensen, S. M. (2009). Psychological capital: A positive resource for combating employee stress and turnover. *Human Resource Management*, 48(5), 677-693.

Avey, J. B., Reichard, R. J., Luthans, F., & Mhatre, K. H. (2011). Metaanalysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors, and performance. *Human Resource Development Quarterly*, 22(2), 127-152

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control* New York: Freeman.

Bandura, A. (2018). Toward a psychology of human agency: Pathways and reflections. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 130-136.

BARREIRA, C. R. A.; TELLES, T. C. B.; FILGUEIRAS, A.. Perspectivas em Psicologia do Esporte e Saúde Mental sob a Pandemia de Covid-19. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 40, p. e243726, 2020.

Baumeister, R., Tice, D., & Vohs, K. (2018). The strength model of self-regulation: Conclusions from the second decade of willpower research. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 141-145.

BOTELHO L.L. R.; CUNHA C. C. A.; MACEDO M. O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. *Gest Soc.* v. 5, n.11, p. 121-36. Ago, 2011.

Brandt, G.G. Bevilacqua, A. Andrade. Perceived sleep quality, mood states, and their relationship with performance among Brazilian elite athletes during a competitive period. *J Strength Cond Res.*, 31 (2017), pp. 1033-1039

CALVO, T. G. G.; CERVELLÓ, E.; JIMÉNEZ, R.; IGLESIAS, D.; MURCIA, J. A. M. A. M. Using self-determination theory to explain sport persistence and dropout in adolescent athletes. *The Spanish Journal of Psychology*, Madrid, v. 13, n. 2, p. 677-684, nov. 2010.

Caperucci, Arthur José Tomada de decisão e desgastes mentais : Uma revisão da psicologia do esporte no desempenho esportivo. Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista (Unesp), Instituto de Biociências, Rio Claro, 2022.

Carmeli, A., Friedman, Y., & Tishler, A. (2013). Cultivating a resilient top management team: The importance of relational connections and strategic decision comprehensiveness. *Safety Science*, 51(1), 148- 159.

CHABOT, Daniel; CHABOT, Michel. *Pedagogia emocional, sentir para aprender*. Trad. de Diego Ambrosini e Juliana Montoia de Lima. São Paulo: Sá, 2005.

Conde, E. (2020). *Psicologia do esporte e do exercício: modelos teóricos, pesquisa e intervenção*. Pasavento.

Corrêa, A.P. **Capital psicológico positivo**: um estudo sobre a psicologia positiva no contexto organizacional. Dissertação (Mestrado em Sistemas de Gestão) – Universidade Federal Fluminense, Escola de Engenharia, 2017.

CORRÊA, Mikael Almeida *et al.* Esporte e Competências de Vida: uma análise sob a ótica da tsc. **Psicologia: Ciência e Profissão**, [S.L.], v. 42, p. 1-14, 2022. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1982-3703003235202>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/JLvBxqp6VMDQMKgKDhyTP6s/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 15 nov. 2023.

DA, C.; ZONATTO, S. Influência do Capital Psicológico na Motivação para Aprendizagem e Aquisição de Conhecimentos.

Dantas, E., Dantas, K., Carvalho, P., Costa, F., & Lugão, E. (2022b). Rendimento esportivo: apresentação de um instrumento de avaliação. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 26(286), 201-217.

DE MATOS MAIA, Maria de Fatima et al. **Psicologia positiva e o bem estar**: estudo dos aspectos saudáveis do viver. 2017.

DE OLIVEIRA, A. V. R. R.; PADOVANI, R. D. C. Mindfulness e o esporte competitivo: a importância da atenção plena para atletas de alto rendimento. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, v. 8, n. 2, 28 out. 2018.

DE OLIVEIRA FLOR, T. et al. **REVISÕES DE LITERATURA COMO MÉTODOS DE PESQUISA: APROXIMAÇÕES E DIVERGÊNCIAS**. [s.l: s.n.].

DIAS, A. et al. **RELAÇÃO ENTRE ASPECTOS PSICOLÓGICOS E O RENDIMENTO ESPORTIVO EM ATLETAS DE NATAÇÃO DO BRASIL**. 2022.

DIENER, E; DIENER, C. Most people are happy. *Psychological science*, v. 7, n. 3, p. 181-185, 1996.

DOMINGUETI, R. A.; MARTINS, G. C.; JUNIOR, G. B. V.; FILENI, C. H. P. A Psicologia do Esporte e o seu Trabalho Motivacional para o Desempenho e Controle da Ansiedade: Uma Revisão Bibliográfica. *Revista FSA. Teresina (PI)*, v. 17, n. 12, p. 196-207, mar., 2020.

EPINHANIO, E. H.; SILVA, E. M.; BATISTA, R. P. R.; AQUINO, S. M. C. O Sentido do Esporte para Atletas com e sem Deficiência: uma Compreensão Fenomenológica.

Revista Brasileira de Psicologia do Esporte. 2017

EVANGELHO HERNANDEZ, J. A. PSICOLOGIA POSITIVA DO ESPORTE. NÚCLEO DE MENSURAÇÃO PSICOLOGIA, UERJ, 2019.

Fadare, A., Langco, L., Canalija, C., Kabirun, C., & Abelardo-Sabandija, B. (2022). Athletes' Confidence and Anxiety Management: A Review in Achieving Optimal Sport Performance. *International Journal of Science and Management Studies*, 5(4), 311-318.

Fernandes, V., Silva, S., & Dias, C. (2022). Clima motivacional e treino de competências psicológicas: Um estudo na ginástica de trampolins. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2, 28-39.

Frades, Luane & Oliveira, Evandro & Varoli, Bruno & Carneiro, Cíntia. Adoecimento psíquico em atletas de alto rendimento: a importância da psicologia do esporte. *Revista Educação, Psicologia e Interfaces*, Volume 4, Número 3, p. 1-16, Julho/Setembro, 2020. ISSN: 2594-5343. DOI:10.37444/issn-2594-5343.v4i3.297

FRIZZO, G.; SOUZA, M. D. S. EDUCAÇÃO FÍSICA NAS DIRETRIZES DA UNESCO: O PARADIGMA DA APTIDÃO FÍSICA E DA SAÚDE NA FORMAÇÃO DO CAPITAL HUMANO. *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, v. 25, p. e25022, 27 fev. 2019

Gable, S. L. & Haidt, J. (2005) What (and Why) Is Positive Psychology? *Review of General Psychology* Vol. 9, No. 2, 103–110.

George Camaliente, L., & Pereira Rojas Boccalandro, M. (2017). Felicidade e bem-estar na visão da psicologia positiva. *Boletim Academia Paulista de Psicologia*, 37(93), 206-227.

GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. São Paulo: Atlas S. A, 2002.

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

Heled, E., Somech, A. & Waters, L. (2015). Psychological capital as a team phenomenon: Mediating the relationship between learning climate and outcomes at the individual and team levels. *The Journal of Positive Psychology*, 11(3), 1-12.

HIROTA, V. ; Tondato, P ; Knijnik, Jorge Dorfman . MOTIVAÇÃO E ANSIEDADE NO ESPORTE: da iniciação ao alto rendimento. In: Elisabe Freire; Sonia Correa. (Org.). *Conhecimento construído em parcerias [recurso eletrônico] : desafios na educação física*. 1ed.Rio de Janeiro: Bookmakers, 2012, v. , p. 121-146.

Holt, N. L. (2016). *Positive youth development through sport* (2a ed.). Routledge.

Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., MacDonald, D., Strachan, L., & Tamminen, K. A. (2017). A grounded theory of positive youth

development through sport based on results from a qualitative meta-study. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 1-49.

KEYES, C. L. M., SHMOTKIN, D. RYFF, C. D. Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, v. 82, n. 6, p. 1007, 2002.

KOOPMANN, T., et al. . Assessing Technical Skills in Talented Youth Athletes: A Systematic Review. *Sports Med.* v.50, n.9, p. 593–1611, 2020.

Leahy, R. L., Tirsch, D., & Napolitano, L. (2013). *Regulação emocional em psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental*. Porto Alegre: Artmed.

Lima, L. G., & Nassif, V. M. J. (2017a). Capital psicológico e comportamento empreendedor sob uma análise da trajetória de mulheres empreendedoras. *Revista Livre de Sustentabilidade e Empreendedorismo*, 2(1), 183-206.

Lima, L. G., & Nassif, V. M. J. (2017b). Similitudes entre teoria social cognitiva, capital psicológico. *Gestão e Planejamento*, 18, 369-385.

LIMA, L. G. DE .; NASSIF, V. M. J.; GARÇON, M. M.. O Poder do Capital Psicológico: A Força das Crenças no Comportamento Empreendedor. *Revista de Administração Contemporânea*, v. 24, n. 4, p. 317–334, jul. 2020.

Lourenço, J., Almagro-Torres, B., & Buñuel, P. *Validação do Questionário de Percepção do Rendimento no Desporto (QPRD)*, 2018.

Luthans, & Jensen, S. M. (2002). Hope: A New Positive Strength for Human Resource Development. *Human. Resource Development Review*, 1(3), 304–322.

Luthans, F., & Youssef, C. M. (2004). Human, social, and now positive psychological capital management: Investing in people for competitive advantage. *Organizational Dynamics*, 33(2), 143-160.

Luthans, F., Avolio, B. J., Walumbwa, F. O., & Li, W. (2005). The Psychological Capital of Chinese Workers: Exploring the Relationship with Performance. *Management and Organization Review*, 1(2), 249–271.

Luthans, F., Youssef, C., & Avolio, B. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge* New York: Oxford University Press.

Luthans, F., Youssef, C. & Avolio, B. (2007a). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford: Oxford University Press.

Luthans, F., Youssef, C. & Avolio, B. (2007b). Psychological capital: Investing and developing positive organizational behavior. In Nelson, D. e Cooper, C. (Orgs). Positive Organizational Behavior (pp. 9-24). Londres: SAGE Publications.

LUTHANS, Fred; YOUSSEF, Carolyn M. & AVOLIO, Bruce J..Psychological Capital and Beyond. New York: Oxford University Press, 2015.

MACEDO, Fernando Luis; ROBERTO, Thayná Gonçalves. **A importância e os benefícios da psicologia do esporte**: revisão da literatura. Revista InterCiência-IMES Catanduva, v. 1, n. 5, p. 2-2, 2021.

\_\_\_\_\_. Liderança: novas perspectivas no futebol. In: BRANDÃO, M. R. F.; MACHADO, A. A.; MEDINA, J. P.; SCAGLIA, A. J. (Ed.). Futebol, psicologia e produção do conhecimento. 3. ed. São Paulo: Atheneu, 2008a. p. 95-112.

MEYER, S.; JOAQUÍN, S.; DÍAS, D. UM OLHAR POSITIVO SOBRE A PSICOLOGIA DO ESPORTE: CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA POSITIVA. [s.l: s.n.].

MAYER, John; SALOVEY, Peter. Emotional Intelligence. In: Imagination, Cognition, and Personality, 9(1990), pp. 185-211.

NOGUEIRA, A. P. S.; OLIVEIRA, Á. DE F.. Impacto da Percepção de Suporte Organizacional e Capital Psicológico no Bem-Estar no Trabalho. Psicologia: Ciência e Profissão, v. 42, p. e238418, 2022.

NOVO, R.F. Para além da eudaimonia: O bem-estar psicológico em mulheres na idade adulta avançada. 2003.

PAIVA, E. M.; CARLESSO, J. P. P. A importância do papel do psicólogo do esporte na atualidade: relato de experiência. Revista Sociedade e Desenvolvimento. Vargem Grande Paulista (SP), v, 8, n. 3, p. 1-17, 2018.

Paludo, S.P. & Koller, S.H. Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões. Paidéia, 17 (36). 2007. pp. 09-20.

PEDRO, J.; BORRALHO, P. Influência da autoeficácia e da autoconfiança no rendimento dos atletas: o efeito moderador da relação com o treinador. Lisboa, 2023.

Pletsch, C. S., & Zonatto, V. C. da S. (2018). Evidence of the effects of psychological capital on the transfer of knowledge from accounting students to business organizations. Journal of Knowledge Management, 22(8), 1826-1843.

POLESE, Marco. A atuação do psicólogo do esporte no Brasil: Uma revisão da literatura. 2022. 29 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2022.

PONTES, C. T. **Inteligência emocional no processo ensino-aprendizagem.** repositorioinstitucional.uea.edu.br, 8 mar. 2019.

Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento. (2017). Relatório Nacional de Desenvolvimento Humano 2017 - Movimento é vida: Atividades físicas e esportivas para todas as pessoas.

ROMANOWSKI, J. P.; ENS, R. T. As pesquisas denominadas do tipo “estado da arte” em educação. *Diálogo Educacional*, v. 6, n. 19, p. 37-50, set./dez., 2006.

RUBIO, K. **Da psicologia do esporte que temos à psicologia do esporte que queremos.** *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, v. 1, n. 1, 22 mar. 2018.

RYAN, R. M., & DECI, E. L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, v. 52, n. 1, p. 141-166, 2001.

RYFF, C. D. Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International journal of behavioral development*, v. 12, n. 1, p. 35-55, 1989a.

Samulski, D. (2009). *Psicologia do Esporte: conceitos e novas perspectivas*. Barueri: Manole.

SCHIAVON, M. K.; MACHADO, A. A. Psicologia do Esporte e a formação do profissional de Educação Física. *Encontro: Revista de Psicologia*, Londrina, v. 15, n. 22, p. 37-51, 2012.

Schultz, D.P. & Schultz, S.E. (2007) *História da Psicologia Moderna*. São Paulo: Thomson.

Schwarzer, R., & Knoll, N. (2003). Positive coping: Mastering demands and searching for meaning. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive Psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 393-409). Washington, DC: American Psychological Association.

Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000) *Positive Psychology: An introduction*. American Psychologist Association

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new Positive Psychology to realize your potential for lasting fulfillment* London: Nicholas Brealey Publishing.

Seligman, M. E. P. (2004). *Felicidade autêntica: usando a nova psicologia positiva para a realização permanente*. Rio de Janeiro: Objetiva.

Seligman, M. E. P., Steen, T. a, Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *The American Psychologist*, 60(5), 410–421.

SILVA, D. et al. **CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA DO ESPORTE NA COMPREENSÃO DA ANSIEDADE ASSOCIADA AO ESPORTE RENDIMENTO.**

SILVA, A. P. P. N.; SOUZA, R. T.; VASCONCELLOS, V. M. R. O Estado da Arte ou o Estado do Conhecimento. *Educação*. v. 42, n. 3, p. 1-12, 2020.

SILVA, M.M. **Inteligência emocional e sua aplicação no contexto educacional**. LUMINAR - Revista de Ciências e Humanidades, 2018.

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

Snyder, C.R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2009). *Psicologia Positiva: Uma abordagem científica e prática das qualidades humanas* (R. C. Costa, Trad.). Porto Alegre: Artmed.

SOUZA, Mirella Pagnano de. *Psicologia do esporte e variáveis psicológicas relativas ao desempenho: diferenças entre modalidades de esportes coletivos amadores*. 2019. 34 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2019.

TERTULIANO, I. W.; MACHADO, A. A. *Psicologia do Esporte no Brasil: conceituação e o estado da arte*. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 22, 2019. DOI: 10.5216/rpp.v22.53382. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fe/article/view/53382>. Acesso em: 20 nov. 2023.

TREVELIN, F.; ALVES, C. F. *Psicologia do esporte: revisão de literatura sobre as relações entre emoções e o desempenho do atleta*. *Psicologia Revista*, [S. l.], v. 27, p. 545–562, 2019. DOI: 10.23925/2594-3871.2018v27i3p545-562.

Venkatesh, R., & Blaskovich, J. (2012). The mediating effect of psychological capital on the budget participation-job performance relationship. *Journal of Management Accounting Research*, 24(1), 159-175.

VIEIRA, L. F.; VISSOCI, J. R. N.; OLIVEIRA, L. P.; VIEIRA, J. L. L. *Psicologia do esporte: Uma área emergente da psicologia*. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 15, n. 2, p. 391-399, 2010.

VILARINO, G. T. et al.. *Análise dos grupos de pesquisa em psicologia do esporte e do exercício no Brasil*. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 39, n. 4, p. 371–379, out. 2017.

WARM, J.S. et al. *Vigilance requires hard mental work and is stressful*. *Hum Factors J Hum Factors Ergon Soc*. v.50, n.3, p.433–41, 2008.

Weinberg, R., & Gould, D. (2001). *Fundamentos da Psicologia aplicada ao exercício e ao esporte*. Artmed.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 6. ed. Porto Alegre: ArtMed, 2017.

Wolff, A. A. (2015). Pensamento campeão: melhorando o desempenho esportivo por meio da preparação mental. Rio de Janeiro: Editora Cognitiva.

Wright, J., Basco, M., & Thase, M. (2008). Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental: um guia ilustrado. Porto Alegre: Artmed.

YOUSSEF-MORGAN, Carolyn M. & LUTHANS, Fred. Psychological capital theory: Toward a positive holistic model. In: A. BAKKER (Ed.) Advances in positive organizational psychology (pp. 145-166) Bingley, UK: Emerald, 2013a.