



EXPO São Judas 2023/2

4, 5, 6 e 8 de Dezembro

sãojudas

A IMPORTÂNCIA DO SUPORTE PSICOLÓGICO NA PRÁTICA ESPORTIVA

Corpo e mente se movimentam juntos

Autoras: ANA PAULA COELHO DE ANDRADE, CARLA RODRIGUES ALVES e MARIANA DA SILVA FERREIRA

Orientadora: Prof. Vanessa Monteiro Bizzo Lobo, Me.

Centro Universitário São Judas Tadeu – Unimonte – Santos – São Paulo – Brasil)
CIÊNCIAS HUMANAS - FACULDADE DE PSICOLOGIA

INTRODUÇÃO

A Psicologia do Esporte pode ser considerada uma ciência recente, desde o final do século XIX, ela vem destacando sua importância para melhorar o desempenho e a qualidade de vida dos atletas. Enfatiza a complexidade das emoções no esporte, a necessidade de controle emocional e a pressão de diversas fontes. No contexto do futebol, destaca áreas de pesquisa como motivação, autoconfiança, gerenciamento de estresse, trabalho em equipe e concentração, ressaltando a importância da preparação mental para o sucesso esportivo. No referencial teórico o texto destaca a contribuição da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no desenvolvimento de atletas, baseando-se em dois princípios centrais, a influência das cognições nas emoções e comportamentos, e a forma como o comportamento afeta pensamentos e emoções. Além disso, aborda a importância da psicologia social no contexto esportivo, analisando interações e comportamentos em grupos. Também menciona desafios emocionais associados a mudanças de equipe. O texto questiona o papel do psicólogo esportivo na promoção da saúde mental e melhoria do desempenho dos atletas.

OBJETIVOS

Objetivo Geral: O objetivo geral deste estudo é realizar uma revisão bibliográfica de artigos científicos que abordam a relação entre o papel do psicólogo em equipes esportivas, especificamente no futebol, a saúde mental e o aumento do rendimento dos esportistas.

Objetivos Específicos: 1. Analisar a relação entre saúde mental e o aumento do rendimento no esporte.

2. Comparar artigos que abordam o alto desempenho de atletas com e sem psicólogos.

3. Caracterizar as principais abordagens e intervenções usadas por psicólogos em equipes esportivas, principalmente o futebol.

METODOLOGIA

O texto descreve a abordagem metodológica de uma pesquisa, destacando que se trata de uma pesquisa bibliográfica. Essa pesquisa consiste em revisar obras já publicadas sobre a teoria que orientará o trabalho científico, utilizando principalmente livros e artigos científicos. Autores como Gil (2002) e Severino (2007) são citados para fornecer definições e características da pesquisa bibliográfica. A pesquisa, classificada como exploratória e descritiva, busca familiaridade com o problema, torná-lo explícito e descrever características de uma população ou fenômeno. Os procedimentos de coleta de dados envolveram a pesquisa em diversas bases, como Google Acadêmico e Scielo, selecionando artigos no período de 2003 a 2020 com palavras-chave específicas relacionadas à psicologia do esporte, saúde mental, atletas, rendimento e futebol. Foram excluídos materiais sem relação com a psicologia ou fora do período definido, resultando em uma amostra de 36 artigos. A análise dos dados agrupou os artigos em categorias, abordando a importância da psicologia do esporte para esportistas, o papel do psicólogo na melhoria de desempenho e saúde mental, e diferentes abordagens para a psicologia do esporte. O texto destaca a relevância da pesquisa bibliográfica como base teórica para orientar o trabalho científico nessa área.

Quadro 1:

Becker J.B.;Samulski D.	Manual de treinamento psicológico para o esporte: aplicação das técnicas de preparação psicológica.	2002	Visa conceituar o treinamento psicológico e exemplificar algumas técnicas para a melhora da motivação de atletas.
Castellani R.	Futebol e psicologia do esporte: contribuições da psicologia social.	2014	Procura detectar no discurso de alguns profissionais do futebol indicativos acerca da importância e necessidade da intervenção da psicologia esportiva.
Gonzales C.C.N; Guimarães C.A.	Evolução e tendências atuais das terapias cognitivas comportamentais.	2020	O estudo apresenta resultados de um levantamento bibliográfico através da revisão de literatura com o objetivo de caracterizar as três fases das terapias cognitivas e comportamentais.

A análise qualitativa bibliográfica como uma abordagem que se baseia na revisão crítica de fontes relevantes para a pesquisa. Nesse método, a atenção está voltada para ideias, teorias e evidências apresentadas por diferentes autores em suas obras. A análise envolve a leitura cuidadosa, identificação de conceitos-chave e extração de informações relevantes, utilizando técnicas como codificação e categorização. Thomas A. Schwandt (2001) é mencionado como um autor influente nesse contexto, destacando a importância dessa análise na construção e revisão crítica de teorias qualitativas.

ANÁLISE

Analisar a relação entre saúde mental e o aumento do rendimento no esporte.

A interconexão entre saúde mental e desempenho esportivo é um campo de estudo fundamental na psicologia do esporte. Apresentando evidências de que a saúde mental é crucial para o desempenho e bem-estar geral dos atletas. Citando também pesquisas que relacionam autoconfiança, controle emocional e gerenciamento de estresse a um melhor rendimento esportivo. Destaca a importância de aprender a gerenciar o estresse para lidar com pressões competitivas. Conclui reconhecendo o estresse competitivo como um fator crítico e destacando a preparação psicológica como meio de influenciar positivamente o treinamento diário, a aprendizagem, o enfrentamento de desafios e o desempenho esportivo.

Comparar artigos que abordam o alto desempenho de atletas com e sem psicólogos.

Os artigos analisados comparam o desempenho de atletas com e sem acompanhamento psicológico. Souza (2017) revela que, embora não haja diferença discernível na percepção do clima motivacional entre os grupos com e sem apoio psicológico, ambos apresentam elevados níveis de motivação intrínseca e satisfação com treinadores e colegas. Andersen e Williams (1988) propõem um modelo teórico de estresse e lesões atléticas, destacando que o acompanhamento psicológico pode identificar fatores de risco, desenvolver estratégias de prevenção e melhorar o desempenho. De Oliveira et al. (2012) mostram que atletas com acompanhamento psicológico apresentam estados emocionais mais positivos, com menor tensão e fadiga e maior vigor em comparação com os sem acompanhamento. Brandt (2008) analisa velejadores durante os Jogos Pan-Americanos, revelando que, mesmo com alterações significativas nos níveis de tensão e raiva, os atletas mantêm altos níveis de vitalidade e baixa fadiga, sugerindo que essas variáveis podem contribuir favoravelmente para o desempenho atlético em níveis elevados. Em resumo, os estudos indicam que o acompanhamento psicológico pode influenciar positivamente o estado emocional dos atletas, melhorar a percepção do clima motivacional e contribuir para o desempenho esportivo.

Caracterizar as principais abordagens e intervenções usadas por psicólogos em equipes esportivas, principalmente o futebol.

Os psicólogos desempenham um papel fundamental em equipes esportivas, especialmente no futebol, utilizando abordagens diversas para melhorar o desempenho e o bem-estar dos atletas. As intervenções incluem treinamento de habilidades psicológicas, controle emocional e autoeficácia. Estratégias como Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) são amplamente aplicadas, e o trabalho em grupo e a psicoterapia breve são essenciais, especialmente para atletas mais jovens. Além disso, o psicólogo emprega técnicas como visualização, relaxamento e dinâmicas de grupo. A avaliação do perfil psicológico, acompanhamento individual e grupal, orientação à comissão técnica e apoio familiar são aspectos essenciais do trabalho do psicólogo esportivo, que desempenha um papel crucial na equipe multidisciplinar para otimizar o desempenho dos atletas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A psicologia do esporte é vista como uma subdisciplina focada no estudo do comportamento humano em atividades esportivas. Destaca a importância do entendimento dos aspectos psicológicos para o desempenho esportivo, ressaltando que muitas vezes essa área é subestimada. Enfatiza a crescente compreensão da relevância da saúde mental no esporte, destacando elementos como controle emocional, desempenho aprimorado e bem-estar global. A pesquisa identifica que abordagens psicológicas, como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e a psicologia social, podem contribuir para o desenvolvimento de equipes esportivas, especialmente no futebol. Conclui que o suporte psicológico é essencial para maximizar o potencial dos atletas, promover a saúde mental e o bem-estar, não apenas melhorando o desempenho esportivo, mas também cultivando o crescimento pessoal. Ressalta a importância de priorizar a saúde mental e integrar o suporte psicológico na preparação esportiva, tanto em níveis amadores quanto profissionais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDERSEN, Mark B.; WILLIAMS, Jean M. A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. Journal of sport and exercise psychology, v. 10, n. 3, p. 294-306, 1988.

BECKER, Benno; SAMULSKI, Dietmar. Manual de treinamento psicológico para o esporte. Feevale, 2002.

BECKER JUNIOR, B.; TELOKEN, E. A criança no esporte. In: BECKER JUNIOR, B. Psicologia aplicada à criança no esporte. Novo Hamburgo: Edelbra, 2000. p. 15- 30.

MARQUES, Marcio Geller. Psicologia do esporte: aspectos em que os atletas acreditam. Editora da ULBRA, 2003.