

UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE – UFCG  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS  
UNIDADE ACADÊMICA DE PSICOLOGIA

**A IMPORTÂNCIA DO PSICÓLOGO DO ESPORTE: CONHECENDO  
OS AFETOS PARA ALCANÇAR O ALTO RENDIMENTO**

**ALISON FERNANDES BRITO DE FRANÇA**

**CAMPINA GRANDE – PB**

**2023.1**

**ALISON FERNANDES BRITO DE FRANÇA**

**A IMPORTÂNCIA DO PSICÓLOGO DO ESPORTE:  
CONHECENDO OS AFETOS PARA ALCANÇAR O ALTO  
RENDIMENTO**

**Trabalho apresentado à Unidade Acadêmica  
de Psicologia, em cumprimento às exigências  
para obtenção do título de Bacharel em  
Psicologia, sob orientação da Professora Dra.  
Elvia Lane Araújo do Nascimento.**

**CAMPINA GRANDE – PB**

**2023**

Dados internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Ficha Catalográfica elaborada pela Biblioteca Setorial “Tereza  
Brasileiro Silva”, CCBS - UFCG

F814i

França, Alison Fernandes Brito de.

A importância da psicologia do esporte: conhecendo os afetos para alcançar o alto rendimento/ Alison Fernandes Brito de França. – Campina Grande, PB, 2023.

30 f.

Trabalho de Conclusão de Curso - Artigo(Graduação em Psicologia) -  
Universidade Federal de Campina Grande, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde.

Referências.

Orientador: Prof. Elvia Lane Araújo do Nascimento, Dr.

1. Psicologia do esporte. 2. Alto rendimento. 3. Afetos. 4. Psicoeducação. 5. Esporte. I.  
Nascimento, Elvia Lane Araújo do de. (Orientador). II. Título.

BSTBS/CCBS/UFCG

CDU 159.9: 796.011.1 (079.1) (813.3)

**Responsabilidade técnica de catalogação:**

Jônatas Souza de Abreu, Bibliotecário documentalista, CRB 15-879

**ALISON FERNANDES BRITO DE FRANÇA**

**A IMPORTÂNCIA DO PSICÓLOGO DO ESPORTE:  
CONHECENDO OS AFETOS PARA ALCANÇAR O ALTO  
RENDIMENTO**

APROVADO EM: 20/11/2023

**BANCA EXAMINADORA**

Professora Dra. Elvia Lane Araújo do Nascimento  
Orientadora

Professora Dra. Regina Lígia Vanderlei de Azevedo  
Examinadora

Professor Dr. Leconte de Lisle Coelho Junior  
Examinador

## **DEDICATÓRIA**

Dedico esse trabalho a minha família e amigos que sempre estiveram comigo nessa jornada, em que embora desafiadora, permitiu me tornar uma pessoa mais forte e ser uma pessoa sonhadora.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço imensamente a minha família, meus tios e tias, assim como a minha avó que esteve presente em todos os momentos difíceis e me apoiaram em todas as decisões que eu precisei tomar. Sem vocês, eu não teria conquistado nem 1% do que conquistei.

À minha mãe e ao meu padrasto que apostaram nesse meu sonho e sempre me incentivaram a estar aqui. Vocês sempre foram meu suporte e meu porto seguro em meio a todas as inseguranças da vida .

Ao Frankly André e toda a sua importância que você tem na minha vida . Você simplesmente conseguiu enxergar meu potencial, ainda quando eu tinha 14 anos, o que me permitiu sonhar, alcançar ambientes que eu nunca sonhara atingir.

À minha ex-professora e fiel amiga, Ângela Calou, em que um dos momentos mais difíceis da minha vida, me fez ver que as vezes o “nada” pode se tornar tudo e que há uma infinidade de coisas que ainda possamos fazer nas nossas vidas.

À minha amiga Ana Paula que sempre me incentivou a cursar Psicologia, além de toda a ajuda para ingressar na UFRN, e posteriormente, na UFCG. Você foi um dos pontos mais importantes na minha jornada.

Ao Jhonny, amigo e irmão que sempre esteve ao meu lado nessa jornada de longos 5 anos de curso. Você me fez desenvolver um novo significado do conceito amizade, pondo acima de tudo, toda lealdade e o afeto que há entre nós.

Aos meus amigos da banda “Último Suspiro” , Ícaro e Alysson, são 10 anos de amizade ao qual vivemos muitas coisas, derrotas, e acima de tudo, conquistas, pelas quais sempre comemoramos com muita felicidade e sempre entendemos uns aos outros como nenhuma pessoa me entendeu.

Às minhas amigas, Mayara e Laura, companheiras de conselhos, amigas de desabafos, guias em meio a confusão, um trio que desde a infância esteve junto mas que somente na vida adulta, com diversas idas e voltas, permanecem o mesmo e assim, eu sinto que sempre será.

Aos meus amigos, Viviane , Julia, Rute e Ayrton. O destino uniu esse grupo a sua maneira e que em cada um tem à sua maneira de apoiar aos outros e muitas felicidades ao conseguir todas as conquistas.

Ao “Chapa Muito” – Cássia, Stephano, Clara, Katarina, Wendell e Paloma onde pude me sentir acolhido em meio a todo esse mundo incerto que é morar em outra cidade . Vocês para mim, terão sempre um local especial no meu coração.

Ao grupo “espiga” e toda a sua alegria e vontade que todos tem tanto para comemorar quanto para dividir o que aflige. Vocês foram um dos maiores presentes que o destino presenteou me presenteou.

À Renata, amiga pela qual sempre estive ao meu lado e dividiu todas as ansiedades durante essa viagem extensa que foi a graduação. Sinceramente, só tenho a agradecer por toda ajuda.

À minha namorada Gabryella que sempre acolheu as minhas ansiedades desse fim do curso com paciência e compreensão. Você me acalmou em momentos aos quais nem eu mesmo conseguia. Além de me incentivar do seu jeitinho quando eu realmente precisava.

À minha amiga Ellen que me presenteou com a sua boa energia no mundo. Ainda me falta palavras para descrever todo o afeto que eu sinto por você. Só me restando aproveitar cada dia que eu tenho com você sendo alguém que me faz tanta companhia e renova as energias.

Ao Danilo, e sua carreira atlética que me inspirou em determinados momentos da escrita desse trabalho. Para mim, você é um excelente exemplo para a minha carreira esportiva.

Aos meus amigos Gilvanda, Lívia, Ana Rute, André Lucena, Maxx e Joe tantos outros que são pessoas pelas quais eu sinto um enorme carinho enquanto estou na presença de vocês e onde eu estiver, eu quero está comemorando cada conquista de vocês.

Aos professores do Curso de Psicologia que foram fundamentais para essa construção de todo esse conhecimento.

Por fim, ao CCBS, ambiente pelo qual eu mudei toda a minha vida, compartilhei memórias e ao qual eu vou guardar com muito carinho e emoção. Sempre me lembrarei do primeiro dia e o último em que entrei como aluno.

## **EPÍGRAFE**

### **O que é o afeto?**

O que é o afeto se não essa demonstração que só nós, seres humanos, conseguimos falar?

O que é o afeto se não a sua própria maneira de se expressar?

O que é o afeto se não o rendimento de todas as nossas emoções vividas expressadas em sua memória

O que é o afeto se não um processo importante de construção da sua história?

Algo simples, singelo e que ninguém se dar conta

Afeto? A linguagem universal cuja única palavra mais certa para definir não existe

Poderoso ao ponto de modificar pensamentos

Base, o suficiente a quem resiste

Existem diversas traduções para o afeto

Concordo e discordo ao mesmo tempo

O meu afeto, o seu afeto

Juntos em um só momento

Afeto, 5 letras e algo infinito

Já tentou mensurar uma emoção?

Acho que afeto é isso

Idioma oficial do coração

Alison Brito, 13/11/23

## **RESUMO**

O presente estudo trata-se de uma revisão sistemática de literatura sobre a Psicologia do Esporte, cujo objetivo foi o de analisar a importância do Psicólogo do Esporte no manejo dos afetos com atletas de alto rendimento. A pesquisa foi realizada a partir da busca de artigos que versassem sobre o tema, tendo com o recorte temporal os últimos 10 anos de produção sobre a temática, a partir dos descritores: “psicologia do esporte”, “psicoeducação”, “controle das emoções” e “alto desempenho”. A revisão bibliográfica indicou que o trabalho da Psicologia nessa área, tendo o manejo dos afetos como o foco, pode se afirmar como prática importante para o enfrentamento de vulnerabilidades em atletas, tais como a ansiedade, inseguranças etc. No entanto, notou-se, também, uma escassez de estudos específicos sobre a questão, o que revela a necessidade de um aprofundamento acerca dessa temática, o que demanda a realização de mais pesquisas, com o intuito de enriquecer ainda mais esse campo em ascensão e, assim, contribuir tanto teoricamente quanto na aplicação prática da psicologia do esporte.

**Palavras-chave:** Psicologia do Esporte; Alto Rendimento; Afetos; Psicoeducação; Esporte

## **ABSTRACT**

The present study is a systematic review of the literature on Sports Psychology, whose objective was to analyze the importance of the Sports Psychologist in the management of affections with high performance athletes. The research was carried out from the search for articles that dealt with the theme, having with the time frame the last 10 years of production on the theme, from the descriptors: "sports psychology", "psychoeducation", "control of emotions" and "high performance". The literature review indicated that the work of Psychology in this area, with the management of affects as the focus, can be affirmed as an important practice for coping with vulnerabilities in athletes, such as anxiety, insecurities, etc. However, there was also a scarcity of specific studies on the issue, which reveals the need for a deeper understanding of this theme, which requires further research in order to further enrich this field on the rise and, thus, contribute both theoretically and in the practical application of sports psychology.

**Keywords:** Sports Psychology; High Yield; Affections



## **LISTAS DE TABELAS**

Tabela 1 – Quantidade de artigos após os critérios de escolha

Tabela 2 – Títulos dos artigos da revisão bibliográfica

## **SUMÁRIO**

DEDICATÓRIA .....	5
AGRADECIMENTOS .....	6
EPIGRAFE .....	8
RESUMO .....	9
ABSTRACT .....	10
LISTAS DE TABELAS .....	12
SUMÁRIO.....	13
INTRODUÇÃO .....	14
OBJETIVO GERAL.....	17
JUSTIFICATIVA.....	18
FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	20
MÉTODOLOGIA .....	22
RESULTADOS.....	23
DISCUSSÃO .....	26
CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	29
REFERÊNCIAS.....	30

## INTRODUÇÃO

O desenvolvimento dos conceitos de corpo e mente atravessa a história da construção do conhecimento envolvendo debates filosóficos, científicos e culturais, com uma gama ampla de possibilidades de produção de significados ao longo da história. Na Grécia antiga, por exemplo, Platão observava haver um certo domínio da mente ou da alma em relação ao corpo, atribuindo a esta primeira um estatuto de superioridade à mera materialidade humana; Aristóteles, por sua vez, defendia a ideia de que corpo e alma estariam vinculados por um elo que não se rompe, sendo a mente aquilo que se constituiria como a essência da corporalidade (Castro; Andrade; Muller, 2006).

Durante a Idade Média, corpo e mente foram caracterizados como entes separados, sobretudo pela influência religiosa, tão preponderante na filosofia desta época. A mente ou alma seria a essência que se perpetuaria mesmo após a morte e o corpo, como seu depósito, marcaria a finitude da matéria. Teóricos como Santo Agostinho defendiam a tese que ambos os elementos possuíam uma identidade diferente, ainda que a mente compartilhasse uma relação profunda com o corpo (Castro; Andrade; Muller, 2006).

No Renascimento, e a partir do surgimento da ciência moderna, diversos pensadores, como René Descartes, estruturavam uma dualidade entre mente, mundo imaterial como aquilo que não pode ocupar um lugar físico, e o corpo constituído como um lugar no espaço sujeito as leis da física, composto de uma finitude. Essa dualidade era estabelecida com a independência das substâncias em que uma não dependia da existência da outra (Aquino; Alvez, 2015).

Após o Renascimento, e com o avanço das produções científicas modernas, a Psicologia encontra terreno para se firmar como ciência. No século XIX, Wilhelm Wundt, na Alemanha, esboça estudos sobre a percepção, com vistas à compreensão do funcionamento da mente humana. Em seus esforços, Wundt desenvolveu o primeiro laboratório experimental em Psicologia, com vistas a estabelecer esta como uma ciência independente, através de estudos direcionados ao entendimento dos fenômenos da consciência. Essa atitude foi fundamental para a transferência de muitos questionamentos que antes eram debatidos pela Filosofia e pela Biologia (Jacó-Viella; Ferreira; Portugal, 2018).

A Psicologia do Esporte (PE) remonta sua origem ao final do século XIX e início do século XX em meio a discussões a respeito da prática psicológica em ambientes esportivos, retomando questões entre o que seria corpo e mente como uma união (Epiphanyo,1999).

Posteriormente, nesse contexto, Coleman Griffith (1880 – 1966) ficou conhecido como o pai da psicologia esportiva ao desenvolver ideias da psicologia direcionadas ao desempenho esportivo. Formado em psicologia, obteve o seu mestrado em 1920 em Illinois (Pérez; Miguel, 2008). Em seu primeiro trabalho atuando na área, direcionou o foco para aplicações de técnicas com o intuito de melhorar o rendimento de atletas, além de trabalhos de motivação realizado com os técnicos das equipes. O primeiro laboratório em PE foi fundado no ano de 1925 nos Estados Unidos. Esse marco foi definido como marco dos estudos científicos nessa área (Vieira *et al.*, 2010).

As primeiras contribuições mais fundamentais se destinavam à análise das relações entre trabalhos grupais em modalidades esportivas coletivas e o aperfeiçoamento dos desempenhos dos atletas para resultados mais expressivos. Nesta fase inicial, Griffith estava interessado em trabalhar alguns fatores como: questões de aprendizagem, personalidades focadas na liderança do atleta e a capacidade de desempenho, levando em consideração aspectos sociais, tais como o processo de comportamento em grupo, a maneira como os atletas lidava com o público e quais os valores culturais que estes carregavam durante as competições. (Vieira *et al.*, 2010).

Embora vários estudos já estivessem em curso ao redor do mundo, somente na década de 1950 o conceito da PE chegou ao Brasil, introduzido inicialmente no estado de São Paulo por meio da Federação Paulista de Futebol (Epiphanyo,1999). Entretanto, como a Psicologia, enquanto profissão, ainda não havia alcançado regulamentação em nosso país, o que só veio acontecer na década de 1960, não havia como delimitar as formas de atuação do psicólogo esportivo.

Durante a década de 60, os psicólogos Bruce Ogilvie e Thomas Tutko desenvolveram um papel fundamental para a separação da PE para uma prática de Psicologia Geral. Nesse contexto, dentro da Educação Física, a PE foi estruturada para ser uma disciplina acadêmica, com o seu foco direcionado ao controle de ansiedade, ao desenvolvimento de bem-estar do atleta e a maneira como a Educação Física poderia ser uma ferramenta para o fortalecimento psicológico (Rodrigues, 2021).

Durante o intervalo entre os anos 70 e 90, a profissionalização dos esportes estava se tornando realidade, momento em que alguns clubes, associações, passaram a ofertar remuneração aos atletas. Conseqüentemente, devido à possibilidade de investimentos cada vez maiores, a visibilidade sobre o esporte foi se ampliando na mesma proporção, o que contribuiu para uma modernização das práticas como um todo (Frascareli, 2021). Nesse cenário, a PE desenvolveu seus estudos, um pouco mais aprofundados, direcionado as fundamentações e aplicações de técnicas que pudessem desenvolver melhor o desempenho do atleta com base em metas a serem atingidas.

A prática profissional do Psicólogo do Esporte somente foi regulada no Brasil, através do Conselho Federal de Psicologia (CFP) no ano de 2000, através das resoluções nº 014/00 e nº 02/01. Em contrapartida, ainda não considerada como uma área de exclusividade da Psicologia, mas também com a prática a ser realizada pelos profissionais de Educação Física (Vieira; Junior; Vieira, 2013).

Nos dias atuais, a PE ainda se encontra como uma abordagem carente de profissionais na área, conseqüentemente, de pesquisas que fundamentam a área. Todavia, as formas de atuação são realizadas através do processo de construção da disciplina dos atletas, da avaliação do potencial, assim como também da carência de desenvolvimento de habilidades (Frades *et al.*, 2020).

Embora ainda incipiente, a Psicologia do Esporte tem uma gama de possibilidades, que vão desde a formulação de objetivos específicos para tratamento de questões atinentes a essa área, como o manejo dos afetos e das vulnerabilidades, a fim de contribuir para o atingimento das metas perseguidas pelos atletas para alcançarem bom rendimento esportivo. Isto revela a necessidade da prática profissional nesse campo, permitindo um aumento da diversidade das maneiras de atuação (Vieira *et al.*, 2010). Por exemplo, no trabalho da melhoria do desempenho através de um estabelecimento de um programa, a forma como são estudados os treinos coletivos e o desenvolvimento de planos de ações para serem realizados durante os momentos de competição (Rubio, 1999).

## **OBJETIVO GERAL**

- Analisar a importância da Psicologia do Esporte no desempenho de atletas de alto rendimento

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Proceder a uma revisão da literatura sobre o tema em questão;
- Analisar, por meio da literatura, quais as relações entre o desempenho esportivo e tratamento dos afetos e emoções em atletas;
- Contribuir, teoricamente, com a área da Psicologia do Esporte e vislumbrar recomendações para futuras abordagens sobre o tema em tela.

## JUSTIFICATIVA

O desempenho dos atletas, sobretudo os que envolvem em atividades esportivas de alto rendimento, exige que estes desenvolvam algumas capacidades no reconhecimento do controle de sentimentos e afetos diante das situações com as quais podem se confrontar, tanto no decorrer dos treinos quanto durante competições, e que podem ter influência sobre os resultados desejados na prática do esporte a que se dedicam.

Nesse sentido, o trabalho do psicólogo do esporte consiste na compreensão das necessidades dos atletas e no manejo de fatores estressores que podem ensejar o aparecimento de afetos e emoções negativas relacionados à performance, oferecendo ferramentas para ressignificação dessas emoções com vistas a potencializar de maneira mais positiva o desempenho dos atletas para as competições.

Entretanto, essa tarefa não é fácil devido a uma série de cenários e condições que exigem do atleta um preparo emocional. Nesse ambiente, a psicoeducação, uma forma de intervenção psicológica para conceitualizar o entendimento sobre a sua saúde mental, apresenta-se como uma técnica fundamental para o desenvolvimento da elaboração das ideias e processo de compreensão sobre quais são os fatores estressores e suas possíveis causas.

Infelizmente, a escassez de trabalhos teóricos e pesquisas empíricas nessa área apresenta-se como uma dificuldade no estabelecimento de nexos entre o papel das emoções e afetos no desempenho de atletas, bem como relegaram a PE a uma certa invisibilidade no campo da psicologia. No entanto, há estudos que apontam para o fato de que a elaboração dos cenários através do desenvolvimento da psicoeducação possa ser uma excelente ferramenta para a PE como uma maneira de estabelecer mecanismos para ressignificar essa vulnerabilidade.

O conhecimento prévio das emoções e da elaboração da interpretação do comportamento e sentimentos necessita ser integrado ao da preparação física, e, nesse contexto, a utilização de imagens mentais, que são técnicas que buscam simular determinados acontecimentos com um objetivo de estabelecer uma autoconsciência e um processo de uma nova visão de perspectiva aparecem como instrumentos importantes para o manejo de eventos estressores (Nascimento; Roazzi, 2013). Essas imagens mentais, como por exemplo, a construção de um local seguro, uma técnica usada com mais frequência abordagem Teoria Cognitiva-Comportamental (TCC) tem

como intenção diminuir a ansiedade, e no ambiente esportivo, a ansiedade pré competição permitindo um maior relaxamento e preparação mais adequados.

A representação de uma situação específica de vulnerabilidade, ou então no direcionamento de um determinado exercício tem o objetivo de lidar com a adversidade, seja ela o estresse ou a ansiedade, permite com que o atleta construa um desenvolvimento melhor com vistas ao seu desempenho, uma vez que já está estabelecido quais são as necessidades e os planos de intervenção diante de situações adversas (Brandão; Machado, 2008).

É parte do papel do psicólogo do esporte, a avaliação, o reconhecimento e estabelecimentos de planos de ações para lidar com as adversidades produzidas pelo ambiente estressor, ou seja, identificar fatores de gatilhos de ansiedade e estresse, como por exemplo, as crenças limitantes presentes tanto no indivíduo quanto ao grupo, e buscar uma reinterpretação por meio dos afetos.

Por meio dessa pesquisa, espera-se ressaltar os efeitos da PE na prática esportiva, através do manejo dos afetos, e as suas influências no desempenho de atletas de alto rendimento com o intuito de enriquecer o debate sobre e promover implicações para a melhoria do desempenho.

## FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A PE tem como objetivo a investigação do comportamento do atleta em diversas esferas do mundo esportivo. A compreensão de como a reação diante das adversidades permite um estabelecimento de um plano de ação para trabalhar o foco voltado para a normalização de técnicas para o controle da ansiedade durante todo o processo competitivo (Rubio, 2004).

Um dos focos primordiais da PE é o estudo do padrão dos comportamentos diante de uma determinada adversidade. À vista disso, permitir que ocorra uma análise das reações individuais diante das diversas situações dentro e fora de controle. Assim, ao construir uma base de dados sobre o atleta possibilita que ocorra uma construção de um plano de ação personalizado e a abertura de um processo psicoeducativo (Ribeiro *et al.*, 2018).

O estabelecimento do plano de ação, a fim de permitir que as práticas esportivas sejam fixadas com mais efetividade, podem ser realizadas através da elaboração de cenários nos quais o atleta apresente algum tipo de limitação, seja ela física ou mental. Além disso, o psicólogo do esporte é um mediador auxiliando no desenvolvimento emocional e, nesse contexto, serve como uma ponte entre o atleta e o processo de autoconhecimento (Paiva; Carlesso, 2018)

Nesse sentido, diversas técnicas se fazem necessárias para que haja a compreensão corporal de maneira integrada com o intuito de desenvolver o trabalho no momento presente (Paiva; Carlesso, 2018). Assim sendo, a ansiedade como uma resposta natural do corpo humano, expressa em ambientes cuja carga de estresse é elevada, a PE auxilia no estabelecimento de rotinas pré-competição, como a criação de rituais de concentração ou até mesmo na aplicação de técnicas que visem melhorar a respiração diafragmática, a fim de melhorar o desempenho sob pressão, o trabalho no foco, o aumento da autoconfiança, entre outros (Brandão; Machado, 2008).

O afeto, por sua vez, é todo o espectro emocional que engloba os estados que podem ser nomeados como ânimo em conjunto com os sentimentos que são expressos de acordo com a experiência presente. Além disso, os afetos são processos de construção ao decorrer da vida, sendo eles resultados de toda uma vivência. Consequentemente, essas nuances emocionais interferem diretamente na maneira como são compreendidas as diversas informações, elaborando um papel crítico para o desenvolvimento da motivação. (Hardt, 2015).

Em conjunto com todas as técnicas, a afetividade desempenha um papel extremamente importante para o aprofundamento do trabalho realizado com um enfoque no desenvolvimento de um bem-estar, e da autoaceitação emocional enquanto atleta. Em vista disso, por meio de um estabelecimento da compreensão emocional do atleta, o processo de consciência das emoções permite identificar possíveis gatilhos para ansiedade com a intenção de não comprometer a ação do atleta durante as competições (Trevelin; Alves, 2019).

Assim sendo, para além das práticas esportivas, o trabalho da afetividade engloba também questões familiares, como também a pressão externa por parte de torcedores que possam se apresentar como fatores de aflição para o competidor, o que poderia arriscar o equilíbrio emocional do atleta para o máximo desempenho (Trevelin; Alves, 2019).

Ademais, o conhecimento dos afetos são fundamentais para a estruturação de um equilíbrio psicológico com o propósito de moldar a experiência emocional e ressignificar as adversidades, dessa maneira, aprimorando o desempenho de uma maneira mais eficaz (Trevelin; Alves, 2019).

Por fim, a influência da afetividade ultrapassa a esfera esportiva, indo em diversas áreas do cotidiano do atleta. Nesse sentido, a autoimagem, as crenças e maneiras como é interpretada a ação é completamente crucial à atuação durante as competições. A aprendizagem dos afetos positivos, como a autoconfiança e a ressignificação dos afetos negativos, como a desmotivação, ajuda na estabilidade para enfrentar as vitórias e derrotas durante toda a jornada.

## MÉTODOLOGIA

Realizou-se uma revisão sistemática de literatura sobre a importância do psicólogo do esporte no desempenho de atletas de alto rendimento. A revisão teve como plataformas de pesquisa a base de dados do *Google Acadêmico*, do Periódico CAPES e *Lilacs*. As buscas foram realizadas a partir dos seguintes descritores “psicologia do esporte”, “psicoeducação”, “controle das emoções” e “alto desempenho”.

A revisão sistemática consiste em uma pesquisa básica estratégica com o foco direcionado aos conceitos e teorias levantados através da literatura encontrada nas plataformas de pesquisa.

O estudo qualitativo foi adotado como critério para a obtenção dos resultados da pesquisa de modo a abarcar toda a compreensão através do método hipotético dedutivo no levantamento do questionamento sobre quais as atribuições do psicólogo esportivo no alto rendimento.

O objetivo do estudo consiste em uma pesquisa exploratória com o propósito de investigar o papel do psicólogo, as suas contribuições ao atleta e as possíveis conexões entre os descritores e a área de interesse.

## RESULTADOS

Através da utilização dos descritores nas plataformas de buscas, foi possível encontrar alguns artigos para a utilização da revisão bibliográfica. Entretanto, ainda insuficientes para a uma revisão bem estruturada. A exemplo disso, no Periódico CAPES foram utilizados dois mecanismos de busca, o primeiro sendo “Psicologia do esporte e Alto desempenho”, enquanto o segundo com “Psicologia do esporte e psicoeducação”.

A partir desse mecanismo de busca foram estabelecidos alguns critérios de exclusão dos artigos. O primeiro, fez-se utilizando um filtro contendo apenas artigos entre os anos de 2011 e 2023, em consequência, foram encontrados 37 artigos que atendiam ao critério. Em seguida, outro critério estabelecido foi a partir do título dos artigos, cujo propósito seria procurar temas semelhantes e que fundamentassem a revisão, sobrando, assim, somente 7 artigos. Por fim, para a seleção dos artigos, foi realizada a partir da leitura dos resumos, ao qual, foram selecionados 5 artigos finais para a revisão.

A segunda plataforma de busca, *Lilacs*, foram utilizados os mesmos sistemas de pesquisa, com o acréscimo da utilização dos 3 descritores “Psicologia do esporte, alto rendimento e psicoeducação” de uma vez só. Entretanto, independente desses meios de pesquisa, não foram encontrados artigos que se encaixassem nos demais critérios de exclusão.

A terceira plataforma, e última, foi a do *Google* acadêmico. Neste, a busca foi realizada através dos descritores: “Psicologia do esporte e alto rendimento” e “Psicologia do esporte e psicoeducação” onde foram encontrados 100 artigos. Seguindo a mesma metodologia adotada na primeira plataforma, foram selecionados através do título cerca de 7 títulos, sendo estes selecionados pelos resumos apenas 4.

Conforme a tabela abaixo, é possível observar a quantidade de textos encontrados em cada plataforma de busca, assim como o número de artigos escolhidos para cada critério de exclusão.

Tabela 1 – Quantidade de artigos após os critérios de escolha

	Descritores	Título	Resumo
Periódicos Capes	37	7	5
Lilacs	0	0	0
Google Acadêmico	100	7	4
Total	137	14	9

Fonte: Dados da pesquisa

Por fim, os seguintes artigos foram selecionados:

Tabela 2 – Títulos dos artigos da revisão bibliográfica

Título do artigo	Autor/Ano	Revista
Fatores psicológicos que interferem no desempenho competitivo de judocas de alto nível	Sousa et al. 2013	RBPFOX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício
Contágio emocional em equipes de esporte coletivo	Ribeiro; Filgueiras. 2022	Revista brasileira de psicologia do esporte
Mindfulness e o esporte competitivo: a importância da atenção plena para atletas de alto rendimento	De Oliveira; Padovani. 2018	Revista brasileira de psicologia do esporte
Ansiedade e esporte	Arakaki et al. 2022	Revista Brasileira de fisiologia e exercício
A psicologia do Esporte e o seu Trabalho motivacional para o desempenho e controle da ansiedade: uma revisão bibliográfica	Domingueti et al. 2020	Revista FSA
Psicologia do esporte: revisão de literatura sobre as relações entre emoções e o desempenho do atleta	Trevelin; Alves. 2019	Psicologia Revista
Adoecimento psíquico em atletas de alto rendimento: a importância da psicologia do esporte	Frades et al. 2020	Revista educação, psicologia e interfaces

O psicológico dos atletas de futebol profissional a relevância do psicólogo do esporte para a alta performance	Ritti; Motta. 2023	Cadernos de Psicologia
Serviços de psicologia do esporte oferecidos aos atletas brasileiros durante Os jogos pan-americanos de Guadalajara 2011 e os jogos olímpicos de Londres 2012	Pineschi; Viveiros. 2018	Revista Ibero-americana de Psicología del Ejercicio y el deporte,

Fonte: Dados da pesquisa

## DISCUSSÃO

A partir da revisão bibliográfica realizada, diversos pontos poderiam ser levantados. Um dos primeiros pontos em que a maioria dos artigos encontrados salienta foi a escassez de artigos direcionados para a área e o incentivo de que mais pesquisadores dediquem-se a esse estudo.

Dessa maneira, a PE, embora tenha conquistado o seu espaço e esteja em ascensão, ainda é um ambiente ao qual carece o desenvolvimento de mais teorias que possam fundamentar a prática.

Outro ponto está relacionado diretamente a importância do psicólogo do esporte, ao qual, demonstra-se como um trabalho efetivo em diferentes modalidades no tocante do manejo dos fatores psicológicos e as utilizações de técnicas que permitissem identificar e trabalhar com as questões que possam a se tornar vulnerabilidades para a eficácia do desempenho esportivo (Domingueti *et al.* 2020).

A exemplo disso, foi identificado um dos tópicos em comum com os atletas em situação de pré-competição e, até mesmo durante as competições, a ansiedade diante de uma possível atuação durante o exercício no campeonato, em alguns casos, ao ocorrer a preocupação diante de algum possível cenário onde ocorre um erro ou então um preparo melhor do adversário, abrindo margem para um possível julgamento (Sousa *et al.* 2013).

Consequentemente, esses cenários são abordados como a maneira que a ansiedade influencia no modo da performance do atleta. Um dos principais fatores é a interpretação da situação como ameaça em que entra em um ciclo cujo ambiente possa ser um dos fatores fundamentais para a alimentação desse sentimento (Domingueti *et al.* 2020).

Outro ponto principal a respeito da ansiedade é que ela é inversamente proporcional a autoconfiança. Uma vez que a ansiedade está elevada, a autoconfiança encontra-se em baixa, e vice-versa. Assim, levando as atuações do psicólogo esportivo, uma das formas de atuar seria através desse trabalho da ansiedade pré-competitiva (Arakaki *et al.* 2022).

Nesse sentido, o papel do psicólogo do esporte é no trabalho de auxiliar para o ambiente de afeto positivo, trabalhando na construção de um contágio emocional favorável ao desempenho. Dessa maneira, não só trabalhando a questão do foco, como

também as relações sociais presentes dentro desses ambientes (Ribeiro; Filgueiras. 2022).

À vista disso, o contágio emocional positivo permite um ambiente mais favorável ao trabalho da autoconfiança do atleta (Ribeiro; Filgueiras. 2022) ao diminuir toda uma pressão social direcionadas ao fracasso de uma determinada tarefa a ser executada (Arakaki *et al.* 2022).

Os afetos, por sua vez, são trabalhados a partir do manejo do contágio emocional, por meio de uma sincronicidade de objetivos e tarefas, também sentimentos, entre a delegação e o atleta ao qual se possa prevenir quanto os gatilhos presentes (Ribeiro; Filgueiras. 2022). Assim, com um trabalho de estabelecer o que possam ser desencadeadas durante toda a competição e desenvolver um conhecimento prévio a respeito das inseguranças (Domingueti *et al.* 2020).

Vale salientar que o trabalho do afeto é atuar na maneira como o indivíduo expressa os seus sentimentos, aquilo que é interno, e suas emoções, aquilo aliado ao externo, mais ligados a estímulos físicos. Portanto, a maneira como expressará essas emoções impactará diretamente no seu resultado. A exemplo disso, a utilização de emoções positivas na promoção de motivação dos atletas (Trevelin; Alves. 2019).

A motivação, no que lhe diz respeito, é o desejo que você tem por realizar determinada tarefa, assim como uma forma de combater possíveis ansiedades que possam acontecer para a diminuição dela. A motivação, por sua vez, é dividida em duas, intrínseca, aquela que você realiza por livre vontade, e a extrínseca, aquela que dependem de fatores como resultados a serem obtidos (Trevelin; Alves. 2019).

Além do aspecto motivacional, o trabalho dos afetos pode ser desenvolvido através do relaxamento antes e durante a competição, ressaltando novamente a importância das diferentes maneiras as quais o trabalho do psicólogo do esporte possa ser realizado, não só com a utilização para com os fins de relaxamento, assim como também para a questão do afeto, e a maneira como esse afeto possa interferir na vida do atleta (Pineschi; Viveiros. 2018).

Nesse sentido, algumas práticas como as criações de imagens mentais como maneira de um afeto positivo diante de uma determinada situação para com o propósito de que esse desempenho seja aumentado. Outra maneira de trabalhar, encontrado através da revisão, seria através do relaxamento progressivo, como um modo de regulação e controle, até mesmo, do sono (Pineschi; Viveiros. 2018).

O trabalho focado nas imagens mentais permite um treinamento a parte e melhor preparação do atleta para as dificuldades pré-estabelecidas diante da delegação, além de aumentar o foco no momento presente, não sendo uma preocupação com o julgamento caso ocorra um erro (De Oliveira; Padovani. 2018).

Em suma, o estabelecendo um período mais saudável, seria trabalhado através das relações sociais, do processo de construção do foco, assim como dos cuidados caso ocorra algum problema de lesão ou perda de prestígio por parte do público (Frades *et al.* 2020). Dessa maneira, buscando modificar a compreensão e, conseqüentemente, os afetos diante dos cenários propostos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme os resultados dessa pesquisa, é possível compreender que os afetos possuem um papel fundamental no desenvolvimento do atleta, com contribuições na área do aspecto da ansiedade, sentimento comum em atletas antes dos campeonatos, assim como no trabalho motivacional, havendo a possibilidade de ser construído em grupo, ou até mesmo individualmente, como também no preparo e ressignificação dos eventos a partir das imagens mentais.

Para mais, a importância do psicólogo do esporte se dá a partir de um trabalho de acompanhamento diante de toda essa jornada cansativa em que o atleta de alto rendimento está inserido. Dessa maneira, tornando-se uma das peças fundamentais para o desenvolvimento e aprimoramento de técnicas cuja finalidade é melhorar os resultados.

A partir das informações colhidas, os autores ressaltam, através da construção de estratégias e formas de elaborar possíveis cenários, o melhor desempenho e, dessa maneira, uma certa vantagem em relação a atletas que negligenciaram esse aspecto que influencia bastante na *performance*.

Portanto, há uma gama de trabalho enorme para ser descoberta através dos afetos no esporte. Nesse sentido, para pesquisas futuras, cabe a contribuição para consequências e desenvolvimento de trabalhos voltados as emoções com o conjunto dos sentimentos para que uma área tão rica e versátil do esporte possa ter mais visibilidade e o devido prestígio que merece.

## REFERÊNCIAS

ARAKAKI, S. *et al.* **Ansiedade e esporte.** Revista Brasileira de Fisiologia do exercício, v. 17, n. 4, p. 234–243, 7 mar. 2022.

AQUINO, E. A.; ALVES, M. A. **Uma Análise Crítica Da Relação Mente E Corpo Sugerida Por Descartes.** [s.l.] Anais II Encontro de Lógica e Epistemologia V Encontro de Iniciação Científica em Filosofia da UENP Semiótica, Verdade e Justiça, 2015.

BRANDÃO, M. R. F.; MACHADO, A. A. **Viajando com a equipe: o papel do psicólogo do esporte Travelling with the team: the responsibility of the Sport psychologist.** Rio Claro: Biblioteca UNESP, 2008.

CASTRO, M. DA G. DE; ANDRADE, T. M. R.; MULLER, M. C. **Conceito mente e corpo através da História.** Psicologia em Estudo, v. 11, n. 1, p. 39–43, abr. 2006.

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.

DOMINGUETI, R. A. *et al.* **A Psicologia do Esporte e o seu Trabalho Motivacional para o Desempenho e Controle da Ansiedade: Uma Revisão Bibliográfica.** Revista FSA, v. 17, n. 3, p. 196–207, 1 mar. 2020.

EPIPHANIO, Erika Höfling. **Psicologia do esporte: apropriando a desapropriação.** Psicologia: Ciência e Profissão, v. 19, p. 70–73, 1999.

FRASCARELI, L. S. **Ser Atleta E Desempenho Esportivo: Reflexões A Partir Da Fenomenologia Existencial.** Disponível em: <[https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47131/tde-05052021-192009/publico/frascareli\\_corrigeida.pdf](https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47131/tde-05052021-192009/publico/frascareli_corrigeida.pdf)>.

FRADES, L. DE J. *et al.* **Adoecimento psíquico em atletas de alto rendimento: a importância da psicologia do esporte.** Revista Educação, Psicologia e Interfaces, v. 4, n. 3, 7 maio 2020.

HARDT, M. **Para que servem os afetos?** Recife: Intersemiose, jun. 2015.

JACÓ-VILELA, A. M.; FERREIRA, A. A. L.; PORTUGAL, F. T. **História da Psicologia: rumos e percursos.** [s.l.] Nau Editora, 2018.

NASCIMENTO, A. M. DO; ROAZZI, A. **Autoconsciência, Imagens Mentais E Mediação Cognitiva. Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 26, n. 3, p. 493–505, 2013.

PAIVA, E. M.; CARLESSO, J. P. P. **A importância do papel do psicólogo do esporte na atualidade: relato de experiência.** Research, Society and Development, v. 8, n. 3, p. e283798, 21 dez. 2018.

PINESCHI, G.; VIVEIROS, L. **Serviços De Psicologia Do Esporte Oferecidos Aos Atletas Brasileiros Durante Os Jogos Pan - Americanos De Guadalajara 2011 E Os Jogos Olímpicos De Londres 2012.** Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el deporte, v. 13, n. 1, p. 51–58, 2018.

RIBEIRO, P. *et al.* **Psicoeducação baseada em evidências no esporte: revisão bibliográfica e proposta de intervenção para manejo emocional.** Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, v. 8, n. 1, 28 out. 2018.

RIBEIRO, P.; FILGUEIRAS, A. **Contágio emocional em equipes de esporte coletivo: uma revisão sistemática.** Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, v. 11, n. 2, 20 out. 2022.

RITTI, L.; MOTTA, B. **O Psicólogo Dos Atletas De Futebol Profissional: A Relevância Do Psicólogo Do Esporte Para A Alta Performance.** Cadernos De Psicologia, V. 4, N. 8, 5 Mar. 2023.

RODRIGUES, A. C. A. F. **Os Atravessamentos Socioculturais No Desenvolvimento Do Atleta Brasileiro Sob A Perspectiva Da Psicologia Do Esporte.** Repositorio.Pucsp.Br, 1 Dez. 2021.

RUBIO, K.. **A psicologia do esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa.** Psicologia: Ciência e Profissão, v. 19, n. 3, p. 60–69, 1999.

SOUZA, P. L. DE *et al.* **Fatores psicológicos que interferem no desempenho competitivo de judocas de alto nível.** RBPFEEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v. 7, n. 40, 13 out. 2013.

PEREZ, R. ; MIGUEL, L. "**Coleman Griffith.**" Revista Internacional De Ciencias Del Deporte, v.4, p. 80-81, 2008

TREVELIN, F.; ALVES, C. F. **Psicologia do esporte:** revisão de literatura sobre as relações entre emoções e o desempenho do atleta. Psicologia Revista, v. 27, n. n. especial, p. 545–562, 29 abr. 2019.

VIEIRA, L. F. *et al.*. **Psicologia do esporte:** uma área emergente da psicologia. Psicologia em estudo, v. 15, n.2, p 391-39, abr. 2010.

VIEIRA, L. F. ; JUNIOR, J. R. A. do N. ; VIEIRA, J. L. L. **O estado da arte da pesquisa em Psicologia do Esporte no Brasil.** Palma de Mallorca, Espanha: Revista de Psicología del Deporte, 2013.