

A IMPORTÂNCIA E OS BENEFÍCIOS DA PSICOLOGIA DO ESPORTE: REVISÃO DA LITERATURA

Tayná Gonçalves Roberto¹, Fernando Luis Macedo²

Correspondência

Tayná Gonçalves Roberto: Rua Belém, 1181 - Centro – Cep: 15800-030 – Email: taynaroberto936@gmail.com.

RESUMO

Introdução: A Psicologia do Esporte (PE) é uma subárea da psicologia que existe há muito tempo e, cada vez mais, vem crescendo no mundo todo. Além de ser um promotor da saúde como um todo, aumentando a qualidade de vida do sujeito e atuando como inserção social, principalmente em sujeitos com algum tipo de deficiência, incluindo-o na sociedade, dando mais autonomia, autoconfiança e independência. **Objetivo:** Descrever a importância e os aspectos importantes da (PE). **Método:** Trata-se de um estudo de revisão da literatura de caráter descritivo-exploratório e abordagem qualitativa. A busca de produção científica processou-se no ano de 2020, com a apuração das publicações indexadas, *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e na Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). **Resultados:** A prática esportiva e a (PE) são consideradas uma das ciências mais importantes nos dias atuais, sendo classificadas como um bem físico e emocional e de extrema importância no tratamento de doenças psíquicas, por exemplo a depressão, aumentando os níveis de serotonina, dopamina, endorfina e outros neurotransmissores. **Conclusões:** Conclui-se que a (PE) vem crescendo e sendo reconhecida como um promotor da melhora na performance do atleta e, produzindo bem estar, aumento da autoestima, diminuindo o medo de perder. Em sujeitos com deficiência física ou não atletas, aumenta a independência, a visibilidade social e inclusiva, aumento de renda, diminuição de doenças como a depressão, devido ao aumento de neurotransmissores inibidores de recaptação de serotonina, que produzem bem estar e aumenta a qualidade de vida.

Palavras-chave: Psicologia do Esporte, Qualidade de vida, esporte de alta performance, doenças psíquicas/físicas.

ABSTRACT

Introduction: Sport Psychology (PE) is a subarea of psychology that has existed for a long time and, increasingly, is growing worldwide. In addition to being a promoter of health as a whole, increasing the quality of life of the subject and acting as a social insertion, especially in subjects with some type of disability, including him in society, giving more autonomy, self-confidence and independence. **Objective:** To describe the importance and important aspects of (PE). **Method:** This is a descriptive-exploratory literature review study with a qualitative approach. The search for scientific production took place in the year 2020, with the indexed publications, *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) and Latin American and Caribbean Health Sciences Literature (LILACS). **Results:** Sports practice and (PE) are considered one of the most important sciences today, being classified as a physical and emotional asset and of extreme importance in the treatment of mental illnesses, for example depression, increasing serotonin levels, dopamine, endorphins and other neurotransmitters. **Conclusions:** It is concluded that (PE) has been growing and being recognized as a promoter of improvement in the athlete's performance and, producing well-being, increased self-esteem, decreasing the fear of losing. In subjects with physical disabilities or non-athletes, it increases independence, social and inclusive visibility, increased income, decreased diseases such as depression, due to the increase in serotonin reuptake inhibitory neurotransmitters, which produce well-being and increases the quality of life.

Keywords: Sport Psychology, Quality of Life, high performance sport, psychic/physical diseases.

¹ Discente de Psicologia do Instituto Municipal de Ensino Superior – IMES – Catanduva.

² Mestre em Saúde e Educação e Docente do Instituto Municipal de Ensino Superior – IMES – Catanduva.

1 INTRODUÇÃO

Segundo Tertuliano, (2016), nos dias de hoje, o Esporte é considerado como um dos grandes espetáculos da terra, aproximando pessoas e disseminando o interesse de várias áreas científicas, como por exemplo, a psicologia, a sociologia, antropologia etc.

Zuntini et al. (2018) confirma o bom prognóstico entre exercícios físicos e as doenças mentais, porém não quer dizer cura, mas age como um fator de proteção e aumento de qualidade de vida no tratamento de doenças mentais. Sendo, nesse estudo, os exercícios aeróbicos o mais indicado, resultando em mudanças fisiológicas e bioquímicas, liberando e ativando neurotransmissores e receptores essenciais para a diminuição da doença. A estabilidade entre eles, aumenta o bem-estar, sensação de prazer, humor, reestabelece o sono e autoestima. Além disso, ou seja, possibilita a diminuição dos sintomas, os exercícios físicos melhoram a saúde pública diminuindo gastos com medicação, com tratamentos psicológicos, internações e efeitos colaterais dos remédios. Por esse motivo este artigo tem como pretensão a criação de mais fontes de conhecimento, com citações que venham estruturar ainda mais a Psicologia do Esporte no Brasil.

A Psicologia do Esporte (PE), subárea ligada a Psicologia e das Ciências do Esporte e Educação Física, é uma área do conhecimento científico e profissional que tem como objetivo apurar analisar e explorar emoções e o comportamento dos sujeitos no ambiente esportivo, de forma possibilitar a compreensão de como as características psicológicas atuam na performance do praticante ou atleta, igualmente, quer entender como a atuação no esporte age na saúde mental das pessoas (WEINBERG; GOULD, 2016).

Ainda que, a (PE) já exista por mais de cem anos, esta ainda é uma área que está em desenvolvimento e, que vem ocupando seu espaço. Desta forma, há muitas pessoas que conhecem pouco sobre a atuação do psicólogo esportivo, até mesmo profissionais da área da saúde conhecem pouco sobre a (PE) (OLIVEIRA, 2018). A autora supracitada também discorre que a (PE) não se preocupa apenas com relação entre pessoas e esporte, mas sim, atenta-se com o indivíduo com as relações humanas, seja dentro do esporte como competição profissional, amadora ou de tempo livre, o que quer dizer, uma preocupação pela

manutenção da saúde não apenas física, mas também, psíquica, emocional do ser humano.

A (PE) vem investindo muito nos esportes, times de futebol, tenistas, lutadores, ginastas etc. Esportistas que não possuem um aparato psicológicos em todas as fases de seu desenvolvimento esportivo ficam à mercê da sorte, de uma performance ruim, ou então, um erro do adversário para ter uma possibilidade de vencer. Vivem oscilações na carreira esportiva, mesmo que faça os melhores treinamentos, pode-se perder facilmente em situações difíceis que não aprendeu a lidar, pois o mundo esportivo obriga reações rápidas diante da competitividade (HANG, 2020).

Quanto a que lugar pertence a (PE) quanto a sua atuação, Tertuliano e Machado, (2019) pontuam que a (PE) é interdisciplinar, pois não estuda apenas a psicologia, mas também, sociologia, filosofia, antropologia por exemplo. Eles consideram que a (PE) busca entender os fenômenos psicológicos implicados entre a individualidade dos sujeitos e a prática do esporte. Talvez seja essa diversificação de conhecimentos e procedimentos que fazem da (PE) uma área tão atraente e com crescimento. A (PE) vem se adaptando e emergindo com força na sociedade que ela é colocada, trazendo a luz princípios elementares da psicologia, sociologia, antropologia, filosofia e demais ciências.

No estudo de Kunrath et al. (2020) “Fadiga Mental no Futebol: Uma Revisão Sistemática” que tinha como objetivo verificar os efeitos da fadiga mental sobre o desempenho físico, técnico, tático e cognitivo dos jogadores de futebol, verificou que o futebol é uma das áreas de mais crescimento de estudos sobre fadiga mental. Segundo o estudo a fadiga mental é um dos fatores que influenciam de forma negativa o desempenho técnico, físico, cognitivo de jogadores de futebol, também verificou-se perda no tempo de precisão para a tomada de decisões, ouve mais erros de passes e chutes dos jogadores e perda de desempenho físico.

O objetivo geral deste estudo visa descrever os benefícios e os aspectos importantes da Psicologia do Esporte.

1.1 MÉTODO

Trata-se de um estudo de revisão da literatura de caráter descritivo-exploratório e abordagem qualitativa. A busca de produção científica processou-se no ano de 2020, com a apuração das publicações indexadas, *Scientific*

Eletronic Library Online (SciELO) e na Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), apurando os artigos no intervalo de 2014 a 2020, empregando as palavras-chave Psicologia do Esporte, Qualidade de vida, esporte de alta performance, doenças psíquicas/físicas. Os livros, as dissertações e as teses foram obtidos na biblioteca do Instituto Municipal de Ensino Superior de Catanduva - SP (IMES) em arquivos físicos e *online*.

Os critérios de inclusão compreenderam pesquisas referentes à Psicologia do Esporte, publicações em português e em formatos de artigos, teses, livros e dissertações, totalizando 16 artigos, uma dissertação, uma tese, um livro, dois Anais, três sites.

Os critérios de exclusão foram os trabalhos que se apresentavam na língua inglesa e espanhola; artigos não indexados também foram excluídos, além daquelas produções que não se encontravam no período delimitado para a busca da presente investigação.

2 REVISÃO DA LITERATURA

2.1 POR QUE É IMPORTANTE A PSICOLOGIA DO ESPORTE

Baseado no estudo de Piva 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, entretanto não são encontrados com facilidade esses profissionais trabalhando nessa área, pois há uma amplitude de conhecimentos que este profissional deve se adequar para desenvolver a função, entre psicologia do exercício, psicologia educacional, liderança e entre outras funções. Compreendeu-se que o processo do exercício profissional de diversas atuações, tanto do psicólogo quanto do treinador percorre pela carência de incentivo cultural e financeiro pela profissão do esporte, sendo assim profissionais como psicólogo, treinadores e atletas percorrem por uma grande caminhada em busca pelo reconhecimento. O problema da atuação da psicologia do esporte se entrecruzam com os próprios obstáculos do esporte na atualidade do País.

Segundo Souza e Martins (2019), cujo seu artigo retrata a Sociedade do Cansaço, o jeito de

viver das pessoas nesse contexto e a expectativa da prática esportiva no mundo atual. O entendimento desse fenômeno vem a partir de Byung-Chul Han que descreve esse recente tempo social como Sociedade do Cansaço e, discorre esse fenômeno da violência neuronal, tempos agressivos que vivemos hoje pela necessidade rápida de desempenho, superprodução que, de certa forma, é uma violência que se apresenta invisível, e inerente ao sistema, produzindo sujeitos depressivos e esgotados. Todos esses fatos vistos conduz a associar a prática esportiva com uma oportunidade de promoção da qualidade de vida na Sociedade do Cansaço. Portanto, a prática esportiva, é um campo enorme e adequado para a saúde desde que seja associado com a busca de sentido para combater o automatismo do dia a dia.

De acordo com Ribeiro et al. (2018), o manejo emocional para atletas e de extrema importância para sua qualidade de vida. Os atletas são colocados a agentes estressores com capacidade de promover o aparecimento de doenças psiquiátricas e que são avessos aos tratamentos devido às demandas que seu trabalho exige. A terapia de relaxamento ajuda consideravelmente no controle da ansiedade e dos distúrbios provenientes do exausto trabalho, o sono por exemplo.

Há variáveis no mundo do atleta que podem interferir exclusivamente na performance do esporte praticado e, se mal conduzidos, levam ao abandono da prática, a exaustão física e psíquica podendo desenvolver a Síndrome de *Burnout*, as lesões, ao desajuste emocional e descontrole sobre a ansiedade e ao estresse. É importante observar o tipo de esporte que se é praticado, que pode aumentar ou diminuir a carga sobre o atleta, verificar as questões familiares, que são fatores que podem estar encobertos. Verifica-se também, que quando o esporte competitivo e associado ao bem estar do atleta, este terá melhor desempenho. Desta forma, o papel do (PE) nessa área, tem como característica principal o desenvolvimento da autoconfiança, autoavaliação positiva, autoconsciência, inteligência emocional (ANDREOLI; OLIVEIRA; FONTELES, 2020).

2.2 OS BENEFÍCIOS DA PSICOLOGIA DO ESPORTE

A (PE) vem atuando para manutenção da atenção; concentração e foco; diminuir ansiedade e aliviar tensões; melhorar autoconfiança;

autoconhecimento, diminuir a Síndrome de *Burnout* (muito comum em atividades de auto performance). A de se destacar como característica muito importante, o suporte emocional, que proporciona condição para suportar as cobranças, competitividade, expectativas, vitórias e derrotas, a condição financeira tanto para o treinador quanto para o competidor (Atleta). Observou-se nos últimos anos que as maiores potências esportivas do mundo vêm trabalhando à preparação mental, atividades como: futebol, tênis, vôlei, e até mesmo esporte que vem se desenvolvendo muito nos últimos anos, como o *Crossfit* (BATTISTELLI, 2018).

Perim et al. (2015), em seu artigo “Resiliência, suporte social e prática esportiva: relações e possibilidades de intervenção social” constatou que há ligações positivas entre o esporte e a resiliência, dando sinais, uma vez mais, a relevância da prática esportiva para lidar com situações adversas, contudo percebe-se a necessidade de uma prática mais contínua para que os resultados quanto a resiliência.

A depressão, uma doença incapacitante com sintomas graves de tristeza, vazio existencial com modificações somáticas e cognitivas que alteram a capacidade de desenvolvimento do sujeito. Estudos sobre a corrida de rua atuando como fator protetivo contra a depressão mostraram as vantagens cognitivas e psiquiátricas vindas das atividades físicas em sujeitos depressivos, uma vez que, as transformações positivas nas condições do humor resultantes desta atividade possibilitam prognóstico positivo na saúde mental, qualidade de vida e bem estar dos sujeitos, tendo potencial para ser utilizado como ferramenta comportamental no tratamento e cuidados na depressão. Desta forma, exercícios aeróbicos como a corrida de rua mostrou-se trazer benefícios psicológicos como elevação da autoestima e memória, redução da ansiedade, sobretudo, ser um recurso de inclusão social, e por ser um meio de esporte com custo baixo e ser culturalmente aceito as práticas urbanas, vem crescendo e ganhando praticantes no Brasil (PEREIRA; PICOLI, 2019).

Sabe-se que o incentivo na prática esportiva é uma presença elementar para o rendimento e elevação do desempenho do atleta ou da equipe esportiva proporcionando determinação e foco, sendo associado ao manejo das emoções. Nos atletas, o desempenho e desenvolvimento, a motivação pessoal e as ligações interpessoais formadas na circunstância esportiva são

elementares, onde o investimento com a motivação pessoal tem o alcance de excelência esportiva. Para isso os psicólogos esportivos possuem instrumentos, como entrevistas, observações, testes psicológicos (DOMINGUETI et al., 2020).

Com base nos resultados do trabalho de Baptista et al. (2019), “A Influência Psicológica do Esporte na vida de atletas com Deficiência” conclui-se que a ação que a atividade do psicólogo no campo da (PE) é de extrema importância no amparo psicológico em pessoas com deficiência que buscam a prática de atividades físicas e do esporte em relação a autoestima, diminuição de rótulos que são muitas vezes impostas pela sociedade. Nota-se que indivíduos com deficiência ou que adquira na fase adulta apresenta inúmeras sensações de baixa autoestima, sentimentos de inferioridade e incapacidade e, é muito claro que a prática esportiva diminui estes sintomas. Portanto, o contexto esportivo traz experiências positivas, superação, respeito ao próximo.

2.3 ATUAÇÕES DA PSICOLOGIA DO ESPORTE E A QUALIDADE DE VIDA DO SUJEITO EM SITUAÇÕES VULNERÁVEIS

Segundo Epiphany et al. (2017), a prática esportiva é um recurso valioso no processo de desenvolvimento humano para os que praticam, independentemente se tem ou não deficiência. O esporte ilumina e amplia possibilidades de suas potencialidades. Sendo o esporte um promotor de superação de adversidades sociais, econômicas, físicas e psicológicas. As pessoas sentem-se mais independentes e potentes, características estas importantes para superação das frustrações da vida, principalmente os sujeitos com deficiência.

Portanto, este tópico enfatiza a prática esportiva e o psicólogo do esporte como promoção da saúde mental, não apenas em pessoas sem deficiência mas também, com pessoas que possuem problemas físicos ou emocionais.

Pode-se falar que o Brasil tem evoluído na produção de conhecimento na área de (PE) e de gênero com a solidificação dos estudos da circunstância feminina em várias áreas de conhecimento, sobretudo, dentro da educação física e da Psicologia Social. Levando em consideração, as desigualdades de gênero no campo do esporte, investir em estudos e pesquisas específicos nessas interfaces de campos de conhecimento pode ser um lugar a ser ainda mais investigado, pois, como já apontado, mesmo

quando essa decisão - usando o exemplo, com a execução plena dos princípios da Declaração de Brighton – simbolize um avançamento grande para alcançar a igualdade de gênero nas práticas esportivas, a formação afetiva de mudanças que esta tem intenção de produzir uma sociedade mais aberta, ordenada a entender e acolher as ligações que este chamado traz consigo, o chamado para um tratamento distributivo e igualitário dentro das diferenças, não somente no esporte, mas em todas as áreas das atividades humanas (GARCIA, 2018).

No artigo de Haiachi et al. (2018) cujo o objetivo foi: descrever as contribuições / legados referentes à prática esportiva (1), ao processo de visibilidade social e inclusiva (2), à superação do corpo deficiente através de aparatos tecnológicos (3) e à inclusão pela renda (4) dos alunos participantes do Projeto Paradesportivo de Sergipe (PPdSE) como uma forma de empoderamento. Notou-se que houve uma resposta significativa para a melhora da vida do cidadão, como segue:

Afirmamos isso na medida em que o desenvolvimento humano de indivíduos está associado a boas condições de saúde, a certo nível de entendimento, condições financeiras para subsistência e boas relações sociais. A população com deficiência apresenta historicamente problemas de estar sempre à margem das políticas públicas de assistência dificultando sua participação de forma mais ativa na sociedade[...]. A partir dos depoimentos dos alunos participantes do PPdSE foi possível identificar as contribuições da prática esportiva, sendo um aspecto determinante para o processo de empoderamento dos indivíduos sendo considerado um legado social do esporte para as pessoas com deficiência[...]. Estas experiências são enriquecedoras e ratificam o potencial transformador do esporte, principalmente em se tratando de pessoas com limitações motoras, no caso específico do PPdSE, a maioria dos entrevistados só tiveram como atividade motora orientada, no último ano, a prática esportiva, não tendo atividades de fisioterapia, etc HAIACHI et al., 2018, p. 171).

3 RESULTADOS E DISCUÇÃO

A prática esportiva é considerada uma das ciências mais importantes nos dias atuais, sendo valorizada como um bem físico e emocional e de

extrema importância no tratamento de doenças psíquicas, por exemplo a depressão, aumentando os níveis de serotonina, dopamina, endorfina e outros neurotransmissores.

Com o tempo, a psicologia de um modo geral, foi sendo reconhecida não só como uma área da ciência mas, como uma verdadeira disciplina que traz ótimos prognósticos não apenas para doenças psíquicas, mas também, para aumentar o desempenho em atletas na psicologia esportiva, comprovada na última olimpíada ao verificar que as nações que tinham psicólogos esportivos no seu elenco, conseguiam melhor performance e resultados nos esportes.

Apesar no aumento da (PE) no mundo todo, no Brasil ainda é visto a necessidade de ampliação dessa ciência, principalmente em esportes de alta performance como sugere o artigo Castellani (2014), em seu artigo “Futebol e Psicologia do Esporte: Contribuições da Psicologia Social”, na qual, o autor diz que o futebol profissional vem ganhando espaço dentre pessoas da (PE). Dirigentes, comissão técnica e atletas vão em direção para um maior entendimento e aceitação do (PE) na esfera do futebol profissional, mesmo sabendo que o discurso ainda não é verdadeiro, sendo assim, o (PE) vem atuando mais na resolução de problemas diante de situações mais agudas. A maior parte das pessoas envolvidas no esporte relatam contar com o (PE) dentro da comissão técnica do seu clube, dizendo ser importante para o melhor desempenho do atleta. Pontuam que as necessidades mais urgentes que se sobressaem são: desordens grupais, liderança e aspectos motivacionais.

Neste trabalho verificou-se que a (PE) vem atuando em várias áreas, portanto a (PE) é considerada interdisciplinar. A (PE) existe há muito tempo, mas só agora vem sendo reconhecida, principalmente pelos resultados que vem atingindo não apenas com atletas de alta performance, mas também, com pessoas com algum tipo de deficiência adquirida ou genética, trazendo qualidade de vida para esses sujeitos, por isso, segundo Souza, Farias e Nunes (2020), a (PE) se posiciona em condutas obrigatórias para se viver em equilíbrio, harmonia com a sociedade, sendo o esporte o mediador na formação do sujeito. Destacando-se que a (PE) e a prática esportiva se sobressai por ser grande impulsionador de socialização, produtor de vínculos e estruturando amizades, aumentando os pensamentos e atitudes, produzindo sujeitos livres e capacitados a

conquistar seu espaço na sociedade, além de favorecer o relacionamento coletivo.

Indo além, pode-se perceber que o esporte desde a infância contribui para um adulto mais responsável e distante da delinquência e uso abusivo de substâncias não permitidas, desta forma, seria de extrema importância às instâncias governamentais terem um olhar mais profundo para educação de base (a infância) promovendo mais o esporte e a (PE), contribuindo, desta forma, para melhora não apenas física mas também emocionais/psicológicas, pois o esporte e a (PE) promovem e estruturam o sujeito no enfrentamento dos desafios tanto no dia a dia quanto em atletas de alta performance como mesmo salienta Trevelin, Alves (2018) em seu estudo revelou-se que as emoções estão ligadas aos resultados dos atletas. O esporte ajuda no desenvolvimento da criança e deveria ser mais apoiado nas escolas brasileiras, com o objetivo de formar atletas com condições emocionais mais favoráveis para enfrentar desafios presente no mundo esportivo que é muito competitivo, além do mais, a (PE) pode ajudar na preparação do atleta de modo que ele consiga entender e aprender a lidar com suas emoções.

4 CONSIDERAÇÕES FIINAIS

Ao término deste estudo foi possível descrever os aspectos importantes e listar pontos positivos e negativos da (PE), firmando os objetivos a serem alcançados por este trabalho.

Conclui-se que apesar da (PE) está presente no mundo todo há muito tempo e, vem ganhando espaço dentre algumas classes que estão inseridas neste contexto, percebe-se que ainda há alguma resistência por parte de algumas instituições esportivas, mesmo sabendo que, em clubes que há (PE) acontece uma melhora no desempenho e performance nos resultados, muito observável em competições que, muitas vezes, os atletas vencedores agradecem destacadamente a parte do preparo do (PE) antes e durante a competição, diminuindo o estresse e o medo de perder, possibilitando o desenvolvimento da autoconfiança e diminuição da ansiedade, tendo como resultado final, o êxito na competição.

Deve-se destacar também o grande e renomado escritor Byung-Chul Han que retrata a Sociedade do Cansaço, tempos em que tudo tem que ser para ontem, alto desempenho e superprodução, causando uma violência neuronal que inconscientemente produz sujeitos depressivos

e esgotados, não apenas em situações que há necessidade de alto desempenho, como os esportes competitivos, sobretudo, nos sujeitos de vida comum. Por isso, a necessidade das práticas esportivas de forma adequada, para a promoção da qualidade de vida e diminuição do automatismo do dia a dia.

Observa-se que em esportes de alta competitividade deve-se ater com o estresse que o alto desempenho traz, podendo levar a doenças extremamente perigosas no que tange os aspectos emocionais do sujeito, por exemplo a Síndrome de *Burnout*, (termo que vem do inglês que, quer dizer, queimar-se por inteiro) causando um desgaste tão grande no sujeito que o incapacita tanto físico quanto emocional, conduzindo a um esgotamento profissional que pode, dependendo do caso, o incapacitá-lo por toda a vida, além de levá-lo muitas vezes a depressão severa.

Um dado importantíssimo deste trabalho foi a (PE) introduzindo-se em sujeitos vulneráveis, com doenças físicas e emocionais, como: Autismo, doenças físicas adquiridas com o tempo, acidentes etc. A (PE) foi promotora do aumento da autoestima, inserção desses sujeitos no trabalho, como exemplo, esporte para deficientes, promovendo a superação de adversidades sociais, econômicas, físicas e psicológicas, fazendo com que esses sujeitos sintam-se mais independentes e potentes, aspectos valiosos para a superação de frustração da vida, principalmente em pessoas com alguma deficiência que se diz incapacitante.

Portanto, este trabalho reconhece a (PE) com algo valioso para a vida como um todo e pontua a necessidade de mais trabalhos sobre o tema, pois somente assim, poderá não só aumentar a (PE) em todo mundo, mas reafirmar cientificamente a importância desse campo da psicologia.

REFERÊNCIAS

ANDREOLI, M. A.; OLIVEIRA, T. C.; FONTELES, D. S. R. Um Panorama das Intervenções Comportamentais para Tratar Estresse e Ansiedade em Atletas: Revisão Bibliográfica. **Revista Cad. Pós-Grad. Distúrb. Desenvolv.** São Paulo (SP), v. 20, n. 1, p. 85-115, jan./jun., 2020. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-03072020000100006. Acesso em: 12/10/2020.

BATTISTELLI, J. **Psicologia do Esporte: Corpo e Mente se Movimentam Juntos**. 2018.

Disponível em:

<https://www.vittude.com/blog/psicologia-do-esporte-corpo-e-mente-se-movimentam-juntos/>.

Acesso em 05/10/2020.

CASTELLINANI, R. M. “Futebol e Psicologia do Esporte: Contribuições da Psicologia Social”.

Revista Conexão da Faculdade de Educação Física da UNICAMP. Campinas, v. 12, n. 2, p.

93-113. Abr./jun./ 2014. Disponível em:

https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:LGO4skLSO_EJ:https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/download/2171/pdf/+&cd=9&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br.

Acesso em: 17/10/2020.

BATISTA, J.; SILVA, S. C.; SARDINHA, L. S.; LEMOS, V. A. A Influência Psicológica na vida de Atletas com Deficiência.

Revista Diálogos Interdisciplinares. Mato Grosso do Sul, v. 8, n. 1, p. 53-59, 2019. Disponível em:

<https://revistas.brazcubas.br/index.php/dialogos/article/view/632/685>. Acesso em: 15/10/2020.

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.

Disponível em:

https://www.researchgate.net/publication/339637247_A_Psicologia_do_Esporte_e_o_seu_Trabalho_Motivacional_para_o_Desempenho_e_Control_e_da_Ansiedade_Uma_Revisao_Bibliografica.

Acesso em: 15/10/2020.

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**. Brasília (BR), v. 7, n. 1, p. 76-91, mai. 2017. Disponível em:

<https://bdtd.ucb.br/index.php/RBPE/article/viewFile/7819/5439>. Acesso em: 15/10/2020.

GARCIA, C. C. O Gênero e as Práticas Esportivas das Mulheres. Alguns Pontos de Discussão em Psicologia Social e do Esporte. **Revista Psicologia e Revisão**. São Paulo (SP), v. 27, n. especial, p. 497-517, 2018. Disponível em:

<https://bdtd.ucb.br/index.php/RBPE/article/viewFile/7819/5439>. Acesso em: 15/10/2020.

GARCIA, C. C. O Gênero e as Práticas Esportivas das Mulheres. Alguns Pontos de Discussão em Psicologia Social e do Esporte. **Revista Psicologia e Revisão**. São Paulo (SP), v. 27, n. especial, p. 497-517, 2018. Disponível em:

<https://bdtd.ucb.br/index.php/RBPE/article/viewFile/7819/5439>. Acesso em: 15/10/2020.

GARCIA, C. C. O Gênero e as Práticas Esportivas das Mulheres. Alguns Pontos de Discussão em Psicologia Social e do Esporte. **Revista Psicologia e Revisão**. São Paulo (SP), v. 27, n. especial, p. 497-517, 2018. Disponível em:

<https://bdtd.ucb.br/index.php/RBPE/article/viewFile/7819/5439>. Acesso em: 15/10/2020.

<https://revistas.pucsp.br/psicorevista/article/view/37867/28276>. Acesso em: 15/10/2020.

HAIACHI, M. C.; ZOBOLI, F.; KUMAKURA, R. S.; OLIVEIRA, A. F. S. O Projeto Paradesportivo de Sergipe e o Legado Social para as Pessoas com Deficiência. **Revista Brazilian Journal of Education, Technology and Society (BRAJETS)**. Universidade do Minho (Portugal), v. 11, n. 01, jan./mar., 2018. Disponível em:

<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:hfxQOqvJml0J:www.brajets.com/index.php/brajets/article/download/489/251+&cd=35&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br>. Acesso em: 15/10/2020.

HANG, C, A. **Psicologia do Esporte: Sem o Trabalho da Psicologia, o Atleta Vive à Mercê da Sorte**. 2020. Disponível em:

<https://www.aconteceuemjoinville.com.br/2020/05/16/psicologia-do-esporte-a-merce-da-sorte/>.

Acesso em: 04/10/2020.

KUNRATH, C. A.; CARDOSO, F. S. L.; CALVO, T. G.; COSTA, I. T. Fadiga Mental no Futebol: Uma Revisão Sistemática. **Revista Brasileira Med. Esporte**. São Paulo (SP), v. 26, n. 2, p. 172-178, mar./abr., 2020. Disponível em:

https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922020000200172. Acesso em: 02/10/2020.

MC CLOUGHAN, L.; ANDERSON, R. Sono Desordenado de Atletas de Elite-Soluções Possíveis. **Revista APS (Australian Psychological Society)**. Austrália, v, 36, n. 2, p. 1-5, abr. 2014. Disponível em:

<https://www.psychology.org.au/inpsych/2014/april/mccloughan>. Acesso em: 12/10/2020.

OLIVEIRA, E. **A Importância da Psicologia do Esporte e do Exercício Físico**. 2018. Disponível em: <https://blogeducacaofisica.com.br/psicologia-do-esporte/>. Acesso em: 03/10/2020.

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. Disponível em:

https://www.researchgate.net/publication/330919420_A_importancia_do_papel_do_psicologo_do_esporte_na_atualidade_relato_de_experiencia.

[Acesso em dez. 10/10/2020](#). Acesso em: 12/11/2020.

PEREIRA, R.; PICOLI, R. M. A Corrida de rua Atuando como Fator Protetivo nos Sintomas Depressivos. In: VII Congresso Abrapesp de Psicologia do Esporte. **Anais...** Ribeirão Preto (SP), set./2019, p. 88 Disponível em: https://5f266e39-a104-4145-bd2e-0d5eec7e29ae.filesusr.com/ugd/9e3475_6c10d9f5e99a42f3b1c7cc323f603a0b.pdf. Acesso em: 12/10/2020.

PERIM, P. C.; CORTE-REAL, N.; DIAS, C.; PARHER, M.; SOUZA, L.; FONSECA, A. M. Resiliência, Suporte Social e Prática Esportiva: Relações e Possibilidades de Intervenção Social. **Revista Psicologia e Saber Social**. Rio de Janeiro (RJ), v. 42, n. 2, p. 207-223, 2015. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/psi-sabersocial/article/view/15194/14432>. Acesso em: 12/10/2020.

RIBEIRO, P.; LACERDA, A.; MELO, R.; HABIB, L. R.; FILGUEIRAS, A. Psicoeducação Baseada em Evidências no Esporte: Revisão Bibliográfica e Proposta de Intervenção para Manejo Emocional. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**. Brasília, (BR), v. 8, n. 1, p. 56-65, mai./2018. Disponível em: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:wW7O2jVNxi4J:https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBPE/article/download/8847/5922+&cd=5&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br>. Acesso em: 12/10/2020.

SOUZA, A. V.; FARIAS, E. S.; NUNES, N. W. S. Esporte Educacional: Experiências num Projeto de Extensão com Crianças e Adolescentes. **Revista Unimotrisaúde em Sociogentologia**. Universidade Federal do Amazonas (AM), v. 17, n. 11, p. 1-14 2020. Disponível em: <https://www.periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/7205>. Acesso em: 17/10/2020.

SOUZA, Z. A.; MARTINS, J. C. O. Reflexão Sobre o Impacto da Prática Esportiva na Sociedade Do Cansaço. In: VII Congresso Abrapesp de Psicologia do Esporte. **Anais...** Ribeirão Preto (SP), set./2019, p. 72-73 Disponível em: [https://5f266e39-a104-4145-bd2e-](https://5f266e39-a104-4145-bd2e-0d5eec7e29ae.filesusr.com/ugd/9e3475_6c10d9f5e99a42f3b1c7cc323f603a0b.pdf)

[0d5eec7e29ae.filesusr.com/ugd/9e3475_6c10d9f5e99a42f3b1c7cc323f603a0b.pdf](https://5f266e39-a104-4145-bd2e-0d5eec7e29ae.filesusr.com/ugd/9e3475_6c10d9f5e99a42f3b1c7cc323f603a0b.pdf). Acesso em: 12/10/2020.

TERTULIANO, I. W. **Processo de expatriação de voleibolistas: Concepções Bioecológicas**. 2016. 300 f. Tese (Doutorado em Desenvolvimento Humano e Tecnologias) Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2016.

TERTULIANO, I. W.; MACHADO, A. A. Psicologia do Esporte no Brasil: Conceituação e o Estado da Arte. **Revista Pensar a Prática**. Goiânia (GO), v. 22, p. 1-9, dez. 2019. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1049477>. Acesso em: 04/10/2020.

TREVELIN, F.; ALVES, C. F. Psicologia do Esporte: revisão de Literatura Sobre as Relações entre emoções e o desempenho do atleta. **Revista psicologia**. São Paulo, v. 27, n. 1, p. 545-562, 2018. Disponível em: <file:///C:/Users/User/Documents/ALUNA%20TAINA/37736-120661-2-PB.pdf>. Acesso em: 22 Ago. 2020.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2016.

ZUNTINI, A. C. S.; SANTANA, D. V. L.; DOMINGOS, E.; SANTOS, I. G.; SILVA, J. W. C. S.; SILVA, L. R.; BORGES, L. T. B. Atividades e Exercícios físicos nos Transtornos Psicológicos. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. São Paulo (SP), v. 03, n. 1, p. 97-115, Janeiro 2018. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/atividades-e-exercicios-fisico>. Acesso em: 18/10/2020