

CENTRO UNIVERSITÁRIO VALE DO SALGADO
CURSO BACHARELADO EM PSICOLOGIA

Letícia Dias de Souza

**A Psicologia do Esporte: contribuições psicológicas para o desenvolvimento das
competências do atleta de alto rendimento**

ICÓ - CEARÁ
2025.1

A Psicologia do Esporte: contribuições psicológicas para o desenvolvimento das competências do atleta de alto rendimento

Artigo científico submetido à disciplina de TCC II, do Curso de Bacharelado em Psicologia do Centro Universitário Vale do Salgado, como requisito para a aprovação e nota.

Orientadora: Prof. Dra. Maria Eniana Araújo Gomes Pacheco.

Artigo científico aprovado em 27/06/2025, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Psicologia pelo Centro Universitário Vale do Salgado – UniVS.

BANCA EXAMINADORA

A Psicologia do Esporte: contribuições psicológicas para o desenvolvimento das competências do atleta de alto rendimento

Prof. Dra. Maria Eniana Araújo Gomes Pacheco
Centro Universitário Vale do Salgado
Orientadora

Prof. Ma. Isabela Bezerra Ribeiro
Centro Universitário Vale do Salgado
Avaliador

Prof. Me. Lielton Maia Silva
Centro Universitário Vale do Salgado
Avaliador

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	6
2 REVISÃO DE LITERATURA.....	8
2.1 A PSICOLOGIA DO ESPORTE.....	8
2.2 A RELEVÂNCIA DA PSICOLOGIA JUNTO A ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO.....	9
2.3 A ATUAÇÃO DA PSICOLOGIA JUNTO AOS ATLETAS.....	10
3 METODOLOGIA.....	11
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	13
4.1 ANÁLISE DO MATERIAL UTILIZADO.....	13
4.2 CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA PARA OS ATLETAS.....	14
4.3 DEPOIMENTOS DE ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO.....	16
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	19
REFERÊNCIAS.....	20

A Psicologia do Esporte: contribuições psicológicas para o desenvolvimento das competências do atleta de alto rendimento

Sports Psychology: psychological contributions to the development of high-performance athlete skills

Discente
Prof. Dra. Maria Eniana Araújo Gomes Pacheco

Resumo: A psicologia do esporte tem ganhado cada vez mais espaço e reconhecimento no meio esportivo, sendo uma área que estuda os aspectos psicológicos que influenciam o desempenho e o bem-estar dos atletas. Este trabalho tem como objetivo analisar as contribuições da psicologia do esporte para o desenvolvimento das competências dos atletas de alto rendimento, destacando a importância do acompanhamento psicológico no esporte de alto nível. Para isso, foi realizada uma pesquisa documental com base em artigos, livros e publicações científicas da área, entre os anos de 2020 a 2024. Os resultados apontam que a atuação do psicólogo do esporte pode favorecer o desenvolvimento de habilidades como concentração, controle emocional, motivação, confiança e resiliência, além de contribuir para a prevenção de problemas psicológicos, como ansiedade e depressão. Assim, conclui-se que a psicologia do esporte exerce um papel essencial na formação integral do atleta de alto rendimento, promovendo não apenas a melhora no desempenho esportivo, mas também o bem-estar mental e emocional.

Palavras-chave: Psicologia. Psicologia do Esporte. Alto rendimento. Atleta. Intervenção psicológica.

Abstract: Sports psychology has been gaining increasing space and recognition in the sports world, as an area that studies the psychological aspects that influence the performance and well-being of athletes. This work aims to analyze the contributions of sports psychology to the development of the skills of high-performance athletes, highlighting the importance of psychological monitoring in high-level sports. To this end, a documentary research was carried out based on articles, books and scientific publications in the area, between the years 2020 and 2024. The results indicate that the work of the sports psychologist can favor the

development of skills such as concentration, emotional control, motivation, confidence and resilience, in addition to contributing to the prevention of psychological problems, such as anxiety and depression. Thus, it is concluded that sports psychology plays an essential role in the comprehensive training of high-performance athletes, promoting not only the improvement in sports performance, but also mental and emotional well-being.

Keywords: Psychology. Sports Psychology. High performance. Athlete. Psychological intervention.

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, a Psicologia tem ganhado destaque significativo, impulsionada principalmente pelo contexto pandêmico vivenciado mundialmente. Nesse período, o psicólogo passou a ocupar uma posição de maior relevância na vida das pessoas, que perceberam a necessidade de apoio psicológico durante o isolamento social. Assim, o debate sobre a saúde mental ganhou força e visibilidade global, conquistando maior reconhecimento da sociedade em relação à profissão e à atuação do psicólogo diante dos desafios cotidianos (Danzmann; Silva; Guazina, 2020).

Entre os desafios da contemporaneidade, destaca-se, no campo da Psicologia do Esporte, o acompanhamento de modalidades de alto rendimento. Segundo Ritti e Motta (2023), os atletas inserem-se em uma realidade que exige não apenas excelência física, mas também controle emocional para lidar com situações adversas e conflitantes presentes nesse ambiente. Demandas como bons resultados, vitórias, alto desempenho, espírito coletivo, resiliência, entre outras, tornam-se constantes. No entanto, o aspecto psicológico pode comprometer todas essas exigências caso o atleta não consiga manter o equilíbrio emocional necessário e é justamente nesse ponto que a atuação do psicólogo se torna fundamental.

Eventos esportivos de grande visibilidade, como as Olimpíadas de 2020/21 e 2024, trouxeram à tona a importância do cuidado com a saúde mental e o preparo emocional de atletas de alta performance. Um exemplo emblemático é o caso da ginasta norte-americana Simone Biles, que se afastou da final olímpica de 2020/21 por questões relacionadas à saúde mental, motivadas pela intensa pressão e cobrança no ambiente esportivo, além de fatores pessoais (BBC News Brasil, 2021).

Nesse contexto, destaca-se a depressão como um dos transtornos que podem afetar os atletas, em decorrência de condições específicas do ambiente esportivo. De acordo com Wolanin, Gross e Hong (2015), situações como o fim da carreira, lesões, overtraining e

cobranças por desempenho são fatores estressores frequentes nesse meio. Como consequência, esses profissionais estão mais vulneráveis a desenvolver transtornos mentais, como a depressão, podendo, em casos extremos, chegar ao suicídio.

Conforme Cruz e Rodrigues (2022), no cenário esportivo, especialmente entre atletas submetidos a altos níveis de estresse, a Psicologia atua como suporte para o gerenciamento emocional. O psicólogo auxilia o indivíduo a lidar com as pressões e desafios que fazem parte dessa realidade. Estudos indicam que atletas que recebem acompanhamento psicológico tendem a apresentar melhor rendimento, quando comparados àqueles que não recebem esse tipo de apoio.

Apesar disso, observa-se que a preocupação de dirigentes esportivos com a saúde mental dos atletas ainda é limitada. A presença do psicólogo no ambiente esportivo permanece escassa, o que compromete o bem-estar e a trajetória de muitos profissionais, podendo resultar em prejuízos tanto pessoais quanto profissionais (Paiva; Carlesso, 2019).

Diante desse cenário, o presente trabalho tem como objetivo compreender a importância da atuação do psicólogo com atletas de alto rendimento, partindo da constatação de que a presença desse profissional ainda é insuficiente no contexto esportivo.

A pesquisa parte da seguinte questão norteadora: qual é o papel da psicologia na vida dos atletas de alto rendimento?

O objetivo geral deste trabalho consiste em analisar a atuação da psicologia na vida pessoal e profissional dos atletas de alto rendimento. Sendo os objetivos específicos compreender o papel, discutir a relevância da prática e apresentar as especificidades da prática da psicologia no âmbito das performances dos atletas de alto rendimento.

Justifica-se esta investigação pela escassa procura e pouco investimento em saúde mental, por parte de atletas, dirigentes e equipes, na área esportiva. Segundo Frades et al. (2020) e Paiva e Carlesso (2019), a presença do psicólogo no esporte é um fator determinante na prevenção de adoecimentos psíquicos e no fortalecimento das competências emocionais dos atletas, o que evidencia a importância científica da temática abordada nesta pesquisa.

Como alguém que acompanha regularmente diversas modalidades de esportes de alto rendimento e estudante de psicologia, percebo, de forma passiva, as exigências emocionais impostas aos atletas e a carência de suporte psicológico estruturado no esporte. Essa percepção despertou o interesse por investigar, cientificamente, como a psicologia pode contribuir para a evolução e bem-estar do atleta de alto rendimento.

Dito isso, a relevância da pesquisa reside na compreensão de que a atuação do psicólogo pode contribuir significativamente para o desenvolvimento do público em questão, favorecendo seu desempenho e qualidade de vida no ambiente competitivo.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 A PSICOLOGIA DO ESPORTE

Historicamente, a Grécia Antiga é considerada o berço da Psicologia do Esporte, uma vez que, já nesse período, alguns filósofos buscavam compreender as questões físicas a partir da concepção de corpo e alma. Contudo, essas reflexões não apresentavam caráter científico, estando restritas ao campo filosófico (Barreto, 2003).

Segundo Machado (1997), na década de 1920 foram encontrados escritos importantes, como *Psicologia e Atletismo*, do pesquisador Coleman Griffith, que fundou o primeiro laboratório de pesquisa aplicada ao esporte. No entanto, foi somente na década de 1960 que a Psicologia do Esporte ganhou maior destaque, conforme apontam Wiggins (1984) e Williams et al. (1991), sendo um período marcado por diversas produções acadêmicas que buscavam relacionar a psicologia social ao contexto esportivo.

A Psicologia do Esporte é uma área interdisciplinar que se articula com a Psicologia, as Ciências do Esporte e a Educação Física. Seu objetivo é investigar e compreender como o indivíduo se comporta dentro do ambiente esportivo, analisando como os aspectos psicológicos e a saúde mental influenciam — ou são influenciados por — o desempenho e o rendimento dos atletas (Weinberg; Gould, 2017).

De acordo com Sarmiento (2006), um marco relevante para o início das reflexões sobre a influência dos fatores psicológicos no rendimento dos atletas no Brasil foi a Copa do Mundo de 1950, em que a Seleção Brasileira foi derrotada pelo Uruguai. Após esse episódio, a então Confederação Brasileira de Desportos (atualmente Confederação Brasileira de Futebol) realizou investimentos em diversas áreas, visando a preparação para a Copa do Mundo de 1958. Um desses investimentos foi a contratação do sociólogo João Carvalhaes, que já atuava com Psicologia Esportiva no São Paulo Futebol Clube.

Carvalhaes aplicou testes psicológicos nos jogadores convocados, levantando a importância do estilo de vida e do comportamento dos atletas. A derrota de 1950 foi interpretada, em parte, como reflexo de uma fragilidade emocional. A partir disso, instituiu-se um programa de acompanhamento psicológico durante o período preparatório e o campeonato (Sarmiento, 2006).

Em 2006, foi fundada a Associação Brasileira de Psicologia do Esporte (Abrapesp) por psicólogos e profissionais da Educação Física, com o objetivo de discutir e desenvolver essa temática no contexto brasileiro. Segundo Vieira et al. (2010), a Psicologia do Esporte no Brasil ainda enfrenta desafios quanto à consolidação do seu campo de atuação profissional.

Apesar da consolidação da Psicologia do Esporte como um campo interdisciplinar, ainda há lacunas na valorização e integração dessa área nos centros de formação esportiva. É necessário romper com a ideia de que o preparo mental é um adendo opcional ao treinamento físico e técnico. A mente é parte da performance atlética, influenciando diretamente aspectos como motivação, tomada de decisão, controle da agressividade e superação de adversidades. Nesse sentido, a Psicologia do Esporte precisa ser inserida desde as categorias de base, para que o desenvolvimento do atleta ocorra de maneira integral e preventiva, e não apenas corretiva (Samulski, 2009)

2.2 A RELEVÂNCIA DA PSICOLOGIA JUNTO A ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO

Na atualidade, é cada vez mais comum a incidência da Síndrome de Burnout. De acordo com o Ministério da Saúde (BRASIL, 2024), trata-se de um quadro de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico e mental, resultante de situações intensas no ambiente de trabalho, especialmente em contextos que exigem alta responsabilidade, competitividade e sobrecarga emocional.

O ambiente esportivo, por sua vez, está sujeito tanto a experiências negativas, como derrotas, lesões e baixos desempenhos, quanto a vivências positivas, como vitórias, classificações e boas atuações. Diante dessa oscilação constante, é fundamental a presença do psicólogo para auxiliar o atleta a lidar com tais situações e adaptar-se adequadamente ao contexto ao qual pertence (Colagrai; Nascimento; Fernandes, 2021).

Segundo Ritti e Motta (2023), no esporte de alto rendimento, os atletas enfrentam desgastes emocionais significativos e níveis elevados de estresse, que podem comprometer seu desempenho. Esses fatores desencadeiam quadros de ansiedade, insegurança, falta de

autoconfiança e dificuldades de concentração, podendo levar a afastamentos ou até à desistência da carreira.

Outro aspecto relevante é a pressão exercida pela torcida. É comum observarmos críticas severas direcionadas a atletas que não apresentam o desempenho esperado. Atualmente, essas críticas ganham proporções ainda maiores por meio das redes sociais, o que pode afetar profundamente o estado psicológico dos jogadores (Santos, 2024).

Para além da prática esportiva, Pereira (2008) destaca que o sucesso e a fama geram uma exposição excessiva da vida pessoal dos atletas pela mídia, criando expectativas irreais sobre seu comportamento, estilo de vida e relações interpessoais. No entanto, essa exposição costuma desconsiderar aspectos subjetivos como ansiedade, insegurança e sofrimento psíquico.

Nesse sentido, a atuação de um profissional da saúde mental é essencial. Além de favorecer o desempenho esportivo, a Psicologia contribui para o autoconhecimento do atleta, oferecendo suporte emocional que o auxilia a enfrentar situações adversas com maior preparo e equilíbrio (Arruda; Melo; Faria, 2023).

Além do desgaste emocional, os atletas de alto rendimento vivenciam frequentemente conflitos de identidade, em que a valorização do "fazer" se sobrepõe ao "ser". Conforme Becker Júnior (2003), muitos atletas estruturam sua identidade exclusivamente com base na performance esportiva, o que os torna vulneráveis ao sofrimento psíquico diante de fracassos, lesões ou aposentadoria. O psicólogo, nesse cenário, atua não apenas na preparação para as competições, mas também na sustentação da autoestima e na reconstrução da identidade do atleta fora do ambiente esportivo.

Outra questão importante a ser discutida é a desigualdade no acesso ao suporte psicológico entre diferentes modalidades e níveis econômicos. Enquanto clubes de elite tendem a investir em equipes multidisciplinares, incluindo psicólogos, muitos atletas de esportes menos visados ou de regiões periféricas permanecem desassistidos. Essa disparidade reforça a urgência de políticas públicas voltadas à democratização do cuidado psicológico no esporte, conforme argumenta Vieira et al. (2010). Assim, a relevância do psicólogo ultrapassa a dimensão técnica, assumindo também um papel social.

2.3 A ATUAÇÃO DA PSICOLOGIA JUNTO AOS ATLETAS

Um dos primeiros desafios enfrentados pelo psicólogo do esporte é a resistência do próprio atleta em buscar acompanhamento psicológico. No contexto esportivo,

predominantemente masculino, muitos atletas ainda demonstram resistência à terapia, em razão de padrões culturais associados à masculinidade. A ideia de que "homem não chora" ainda é presente e atua como um obstáculo para o cuidado com a saúde mental (Oliveira, 2022).

Frades et al. (2020) argumentam que, para alcançar um bom desempenho, não basta talento, esforço físico ou treinamento técnico. O equilíbrio entre mente e corpo é fundamental, sendo a saúde mental um dos principais focos da atuação do psicólogo do esporte. Atletas de alto rendimento estão frequentemente submetidos a altos níveis de estresse, sobretudo em competições de grande visibilidade.

Uma das estratégias utilizadas nesse contexto é o "Coping", um conjunto de técnicas mentais trabalhadas pelo psicólogo para auxiliar o atleta na sua adaptação, lidando com o estresse e as adversidades de situações específicas, como uma partida decisiva. No caso do futebol, por ser um esporte coletivo, é necessário considerar tanto o aspecto individual quanto a dinâmica do grupo, exigindo do jogador resiliência para enfrentar diferentes cenários (Almeida et al., 2021).

Para Feijó (1992), a preparação psicológica deve considerar as necessidades individuais do atleta, alinhando-se aos objetivos da equipe. Frequentemente, há uma expectativa, por parte de técnicos e dirigentes, de que o atleta apresente um desempenho excelente. Quando há divergência entre os interesses do clube e os do esportista, o psicólogo atua para mediar o conflito e preservar o equilíbrio emocional no ambiente esportivo.

O primeiro passo da intervenção psicológica é compreender as causas dos estressores enfrentados pelo atleta. O psicólogo deve conhecer profundamente o contexto do sujeito para, então, elaborar estratégias específicas de intervenção e prevenção, com o intuito de evitar situações futuras que possam desestabilizá-lo (Verardi et al., 2012).

3 METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de uma revisão sistemática literária de cunho qualitativo, de caráter exploratório e documental. A metodologia deste trabalho teve como estratégia a pesquisa booleana, na plataforma Periódico CAPES. As palavras-chave buscadas foram "psicologia do esporte" e "atletas de alto rendimento", proporcionando a seleção de artigos que estivessem de acordo com o tema escolhido (Gil, 2008).

De acordo com Soares (2019), a pesquisa de caráter qualitativo é mais focada em interpretações, induções e argumentações, fazendo assim com que o autor tenha a

possibilidade, como também a liberdade de expor questões para além daquilo que é apenas informativo. Além daquilo que é científico, há também a parte que possui significados.

A pesquisa bibliográfica foi utilizada por meio do estudo de materiais anteriormente existentes, sejam livros, revistas científicas, artigos, entre outros. Toda a literatura estudada teve como objetivo direcionar a pesquisa para aquilo que ela se propõe a abordar (Gil, 2022).

A pesquisa de cunho exploratório, segundo Gil (2019), procura proporcionar uma maior compreensão com o tema em questão, a fim de estabelecer hipóteses dentro de um assunto que, geralmente, é pouco explorado.

Caracterizando-se pela análise de materiais que, embora não tenham sido produzidos com fins científicos, oferecem dados relevantes para compreensão do tema investigado, a pesquisa documental permitiu compreender fenômenos a partir de registros existentes, sendo especialmente útil em estudos que visam contextualizar historicamente e teoricamente determinado objeto de investigação. (Gil, 2019).

Esse trabalho faz uma revisão de literatura, uma vez que houveram informações retiradas de conteúdos literários disponíveis em revistas científicas no ambiente digital. Com isso, é possível que o pesquisador identifique, analise e estabeleça hipóteses sobre o tema em questão, sendo bastante utilizada em pesquisas acadêmicas (Gil, 2008).

Os conteúdos utilizados na fundamentação teórica e na revisão de literatura foram selecionados com base em publicações compreendidas no período de 2020 a 2024. A busca foi realizada a partir dos descritores “psicologia do esporte AND atletas de alto nível”, resultando em 34 artigos. Desses, 8 foram selecionados por atenderem aos critérios de inclusão estabelecidos para esta pesquisa: pertinência temática ao objeto de estudo, relevância teórica e adequação ao recorte temporal definido. Tais obras apresentaram contribuições significativas para o desenvolvimento da discussão proposta, oferecendo embasamento coerente com os objetivos do trabalho.

O critério de exclusão foi aplicado em 26 artigos, que foram descartados porque abordam questões voltadas para a fisiologia dos atletas, apresentavam a pesquisa limitada a um local específico, o foco estava centralizado apenas na relação com a equipe multiprofissional e tratavam de outros profissionais que pertenciam ao contexto esportivo, como os árbitros. Além disso, as publicações não condizem com o período delimitado para o estudo, o conteúdo não possuía coesão com o assunto proposto na pesquisa, além de discordância com os objetivos descritos.

Além da literatura científica, este estudo utilizou documentos públicos em forma de depoimentos de atletas de alto rendimento, retirados das plataformas digitais YouTube e Instagram, na categoria de vídeo.

Os dados coletados foram analisados sob a técnica de análise de conteúdo de Bardin (Bardin, 2016). Em um primeiro momento, as informações foram obtidas através das pesquisas. Em seguida, o material adquirido foi explorado, de maneira a selecionar os melhores a serem utilizados. Por fim, foi feita a percepção e a explicação do conteúdo selecionado. Essa metodologia de análise permite a interpretação e a compreensão de maneira subjetiva, mas dentro da proposta da pesquisa científica.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

4.1 ANÁLISE DO MATERIAL UTILIZADO

A literatura revisada aponta que a atuação do psicólogo vai além da preparação emocional para competições, envolvendo estratégias voltadas ao autoconhecimento, à regulação emocional, ao fortalecimento de vínculos interpessoais e à prevenção de transtornos psíquicos. Autores como Frades et al. (2020), Almeida et al. (2021) e Samulski (2009) reforçam que o suporte psicológico contínuo é fundamental para sustentar o equilíbrio emocional diante das intensas demandas do esporte de alto rendimento. Além disso, a Psicologia do Esporte é reconhecida como promotora de uma formação mais ética e subjetiva do atleta, rompendo com a lógica puramente produtivista e abrindo espaço para a valorização do ser humano por trás do desempenho. Essa base teórica sustenta a análise proposta neste trabalho e direciona o olhar para os impactos reais e simbólicos da presença do psicólogo no cotidiano esportivo.

Para enriquecer a análise e compreender a percepção subjetiva dos próprios atletas sobre a importância da psicologia no esporte, este estudo reuniu quatro depoimentos de atletas de alto rendimento, coletados entre os anos de 2023 e 2024. Os relatos foram obtidos a partir de entrevistas e vídeos publicados em plataformas digitais de ampla circulação, como Instagram, YouTube e páginas institucionais, conforme os critérios metodológicos definidos.

Os atletas selecionados foram Yuri Alberto, jogador de futebol do Sport Club Corinthians Paulista; Rebeca Andrade, ginasta olímpica brasileira; Richarlison, atacante da Seleção Brasileira de Futebol; e Giorgian De Arrascaeta, meio-campista do Clube de Regatas do Flamengo. Os materiais analisados foram escolhidos por evidenciarem, de forma clara e

espontânea, a relação direta entre o acompanhamento psicológico e o bem-estar emocional desses profissionais, contribuindo para a compreensão aprofundada do impacto da Psicologia do Esporte em contextos de alta performance.

4.2 CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA PARA OS ATLETAS

A análise dos estudos selecionados para esta revisão bibliográfica permitiu identificar aspectos fundamentais da atuação do psicólogo do esporte na vida de atletas de alto rendimento. A literatura aponta, de maneira convergente, que a saúde mental é um componente essencial para o desempenho esportivo e que a intervenção psicológica tem contribuído significativamente para o desenvolvimento de competências emocionais, sociais e cognitivas desses atletas.

Dentre os resultados observados, destaca-se o impacto positivo da intervenção psicológica na promoção do autoconhecimento e no fortalecimento da resiliência emocional. Segundo Frades et al. (2020), atletas acompanhados por psicólogos do esporte demonstram maior capacidade de lidar com situações de pressão, frustração e instabilidade emocional. Essa competência é essencial no contexto competitivo, em que os resultados muitas vezes definem o futuro do atleta.

Dados reforçam a eficácia das estratégias de coping, utilizadas como recurso terapêutico pelo psicólogo do esporte. Essas estratégias permitem ao atleta reformular cognitivamente situações estressantes e controlar reações emocionais que, se não administradas, podem prejudicar o desempenho. A presença de um profissional capacitado para orientar esse processo é apontada como determinante (Almeida et al, 2021).

Além disso, a literatura evidencia que o psicólogo do esporte contribui para o fortalecimento da coesão de grupo e da comunicação interpessoal, especialmente em modalidades coletivas. Verardi et al. (2012) destacam que conflitos internos, muitas vezes silenciados, interferem diretamente no rendimento do time. O psicólogo, ao atuar como mediador, colabora na construção de relações mais saudáveis e produtivas entre os membros da equipe.

Outro achado relevante diz respeito à influência da psicologia na autoconfiança dos atletas. Argumenta-se que o acompanhamento psicológico contínuo promove segurança emocional e clareza de metas, o que favorece o desempenho individual e coletivo. Essa percepção reforça a necessidade de se investir em programas permanentes de atenção psicológica, que extrapolem os períodos de competição (Ritti e Motta, 2023).

Por outro lado, também foram identificadas barreiras à atuação do psicólogo no esporte. Paiva e Carlesso (2019) apontam a escassez de profissionais atuando sistematicamente nas equipes como um dos maiores obstáculos. Além disso, o estigma social e o preconceito em relação ao cuidado com a saúde mental, especialmente entre atletas do sexo masculino, ainda dificultam a adesão ao acompanhamento psicológico.

Existe um alerta para o risco de adoecimento psíquico entre atletas de alto rendimento. Transtornos como depressão, ansiedade generalizada e Burnout são recorrentes nesse grupo, em razão da cobrança extrema por resultados, lesões, fracassos e instabilidade na carreira. Nesses casos, a intervenção do psicólogo não apenas ameniza o sofrimento, mas também previne agravamentos e possíveis consequências mais graves, como o abandono precoce do esporte ou, em casos extremos, o suicídio (Wolanin; Gross; Hong, 2015).

A atuação do psicólogo do esporte, portanto, deve ocorrer de forma preventiva e contínua. A abordagem centrada na escuta ativa e na construção de vínculos contribui para que o atleta se sinta acolhido e compreendido. Essa relação de confiança é um fator facilitador para o enfrentamento de situações de crise.

Adicionalmente, a análise dos dados revelou a necessidade de uma maior institucionalização da psicologia no esporte. Vieira et al. (2010) argumentam que, apesar dos avanços, a psicologia do esporte ainda enfrenta resistência para ser reconhecida como área essencial da preparação dos atletas. A inclusão do psicólogo nas comissões técnicas e a construção de políticas públicas voltadas à saúde mental esportiva são caminhos sugeridos pelos autores para superar essa limitação.

Por fim, é fundamental ressaltar que a formação continuada do psicólogo do esporte também aparece como um fator de impacto nos resultados obtidos. Profissionais que atuam com base em evidências científicas, respeitando as especificidades de cada modalidade e de cada atleta, têm maior efetividade em suas intervenções. Isso reforça a importância de uma formação sólida e atualizada, que articule teoria e prática de forma integrada.

Dessa forma, os dados analisados convergem para a conclusão de que a psicologia do esporte tem um papel estratégico no desenvolvimento das competências do atleta de alto rendimento. Sua atuação amplia as possibilidades de sucesso esportivo ao mesmo tempo que promove saúde, bem-estar e qualidade de vida para o atleta, que passa a ser visto em sua totalidade: corpo, mente e emoção.

4.3 DEPOIMENTOS DE ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO

A crescente visibilidade da saúde mental no esporte tem incentivado atletas de alto rendimento a romperem o silêncio sobre suas vivências emocionais. Depoimentos públicos têm sido uma ferramenta potente na desmistificação da psicoterapia, revelando sua importância não apenas para o desempenho esportivo, mas para o bem-estar integral do sujeito. Neste sentido, relatos de atletas renomados como Yuri Alberto, Rebeca Andrade, Richarlison e Arrascaeta tornam-se materiais ricos para refletir sobre o papel da Psicologia do Esporte na vida desses profissionais.

O jogador Yuri Alberto, que atua no Sport Club Corinthians Paulista, em entrevista ao programa Esporte na Band, compartilhou um momento de fragilidade emocional que o levou a buscar apoio psicológico, inicialmente com receio e resistência, reflexo do estigma ainda presente no meio esportivo: “O dia que meu pai me abordou no carro, falou assim: ‘O que é que você acha da gente buscar alguma ajuda, um psicólogo, uma terapeuta.’ E cara, não me arrependo de ter feito isso” (ESPORTE NA BAND, 2024).

Ao superar esse preconceito, o Esporte na Band (2024) traz o relato de Yuri acerca de transformações significativas, especialmente nas relações interpessoais e na qualidade da convivência familiar: “Mudou bastante. Não só na minha vida profissional, mas na minha vida pessoal também, com meus pais, com a minha filha. Chegava em casa, eu nunca conseguia dar uma atenção legal pra minha filha”.

Yuri Alberto ainda relata que, antes de buscar ajuda psicológica, resistia à ideia por achar que era “coisa de louco”, mostrando na prática o estigma que Oliveira (2022) descreve sobre a masculinidade no esporte e a resistência à terapia. Essa resistência cultural, também apontada por Paiva e Carlesso (2019), não é apenas um dado teórico; ela impacta vidas concretas, como Yuri expressa ao dizer que só mudou sua relação familiar e profissional após aceitar esse apoio. Eu, como pesquisadora, interpreto aqui que a psicologia não entra apenas como técnica, mas como um dispositivo transformador da identidade do atleta, ajudando-o a se perceber além do rótulo de “invencível”.

Essa mesma perspectiva é reforçada pela ginasta Rebeca Andrade, que iniciou seu acompanhamento psicológico ainda na adolescência. Segundo a atleta: “Eu comecei meu acompanhamento psicológico com 13 anos, e a psicologia me transformou nessa atleta e nesse ser humano que eu sou hoje” (@conselhoederaldepsicologia, Mês da Psicologia Brasileira. Instagram, 26 de Agosto de 2024).

Rebeca destaca que a psicologia foi essencial para que ela aprendesse a respeitar seus próprios limites, uma habilidade crucial no contexto de alta exigência emocional da ginástica artística. A ginasta também compartilha o impacto dessa vivência na construção de sua identidade: “Talvez eu nem conseguisse reconhecer a Rebeca mesmo. Não a Rebeca Andrade que todo mundo conhece, mas a Rebeca pessoa também” (@conselhoederaldepsicologia, Mês da Psicologia Brasileira. Instagram, 26 de Agosto de 2024).

Essa distinção entre o “atleta” e a “pessoa” é fundamental para a prevenção de adoecimentos psíquicos. É comum que atletas de alto rendimento desenvolvam uma identidade esportiva tão dominante que acabam se identificando exclusivamente com os resultados de sua performance. Esse processo pode levar a quadros de sofrimento emocional, especialmente diante de lesões, derrotas ou aposentadorias precoces. Becker Júnior (2000) e Samulski (2009) convergem nessa pontuação. O primeiro destaca que o rompimento com uma identidade centrada unicamente no desempenho esportivo é essencial para o equilíbrio emocional do atleta, sendo o fortalecimento da subjetividade um fator protetivo diante das exigências do ambiente competitivo. Em concordância, o segundo vai afirmar que o desenvolvimento emocional na formação esportiva é tão importante quanto o preparo técnico. A fala de Rebeca Andrade indica justamente esse fortalecimento: ao desenvolver uma percepção mais ampla de si mesma, para além da atleta vitoriosa, ela revela o florescimento de sua dimensão pessoal. Não à toa, afirma hoje cursar Psicologia, com o desejo de ajudar outras pessoas a trilharem esse mesmo caminho de autoconhecimento e cuidado. “Eu estou cursando psicologia também [...] então vocês podem ver que eu realmente amo muito essa profissão” (@conselhoederaldepsicologia, Mês da Psicologia Brasileira. Instagram, 26 de Agosto de 2024). No ponto de vista da autora, é mais que evidente que a psicologia do esporte não se mostra apenas como uma ferramenta utilizada para o rendimento técnico, mas também um comprometimento ético com a subjetividade.

O jogador Richarlison também compartilha publicamente os efeitos transformadores da psicologia em sua vida. Em um vídeo publicado nas redes sociais pelo Conselho Federal de Psicologia, ele declara: “A psicologia transforma a vida de um atleta, e eu vou ser sempre grato à psicologia. Essas sessões com a minha psicóloga estão até me ajudando muito, porque antes eu era um cara muito fechado” (@conselhoederaldepsicologia, Dia da Psicologia Brasileira. Instagram, 27 de Agosto de 2024).

Ritti e Motta (2023) destacam que atletas acompanhados psicologicamente apresentam mais clareza de metas e autoconfiança, um ponto que Richarlison confirma quando declara que a terapia o ajudou a se abrir emocionalmente. Essa ligação entre teoria e prática deixa

evidente que a psicologia tem papel preventivo, não só corretivo, algo que Frades et al. (2020) e Cruz e Rodrigues (2022) reforçam em suas análises.

Nesse relato, fica evidente o papel da psicoterapia na promoção do autoconhecimento e na ampliação da capacidade de expressão emocional. Além disso, Richarlison destaca o desejo de compartilhar essa experiência com outras pessoas: “Eu sempre vou passar essa mensagem para as pessoas” (@conselhofederaldepsicologia, Dia da Psicologia Brasileira. Instagram, 27 de Agosto de 2024).

Essa postura tem um papel multiplicador importante na cultura esportiva, pois ajuda a desnaturalizar o silêncio e a rigidez emocional esperados dos atletas. Como reforça Samulski (2009), o preparo psicológico deve integrar tanto a dimensão da performance quanto a da formação ética e social do esportista.

Por fim, o depoimento do meia Arrascaeta, do Flamengo, oferece um exemplo claro dos impactos subjetivos positivos proporcionados pela psicoterapia: “Desde que comecei a terapia, praticamente parece que comecei a viver de novo, ou a viver mais plenamente [...] esses momentos simples, mas são especiais” (@g10dearrascaeta, Arrascaeta fala sobre psicoterapia, 8 de Outubro de 2024).

Arrascaeta ressalta como o acompanhamento psicológico influenciou seu bem-estar cotidiano e suas relações interpessoais. Além disso, ao refletir sobre as lesões, demonstra uma postura resiliente, construída com apoio psicológico: “É importante você saber que você está fazendo o que tem que ser feito. Então o que vier, você já tá preparado” (@g10dearrascaeta, Arrascaeta fala sobre psicoterapia, 8 de Outubro de 2024).

O atleta traz uma dimensão importante ao dizer que, com a terapia, passou a “viver de novo”. Esse depoimento ecoa diretamente com as colocações de Verardi et al. (2012) e Samulski (2009), que indicam que o bem-estar emocional do atleta vai além das quatro linhas, influenciando suas relações sociais, familiares e até sua motivação para continuar no esporte. É interessante notar que, quando atletas reconhecem a importância da saúde mental, eles tornam-se porta-vozes de uma nova cultura esportiva, ajudando a desconstruir mitos e preconceitos que ainda marcam o campo (OLIVEIRA, 2022).

Além disso, uma questão que surge da análise é a necessidade de o psicólogo atuar tanto no nível individual quanto coletivo. Almeida et al. (2021) e Verardi et al. (2012) destacam que, em esportes coletivos como o futebol, a coesão grupal é tão essencial quanto o preparo individual. Eu interpreto aqui que o psicólogo não apenas treina mentalmente cada atleta, mas constrói pontes de comunicação e mediação dentro do time, promovendo um ambiente saudável que favorece o rendimento coletivo.

Como apontam Cruz e Rodrigues (2022), o suporte psicológico contribui para que os atletas lidem de maneira mais saudável com as pressões, as dores e os desafios inerentes ao esporte de alto rendimento.

Diante desses relatos, torna-se evidente que a Psicologia do Esporte atua muito além das “quatro linhas”. Ela favorece a autonomia emocional, o fortalecimento dos vínculos afetivos e o reconhecimento da subjetividade dos atletas. Esses depoimentos, ao darem voz às vivências internas de figuras públicas do esporte, contribuem para legitimar e valorizar a importância do cuidado psicológico como parte integrante da formação e manutenção da saúde mental no alto rendimento.

Por fim, é impossível não destacar a urgência de superar barreiras estruturais, como a escassez de profissionais (Paiva e Carlesso, 2019) e a falta de políticas públicas (Vieira et al., 2010), bem como a necessidade de que as equipes esportivas institucionalizem o psicólogo como parte fixa do time, e não apenas como um recurso emergencial.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho buscou compreender e evidenciar a importância da atuação do psicólogo junto a atletas de alto rendimento, destacando como as intervenções psicológicas impactam não apenas o desempenho esportivo, mas também a saúde mental e a qualidade de vida desses profissionais. A partir da revisão bibliográfica e da análise dos depoimentos dos próprios atletas, ficou claro que a psicologia do esporte exerce um papel estratégico e multifacetado, atuando tanto no nível individual quanto coletivo.

Os resultados apontam que, para além da preparação técnica e física, os atletas necessitam de apoio emocional contínuo para enfrentar as demandas do esporte competitivo. As experiências compartilhadas por Yuri Alberto, Rebeca Andrade, Richarlison e Arrascaeta demonstram que o acompanhamento psicológico gera transformações profundas, permitindo que o atleta desenvolva resiliência, autoconhecimento, clareza de metas e equilíbrio emocional. Tais achados reforçam as conclusões teóricas dos autores analisados, como Almeida et al. (2021), Frades et al. (2020) e Ritti e Motta (2023), que destacam a relevância das estratégias de coping e da regulação emocional no contexto esportivo.

Diante das fragilidades identificadas no cenário esportivo, uma medida essencial para transformar essa realidade é a institucionalização da presença do psicólogo nas equipes esportivas, não apenas em períodos de competição, mas como parte fixa e permanente das comissões técnicas. Para isso, é necessário que federações, clubes e políticas públicas

invistam na criação de programas estruturados de saúde mental, com incentivo à contratação de profissionais qualificados e à promoção de formações continuadas.

Além disso, campanhas educativas voltadas a atletas, treinadores e gestores podem contribuir para a desconstrução do estigma em torno da psicoterapia, incentivando uma cultura esportiva que valorize o cuidado emocional tanto quanto o desempenho físico. Assim, o campo da Psicologia do Esporte deixa de ser um recurso emergencial e passa a compor, de forma integrada e estratégica, o desenvolvimento pleno dos atletas.

Como pesquisadora, compreendo que este estudo não apenas amplia o debate acadêmico, mas também lança luz sobre questões práticas urgentes, como a necessidade de institucionalizar o psicólogo nas equipes esportivas, combater o estigma relacionado à saúde mental no esporte e investir na formação continuada dos profissionais da área. Além disso, é fundamental que atletas, treinadores e dirigentes reconheçam que cuidar da saúde emocional não é sinal de fraqueza, mas de maturidade e responsabilidade.

Conclui-se, portanto, que a psicologia do esporte deve ser vista como um componente essencial na formação e no desenvolvimento do atleta de alto rendimento, garantindo não apenas sucesso esportivo, mas também bem-estar integral. Este trabalho deixa como contribuição a necessidade de avanços não só no campo científico, mas também nas políticas esportivas e culturais, para que a saúde mental seja reconhecida e valorizada como prioridade no esporte de alto desempenho.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, D. R. et al. **Habilidades de Coping em jogadores de futebol de categoria de base. Revista Brasileira de Futebol** (The Brazilian Journal of Soccer Science), v. 13, n. 3, p. 65-79, 2021. Disponível em: <https://rbf.ufv.br/index.php/RBFutebol/article/view/321/235>. Acesso em: 9 Nov de 2024.

Conselho Federal de Psicologia. **Mês da Psicologia Brasileira**. Instagram, 26 de Agosto de 2024. Disponível em: https://www.instagram.com/reel/C_JU-qTShh1/?igsh=NDl4Yms2djR4dmtq. Acesso em: 29 Mai de 2025

ARRASCAETA, Giorgian de. **Arrascaeta fala sobre psicoterapia**. Instagram, 8 de Outubro de 2024. Disponível em:

https://www.instagram.com/reel/DA3g3D3JGf_/?igsh=dGlnanloZ2Nzam9k. Acesso em: 29 maio 2025.

ARRUDA, B. I. S.; MELO, D.; FARIA, P. U. V. **A PSICOLOGIA DO ESPORTE E A ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO NO DESEMPENHO EM ALTO NÍVEL**. 2023. Disponível em: <https://dspace.uniube.br:8443/handle/123456789/2552>. Acesso em: 9 Nov de 2024.

BAND. Esporte na Band. **Yuri Alberto desabafa e chora ao falar sobre saúde mental**. YouTube, 2024. Disponível em: https://youtu.be/a_gjMGclwmk?si=z_H7E_BahgqaHcqV. Acesso em: 29 maio 2025.

BARDIN, L. (2016). Análise de conteúdo. **Lisboa: Edições 70**, 2016.

BaARRETO, J. A. (2003). **Psicologia do Esporte para o atleta de alto rendimento**. Rio de Janeiro: Shape Ed.

BBC NOTÍCIAS BRASIL. **Simone Biles: o desabafo da campeã olímpica ao desistir de final em Tóquio: 'Preciso cuidar da saúde mental'**. BBC , 27 jul. 2021. Disponível em: <https://www.google.com/amp/s/www.bbc.com/portuguese/geral-57990804.amp>. Acesso em: 20 Nov 2024.

BECKER, B. J.. **A identidade do atleta: implicações psicológicas da formação e da ruptura**. In: RUBIO, Kátia (Org.). **Psicologia do esporte: interfaces, pesquisa e intervenção**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003. p. 133–146.

BRASIL. **Ministério da Saúde**. Síndrome de Burnout, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>. Acesso em: 9 nov. 2024.

COLAGRAI, A. C.;NASCIMENTO, F. T.; FERNANDES, P. T. **Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade**. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte,v. 11, n.3, 281-294,2021. Disponível em:<https://doi.org/10.31501/rbpe.v11i3.13503>. Acesso em: 02 Nov 2024.

CRUZ, Lincol Nunes; RODRIGUES, Fabiano de Abreu Agrela. **A Aplicação da Alteração de Estado Emocional na Performance Esportiva**. Revista Científica Cognitionis, v 5 n. 1, p . 124 - 132, 2022. Disponível em: <https://revista.cognitioniss.org/index.php/cogn/article/view/173/168> . Acesso em: 4 de Setembro de 2024.

DANZMANN, P. S.; DA SILVA, A. C. P.; GUAZINA, F. M. N. **Atuação do psicólogo na saúde mental da população diante da pandemia / Psychologist performance in the mental health of the population in the face of the pandemic**. Journal of Nursing and

Health, v. 10, n. 4, 10 jul. 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/index.php/enfermagem/article/view/18945/11556> . Acesso em: 4 set de 2024.

FEIJÓ, O. **Corpo e movimento. Uma psicologia para o esporte**. Rio de Janeiro: Shape, 1992

FRADES, Luane Luane de Jesus, et al. **Adoecimento psíquico em atletas de alto rendimento: a importância da Psicologia do Esporte**. Educação, Psicologia e Interfaces, v. 4, n. 3, 2020. Disponível em: <https://educacaoepsicologia.emnuvens.com.br/edupsi/article/view/297>. Acesso em: 5 Set de 2024.

GIL, Antônio Carlos. Como delinear uma pesquisa bibliográfica. In: GIL, Antonio Carlos.

Como elaborar projetos de pesquisa. 7. ed Barueri - SP: Atlas, 2022. p. 58-73.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

Gil, A. C. (2008). **Métodos e técnicas de pesquisa social** (6ª ed.). São Paulo: Atlas.

GRIFFITH, Coleman. Psychology and Athletics. **New York: Charles Scribner's Sons**, 1928.

MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte: sua história**. In: A. A. Machado (org) Psicologia do Esporte. Jundiaí: Ápice, 1997.

OLIVEIRA, Laura. Para especialistas, é hora de acabar com a cultura do “homem não chora”. **Instituto de Psicologia da USP**, 23 set. 2022. Disponível em: <https://www.ip.usp.br/site/noticia/para-especialistas-e-hora-de-acabar-com-a-cultura-do-home-m-nao-chora/>. Acesso em: 7 nov. 2024.

OLIVEIRA, M. M. **Como fazer pesquisa qualitativa**. Petrópolis, Vozes, 2007.

PAIVA, E. M; CARLESSO, J. P. P. **A importância do papel do psicólogo do esporte na atualidade: relato de experiência**. Research, Society and Development, vol. 8, núm. 3, pp. 01-17, 2019. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/5606/560662194002/html/#:~:text=O%20objetivo%20do%20psic%C3%B3logo%20do,de%20uma%20pessoa%20nesse%20contexto>. Acesso em: 5 de Set de 2024.

PEREIRA, A. B. **A construção Social do jogador de futebol profissional**. 2008. Tese (Doutorado em Psicologia) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo. 2008.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Dia da Psicologia Brasileira**. Instagram, 27 de Agosto de 2024. Disponível em: https://www.instagram.com/reel/C_K9Y8tuOLT/?igsh=MWhoMmttcXY2NWNwZA==. Acesso em: 29 maio 2025.

RITTI, Laura; MOTTA, Bruno. O psicológico dos atletas de futebol profissional: a relevância do psicólogo do esporte para a alta performance. **Cadernos de Psicologia**, v. 4, n. 8, 2023. Disponível em: <https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/view/3432>. Acesso em: 6 Nov de 2024.

SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas**. Barueri, SP: Manole, 2009.

SANTOS, Arthur. Exposição excessiva nas redes sociais tem prejudicado atletas. **Jornal da USP**, 28 set. 2023. Disponível em: <https://jornal.usp.br/radio-usp/exposicao-excessiva-nas-redes-sociais-tem-prejudicado-atletas/>. Acesso em: 7 nov. 2024.

SARMENTO, C. E. **A regra do jogo: uma história institucional da CBF**. Rio de Janeiro: CPDOC, 2006.

SOARES, Simaria de Jesus. **Pesquisa científica: uma abordagem sobre o método qualitativo**. *Ciranda*, [s.l.], v. 13, n. 1, p. 168-180, 2019. Disponível em: <https://www.periodicos.unimontes.br/index.php/ciranda/article/download/314/348>. Acesso em: 01 de Nov de 2024.

VERARDI, C. E. L. et al. **Esporte, stress e burnout**. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 29, p. 305-313, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/kbytvXbWkc3PMcX7qqqv8yF/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 9 Nov de 2024.

VIEIRA, LF et al. **Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia**. *Psicologia em estudo*, v. 2, pág. 391-399, 2010. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/pe/a/dxqXV7GtH7zkCLkzYq7K7Wd/?lang=pt#>. Acesso em: 15 Nov de 2024.

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

WIGGINS, D. K. The history of psychology of sport in North America. In: J. M. Silva; R. Weinberg (ed.) **Psychological foundations of sport**. Champaign: Human Kinetics, 1984.

WILLIAMS, J. M.; STRAUB, W. F. Psicologia del Deporte: pasado, presente, futuro. In: J. M. Willians (org.) **Psicologia aplicada al deporte**. Madrid: Biblioteca Nueva, 1991.

WOLANIN, Andrew; GROSS, Michael; HONG, Eugene. **Depression in athletes: prevalence and risk factors**. Current Sports Medicine Reports, v. 14, n. 1, p. 56-60, 2015. DOI: 10.1249/JSR.0000000000000123. Acesso em: 14 Nov de 2024.

WUNDT, W. (1897). **Outlines of Psychology**. Leipzig: Wilhelm Engelmann.