
A Importância da Psicologia do Esporte e do Exercício nos Dias Atuais

The Importance of Sport and Exercise Psychology in the Present Day

REVISTA CIENTÍFICA FADESA, VOL.1, Nº 1, 2024 || Published: 2024-01-25

Ramiro Silvestre da Silva Pinto

Lattes: <https://lattes.cnpq.br/8254365382959243>
Universidade Federal do Amapá (UNIFAP), Brasil
E-mail: dr.silvestrepsicologo@yahoo.com

Claudio Roberto Rodrigues Cruz

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7713533733262064>
Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável
da Amazônia (FADESA), Brasil
E-mail: rodrig.cruz@hotmail.com

RESUMO

A Psicologia Esportiva, também conhecida como Psicologia do Esporte é um campo de pesquisa cujo objetivo é elevar a qualidade de vida e o rendimento de atletas no esporte. Os estudos em Psicologia do Esporte exploram duas abordagens. A primeira abordagem analisa como os pensamentos e comportamentos estão relacionados ao desempenho esportivo de um atleta. A segunda abordagem segue caminho oposto, investigando como a prática esportiva influencia o humor, os pensamentos e comportamentos dos praticantes. É possível afirmar que a Psicologia do Esporte envolve uma interação entre corpo e mente, assim como a forma como ambos são afetados de maneira cíclica pela prática de atividades esportivas. Embora tenha suas raízes no esporte de alto desempenho, é viável utilizar técnicas da Psicologia do Esporte para auxiliar atletas comuns a terem uma relação de bem-estar com a prática esportiva, facilitando a adesão ao hábito de treinar.

Palavras-chave: Psicologia, Esporte, Abordagens, Desempenho.

ABSTRACT

Sports Psychology, also known as Sports Psychology, is a field of research in the area of Psychology whose objective is to improve the quality of life and performance of athletes in sport. Studies in Sport Psychology explore two approaches. The first approach analyzes how an athlete's thoughts and behaviors related to sport performance. The second approach follows the opposite path, investigating how sports practice influences practitioners' mood, thoughts and behavior. It is possible to state that Sport Psychology involves an interaction between body and mind, as well as the way in which both are affected in a cyclical way by the practice of sports activities. Although it has its roots in high-performance sport, it is feasible to use Sport Psychology techniques to help common athletes to have a relationship of well-being with sports practice, facilitating adherence to the habit of training.

Keywords: Psychology, Sports, Approach, Performance.

INTRODUÇÃO

A psicologia do esporte, também conhecida como psicologia do esporte e do exercício, é uma disciplina que explora os fatores psicológicos e mentais que impactam significativamente o

desempenho atlético. Este campo enfatiza a importância da motivação psicológica, concentração, confiança e estratégias mentais para alcançar resultados ideais nos esportes.

A aplicação de técnicas de psicologia do esporte comprovadamente melhora o desempenho, o bem-estar geral e o crescimento pessoal dos atletas. Este ensaio pretende lançar luz sobre os conceitos fundamentais da psicologia do desporto, o seu impacto no desempenho atlético e porque é que o domínio deste aspecto é crucial para atletas e treinadores.

Assim, nos dias atuais, cada vez mais pessoas estão buscando uma vida mais saudável e ativa, seja através da prática de esportes ou do exercício físico regular. No entanto, muitas vezes o fator mental é deixado de lado, e é justamente nesse aspecto que a psicologia do esporte e do exercício se torna essencial. Compreender e abordar as questões emocionais e psicológicas relacionadas à prática esportiva e ao exercício pode fazer toda a diferença nos resultados obtidos e na qualidade de vida dos praticantes.

A psicologia do esporte tem como objetivo principal melhorar o desempenho esportivo, auxiliando os atletas a atingir o máximo de sua capacidade técnica e física. Ela se preocupa em estudar e compreender as variáveis psicológicas que influenciam o desempenho esportivo, tais como o foco, a concentração, a motivação, a ansiedade, a confiança, entre outros. Além disso, a psicologia do esporte também trabalha na prevenção e recuperação de lesões, na promoção de uma boa relação entre os membros de equipes esportivas e na inserção de indivíduos com deficiência no contexto esportivo.

Já a psicologia do exercício se concentra nos benefícios psicológicos que a prática regular de exercícios físicos pode trazer para as pessoas. Ela busca entender como o exercício pode contribuir para a melhoria do humor, redução do estresse, aumento da autoestima e da autoimagem corporal, além de promover uma sensação de bem-estar geral. A psicologia do exercício também pode auxiliar na adesão e manutenção de uma rotina de exercícios, pois muitas pessoas encontram dificuldades em manter a disciplina e motivação para continuar se exercitando regularmente.

Um fator importante a ser considerado é a relação entre a mente e o corpo. Muitas vezes, questões emocionais e psicológicas podem interferir no desempenho esportivo ou na adesão ao exercício físico. Por exemplo, um atleta que está muito ansioso antes de uma competição pode ter seu desempenho prejudicado, assim como uma pessoa que se sente desmotivada pode ter dificuldades em se comprometer com uma rotina de exercícios. Nesses casos, a intervenção de um psicólogo especializado em esporte e exercício pode ser fundamental.

PSICOLOGIA DO ESPORTE

A Importância da Psicologia

A psicologia é uma ciência que estuda o comportamento humano e os processos mentais, buscando compreender como os indivíduos pensam, sentem e se comportam. Essa disciplina tem

uma importância significativa em diversas áreas do conhecimento, sendo fundamental para o entendimento e promoção da saúde mental e do bem-estar das pessoas. Além disso, a psicologia desempenha um papel crucial na compreensão das relações humanas, tanto no âmbito pessoal quanto no profissional (BARRETO, 2003).

Uma das principais contribuições da psicologia está relacionada à saúde mental. Através do estudo dos transtornos psicológicos e das formas de tratá-los, a psicologia possibilita a identificação e o manejo adequado dessas condições, melhorando a qualidade de vida dos indivíduos.

Por exemplo, os psicólogos são profissionais capacitados para lidar com casos de depressão, ansiedade, transtornos de personalidade, entre outros problemas emocionais, auxiliando as pessoas a entenderem suas emoções, modificarem padrões de pensamento negativos e desenvolverem habilidades de enfrentamento saudável. Dessa forma, a psicologia atua na prevenção e no tratamento de doenças mentais, promovendo a saúde emocional e evitando o estigma associado aos transtornos psicológicos (BECK, 2013).

Além da saúde mental, a psicologia também desempenha um papel importante no campo da saúde física. Estudos mostram que fatores psicológicos como estresse, ansiedade e depressão podem ter um impacto negativo na saúde geral do indivíduo, aumentando o risco de doenças crônicas como diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares.

Nesse sentido, a psicologia contribui para o cuidado integral do indivíduo, integrando uma abordagem psicológica em equipes multidisciplinares de saúde, o que favorece uma visão mais holística e eficaz no tratamento dessas doenças.

Além do campo da saúde, a psicologia também é relevante para a compreensão das relações sociais e individuais. Ao estudar os processos cognitivos e emocionais, a psicologia investiga como as pessoas pensam, sentem e se comportam nas mais diversas situações.

Dessa forma, ela contribui para a compreensão dos processos de aprendizagem, da memória, da tomada de decisão, bem como para a melhoria da comunicação interpessoal. A psicologia também estuda os fatores que influenciam o comportamento humano, contribuindo para a compreensão dos processos de socialização e da formação de identidades. Essa compreensão é relevante tanto para a área acadêmica, como para a aplicação prática, como no desenvolvimento de estratégias de gestão de pessoas, por exemplo. (CASTILLO; ALVAREZ; BALAGUER, 2015).

Outro campo em que a psicologia desempenha um papel fundamental é na educação. Através do estudo dos processos de aprendizagem e do desenvolvimento humano, a psicologia contribui para o desenvolvimento de práticas pedagógicas mais eficazes, favorecendo uma educação de qualidade. Ela oferece subsídios teóricos e práticos para a compreensão dos diferentes estágios do desenvolvimento infantil, das formas de aprendizagem e das estratégias de ensino que melhor se adequam a cada fase.

A psicologia escolar, por sua vez, auxilia na identificação e no manejo de dificuldades de aprendizagem, colaborando para o sucesso acadêmico dos alunos. Por fim, a psicologia também é essencial para a compreensão do comportamento humano no contexto das organizações e do trabalho. Estudos na área de psicologia organizacional e do trabalho mostram fatores como motivação, satisfação no trabalho, liderança e clima organizacional podem afetar a produtividade e o bem-estar dos trabalhadores.

Preparação Psicológica no Esporte

A preparação psicológica desempenha um papel fundamental no desempenho de um atleta. Ajuda-os a construir resiliência, manter o foco e superar obstáculos. Técnicas de visualização, diálogo interno positivo, estabelecimento de metas e controle da ansiedade são alguns dos componentes-chave da preparação psicológica. (DE ROSE JUNIOR, 2000).

A visualização, por exemplo, envolve a criação de imagens mentais de desempenho bem-sucedido ou de obtenção dos resultados desejados. Ao imaginar vividamente estes cenários, os atletas podem aumentar a sua confiança e competência na execução de habilidades.

Da mesma forma, o diálogo interno positivo ajuda os atletas a desenvolver uma mentalidade resiliente, substituindo pensamentos negativos e autolimitantes por pensamentos positivos e fortalecedores. Esta técnica permite que os atletas mantenham a motivação e a confiança ideais ao longo de sua jornada esportiva. Além disso, o estabelecimento de metas proporciona aos atletas uma direção e foco claros, permitindo-lhes canalizar suas energias para alcançar marcos tangíveis.

Aumentando o Desempenho por meio de Estratégias Mentais

As estratégias psicológicas impactam diretamente no desempenho físico dos atletas, tornando o domínio dessas habilidades indispensável a qualquer aspirante a atleta. Uma dessas estratégias é o uso de rotinas de pré-desempenho. Ao estabelecer uma rotina estruturada antes dos jogos, os atletas podem criar uma sensação de familiaridade e controle sobre o ambiente, reduzindo o estresse e melhorando o desempenho (DOSIL, 2004).

Além disso, o foco da atenção é uma habilidade mental crucial que pode melhorar o desempenho atlético. Os atletas que conseguem atender seletivamente às informações relevantes, ignorando as distrações, têm maior probabilidade de ter um desempenho ideal. Ao manter o foco e a consciência durante o treinamento e a competição, os atletas podem tomar decisões precisas e executar habilidades com eficiência.

Além disso, controlar a ansiedade é vital para atletas que frequentemente competem sob pressão. Técnicas de aprendizagem como respiração profunda, relaxamento muscular progressivo e reestruturação cognitiva podem reduzir significativamente os níveis de ansiedade e promover um estado de calma e melhor desempenho.

O Papel da Psicologia do Esporte na Reabilitação de Lesões

As lesões são uma triste realidade no mundo dos esportes. No entanto, a recuperação não depende apenas da reabilitação física, mas também do apoio psicológico. A psicologia do desporto desempenha um papel fundamental na reabilitação de lesões, ajudando os atletas a gerir a sua resposta emocional à lesão, mantendo a motivação e facilitando um regresso bem-sucedido ao desporto. (KORNSPAN, 2009).

Técnicas cognitivo-comportamentais, como reformular pensamentos negativos e estabelecer expectativas realistas, ajudam os atletas a lidar com as frustrações do processo de recuperação. Manter a motivação durante a reabilitação é essencial para prevenir contratempos e promover a adesão aos planos de tratamento. Através do estabelecimento de metas e do diálogo interno positivo, os atletas podem permanecer otimistas, focados e comprometidos com a jornada de reabilitação.

A Importância da Psicologia do Exercício nos Dias Atuais

A prática regular de exercícios físicos tem sido mostrada cada vez mais importante na busca por uma vida saudável e equilibrada. No entanto, muitas vezes negligenciamos a importância dos aspectos psicológicos relacionados a essa prática. A psicologia do exercício, ramo da psicologia que estuda os efeitos do exercício físico na saúde mental e no comportamento humano, vem ganhando destaque nos dias atuais. Compreender e valorizar essa área é fundamental para uma abordagem holística do bem-estar humano (NOFFS; LIZARDO; SILVA, 2019).

A psicologia do exercício estuda os diversos aspectos psicológicos relacionados à prática de atividades físicas, como a motivação, a adesão, o desempenho, o controle do estresse e a melhoria da qualidade de vida. Dessa forma, é possível perceber que a psicologia desempenha um papel crucial na ajuda às pessoas na conquista de metas pessoais e no estabelecimento de uma rotina saudável de exercícios.

Um dos principais benefícios da psicologia do exercício é a promoção da motivação e da participação às atividades físicas. Sabemos que, muitas vezes, iniciar e manter uma rotina de exercícios pode ser desafiador, principalmente quando nos deparamos com dificuldades e falta de resultados imediatos. É nesse ponto que entra a psicologia do exercício, auxiliando na identificação de estratégias motivacionais e de superação de obstáculos. (PAIVA; CARLESSO, 2019).

A motivação intrínseca, ou seja, a motivação que é dirigida pelos próprios interesses e prazer pessoal, é essencial para a adesão a longo prazo. Através de técnicas, como a definição de metas

realistas e a identificação dos benefícios pessoais da prática de exercícios, é possível aumentar a aplicação intrínseca, tornando uma rotina de exercícios mais prazerosa e sustentável.

Outro aspecto abordado pela psicologia do exercício é o controle do estresse. A prática regular de atividades físicas foi reconhecida como uma estratégia importante para reduzir os níveis de estresse e ansiedade. Os exercícios físicos liberam endorfinas, neurotransmissores responsáveis pela sensação de bem-estar e alívio do estresse.

De acordo com (PEREIRA; SANTOS; CILLO, 2007) a prática de exercícios físicos também gera efeitos neuroprotetores, como o aumento da neurogênese no hipocampo, região do cérebro que está associada à memória e ao controle das emoções. Dessa forma, o exercício físico não só reduz o estresse, mas também melhora a saúde mental e previne doenças relacionadas às funções cognitivas, como a demência.

Além disso, a psicologia do exercício também contribui para melhorar a qualidade de vida das pessoas. Estudos mostram que a prática regular de exercícios melhora a autoestima, a saúde mental e a qualidade do sono, além de reduzir os riscos de doenças crônicas, como diabetes e doenças cardiovasculares.

CONCLUSÃO

O desporto contemporâneo tem atraído um número crescente de áreas de investigação, conhecidas como Ciências do Desporto. Entre elas está a Psicologia do Esporte, que se concentra no estudo das diversas dimensões psicológicas do comportamento humano no contexto da atividade física. Preparação física, técnica, tática e psicológica são todos fatores nos quais os atletas dependem para competir e devem ser igualmente priorizados para proporcionar melhores condições para alcançar os resultados desejados.

A preparação psicológica deve ocorrer como parte do processo de treinamento, assim como a preparação física, técnica e tática. O objetivo deste estudo é avaliar a importância da Psicologia do Desporto no processo de formação de atletas bem como outras vertentes do treino desportivo.

O principal objetivo da Psicologia do Esporte é compreender a influência dos fatores psicológicos no desempenho físico de um indivíduo e como a participação em esportes e exercícios afeta o desenvolvimento psicológico, a saúde e o bem-estar. Portanto, seu papel é ajudar a compreender melhor o exercício e esportes praticados por humanos, descrevendo, analisando, avaliando e orientando essas atividades por meio de processos psicológicos.

Deve ser responsável pelo bem-estar dos indivíduos que praticam exercícios ou esportes, tenham ou não objetivos competitivos. A preparação física, a preparação técnica, a preparação tática e a preparação psicológica são fatores dos quais os atletas dependem para competir. Devem ser tratados com igual importância, e juntos podem proporcionar ao atleta ou equipe melhores condições para alcançar os resultados desejados.

Dependendo quanto ao momento ou fase de preparação em relação a uma competição, cada um deles assume importância significativa. A preparação física é essencial ao longo de todo o processo, desde a aquisição das competências fundamentais para um desempenho adequado até à manutenção do que foi adquirido

A preparação técnica acontece simultaneamente à preparação física e envolve aprender e aprimorar os gestos básicos de cada modalidade esportiva e suas variações, progredindo para uma preparação tática que é enfatizada mais próxima da competição. É nesse período também que o aspecto psicológico se destaca, visando preparar o atleta para enfrentar diversas demandas durante a competição.

No entanto, esta preparação psicológica irá não será eficaz se ocorrer apenas nos momentos agudos da competição ou nas fases negativas, como acontece frequentemente. Essa preparação psicológica deve ocorrer como parte do processo de treinamento, assim como o trabalho de preparação física, técnica e tática.

Porém, nem sempre isso acontece devido à falta de estrutura e informação das equipes e até mesmo à falta de disposição dos envolvidos. Diante disso, o objetivo deste estudo foi examinar o nível de significância da Psicologia do Esporte no processo de treinamento de atletas, bem como outros aspectos do treinamento esportivo.

REFERENCIAS

BARRETO, J. A. **Psicologia do Esporte para o atleta de alto rendimento**. Shape. 2003.

BECK, J. **Terapia Cognitivo Comportamental - Teoria e Prática - 2ª Ed.** Porto Alegre. Editora: Artmed, 2013.

CASTILLO, I; ALVAREZ, O.; BALAGUER, I. **Temas de Investigación sobre aspectos Psicosociales del deporte a través de la base de datos PSYCINFO (1887-2001)**. Revista de Psicología del Deporte, 2005, v.14, n°1, p. 109-123.

DE ROSE JUNIOR, D. **O esporte e a psicologia: enfoque do profissional do esporte**. In: **RÚBIO, K. (Org.)** Psicologia do Esporte: interfaces, pesquisa e intervenção. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000. p.29-40.

DOSIL, J. (2004). **Psicología de la Activiade Física y del Deporte**. Madrid: McGrawHill.

KORNSPAN, A. S. **Fundamentals of sport and exercise psychology**. Human Kinetics, 2009.

NOFFS, N. A., Lizardo, L. A. M., & Silva, T. M. A. O. (2019). **Estágio: O início da profissionalização docente**. Laplage em Revista (Sorocaba), 5(1), 121-131. <https://doi.org/10.24115/S2446-6220201951616p.121-131>

PAIVA, E. M., & Carlesso, J. P. P. (2019). **A importância do papel do psicólogo do esporte na atualidade: relato de experiência**. Research, Society and Development, 8(3), 01-17. <https://doi.org/10.33448/rsd-v8i3.798>

PEREIRA, N. F., Santos, R. G. M., & Cillo, E. N. P. (2007) **Arbitragem no futebol de campo: estresse como produto de controle coercitivo**. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, 1(1). <http://dx.doi.org/10.31501/rbpe.v1i1.9259>