



## PSICOLOGIA DO ESPORTE: Importância e o que é ser um atleta

### Autor(res)

Walbron Arlan Freire De Sousa  
Joao Gabriel Campos Marques  
Cinara De Souza Nunes Freire

### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA TAGUATINGA SHOPPING

### Introdução

A psicologia do esporte pode influenciar significativamente no campo do esporte, já que serve até mesmo como um fator chave para o diferencial de times em diversas modalidades coletivas e individuais. A psicologia tem como objetivo melhorar o desempenho dos profissionais, fazendo com que eles consigam refletir melhor sobre si mesmos e seus objetivos, muitas vezes com um questionamento básico de "o que é ser um atleta", que pode ter diferentes respostas e interpretações para cada um. Também vale ressaltar que a psicologia do esporte não é exclusivamente para psicólogos, já que se tornou uma área que também pode ser buscada na sua pós-graduação por profissionais de educação física.

### Objetivo

O esporte é algo que vem sendo desenvolvido com o decorrer do tempo, sendo alterado e melhorado com o decorrer do tempo, com isso foi formada diversas formas de estudos para buscar melhor compreensão e desempenho dos atletas e uma delas é a psicologia do esporte, que tem potencial de mudar resultados de jogos quando bem trabalhada.

### Material e Métodos

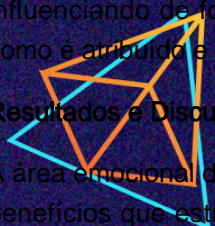
Trata-se de uma revisão literária de artigos como: "Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia (2010)", "Psicologia do esporte no desenvolvimento do papel profissional de atleta (2007)" e "A psicologia do esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa (2012)", que demonstraram análises de como o fator psicológico podem apresentar resultados diferentes em diferentes esportes coletivos em diferentes faixas etárias, influenciando de formas diferentes que podem ser tanto positivas, quanto negativas dependendo da forma de como é atribuído e abordado para cada atleta.

### Resultados e Discussão

A área emocional do atleta no esporte que deve ser tratada por profissionais formados na área pode causar muitos benefícios que estruturam maior desempenho e durabilidade de um atleta em sua carreira, preparando-os para situações de grande pressão, negatividade, cobrança, vitória, derrota, que é sempre um fator presente na maioria dos esportes e que ao decorrer se não cuidado podem ocasionar no fim da carreira de algum atleta de forma



# 3ª MOSTRA CIENTÍFICA







precoce, desperdiçando o potencial do mesmo. Porém também pode ser algo que atrapalha o desenvolvimento e resultado de muitos times e atletas, já que muitos times negligenciam o que é necessário para exercer essa função que acaba ficando nas mãos do técnico que muitas vezes causa o efeito contrário por não compreender o que o atleta está sentindo ou precisa.

### Conclusão

Com a evolução do esporte, ocorreu uma revolução na área de estudo físico, mental e emocional, formando três bases que precisam de um equilíbrio para um atleta de alto rendimento, que em muitos casos acontecem de atletas desistirem por não ter um preparo devido. A psicologia do esporte demonstra ser um grande diferencial nos resultados de esportes por influenciar no desempenho dos atletas mesmo tendo um time com um desenvolvimento físico parecido colocando o fator mental e emocional que serve para estabilizar e trazer melhor utilização do corpo e da mente.

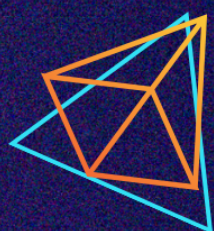
### Referências

VIEIRA, L.F. et al. Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia. *Psicol. Estud.* 15 (2), Jun 2010 <https://www.scielo.br/j/pe/a/dxqXV7GtH7zkCLkzYq7K7Wd/?lang=pt>

RUBIO, Katia. A psicologia do esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa. *Psicol. cienc. prof.*, Brasília, v. 19, n. 3, p. 60-69, 1999. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-98931999000300007&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98931999000300007&lng=pt&nrm=iso)>

RUBIO, k. A psicologia do esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa. *Psicol. cienc. prof.* 19 (3), 1999. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1414-98931999000300007>.

# 3ª MOSTRA CIENTÍFICA



Anhanguera