



Psicologia do Esporte e do Exercício

Autor(es)

Walbron Arlan Freire De Sousa
Renan Monteiro Martins
Cinara De Souza Nunes Freire

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA TAGUATINGA SHOPPING

Introdução

A prática esportiva entre jovens é fundamental para o desenvolvimento físico, emocional e social. A psicologia do esporte e do exercício fornece insights importantes sobre como fatores psicológicos podem influenciar o envolvimento, desempenho e bem-estar dos jovens atletas. Este artigo revisa a literatura sobre abordagens psicológicas no esporte juvenil, destacando teorias motivacionais, construção de autoestima, gestão de estresse e desenvolvimento de habilidades sociais. Benefícios e desafios da implementação da matéria no público alvo.

Objetivo

Apontar os aspectos que estão presentes quando o assunto é psicologia do esporte e do exercício; o que é, quando surgiu, como é tratada atualmente e desafios da implementação e desenvolvimento.

Material e Métodos

Esta revisão literária foi realizada através de uma busca nas bases de dados, Scientific Electronic Library Online (SciELO), National Library of Medicine (PubMed), Portal Regional da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram incluídos artigos publicados entre 2000 e 2023 que abordassem temas relevantes à psicologia do esporte e do exercício com um olhar para os jovens que irão se beneficiar dessa evolução do tema. Após a avaliação, as pesquisas que atenderam aos critérios de inclusão foram selecionadas.

Resultados e Discussão

O crescimento do esporte no Brasil, catalisado pela Copa do Mundo de 2014 e as Olimpíadas de 2016, ressalta a importância do preparo físico e psicológico dos atletas. A psicologia do esporte, em ascensão desde os anos 90, analisa aspectos emocionais que influenciam o desempenho, crucial para a saúde mental dos praticantes. Teorias motivacionais, autoestima, gestão do estresse e desenvolvimento de habilidades sociais são fundamentais para o bem-estar e desempenho dos jovens atletas, destacando a necessidade de apoio positivo e estratégias de desenvolvimento pessoal. O fortalecimento psicológico durante as competições prepara os atletas para os desafios da vida adulta com mais resiliência. A Psicologia do Esporte, desde a Grécia Antiga até as associações no Brasil, cresceu globalmente, mas enfrenta desafios na consolidação como ciência autônoma.

Conclusão



A psicologia do esporte e do exercício oferece ferramentas valiosas para apoiar jovens atletas, incluindo teorias motivacionais, feedback construtivo e gestão de estresse. Essas abordagens não só melhoram o desempenho esportivo, mas também promovem o bem-estar geral e o desenvolvimento integral. Investimentos nessa área são essenciais para criar um ambiente esportivo positivo.

Referências

- "The Effects of Psychological Skills Training on Mental Toughness and Psychological Well-Being of Young Athletes" - de Almeida, L. S., Rosado, A. F., & Serpa, S. (2021).
- "The Role of Psychological Factors in Predicting Sports Performance Among Adolescent Athletes" - de Carvalho, R. T., da Silva, A. M., & da Costa, L. A. (2022).
- Gaya, A. C. A., & Borgatto, A. F. Psicologia do esporte: Aplicações na educação física escolar. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, 25(3), 169-182.



3^A MOSTRA CIENTÍFICA

