



## Psicologia do Esporte e do Exercício

### Autor(res)

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

### Categoria do Trabalho

1

### 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.

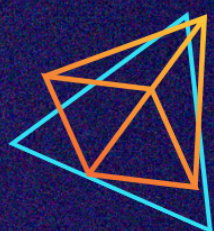
#### Referências

"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<sup>A</sup> MOSTRA CIENTÍFICA



Anhanguera