



## Psicologia do Esporte e do Exercício Ontem e Hoje

### Autor(es)

Walbron Arlan Freire De Sousa  
Renan Monteiro Martins

### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

### 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 foi realizada através de uma busca sistemática nas bases de dados, PsycINFO, Google Scholar buscando literatura sobre o tema de aspectos e pontos de vista heterogêneos. 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 bem como a evolução no tempo.

### Resultados e Discussão

O crescimento do fenômeno esportivo no Brasil, impulsionado por eventos como a Copa do Mundo de 2014 e as Olimpíadas de 2016, trouxe à tona a importância do preparo físico e psicológico dos atletas. A psicologia do esporte analisa aspectos emocionais e seu impacto no desempenho, sendo fundamental para a saúde mental dos praticantes. No Brasil, a pesquisa nessa área vem se desenvolvendo significativamente desde os anos 1990, destacando-se nos periódicos de educação física e psicologia.

Teorias motivacionais, construção da autoestima, gestão de estresse e ansiedade, e desenvolvimento de habilidades sociais são fundamentais para o bem-estar e desempenho dos jovens atletas, destacando a importância do apoio positivo e das estratégias de desenvolvimento pessoal e interpessoal. Desde a década de 90, a psicologia no esporte tem ganhado destaque.

### Conclusão



A psicologia nasce na Grécia Antiga com filósofos como Aristóteles e Platão. A psicologia do esporte e exercício físico começou a ganhar destaque no final do século XIX com estudos de Norman Triplett em 1898. A psicologia do esporte e do exercício oferece um conjunto valioso de ferramentas para apoiar o desenvolvimento dos jovens atletas. Abordagens que incluem teorias motivacionais, feedback construtivo, gestão de estresse e desenvolvimento de habilidades sociais não apenas melhoram o desempenho esportivo, mas também contribuem para o bem-estar geral e o desenvolvimento integral dos jovens. I

#### Referências

Análise dos grupos de pesquisa em psicologia do esporte e do exercício no Brasil, <https://www.scielo.br/j/rbce/a/y796wMH3t9x73T38J5m6jSP/>.

"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).

# 3<sup>a</sup> MOSTRA CIENTÍFICA

