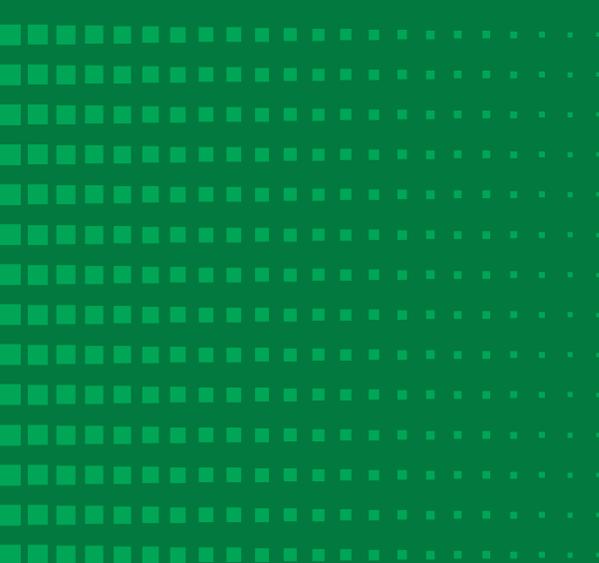


# A PSICOLOGIA DO ESPORTE COMO UM CAMPO DE ATUAÇÃO PROFISSIONAL



UM E-BOOK EDUCATIVO SOBRE  
A PRÁTICA ESPORTIVA

Ficha Catalográfica  
Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde

---

R672p Rocha, Maria Eduarda Gois da

A psicologia do esporte como um campo de atuação profissional: um e-book educativo sobre a prática esportiva. / Maria Eduarda Gois da Rocha, Mariana Mendes Ribeiro, Sabryna Larissa da Silva, Rosângela Ricardo Vieira. – Recife: Do Autor, 2023.

31 f.:il.

E-book.

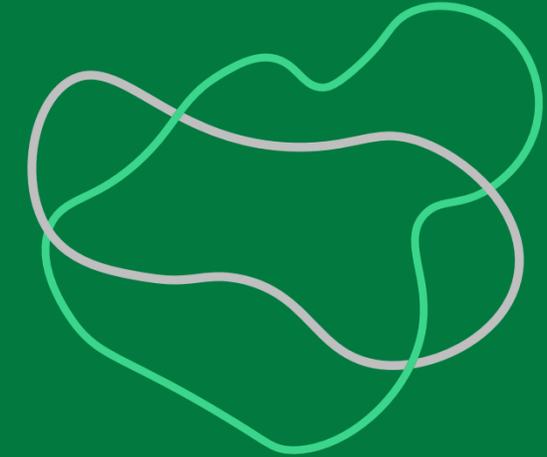
ISBN: 978-65-6034-033-6

1. Psicologia do esporte. I. Ribeiro, Mariana Mendes. II. Silva, Sabryna Larissa da. III. Vieira, Rosângela Ricardo. IV. Título.

CDU 159.9:796

---

# SOBRE AS AUTORAS

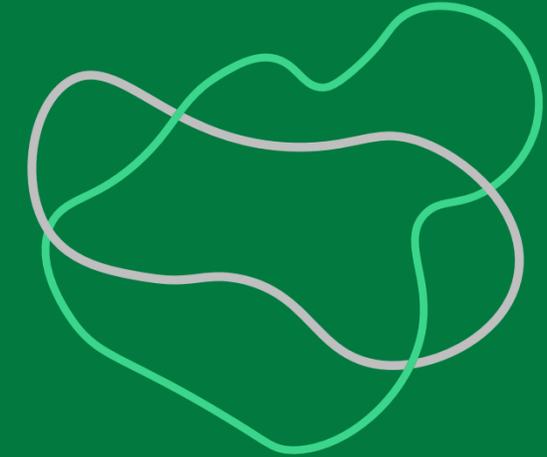


Maria Eduarda Gois da Rocha: Graduanda do oitavo período de Psicologia na Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS).



Mariana Mendes Ribeiro: Graduanda do oitavo período de Psicologia na Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS) e estagiária de Psicologia do Esporte em clube de voleibol na categoria de base, atuando com público infantojuvenil.

# SOBRE AS AUTORAS



Sabryna Larissa da Silva: Graduanda do oitavo período de Psicologia na Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS).



Rosângela Ricardo Vieira | CRP: 02/11.213  
Psicóloga Clínica e Esportiva, Escritora e Professora Universitária. Psicóloga Esportiva há 22 anos, atuando com equipes esportivas e atletas de alto rendimento em modalidades individuais e coletivas em Pernambuco.

# SUMÁRIO

1. APRESENTAÇÃO	5
2. A PSICOLOGIA DO ESPORTE	7
2.1. Vamos entender o conceito?	8
2.2. Breve história da Psicologia Esportiva	9
2.3. Psicologia Esportiva no Brasil	10
2.4. Sucesso do atleta	11
3. A PSICOLOGIA DO ESPORTE COMO UMA ÁREA EMERGENTE	12
3.1. A Psicologia do Esporte tem ganhado notoriedade	13
3.2. A relevância do campo no cenário atual	14
4. CAMPOS DE ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO ESPORTIVO	15
4.1. Vamos conhecer do que se trata?	16
4.2. Quais são os campos de atuação?	17
5. PERIODIZAÇÃO PSICOLÓGICA	19
5.1. Vamos entender juntos?	20
5.2. Período 1: Pré-competitivo	21
5.3. Período 2: Competitivo	25
5.4. Período 3: Pós-competitivo	26
5.5. O Psicólogo Esportivo	27
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	28
7. REFERÊNCIAS	29



# OLÁ, COLEGAS ESTUDANTES DE PSICOLOGIA E PROFISSIONAIS DA ÁREA!

Por ser uma área nova e que está em constante evolução, o E-book tem como foco principal trazer informações para você que tem curiosidade em conhecer melhor a Psicologia do Esporte e o papel que o profissional exerce neste campo, ressaltando também a influência que a mente tem no desempenho dos atletas esportivos.

O objetivo foi a construção de um E-book educativo através do método ADDIE, destinado a estudantes e profissionais já formados, mas que pouco conhecem sobre este campo de atuação.





# OLÁ, COLEGAS ESTUDANTES DE PSICOLOGIA E PROFISSIONAIS DA ÁREA!

Durante a leitura, você vai conhecer um pouco mais sobre como ela surgiu e como se deu seu avanço no Brasil, as possibilidades de atuação do psicólogo neste campo e seu objetivo de trabalho. Assim, este E-book veio como mais uma contribuição técnica-científica afim de complementar as referências da área emergente da Psicologia do Esporte.





# A PSICOLOGIA DO ESPORTE

RIBEIRO, M. M.; ROCHA, M. E. G.; SILVA, S. L.; VIEIRA, R. R. (2023)



# VAMOS ENTENDER O CONCEITO?

A Psicologia do Esporte é uma área recente da psicologia e que continua a crescer e se expandir em todo o mundo. Essa é uma área que tem como foco a aplicação de princípios ao aprendizado, desempenho e comportamento humano em todo o contexto esportivo.

Concentra-se no estudo dos fatores psicológicos que influenciam o desempenho e a participação em atividades físicas, sejam elas esportivas ou até mesmo em exercícios físicos, ajudando os atletas a desenvolverem habilidades psicológicas específicas, como a visualização mental, a autoconfiança, a concentração e a resolução de problemas. (Paiva, 2019).



# BREVE HISTÓRIA DA PSICOLOGIA ESPORTIVA

Desde os primeiros estudos da Psicologia, Fitz (1897) afirmou que a prática esportiva era um meio de se preparar para a vida por promover a capacidade de julgamento, habilidade de perceber as condições corretamente e a de reagir rapidamente em um ambiente mutável. Dito isto, é válido observar que o esporte é um meio onde o corpo e mente se entrelaçam.



# PSICOLOGIA ESPORTIVA NO BRASIL

No Brasil, em 1954, antes dos americanos, João Carvalhaes começou a aplicar a psicologia a arbitragem de futebol. Este brasileiro foi considerado o pioneiro em intervenção psicológica na Psicologia Aplicada ao esporte.

Através de entrevistas e observação, Carvalhaes identificou um conjunto de aptidões que estariam relacionadas com as tarefas dentro do campo de futebol: personalidade, nível mental, noção de espaço, tempo de reação, reação psicomotora, atenção, etc.

# SUCESSO DO ATLETA

Em meados do século XX, surgiram discussões sobre a influência da mente no desempenho de atletas no contexto esportivo. Ressalta-se que, nessa época, o sucesso do sportista era atribuído ao seu controle emocional, confirmando que o segredo do sucesso não está apenas no corpo, mas também, no controle emocional sobre ele.

SE PREOCUPAR COM O CORPO É TER O CUIDADO EM NOTÁ-LO EM SUA TOTALIDADE, SENDO COMPOSTO TAMBÉM, POR EMOÇÕES E ALICERCES MENTAIS!





# A PSICOLOGIA DO ESPORTE COMO UMA ÁREA EMERGENTE

RIBEIRO, M. M.; ROCHA, M. E. G.; SILVA, S. L.; VIEIRA, R. R. (2023)



# A PSICOLOGIA DO ESPORTE TEM GANHADO NOTORIEDADE

Atualmente, a Psicologia do Esporte está ganhando cada vez mais reconhecimento e se tornando uma área acadêmico-científica e um campo de intervenção profissional essencial no contexto esportivo. Há uma compreensão crescente de que o aspecto psicológico desempenha um papel significativo no desempenho atlético e na promoção do bem-estar dos atletas.

Além disso, esse campo de atuação está explorando a tomada de decisão dos atletas, a dinâmica de equipe e o treinamento mental, visando melhorar o desempenho esportivo, psicoeducando e ajudando no processo de reabilitação emocional de lesões. Além disso, promove o exercício físico como uma forma de melhorar a saúde física e mental das pessoas.

# A RELEVÂNCIA DO CAMPO NO CENÁRIO ATUAL

Outro fato a se destacar é que a Psicologia do Esporte tem se expandido para além do domínio competitivo de elite. Ela também está sendo aplicada em contextos recreativos, escolares e de promoção da saúde, visando melhorar a experiência esportiva e promover o bem-estar mental de pessoas de todas as idades e níveis de habilidade, de forma bastante abrangente.

Esse campo é visto como uma disciplina essencial e valorizada no âmbito esportivo. Sua importância é reconhecida tanto no alto desempenho atlético como na promoção da saúde em diferentes contextos esportivos.





# CAMPOS DE ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO ESPORTIVO

RIBEIRO, M. M.; ROCHA, M. E. G.; SILVA, S. L.; VIEIRA, R. R. (2023)



# VAMOS CONHECER DO QUE SE TRATA?

Por ser uma área emergente, a Psicologia do Esporte conta com um campo de atuação com diversas oportunidades e possibilidades. Todavia, por sua consolidação recente, muitos profissionais se formam sem ter a oportunidade de conhecer esta área durante a graduação.

Dentre suas possibilidades, o psicólogo esportivo exerce diferentes papéis no seu cotidiano, incluindo funções como realização de pesquisas, ensino e intervenção psicológica com atletas e praticantes de exercícios.



# QUAIS SÃO OS CAMPOS DE ATUAÇÃO?

## PESQUISA

O psicólogo neste âmbito se debruça na realização de pesquisas acerca de procedimentos diagnósticos para medir características psicológicas das pessoas, avaliações esportivas e medidas de intervenção psicológica para competição e treinamento.

## ENSINO

Neste campo, o psicólogo transmite conhecimentos e habilidades técnicas esportivas. Portanto, é necessário possuir conhecimentos das capacidades psicológicas que melhor se encaixam para entender o comportamento humano no âmbito esportivo.

# INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA

Na consultoria ou intervenção psicológica, o profissional de psicologia realiza psicodiagnósticos, programas psicológicos de treinamento mental, juntamente com técnicas de psicoeducação e acompanhamento dos atletas. Esta área é a mais conhecida entre as três.

Na intervenção psicológica, o profissional se dedica em auxiliar a preparação psicológica dos atletas, tendo por objetivo impulsionar e ampliar a capacidade de performance dos jogadores, em orientá-los, recuperá-los emocionalmente de lesões e proporcionar atividade para aprimorar a saúde física e mental dos desportistas.





# PERIODIZAÇÃO PSICOLÓGICA

RIBEIRO, M. M.; ROCHA, M. E. G.; SILVA, S. L.; VIEIRA, R. R. (2023)



# VAMOS ENTENDER JUNTOS?

A periodização psicológica é o planejamento feito pelo profissional de Psicologia do Esporte a partir dos períodos de treinamento e competição do local em que trabalha. Ela é composta pelos períodos pré-competitivo, competitivo e pós-competitivo.



# PERÍODO 1: PRÉ-COMPETITIVO

Neste período, o profissional de psicologia fará uma reunião de contrato profissional para definir e esclarecer o planejamento do seu trabalho e suas funções na equipe. Além disso, se reunirá com a comissão técnica para conhecê-los e ter acesso ao planejamento da temporada de competições.

Após esse primeiro momento, iniciará a avaliação psicológica, a fim de ter um maior entendimento sobre os fatores psicológicos do atleta. Essa avaliação é composta por três etapas: a entrevista psicológica, a observação e a aplicação de testes, inventários e questionários.



# ETAPA 1: ENTREVISTA PSICOLÓGICA

Essa etapa permite coletar informações acerca da dinâmica de vida do atleta, como dados relevantes da infância, história familiar, pensamentos automáticos, crenças intermediárias e crenças centrais na vida dele, além de sentimentos ou emoções e comportamento atual (Paes, 2018). Ela é necessária para a estruturação do acompanhamento psicológico do atleta.



## ETAPA 2: OBSERVAÇÃO

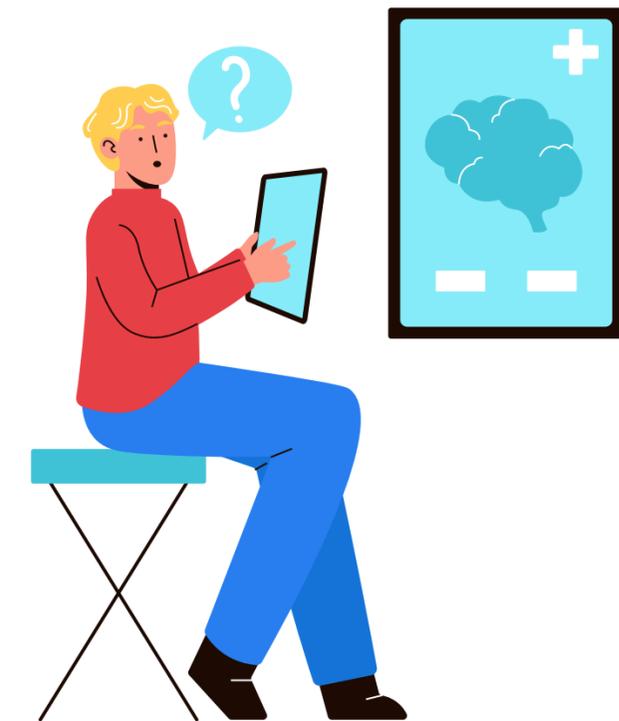
Pode ser feita de "forma direta ou através de videotape", este irá capturar o comportamento do indivíduo para uma análise futura (PAES, 2018). Assim, o momento é muito importante para a prática do psicólogo esportivo, pois nele, além da confirmação das hipóteses levantadas na etapa anterior, a observação nos permite uma riqueza de informações que poderão ser usadas durante todo o período de intervenção.



## ETAPA 3: APLICAÇÃO DE TESTES, QUESTIONÁRIOS E INVENTÁRIOS

Essa é uma etapa complementar para a confirmação das hipóteses levantadas anteriormente, no qual são obtidos o perfil psicológico do atleta, hipóteses diagnósticas para intervenções mais pontuais e habilidades mentais que serão treinadas.

Realizada a avaliação psicológica, damos início a delimitação de metas e objetivos do atleta e da equipe (em caso de esporte coletivo) para que possam ser mentalmente treinados a partir de um trabalho planejado e estruturado para seguir o caminho que o atleta escolheu.



# PERÍODO 2: COMPETITIVO

Neste período, o psicólogo realizará intervenções psicológicas individuais, com a equipe e, se necessário, com a comissão técnica no processo. Essas intervenções são baseadas nos dados coletados no período pré-competitivo, trabalhando temas como atenção, tomada de decisão, foco, comunicação, entrosamento, emoções, etc.

O atleta deve ir para a competição, preparado para qualquer situação que apareça independente da presença do psicólogo, ele precisa ter a mente equilibrada para viver todos os desafios esportivos (Paes, 2018).



# PERÍODO 3: PÓS-COMPETITIVO

Geralmente, nesse período, o psicólogo faz uma análise geral de todo o planejamento realizado durante as intervenções, todos os aspectos positivos e negativos. Essa reflexão é realizada com o atleta e os especialistas que trabalham na área. É importante que aconteça esse momento para a Psicologia, pois precisamos nos avaliar também, e constantemente estar ajustando o planejamento psicológico (Paes, 2018).



# ■ O PSICÓLOGO ESPORTIVO

O profissional da Psicologia do Esporte necessita de conhecimentos acerca da Psicologia como um todo, mas também de conhecimentos específicos do contexto de atuação ligados ao exercício físico e esporte. Nesse sentido, é importante que não seja feita uma simplificação e taxação de todos os fenômenos do esporte.

O objetivo do psicólogo do esporte é entender como os fatores psicológicos influenciam o desempenho físico e compreender como a participação nessas atividades afeta o desenvolvimento emocional, a saúde e o bem-estar de uma pessoa nesse contexto. Ele possui o papel de uma sustentação para que os atletas possam se utilizar do auxílio dos psicólogos do esporte, tanto em horas de extremas dificuldades, como em situações de extrema alegria (Paiva & Carlesso, 2019).

# CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por mais que a Psicologia do Esporte seja uma prática fundamentada, diversos autores problematizam a falta de publicações científicas que poderiam contribuir para o avanço e conhecimento da Psicologia do Esporte no Brasil. Este E-book, portanto, teve como contribuição não só trazer informações sobre a Psicologia Esportiva e sua história, mas especificamente abordar o papel do psicólogo e sua atuação nos diversos campos.

Para sua construção, foram analisadas pesquisas e livros referências no tema da Psicologia do Esporte por completo, para depois especificar os conteúdos trazidos no E-book, que ainda carecem de aprofundamento.

Dessa forma, frisamos a importância de produções científicas que enriqueçam a psicologia do esporte como um forte campo de pesquisa e de atuação profissional, fortalecendo a existência de mais psicólogos atuando em clubes e instituições esportivas.

# REFERÊNCIAS

ARAÚJO, D. Definição e história da psicologia do desporto. Em Serpa, S. e Araújo, D. *Psicologia do Desporto e do Exercício* (p. 9–51). Lisboa: FMH Edições, 2002.

DAVIS, S., HUSS, M. & BECKER, A. (1995). Norman Triplett and the dawning of sport psychology. *The Sport Psychologist*, 9, 366–375. Disponível em: <<https://journals.humankinetics.com/view/journals/tsp/9/4/article-p366.xml>>.

FELTZ, D. (1992). The nature of Sport psychology. In T. Horn (Ed.) *Advances in Sport psychology* (pp. 3–11). Champaign: Human Kinetics. Disponível em: <<https://psycnet.apa.org/record/2008-01583-001>>.

FITZ, G. W. (1897). Play as a factor in development. *American Physical Educacion Review*, 2, p.209–215.

FILATRO, A. *Design instrucional na prática*. São Paulo: Pearson Education do Brasil, 2008.

# REFERÊNCIAS

GAVA, T.; NOBRE, I.; SONDERMANN, D. O modelo ADDIE na construção colaborativa de disciplinas a distância. *Informática na Educação: teoria e prática*. Porto Alegre, v. 17, n. 1, p. 111–124, jan./jun. 2014. Disponível em: <<https://doi.org/10.22456/1982-1654.34488>>.

HERNANDEZ, José Augusto Evangelho. João Carvalhaes, um psicólogo campeão do mundo de futebol. *Estudos e pesquisas em psicologia*, v. 11, n. 3, p. 1027–1049, 2011. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-42812011000300017](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812011000300017)>.

KELLOR, F. (1908). Psychological basis for physical culture. *Educacion*, 19, p.100–104.

LEE, T. (1901). The record breakers. *Munsey's Magazine*, 26, p.472–481.

PAES, R. A preparação psicológica de atletas do alto rendimento: Planejamento, periodização e intervenção. *Alexa Cultural*; 1ª edição, 2018.

# REFERÊNCIAS

PAIVA, E.; CARLESSO, J. A importância do papel do psicólogo do esporte na atualidade: relato de experiência. *Research, Society and Development*, vol. 8, núm. 3, 2019. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/journal/5606/560662194002/html/>>.

SOUZA, A. Avaliação docente em estágio probatório: estudo das ações educacionais do programa CASA/UFC–comunidade de cooperação e aprendizagem significativa. Fortaleza: UFCE, 2016. 173f. Tese (doutorado em Educação). Universidade Federal do Ceará. Disponível em: <<http://www.repositorio.ufc.br/handle/riufc/21833>>.

VIEIRA, L. F.; VISSOCI, J. R. N., OLIVEIRA, L. P. D., & VIEIRA, J. L. L. (2010). Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia. *Psicologia em estudo*, 15, 391–399. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pe/a/dxqXV7GtH7zkCLkzYq7K7Wd/?lang=pt>>.

WEINBERG, R.S; GOULD, D. Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício. Ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.