

UNIVERSIDADE PAULISTA – UNIP
Instituto de Ciências Humanas – ICH
Curso de Psicologia – Campus Cidade Universitária

ATA DE DEFESA

Com base nas disposições do Regulamento do Plano de Estudos Orientados - PEO do Curso de Psicologia da Universidade Paulista – UNIP, reuniu-se no dia 07 de novembro de 2025, nesta Universidade, no Campus CIDADE UNIVERSITÁRIA: Endereço: Avenida Torres de Oliveira, nº 330, Jaguaré, São Paulo/SP, CEP: 05347-020, telefone (11) 3767-5800, na sala 30, a Banca Examinadora para a arguição da pesquisa intitulada “*PSICOLOGIA DO ESPORTE: MANEJO DAS EMOÇÕES EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO*”, que foi apresentada publicamente pelas alunas e alunos André Vinicius Fischer Patornilio (RA N708BH5); Gabriel Armani de Martini Haneda Pereira (RA N716860); Gabriela Mie Miyaji Fujita (RA N500HH9); Giovanna Michelin Sass Amaral (RA N700GH0); Maria Eduarda Gomes De Lima (RA G263FG2); Matheus Dias Franco de Almeida (RA N544236); Pedro Timoteo Lima de Andrade (RA F343197); Priscila Espindola Albuquerque de Souza (RA T0353J6).

A Banca Examinadora foi composta pelas examinadoras Profa. Silvia Cristina Alves e Profa. Dra. Sandra Luzia Assis da Silva e presidida pela professora orientadora Prof.a. Dr.a. Luan Flávia Barufi Fernandes.

O trabalho foi considerado ótimo com a nota noventa (9,0).

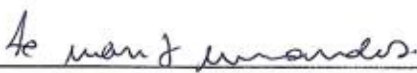
São Paulo, 07 de novembro de 2025.



Prof. Dra. Sandra Luzia Assis da Silva
Universidade Paulista (UNIP)



Prof. Silvia Cristina Alves
Universidade Paulista (UNIP)



Prof. Dr.ª Luan Flávia Barufi Fernandes
Presidente da Banca Examinadora
Universidade Paulista (UNIP)

**UNIP – UNIVERSIDADE PAULISTA
ICH – INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS
Curso de Psicologia**

ANDRÉ VINICIUS FISCHER PATORNILIO
GABRIEL ARMANI DE MARTINI HANEDA PEREIRA
GABRIELA MIE MIYAJI FUJITA
GIOVANNA MICHELIN SASS AMARAL
MARIA EDUARDA GOMES DE LIMA
MATHEUS DIAS FRANCO DE ALMEIDA
PEDRO TIMOTEO LIMA DE ANDRADE
PRISCILA ESPINDOLA ALBUQUERQUE DE SOUZA

**PSICOLOGIA DO ESPORTE:
MANEJO DAS EMOÇÕES EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO**

**São Paulo – Cidade Universitária
2025**

**UNIP – UNIVERSIDADE PAULISTA
ICH – INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS
Curso de Psicologia**

ANDRÉ VINICIUS FISCHER PATORNILIO – RA: N708BH5
GABRIEL ARMANI DE MARTINI HANEDA PEREIRA – RA: N716860
GABRIELA MIE MIYAJI FUJITA – RA: N500HH9
GIOVANNA MICHELIN SASS AMARAL – RA: N700GH0
MARIA EDUARDA GOMES DE LIMA – RA: G263FG2
MATHEUS DIAS FRANCO DE ALMEIDA – RA: N544236
PEDRO TIMOTEO LIMA DE ANDRADE – RA: F343197
PRISCILA ESPINDOLA ALBUQUERQUE DE SOUZA – RA: T0353J6

**PSICOLOGIA DO ESPORTE: MANEJO DAS EMOÇÕES EM ATLETAS DE ALTO
RENDIMENTO**

Relatório de Pesquisa apresentado para
Plano de Estudos Orientados – PEO, do
Curso de Psicologia da Universidade
Paulista – UNIP, sob orientação da
Professora Dra. Luan Flávia Barufi.

**São Paulo – Cidade Universitária
2025**

CIP - Catalogação na Publicação

PSICOLOGIA DO ESPORTE: MANEJO DAS EMOÇÕES EM
ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO / Giovanna Amaral...[et al.]. - 2025.
57 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) apresentado ao Instituto
de Ciência Humanas da Universidade Paulista, São Paulo, 2025.

Área de Concentração: Psicologia do Esporte.

Orientadora: Prof.^a Dra. Luan Fernandes.

1. Psicologia do Esporte. 2. Atuação do Psicólogo. 3. Emoções. 4.
Desempenho Esportivo. I. Amaral, Giovanna. II. Fernandes, Luan
(orientadora).

ANDRÉ VINICIUS FISCHER PATORNILIO – RA: N708BH5
GABRIEL ARMANI DE MARTINI HANEDA PEREIRA – RA: N716860
GABRIELA MIE MIYAJI FUJITA – RA: N500HH9
GIOVANNA MICHELIN SASS AMARAL – RA: N700GH0
MARIA EDUARDA GOMES DE LIMA – RA: G263FG2
MATHEUS DIAS FRANCO DE ALMEIDA – RA: N544236
PEDRO TIMOTEO LIMA DE ANDRADE – RA: F343197
PRISCILA ESPINDOLA ALBUQUERQUE DE SOUZA – RA: T0353J6

PSICOLOGIA DO ESPORTE: MANEJO DAS EMOÇÕES EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO

Relatório de Pesquisa apresentado para
Plano de Estudos Orientados – PEO, do
Curso de Psicologia da Universidade
Paulista – UNIP, sob orientação da
Professora Dra. Luan Flávia Barufi.

O trabalho foi considerado _____ com nota _____ ()

(), _____ de _____ de _____ 202____.

Profa. Silva Cristina Alves – Universidade de São Paulo - USP

Profa. Dra. Sandra Luzia Assis da Silva – Pontifícia Universidade Católica de São
Paulo - PUCSP

Professora Dra. Luan Flávia Barufi. – Universidade Paulista - UNIP
Orientadora

RESUMO

AMARAL, G. M. S. *et al.* BARUFI, L. F. (orientadora). **Psicologia do esporte: manejo das emoções em atletas de alto rendimento.** Curso de Psicologia, Instituto de Ciências Humanas, UNIP – Universidade Paulista, Campus Cidade Universitária, São Paulo, 2025

A Psicologia do Esporte dedica-se a compreender os aspectos psicológicos que influenciam o desempenho e o bem-estar dos atletas de alto rendimento. Entre as emoções mais recorrentes, destacaram-se a ansiedade, o medo e o estresse, que podem prejudicar a concentração, a motivação e a tomada de decisão durante as competições. Casos emblemáticos, como o da ginasta Simone Biles, evidenciaram a importância do suporte psicológico no enfrentamento das pressões do esporte de elite. Este estudo teve como objetivo investigar como o psicólogo do esporte atua no manejo das emoções de atletas de alto rendimento, analisando de que forma essas variáveis emocionais interferem no desempenho e quais intervenções são utilizadas para potencializar a performance. A pesquisa foi desenvolvida por meio de uma abordagem qualitativa, e contou com a participação de seis psicólogos do esporte que atuam com atletas de alto rendimento. As entrevistas foram realizadas presencialmente, gravadas em áudio, transcritas e analisadas segundo a técnica de análise de conteúdo. O roteiro de entrevista foi composto por 10 perguntas semiabertas elaboradas pelos pesquisadores. Os resultados revelaram que a atuação do psicólogo do esporte envolve a integração com equipe multidisciplinar, proporcionando um cuidado que abrange as dimensões física, técnica e emocional do atleta. As emoções críticas mais mencionadas pelos participantes foram ansiedade, raiva e estresse, reconhecidas como parte constante da rotina esportiva. Observou-se que o manejo das emoções é um fator determinante para a manutenção do estado emocional e para a otimização do desempenho. As estratégias mais utilizadas pelos profissionais incluíram técnicas de respiração, relaxamento, autorregulação, visualização e mindfulness, destacando-se pela aplicabilidade rápida em situações de alta exigência competitiva. Considera-se que a formação oferecida pela graduação em Psicologia foi considerada insuficiente para preparar o profissional para o contexto esportivo, exigindo especializações complementares. Entre os principais desafios relatados estão a resistência inicial dos atletas ao acompanhamento psicológico e o estigma cultural que ainda associa a psicologia apenas a situações de adoecimento. Constatou-se, também, que fatores externos, como questões familiares e sociais, influenciam o desempenho esportivo. Concluiu-se que o manejo adequado das emoções é essencial para o desempenho e para a promoção da saúde mental e da longevidade da carreira esportiva, reafirmando a importância da Psicologia do Esporte como componente indispensável nas equipes de alto rendimento.

Palavras-chave: Psicologia do Esporte; Atuação do Psicólogo; Emoções; Desempenho Esportivo.

E-mail: giovannamichelin@icloud.com

ABSTRACT

AMARAL, G. M. S. *et al.* BARUFI, L. F. (advisor). **Sports Psychology: Managing Emotions in High-Performance Athletes**. Psychology Program, Instituto de Ciências Humanas, UNIP – Universidade Paulista, Campus Cidade Universitária, São Paulo, 2025

Sports Psychology is dedicated to understanding the psychological aspects that influence the performance and well-being of high-performance athletes. Among the most recurrent emotions, anxiety, fear, and stress stand out, as they can impair concentration, motivation, and decision-making during competitions. Emblematic cases, such as that of gymnast Simone Biles, have highlighted the importance of psychological support in coping with the pressures of elite sports. This study aimed to investigate how sports psychologists manage athletes' emotions in high-performance contexts, analyzing how these emotional variables affect performance and which interventions are used to enhance it. The research was conducted through a qualitative approach and included the participation of six sports psychologists who work with high-performance athletes. The interviews were conducted in person, recorded in audio, transcribed, and analyzed using the content analysis technique. The interview script consisted of ten semi-open questions prepared by the researchers. The results revealed that the work of the sports psychologist involves integration with a multidisciplinary team, providing care that encompasses the athlete's physical, technical, and emotional dimensions. The most frequently mentioned critical emotions were anxiety, anger, and stress, recognized as constant elements of the sports routine. It was observed that emotion management is a determining factor in maintaining emotional stability and optimizing performance. The most commonly used strategies included breathing techniques, relaxation, self-regulation, visualization, and mindfulness, which stand out for their rapid applicability in high-demand competitive situations. It was found that the training provided in undergraduate psychology programs was considered insufficient to prepare professionals for the sports context, requiring complementary specializations. Among the main challenges reported are the athletes' initial resistance to psychological support and the cultural stigma that still associates psychology only with illness. It was also found that external factors, such as family and social issues, influence sports performance. It is concluded that the proper management of emotions is essential for performance, mental health, and the longevity of athletic careers, reaffirming the importance of Sports Psychology as an indispensable component of high-performance teams.

Keywords: Sports Psychology; Psychologist's Role; Emotions; Athletic Performance.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	8
1.1	Apresentação do tema	8
1.2	Revisão da literatura	9
1.3	Objetivos	21
1.3.1	Objetivo geral	21
1.3.2	Objetivo específico	21
1.4	Hipóteses	21
1.5	Justificativa.....	22
2	MÉTODO.....	24
2.1	Participantes.....	24
2.2	Instrumento.....	24
2.3	Aparatos de pesquisa	25
2.4	Procedimentos para coletas de dados.....	25
2.5	Procedimentos para análise de dados.....	26
2.6	Ressalvas éticas.....	26
3	RESULTADOS	28
3.1	Entrada no campo	28
3.2	Dados demográficos e de formação dos participantes.....	30
3.3	Análise das entrevistas.....	31
3.3.1.	Colaboração com equipe multidisciplinar	31
3.3.2.	Emoções Críticas No Esporte	32
3.3.3	Formação insuficiente na graduação em psicologia	33
3.3.4	Desafios com atleta de alto rendimento	33
3.3.5	Importância do manejo emocional para performance	34
3.3.6	Adaptação das intervenções as características individuais	34
3.3.7	Intervenções e técnicas aplicadas	35
3.3.8	Estigma e dificuldades de adesão ao acompanhamento psicológico	35
3.3.9	Impacto de fatores externos no desempenho esportivo	36
3.3.10	Construção do vínculo e observação no contexto esportivo.....	37
3.3.11	Outros.....	37
4	DISCUSSÃO	38
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	47
	REFERÊNCIAS.....	49
	APÊNDICE A – ROTEIRO DE ENTREVISTA SEMIESTRUTURADO.....	53

ANEXO A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	54
--	-----------

1 INTRODUÇÃO

1.1 Apresentação do tema

A Psicologia do Esporte é uma área de estudo e prática que foca na intersecção entre o bem-estar psicológico e o desempenho atlético. Dentro desse campo, um dos desafios mais significativos enfrentados por Psicólogos Esportivos é o manejo das emoções pré-competitivas em atletas de alto rendimento. (Vasques, 2022).

Nos últimos anos, a Psicologia do Esporte foi se tornando um dos pilares voltados para o avanço de atletas em modalidades esportivas de alto rendimento, pois é uma área de conhecimento que possibilita compreender os efeitos das emoções no desempenho dos atletas e como promover o manejo das emoções. Nesse contexto, as emoções são um aspecto central para a performance e os resultados dos atletas. Os sentimentos afetam não só a atenção e os processos de tomada de decisão, mas também a inclinação que o atleta tem para agir ou enfrentar obstáculos. (Rubio, 2003)

As emoções pré-competitiva podem ter efeitos adversos no desempenho dos atletas, impactando negativamente na concentração, tomada de decisão, eficiência física e performance. Portanto, os Psicólogos do Esporte desempenham um papel crucial no desenvolvimento e implementação de estratégias eficazes para controlar as emoções e otimizar o desempenho desses atletas. (Castaldelli-Maia, 2019)

Um dos casos mais famosos sobre este tema foi o da atleta da ginástica artística Simone Biles, que compartilhou publicamente sua luta para manter a saúde mental em situação de competição. Ela se recusou a disputar a final por equipes nos Jogos Olímpicos de Tóquio, atitude essa que trouxe à tona uma série de reflexões sobre o quão importante é este tema. (Vasques, 2022).

Os atletas, muitas vezes, enfrentam sacrifícios abusivos, incluindo cargas excessivas de treinamento, pressão da mídia, assédio, medo de falhar e a necessidade de manter um desempenho consistente. Esses fatores podem contribuir significativamente para o aumento da prevalência de ansiedade entre atletas de alto rendimento. (Castaldelli-Maia, 2019)

O Comitê Olímpico Internacional divulgou em 2019, um documento que ressalta a importância da saúde mental e sugere o acompanhamento psicológico. Por isso, os atletas passaram a ter mais apoio psicológico e sentem-se mais confortáveis para expor as emoções que prejudicam o desempenho esportivo. (Comitê Olímpico

Internacional, 2019)

Nos últimos anos, a Psicologia do Esporte foi se tornando um dos pilares voltados para o avanço de atletas em modalidades esportivas de alto rendimento, pois é uma área de conhecimento que possibilita compreender os efeitos das emoções no desempenho dos atletas e como promover o manejo das emoções. Nesse contexto, as emoções são um aspecto central para a performance e os resultados dos atletas. Os sentimentos afetam não só a atenção e os processos de tomada de decisão, mas também a inclinação que o atleta tem para agir ou enfrentar obstáculos. (Rubio, 2003)

Contudo, as emoções são questões críticas para os atletas, pois se excessivas podem prejudicar suas habilidades físicas e, acima de tudo, sua qualidade de vida. Nesse sentido, é indispensável a atuação do Psicólogo do Esporte para tornar o ambiente competitivo mais saudável e ajudar os atletas a encontrarem o equilíbrio e bem-estar mental. Portanto, considera-se importante compreender como as emoções atuam no desempenho dos atletas de alto rendimento. (Rubio, 2000)

Deste modo, os seguintes aspectos teóricos sobre o tema serão descritos a seguir: conceitos fundamentais de esporte de alto rendimento, definições de emoções, o papel do Psicólogo do Esporte e as estratégias de manejo emocional utilizadas por esses profissionais no trabalho com atletas de alto rendimento.

1.2 Revisão da literatura

O termo esporte tem origem etimológica francesa significando prazer e recreação, sendo que os ingleses agregaram ao conceito a atividade atlética com regras, definindo-o como sport. Posteriormente, o termo foi passado para a língua portuguesa como esporte. O fenômeno esportivo moderno remonta às práticas aristocráticas na Inglaterra do século XIX, como a caça à raposa e o futebol, introduzindo novos elementos culturais e de distinção social. (Marchi Júnior, 2016).

Com o tempo, o esporte se expandiu globalmente, multiplicando-se em diferentes modalidades e envolvendo tanto amadores quanto profissionais. Esse crescimento resultou na organização de competições nacionais e internacionais, gerando um grande público aficionado pelo espetáculo esportivo. Além disso, o esporte é influenciado pela indústria cultural, que promove determinadas narrativas por meio de agentes sociais considerados autoridades no assunto. (Marchi Júnior, 2016).

O esporte tem interação com diversos campos sociais, sendo influenciado por eles. Destaca-se a importância do esporte nos campos da educação, economia, saúde, política, jornalismo, ciência, entre outros. Além disso, ressalta-se o campo esportivo como um espaço autônomo de práticas e disputas simbólicas específicas. Neste sentido, investigar o esporte como fenômeno sociocultural pode proporcionar uma compreensão mais ampla da sociedade globalizada, considerando sua universalidade e pluralidade, refletindo tantos valores simbólicos comuns quanto características culturais específicas dos indivíduos. (Marques, 2014)

O esporte pode ser definido como uma atividade física institucionalizada, regida por regras e normas, que visa o desenvolvimento físico, mental e social dos indivíduos envolvidos; é uma manifestação cultural e social que pode assumir diferentes significados, dependendo do contexto em que é praticado. (Rubio, 2000)

No início do século XXI, o esporte tem passado por significativas transformações, com destaque para a constante melhoria nos sistemas de treinamento e seleção de provas, visando aprimorar as habilidades físicas e mentais dos atletas. A saúde emocional e a condição física do atleta são aspectos cruciais no cenário esportivo contemporâneo, com especialistas concentrando-se no estudo da ansiedade e do impulso competitivo dos participantes. (Zhang, 2023)

Um dos segmentos do campo esportivo é o esporte de alto rendimento, que é caracterizado pela busca incessante, pela excelência e pela competição em níveis elevados, representando uma faceta significativa do mundo esportivo contemporâneo. (Makaruk *et al.*, 2024). O alto rendimento se refere à prática esportiva em um nível de excelência, no qual os atletas buscam o máximo de suas capacidades físicas, técnicas, psicológicas e táticas. O foco é o desempenho em competições de elite, como os Jogos Olímpicos e campeonatos mundiais, em que o treinamento e a preparação são intensos e especializados. (Rubio, 2000)

A classificação de um atleta como de alto rendimento considera aspectos que contemplam elementos físicos, técnicos, táticos e psicológicos, além da indispensabilidade na capacidade de ler o jogo, tomar decisões rápidas e precisas sob pressão, sendo que cada movimento do atleta precisa ser calculado e treinado incansavelmente na busca de um refinamento que beire a perfeição. Portanto, os atletas necessitam manter a saúde mental diante das dificuldades geradas pelo treinamento e a ansiedade de participar de uma competição. (Makaruk *et al.*, 2024)

Uma área de conhecimento e atuação que se dedica a compreender o esporte

e seus desdobramentos é a Psicologia do Esporte. Esta área de atuação da psicologia, é também um campo de estudo que investiga os aspectos psicológicos envolvidos na prática esportiva, incluindo os fatores emocionais, cognitivos e comportamentais que influenciam o desempenho e o bem-estar dos atletas. Essa área busca entender e otimizar o funcionamento mental dos atletas, além de promover a saúde psicológica dentro do contexto esportivo. (Rubio, 2000)

A Psicologia do Esporte surge no início do século XIX na Rússia e nos Estados Unidos, países pioneiros nas pesquisas sobre o tema. No início, o foco dessa área estava na fisiologia do atleta, com o objetivo de auxiliar no condicionamento físico. Dessa forma, os atletas conseguiam alcançar resultados satisfatórios durante as competições (Rubio, 2022).

No início do século XX, destacam-se os estudos pioneiros de Norman Triplett, que em 1898 investigou o impacto da presença de outras pessoas no desempenho esportivo, sendo considerado um dos primeiros experimentos da área. Ainda nesse período, Coleman Griffith, conhecido como o pai da Psicologia do Esporte na América do Norte, fundou em 1925 o primeiro laboratório de Psicologia do Esporte na Universidade de Illinois nos Estados Unidos da América, no qual desenvolveu estudos sobre tempo de reação, habilidades motoras e técnicas de treinamento (Weinberg; Gould, 2017).

Durante as décadas de 1950 e 1960, a Psicologia do Esporte começou a ganhar espaço como uma disciplina acadêmica formal de cursos de graduação de educação física, em cursos de pós-graduação, com a realização de pesquisas sobre fatores emocionais, cognitivos e sociais no desempenho atlético (Rubio, 2000). Surgiram programas de especialização e mestrado voltados especificamente para essa área, promovendo a formação de profissionais capacitados para atuar tanto na prática esportiva quanto na pesquisa científica (Weinberg; Gould 2017).

A Psicologia do Esporte evoluiu, incorporando novas teorias e ampliando seu campo de atuação. Ainda nos anos 1950 e 1960, a pesquisa focava no estudo da personalidade dos atletas, alinhando-se ao momento de afirmação da Psicologia como ciência. (Weinberg; Gould, 2017).

A criação da International Society of Sport Psychology (ISSP) em 1965 marcou um importante passo para a consolidação da área, proporcionando um espaço para a troca de conhecimento entre profissionais e pesquisadores do mundo todo (Weinberg; Gould, 2017).

No mesmo período, as contribuições de outras áreas da Psicologia, como a psicologia do desenvolvimento, cognitiva e neuropsicologia, permitiram uma visão mais integrada e abrangente das relações entre personalidade, comportamento e fatores sociais no esporte, reforçando sua importância em contextos como treinamento, reabilitação e educação física, para o desenvolvimento da área (Weinberg; Gould 2017)

Durante a década de 1970, a atuação prática dos psicólogos do esporte ganhou destaque, com esses profissionais começando a trabalhar diretamente com equipes esportivas e atletas de alto rendimento, especialmente nos Estados Unidos e na Europa. Posteriormente, em 1986, a criação da Division 47 da *American Psychological Association* (APA) consolidou a Psicologia do Esporte como uma área reconhecida da Psicologia, ampliou a influência global da área (Weinberg; Gould, 2017).

O reconhecimento pela *American Psychological Association* (APA) em 1986, deu mais credibilidade à área, que passou a exigir profissionais com formação especializada para atuar no campo. Desde então, a especialidade tem se expandido, abordando não só o desempenho atlético, mas também o bem-estar psicológico dos atletas, a reabilitação de lesões e o impacto social do esporte. (Rubio, 2000)

No Brasil, a Psicologia do Esporte começou sua estruturação a partir dos anos 1980 e 1990, com a formação de grupos de estudo e a inclusão da disciplina em cursos de Psicologia e Educação Física. Em 2000, a Resolução do Conselho Federal de Psicologia) nº 014/2000 oficializou a Psicologia do Esporte como uma especialidade da Psicologia, consolidando sua presença no meio acadêmico e profissional (CFP, 2000).

A partir dos anos 2000, a Psicologia do Esporte expandiu-se para diferentes contextos, incluindo o esporte amador, a iniciação esportiva e práticas de lazer. Além disso, o uso de tecnologias como a realidade virtual, começou a ser incorporado como ferramenta para otimizar o treinamento mental dos atletas. (Silva, 2022).

A Psicologia do Esporte apresenta variações significativas entre diferentes culturas e modalidades esportivas, refletindo não apenas o nível de aceitação da área em determinados contextos, mas também a forma como cada sociedade compreende o impacto das emoções no desempenho dos atletas. (Rubio, 2002)

Atualmente, a Psicologia do Esporte não se limita apenas aos aspectos fisiológicos do atleta, mas o considera de forma global, abrangendo aspectos físicos, psicológicos e emocionais. As emoções, em particular, têm se destacado entre esses

fatores, pois se considera que exercem uma influência significativa no desenvolvimento do atleta, tanto durante quanto após as competições. (Rubio, 2002)

As emoções no esporte são estados afetivos que influenciam diretamente o desempenho dos atletas. Elas podem afetar gerando benefícios em relação a performance, dependendo de como são gerenciadas. As emoções são parte central do estudo e prática da Psicologia do Esporte, pois envolvem desde emoções anteriores a competição que podem causar desconforto para os atletas, até a euforia da vitória e a frustração da derrota. (Rubio, 2000)

A alegria é uma emoção que causa sensações prazerosas, de bem-estar e gratificação para o atleta, tendo com reforçadores um bom desempenho durante os treinos e a competição, ser classificado para competir e ganhar medalhas, e podendo ser expressa com risos por obter o reconhecimento de toda uma trajetória que o atleta carrega em sua vida. (Rubio, 2000)

As emoções antagônicas da alegria são aquelas que causam sensações desagradáveis como tristeza, raiva, medo e o estresse, essas emoções deixam o atleta desanimado e sem esperança afetando a motivação, e o seu rendimento, fazendo com que ele tenha consequências desfavoráveis, como por exemplo, não ir bem nas competições e brigar com colegas do time. (Rubio, 2000)

A ansiedade é uma emoção que está em evidência atualmente, o atleta experiência essa emoção dentro e fora do campo de atuação do esporte; ela se caracteriza como um episódio aversivo que pode causar sofrimento físico e psicológico. A mudança de técnico e a preparação para uma grande competição são eventos que geram ansiedade para os atletas, atingindo a concentração e motivação do atleta, fazendo com que ele fique mais vulnerável aos estímulos externos, com isso, o desempenho do atleta pode entrar em declínio. (Rubio, 2000)

O estresse e ansiedade são emoções que se complementam em suas características por serem influenciadas pelo ambiente competitivo, nos quais os atletas de alto rendimento treinam com uma frequência maior, tem uma alimentação restrita para desenvolver seu potencial e alcançar a alta performance nas competições e se adaptar a situações novas. (Rubio, 2000)

Deste modo, no esporte, a ansiedade pode se manifestar como resposta ao estímulo de tensão pré-atividade, competitividade, vontade de vencer e incerteza sobre os resultados. A ligação entre ansiedade e esporte de rendimento se dá por meio da necessidade do atleta de conquistar os resultados adequados e melhorar ou

manter um rendimento satisfatório, sendo que ansiedade é prejudicial quando afeta o rendimento esportivo do atleta. (Carvalho, 2010)

Em termos fisiológicos, a ansiedade pode se manifestar de diferentes formas como aceleração da pulsação, aumento da pressão sanguínea, aumento da tensão muscular, dificuldades respiratórias, sudorese, boca seca e náuseas. A presença desses sintomas indica que o nível da ansiedade já ultrapassou o normal, e causam alterações significativas no bem-estar e desempenho do atleta. (Carvalho, 2010). Quanto aos sintomas psicológicos da ansiedade, estes podem ser referentes aos dias anteriores à competição e podem se caracterizar como alterações de pensamento, diminuição do comportamento de autocontrole, cansaço, insônia, dificuldade de relaxar, distração, preocupação e irritação. E os sintomas psicológicos referentes a momentos antes da competição podem ser desconfiança, pensamentos negativos, preocupação, irritabilidade, dificuldades em manter atenção, aumento de conflitos pessoais e diminuição da capacidade de processar informações. (Zhang, 2023)

Ademais, os atletas apresentam diferentes tipos e níveis de ansiedade no processo de competição. Os atletas com alto nível esportivo, muitas vezes, ficam nervosos e ansiosos com os resultados das competições, sobretudo, as mais acirradas. Além do alto nível de competitividade e cobrança, destaca-se também o impacto que as mídias causam na saúde mental dos atletas, considerando a velocidade com a qual as informações transitam, sendo muitas vezes repletas de críticas. (Zhang, 2023)

Dentro desse cenário, os profissionais da área de saúde mental, particularmente os psicólogos, podem disponibilizar técnicas e métodos específicos para ajudar os atletas de alto rendimento a lidar com suas emoções, promovendo a formação de uma conexão mais produtiva com a competição. (Silva, 2022).

Nos Estados Unidos da América (EUA), por exemplo, a Psicologia do Esporte é amplamente reconhecida e integrada ao treinamento desde a formação universitária até o alto rendimento. Instituições como a *National Collegiate Athletic Association* (NCAA) e o Comitê Olímpico dos EUA possuem equipes especializadas em suporte psicológico, destacando o papel dos psicólogos no manejo da ansiedade, da motivação e da recuperação emocional após derrotas. (Weinberg; Gould, 2017).

No Japão, a cultura esportiva tem sido historicamente influenciada pela disciplina e pela resiliência emocional. Durante muito tempo, o suporte psicológico não foi amplamente incentivado, pois havia uma concepção de que os atletas deveriam

desenvolver resistência emocional sem a necessidade de intervenção externa. Contudo, após os Jogos Olímpicos de Tóquio 2020, observou-se um avanço significativo na aceitação da Psicologia do Esporte, especialmente em modalidades como o judô e o sumô, esportes que carregam forte herança cultural. (Nishimura, 2020)

Atualmente, iniciativas têm sido implementadas para integrar psicólogos esportivos às equipes técnicas, a fim de melhorar a saúde mental dos atletas e proporcionar um ambiente competitivo mais equilibrado. (Nishimura, 2020).

Na Europa, a abordagem do suporte psicológico varia de acordo com cada país. Enquanto na Alemanha e na Noruega há um investimento expressivo na saúde mental dos atletas, incorporando psicólogos esportivos às comissões técnicas desde as categorias de base, em países como a Rússia a ênfase ainda recai sobre o fortalecimento mental por meio do treinamento físico rigoroso, com menor aceitação da intervenção psicológica. (Battocchio; Pires, 2021).

Esse contraste evidencia como as concepções sobre emoções e desempenho esportivo são moldadas por fatores históricos e sociais distintos, influenciando a forma como os atletas lidam com o estresse e a pressão competitiva (Battocchio; Pires, 2021).

Na América Latina, e particularmente no Brasil, a Psicologia do Esporte ainda enfrenta desafios para ser amplamente incorporada ao cotidiano dos atletas. Embora a especialidade tenha crescido nas últimas décadas, muitos clubes e federações ainda não disponibilizam suporte psicológico estruturado. O acesso a esse tipo de acompanhamento depende, muitas vezes, da iniciativa individual dos atletas, que precisam buscar atendimento em clínicas particulares (serviços pagos por eles mesmos), além do que suas equipes colocam a disposição, para lidar com questões emocionais relacionadas ao esporte. (Rubio, 2007)

A evolução da Psicologia do Esporte também pode ser observada na sua expansão para diferentes contextos históricos. Além de considerar e incluir o trabalho com equipes multidisciplinares (o psicólogo colabora com médicos, fisioterapeutas, preparadores físicos, treinadores, nutricionistas) e a inclusão de psicólogos esportivos em clubes e seleções nacionais. O futuro da área aponta para um aprofundamento das técnicas de intervenção psicológica, integrando novas tecnologias, como realidade virtual, no treinamento mental dos atletas (Silva, 2022).

Deste modo, a atuação do Psicólogo no contexto das práticas esportivas tem o

objetivo de compreender os processos cognitivos e emocionais não só do atleta, mas de toda a equipe, regulando as emoções. As intervenções realizadas englobam a preparação mental, gestão de estresse, técnicas para a melhora da concentração e motivação. Além de práticas relacionadas ao desempenho do atleta, é importante visar o bem-estar geral do atleta, para uma carreira fisicamente e psicologicamente saudáveis, consequentemente levando a um melhor desempenho. O objetivo do Psicólogo esportivo é auxiliar o atleta a controlar o que está sentindo, de forma que melhore sua qualidade de vida e rendimento. (Raupp, 2023)

Considerando as emoções pré-competitivas, a Psicologia do Esporte considera o atleta em sua pluralidade, como um ser que precisa de cuidados biopsicossociais para se desenvolver de modo saudável e atingir um alto rendimento. Ressalta-se que as demandas dos atletas, na maioria das vezes, não estão ligadas diretamente ao contexto de treinos e competições apenas. Os cuidados envolvem uma integração ampla que visa estudar a causa ou o progresso de demandas utilizando-se de fatores biológicos, psicológicos e sociais, afinal ele não é visto apenas como um produto do esporte. (Rubio, 1999)

Há questões intrínsecas ao estado psicológico do atleta, considerando todos os aspectos de sua vida e não apenas a prática do esporte. Família e outras esferas do funcionamento do indivíduo também devem ser investigadas, pois podem comprometer seu desempenho esportivo. (Rubio, 2007)

O papel do Psicólogo do Esporte está atrelado aos seus campos de atuação e possui funções bem definidas, como assessorar, informar, ensinar e ser agente de transformação. Assim, ao Psicólogo do Esporte cabe clarificar a técnicos, dirigentes, atletas e demais envolvidos no contexto esportivo os princípios que norteiam o comportamento humano, envolvendo o esporte. (Vieira. 2010).

A Psicologia do Esporte tem como foco o cuidado e acompanhamento psicológico de pessoas envolvidas com a prática esportiva em diferentes níveis. A análise de todos estes atores possibilita ao profissional trabalhar com uma visão ampla, entendendo como o indivíduo se encontra, como são suas características, e quais variáveis podem influenciar o rendimento esportivo. (Tertuliano; Machado, 2019). Ademais, a atuação do Psicólogo do Esporte envolve desenvolver e aplicar estratégias a fim de melhorar o desempenho dos atletas, de aconselhá-los, reabilitá-los de lesões e promover o exercício físico para melhoria da saúde física e mental dos indivíduos. (Vieira. 2010)

Com o esporte de alto rendimento, busca-se otimizar a performance numa estrutura formal e institucionalizada, na qual o Psicólogo atua analisando e transformando os determinantes psíquicos que interferem no rendimento do atleta. No caso do esporte de alto rendimento relacionado a atletas individuais e com prática competitiva, espera-se que o resultado do trabalho seja a sua vitória. Nas modalidades individuais, o foco de intervenção é no próprio atleta, considerando sua performance. (Rubio, 2007)

A Psicologia do Esporte é realizada, muitas vezes, em quadras, piscinas, campo, salas de ginásticas e locais esportivos, pois, busca-se adequar o cenário abordando o ambiente e contexto real do atleta e do esporte praticado, envolvendo o time técnico geral. (Tertuliano; Machado, 2019)

O atendimento clínico no esporte como intervenção não se refere a um tratamento psicoterapêutico, mas se institui no setting, o lugar onde será realizado o atendimento. Na atuação no contexto do esporte, o Psicólogo tem o foco na melhoria do desempenho, considerando as atividades que visam a concentração, o controle das emoções e o manejo das variáveis ambientais são normalmente os principais objetivos da intervenção psicológica. As atividades podem incluir visualização, relaxamento, modelagem de comportamento, inversão de papéis e técnicas expressivas ou físicas. Contudo, o tempo e a maneira como essa tarefa será concluída dependem da abordagem teórica do Psicólogo que está realizando-a. (Rubio, 2007)

Outra forma de intervenção dos Psicólogos do Esporte com os atletas, ainda em contexto clínico, é a avaliação psicológica ou psicodiagnóstico esportivo. Tal forma de atuação tem como objetivo de construir o perfil do atleta para levantar seus aspectos particulares, com relação a modalidade praticada por ele, determinando o nível de desenvolvimento das capacidades e funções do atleta, visando antecipar os resultados esportivos, permitindo fazer ajustes no treinamento, personalizar a preparação técnico-tática e escolher estratégias competitivas e otimizando o estado mental. (Rubio, 2007)

No esporte de alto rendimento, a avaliação psicológica foca na análise da personalidade do atleta, nos processos mentais, nos estados emocionais durante o treinamento e competições, e nas interações sociais. (Rubio, 2007)

A Psicologia do Esporte tem ganhado destaque como um campo essencial para o desenvolvimento integral dos atletas, especialmente no que se refere ao controle emocional e ao desempenho sob pressão. Com o crescimento das exigências

competitivas, o manejo emocional deixou de ser um aspecto secundário para se tornar elemento central na preparação psicológica de atletas de alto rendimento. A partir desse cenário, observa-se uma crescente integração entre recursos tecnológicos e estratégias psicológicas, visando otimizar os processos de autorregulação emocional no ambiente esportivo. (Weinberg; Gould, 2017)

De acordo com esse cenário, a tecnologia vem proporcionando grandes transformações na atualidade, utilizando diversas ferramentas para contribuir no desempenho de atletas de alto rendimento. Para alcançar uma performance satisfatória foram desenvolvidos tênis especializados, relógios inteligentes, aplicativos, máquinas e outros dispositivos que facilitam a prática esportiva. A Psicologia do Esporte, como um campo relativamente novo dentro da psicologia, também tem sido influenciada por esses avanços tecnológicos. Atualmente, utiliza diferentes ferramentas para auxiliar os atletas a lidar com emoções que podem desestabilizá-los durante competições, promovendo maior equilíbrio emocional e foco (Müller *et al.*, 2022).

Entre as inovações mais promissoras, destaca-se o uso de aplicativos móveis, realidade virtual (RV) e ferramentas de biofeedback. Essas tecnologias oferecem suporte para o monitoramento de sinais fisiológicos, a simulação de cenários esportivos de alta pressão e a aplicação de técnicas de respiração, meditação e atenção plena, tudo isso de forma interativa e personalizada. Destaca-se que o uso de realidade virtual integrada com biofeedback pode ser eficaz no treinamento de regulação emocional, por meio da prática de habilidades sob condições simuladas de estresse (Pope *et al.*, 2020). Já os aplicativos, como o *Headspace* e o *Calm*, têm sido adotados por equipes esportivas para fomentar a prática diária de mindfulness e redução da ansiedade (Thompson *et al.*, 2021).

No contexto do esporte de alto rendimento, a dinâmica das relações interpessoais exerce influência direta sobre o estado emocional e o desempenho competitivo dos atletas. A forma como os integrantes de uma equipe interagem, se comunicam e constroem vínculos de confiança pode potencializar ou comprometer a estabilidade emocional individual e coletiva. Em situações de pressão, como as que antecedem grandes competições, uma equipe coesa e emocionalmente integrada tende a apresentar níveis mais controlados de ansiedade, o que favorece a concentração, a tomada de decisões e a manutenção da performance. (Weinberg; Gould, 2017)

A coesão de grupo, entendida como o sentimento de união e pertencimento entre os membros de uma equipe, é apontada como um fator protetivo frente à ansiedade pré-competitiva. Quando os atletas percebem que estão inseridos em um ambiente seguro, em que há apoio e respeito pelas diferenças, os níveis de tensão são amenizados, contribuindo para uma maior autorregulação emocional. (Weinberg; Gould, 2017)

A equipe é o lugar onde se aprende a lidar com as diferenças, em que se compartilham valores e objetivos que vão além da simples vitória. Isso reforça o entendimento de que o bem-estar emocional no esporte está vinculado não apenas ao rendimento físico, mas também à qualidade das relações interpessoais. (Rubio, 2000)

Nesse cenário, o psicólogo do esporte assume um papel estratégico na mediação e fortalecimento das dinâmicas de equipe. Sua atuação envolve o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, a facilitação da comunicação entre os membros e a intervenção em situações de conflito que possam comprometer a harmonia do grupo. Além disso, cabe ao profissional identificar padrões disfuncionais de interação que possam alimentar sentimentos de insegurança, exclusão ou rivalidade, agravando os sintomas de ansiedade nos momentos decisivos (Samulski, 2009).

O trabalho psicológico voltado para a equipe deve considerar não apenas os aspectos individuais, mas também os coletivos, integrando estratégias que promovam a empatia, a escuta ativa e a construção de objetivos comuns. A criação de espaços de diálogo, por exemplo, pode ser um recurso eficaz para prevenir mal-entendidos e promover o alinhamento emocional entre os atletas. A psicologia do grupo, quando aplicada de forma ética e sensível ao contexto competitivo, torna-se uma ferramenta valiosa para a consolidação de equipes mais resilientes, confiantes e emocionalmente preparadas para os desafios da alta performance. (Samulski, 2009).

As diferenças entre esportes coletivos e individuais também desempenham um papel fundamental na forma como o suporte psicológico é oferecido. Em modalidades coletivas como futebol, basquete e vôlei, a ênfase está na gestão de conflitos interpessoais, no fortalecimento do trabalho em equipe e na regulação emocional diante da pressão midiática e dos torcedores. Já em esportes individuais, como ginástica e atletismo, a atuação do psicólogo do esporte se concentra no controle da ansiedade, no desenvolvimento de estratégias para manter a concentração e na

regulação emocional em momentos de alta exigência competitiva. Samulski, 2009).

O suporte psicológico no esporte é, portanto, influenciado por múltiplos fatores culturais e estruturais, que determinam sua aceitação, implementação e efetividade. A forma como diferentes sociedades lidam com a saúde mental dos atletas reflete concepções variadas sobre desempenho e bem-estar. Dessa maneira, compreender essas diferenças é essencial para o desenvolvimento de estratégias mais eficazes e inclusivas, garantindo que atletas de diversas modalidades e contextos possam contar com assistência psicológica adequada. (Samulski, 2009)

A exposição midiática pode ser um fator significativo de estresse para os atletas, especialmente aqueles que competem em nível internacional. A intensa cobertura da imprensa, as críticas nas redes sociais e as expectativas do público contribuem para a pressão psicológica. (Foster, 2021)

Um caso emblemático foi o da ginasta Simone Biles nos Jogos Olímpicos de Tóquio em 2021, quando optou por se retirar de algumas provas devido a problemas psicológicos relacionados à ansiedade. Sua decisão gerou um amplo debate sobre a importância do suporte psicológico no esporte de alto rendimento, destacando a necessidade de abordagens que priorizem o bem-estar mental dos atletas e não apenas o desempenho competitivo. (Foster, 2021)

No Tênis, o caso da tenista Naomi Osaka, ilustra o impacto da pressão psicológica. Em 2021 se retirou do torneio de Roland Garros devido ao impacto da exposição midiática em sua saúde mental. Ela relatou que as constantes entrevistas e a pressão dos jornalistas contribuíram para agravar sua ansiedade, levando-a priorizar o autocuidado e abrir discussão sobre o papel da imprensa no bem-estar dos atletas. Sua decisão reforçou a importância de medidas que protejam a saúde mental dos esportistas, incluindo limites na participação em compromissos midiáticos para evitar sobrecarga emocional (Lewis, 2021).

Outro caso relevante é o do nadador americano Michael Phelps, que, apesar de ser o atleta olímpico mais condecorado da história, enfrentou períodos severos de depressão e ansiedade. Phelps revelou que, após os Jogos Olímpicos de 2012, teve pensamentos suicidas e apenas conseguiu superar sua crise ao buscar apoio psicológico. Desde então, ele se tornou um defensor da saúde mental no esporte, participando de campanhas de conscientização e destacando a importância do acompanhamento psicológico para atletas de alto rendimento (Phelps; Abraham, 2018).

Contudo, compreender os fatores que influenciam as emoções e suas consequências é fundamental para desenvolver as estratégias de manejo que garantem que os atletas conquistem o seu máximo potencial (Rubio, 2007). Diante de todo esse panorama, surge a seguinte questão: qual é a atuação do Psicólogo do Esporte com atletas de alto rendimento no que se refere ao manejo das emoções?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo geral

Investigar como o Psicólogo do Esporte atua no manejo das emoções dos atletas de alto rendimento.

1.3.2 Objetivo específico

- Caracterizar como as emoções impactam o desempenho dos atletas de alto rendimento.
- Levantar quais são as principais intervenções utilizadas pelo Psicólogo do Esporte no acompanhamento de atletas de alto rendimento, para otimizar o desempenho esportivo em relação ao manejo das emoções.
- Identificar quais os desafios que o Psicólogo do Esporte enfrenta ao lidar com atletas de alto rendimento em termos de manejo das emoções.

1.4 Hipóteses

- Os atletas de alto rendimento que apresentam um melhor controle e manejo de suas emoções terão um desempenho superior durante as competições em comparação com aqueles que têm dificuldades na regulação emocional.
- As principais intervenções utilizadas pelo Psicólogo do Esporte no acompanhamento de atletas de alto rendimento serão voltadas para a preparação mental dos atletas, como a gestão de estresse, técnicas de relaxamento, além de métodos para melhorar a concentração e a motivação.
- Os desafios enfrentados pelos Psicólogos do Esporte na atuação junto aos atletas de alto rendimento incluirão a alta pressão por resultados, a necessidade de adaptar intervenções às características individuais de cada atleta, a colaboração com

a equipe técnica e o enfrentamento do estigma que ainda persiste em relação ao cuidado com a saúde mental no esporte de elite.

1.5 Justificativa

A Psicologia do Esporte desempenha um papel fundamental na gestão das emoções de atletas de alto rendimento, especialmente diante da pressão por resultados, que pode impactar diretamente a saúde mental. Casos como o de Simone Biles ilustram como a pressão para manter altos níveis de desempenho pode afetar profundamente o bem-estar dos atletas. A crescente visibilidade das questões de saúde mental no esporte vem contribuindo para uma melhor compreensão e aceitação da importância do suporte psicológico, tanto para atletas profissionais como para jovens e amadores que enfrentam desafios semelhantes. (Rubio, 2000)

Do ponto de vista científico, a análise das emoções e a eficácia das intervenções dos Psicólogos do Esporte são importantes para o desenvolvimento dessa área. As emoções influenciam significativamente o desempenho esportivo, afetando a concentração, a tomada de decisões e a capacidade física. (Rubio, 2000) Com a oficialização da Psicologia do Esporte como especialidade em 2000 a partir da Resolução do Conselho Federal de Psicologia (CFP) nº 014/2000, houve um aumento na produção acadêmica e na formação de profissionais especializados (CFP, 2000; Rubio, 2000). A pesquisa científica na área tem crescido, com um número crescente de estudos que exploram como os Psicólogos do Esporte contribuem para otimizar o desempenho de atletas ao gerenciar suas emoções, o que tem promovido avanços na compreensão dos processos psicológicos que afetam a performance. (Raupp, 2023)

No contexto institucional, a atuação dos Psicólogos do Esporte é importante para organizações esportivas e comitês olímpicos. A inclusão de profissionais da Psicologia do Esporte em equipes técnicas reflete o comprometimento dessas instituições com a saúde mental e o bem-estar de seus atletas. Esse suporte psicológico não só melhora o desempenho e a satisfação dos atletas, como também promove resultados mais consistentes e sustentáveis. Além disso, o reconhecimento da relevância do manejo das emoções fortalece a imagem pública das organizações esportivas, atraindo patrocinadores e reforçando sua responsabilidade social. (Carvalho, 2016)

Em termos de relevância social, o suporte psicológico oferecido a atletas de alto rendimento também tem impacto na sociedade em geral, influenciando as futuras gerações que sonham com uma carreira esportiva e promovendo uma cultura de maior atenção à saúde mental. O esporte de alto rendimento, muitas vezes visto como símbolo de disciplina e superação, se torna uma plataforma para conscientizar sobre a importância da saúde mental e do suporte emocional em diferentes contextos, como escolas e clubes. Além disso, ao integrar Psicólogos do Esporte às equipes, as instituições esportivas colaboram para a construção de uma sociedade que valoriza o equilíbrio emocional, o que pode refletir em comportamentos saudáveis no público. (Raupp, 2023)

Destaca-se que o campo da Psicologia do Esporte ainda é relativamente jovem e, embora tenha avançado, a produção de conhecimento e a formação de profissionais especializados precisam continuar se expandindo para atender às crescentes demandas de atletas e organizações. Portanto, a presente pesquisa busca contribuir para o avanço desse campo, investigando como o Psicólogo do esporte atua no manejo das emoções dos atletas de alto rendimento, promovendo não apenas o bem-estar dos atletas, mas também melhores resultados esportivos. (Rubio, 2000).

2. MÉTODO

A pesquisa foi qualitativa, visando explorar as percepções e vivências dos indivíduos de forma aprofundada, permitindo uma compreensão complexa sobre o manejo das emoções no contexto esportivo. (Minayo, 2012)

O desenho de pesquisa de campo foi aplicado, pois a coleta de dados ocorreu diretamente no ambiente de trabalho dos Psicólogos do Esporte. Essa abordagem permitiu captar nuances do trabalho desses profissionais, possibilitando uma análise contextualizada dos desafios e práticas relacionados ao manejo das emoções em atletas de alto rendimento. (Bicudo, 2011)

2.1 Participantes

Participaram desta pesquisa seis Psicólogos do Esporte que atuam com atletas de alto rendimento. Os critérios de inclusão dos participantes é ter experiência mínima de 2 anos na área do esporte de alto rendimento. O critério de exclusão é estar aposentado ou afastado da Psicologia do Esporte por mais de 4 anos.

2.2 Instrumento

O instrumento utilizado foi um roteiro de entrevista semiestruturado, elaborado pelos pesquisadores (Apêndice A). O roteiro foi composto por dezesseis (16) perguntas semiabertas e foi organizado em duas etapas distintas.

Este roteiro de entrevista teve o objetivo de investigar a atuação do Psicólogo do Esporte no manejo das emoções dos atletas de alto rendimento. As perguntas foram formuladas para explorar a experiência profissional, as intervenções e os desafios enfrentados pelos psicólogos que trabalharam com atletas.

Na Etapa 1, foram abordados os dados demográficos, como perguntas relacionadas à formação do Psicólogo, investigando o que influenciou a escolha desse campo de atuação dentro da Psicologia. Na Etapa 2, foram contempladas as perguntas de investigação, nas quais procurou-se entender as intervenções psicológicas realizadas no contexto esportivo, especificamente voltadas para o trabalho com atletas de alto rendimento, e compreender

quais desafios os Psicólogos enfrentaram ao lidar com as emoções desses atletas. Foi fundamental destacar as contribuições do trabalho do Psicólogo do Esporte na experiência profissional, evidenciando a importância desse papel no desempenho esportivo.

2.3 Aparatos de pesquisa

Para conduzir a pesquisa, foram utilizados os aparatos a seguir: celular com aplicativo de gravador de voz, papel, caneta, computador com conexão a internet, impressora.

2.4 Procedimentos para coletas de dados

O estudo foi apreciado pelo Comitê de Ética e aprovado. Após isso, os pesquisadores iniciaram a busca dos participantes da pesquisa.

A seleção dos participantes foi realizada por meio da rede de contatos de uma das integrantes do grupo, que atua em uma instituição na qual há um psicólogo do esporte em exercício. Após ser apresentado ao projeto de pesquisa, esse profissional demonstrou interesse em contribuir e indicou dois colegas da área, ampliando a rede de participantes. Esses dois psicólogos, por sua vez, também realizaram novas indicações, contribuindo para o método de amostragem em cadeia. Além disso, um dos entrevistados foi localizado por meio de busca ativa em redes profissionais, o que possibilitou diversificar ainda mais o perfil dos participantes.

Os participantes foram todos contatados por meio de aplicativo de mensagens, na qual foram convidados a participar do estudo, de forma voluntária. Com os psicólogos que aceitaram o convite, foi agendado dia, horário e local para a realização da entrevista. Os horários e locais foram agendados de acordo com a conveniência e disponibilidade de cada participante, sendo de forma presencial. A entrevista teve duração média de 30 minutos e foi conduzida por uma dupla de pesquisadores.

No início da entrevista, a pesquisa foi novamente apresentada aos participantes, sendo descrito de forma breve os objetivos e procedimentos que utilizados no estudo. Os Psicólogos, assim como os pesquisadores, leram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Anexo A), autorizando a participação e a gravação do áudio da entrevista. As gravações dos áudios foram

posteriormente transcritas, preservando o anonimato e confidencialidade dos participantes. As transcrições das entrevistas foram incluídas no relatório final da pesquisa para análise qualitativa dos dados.

2.5 Procedimentos para análise de dados

Na condição de pesquisa qualitativa, os dados obtidos neste trabalho foram analisados com o objetivo de investigar como os Psicólogos do Esporte atuaram no manejo das emoções dos atletas de alto rendimento. Para tanto, foi utilizada a análise de conteúdo, definida por Gomes (2009) como um conjunto de técnicas sistemáticas e objetivas que visam descrever e interpretar as comunicações, a fim de identificar os temas centrais do discurso dos participantes.

A trajetória para a execução da análise de conteúdo começou pela pré-análise, que envolveu a organização dos dados a partir da leitura exaustiva da transcrição das entrevistas. Durante essa etapa, as principais ideias foram sistematizadas em categorias temáticas. Na sequência, foi realizada a exploração do material, na qual as categorias temáticas identificadas foram examinadas para destacar as convergências e divergências. Esse processo permitiu identificar padrões no discurso dos participantes.

Finalmente, a interpretação dos dados foi conduzida a partir das sínteses obtidas, selecionando-se os temas mais recorrentes, organizados em categorias temáticas. Nesta etapa, foram construídos significados para os principais achados, com comparações a partir do levantamento bibliográfico.

2.6 Ressalvas éticas

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Paulista (UNIP), com número de Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) 85018524.8.0000.5512 e parecer 7.348.525 na data de 28 de janeiro de 2025.

O estudo em questão seguiu as diretrizes definidas na Resolução Nº 510/16 do Conselho Nacional de Saúde, assim como da Resolução CFP Nº 010/05 do Código de Ética Profissional do Psicólogo, no que diz respeito à pesquisa que envolveu seres humanos nas áreas de Ciências Humanas e Sociais. Foram rigorosamente observados os aspectos éticos, com o objetivo de garantir a integridade física e mental

dos participantes, respeitando os direitos humanos e prevenindo qualquer tipo de exposição, discriminação ou desconforto (CFP, 2009; CEPP, 2005).

As informações colhidas foram examinadas, assegurando assim a privacidade das informações de cada participante. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Anexo A) foi fornecido aos participantes, proporcionando-lhes autonomia e liberdade para abandonar ou retirar suas informações do estudo a qualquer instante e por qualquer razão, sem nenhum tipo de sanção ou prejuízo. Ao longo de todas as etapas da pesquisa, os investigadores estiveram à disposição para esclarecer questões e fornecer dados adicionais.

Assim, o objetivo foi maximizar as vantagens e reduzir os riscos ligados à participação. Os psicólogos foram os únicos responsáveis pelas entrevistas, evitando o contato direto com os atletas de alto desempenho. Portanto, acreditou-se que a pesquisa ofereceu um risco mínimo para os participantes, já que foi pedido aos Psicólogos que partilhassem informações limitadas ao seu ambiente de trabalho. No entanto, foi crucial enfatizar que os temas discutidos poderiam provocar experiências desafiadoras e sentimentos intensos nos Psicólogos. Caso fosse identificado algum desconforto, estes foram acolhidos pelos pesquisadores e encaminhados ao CPA (Centro de Psicologia Aplicada) Marques (Av. Marquês de São Vicente, 3001 - Água Branca, São Paulo - SP, 05037-040). Ressaltou-se que os participantes puderam optar por responder ou não a alguma das perguntas solicitadas, podendo desistir do processo a qualquer momento, sem qualquer tipo de sanção.

O estudo pôde oferecer aos participantes os seguintes benefícios: refletir sobre o processo de intervenção na vida dos atletas de alto rendimento, destacando a necessidade de formação contínua e atualização em Psicologia do Esporte; a chance de trocar experiências e saberes sobre a prática profissional com colegas e alunos de Psicologia e áreas relacionadas; e o acesso aos resultados do estudo, que puderam auxiliar na revisão e melhoria de sua prática atual.

3 RESULTADOS

Foram participantes do presente estudo seis Psicólogos do Esporte. Para preservar a identidade e confidencialidade dos dados, os participantes foram identificados como: P1, P2, P3, P4, P5, P6.

3.1 Entrada no campo

O contato com os psicólogos foi realizado através de uma das integrantes do grupo, que atua em uma instituição na qual há um psicólogo do esporte em exercício. Após ser apresentado ao projeto de pesquisa, esse profissional demonstrou interesse em contribuir e indicou colegas da área, ampliando a rede de participantes. A pesquisadora entrou em contato com os psicólogos por meio de um aplicativo de mensagens, se apresentaram e explicaram o tema e objetivo da pesquisa. Após o aceite dos psicólogos contatados, foram agendados a data, horário e o local para realização das entrevistas conforme a disponibilidade dos integrantes. No dia agendado, antes de iniciar a entrevista foi apresentado o termo de consentimento livre e esclarecido (T.C.E) aos quais, foram lidos e assinados por todos (pesquisador e profissional).

Foram contatados onze psicólogos. Destes, seis aceitaram participar da pesquisa, enquanto dois não conseguiram viabilizar sua participação devido a conflitos de agenda, dois residiam em outra cidade, por questão de logística não foi possível realizar a entrevista; um não retornou o contato inicial.

A primeira entrevista foi realizada com P1, ocorreu no local escolhido pelo participante e tinham árvores, bancos e uma leve movimentação de pessoas, que emitiam alguns sons. A entrevista durou 45 minutos, durante a maior parte do tempo, o ambiente se manteve silencioso, o que permitiu que a entrevista fosse conduzida de forma fluida e sem interrupções. P1 se mostrou receptivo desde o início até o encerramento da entrevista, respondendo às perguntas de forma objetiva e enriquecendo suas respostas com exemplos de vivências em seu campo de atuação. A despedida aconteceu de forma afetuosa entre o participante e as pesquisadoras.

A segunda entrevista realizada com P2, ocorreu em seu local de trabalho, dentro de seu escritório que fica em uma instituição escolar. A entrevista durou 30 minutos, mas foi enriquecedora. P2 pareceu receptivo e bem-disposto a realizar a

entrevista. Havia bastante ruído ao fundo, pela sala pequena ser perto de uma quadra, mas não atrapalhou de fato a entrevista. P2 respondeu as perguntas de forma clara e objetiva. Ao final da entrevista, P2 apresentou outro profissional da equipe multidisciplinar e mostrou também o ambiente de seu trabalho, cujo local ficava próximo as áreas de nutrição e fisioterapia.

A terceira entrevista realizada com P3, ocorreu em seu local de trabalho, escolhido por ele como o ambiente mais viável para o encontro. P3 estava em reunião quando os pesquisadores chegaram ao local, e foi preciso aguardar até o término desta reunião. O ambiente era tranquilo e visualmente agradável, embora no momento da entrevista ouvisse certo ruído devido ao metrô que era próximo. Ainda assim, mostrou-se bastante receptivo e acolhedor. Suas respostas foram bem elaboradas, com domínio dos temas abordados. A entrevista realizada teve duração total de aproximadamente 150 minutos, sendo uma hora e vinte e um minutos gravados com informações efetivas, e o restante foi uma conversa fluida. Ao final ele apresentou o local em que trabalhava.

A quarta entrevista realizada com a P4, ocorreu em seu local de trabalho dentro do seu escritório que fica em uma instituição escolar. O ambiente era tranquilo apesar do barulho, visto que estava tendo aula de ballet para crianças ao lado da sala, porém nada que atrapalhasse o decorrer da entrevista. Foi bem receptiva demonstrando interesse sobre o tema e foi objetiva nas respostas, apesar disso demonstrou clareza nas respostas e dominância sobre o tema. A entrevista teve duração total de aproximadamente 30 minutos. Ao finalizar a gravação do áudio e o P4 demonstrando bastante interesse acerca do que outros Psicólogos haviam trazido sobre o tema.

A quinta entrevista realizada com a P5, ocorreu em seu local de trabalho, escolhido por ela como o ambiente mais viável para o encontro. Ao chegar, foi necessário realizar a identificação na recepção e aguardar a liberação para acesso ao local. A profissional recebeu os pesquisadores juntamente com a pedagoga da empresa, com quem atua diretamente no atendimento aos atletas. O ambiente era tranquilo e visualmente agradável, embora no momento da entrevista houvesse certo ruído devido a uma obra próxima à sala utilizada. Ainda assim, mostrou-se bastante receptiva e acolhedora. Antes do início da entrevista, a profissional informou que teria no máximo 40 minutos disponíveis, pois atenderia um atleta em seguida. Suas respostas, embora sucintas, revelaram clareza, objetividade e domínio dos temas

abordados. A entrevista teve duração total de aproximadamente 37 minutos, sendo 18 minutos gravados com informações efetivas.

A sexta entrevista realizado com P6, ocorreu em uma cafeteria em um shopping, local escolhido pela própria profissional por ser próximo ao seu local de trabalho e mais viável após o expediente. A entrevista aconteceu ao final do seu turno, e a psicóloga se mostrou pontual, receptiva e disponível durante todo o encontro. Desde o início, demonstrou grande interesse pela entrevista, sendo bastante solícita, participativa e aberta ao diálogo. O ambiente da cafeteria era agradável, embora com certo movimento característico de um shopping center. Ainda assim, o clima permaneceu confortável e propício para a realização da entrevista. As respostas foram bem articuladas e fundamentadas, evidenciando o domínio da psicóloga sobre os temas abordados. Além disso, sua postura acolhedora e atenta contribuiu para o andamento da conversa.

3.2 Dados demográficos e de formação dos participantes

A pesquisa foi composta por seis participantes, sendo cinco do gênero feminino e um do gênero masculino, com idades variadas entre 29 e 47 anos. Todos são profissionais atuantes na área da Psicologia do Esporte, com formação acadêmica sólida e experiência significativa na área.

A participante P1, de 47 anos, é formada em Economia e Psicologia, e atua há mais de sete anos como psicóloga do esporte. Complementa sua formação com uma pós-graduação na mesma área.

O participante P2, único homem da amostra, tem 45 anos e uma trajetória de 20 anos na Psicologia do Esporte. É graduado em Psicologia, possui especializações em Psicologia do Esporte e Psicologia Comportamental, além de mestrado na mesma área.

A participante P3, com 29 anos, é graduada em Psicologia e Educação Física, atuando há sete anos como psicóloga do esporte. Possui também pós-graduação em Psicologia do Esporte.

A participante P4, de 46 anos, tem formação em Psicologia e dez anos de experiência na área esportiva. Ela é pós-graduada em Psicopatologia Psicossomática e Psicologia do Esporte.

A participante P5, com 41 anos, também é formada em Psicologia e atua na área há dez anos. Possui mestrado em Ciências do Movimento Humano e doutorado em Desenvolvimento Humano, demonstrando uma trajetória acadêmica relevante.

P6 tem 30 anos, com formação em Psicologia e atua há dez anos em Psicologia do Esporte, com especialização na mesma área.

3.3 Análise das entrevistas

Para analisar o discurso dos participantes foi utilizada a análise de conteúdo, definida por Gomes (2009), como um conjunto de técnicas sistemáticas e objetivas que visam descrever e interpretar as comunicações, a fim de identificar os temas centrais do discurso dos participantes, cujo procedimento seguiu as seguintes etapas: a ordenação dos dados, contemplando a organização das ideias após a leitura detalhada das transcrições das entrevistas, de modo a obter uma representação das verbalizações dos entrevistados; a classificação dos dados, realizada por meio do agrupamento dos conteúdos de acordo com suas similaridades e núcleos de sentido; e, por fim, a análise propriamente dita, em que os dados foram interpretados à luz do referencial teórico adotado nesta pesquisa.

A partir desse processo foram elaboradas as categorias temáticas que emergiram dos discursos. As categorias de análise identificadas foram 11: Colaboração com equipe multidisciplinar; Emoções críticas no esporte; Formação insuficiente na graduação de psicologia; Desafios com atleta de alto rendimento; Importância do manejo emocional para performance esportiva; Adaptação das intervenções às características individuais dos atletas; Intervenções e técnicas aplicadas com os atletas; Estigma e dificuldades de adesão ao acompanhamento psicológico; Impacto de fatores externos no desempenho esportivo; Construção do vínculo e observação no contexto esportivo; Outros.

3.3.1. Colaboração com equipe multidisciplinar

Cinco participantes (P1, P2, P3, P4 e P5) evidenciaram que o trabalho do psicólogo do esporte ocorre em constante articulação com outros profissionais que compõem a equipe multidisciplinar, incluindo técnicos, preparadores físicos, médicos e fisioterapeutas. Foi destacado que essa integração faz parte da rotina de trabalho

do psicólogo na área do esporte e possibilita que diferentes profissões troquem informações sobre os atletas.

Os participantes pontuaram que a colaboração em equipe multidisciplinar não se limita ao campo técnico, mas também envolve a comunicação diária entre os profissionais, de modo a alinhar estratégias e compartilhar percepções. P3 destacou a importância da equipe interdisciplinar para atender às diferentes demandas que surgem no esporte. Os participantes destacaram que a colaboração entre profissionais é um aspecto recorrente dentro do campo esportivo, sendo percebida como parte fundamental da prática cotidiana.

3.3.2. Emoções Críticas No Esporte

Todos os participantes (P1, P2, P3, P4, P5 e P6) evidenciaram a presença constante de emoções intensas nos atletas no contexto esportivo, sendo a ansiedade a mais recorrente entre elas. Além disso, foram mencionados sentimentos como medo, raiva, estresse, burnout e baixa confiança. Essas emoções são produto do cotidiano de treinos, das situações de competição, indicando que, em diferentes momentos da prática esportiva, os atletas vivenciam pressões emocionais significativas. P5 ressaltou essa dimensão ao afirmar: *“Na minha experiência profissional, claro que cada um vai sentir de um jeito, mas as emoções estão sempre presentes¹...”*.

Os participantes pontuaram que, independentemente do nível competitivo ou da modalidade esportiva, as emoções críticas se manifestam com frequência, variando apenas na forma e intensidade. Os psicólogos participantes destacaram como emoções críticas a ansiedade antes de competições, o medo de errar, a raiva diante de resultados indesejados e até a exaustão física e mental relacionada ao burnout.

Assim, as emoções críticas foram apontadas de maneira unânime pelos entrevistados, sendo constantes no esporte de alto rendimento. Os relatos evidenciaram que essas experiências emocionais fazem parte do cotidiano esportivo e aparecem como fatores marcantes na vivência dos atletas.

¹ A fala literal dos participantes está apresentada entre aspas e em itálico.

3.3.3 Formação insuficiente na graduação em psicologia

Quatro participantes (P1, P2, P3 e P4) apontaram que a formação acadêmica em psicologia não foi suficiente para prepará-los para a atuação no contexto esportivo. Os participantes afirmaram que a graduação em psicologia ofereceu apenas noções superficiais sobre Psicologia do Esporte, sem aprofundar conhecimentos ou habilidades necessárias para a atuação com atletas de alto rendimento. Foi destacado que essa limitação se traduz em uma lacuna entre a formação teórica recebida e as demandas concretas da prática profissional. P2 expressou: *“A graduação não me deu base para atuar nesse contexto.”*

Os participantes compartilharam que os conteúdos abordados na graduação em psicologia foram insuficientes para sustentar a prática profissional na área do esporte. P3 e P5 complementaram que durante o curso, a Psicologia do Esporte apareceu de forma breve ou pouco aplicada, sem oferecer ferramentas para lidar com situações específicas do trabalho esportivo.

Assim, os profissionais participantes consideraram que a graduação em psicologia é limitada quanto à preparação para atuar no campo esportivo. Os relatos reforçam que, para atender às demandas dos atletas foi necessário recorrer a cursos de especialização, experiências práticas e formações complementares. Dessa forma, a percepção de insuficiência na graduação foi recorrente e apontada como um aspecto central pelos participantes.

3.3.4 Desafios com atleta de alto rendimento

Essa categoria foi mencionada por todos os participantes (P1, P2, P3, P4, P5 e P6). Os relatos mostraram que o trabalho com atletas de alto rendimento envolve uma diversidade de desafios, que vão desde a criação de vínculo com o atleta e/ou equipe e a conquista de confiança até questões relacionadas à adesão ao acompanhamento psicológico e às cobranças externas. Os participantes descreveram diferentes dificuldades, variando conforme a modalidade esportiva, o perfil do atleta e o espaço de atuação.

P3 destacou que *“criar vínculo é o maior desafio, porque depois que você cria, as coisas fluem melhor...”*. Para P3 e P6, o principal ponto de dificuldade está em estabelecer uma relação de confiança, entendida como condição necessária para que

o atleta se abra e participe do processo. P2, P4 e P6 mencionaram ainda desafios ligados à resistência inicial, à sobrecarga de exigências e à falta de reconhecimento da psicologia como parte do treinamento esportivo.

Dessa forma, os participantes descreveram diferentes percepções que apontam uma variedade de barreiras encontradas pelos psicólogos no trabalho com atletas de alto rendimento, sendo que as dificuldades podem se apresentar em diferentes níveis, desde aspectos relacionais até questões institucionais, e foram descritas como parte constante da prática profissional no esporte.

3.3.5 Importância do manejo emocional para performance

Todos os participantes (P1, P2, P3, P4, P5 e P6) apontaram que o desempenho esportivo não está ligado apenas aos aspectos técnicos e físicos, mas também ao manejo das emoções. Foram citadas situações em que a ansiedade, o medo e outras emoções influenciam diretamente na concentração e no rendimento, e, em contrapartida, momentos em que o equilíbrio emocional foi descrito como fator decisivo para a estabilidade e a confiança do atleta. P3 destacou essa dimensão ao afirmar: *“Quando coloco para ele que o objetivo dele é se autorregular para alcançar o desempenho...”*. Os participantes enfatizaram a autorregulação como recurso essencial dentro da preparação psicológica, sendo citada como aspecto diretamente relacionado à melhora do rendimento esportivo e também associaram o equilíbrio emocional à capacidade de manter o foco e executar as tarefas exigidas durante a competição.

Assim, o manejo emocional foi considerado um dos principais elementos relacionados à performance. Os entrevistados relataram que a autorregulação, em especial, apareceu de forma recorrente como estratégia adotada junto aos atletas, sendo fator indispensável para que alcancem estabilidade e consistência em seu desempenho.

3.3.6 Adaptação das intervenções as características individuais

Todos os participantes (P1, P2, P3, P4, P5 e P6) destacaram que não existe um modelo único de atuação na Psicologia do Esporte, já que cada atleta apresenta demandas específicas e reage de maneira diferente às intervenções. Foram

mencionados exemplos que variam desde a realização de avaliações iniciais até a necessidade de adaptar técnicas a partir das características individuais ou da modalidade esportiva. P1 descreveu: *“No começo da temporada, eu faço um bate-papo para entender cada atleta e, a partir disso, ajusto o trabalho...”*.

Os entrevistados afirmaram que a adaptação é uma etapa essencial do processo, seja por meio de ajustes nas estratégias, seja pela escolha das técnicas mais adequadas a cada perfil de atleta. Evidenciaram que o trabalho psicológico se apoia na observação e na escuta individualizada, permitindo que cada atleta seja atendido de acordo com suas necessidades específicas a fim de favorecer mais efetividade no acompanhamento.

3.3.7 Intervenções e técnicas aplicadas

Todos os participantes (P1, P2, P3, P4, P5 e P6) relataram que há uma diversidade de técnicas utilizadas pelos psicólogos do esporte, como exercícios de respiração e autorregulação, relaxamento, visualização, autofala, práticas de atenção plena/*mindfulness* e, em menor escala, intervenções relacionadas à Terapia Cognitivo-comportamental (TCC).

Quanto à frequência, a autorregulação e a respiração foram as mais recorrentes nas entrevistas. O relaxamento foi mencionado por 4 participantes, enquanto a visualização e a autofala por 3 evidências cada. Já o *mindfulness*/atenção plena foi citado por 2 entrevistados, e a TCC surgiu de forma pontual, com apenas uma referência.

Assim, apesar da variedade de técnicas mencionadas, a autorregulação, a respiração e o relaxamento foram as mais citadas pelos participantes, aparecendo como práticas recorrentes no trabalho com atletas. As demais técnicas foram descritas em menor escala, mas também compõem o conjunto de intervenções utilizado no contexto esportivo descrito pelos psicólogos participantes.

3.3.8 Estigma e dificuldades de adesão ao acompanhamento psicológico

Cinco participantes (P1, P3, P4, P5 e P6) relataram que ainda existe resistência de atletas em relação ao trabalho da psicologia, muitas vezes, associando a busca pelo psicólogo apenas em situações de adoecimento. Foram descritos casos em que

a presença do profissional gerava retraimento por parte dos atletas, além da permanência de preconceitos e interpretações equivocadas sobre o papel da psicologia no esporte. P6 afirmou: *“Ainda tem muito essa ressalva do atleta, de que psicólogo é só para quem tem problema sério, e não para ajudar no desempenho.”*. A fala ilustra uma visão recorrente nos relatos dos participantes, que destacaram a dificuldade em mostrar aos atletas que o trabalho psicológico também está relacionado ao rendimento esportivo e ao cuidado contínuo.

Assim, essa categoria evidencia que o estigma e a resistência ao trabalho psicológico foram mencionados de forma consistente pelos entrevistados, o obstáculo inicial manifesta-se sobretudo por uma visão distorcida e ainda muito presente no senso comum, que associa erroneamente a psicologia a um sinal de fraqueza ou a tratamentos para distúrbios, e não como uma ferramenta para melhorar o desempenho, o que se confirma na fala do P3: *“eles ainda veem muito com esse pensamento de senso comum de que o psicólogo é coisa para doido”*, observada como um obstáculo inicial para a adesão dos atletas ao acompanhamento.

3.3.9 Impacto de fatores externos no desempenho esportivo

Quatro participantes (P3, P4, P5 e P6) evidenciaram que fatores externos, como questões familiares, financeiras, expectativas sociais e cobranças externas, foram apontados como elementos que impactam diretamente o rendimento dos atletas. Esses aspectos apareceram de forma recorrente nas entrevistas como influências que extrapolam o ambiente esportivo, mas que afetam o desempenho nas competições e nos treinos.

P6 destacou: *“Durante os atendimentos ficou claro o quanto os fatores externos pesam, tipo questões familiares, expectativas sociais, cobranças externas.”*. Assim, para ele, a maneira como fatores que não estão ligados apenas ao treino ou à preparação esportiva são percebidos como determinantes no dia a dia do atleta.

De acordo com os participantes, a influência de fatores externos deve ser considerada como na compreensão do desempenho esportivo. Os depoimentos apontaram que a vida fora do esporte exerce papel relevante e é frequentemente observada pelos psicólogos como parte da realidade dos atletas.

3.3.10 Construção do vínculo e observação no contexto esportivo

Quatro participantes (P2, P3, P5 e P6) apontaram que a construção de vínculo e a observação atenta são condições necessárias para o desenvolvimento do trabalho do psicólogo do esporte. Os entrevistados destacaram que a confiança estabelecida com o atleta possibilita acesso a informações relevantes e cria abertura para o acompanhamento psicológico. P2 destacou: *“Tenho vínculo com atletas que vêm e falam para mim coisas que não falam para mais ninguém.”*.

Os participantes destacaram a importância do vínculo como meio de obter informações que dificilmente seriam compartilhadas em outros contextos. Além disso, os relatos dos participantes P2, P3 e P6 reforçaram que a observação cotidiana e a proximidade com os atletas foram descritas como recursos que complementam esse processo.

Assim, os participantes pontuaram que tanto a observação quanto o vínculo são apontados como elementos que sustentam a prática profissional. Os depoimentos evidenciaram que esses fatores foram considerados pelos psicólogos como indispensáveis para a adesão dos atletas e para a continuidade do trabalho no contexto esportivo.

3.3.11 Outros

Nas entrevistas também apareceram informações que não se encaixaram diretamente nos temas centrais, mas que ajudam a entender melhor o perfil dos participantes, como sexo, idade, formação, tempo de experiência na área do esporte, locais em que atuam e os participantes P2 e P6 citaram de quais abordagens são.

4 DISCUSSÃO

A Psicologia do Esporte é um campo essencial para entender os elementos psicológicos que afetam o desempenho e o bem-estar dos atletas, particularmente em níveis de alto rendimento, no quais as emoções desempenham um papel central (Rubio, 2000). A elevada pressão por resultados, a visibilidade na mídia e o treinamento rigoroso podem elevar os níveis de ansiedade e estresse, impactando a concentração e a estabilidade dos atletas. Impulsionado por casos marcantes, como o da ginasta Simone Biles, a discussão sobre a relevância do apoio psicológico ganhou destaque, enfatizando a necessidade de atenção à saúde mental no esporte de alto rendimento (Vasques, 2022). Assim, o objetivo geral deste estudo foi investigar como o Psicólogo do Esporte atua no manejo das emoções dos atletas de alto rendimento. Com base na realização de entrevistas com seis psicólogos do esporte, considera-se que o objetivo foi alcançado.

As informações obtidas nesta pesquisa foram coletadas a partir de uma amostra composta por seis psicólogos do esporte, quatro deles mulheres, o que dialoga com os dados do Censo da Psicologia Brasileira de 2022, que aponta predomínio feminino (79,2%) no exercício da profissão. (Conselho Federal de Psicologia, 2022). Os participantes têm idades entre 29 e 47 anos e apresentam experiência profissional que variou de 7 a 20 anos de atuação.

Os profissionais entrevistados possuem especialização na área do esporte, quatro já possuíam pós-graduação completa e dois estavam em fase de conclusão da especialização em Psicologia do Esporte. Esse dado evidencia o compromisso dos participantes com a qualificação profissional contínua, em alinhamento com o Código de Ética Profissional do Psicólogo (CFP, 2005) que orienta a prática baseada na atualização permanente do conhecimento.

A entrada em campo para contatar esses profissionais foi viabilizada pela rede de contatos de uma das pesquisadoras, estratégia que se mostrou eficaz para acessar este público específico. Ao todo, 11 psicólogos do esporte foram contatados, dos quais 6 aceitaram participar da pesquisa, enquanto os demais apresentaram impedimentos relacionados à agenda ou ao fato de estarem localizados fora do município de São Paulo/SP. Todos os participantes se mostraram receptivos e acessíveis, o que

favoreceu a fluidez das entrevistas e contribuiu para a riqueza das informações coletadas.

Assim, com base nas informações obtidas nas entrevistas, torna-se possível compreender de forma mais concreta como o psicólogo do esporte atua no manejo das emoções de atletas de alto rendimento. Os relatos dos participantes revelaram diferentes dimensões dessa prática, evidenciando tanto os desafios encontrados quanto as estratégias adotadas para promover o equilíbrio emocional e potencializar o desempenho.

De maneira geral, os participantes afirmaram que a atuação do psicólogo do esporte consiste em um trabalho prático e integrado à equipe, na qual o profissional foca em construir uma relação de confiança com o atleta, superando o estigma que muitas vezes cerca o acompanhamento psicológico. Conforme destacam Vieira (2010), Weinberg e Gould, (2017), Nishimura (2020) e Raupp (2023), o psicólogo também exerce a função de assessor de toda a equipe técnica, oferecendo suporte e orientações a treinadores e os demais profissionais envolvidos no processo esportivo. O trabalho é realizado diretamente no ambiente do atleta, como em treinos e competições, permitindo compreender os fatores que de fato impactam seu rendimento.

No que se refere à dinâmica de colaboração com a equipe multidisciplinar, cinco dos seis participantes pontuaram como sendo um pilar fundamental e frequente em sua atuação profissional. Os depoimentos mostraram que o trabalho do Psicólogo do Esporte não é feito de forma isolada, mas em colaboração constante com outros profissionais, como treinadores, preparadores físicos, médicos e fisioterapeutas. Esse aspecto encontra respaldo em Vieira (2010), que destaca a importância de integrar a dimensão mental ao cuidado esportivo. O psicólogo, nesse contexto, atua como assessor não apenas dos atletas, mas também de técnicos e dirigentes, reforçando o caráter coletivo da intervenção. Assim, a parceria se alinha ao modelo biopsicossocial de Rubio (1999), que considera o atleta como um todo, incorporando aspectos biológicos, psicológicos e sociais. Isso só é viável por meio de uma colaboração entre diversas especialidades. Nesse sentido, pode-se considerar que a colaboração multidisciplinar vai além de uma simples opção operacional, estabelecendo-se como um requisito essencial para a prática na psicologia esportiva. Deste modo, ressalta-se que a interação contínua com profissionais de diferentes áreas potencializa a

efetividade das intervenções, proporcionando ao atleta um cuidado integral que abrange suas dimensões física, técnica e emocional.

Outro destaque da atuação do psicólogo do esporte dado pelos participantes, foi a presença constante e significativa de emoções críticas no âmbito esportivo. As emoções são aspectos que chamam atenção justamente por aparecerem de forma recorrente nos discursos dos participantes. A ansiedade apareceu como a emoção mais recorrente, seguida de medo, raiva e estresse, não como eventos isolados, mas como parte da rotina de treinos e competições dos atletas. As percepções dos participantes estão alinhadas com as descritas por Rubio (2000), que aponta as emoções como centrais para a performance esportiva. Castaldelli-Maia (2019) complementa ao afirmar que a tomada de decisões e a estabilidade dos atletas podem ser comprometidas quando a ansiedade e o estresse são excessivos. Assim, considera-se que as experiências emocionais intensas são um elemento estrutural e integrado à vivência no esporte de alto rendimento. (Castaldelli-Maia, 2019) Considera-se, portanto, que administrar essas emoções não é apenas um elemento de vantagem competitiva, mas uma exigência para a saúde e a longevidade da carreira do atleta.

Para que o manejo emocional produza efeitos concretos sobre o desempenho dos atletas, é indispensável que as estratégias sejam personalizadas, respeitando as particularidades e o contexto de cada atleta. (Rubio, 2007; Weinberg; Gould, 2017) Os participantes enfatizaram que o sucesso não se resume somente ao preparo técnico e físico. Inúmeras vezes, relataram momentos em que a estabilidade emocional se mostrou crucial para a firmeza e a segurança do atleta, e a capacidade de se controlar foi considerada uma ferramenta fundamental para atingir o nível de performance almejado. Essa perspectiva rotineira dos profissionais reforça e expande as considerações de Rubio (2000), de que o controle das emoções é um fator primordial no desempenho e nos resultados dos atletas, sendo capaz de afetar diretamente a concentração e as escolhas. Deste modo, considera-se que a gestão emocional se consolidando como um alicerce tão importante quanto o preparo físico e técnico. A vivência dos participantes demonstra que a habilidade de um atleta de se manter equilibrado sob pressão é uma condição que possibilita o uso eficaz de seus talentos, o que consolida a Psicologia do Esporte como um componente estrutural e não mais secundário na busca pelo alto rendimento.

A partir do relato de todos os participantes, é relevante ajustar as estratégias de apoio às particularidades de cada indivíduo, visto que não há uma fórmula universal que garanta eficácia para todos, pois, para a Psicologia do Esporte, cada atleta é diferente e reage de um jeito único. Essa ideia se alinha ao que é defendido por Rubio (2007), que vê o atleta como alguém complexo cujas condições física, mental e social precisam ser consideradas, ressaltando que suas necessidades vão além dos treinos e competições, afetando outras áreas da vida que podem atrapalhar o desempenho. Assim, pontua-se que a Psicologia do Esporte não segue regras fixas, mas prioriza ouvir e observar cada um para identificar suas dificuldades ou potencialidades. O psicólogo precisa mais do que conhecer técnicas, ele deve entender o que cada atleta precisa e criar um plano de ajuda sob medida, aumentando a importância do seu papel no esporte.

Os psicólogos do esporte entrevistados afirmaram que utilizam diversas estratégias de preparação mental no atendimento aos atletas de alto rendimento: técnicas como respiração controlada, autorregulação, relaxamento, visualização, auto fala e mindfulness. Esse conjunto de ferramentas está alinhado ao que é proposto por Rubio (2007), que descreve como a atuação do psicólogo no esporte tem como foco na otimização do desempenho e promoção do bem-estar do atleta de alto rendimento, com atividades que visam a concentração, o controle das emoções e o manejo das variáveis ambientais, podendo incluir visualização e relaxamento. Rubio (2007) enfatiza que a atuação do psicólogo do esporte deve estar voltada à melhoria do desempenho. A partir do relato dos participantes, observa-se o predomínio do emprego de estratégias de aplicação imediata, como técnicas de controle da respiração e de autorregulação. Tal cenário indica uma adaptação das estratégias terapêuticas às exigências do contexto esportivo, uma vez que no ambiente de alta performance, a prioridade está no desenvolvimento de habilidades que possam ser mobilizadas de forma autônoma, independente pelo atleta sob pressão competitiva. Nesse sentido, o psicólogo assume o papel de preparador de competências psicológicas, complementando a preparação física e técnica ao oferecer ferramentas eficazes e diretamente aplicáveis ao cenário competitivo.

No entanto, a aplicação destas técnicas pode enfrentar obstáculos. De acordo com cinco dos seis psicólogos do esporte entrevistados, um dos maiores obstáculos em sua prática é a persistência do preconceito em relação ao acompanhamento psicológico, o que dificulta a adesão dos atletas. Os profissionais mencionaram uma

relutância inicial dos atletas em aceitar ou aderir ao atendimento psicológico, baseada na ideia equivocada de que o apoio psicológico é apenas para pessoas com alguma dificuldade ou doença, e não para potencializar o desempenho. Essa dificuldade confirma que, embora a discussão sobre saúde mental tenha sido impulsionada por casos como o de Simone Biles e pelo reconhecimento de entidades como o Comitê Olímpico Internacional (2019), a integração plena da psicologia ao cotidiano esportivo ainda enfrenta fortes resistências, especialmente no Brasil. Ao analisar essa diferença entre o reconhecimento da importância do tema em geral e a continuidade do preconceito no contato direto com o atleta, fica claro que a primeira tarefa do psicólogo é, muitas vezes, de conscientização sobre a importância do seu trabalho. Assim, no princípio do acompanhamento psicológico, muitas vezes, o profissional precisa desfazer a imagem de um médico para doentes e mostrar-se como um aliado importante para o desenvolvimento da performance. Isso mostra que o preconceito não é só um problema inicial, mas sim aspecto cultural que atravessa o ambiente esportivo e exige do psicólogo uma postura ativa para mostrar que cuidar da saúde mental é tão importante quanto o treinamento físico, sendo a superação desse obstáculo o primeiro passo para criar uma relação de confiança essencial para o sucesso de qualquer intervenção.

Além dessas resistências individuais, fatores externos também exercem influência significativa sobre o desempenho e o equilíbrio emocional dos atletas. Quatro dos seis entrevistados descreveram que fatores externos ao esporte influenciam o rendimento dos atletas. Os psicólogos notaram que problemas em casa, questões financeiras, pressão da sociedade e outras exigências externas podem prejudicar o desempenho tanto nos treinos quanto nas competições. Essa percepção está em sintonia com a ideia de que o atleta é, antes de tudo, um ser humano, cuja vida pessoal, que envolve família, amigos, questões financeiras, impacta diretamente no desempenho esportivo. Por isso, o trabalho do psicólogo vai além do contexto esportivo, exige uma visão integral do indivíduo. Isso questiona a visão simplista do atleta como alguém que só pensa em performance, mostrando que os problemas e as pressões do dia a dia fazem parte da sua capacidade de rendimento. Assim, o psicólogo precisa estar apto para ajudar não só em questões da performance esportiva, mas também para acolher e lidar com as dificuldades da vida pessoal do atleta, o que mostra a importância de um trabalho baseado no modelo biopsicossocial,

como destacado por Rubio (1999), para cuidar da saúde mental e, conseqüentemente, melhorar o desempenho no esporte.

Considerando que o desempenho do atleta é influenciado por múltiplas dimensões da vida pessoal e social, cabe ao psicólogo do esporte estreitar o vínculo com o atleta e observar o contexto em que o atleta está inserido, ampliando a compreensão de suas demandas e fortalecendo o processo de intervenção. Dessa forma, quatro dos seis psicólogos entrevistados ressaltaram a importância de criar uma conexão forte e observar cuidadosamente o atleta para que o trabalho realmente funcione. A confiança mútua se torna um facilitador, abrindo caminho para que o profissional entenda melhor o que se passa com o esportista e possa acompanhá-lo de perto. Essa visão coincide com o que é apontado por Rubio (2007), ao descrever que a atuação do psicólogo se institui no contexto real do esporte, com foco na melhoria do desempenho. Estar presente no cotidiano do atleta permite ao psicólogo entender o dia a dia e os fatores que afetam seu desempenho. Deste modo, o estabelecimento de vínculo com o atleta não é só um ponto de partida, mas a base do trabalho, ainda mais em um meio no qual muitos ainda apresentam resistência ao acompanhamento psicológico. Observar o atleta em treinos e competições não é apenas coletar dados, mas demonstrar que o psicólogo faz parte do time e se importa com sua vivência. Essa proximidade fortalece a confiança, permitindo que o esportista se sinta seguro para compartilhar fragilidades. Desse modo, o trabalho psicológico pode ir além do simples aprimoramento da performance, chegando às questões pessoais que influenciam o rendimento do atleta.

Outra questão apontada pelos participantes como fundamental para a atuação do psicólogo do esporte e a sua preparação para atuar neste campo de trabalho se refere à análise sobre a formação oferecida nos cursos de graduação em Psicologia e sua adequação às exigências do campo esportivo. Quatro dos seis profissionais entrevistados apontaram que a formação oferecida durante a graduação em psicologia é insuficiente, consideraram a base acadêmica recebida como superficial e pouco aplicada às demandas concretas do contexto esportivo. Esta suposta falta de preparação nos cursos de graduação em psicologia para atuar na área do esporte pode estar relacionada com o fato deste campo de trabalho ter isso reconhecido como especialidade pelo Conselho Federal de Psicologia por meio da Resolução CFP nº 014/2000, o que demonstra que se trata de um campo ainda recente no panorama profissional da Psicologia.

As Diretrizes Curriculares para os cursos de Psicologia preconizam que estes possibilitem a capacitação básica para o exercício profissional em Psicologia, ou seja, a matriz curricular se fundamenta em uma perspectiva generalista, ao propor que o egresso terá a capacidade de atuar em diversas áreas (Santana; Souza; Ribeiro, 2022). A análise dos relatos dos participantes evidencia que a formação oferecida pela graduação em Psicologia, por seu caráter generalista, não tem como objetivo formar profissionais para atuar em áreas específicas, como a Psicologia do Esporte. No entanto, considerando o crescimento e a consolidação desse campo no cenário brasileiro, torna-se relevante que a formação proporcione ao estudante o contato com as diversas possibilidades de atuação profissional, incluindo o contexto esportivo, de modo a favorecer escolhas mais conscientes e o desenvolvimento de interesse pela área. Além disso, destaca-se que a formação continuada é um dever ético do psicólogo, conforme estabelece o Código de Ética Profissional do Psicólogo, que orienta o profissional a buscar constante aprimoramento de seus conhecimentos e práticas (CFP, 2005). Assim, reforça-se que a especialização em Psicologia do Esporte constitui uma etapa fundamental de aprofundamento teórico e técnico, indispensável para a qualificação profissional e para o exercício ético e competente no atendimento às demandas específicas do esporte.

Além da questão formativa, os participantes também evidenciaram os obstáculos cotidianos enfrentados por eles no trabalho com atletas de alto rendimento, que vão desde conquistar a confiança do esportista até lidar com pressões externas e resistências ao apoio psicológico. A dificuldade destacada vai além do conhecimento técnico e se conecta com o papel do psicólogo, que deve explicar os fundamentos do comportamento humano para todos no mundo do esporte (Vieira, 2010). Isso indica que o sucesso do psicólogo do esporte está relacionado não apenas ao domínio teórico e técnico, mas também à sua capacidade de atuar de forma integrada e colaborativa com os demais profissionais da equipe. O desenvolvimento de habilidades interpessoais, como a escuta sensível, a mediação de conflitos e a comunicação eficaz, constitui requisito essencial da formação do psicólogo, conforme estabelecem as Diretrizes Curriculares Nacionais para os cursos de graduação em Psicologia, que preveem a atuação interdisciplinar e o compromisso com a promoção da saúde e da qualidade de vida (Brasil, 2011). Essas competências possibilitam ao psicólogo esportivo articular diferentes perspectivas, mediar relações e contribuir para um ambiente esportivo mais equilibrado e funcional.

A análise aprofundada dos resultados revela a complexidade da atuação do psicólogo do esporte, que se desdobra em múltiplas frentes, desde a articulação com a equipe multidisciplinar e o manejo de emoções críticas, até a superação de estigmas, a adaptação de intervenções e a construção de um vínculo de confiança.

Segue-se a análise das hipóteses formuladas no presente estudo, verificando sua confirmação ou refutação com base nos resultados discutidos.

1. Os atletas de alto rendimento que apresentam um melhor controle e manejo de suas emoções terão um desempenho superior durante as competições em comparação com aqueles que têm dificuldades na regulação emocional.

A hipótese foi confirmada, pois todos os participantes concordaram que o sucesso no esporte depende não só da técnica e do preparo físico, mas também do controle emocional. Os psicólogos entrevistados ressaltaram que saber se autorregular é fundamental no treino mental, impactando diretamente o desempenho e a habilidade de manter a concentração e a segurança em momentos de competição.

2. As principais intervenções utilizadas pelo Psicólogo do Esporte no acompanhamento de atletas de alto rendimento serão voltadas para a preparação mental dos atletas, como a gestão de estresse, técnicas de relaxamento, além de métodos para melhorar a concentração e a motivação.

A hipótese foi confirmada. Os profissionais entrevistados mencionaram que empregam várias estratégias terapêuticas para o manejo das questões psicológicas/mentais e para regular as emoções, sendo os mais comuns os exercícios de respiração, controle emocional e relaxamento. Em seguida, vêm a visualização e o diálogo interno, o que mostra que o foco está em usar métodos para melhorar o autocontrole e o desempenho.

3. Os desafios enfrentados pelos Psicólogos do Esporte na atuação junto aos atletas de alto rendimento incluirão a alta pressão por resultados, a necessidade de adaptar intervenções às características individuais de cada atleta, a colaboração com a equipe técnica e o enfrentamento do estigma que ainda persiste em relação ao cuidado com a saúde mental no esporte de elite.

A hipótese foi confirmada, pois cada um dos participantes destacou a variedade de obstáculos, abrangendo desde o estabelecimento de uma relação de confiança com o atleta até a administração de questões de cobrança externas. Todos concordaram sobre a importância de ajustar as abordagens de acordo com as necessidades individuais de cada atleta. Trabalhar em conjunto com a equipe

multidisciplinar foi citado como uma parte essencial das atividades diárias do psicólogo do esporte. Destaca-se que o preconceito e a hesitação inicial dos atletas, que comumente ligam a psicologia somente a quadros clínicos sérios, foram levantados como um empecilho constante para o engajamento no acompanhamento.

Embora, os resultados tenham contribuído significativamente para a compreensão da atuação do psicólogo do esporte no manejo das emoções de atletas de alto rendimento, a pesquisa apresenta limitações que precisam ser consideradas. Por se tratar de um estudo de campo de natureza qualitativa, não permite a generalização dos resultados para todo o universo da Psicologia do Esporte. A amostra foi composta exclusivamente por seis psicólogos atuantes na área, número reduzido de participantes e que pode restringir a compreensão às percepções desses profissionais, sem incluir a visão dos atletas ou de outros membros das equipes esportivas. Além disso, a revisão teórica utilizada concentrou-se majoritariamente em produções publicadas em língua portuguesa e em um número limitado de bases de dados, o que pode ter reduzido o alcance de referenciais e de estudos comparativos mais amplos. Ainda assim, essas limitações não comprometem a relevância dos achados, mas indicam possibilidades de ampliação em futuras investigações.

Em complemento a essas considerações, uma reflexão sobre o método utilizado também se mostra relevante. Caso a pesquisa fosse realizada novamente, seria pertinente modificar a forma de aplicação das entrevistas. A opção por encontros presenciais limitou a participação de profissionais de outras regiões, restringindo a coleta de dados ao estado de São Paulo. A realização das entrevistas de forma remota poderia ampliar a amostra, possibilitando o contato com psicólogos do esporte de diferentes estados do Brasil e, conseqüentemente, uma visão mais abrangente sobre o manejo das emoções em atletas de alto rendimento.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante o desenvolvimento desta pesquisa, foi possível compreender a relevância da Psicologia do Esporte no manejo das emoções de atletas de alto rendimento, evidenciando o impacto direto que fatores emocionais exercem sobre o desempenho e o bem-estar desses indivíduos. As entrevistas realizadas permitiram identificar não apenas as estratégias mais utilizadas pelos profissionais, como também os desafios cotidianos enfrentados no contexto esportivo.

Constatou-se que o papel do psicólogo do esporte ultrapassa o atendimento individual e envolve a integração com a equipe multidisciplinar, buscando oferecer suporte completo aos atletas. Emoções críticas como ansiedade, medo, raiva e estresse foram destacadas pelos participantes como parte constante da rotina esportiva, confirmando que o equilíbrio emocional não pode ser visto apenas como diferencial, mas sim como requisito fundamental para a longevidade da carreira esportiva.

Com base nos relatos obtidos, foi possível verificar que a prática profissional ainda encontra dificuldades, como a formação insuficiente oferecida pela graduação em Psicologia, a resistência inicial de alguns atletas ao acompanhamento psicológico e o estigma que ainda associa a psicologia apenas a situações de adoecimento. Também foram mencionados os impactos de fatores externos, familiares e sociais, que influenciam de maneira significativa o desempenho esportivo, exigindo do psicólogo uma visão integral do atleta.

Os resultados apontam ainda para a necessidade de adaptar constantemente as intervenções às características individuais de cada atleta, o que reforça a importância de uma escuta atenta e de estratégias personalizadas para cada demanda. Técnicas como respiração, relaxamento, visualização e autorregulação mostraram-se as mais recorrentes, justamente por sua aplicabilidade prática em situações de alta exigência competitiva.

A Psicologia do Esporte torna-se relevante não apenas para potencializar a performance, mas para promover saúde mental, prevenir adoecimento e contribuir para ambientes esportivos mais saudáveis. Ressalta-se, também, a necessidade de mais valorização e inserção da psicologia nesse campo, dentro das instituições esportivas brasileiras, por meio da ampliação de espaços de formação, pesquisa e prática profissional.

Como desdobramento, recomenda-se que futuras pesquisas ampliem o número e a diversidade de participantes, incluindo não apenas psicólogos, mas também atletas, treinadores e outros profissionais que compõem o ambiente esportivo, a fim de obter uma visão mais abrangente sobre o manejo das emoções no esporte de alto rendimento. Sugere-se, ainda, o aprofundamento em estudos que explorem a efetividade de técnicas específicas de intervenção psicológica e sua relação com o desempenho competitivo.

Pode-se concluir que a realização desta pesquisa foi significativa por possibilitar uma compreensão sobre a atuação do psicólogo do esporte no manejo das emoções. A experiência aproximou teoria e prática, permitindo reconhecer os avanços conquistados e, ao mesmo tempo, apontar para os desafios que ainda precisam ser enfrentados. Assim, espera-se que este trabalho contribua para o fortalecimento da área e incentive novas investigações que deem continuidade à valorização da saúde mental no esporte de alto rendimento.

REFERÊNCIAS

BATTOCCHIO, A.; PIRES, F. Psicologia do Esporte e Alto Rendimento: História e Desafios. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 5, n. 1, p. 20-35, 2021.

BICUDO, Maria Aparecida Viggiani. A pesquisa qualitativa olhada para além dos seus procedimentos. In: **Pesquisa qualitativa segundo a visão fenomenológica**. 1ª ed. São Paulo: Editora Cortez, 2011. p. 11-28.

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE, **Conselho Nacional de Saúde**, Abril 2016.

Disponível em:

<https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2016/res0510_07_04_2016.html>.

Acesso em 23/10/2024

BRASIL. Ministério da Educação. Conselho Nacional de Educação. Câmara de Educação Superior. **Resolução CNE/CES nº 5, de 15 de março de 2011**. Institui as Diretrizes Curriculares Nacionais para os cursos de graduação em Psicologia, estabelecendo normas para o projeto pedagógico complementar para a formação de professores de Psicologia. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 18 mar. 2011, Seção 1, p. 19.

CARVALHO, C. A. Psicologia do esporte: Construindo sua história a partir da Educação Física. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 6 n. 1, 70-87.

Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbpe/article/view/6729>>

CARVALHO, T. **A Influência do stress e da ansiedade no desempenho esportivo e a importância do treinamento psicológico**. Monografia (Graduação em Psicologia) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2010. Disponível em:

<<https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/123456789/2774>>. Acesso em: 24 de maio de 2025.

CASTALDELLI-MAIA JM, GALLINARO JGDME, FALCÃO RS, *et al.* Mental health symptoms and disorders in elite athletes: a systematic review on cultural influencers and barriers to athletes seeking treatment. **British Journal of Sports Medicine**. p. 707-721, 2019. Disponível em: <<https://bjsm.bmj.com/content/53/11/707>>. Acesso em: 14 de out. 2024.

COMITÊ OLÍMPICO INTERNACIONAL. **Consenção de Consenso do Comitê Olímpico Internacional sobre Saúde Mental em Atletas de Alto Rendimento**, 2019. Disponível em: <https://www.olympic.org>. Acesso em: 15/10/2024.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA (CFP). **Código de Ética Profissional do Psicólogo. Resolução CFP nº 010/2005, de 21 de julho de 2005**. Brasília, DF: CFP, 2005. Disponível em: https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2012/07/codigo_de_etica.pdf. Acesso em: 20 out. 2025.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA, **Código de ética profissional do psicólogo**. Agosto 2005. [s.l.: s.n.]. Disponível em: <<https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2012/07/codigo-de-etica-psicologia.pdf>>. Acesso em 23/10/2024

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Quem faz a Psicologia Brasileira? Um olhar sobre o presente para construir o futuro: volume 1 – formação e inserção no mundo do trabalho**. Brasília, DF: Conselho Federal de Psicologia, 2022.

Disponível em: https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2022/12/Censo_psicologia_Vol1-1.pdf. Acesso em: 22 out. 2025.

FOSTER, K. Simone Biles e a revolução da saúde mental no esporte. **New York Times**, 2021. Disponível em: <https://www.nytimes.com>. Acesso em: 30 mar. 2025.

GOMES, L. F. **Análise de conteúdo: uma visão teórica e prática**. São Paulo, 2009. <https://doi.org/10.31501/rbpe.v6i1.6729> acesso em: 23 de maio de 2025/

LEWIS, M. Naomi Osaka e os desafios da saúde mental no tênis. **The Guardian**, 2021. Disponível em: <https://www.theguardian.com>. Acesso em: 30 mar. 2025.

MAKARUK, HUBERT; STARZAK, MARCIN; TARKOWSKI, PIOTR; SADOWSKI, JERZY; WINCHESTER, JASON. The Effects of Resistance Training on Sport-Specific

MARCHI Júnior Wanderley. “O ESPORTE “EM CENA”: perspectivas históricas e interpretações conceituais para a construção de um Modelo Analítico.” **Revista da ALESDE**: v. 5, n. 1, p. 46-67, jul. 2016. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/alesde/article/view/43890/28770>>. Acesso em: 29 abr. 2024.

MICHAEL PHELPS BENEATH THE SURFACE: MY STORY. New York: Sports Publishing, xxvii, 2016. [Disponível em: <https://archive.org/details/beneathsurfacemy0000phel>. Acesso em: 24 maio 2025.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2012.

MÜLLER, R. T. *et al.* Intervenções digitais em saúde mental para depressão, ansiedade e bem-estar entre estudantes universitários: uma revisão sistemática e meta-análise. **Frontiers in Psychology**, v. 13, p. 1-19, 2022.

NISHIMURA, T. Psychological Resilience and Athletic Performance in Japan: The Impact of Traditional Training Methods. **Journal of Asian Sports Psychology**, v. 12, p. 45-59, 2020.

Performance of Elite Athletes: A Systematic Review with Meta-Analysis. **Journal of Human Kinetics**. V. 91, p. 135-155, 2024. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/379838277_The_Effects_of_Resistance_Training_on_Sport-Specific_Performance_of_Elite_Athletes_A_Systematic_Review_with_Meta-Analysis>. Acesso em: 10 de abril de 2025.

POPE, A. T.; BOGART, E. H.; BARTOLOME, D. S. Biocybernetic system evaluates indices of operator engagement in automated task. **Biological Psychology**, v. 40, n. 1, p. 187–195, 1995. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0301051195051163?via%3Dihub>

b>. Acesso em 23 de maio de 2025.

RAUPP, F. A., Teixeira, K. C., Nunes, C., Santos, M. G. dos, Pesca, A. D., Nunes, C. H. S. da S. (2023). A Disciplina Psicologia do Esporte nos Cursos de Psicologia e Educação Física. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 43, p. 1-15, 2023. Disponível em: <scielo.br/j/pcp/a/9Fd3JQFVmtmqsq5vKkMn5Jr/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 10 de abril de 2024.

RODRIGUES MARQUES, R. F. THE CONCEPT OF SPORT AS A GLOBAL PHENOMENON: PLURALITY AND CONTROVERSY. **Revista Observatorio del Deporte**, v. 1, n. 1, p. 147-185, 30 dez. 2014. Disponível em: <<https://www.revistaobservatoriodeldeporte.cl/index.php/odep/article/view/39>> Acesso em: 29 abr 2024.

RUBIO, Katia. Da psicologia do esporte que temos à psicologia do esporte que queremos. **Rev. bras. psicol. esporte**, São Paulo, v. 1, n. 1, p. 01-13, dez. 2007. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-91452007000100007&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 30 abr. 2024.

RUBIO, Katia. Psicologia do Esporte: histórico, formação e atuação profissional. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 21, n. 3, p. 65-80, 1999. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pcp/a/9Fd3JQFVmtmqsq5vKkMn5Jr/?lang=pt>>. Acesso em: 5 mar. 2025

RUBIO, Katia. **Psicologia do Esporte: Interfaces, pesquisa e intervenção**. Casa do Psicólogo, 2000.

SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do esporte: conceitos e aplicações**. Barueri, SP: Manole, 2009.

SILVA, Camila Gouveia. Artigo Acadêmico. **O IMPACTO DA ANSIEDADE NO DESEMPENHO DO ATLETA**. Monografia (Graduação em Psicologia). Universidade São Francisco. São Paulo, Bragança Paulista. 2022. Disponível em: <https://www.usf.edu.br/galeria/getImage/768/2182060845563596.pdf> acesso em: 24 de maio de 2025/

TERTULIANO, I. W.; MACHADO, A. A. Psicologia do Esporte no Brasil: conceituação e o estado da arte. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 22, 2019. DOI: 10.5216/rpp.v22.53382. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fef/article/view/53382>. Acesso em: 14 out. 2025. Acesso em: 3 de maio de 2024.

THOMPSON, R. W. et al. One year follow-up of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) with collegiate athletes: A pilot study. **Mindfulness**, v. 12, n. 5, p. 1235–1246, 2021. DOI: [10.1123/jcsp.5.2.99](https://doi.org/10.1123/jcsp.5.2.99) acesso em: 23 de maio de 2025.

VASQUES, Daniel Giordani; MARIANTE NETO, Flávio Py; GAIO, Adrielle Chiesa; CARDOSO, Tiele Neto. O “passo atrás” de Simone Biles: saúde mental e rendimento no processo civilizador . **Movimento**, [S. l.], v. 28, p. e28078, 2022. DOI: 10.22456/1982-8918.123674. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/123674>. Acesso em: 10 de abril de 2024.

VIEIRA, L. F; VISSOCI, João Ricardo Nickening; OLIVEIRA, Leonardo Pestillo; VIEIRA José Luiz Lopes . Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia. **Psicologia em Estudo**, v. 15, n. 2, p. 391–399, jun. 2010. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pe/a/dxqXV7GtH7zkCLkzYq7K7Wd/>> Acesso em: 23 de maio de 2025.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

ZHANG, L. **INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE DOS ATLETAS NOS RESULTADOS DA COMPETIÇÃO**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 29, 2023. Disponível em <<https://www.scielo.br/j/rbme/a/cpRsptpKZhPLxsCbdJzBfGh/?lang=en>>. Acesso em: 23 de maio de 2025.

APÊNDICE A – ROTEIRO DE ENTREVISTA SEMIESTRUTURADO

ETAPA 1 – DADOS DEMOGRÁFICOS e de formação profissional

1. Qual é o seu gênero?
2. Qual é a sua idade?
3. Qual é a sua formação acadêmica?
4. Onde você atua profissionalmente? (Cidade/Estado)
5. Há quanto tempo você trabalha na sua área de formação?
6. De que maneira a sua formação acadêmica preparou você para trabalhar com atletas de alto rendimento?

ETAPA 2 – questões relativas aos objetivos do estudo:

1. Quais são os sinais de alerta que indicam que um atleta pode estar enfrentando dificuldades emocionais?
2. Quais emoções vivenciadas pelos atletas demandam mais a intervenção do psicólogo?
3. De que maneira o manejo emocional contribui diretamente para a otimização do desempenho esportivo dos atletas?
4. Quais intervenções psicológicas são realizadas pelo psicólogo para ajudar os atletas a lidar com a pressão competitiva nas competições?
5. Quais métodos você utiliza para ajudar os atletas a melhorar sua concentração e foco em momentos decisivos das competições?
6. Quais os desafios que você enfrenta ao lidar com atletas de alto rendimento, em relação ao manejo das emoções?
7. Quais são as principais dificuldades em adaptar suas intervenções às características individuais de cada atleta?
8. Como você lida com situações de pressão ou queda da performance dos atletas?
9. Como é a colaboração com outros profissionais da equipe esportiva, como técnicos e médicos?
10. Comentários finais: você gostaria de comentar mais algum ponto ou acrescentar informações?

ANEXO A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Caro Participante:

Gostaríamos de convidá-lo a participar como voluntário da pesquisa intitulada “PSICOLOGIA DO ESPORTE: MANEJO DAS EMOÇÕES EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO” que se refere a um projeto de pesquisa do(s) participante(s) André Vinicius Fischer Patornilio RA N708BH5; Gabriel Armani de Martini Haneda Pereira RA N716860; Gabriela Mie Miyaji Fujita RA N500HH9; Giovanna Michelin Sass Amaral RA N700GH0; Maria Eduarda Gomes De Lima RA G263FG2; Matheus Dias Franco de Almeida RA N544236; Pedro Timoteo Lima de Andrade RA F343197; Priscila Espindola Albuquerque de Souza RA T0353J6 pertence(m) ao Curso de Psicologia da Universidade Paulista.

O(s) objetivo(s) deste estudo é investigar como o Psicólogo do Esporte atua no manejo das emoções dos atletas de alto rendimento. Os resultados contribuirão para a sociedade, pois a realização da pesquisa pode favorecer melhorias no atendimento para a população, pode colaborar com reflexões acerca da prática do psicólogo neste contexto e com novas possibilidades de atuação, além da relevância acadêmica, pois pode fornecer conhecimentos para que estudantes de psicologia possam contextualizar sua formação com a realidade da sociedade atual.

Sua forma de participação consiste em conceder uma entrevista presencial e norteada por um roteiro de entrevista semiestruturado composto por 16 perguntas semiabertas. As perguntas abordarão quais são as estratégias e manejo para lidar com as emoções dos atletas de alto rendimento. A entrevista tem duração estimada de 40 minutos e será conduzida por uma dupla de pesquisadores. Sua forma de participação consiste em responder as questões propostas pelos pesquisadores. Pedimos a tua autorização para que a entrevista seja gravada em áudio e para tal utilizaremos um gravador para melhor captação das respostas. Após a realização da entrevista, o áudio será transcrito na íntegra para posterior análise dos pesquisadores.

Seu nome não será utilizado em qualquer fase da pesquisa, o que garante seu anonimato e a divulgação dos resultados será feita de forma a não identificar os voluntários.

Não será cobrado nada e não haverá gastos decorrentes de sua participação. Se houver algum dano decorrente da pesquisa, o participante será indenizado nos termos da Lei.

Considerando que toda pesquisa oferece algum tipo de risco, nesta pesquisa o risco pode ser avaliado como mínimo e esse risco pode ser explicado como um possível constrangimento ou desconforto ao responder as questões propostas pelos pesquisadores. Para tentar amenizar esse risco, você como participante tem total liberdade para responder ou não as perguntas sem qualquer prejuízo ou constrangimento e pode interromper ou desistir da entrevista a qualquer momento. Caso o constrangimento, desconforto ou outros sentimentos negativos perdurem, o participante será acolhido e se necessário encaminhado ao Centro de Psicologia

Aplicada da Universidade Paulista Campus Marquês (Av. Marquês de São Vicente, 3001 - Água Branca, São Paulo - SP, 05037-040).

São esperados os seguintes benefícios para você, decorrente da sua participação nesta pesquisa: Refletir sobre o processo de intervenção na vida dos atletas de alto rendimento, destacando a necessidade de formação contínua e atualização em Psicologia do Esporte. Caso tenha interesse você pode pedir o envio por e-mail do resultado da sua participação.

Gostaríamos de deixar claro que sua participação é voluntária e que poderá recusar-se a participar ou retirar o seu consentimento, ou ainda descontinuar sua participação se assim o preferir, sem penalização alguma ou sem prejuízo ao seu cuidado. Caso queira retirar o seu consentimento entre em contato com o pesquisador responsável Profa. Dra. Luan Flávia Barufi Fernandes pelo e-mail luan.fernandes@docente.unip.br com cópia para o CEP-UNIP pelo e-mail cep@unip.br. Os seus dados serão retirados caso seja possível identificá-los no banco de dados.

Desde já, agradecemos sua atenção e participação e colocamo-nos à disposição para maiores informações.

Esse termo terá suas páginas rubricadas pelo pesquisador principal e será assinado em duas vias, das quais uma ficará com o participante e a outra com o pesquisador principal. Prof.^a Dra. Luan Flávia Barufi Fernandes Campus Cidade Universitária: CIDADE UNIVERSITÁRIA, endereço: Avenida Torres de Oliveira, nº 330, Jaguaré, São Paulo/SP CEP: 05347-020, telefone (11) 3767-5800, e-mail: luan.fernandes@docente.unip.br

Eu _____
(nome do participante e número de documento de identidade) confirmo que André Vinicius Fischer Patornilio, RG 528578455; Gabriel Armani de Martini Haneda Pereira, RG 39.502.552-7; Gabriela Mie Miyaji Fujita, RG: 52.238.326-9; Giovanna Michelin Sass Amaral, RG 52.604.490-1; Matheus Dias Franco de Almeida, RG 54.083.398-8; Pedro Timoteo Lima de Andrade, RG 390963562; Priscila Espindola Albuquerque de Souza, RG 41586448-3, explicou-me os objetivos desta pesquisa, bem como, a forma de participação. As alternativas para minha participação também foram discutidas. Eu li e compreendi este Termo de Consentimento, portanto, eu concordo em dar meu consentimento para participar como voluntário desta pesquisa.

Local e data: _____, ____ de _____ de 20 ____.

(Assinatura do participante da pesquisa)

Eu, _____ (nome do membro da equipe que apresentar o TCLE) obtive de forma apropriada e voluntária o Consentimento Livre e Esclarecido do participante da pesquisa ou representante legal para a participação na pesquisa.

(Assinatura do membro da equipe que apresentar o TCLE)

Profa. Dra. Luan Flávia Barufi Fernandes
Pesquisadora responsável
Psicóloga – CRP 06/72491