



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I - CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

EMILLY JUSSARA DA CUNHA SANTOS

**A PSICOLOGIA DO ESPORTE: RELAÇÕES, CONTEXTOS E CUIDADOS COM O
ATLETA**

**CAMPINA GRANDE
2024**

EMILLY JUSSARA DA CUNHA SANTOS

**A PSICOLOGIA DO ESPORTE: RELAÇÕES, CONTEXTOS E CUIDADOS COM O
ATLETA**

Trabalho de Conclusão de Curso
(Artigo) apresentado ao Departamento
de Psicologia da Universidade
Estadual da Paraíba, como requisito
parcial à obtenção do título de
Bacharel em Psicologia.

Orientadora: Prof. Dra. Carla De Sant'Ana de Brandão Costa

CAMPINA GRANDE

2024

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S237p Santos, Emily Jussara da Cunha.
A psicologia do esporte [manuscrito] : relações, contextos e cuidados com o atleta / Emily Jussara da Cunha Santos. - 2024.
30 p. : il. colorido.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2024.
"Orientação : Prof. Dr. Carla de Sant'ana de Brandão Costa, Coordenação do Curso de Psicologia - CCBS. "
1. Psicologia do esporte. 2. Corpo. 3. Atleta. 4. Saúde mental. I. Título

21. ed. CDD 150

EMILLY JUSSARA DA CUNHA SANTOS

**A PSICOLOGIA DO ESPORTE: RELAÇÕES, CONTEXTOS E CUIDADOS COM O
ATLETA**

Trabalho de Conclusão de Curso
(Artigo) apresentado ao Departamento
de Psicologia da Universidade
Estadual da Paraíba, como requisito
parcial à obtenção do título de
Bacharel em Psicologia.

Aprovada em: 26/06/2024

BANCA EXAMINADORA



Profa. Dra. Carla De Sant'Ana de Brandão Costa (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Me. Edivan Gonçalves da Silva Júnior
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Profª. Me. Alcira de Lourdes Teotônio Cavalcante.
FPB/ Conselho Regional de Psicologia - CRP13

A todos os afetos presentes em minha vida, estes que me inspiram e me completam.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	6
2	METODOLOGIA	7
3	REFERENCIAL TEÓRICO	8
3.1	Contexto histórico do esporte brasileiro	8
3.2	A psicologia do esporte e suas contribuições ao fenômeno esportivo	10
3.2.1	<i>Atuação do psicólogo frente ao contexto do esporte</i>	12
3.3	Esporte e saúde mental: a importância do cuidar	13
3.3.1	<i>A Pessoa-Atleta: saúde mental e o esporte de alto rendimento</i>	14
3.3.2	<i>Trabalho, performance e rendimento: um olhar sobre o atleta e a saúde do trabalhador</i>	16
3.4	Corpo, gênero e sexualidade no contexto esportivo: subjetividade, luta e persistência	18
4	CONSIDERAÇÕES FINAIS	20
	REFERÊNCIAS	22
	AGRADECIMENTOS	30

A PSICOLOGIA DO ESPORTE: RELAÇÕES, CONTEXTOS E CUIDADOS COM O ATLETA

Emilly Jussara da Cunha Santos^{1*}
Carla De Sant'Ana de Brandão Costa^{2**}

RESUMO

A partir dos vários casos de negligência no esporte temos presenciado a falta de consideração em relação ao atleta e ao seu bem-estar integral. Isso nos leva a questionar a ideia de que o esporte se resume a buscar resultados para se destacar na sociedade, negligenciando aspectos psicossociais importantes. Este modo de conceber o esporte é sustentado pela expectativa de atletas ideais e perfeitos, capazes de realizar feitos extraordinários. A psicologia do esporte traz à baila questões relevantes para reflexão e intervenção com atletas em prol do bem estar, da saúde mental, da inclusão e garantia de direitos em contextos esportivos e de competição. A escolha deste tema para estudo deve-se ao impacto que o esporte tem na vida das pessoas e dos atletas, especialmente no contexto dos atletas de alto rendimento. O estudo busca destacar a importância da prática de atividades físicas na saúde mental da população em geral, e da psicologia para compreender e lidar com os sofrimentos vivenciados nesse ambiente, na subjetividade dos atletas. Estabeleceu-se como objetivo geral discutir sobre o impacto do esporte na saúde mental do atleta/ esportista; como objetivos específicos identificar os benefícios da psicologia para a compreensão das especificidades de esportistas e atletas nas atividades físicas e competições e o papel da psicologia no esporte; Para tanto, a metodologia escolhida foi uma revisão bibliográfica narrativa da literatura, percorrendo o que já foi publicado em livros e periódicos relacionados ao tema. Os resultados evidenciam o esporte como uma expressão corporal, cultural que reflete aspectos sociais, econômicos e políticos da sociedade. Assim, reproduz uma série de desigualdades e preconceitos presentes no tecido social mais amplo, impactando diretamente as experiências e oportunidades dos indivíduos que nele estão inseridos. Verificou-se, portanto, a relevância da psicologia do esporte na compreensão dos fatores psicológicos que influenciam o desempenho dos atletas, no auxílio ao melhor desempenho nas práticas esportivas, através de intervenções psicológicas e também, na busca do respeito e garantia dos direitos humanos nas relações esportivas.

Palavras-Chave: psicologia do esporte; corpo; atleta; saúde mental.

ABSTRACT

From the various cases of negligence in sports, we have witnessed a lack of consideration towards the athlete and their overall well-being. This leads us to question the idea that sports boil down to pursuing results to stand out in society, neglecting important psychosocial

^{1*} Graduanda do curso de psicologia da UEPB. Membro do grupo de pesquisa e extensão-Psicologia Promoção da Saúde Mental e Prevenção de Riscos (GPEPSP). E-mail: emilly.cunha@aluno.uepb.edu.br

^{2**} Professora doutora do departamento de psicologia da UEPB. Coordenadora e orientadora do grupo GPEPSP. E-mail: carlasbrandao@servidor.uepb.edu.br

aspects. This way of conceiving sports is supported by the expectation of ideal and perfect athletes capable of achieving extraordinary feats. Sports psychology raises relevant issues for reflection and intervention to promote well-being, mental health, inclusion, and rights assurance in sports and competitive contexts. The choice of this study theme stems from the impact sports have on people's lives and athletes, particularly in the context of high-performance athletes. The study aims to emphasize the importance of physical activities in the mental health of the general population and the role of psychology in understanding and addressing the suffering experienced in this environment, within athletes' subjectivity. The general objective is to discuss the impact of sports on the athlete's mental health; specific objectives include identifying the benefits of psychology in understanding the specificities of athletes in physical activities and competitions, and the role of psychology in sports. Therefore, a narrative literature review methodology was chosen to explore what has been published in books and journals related to the topic. The results highlight sports as a cultural and bodily expression reflecting social, economic, and political aspects of society. Thus, it reproduces a series of inequalities and prejudices present in the broader social fabric, directly impacting the experiences and opportunities of individuals within it. Therefore, the relevance of sports psychology in understanding the psychological factors influencing athletes' performance, aiding in better performance through psychological interventions, and striving for respect and guaranteeing human rights in sports relationships, has been confirmed.

Keywords: sport psychology; body; athlete; mental health.

1 INTRODUÇÃO

No século XIX, a psicologia esportiva emergiu devido à sua capacidade de atuar em diversos contextos sociais, o que possibilitou sua inserção em diferentes áreas do conhecimento (Carvalho, 2019). O amplo conhecimento e embasamento teórico da psicologia, relacionados aos fenômenos que envolvem o sujeito, despertaram interesse no estudo dos aspectos psicológicos do esporte e no desenvolvimento atlético. Isso resultou na primeira produção de construtos relacionados aos aspectos psicológicos dos atletas e aos experimentos que exploram os fenômenos presentes nas competições (Weinberg; Gould, 2017).

Compreende-se, portanto, que a psicologia esportiva abrange uma variedade de conhecimentos e áreas de atuação, contribuindo para a compreensão da vasta complexidade do esporte, que vai além da dimensão física do desenvolvimento humano e se conecta com aspectos culturais e sociais, tornando-se um agente significativo de transformação dos fenômenos que afetam a humanidade (Rodrigues, 2021). Ao tomar consciência de sua magnitude, surgiu, então, a necessidade de também avaliar a relevância para a saúde daqueles que se dedicam às atividades físicas. Estudos atuais confirmam sua importância como meio estratégico fundamental para minimizar, ou até mesmo impedir, o impacto de riscos, promovendo o desenvolvimento biopsicossocial (Sousa; Vago, 1997).

Devido à sua importância na prevenção de problemas de saúde mental, a inclusão de práticas esportivas nas políticas públicas se tornou uma estratégia essencial para incentivar o hábito na prática de atividades físicas e favorecer benefícios a toda a população, independentemente da idade ou gênero (Melo, *et al.*, 2023). Esse enfoque se revela como uma ferramenta valiosa no combate à depressão, ansiedade, estresse e na promoção da regulação emocional, conforme demonstrado em diversos estudos (Garcia; Crespo, 2020).

Entretanto, ao lidar com atletas de alto desempenho, é comum que esses cuidados sejam desconsiderados devido à imagem culturalmente construída de um atleta que é incentivado a superar constantemente seus limites, sem demonstrar vulnerabilidades ou admitir falhas

(Rubio, 2023). Além das barreiras impostas pela percepção do que é o atleta, outros fatores contribuem como fontes de sofrimento psicológico, como o competitivo ambiente esportivo e a constante cobrança, os quais podem constituir fator significativo no adoecimento mental dos atletas. (Carvalho *et al.*, 2022).

As cobranças por rendimento e desempenho, dentre outras, podem tornar o ambiente esportivo em um fator estressor, de forma interna ou externa. Apesar de as cobranças, tanto por comissão técnica, familiares, como, também, por entusiastas do esporte e da mídia, serem fatores na construção do atleta, tornam-se geradoras de possíveis inseguranças que podem acarretar sintomas psicológicos devido ao profundo incômodo e mal-estar psicológico produzidos (Cozac, 2020).

Portanto, ser atleta de alto rendimento, ultrapassa os aspectos da atividade física como busca de bem-estar e saúde, ou como forma recreativa, pois transforma-se, também, em atividade laboral. Sendo assim, mais do que atleta, o mesmo também agrega a classe trabalhista que impactam na saúde mental do trabalhador, contribuindo para o surgimento de sintomas compatíveis com a síndrome de burnout e de overtrading (Bambace *et al.*, 2020).

Além disso, o esporte também torna-se um reflexo de lutas de minorias presentes da sociedade e pautas importantes referentes as resistências nesses contextos, como raça, gênero, sexo. O esporte sempre foi um lugar no qual perpetuam movimentos de resistência, desafiando o sentimento de pertença nesse ambiente. Os espaços ocupados no futebol europeu evidenciam a hegemonia dos brancos e o preconceito racial (Pastore; Medeiros, 2020). Assim, percebe-se o papel da psicologia no esporte como fundamental na compreensão dos fenômenos esportivos e sua influência na saúde mental de atletas principalmente os de alto rendimento pois estes estão constantemente envolvidos em fatores estressores e negligências sendo capaz de identificar possíveis formas para tornar o ambiente menos adoecedor. Por conseguinte, ter um psicólogo envolvido no contexto esportivo pode trazer benefícios significativos para o cuidado dos mesmos, pois é fundamental manter o equilíbrio emocional em paralelo com a condição física e social, para alcançar um estado de congruência, ou seja, um estado de harmonia perante si mesmo e diante do outro (Fleury, 2005; Rogers ; Kinget, 1997).

A partir destas considerações, a escolha do tema propõe-se a identificar o impacto do esporte na saúde mental do atleta/esportista. Os esportistas se dedicam às atividades físicas de maneira amadora ou profissional, enquanto os atletas são esportistas profissionais que investem um elevado nível de dedicação e performance em sua prática esportiva tendo como foco a competição (Brasil, 2022). Para tanto, tomou-se como objetivos específicos estudar os benefícios da psicologia para a compreensão das especificidades de esportistas e atletas nas atividades físicas e competições e o papel da psicologia no esporte.

2 METODOLOGIA

Para este estudo, adotou-se o método de revisão narrativa da literatura com o propósito de apresentar um panorama da literatura científica sobre a psicologia no esporte para a compreensão dos fenômenos subjetivos que permeiam as práticas esportivas, a influência do esporte na saúde dos atletas, além dos fatores socioculturais que interferem na saúde e no desempenho destes. A revisão da literatura concentra-se em resumir resultados de estudos previamente publicados, o que facilita a organização de uma área de estudo específica. Porém, não aplica estratégias de busca sofisticadas e exaustivas. Neste estudo prioriza-se a análise de literatura presente em publicações impressas e/ou eletrônicas, permitindo ao autor desenvolver suas próprias interpretações e análises críticas. (Ferrari, 2015; Rother, 2007).

Assim, para este estudo foram utilizadas diversas plataformas para acessar publicações clássicas e contemporâneas sobre o tema para compor o banco de informações para subsidiar a exploração do tema, tais como: Google Acadêmico, SciELO, PUBMed, UCB - Portal de Revistas Brasileira de Psicologia do Esporte, Jornais, Acervos Bibliotecários de Universidades (USP, Universidad de Murcia, UFC UFRJ) disponibilizados nos periódicos, para alcançar o objetivo dos estudos. A estratégia de busca iniciou-se a partir do Google Acadêmico, neste foram utilizados termos relacionados aos principais pontos de interesse.

Os termos utilizados foram: Esporte; Psicologia do Esporte; Psicologia Social do Esporte; Saúde Mental; História do Esporte. Tais termos deram início a pesquisa e deveriam estar presentes no título, no resumo ou nas palavras-chaves. Nenhuma restrição foi imposta em relação ao idioma e ano de publicação, porém foi dada prioridade a artigos nacionais de língua portuguesa. Com essa temática, foram considerados estudos primários publicados em periódicos científicos revisados, tese de doutorado, TCC - Trabalho de conclusão de curso, livros, ebooks, revistas, jornais eletrônicos. Resumos de conferências/congressos e artigos de opinião foram considerados inelegíveis.

A pesquisa foi segmentada em tópicos principais e subtópicos que contemplaram desde a trajetória do esporte, passando pelo surgimento e contribuições ao longo dos anos da psicologia no ambiente esportivo, explorando diversas áreas de atuação. Em seguida, foi essencial investigar os benefícios da prática esportiva para a saúde mental da população, bem como o impacto do esporte sobre atletas de alto desempenho, discutindo questões relacionadas ao trabalho, corpo, gênero e raça e o papel da psicologia neste campo e frente a estas questões.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Contexto histórico do esporte brasileiro

O esporte se difunde no Brasil e no mundo como uma expressão cultural que engloba não só o campo da atividade física, mas campos sociais, econômicos, políticos e culturais (Rodrigues, 2021). Foi a partir do século XIX que se deu início ao esporte nacional, por influência inicialmente de países estrangeiros da Europa e da Ásia, devido a troca de mão de obra de escravos africanos e o livre comércio com a Inglaterra (CFP, 2019). Deste modo, além da colaboração direta por parte da economia, não se pode esquecer que este também resultou na miscigenação de costumes e tradições, essa colaboração mais que econômica tornou-se social e cultural, o Brasil assim acolhe e transforma-se a cada interação com outros povos (Lemos, 2008). Segundo Tubino (1996), a Inglaterra foi pioneira no esporte moderno, que difere dos conceitos das práticas dos jogos da antiguidade, o que antes tinha como objetivo festividades religiosas e culto aos Deuses gregos, passa a ter novos aspectos e novas modalidades, atividades físicas que já eram praticadas pela aristocracia e burguesia inglesa começam a fazer parte do processo educativo, tornando-se um fator importante no processo de desenvolvimento humano em todas as áreas (Rodrigues, 2021).

A partir destas influências, foram estabelecidas concessões de equipes em várias regiões, especialmente no sul e sudeste do país. Neste período, entre o século XIX e o início do século XX, esportes como remo, natação, basquete, tênis, futebol e esgrima ganharam destaque (Rubio, 2006). Entre todas as modalidades do Reino Unido, o futebol foi o esporte que mais se incorporou à cultura brasileira (CFP, 2019), resultando na fundação de importantes equipes nacionais (Rubio, 2006).

Alguns eventos tornaram-se marcantes para o início da história do esporte brasileiro no âmbito internacional. O primeiro deles consistiu na entrega da prestigiosa Diploma Olímpica

Internacional a Santos Dumort, uma das mais notáveis honrarias concedidas pelo Comitê Olímpico Internacional (COI), como forma de reconhecimento àqueles que serviram à causa do esporte ou colaboraram para a disseminação dos ideais olímpicos (Tubino, 1996).

O Brasil só foi integrado ao Movimento Olímpico em 1913, quando Pierre de Coubertin, visando à internacionalização, convidou o Ministro do Brasil na Suíça, Raul do Rio Branco, para representar o país no Comitê Olímpico Internacional. Rio Branco, apesar de hesitar, inicialmente, devido à sua falta de familiaridade com o esporte nacional, acabou aceitando o convite. Posteriormente, como membro do COI, Rio Branco promoveu a criação do Comitê Olímpico Nacional e da Federação Brasileira de Sports (Comitê Olímpico Brasileiro, 2024). A fundação destas entidades em 1914 enfrentou desafios, incluindo disputas entre organizações esportivas paulistas e cariocas pelo reconhecimento nacional. Além disso, a eclosão da Primeira Guerra Mundial afetou a participação do Brasil nos Jogos Olímpicos de 1916 e influenciou as atividades iniciais do Comitê Olímpico Nacional (Lemos, 2008). Por tanto, sua estreia oficial ocorreu apenas em 1920 na cidade de Antuérpia que apesar das limitações materiais e dos poucos investimentos, foram alcançados feitos impressionantes, como a conquista de medalhas, dentre estas, uma medalha de ouro nas modalidades de tiro rápido, tiro livre e em equipes (CFP, 2019).

No contexto educacional, Rubio (2018) discute a influência higienista e eugenista na prática da Educação Física no Brasil, buscando alinhar as pessoas ao padrão europeu e afastando a cultura africana já que esse período se destacava pela hegemonia do homem branco e suas capacidades que iam além dos demais povos. Em artigo recente, Silva e Staudt (2021) abordam o papel histórico da Educação física no país, enfatizando a valorização dos corpos brancos e a idealização da beleza masculina da época, a qual estava associada a atributos morais como saúde, robustez, patriotismo e disposição para o trabalho. Assim, a disciplina tornou-se parte do currículo escolar, inicialmente obrigatória. Porém, com o passar dos anos, sua obrigatoriedade foi cedendo espaço para outros componentes conectados com os vestibulares atuais, aqueles que apresentavam habilidades e tinham interesse em seguir carreira como atletas eram transferidos para clubes (Rubio, 2018).

Desse modo, é possível compreender que a história do esporte em território nacional possui uma linha histórica extensa, com influências estrangeiras e regionais desde sua implementação (Melo, 2009). Esportes como o futebol, cujas origens remontam à Inglaterra (Rubio, 2006), tiveram a sua introdução acompanhada pela participação de um grupo específico, porém, transformando-se em uma manifestação cultural atual que ganha forças em todo o território nacional e que visa a ser reconhecida como o país do futebol (Carvalho, 2022). Além do futebol, a capoeira, também é uma modalidade conhecida internacionalmente como patrimônio cultural afro-brasileiro, com raízes ricas em expressão artística da qual originou-se, na Angola, mas adquiriu adaptações regionais devido ao contexto da época (Abib, 2006).

Para Ângelo (2014), a década de 1990 e o início do novo século foi um período de intensa mobilização na área jurídica que estabeleceu regras e leis para a formatação do que hoje se chama de Sistema Nacional do Esporte. Atualmente, no âmbito de alguns decretos e leis, foram implementadas medidas em reconhecimento à relevância do esporte no país, além da instituição do Sistema Nacional do Esporte (CFP, 2019), que ocorreu durante a primeira Conferência Nacional do Esporte (CNE), no ano de 2004. Em 2023 foi aprovada a Lei N° 14.597, de 14 de Junho de 2023, que tem como finalidade delimitar responsabilidades da união, estados e municípios, unificando em um só documento a legislação do setor (CFP, 2017; Brasil, 2023).

Torna-se evidente que o esporte e a prática esportiva em território nacional conquistaram um lugar de destaque no decorrer dos anos. Devido a sua importância, as políticas públicas na área da saúde elaboram métodos voltados à Atenção Primária à Saúde (APS) e trazem a

prática de atividades físicas com o propósito de melhorias na qualidade de vida da população (Pertemann *et al.*, 2021). A ascensão do esporte no Brasil ficou mais evidente na atualidade devido ao país ser sede de grandes eventos esportivos mundialmente valorizados, como a Copa do Mundo de Futebol em 2014 e os Jogos Olímpicos em 2016 (Santos; Souza, 2012).

A partir do exposto, é importante ressaltar que a história do esporte não está apenas focada no desenvolvimento de habilidades físicas. Importante entender que, por um longo período, o esporte no Brasil era visto apenas como uma ferramenta fundamental de controle e avaliação, que reduzia o ser humano à sua dimensão biológica visando um capacitismo dentro do ambiente esportivo (Sousa; Vago, 1997), mas, atualmente, está profundamente enraizada como parte da cultura brasileira, que se destaca por sua diversidade e, conseqüentemente, traz consigo a subjetividade de cada cultura, pois o esporte sofre modificações a cada solo que passou assim como outros aspectos culturais presentes em todo território nacional. Mesmo em países onde o esporte moderno originou-se, como a Inglaterra, a partir dos estudos apresentados, compreende-se que o esporte se manifesta de formas diversas. A percepção da diversidade foi um marco na área do esporte e da psicologia esportiva, impulsionando novas direções. Enquanto é comum pensar que os atletas e as atividades esportivas são unificadas devido às regras e padrões esportivos em todos os países, a psicologia destaca a importância dos fatores sociais e culturais que influenciam a subjetividade, as histórias de vida, as relações interpessoais e os aspectos culturais (Rubio; Camilo, 2019 ; Rubio, 2019).

3.2 A psicologia do esporte e suas contribuições ao fenômeno esportivo

No século XIX, começaram a surgir pesquisas sobre psicologia no esporte, realizadas por indivíduos com interesse específico nessa área, como psicólogos, profissionais de educação física e outros colaboradores. Inicialmente, eles se concentraram nos aspectos psicológicos do esporte e no desenvolvimento atlético, embora o foco e objetivo principal desses estudos fossem estes os rumos dessa ciência ainda não estavam claramente definidos (Rubio, 1999 ; Weinberg; Gould, 2017).

Por isso, com o intuito de entender quais foram suas contribuições é crucial relembrar os caminhos trilhados que contribuíram para o desenvolvimento da área. Segundo Weinberg e Gould (2017), a psicologia esportiva teve suas primeiras contribuições na década de 1890, na América do Norte, com os psicólogos Norman Triplett e E.W. Scripture. Naquela época, ambos compartilhavam o interesse em introduzir abordagens mais experimentais à psicologia. Triplett, explorou a influência dos grupos sobre o sujeito a partir de estudos com ciclistas, o mesmo observou as razões que levavam os ciclistas a se deslocarem em maior velocidade quando em grupos ou pares, comparado à pedalada individual. Em seu estudo pioneiro no campo da psicologia esportiva e social, ele evidenciou o impacto do ambiente coletivo na performance esportiva e identificou os diversos fatores que favorecem o desempenho máximo dos praticantes de ciclismo.

Por outro lado, Scripture conduziu diversos estudos laboratoriais sobre os tempos de reação e movimentação muscular de esgrimistas e corredores, além da elaboração da mudança e adaptação dos treinos físicos. Ele também revisou pesquisas anteriores que analisaram como o esporte poderia contribuir para o desenvolvimento do caráter dos praticantes. Enquanto isso, Pierre de Coubertin, reconhecido por ser o fundador dos modernos Jogos Olímpicos, colaborou com a área por meio da publicação de várias obras acerca dos aspectos psicológicos do esporte, além de ter organizado os dois primeiros Congressos Olímpicos com enfoque sobre a relação entre a psicologia o esporte nessa época (Weinberge; Gould, 2017).

Porém, apenas entre 1920 e 1929 a Psicologia do Esporte consolidou sua origem, por meio dos estudos realizados por Schulte e Griffith (Rubio,1999). Griffith é considerado o pai da psicologia do esporte Americana, responsável por obras importantes como: Psychology of

Coaching e Psychology of Athletics, que resultaram na fundação do primeiro laboratório de pesquisa aplicada em Moscou. Em 1925 se estabelece o laboratório de pesquisa sobre esportes da University of Illinois, na qual Griffith é nomeado diretor (Rodrigues, 2021).

Durante o período de 1939 a 1965, outros pesquisadores contribuíram significativamente para o desenvolvimento da psicologia do esporte. Em 1938, Franklin Henry dedicou a carreira a pesquisar os aspectos psicológicos da aquisição de habilidades esportivas e motoras. A partir destes estudos, é importante destacar o papel das mulheres nesse contexto, como é o caso de Dorothy Hazeltine Yates, que realizou pesquisas de forma independente e foi uma das pioneiras nos Estados Unidos (Weinberg; Gould, 2017).

Em 1943, Yates criou o método do conjunto de relaxamento durante a Segunda Guerra Mundial, quando prestava consultoria para uma equipe universitária de boxe com grande sucesso, que resultou na condução de cursos e na publicação de uma tese experimental da técnica de relaxamento com boxeadores. Nesse período, o governo da Antiga União Soviética, utilizou o trabalho de psicólogos locais e apoio do governo como ferramenta para estabelecer indicadores comparativos entre as potências capitalistas e comunistas. Isso resultou no impulso das atividades de seleção, treinamento e preparação dos atletas de alto rendimento (Carvalho, 2019). Ainda em 1949, Warren Johnson, teve papel importante na área, a partir da avaliação e compreensão das emoções que os atletas experimentam antes das partidas e competições (Weinberg ; Gould, 2017).

Entretanto, a partir dos anos de 1960, a psicologia do esporte entrou em um período de intenso desenvolvimento, cujas influências se fazem sentir até os dias atuais. Essas contribuições foram direcionadas para a psicologia social na prática esportiva e na criação da primeira instituição dedicada a reunir pessoas interessadas nessa área. A International Society of Sport Psychology (ISSP), cujo presidente era o italiano Ferruccio Antonelli, que além de ter como principal publicação o International Journal of Sport Psychology, passou a realizar reuniões bienais como uma forma de divulgação da área. Somente após quase cinco décadas a Psicologia reconheceu a Psicologia do Esporte como uma área especializada. Este reconhecimento tardio acabou resultando em uma difícil compreensão sobre suas possibilidades de intervenção e eficácia no esporte (Rubio, 1999 ; Rubio, 2002).

No cenário brasileiro, a Psicologia do esporte começou a se destacar nos anos 1950, porém, seu reconhecimento veio em 1954, com a iniciativa de João Carvalho, contratado pela Federação Paulista de Futebol para treinar, selecionar e avaliar árbitros de futebol (Rodrigues, 2021). Segundo Cozac (2002), sua conduta na seleção foi marcada pela aplicação de testes psicológicos e, como resultado desta prática, reprovou o jogador Mané Garrincha, que posteriormente foi a principal figura responsável pela conquista do primeiro título mundial na copa da Suécia, em 1958. Esse acontecimento se tornou crucial para a compreensão da direção que a psicologia estava seguindo no cenário esportivo nacional, levantando questionamentos sobre a qualidade e eficácia da psicologia aplicada no contexto esportivo brasileiro, especialmente dentro do universo do futebol nacional (Cozac, 2020).

Desse modo, apenas em 1975, com a criação de laboratórios das ciências do esporte, incluindo a psicologia, ocorreu um crescimento científico na área com nomes de destaques como Benno Becker, Sandra Cavasini e João Alberto Barreto. Contudo, somente em 2001 que a Psicologia do Esporte foi oficialmente reconhecida como uma prática profissional e uma especialização no campo psicológico. Devido aos fatos anteriores, foi notória a resistência da inserção de psicólogos em clubes brasileiros. Quando o psicólogo ganhou seu espaço na área, foi o último profissional a compor uma equipe multidisciplinar esportiva. Além disso, a resistência de colegas de trabalho por preconceito, desinformação e experiências anteriores, tornaram o trabalho do psicólogo ainda mais desafiador (Cozac, 2020 ; Carvalho, 2019).

3.2.1 Atuação do psicólogo frente ao contexto do esporte

Com base no que foi mencionado, é evidente que a psicologia do esporte consiste na investigação científica sobre indivíduos e suas ações em ambientes esportivos e de exercícios, bem como na aplicação prática desses conhecimentos (Cozac, 2020). Segundo Weinberg e Gould (2017), atualmente é viável identificar dois objetivos principais nesse campo:

O primeiro consiste em compreender os fatores psicológicos que influenciam o desempenho de indivíduos envolvidos em atividades físicas, o segundo é o de reconhecer o impacto positivo do esporte e do exercício físico no desenvolvimento psicológico como a redução da ansiedade após a prática esportiva. Os psicólogos do esporte e do exercício procuram entender e ajudar atletas de elite, crianças, indivíduos fisicamente e mentalmente incapacitados, idosos e praticantes em geral a alcançar o máximo de participação e desempenho, satisfação pessoal e desenvolvimento mediante as atividades (Weinberg; Gould, 2017 p.4).

Estes objetivos possibilitaram o entendimento de quais são as diversas possibilidades de áreas de atuação. Conforme Rubio (1999), existem diversas oportunidades de atuação devido à vasta possibilidades de intervenções psicológicas, esta passa por conhecimentos relacionados à área clínica, de pesquisa e educação. O psicólogo pode atuar nas diversas modalidades esportivas, entre estas a mais conhecida é a atuação no esporte de alto rendimento, esta tem como principal objetivo aperfeiçoar o desempenho em um contexto formal e institucionalizado que busca analisar e modificar os fatores que impactam no rendimento de atletas e/ou equipes esportivas.

Em seguida, na educação social presente no contexto esportivo escolar, que busca compreender e examinar os processos de sensibilidade, educação e socialização que são inerentes ao esporte, refletindo em sua influência na formação e no desenvolvimento do indivíduo. Já o esporte recreativo é mais voltado ao esporte de busca voluntária a partir de gosto e identificação pessoal, praticado por pessoas de diversas faixas etárias, classes sociais e condições econômicas, o foco é promover o bem-estar e prevenção a agravos na saúde mental. No campo da reabilitação a atuação é dirigida ao tratamento de lesões esportivas e no apoio a pessoas com deficiências físicas e mentais (Rubio, 1999 ; Cozac, 2020).

Por fim, em meio a estas modalidades o psicólogo apresenta especialidades como a clínica do esporte que sua atuação no território nacional, é recente, porém eficaz e necessária. Distinta da clínica convencional, ela se destaca ao abordar a interação entre questões pessoais como, transtornos emocionais, alimentares, abuso de substâncias e as exigências esportivas enfrentadas por praticantes ou atletas. Além disso, existe a abordagem educacional que consiste em trabalhar com habilidades mentais, não sendo obrigatoriamente conduzida por um psicólogo licenciado, já que não visa tratar transtornos psicológicos, mas sim educar sobre habilidades psicológicas e seu desenvolvimento. (Weinberge; Gould, 2017 ; Carvalho, 2019 ; Rodrigues, 2021).

Além destas possibilidades, o psicólogo do esporte Cozac (2002; 2020) apresenta outras duas áreas de atuação importantes. A primeira, refere-se ao trabalho do psicólogo em academias de ginástica, focando nos professores que buscam compreender os perfis psicológicos dos praticantes de exercícios físicos e desenvolver consultas institucionais para melhorar a qualidade do ambiente interno e das relações. A segunda área é o âmbito corporativo, onde o psicólogo atua como consultor e treinador de líderes e equipes, utilizando conceitos e ferramentas de avaliação do esporte para realizar o mapeamento de perfis psicológicos e aprimorar o desempenho individual e coletivo nos diversos setores das empresas.

Desse modo, fica evidente que a atuação do psicólogo no campo da atividade física vai além da aplicação de testes e dos diagnósticos, mas tenta compreender o sujeito em seu ambiente de forma individual ou coletiva (Rubio, 1999). Partindo destes, outras contribuições em diferentes áreas da psicologia foram surgindo. A partir da consciência do pragmatismo de técnicas voltadas a perfis psicológicos no contexto esportivo, novos campos de atuação no Brasil foram surgindo. O envolvimento da Psicologia do Esporte e a aproximação com a Psicologia Social e outras abordagens psicológicas como a psicanálise, o cognitivismo, a psicologia analítica e a psicologia da gestalt trouxeram a consciência do fenômeno esportivo em toda a sua complexidade, adentrando não só no aperfeiçoamento de técnicas, mas na subjetividade, fenômenos culturais, relações interpessoais e dinâmica das relações envolvidas entre atletas, técnicos, dirigentes, mídia e patrocinadores dos quais foram negligenciados por países europeus e evidenciados em território sul-americano (Conde *et al.*, 2019; Rubio; Camilo, 2019).

Assim, compreende-se que o psicólogo no esporte conta com uma vasta variedade de possibilidades de atuação na área. Apesar desta especialidade, atualmente, encontrar-se regulamentada pelo Conselho Federal de Psicologia (CRP, 2019), é notório que existem poucos profissionais atuando neste campo. Mesmo que exista uma crescente busca da atuação em clubes esportistas, o psicólogo na atualidade ainda luta por seu espaço de reconhecimento e valorização (Conde *et al.*, 2019; Paiva; Calesso, 2018).

3.3 Esporte e saúde mental: a importância do cuidar

Ao analisar a dinâmica da sociedade moderna e pós-moderna, juntamente com os fatores que a cercam, observa-se um crescente aumento dos casos de depressão e ansiedade como uma questão central na sociedade atual (Weinberge; Gould, 2017). Segundo Tavares (2010), o mesmo compreende que as demandas clínicas mais pertinentes de cada época só são possíveis devido ao reflexo das questões sociais que permeiam cada uma das sociedades. O aumento alarmante desses casos levou a Organização Mundial da Saúde (OMS) a classificá-los como "transtornos mentais comuns". Diante disso, é preciso refletir sobre como o mal-estar permeia toda a sociedade, não se restringindo apenas ao âmbito individual (Lima, 2020).

Perante o exposto, surge a necessidade de encontrar maneiras de minimizar os impactos na saúde e promover o bem-estar tanto físico quanto psicológico nos dias atuais (Lima, 2020). Estudos diversos comprovam meios eficazes na prevenção e na promoção da saúde física e mental da população de diferentes idades e sexo, através da prática de atividades físicas (Melo *et al.*, 2023).

A conscientização sobre a importância da prática de atividade física e esportiva deu origem a programas do Governo Federal com o objetivo de promover saúde e prevenir adoecimento da população em geral. Tais programas visam potencializar a eficácia das práticas de atividades físicas no Brasil, através da implementação do programa Incentivo de Atividade Física (IAF) para a Atenção Primária à Saúde, conforme o Art. 142-B da Portaria 1.105 de 15 de maio de 2022 (Brasil, 2022). Campanhas são realizadas para destacar a relevância dessas iniciativas e para monitorar seu progresso. Dentre elas, está o Programa Academia da Saúde (PAS), que estabelece espaços públicos chamados polos, onde são oferecidas atividades físicas para a população em geral (Brasil, 2024). Na perspectiva da valorização da prática esportiva e da atividade física como recurso para promover saúde e bem-estar, foi inaugurada em agosto de 2023, pela prefeitura de João Pessoa (PB), uma academia ao ar livre, aberta ao público, situada na Praia do Cabo Branco. A academia tem equipamentos de musculação, treino funcional, dança, yoga e alongamento e também dispõe de projetos de natação no mar, futebol, futevôlei e vôlei de praia (G1, 2023).

Como mencionado anteriormente, a ansiedade e a depressão são problemas de saúde presentes em larga escala na sociedade contemporânea e a prática esportiva desempenha um papel importante no combate a essas enfermidades, tanto de forma imediata quanto a longo prazo, dependendo da intensidade do exercício realizado. De acordo com Weinberg e Gould (2017), os benefícios estão ligados a mecanismos fisiológicos e psicológicos:

Explicações fisiológicas: Aumentos no fluxo sanguíneo cerebral, Mudanças nos neurotransmissores cerebrais (tais como norepinefrina, endorfinas, serotonina), Aumentos no consumo máximo de oxigênio e na liberação de oxigênio para os tecidos cerebrais, reduções da tensão muscular, alterações estruturais no cérebro aumento nas concentrações séricas de receptores endocanabinóides. Explicações psicológicas: aumento da sensação de controle, sentimento de competência e autoeficácia, interações sociais positivas, melhoria no autoconceito e na autoestima, oportunidades para diversão e prazer (Weinberge ; Gould, 2017 p. 382).

Alguns estudos mais recentes comprovam a presença significativa dos benefícios dessas práticas, por exemplo: a corrida na melhoria do humor, assim como na depressão e ansiedade (Gomes; Alves 2022; Oswald *et al.*, 2020), enquanto o exercício aeróbico e o treinamento de resistência têm efeitos positivos no tratamento dos sintomas de depressão (Neves; Jacinto; Maciel; Rosa, 2022) podendo ser uma opção promissora quando combinados com medicamentos e psicoterapia. Pesquisas também apontam a efetividade dessas técnicas corporais que englobam atividades aeróbicas de baixa intensidade e exercícios de fortalecimento na saúde mental de indivíduos com fibromialgia, uma condição que resulta em dor em diversas áreas fibrosas do corpo, como músculos, ligamentos e tendões (Almeida; Ferraz, 2021).

Outro aspecto importante são os benefícios da prática de esportes durante o processo de envelhecimento, do qual destaca-se a redução do risco de distúrbios psíquicos (Melo *et al.* 2023). De acordo com os estudos de Conde e Sauerbronn (2020) em idosos, os principais benefícios comprovados incluem a redução dos sintomas de depressão, ansiedade e estresse, além do aumento da autoestima, da atenção, da concentração, da memória, da regulação emocional e do desenvolvimento psicossocial.

Explorando o universo feminino e a relevância da prática de exercícios físicos para mulheres, percebe-se que, segundo Gonçalves *et al.*, (2018), há uma maior incidência de quadros depressivos em meninas e mulheres. Partindo disto, o esporte pode ser considerado um meio auxiliar na prevenção e minimização de sintomas, pois diversas pesquisas demonstram os benefícios da atividade física na redução da ansiedade, na melhora da depressão e no fortalecimento do sentimento de pertencimento a um grupo, o que influencia positivamente a autoestima (Garcia; Crespo, 2023).

Desse modo, a partir dos estudos apresentados compreende-se o esporte como um fator importante para a manutenção do bem-estar psicológico. Portanto, é possível tomar a prática esportiva como um auxiliar, em conjunto com o processo psicoterápico, por seus efeitos positivos no humor que podem ter resultados a curto prazo e prolongados com a continuidade da prática. Porém, vale ressaltar que é necessário um cuidado e maior entendimento das práticas prescritas como forma de saúde, pois, estas podem apresentar limites, cabendo ao profissional da saúde compreender a necessidade do sujeito em sua totalidade, considerando os aspectos do seu adoecimento (Weinberg; Gould, 2017).

3.3.1 A Pessoa-A atleta: saúde mental e o esporte de alto rendimento

É imprescindível destacar que o esporte traz consigo elementos ligados ao bem-estar especialmente para os indivíduos envolvidos em atividades físicas, como é o caso do esporte recreativo, cujo propósito é promover o bem-estar social do praticante como uma forma

principal de entretenimento, proporcionando, por conseguinte, um avanço pessoal e relações interpessoais (Barbosa, Scardua, Arnaldo e Luiz, 2022). Contudo, esse ambiente, que a décadas é considerado um paradigma de promoção da saúde, oculta uma realidade contraditória tornando-se um potencial meio de sofrimento em larga escala em contextos psicossociais (Weinberg; Could, 2017 ; Wiltshire; Mezzaraba, 2013).

Os esportistas profissionais de elite são particularmente os mais afetados por este ambiente adverso (Romero; Souza; Silva, 2023). Esses indivíduos se destacam por sua participação constante em competições esportivas, realizando treinos rigorosos com o objetivo principal de quebrar recordes (Wiltshire; Mezzaraba, 2013). Estas competições trazem uma idealização do atleta como um herói que, segundo Oliveira e Pedroza (2021), são vistos a partir de um aspecto de heroísmo inabaláveis:

Um heroísmo que requer dedicação e treinamento acima dos limites desses atletas; dor constante; obrigação em vencer a qualquer custo; estresses e sobrecargas diárias; tudo isso e outros aspectos podem levá-los ao afastamento do esporte que antes era um sonho na vida desse atleta; uma brincadeira; um momento de lazer e de práticas corporais saudáveis. (Oliveira; Pedroza, 2021 p.241).

Esta perspectiva de idealismo do sujeito atleta como portador de habilidades únicas que se distanciam dos demais, traz uma visão não realista e discordante por meio da superioridade de aspectos considerados mais "humanos", como a convivência com familiares, seus sentimentos e o bem-estar (Pieri; Garcia, 2020). Esta visão de homem está presente em diversos contextos esportivos, como na principal competição de alto rendimento os Jogos Olímpicos (Wiltshire; Mezzaraba, 2013), que tem sua origem na Grécia antiga, como forma de celebração entre os povos e os Deuses da antiguidade, que tem como ideal olímpico: *altius, citius, fortius* - mais alto, mais rápido e mais forte que resume a postura do atleta como aquele que tem a essência da superação de limites. (Banbace; Panfili; Camilo, 2020; Rubio, 2023)

Para compreender o impacto deste construto diante da saúde e bem estar do sujeito, podemos partir dos preceitos da psicologia centrada na pessoa, fundada por Carl Roger (1977), para considerar que o resultado de um ideal inatingível de homem pode causar um sofrimento emocional para este atleta, levando-o a ter uma visão distorcida de si mesmo, o que gera um conflito interior quando tenta corresponder às expectativas externas nem sempre condizentes com o seu "eu", impulsionando uma falsa percepção de si, gerando um estado de "incongruência". A incongruência é gerada quando há um desalinhamento entre a vivência pessoal e a percepção de si mesmo, o que pode levar a sintomas como ansiedade, confusão e desconforto emocional no atleta, afetando negativamente seu crescimento pessoal e desempenho (Rogers; Kinget, 1997).

Além da carga excessiva e das pressões relacionadas às exigências de treinamento, estão também os diversos cenários de fragilidade social com os quais estes sujeitos lidam. Atualmente, os meios de comunicação têm abordado com mais frequência a incidência de crimes, como assédio sexual, preconceitos relacionados ao racismo, machismo e a homofobia (Pieri; Garcia, 2020) e, também, em algumas modalidades, as violências físicas e verbais, de forma interna ou externa à competição (Barreira; Telles, 2019). Estes e outros elementos podem causar danos duradouros às vítimas, seja em termos de saúde mental e/ou física, bem como no desenvolvimento em outras áreas de suas vidas. (Junior; Rubio, 2019).

Segundo Colagrai, Nascimento e Fernandes (2021), o próprio contexto esportivo tem ligação direta com o adoecimento desses atletas, podendo resultar no aumento de casos de depressão, ansiedade, distúrbios alimentares e abuso de substâncias, como álcool e drogas lícitas e ilícitas. Também estão presentes tentativas de suicídio, ataques de pânico, tristeza e desânimo (Januário; Magalhães; Filho, 2023). Quando se fala da prevalência desses problemas em determinados grupos, destaca-se uma maior probabilidade em atletas do sexo

feminino, que estão mais suscetíveis a desenvolver depressão, ansiedade e distúrbios alimentares (Romero *et al.*, 2023).

Diante do exposto, torna-se crucial ressaltar a relevância do cuidar por parte de todos os profissionais envolvidos, neste está inserido a reflexão sobre o papel dos profissionais que atuam diretamente com estes sujeitos e a importância de uma rede de apoio multidisciplinar. No que remete ao papel do psicólogo, compreende-se que independente do contexto ou prática de atuação, o psicólogo tem como principal fundamento da profissão a promoção da saúde e da qualidade de vida da população em geral (CFP, 2005). Dentro dessa realidade, é responsabilidade do psicólogo ajudar a promover o equilíbrio mental, melhorar o desempenho esportivo e auxiliar na superação de obstáculos. Além disso, é fundamental seu papel na reabilitação emocional, no desenvolvimento de estratégias para lidar com desafios, na reconstrução da confiança e no fortalecimento psicológico (Januário, Magalhães, Filho, 2023).

Por fim, partindo dessa ótica, entende-se que faz-se necessário um foco maior no cuidado com todos os contextos que um atleta de alto rendimento está envolvido. Este cuidar traz benefícios na forma pela qual este sujeito se enxerga e o melhoramento do seu desempenho. Santos e Alexandrino (2015) afirmam a importância desses fatores:

O desenvolvimento de um atleta depende basicamente do ambiente em que ele está inserido, seus componentes e estrutura. É neste espaço que seu talento como atleta será aprimorado, afinal não é só o talento inato que faz um atleta se destacar, deve haver a interação deste com a influência de fatores sociais, psicológicos e biológicos (Santos; Alexandrino, 2015 p.190).

Contudo, nem sempre a prioridade recai sobre o atleta e seu estado emocional, já que ainda se observa uma certa relutância em valorizar a saúde mental (Januário *et al.*, 2023). Isso por muitas das vezes pode ocorrer devido à falta de aceitação da ideia de que o atleta também é um indivíduo, dotado de fragilidades e vulnerabilidades como qualquer outro. Seguindo a perspectiva do fenômeno psicológico a partir da visão de Rogers e Kinget (1977), entende-se a importância que no processo de cuidar exista a compreensão da visão de campo experiencial de cada indivíduo. Essa conscientização é crucial para a reorganização das atitudes, valorizando e reconhecendo as perspectivas únicas de cada pessoa. Quando essa perspectiva é reconhecida é criado um espaço/ relação de confiança, um ambiente mais acolhedor e estimulante (Santos; Alexandrino, 2015).

3.3.2 Trabalho, performance e rendimento: um olhar sobre o atleta e a saúde do trabalhador

O esporte hoje vai além do sentido advindo apenas como prática esportiva voltada ao lazer e bem estar daqueles que a praticam, é necessário perceber o seu vasto local de impacto em importantes e diferentes meios de representatividade na sociedade. Segundo, Bambace *et al.*, (2020):

É fundamental dizer que o esporte na atualidade é entendido como um campo de significativo alcance social, cultural e econômico, visto que a atividade esportiva supõe sempre uma atividade industrial e comercial próxima, que indica que o espaço esportivo foi transformado em um setor da vida econômica e em uma área de consumo muito importante e dinâmica (Bambace *et al.*, p.123)

Isto nos faz refletir sobre o importante papel do esporte na sociedade moderna e seu impacto econômico, também, a partir de carreiras profissionais na construção de possível meio de trabalho. Quando falamos sobre trabalho e o seu conceito identificamos uma

abrangência de práticas laborais que engloba um sistema complexo de valores pessoais e sociais que sofreu mudanças significativas devido à era pós-industrial, resultando em diferentes formas de emprego, indo além das tradicionais regidas por contratos formais (Camilo; Rabelo, 2019).

É fundamental destacar que o envolvimento na prática esportiva surge como uma possibilidade significativa de trabalho. Assim como em outras formas de atividade laboral, é impulsionado pela motivação presente nas escolhas individuais. De acordo com Krznaric (2012), ao planejar uma carreira profissional, os motivos mais comuns incluem a busca por ganhos financeiros, conquista de reconhecimento social, busca por mudanças, seguir paixões e explorar novas habilidades.

Esses aspectos também são observados no início da trajetória esportiva dos atletas, seja para os de alto desempenho ou os que estão iniciando como amadores, fase que marca o caminho em direção à profissionalização. Tal transição geralmente ocorre em idades precoces, entre a infância e início da adolescência, devido ao significativo desenvolvimento das habilidades motoras nesse período. No entanto, muitos atletas acabam encerrando suas carreiras prematuramente, seja por lesões graves ou pela interrupção do processo de profissionalização, além da insatisfação e frustrações geradas por esse contexto (Barbosa; Scardua; Arnaldo, Luiz, 2022).

Diante do exposto, torna-se necessário ampliar os olhares para o sentido da prática esportiva que vá além da busca do esporte como um importante instrumento fomentador de saúde. Compreende-se que o mesmo torna-se fator importante de atenção para fins de profissão. O olhar sobre o atleta como, “pessoas que, como os diferentes indivíduos assalariados inseridos em uma lógica tradicional, vendem o seu tempo, a sua habilidade, emprestam os seus corpos, nomes e subjetividades para um determinado fim” (Camilo; Rabelo, 2019 p.107). Isto nos permite perceber a grandiosidade e complexidade das demandas advindas do contexto esportivo para aqueles aos quais se atribui o esporte como principal meio de renda e carreira profissional.

Este contexto profissional pode se tornar um gerador de sofrimento físico e mental. A sobrecarga, as demandas exageradas, temporadas de competições prolongadas com períodos curtos de descanso que atravessam o período de competições exigem intenso treinamento físico e mental até no período de descanso. Lemas como, ‘quanto mais eficaz for seu período de treino maior torna-se o alcance de um possível resultado satisfatório’ (Weinberg; Could, 2017), evidenciam um sofrimento no esporte que acomete atletas de todos os gêneros, assim como diferentes modalidades esportivas, sejam estas individuais ou coletivas (Oliveira; Pedroza, 2021).

Esta concepção equivocada de treino pode levar o atleta a uma sobrecarga tanto física quanto mental, o que resulta em altos níveis de ansiedade, tensão e estresse. Essa situação pode aumentar o risco do desenvolvimento de problemas como o burnout. Um dos sinais mais evidentes desse fenômeno é a despersonalização, que se manifesta principalmente pela perda de interesse e falta de vontade pelas atividades esportivas, além da diminuição na satisfação profissional provocada por avaliações negativas de sucesso e habilidades, devido à ausência de progresso nos resultados (Raedeke; Smith, 2001)

Outro aspecto semelhante e particularmente presente nesse contexto é a Síndrome de Overtraining. Sua manifestação é uma consequência crônica da falta de descanso, que é essencial para a recuperação física. Esta falta de descanso, conseqüentemente, influencia negativamente no desempenho dos atletas, resultando em uma resposta crônica ao desrespeito pela recuperação em relação ao volume, intensidade e carga do treino (Carvalho; Monteiro; Rodrigues; 2022). Segundo Kreher e Schwart (2012), os danos causados por essa sobrecarga e falta de planejamento podem ser nocivos ao cérebro gerando inflamação e efeitos secundários no sistema nervoso central, incluindo a depressão, fadiga e mudanças neuro hormonais e de

humor, o esgotamento mental, choro compulsivo a ausência de motivações, diminuição da concentração (Figueiras, 2020).

Além destes, é importante destacar as consequências dos acidentes de trabalho no ambiente organizacional, como lesão corporal ou perturbação funcional, de caráter temporário ou permanente (Tribunal Superior do Trabalho, 2024). No contexto esportivo, os acidentes de trabalho podem ser presenciados a partir das lesões sofridas por atletas durante treinos ou competições, percebidas como multifacetadas. Essas lesões são consideradas um elemento crucial na geração de estresse, acarretando prejuízos e impactos na qualidade de vida dos trabalhadores. O estresse pós-lesão pode surgir devido a incertezas em relação ao tratamento médico, dificuldades na reabilitação, preocupações sobre questões laborais como desafios financeiros, perspectivas de carreira e sentimentos de oportunidades perdidas (Schaefer *et al.*, 2012; Weinberg e Could, 2017).

Contudo, além dos aspectos presentes na performance, os aspectos extrínsecos ao treino também têm papel importante na influência sobre a saúde do atleta e desenvolvimento de síndromes (Carvalho *et al.* 2022). Entre estes estão presentes aspectos culturais e sociais (Barbosa *et al.*, 2022), a influência das mídias sociais e meios de comunicação, seja esta por meio da pressão a partir da performance desse atleta (Carvalho, 2022), ou como forma de divulgação de trabalho gerando uma valorização do mesmo no mercado de trabalho (Barbosa *et al.*, 2022). Contudo, nota-se que a mídia desvaloriza o atleta ao negligenciar sua importância como sujeito. Conforme apontado por Camilo e Rabelo (2019), os meios de comunicação não costumam abordar lesões, dores, medos ou angústias, pois consideram esses aspectos como elementos que tornam os atletas menos atrativos comercialmente e, assim, menos lucrativos para as grandes corporações empresariais.

Por fim, compreende-se que os processos de trabalho influenciam a relação entre saúde e doença no esporte. É crucial considerar os efeitos negativos da falta de regulamentação trabalhista e de investimentos, apesar da existência de programas de apoio como (Ângelo, 2014) o Programa de Carreira do Atleta (PCA) e o Bolsa Atleta, que patrocinam atletas de alto desempenho, a partir da Lei 12.395/11, que permite que estes recebam patrocínios adicionais, proporcionando mais recursos para suas atividades. O Programa Forças no Esporte (Profesp), uma parceria entre os Ministérios do Esporte e da Defesa, que ajuda jovens em contexto de vulnerabilidade e iniciação esportiva (Brasil, 2023) e o Programa Revelar Talentos, que visa descobrir jovens atletas, são também iniciativas significativas (Brasil, 2024).

Porém, até o alcance destes programas e benefícios é percorrido uma vasta trajetória que depende, constantemente, quase de forma unânime, do sucesso esportivo como meio de garantia de carreira e retornos financeiros (Angelo, 2014). Para Barros (2008), o desenvolvimento da carreira esportiva consiste na participação contínua do indivíduo em atividades esportivas ao longo dos anos, visando o aprimoramento de suas habilidades e a obtenção de conquistas, que abrange as diversas fases de evolução do atleta.

3.4 Corpo, gênero e sexualidade no contexto esportivo: subjetividade, luta e persistência

Com base no exposto, é possível reconhecer o esporte como um fator impactante nas pessoas e na sociedade. Os elementos da sociedade refletem-se no ambiente esportivo, o qual se torna um espelho da mesma (Pereira, 2019), indo além da vida cotidiana de treinos e competições e abrangendo temas socioculturais, legais, econômicos, de infraestrutura e ambientais (Lindoso; Silva, 2023). Assim, estão presentes questões relacionadas à gênero e sexualidade, preconceitos que envolvem o machismo, racismo e homofobia (Pieri; Garcia, 2020).

Ao discutirmos temas relacionados ao corpo, deparamo-nos inicialmente com a abordagem sobre o papel da mulher e sua participação no universo esportivo, o qual têm sido constantemente alvo de questionamentos. As expectativas padronizadas norteiam e legitimam práticas, posturas e comportamentos enraizados na mentalidade coletiva, considerados como apropriados para o universo feminino, estabelecendo e fortalecendo relações de poder e desequilíbrio entre os gêneros. A trajetória histórica e os obstáculos enfrentados na contemporaneidade confirmam tais considerações (Devide; Votre, 2005; Pereira, 2019).

É fundamental ressaltar, ainda de acordo com Pereira (2019), que inúmeras atletas foram vítimas de preconceitos, restrições e violências, culminando na contestação de aspectos naturais dos corpos femininos, como a maternidade, que passou a ser ameaçada e reprimida de maneira radical. Isto torna-se evidente quando, apenas em 2024, a FIFA introduz novas medidas para apoiar a gestação e maternidade de jogadoras profissionais de futebol, incluindo licença remunerada após o parto. Além disso, as medidas abrangem mães adotivas e não biológicas e permitem que as jogadoras se ausentem de treinos e jogos devido a complicações menstruais, sem qualquer impacto em sua remuneração (GE, 2024).

É essencial notar a interação entre questões socioculturais e a percepção dos corpos e sua autonomia dentro dessa dinâmica. No que se refere aos corpos femininos, eles são amplamente sexualizados e objetificados, sendo, muitas vezes, apenas valorizados por sua beleza e curvas (Lindoso; Silva, 2023) e transformados em commodities pelos homens conforme suas próprias necessidades (Barcellos, 2018).

Quando falamos da consideração de visão de mulheres de corpos, sem mentes, o grupo que mais sofre são as mulheres negras, que historicamente têm sido alvo de opressão desde os tempos da escravidão. Para justificar a exploração e abuso sexual provocado por homens brancos durante esse período sombrio da história, a cultura dominante precisou criar representações que as retratassem como símbolos de desejo sexual intenso, encarnações do erotismo primitivo e descontrolado (Oliveira, 2023). O período escravocrata ainda gera consequências na contemporaneidade, posto que o racismo encontra no esporte moderno condições ideais para sua perpetuação (Junior; Rubio, 2019). Por definição, no racismo apresenta-se a consideração das características intelectuais e morais de um determinado grupo como reflexos diretos de suas características físicas e biológicas, expressando uma assimetria entre raças, com uma sendo considerada superior à outra (Pastore; Medeiros, 2020). Isso dificulta o desenvolvimento pessoal e profissional desses indivíduos, aumentando as chances de ansiedade e depressão devido ao impacto da violência enfrentada, pois, mesmo que não seja direcionada a eles diretamente, presenciar tais acontecimentos também acarreta consequências para a saúde mental dessas pessoas, além do medo de que algo semelhante possa ocorrer e persistir, resultando no chamado trauma vicário (Oliveira, 2023).

Além da subjugação desses corpos, há a tendência de enxergar as mulheres como frágeis, associando a fragilidade de maneira exclusiva ao feminino, resultando em preconceitos sobre suas capacidades técnicas (Lindoso; Silva, 2023) e físicas, questionando se podem competir em igualdade de condições com os homens em termos de desempenho físico. Essa visão distorcida da própria imagem corporal, frequentemente, leva as mulheres a buscarem mudanças hormonais para atender a expectativas externas, resultando em agravos na saúde das mesmas como distúrbio alimentares, baixa autoestima, depressão, ansiedade social e, sobretudo, comportamentos autodestrutivos (Pereira, 2019; Devide; Vostre 2005; Gonçalves *et al.*, 2020).

Outro importante grupo do qual atualmente vem sendo alvo de discussões, porém, com pouca visibilidade no esporte, são os atletas transexuais, travestis e intersexuais. Constantemente, estes sofrem com comparações biológicas que evidenciam, por vezes, violências sexistas e transfóbicas (Maurício; Amaral, 2020). Apenas em 2021 uma mulher transgênero foi possibilitada de participar de um evento olímpico (G1, 2021).

Com base nas discussões deste estudo, compreendemos que os corpos vão além de sua natureza biológica e se integram em contextos mais amplos. Dessa forma, eles se tornam uma forma de comunicação que vai muito além do desempenho e da eficiência, sendo capazes de expressar questões sociais, históricas e de resistência que estão enraizadas na sociedade. De acordo com Camargo e Kessler (2017):

O corpo é muito mais do que uma construção biológica e social; é produto da cultura, das tecnologias, dentro de uma dimensão linguística. O corpo não está definido a priori e é um território amplo a ser explorado (Camargo; Kessler, 2017, p.194).

Partindo desta concepção, a psicologia nos permite compreender tais fatores discutidos como questões prejudiciais ao crescimento pessoal e a saúde mental dos atletas. De acordo com C. Rogers e Kinget (1977), para que o sujeito siga em perfeita harmonia, necessita que os fatores físicos e experiências estejam em congruência, a qual é possibilitada pela capacidade de avaliação “organísmica”. É necessário estar coerente com a “Noção do Eu”.

A “Noção do Eu” define-se como aquele que abrange todos os fatos e acontecimentos dos campos fenomenológicos do sujeito, este definido como campo fenomenal que abrange o conjunto de percepções do sujeito que dá sentidos aos fenômenos que o englobam, (Branco; Cirino, 2022). Nitidamente este é o elemento central da experiência subjetiva do sujeito que inicialmente não se reconhece. Considerando essa premissa, podemos inferir que o crescimento pessoal do atleta depende da compreensão sobre “o que sou e como me enxergo”, atributos que o indivíduo acredita possuir e aqueles que de fato possui, resultando assim na construção do Self de um atleta (Rogers; Kinget, 1997).

Em outras palavras, é essencial que o esportista esteja em sintonia com sua verdadeira essência. Conforme Rogers e Kinget (1977), em estado de “congruência”, afastando-se das expectativas alheias e abraçando sua autenticidade. Esse processo resulta em uma maior “liberdade experiencial”, tornando-se, por conseguinte, responsável por sua própria trajetória (Brito, Moreira, 2011).

A partir do exposto compreendemos que além do corpo físico encontramos no sujeito um conjunto emocional onde estão presentes os limites, as características, atributos, qualidades e defeitos, capacidades e limites, valores e relações destes atletas (Brito; Moreira, 2011), que são expressos por parte do mesmo. Os aspectos emocionais guia muitas das ações corporais (Maturana, 1999), conectando-se com a psicologia psicossomática, que estuda as causas do sofrimento psíquico com implementação física (Freitas, Tozatto, 2023).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve por objetivo analisar os benefícios da psicologia para a compreensão das especificidades de esportistas e atletas nas atividades físicas e competições, com foco na saúde mental do atleta/ esportista.

Partindo deste, entende-se o Esporte não só como uma expressão corporal, mas também cultural e abarca aspectos sociais, econômicos, políticos e educacionais. Em solo nacional, tornou-se importante campo de estudo para as ciências do desporto. No que se refere à psicologia, os obstáculos iniciais deram lugar a uma crescente valorização do apoio psicológico no esporte de alto rendimento, porém, é notório que ainda existe muito a explorar e se desenvolver. Os avanços registrados até o momento refletem o compromisso contínuo com a evolução científica e a aplicação prática da psicologia esportiva.

Torna-se possível observar, ao longo dos anos, a evolução da psicologia neste campo, desde sua origem experimental até a consolidação como disciplina especializada,

transformando-se em emergente no suporte ao desempenho esportivo e ao bem-estar psicológico de atletas. Porém, fez-se necessário, devido ao vasto campo experiencial do esporte, a implementação também de estudos que abordassem aspectos sociais, relações interpessoais e dinâmicas complexas presentes no universo esportivo. Isso nos faz refletir que a psicologia aplicada nessa área vem avançando cada vez mais, o esporte não apenas enriquece nossa compreensão dos mecanismos psicológicos envolvidos na prática esportiva, mas também ressalta seu potencial transformador na saúde mental dos indivíduos. Diante da sua importância, torna-se necessário um maior investimento em programas e políticas que incentivem a prática da atividade física para investir na qualidade de vida e bem-estar integral da população.

Quando adentramos no contexto do esporte de alto rendimento identificamos que existe uma mudança nos aspectos psicológicos abordados neste contexto, pois o esporte toma um novo sentido para o atleta. O que antes se configurava em um ambiente de lazer e bem-estar, pode se tornar em um local estressor propenso a desenvolvimento de alguns transtornos, principalmente quando se configura como atividade laboral, pois, ocorre de forma precoce, muitas vezes no período da infância, com muitas cobranças e busca por desempenho. Tal condição pode gerar síndromes como a *burnout* e a síndrome de *overtraining*, ambas devido ao desgaste físico e mental, depressão, ansiedade e distúrbios alimentares.

Ao adentrar no meio de profissionalização o esportista se depara com fragilidades sociais, além da existência dos desafios internos ao treinamento. Os atletas enfrentam preocupações como lesões, incertezas na carreira e pressões midiáticas que muitas vezes desvalorizam sua saúde e bem-estar pessoal em prol do lucro comercial. A falta de suporte regulatório adequado e investimentos suficientes adiciona outra camada de complexidade ao ambiente esportivo, apesar das iniciativas existentes

Compreende-se que o esporte reflete e reproduz uma série de desigualdades e preconceitos presentes no tecido social mais amplo, impactando diretamente as experiências e oportunidades dos indivíduos que nele estão inseridos. Nestes, estão presentes aspectos como a desigualdade de gênero que revela as dificuldades persistentes enfrentados por atletas mulheres, que historicamente foram alvo de estereótipos, discriminação e restrições baseadas em normas patriarcais.

Torna-se questionável que apenas neste ano, em 2024, questões naturalmente presente em corpos femininos torna-se discurso e medidas de apoio a essas mulheres. Por se tratar de um grupo que tem suas particularidades negligenciadas, particularmente no contexto de competição esportiva, torna-se relevante a observância de aspectos excludentes, violentos e geradores de sofrimento.

Discussões sobre corpos transgênero, travestis e intersexuais ainda são áreas pouco exploradas, e frequentemente sujeitas a preconceitos e incompreensões. A discussão das identidades dentro do contexto esportivo também é crucial para promover um ambiente mais justo e inclusivo para todos os praticantes. Dentro deste espaço, os corpos tornam-se uma ferramenta identitária, mostrando ser uma importante expressão cultural e social, além de uma entidade física. Num cenário assim, a psicologia assume um papel fundamental na batalha contra a transfobia. É crucial que os psicólogos ajam de acordo com o código de ética profissional, que os impele a colaborar na erradicação da transfobia e na valorização das identidades trans no esporte. Frente aos preconceitos presentes nesse contexto, o psicólogo tem o potencial de ser um promotor de mudanças direcionadas à equidade, inclusão, respeito e garantia de direitos.

Partindo das discussões apresentadas, com o objetivo de mitigar esses desafios, é imprescindível o uso de uma abordagem holística da psicologia priorizando não apenas o desempenho e os resultados esportivos, mas também o bem-estar físico, emocional e social dos atletas. Com isso, para que seja possível o cuidado para com atletas, é necessário um

olhar amplo, programas de apoio psicológico, regulamentação trabalhista mais robusta e uma mudança na narrativa midiática. Estes são passos fundamentais para garantir um ambiente esportivo mais saudável e sustentável para todos os envolvidos.

Destaca-se a necessidade da importância de um cuidado integral, com uma rede de apoio multidisciplinar que inclua psicólogos dedicados à promoção do equilíbrio mental, desenvolvimento de estratégias de enfrentamento e fortalecimento psicológico, auxiliando também na reabilitação emocional e a reconstrução da confiança dos atletas, contribuindo, assim, para sua saúde mental e qualidade de vida. Para tanto, se faz necessário que se reconheça o atleta não apenas como um competidor, mas como um indivíduo completo, com suas próprias necessidades emocionais e psicológicas. Portanto, é fundamental que todos os envolvidos no contexto esportivo priorizem o cuidado com o bem-estar emocional criando um ambiente acolhedor e encorajador que valorize suas perspectivas únicas e promova seu desenvolvimento integral como indivíduos.

Diante do exposto, foi possível reconhecer a importância da psicologia no contexto esportivo para a obtenção de benefícios para a qualidade de vida, a melhoria da performance e para a vida como um todo. É importante pontuar a necessidade de mais trabalhos sobre o tema.

Por fim, o esporte não deve ser apenas um campo de competição e entretenimento, mas, também, um terreno fértil sobre questões fundamentais de justiça social, equidade e autenticidade pessoal. Faz-se necessário que o sujeito atleta se mantenha em perfeita harmonia consigo e suas experiências.

As transformações necessárias exigem não apenas políticas inclusivas, mas, também, uma mudança cultural e estrutural mais ampla para criar um ambiente esportivo verdadeiramente igualitário e respeitoso com todas as suas diversidades.

É, também, papel da psicologia criar um ambiente favorável ao desenvolvimento pessoal do atleta, com liberdade, igualdade e integridade.

REFERÊNCIAS

ABIB, P. R. J. Capoeira Angola: cultura popular e o jogo dos saberes na roda. Resgate: Revista Interdisciplinar de Cultura, Campinas, SP, v. 12, n. 1, p. 171–176, 2006. DOI: 10.20396/resgate.v12i13.8645622. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/resgate/article/view/8645622>. Acesso em: 7 mar. 2024.

AGRESTA, Marisa Cury; BRANDÃO, Maria Regina Ferreira; BARROS NETO, Turíbio Leite de. Causas e consequências físicas e emocionais do término de carreira esportiva. Revista Brasileira de Medicina do Esporte [online], v. 14, n. 6, p. 504-508, nov./dez. 2008 [Acessado em: 13 jun. 2024]. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922008000600006>. Epub 30 jan. 2009. ISSN 1806-9940.

ALMEIDA, André Luiz Albuquerque de; FERRAZ, Luiza Lauria. **O Impacto da realização de atividade física orientada e sua importância na qualidade de vida, dor e depressão para indivíduos portadores de fibromialgia : uma revisão narrativa**. 2021. 40 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) — Universidade de Brasília, Brasília, 2021.

ANGELO, L. F. **Gestão de carreira esportiva: uma história a ser contada no futebol.** 2014, 147p. Tese. (Doutorado em Educação Física e Esporte). Escola de Educação Física e Esporte. Universidade de São Paulo, São Paulo, 2014.

BAMBACE, A. P. Q.; PANFILI, A. B. V.; CAMILO, J. A. O. Sobre a violência sexual no esporte olímpico envolvendo mulheres: um estudo a partir de reportagens em diferentes sites esportivos. *Olimpianos – Journal of Olympic Studies*, v. 4, p. 122-136, 2020.

BARBOSA, Bianca; SCARDUA, Bruna; ARNALDO, Roberto Junior; DE LUIZ, George Moraes. *Psicologia no esporte: Influências psicossociais no processo de profissionalização de jovens atletas em esporte coletivo.* UNIVAG, Mato Grosso, 2022 . V.1, p.17.

BARROS, Keila Sgobi de. Recortes da transição na carreira esportiva. *Rev. bras. psicol. esporte*, São Paulo , v. 2, n. 1, p. 01-27, jun. 2008 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-91452008000100002&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 14 jun. 2024

BARREIRA, R.; TELLES, J. Reflexões sobre a violência no esporte. *In: RUBIO, K.; CAMILO, J. A. de O. (Org.). Psicologia Social do Esporte.* São Paulo: Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Psicologia, 2019. p. 79-103.

BECKER. J. B. **Manual de Psicologia do Esporte e Exercício.** Feevale, 1999

BRASIL. Ministério da Saúde. Descubra a vida saudável e animada dos esportistas. Disponível em:

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quer-me-exercitar/noticias/2018/decubra-a-vida-saudavel-e-animada-dos-esportistas#:~:text=O%20esportista%20%C3%A9%20aquela%20pessoa,tendo%20como%20foco%20a%20competi%C3%A7%C3%A3o.> 2022. Acesso em: 11 jun. 2024.

BRASIL. Lei n. 14.597, de 14 de junho de 2023. Institui a Lei Geral do Esporte. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 15 jun. 2023. Disponível em: <https://www.lexml.gov.br/urn/urn:lex:br:federal:lei:2023-06-14:14597>. Acesso em: 14 jun. 2024.

BRASIL. Ministério do Esporte. Ministério do Esporte lança Programa Revelar Talentos nesta quinta (25). 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/esporte/pt-br/noticias-e-conteudos/esporte/ministerio-do-esporte-lanca-programa-revelar-talentos-nesta-quinta-25>. Acesso em: 11 jun. 2024.

BRASIL. Ministério da Defesa. Programa Forças no Esporte. 2024 .Disponível em: <https://www.gov.br/defesa/pt-br/assuntos/programas-sociais/programa-forcas-no-esporte-1>. Acesso em: 11 jun. 2024.

BRANCO, Paulo Coelho Castelo; CIRINO, Sérgio Dias. Carl Rogers e a recepção da fenomenologia na psicologia estadunidense. *Psicologia: Teoria e Pesquisa* [online], v. 38, e38405, 2022. Epub 21 jan. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102.3772e38405>. Acesso em: 12 jun. 2024. ISSN 1806-3446.

BRITO, R. M. M.; MOREIRA, V. “Ser o que se é” na psicoterapia de Carl Rogers: um estado ou um processo?. *Memorandum*, v. 20, p. 201-210, 2011. Disponível em: seer.ufmg.br/index.php/memorandum/article/view/9810. Acesso em: 11 de jun. de 2024.

CALDAS, Waldenir. **O futebol no país do futebol**. Lua Nova, São Paulo, v. 3, n. 2, p. 24-30, 1986

CAMARGO, Wagner Xavier; KESSLER, Cláudia Samuel. Além do masculino/feminino: gênero, sexualidade, tecnologia e performance no esporte sob perspectiva crítica. *Horizontes Antropológicos*, [online]. 2017, v. 23, n. 47, pp. 191-225. Acesso em: 12 jun. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-71832017000100007>. ISSN 1806-9983.

CAMILO, J. A. DE. O.; RABELO I. S. Precariedade e invisibilidade do trabalho dos atletas de alto-rendimento. *In: RUBIO, K.; CAMILO, J. A. de O. (Org.). Psicologia Social do Esporte*. São Paulo: Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Psicologia, 2019. p. 35-57.

CARVALHO. A. C. A psicologia como ciência do esporte e do exercício no Brasil. *In: CONDE, Erick et al. (orgs.). Psicologia do esporte e do exercício: modelos teóricos, pesquisa e intervenção*. São Paulo: Passavento, 2019.

CARVALHO, R.; MONTEIRO, D.; RODRIGUES, F. Relação entre os estados de humor e a síndrome de Overtraining em jovens atletas. *Cuadernos de Psicología del Deporte, Murcia*, v. 22, n. 1, p. 279-291, 2022.

CARVALHO, M. V. P. **Influências dos aspectos socioculturais na formação de jovens atletas de futebol: um estudo com atletas da categoria sub-17, oriundos de outras regiões, em um clube cearense**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade Federal do Ceará, Fortaleza. 2022.

COLAGRAI, L.; NASCIMENTO, A.; FERNANDES, M. Saúde mental no atleta de elite: revisão sistemática de estudos nacionais e internacionais. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte São Paulo*: v. 11 n. 3 (2021):

COMITÊ OLÍMPICO DO BRASIL. *Linha do Tempo*. Comitê Olímpico do Brasil, [2024]. Disponível em: <https://www.cob.org.br/pt/cob/comite-olimpico-do-brasil/linha-do-tempo>. Acesso em: 11 jun. 2024.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Referências técnicas para atuação de psicólogos(os) em políticas públicas de esporte**. Conselhos Regionais de Psicologia e Centro de Referência Técnica em Psicologia e Políticas Públicas. 1. ed. Brasília: CFP, 2019.

CONDE, Erick et al. (orgs.). **Psicologia do esporte e do exercício: modelos teóricos, pesquisa e intervenção**. São Paulo: Passavento, 2019

CONDE, Erik; SAUERBRONN, Mariana. Efeitos psicológicos do exercício físico e suas implicações na cognição e saúde mental de pessoas idosas. *In: MEDEIRO, Clarice; LACERDA, Adriana. Esporte, Saúde mental e Sociedade*. 1º ed. São Paulo-SP: Passavento, 2019. pg. 202-212.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Código de Ética Profissional do Psicólogo. Brasília, DF: CFP, 2005. Disponível em: https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2012/07/codigo_etica.pdf. Acesso em: 12 jun. 2024.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Resolução CFP nº 18/2019, de 23 de setembro de 2019. Atualiza as normas de atuação do Psicólogo Clínico. Diário Oficial da União, Brasília, 23 set. 2019. Disponível em: https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2019/09/resolucao2019_18.pdf. Acesso em: 12 jun. 2024.

COZAC, J. R. L. **Com a cabeça na ponta da chuteira: ensaios sobre psicologia do esporte**. São Paulo: Annablume, 2002.

COZAC, J. R. L. **Temas em Psicanálise no esporte**. [s.l.]: Editora CRV, 2020.

DEVIDE, Fabiano Pries; VOTRE, Sebastião Josué. Doping e mulheres nos esportes. *Revista Brasileira de Ciência do Esporte, Campinas*, v. 27, n. 1, p. 123-138, set. 2005.

FERRARI, Rossella. Writing narrative style literature reviews. *Medical writing*, v. 24, n. 4, p. 230-235, 2015.

FIGUEIRAS, M. Lesão e Saúde mental no Esporte. *In: MEDEIRO, Clarice; LACERDA, Adriana. Esporte , Saúde mental e Sociedade*. 1º ed. São Paulo-SP: Passavento, 2020 .pg. 128-149.

FLEURY, S. Ansiedade pré-competitiva. São Paulo, 2005. Disponível em: <https://academiaemocional.com.br/>. Acesso em: 25 abril. 2024.

FREITAS, Josiane Leonardo; TOZATTO, Alessandra. O SUJEITO ALÉM DA DOENÇA: A ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA DIANTE DAS DOENÇAS PSICOSSOMÁTICAS. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, [S. l.], v. 9, n. 9, p. 1265–1274, 2023. DOI: 10.51891/rease.v9i9.11235. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/11235>. Acesso em: 13 jun. 2024.

GARCIA, Renata P.; CRESPO, Julia de Araujo. Mulheres e esporte:entre avanços e desafios.. *In: MEDEIRO, Clarice; LACERDA, Adriana. Esporte , Saúde mental e Sociedade*. 1º ed. São Paulo-SP: Passavento, 2020 .pg. 202-212.

GONÇALVES, Angela Maria Corrêa et al. Prevalência de depressão e fatores associados em mulheres atendidas pela Estratégia de Saúde da Família. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, [online], v. 67, n. 2, p. 101-109, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000192>. Acesso em: 14 abr. 2024. ISSN 1982-0208.

GOMES, B. C.; ALVES, S. F. de S. Impacts of running on Mental Health: a qualitative study. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 11, n. 15, p. e25111536776, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i15.36776. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/36776>. Acesso em: 10 jun. 2024.

Globo Esporte. Jogadoras terão direito a licença-maternidade remunerada e apoio à gestação, determina a Fifa. *Zurique*, 31 maio. 2024. Disponível em:

<https://ge.globo.com/futebol/futebol-internacional/noticia/2024/05/31/fifa-implementa-medidas-de-apoio-a-maternidade-no-futebol-feminino.ghtml>. Acesso em: 11 jun. 2024.

G1. Esporte é para todas as pessoas: a polêmica em torno da primeira atleta transgênero a competir nas Olimpíadas. Disponível em: <https://g1.globo.com/mundo/noticia/2021/08/02/esporte-e-para-todas-as-pessoas-a-polemica-e-m-torno-da-primeira-atleta-transgenero-a-competir-nas-olimpiadas.ghtml>. 2021. Acesso em: 11 jun. 2024.

G1. Entenda como usar a academia ao ar livre na orla de Cabo Branco, em João Pessoa. G1 Paraíba. 2023. Acesso em: 11 de junho de 2024, de <https://g1.globo.com/pb/paraiba/noticia/2023/08/23/entenda-como-usar-a-academia-ao-ar-livre-na-orla-de-cabo-branco-em-joao-pessoa.ghtml>

JANUÁRIO, Matheus dos Santos; MAGALHÃES, Isadora Capitão; FERREIRA FILHO, Deodato Alves. A CONTRIBUIÇÃO DA PSICOLOGIA ESPORTIVA PARA O SUCESSO DE ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, [S. l.], v. 9, n. 4, p. 9167–9173, 2023. DOI: 10.51891/rease.v9i4.9634. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/9634>. Acesso em: 11 jun. 2024.

JUNIOR, N. F.; RUBIO, K. de O. Revisitando a “raça” e o racismo no esporte brasileiro: implicações para a Psicologia Social. *In*: RUBIO, K.; CAMILO, J. A. de O. (Org.). **Psicologia Social do Esporte**. São Paulo: Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Psicologia, 2019. p. 183-208.

KREHER, J.; SCHWARTZ, J. Overtraining syndrome: a practical guide. *Sports Health*, v. 4, n. 2, p. 128-138, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1941738111434406>. Acesso em: 12 ago. 2024.

KREHER, J. Diagnosis and prevention of overtraining syndrome: an opinion on education strategies. *Journal of Sports Medicine*, [S.l.], v. 7, p. 115, 2016. DOI: <https://doi.org/10.2147/OAJSM.S91657>.

LEMOS, Danilo L. R. A história social do movimento olímpico brasileiro no início do século XX / Danilo Luis Rodrigues Lemos. – São Paulo : [s.n.], 2008. vii, 81p.

LIMA, Mariana Monção de. Depressão e ansiedade como expressões da angústia existencial: uma perspectiva fenomenológica do sofrimento psíquico na pós-modernidade. 2020. 119 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica e Cultura)—Universidade de Brasília, Brasília, 2020.

LINDOSO, J. R. M.; SILVA, P. O. Os benefícios do exercício físico na saúde mental de mulheres: uma revisão integrativa. *Revista Foco, Curitiba*, v. 16, n. 5, p. 1-14, 2023.

MATURANA, H. et al. **Emoções e linguagem na Educação e na Política** : Ed. UFMG, 1999.

MAURÍCIO, Ana C. AMARAL, Marília dos Santos. Desafios éticos para a atuação do psicólogo em relação às pessoas travestis e transexuais no contexto do Esporte e do exercício.

In: MEDEIRO, Clarice ; LACERDA, Adriana. **Esporte, Saúde mental e Sociedade**. 1º ed. São Paulo-SP: Passavento, 2020 .pg. 114-130.

MELO, R. C. DE. et al. Efeitos da atividade física sobre desfechos de saúde mental: revisão rápida de revisões sistemáticas. *Revista Brasileira de Saúde* , [S. [1]] , v. 6, n. 3, pág. 10848–10865, 2023. DOI: 10.34119/bjhrv6n3-193. Disponível em:<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/60139>. Acesso em: 2 jul. 2024.

MELO, V. A. DE. Das touradas às corridas de cavalo e regatas: primeiros momentos da configuração do campo esportivo no Brasil. *In*: DEL PRIORE, M.; MELO, V.A. DE (Eds.). . *História do esporte no Brasil - Do Império aos dias atuais*. São Paulo: UNESP, 2009. p. 568.

NETO, José Girão Machado. Assédio moral no taekwondo. *Revista Psipro*, [S. l.], v. 2, n. 3, p. 73–89, 2023. DOI: 10.5281/zenodo.8127068. Disponível em: <https://www.revistapsipro.com/index.php/psipro/article/view/69>. Acesso em: 10 jun. 2024.

NEVES, P. R. A.; JACINTO, T. G.; MACIEL, G, M.; ROSA, B. B. BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA DEPRESSÃO: UMA REVISÃO DE LITERATURA. *RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar* - ISSN 2675-6218, [S. l.], v. 3, n. 11, p. e3112192, 2022. DOI: 10.47820/recima21.v3i11.2192. Disponível em: <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/2192>. Acesso em: 14 jun. 2024.

OLIVEIRA, F. S.; PEDROZA, R. L. S. Síndrome de Burnout e sofrimento em atletas de alto rendimento no esporte brasileiro. *Psicologia Revista*, [S. l.], v. 30, n. 1, p. 226–244, 2021. DOI: 10.23925/2594-3871.2021v30i1p226-244. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/psicorevista/article/view/44411>. Acesso em: 11 abril. 2024.

OLIVEIRA, Nayra da Silva. **Racismo estrutural: rebatimentos na saúde mental da população negra brasileira**. 2023. 35 p. Trabalho de Conclusão do Curso (Bacharelado em Serviço Social) - Universidade Federal do Pampa, Campus São Borja, São Borja, 2023.

OSWALD, T. K.; RUMBOLD, A. R.; KEDZIOR, S. G. E.; MOORE, V. M. Psychological impacts of "screen time" and "green time" for children and adolescents: A systematic scoping review. *PloS one*, v. 15, n. 9, p. e0237725, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237725>

PAIVA, E. M.; CARLESSO, J. P. P. The importance of the sports psychologist's role today: experience report. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 8, n. 3, p. e283798, 2018. DOI: 10.33448/rsd-v8i3.798. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/798>. Acesso em: 14 jun. 2024.

PASTORE, Garcia; MEDEIROS, Clarice, Julia de Araujo. Racismo no esporte: uma problemática persistente. *In*: MEDEIRO, Clarice ; LACERDA, Adriana. **Esporte , Saúde mental e Sociedade**. 1º ed. São Paulo-SP: Passavento, 2020 .pg. 202-212.

PEREIRA, A. B. A mulher no Esporte: do desafio à desigualdade ao desacerto com as questões de gênero. *In*: RUBIO, K; CAMILO, J. *Psicologia Social do Esporte*. 1º ed. São Paulo-SP: Laços, 2019 .pg. 37-65.

PETERMANN, X. B.; KOCOUREK, S.; BATTISTELLA, L. F. Política Nacional de Promoção da Saúde no Brasil: um estudo sobre o Programa Academia da Saúde como estratégia para o enfrentamento de Doenças Crônicas não Transmissíveis na Atenção Básica. SBAP, 2021. Disponível em: <https://sbap.org.br/ebap/index.php/home/article/view/188/12>. Acesso em: 1 ago. 2024.

PIERI, V; GARCIA, R. P. Aspectos do cuidar na psicologia do esporte. *In*: MEDEIRO, Clarice ; LACERDA, Adriana. **Esporte , Saúde mental e Sociedade**. 1º ed. São Paulo-SP: Passavento, 2020 .pg. 202-212.

RAEDEKE, T. D.; SMITH, A. L. Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, v. 23, n. 4, p. 281–306, 2001. Disponível em: <https://doi.org/10.1123/jsep.23.4.281>. Acesso em: 13 jun. 2024.

ROMERO, A. M.; SOUZA, A.; SILVA, E. S. DE O. PSICOLOGIA DO ESPORTE E A SAÚDE MENTAL DOS ATLETAS: SPORT PSYCHOLOGY AND THE MENTAL HEALTH OF ATHLETES. *REVISTA FIMCA*, v. 10, n. 3, p. 36-40, 25 nov. 2023.

RODRIGUES, A. C. A. F. **Os atravessamentos sócio-culturais no desenvolvimento do atleta brasileiro sob a perspectiva da psicologia do esporte**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2021.

ROGERS, Carl R.; KINGET, G. M. - **Psicoterapia e Relações Humanas, vol.1 (Teoria) e 2 (Prática)**. Interlivros, Belo Horizonte, MG, 1977.

ROTHER, Edna Terezinha. Revisão sistemática X revisão narrativa. *Acta Paulista de Enfermagem* [online], v. 20, n. 2, p. v-vi, 2007. ISSN 1982-0194. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-21002007000200001>. Acesso em: 9 jun. 2024. Epub 17 jul. 2007.

RUBIO, Katia. Psicologia do Esporte: Histórico e Áreas de Atuação e Pesquisa. **Psicologia: Ciência e Profissão, Brasília**, v. 19, n. 3, p. 60-69, 1999.

RUBIO, Katia. **Origens e evolução da psicologia do esporte no Brasil**. *Biblio 3W, Revista Bibliográfica de Geografía y Ciencias Sociales, Universidad de Barcelona*, v. VII, n. 373, 10 maio 2002. Disponível em: <http://www.ub.es/geocrit/b3w-373.htm>. Acesso em: 15 abr. 2024. [ISSN 1138-9796].

RUBIO, Katia. **Medalhistas olímpicos brasileiros: memórias, histórias e imaginário**. 1. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2006.

RUBIO, Katia. Qual o lugar do esporte no Brasil? *Jornal da USP, São Paulo*. 2018. Disponível em: <https://jornal.usp.br/artigos/qual-o-lugar-do-esporte-no-brasil/>. Acesso em: 12 fev. 2024.

RUBIO, K. Esporte: um direito do cidadão ou o ópio do povo? *Jornal da USP, São Paulo*. 2019. Disponível em: <https://jornal.usp.br/artigos/esporte-um-direito-do-cidadao-ou-opio-do-povo/?fbclid=IwAR2vYs->. Acesso em: 12 jan. 2024.

RUBIO, K.; CAMILO, J. A. de O. Porquê uma psicologia social do esporte. *In*: RUBIO, K.; CAMILO, J. A. de O. (Org.). **Psicologia Social do Esporte**. São Paulo: Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Psicologia, 2019. p. 09-18.

RUBIO, Katia; VELOSO, Rafael Campos. As mulheres no esporte brasileiro: entre os campos de enfrentamento e a jornada heroica. *Revista USP*, São Paulo, Brasil, n. 122, p. 49–62, 2019. DOI: 10.11606/issn.2316-9036.v0i122p49-62. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revusp/article/view/162617>.. Acesso em: 5 jun. 2024.

RUBIO, Katia. A estrutura imaginária da derrota no esporte. *Olimpianos - Journal of Olympic Studies*, v. 7, p. 1-15, 2023. Tradução. Disponível em: <https://doi.org/10.30937/2526-6314.v7.id166>. Acesso em: 10 jun. 2024.

SANTOS, Ana Lúcia Padrão dos; ALEXANDRINO, Roseane Raduan. Desenvolvimento da carreira do atleta: análise das fases e transições. *Conexões*, Campinas, SP, v. 13, n. 2, p. 185–205, 2015. DOI: 10.20396/conex.v13i2.8640662. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8640662>. Acesso em: 11 jun. 2024.

SANTOS, Rodrigo Amado dos; SOUZA, Norma de Sitta. Eventos Esportivos e Turismo: Definição de mercado e perspectivas de atuação. *Revista Científica Eletrônica de Turismo*, Garça, n. 16, p.1-8, jan. 2012. Semestral. Disponível em: <http://faef.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/AUdNLklSkIIPgw4_2013-5-23-17-54-57.pdf>. Acesso em: 11 jun. 2024.

SILVA, A. L. dos S.; STAUDT, J. L. “Mais um belo modelo da nova geração que a Educação Física está construindo no Brasil”: sadio, forte, belo e branco. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, [S. l.], v. 35, n. 1, p. 95-107, 2021. DOI: 10.11606/issn.1981-4690.v35i1p95-107. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/184422>. Acesso em: 17 fev. 2024.

SOUSA, E. S.; VAGO, T. M. A nova LDB: repercussões no ensino da Educação Física. *Presença Pedagógica*, Belo Horizonte, v. 3, n. 16, jul/ago, p. 19-29, 1997.

SCHAEFER, Luiziana Souto; LOBO, Beatriz de Oliveira Meneguelo; KRISTENSEN, Christian Haag. Transtorno de estresse pós-traumático decorrente de acidente de trabalho: implicações psicológicas, socioeconômicas e jurídicas. *Estudos de Psicologia (Natal)* [online], v. 17, n. 2, p. 329-336, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2012000200018>. Acesso em: 19 jun. 2024. Epub 18 out. 2012. ISSN 1678-4669. <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2012000200018>.

TAVARES, L. A. T. A depressão como "mal-estar" contemporâneo: medicalização e (ex)-sistêmica do sujeito depressivo [online]. São Paulo: Editora UNESP; São Paulo: Cultura Acadêmica, 2010. 371 p. ISBN 978-85-7983-113-3. Available from SciELO Books <<http://books.scielo.org>>.

TUBINO, M. J. G. Uma visão paradigmática das perspectivas do esporte para o início do século XXI. *In*: MOREIRA, W. W. (Org.). **Educação Física & Esporte: perspectivas para o século XXI**. Campinas: Papirus, 1996.

TRIBUNAL SUPERIOR DO TRABALHO (TST). O que é acidente de trabalho?. Disponível em: <https://tst.jus.br/web/trabalhoseguro/resolucao>. Acesso em: 11, mar. 2024.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

WILTSHIRE VIANA, Danielle Freire; MEZZARROBA, Cristiano. O esporte de alto rendimento faz mal à saúde? uma análise das atletas da seleção brasileira de ginástica rítmica. *Motrivivência*, [S. l.], n. 41, p. 190–205, 2013. DOI: 10.5007/2175-8042.2013v25n41p190. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2013v25n41p190>. Acesso em: 11 jun. 2024.

YAMAMOTO, V. P.; RODRIGUES, J. C.; AGOSTINI, L.; CAMPOS FILHO, D. A.; FABRIZZI, F. Síndrome de Burnout no Esporte. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, [S. l.], v. 5, pág. e27211528290, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i5.28290. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/28290>. Acesso em: 11 jun. 2024.

AGRADECIMENTOS

O que observei durante toda a minha trajetória no curso de graduação foi que as pessoas precisam umas das outras para seguirem em frente. Comigo não foi diferente. Não teria conseguido se não fossem as pessoas que estão comigo. Dessa forma, agradeço primeiramente a Deus, em seguida a minha mãe, Erilene por ser meu porto seguro e essa fonte de inspiração, amor e por acreditar em mim mais do que ninguém. Aos meus irmãos Yuri e Thayse, ao meu pai Germar e minha cunhada Bianca por todo o apoio, por toda a trajetória que passamos juntos, pelo cuidado e carinho. Amo vocês.

À minha orientadora, Carla, por toda paciência, respeito, afeto, crença, parceria e por acreditar em mim. Sem você, minha trajetória no curso não seria a mesma. Tive vivências de aprendizagem inesquecíveis ao seu lado, sou mais do que grata por toda confiança depositada.

Agradeço à minha banca orientadora, a professora Alcira de Lourdes e ao professor Edivan, por aceitarem o convite, por serem ótimos profissionais, com muita sensibilidade, profissionalismo e dedicação no que fazem. Em especial, gostaria de agradecer ao professor Edivan, que me mostrou profundamente a arte da psicologia no esporte. Sem você, eu não teria passado por vivências extraordinárias no campo esportivo e pessoal, você faz a diferença no meu amadurecimento profissional. Muito obrigada!

Agradeço, sobretudo, a minha maior companhia nesta jornada: Letícia. Você me dá forças, me inspira e me impulsiona a vivências extraordinárias. À minha amiga Carol, por todo o apoio, você é importante nessa trajetória. À Rubens por estar presente no final dessa jornada de forma significativa, ao amigo e professor Jober Teixeira por todo o incentivo e a minha amiga Amanda que tenho grande carinho. Obrigada.