

**FACULDADES INTEGRADAS DE ARACRUZ - FAACZ**  
**CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA**

LIGIA CARLA DA SILVA BATISTA

**PSICOLOGIA DO ESPORTE E A SAÚDE MENTAL DE ATLETAS DO FUTEBOL**  
**DE ELITE BRASILEIRO: UM ESTUDO DOCUMENTAL**

ARACRUZ

2023

LIGIA CARLA DA SILVA BATISTA

**PSICOLOGIA DO ESPORTE E A SAÚDE MENTAL DE ATLETAS DO FUTEBOL  
DE ELITE BRASILEIRO: UM ESTUDO DOCUMENTAL**

Artigo científico apresentado às Faculdades Integradas de Aracruz – FAACZ, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel(a) em Psicologia.

Orientadora: Professora Me. Karina de Andrade Fonseca

ARACRUZ

2023

LIGIA CARLA DA SILVA BATISTA

**PSICOLOGIA DO ESPORTE E A SAÚDE MENTAL DE ATLETAS DO FUTEBOL  
DE ELITE BRASILEIRO: UM ESTUDO DOCUMENTAL**

Artigo científico apresentado às Faculdades Integradas de Aracruz (FAACZ), como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel(a) em Psicologia.

RESULTADO: \_\_\_\_\_ NOTA: \_\_\_\_\_

Aracruz, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. Me. Karina de Andrade Fonseca (orientadora)  
FAACZ

---

Prof. Me. Marta Regina Rossoni (examinadora)  
FAACZ

---

Prof. Me. Júlia Carvalho dos Santos (examinadora)  
FAACZ

## DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a todos aqueles que, de alguma forma, contribuíram para a realização deste projeto.

Primeiramente, agradeço profundamente ao meu saudoso pai, Carlos Henrique, que não está mais presente fisicamente entre nós, mas sei que de onde estiver está comigo me aplaudindo. À minha mãe, Maria Lusia, pilar fundamental, que me ofereceu suporte emocional, compreensão e incentivo ao longo desta jornada. Sem o amor, apoio incondicional e compreensão dela e de demais familiares, não havia conseguido.

À minha orientadora Karina Fonseca, expresso minha mais sincera gratidão. Suas orientações, paciência e conhecimento foram essenciais para o desenvolvimento deste estudo.

Aos amigos, verdadeiros companheiros de todas as horas, que estiveram presentes em todos os momentos nesses cinco anos de graduação, nas conversas motivadoras e nos momentos de descontração que aliviaram as tensões. O apoio mútuo e palavras de estímulo foram combustíveis para minha jornada acadêmica.

À instituição, professores e profissionais que colaboraram com seus conhecimentos, o meu sincero agradecimento. Suas contribuições foram fundamentais para a conclusão de minha graduação.

Por fim, dedico este trabalho a todos os graduandos de Psicologia que, assim como eu, enfrentaram desafios e obstáculos durante sua jornada acadêmica. Que este projeto possa contribuir de alguma forma para o avanço do conhecimento e para a inspiração de novas pesquisas. Que esta dedicatória represente minha imensa gratidão a todos os que tornaram esta conquista possível. Obrigado por fazerem parte desta trajetória.

## AGRADECIMENTOS

Dedico este trabalho a todos aqueles que, com amor, apoio e palavras de incentivo, foram fundamentais na realização deste projeto. À minha mãe, Maria Lusia, minha fonte inesgotável de inspiração, que sempre acreditou em meu potencial. Seu amor, confiança e apoio incansável foram combustíveis essenciais para alcançar este momento. Cada conquista é um reflexo do seu amor e dedicação e, por isso, este trabalho é dedicado a você, minha maior incentivadora.

Ao meu pai, Carlos Henrique, que infelizmente não pôde estar presente fisicamente para celebrar estas vitórias. Sua presença, ensinamentos e amor deixaram marcas profundas em minha jornada. Este trabalho é uma homenagem ao seu legado, à sua sabedoria e à influência eterna que você exerce em minha vida. À minha avó, Eni, que com suas palavras de motivação e sabedoria, sempre esteve presente, oferecendo orientação e encorajamento nos momentos mais desafiadores. Sua presença e sabedoria foram bálsamos para minha alma, sendo luz nos caminhos mais difíceis. Ao meu namorado, Valdemar Junior, cujo apoio e compreensão foram alicerces durante estes anos. Sua presença constante, seu incentivo nos momentos de desafios foram fundamentais para superar as dificuldades acadêmicas. Agradeço por sua paciência, apoio e por ser um pilar de suporte ao longo desta jornada.

Aos amigos, familiares e orientadores que, de diversas formas, contribuíram para esta conquista, meu profundo agradecimento. Cada palavra de estímulo e orientação foram valiosas nessa caminhada.

Este trabalho é dedicado a cada um que, de alguma maneira, teve um papel crucial em minha trajetória. Que esta dedicatória expresse minha profunda gratidão por todo o apoio, amor e orientação que recebi ao longo desses anos. Obrigado por fazerem parte desta jornada tão significativa.

## **EPÍGRAFE**

Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas ao tocar uma alma humana, seja apenas outra alma humana.

Carl Gustav Jung

## RESUMO

A Psicologia do Esporte é uma área que está se fortalecendo no país, especialmente em times de futebol profissional, e visa investigar e analisar os efeitos dos aspectos psíquicos antes, durante e após o evento esportivo. Este estudo tem como objetivo geral identificar como a saúde mental dos atletas tem sido apresentada na mídia nacional e, especificamente, compreender como essas publicações têm apontado o desenvolvimento do trabalho do psicólogo do esporte e os benefícios desse trabalho para os atletas. Foi realizada uma pesquisa documental, acessando reportagens jornalísticas do Portal GE, do Grupo Globo, buscadas por meio dos descritores “psicologia” e “psicólogo” e que tratavam da saúde mental dos atletas. Foram consideradas apenas reportagens publicadas em 2023. A amostra foi composta por 5 reportagens e os dados foram analisados pela Análise de Conteúdo proposta por Bardin. Os dados apontaram que tanto times profissionais de futebol masculino relevantes, como o Corinthians, quanto a CBF, considerando a seleção brasileira masculina, tem indicado que tomarão ações para que, institucionalmente, os atletas tenham acesso ao cuidado em saúde mental constantemente. Nas reportagens, ficou evidente que esse profissional tem sido valorizado pelo fato de que tem sido entendido que as questões do desempenho não são apenas físicas, mas também, psicológicas, sociais, financeiras. Também ficou evidente que o futebol masculino ainda é um ambiente em que barreiras precisam ser derrubadas para tornar o ambiente menos machista e, dessa forma, permitir que tenham cuidados com a saúde mental sem que haja um sentimento de fraqueza ou que precisam a todo custo sustentar a virilidade.

**Palavras-chave:** Psicologia do Esporte. Futebol Masculino. Saúde Mental.

## ABSTRACT

Sports Psychology is an area that is gaining strength in the country, especially in professional football teams, and aims to investigate and analyze the effects of psychic aspects before, during and after the sporting event. This study's general objective is to identify how athletes' mental health has been presented in the national media and, specifically, to understand how these publications have highlighted the development of the work of sports psychologists and the benefits of this work for athletes. Documentary research was carried out, accessing journalistic reports from Portal GE, from Grupo Globo, searched using the descriptors “psychology” and “psychologist” and which dealt with the mental health of athletes. Only reports published in 2023 were considered. The sample consisted of 5 reports and the data was analyzed using the Content Analysis proposed by Bardin. The data showed that both relevant professional men's football teams, such as Corinthians, and the CBF, considering the Brazilian men's team, have indicated that they will take actions so that, institutionally, athletes have constant access to mental health care. In the reports, it was evident that this professional has been valued due to the fact that it has been understood that performance issues are not only physical, but also psychological, social and financial. It also became evident that men's football is still an environment in which barriers need to be broken down to make the environment less sexist and, in this way, allow them to take care of their mental health without there being a feeling of weakness or that they need to support themselves at all costs virility.

**Keywords:** Sport Psychology. Men's Football. Mental health.

## SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	8
2	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	10
3	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	22
4	ANÁLISE DOS RESULTADOS	23
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
	REFERÊNCIAS	25

## INTRODUÇÃO

A Psicologia do Esporte, segundo Weinberg e Gould (2011 *apud* CRP-SC),

investiga e analisa o efeitos dos aspectos psíquicos antes, durante e após o evento esportivo e ou a prática do exercício, buscando entender como fatores psicológicos afetam o desempenho físico dos atletas, e como a participação em esportes e exercícios pode afetar o desenvolvimento psicológico, a saúde e o bem-estar dos indivíduos (s.p.).

Entre o final do século XIX e início do século XX, estudiosos iniciaram uma investida no campo do comportamento humano relacionado à atividade física e ao esporte (Vanek & Cratty, 1970 *apud* De Rose., 1992, p. 73), com destaque para os Estados Unidos da América (EUA) e União das Repúblicas Socialistas Soviéticas (URSS), locais em que a Psicologia do Esporte começou a surgir como possibilidade de trabalho. O surgimento dessa área de atuação foi marcado pela Guerra Fria, e essas potências mundiais disputavam quem seria o responsável por criar a Psicologia do Esporte. Estudos sobre a construção da Psicologia do Esporte mostram que os EUA saiu na frente com a produção de pesquisas sobre a área, mas, práticas mesmo, não eram comuns, e há registros de que na década de 1980 que passou a ser uma área de atuação do psicólogo (Hernandez, 2011).

Não era conhecido, na época, o fato de que o psicólogo brasileiro João Carvalhaes foi um dos primeiros no mundo a praticar a Psicologia do Esporte — ele trabalhou treinando árbitros de futebol na década de 1950, época anterior ao Congresso de Roma, em 1965 (Vieira, *et al*, 2010), que fez oficial o surgimento dessa área (Hernandez, 2011).

Segundo Rubio (1980 *apud* De Rose, 1992), a área tem se desenvolvido dentro de um espectro denominado Ciências do Esporte (a qual é composta por disciplinas como Antropologia, Filosofia, Sociologia do Esporte, dentre outras), demonstrando assim uma tendência — e uma necessidade — à interdisciplinaridade.

Sabe-se que o atleta profissional sente uma enorme pressão para conquistar excelentes resultados, ganhar torneios, lidar com os limites do próprio corpo e pode levar a própria mente ao limite frente às constantes pressões. No Brasil, que tem o apelido de “país do futebol”, tem sido constantemente noticiado pela mídia nacional que times de elite — e também a seleção brasileira masculina — tem se preocupado em trabalhar a saúde mental dos atletas.

Considerando o exposto, este trabalho, por meio de pesquisa documental, sendo analisadas notícias publicadas no ano de 2023 em um site especializado matérias esportivas e que tem abrangência nacional — Portal GE, do Grupo Globo —, buscou responder ao seguinte questionamento: Como a saúde mental de atletas do futebol de elite brasileiro está sendo noticiada pela mídia? Como objetivo geral, buscou-se identificar como a saúde mental dos atletas tem sido apresentada na mídia nacional e, especificamente, compreender como essas publicações têm apontado o desenvolvimento do trabalho do psicólogo do esporte e os benefícios desse trabalho para os atletas.

Este estudo é importante porque a área da Psicologia do Esporte não é ainda uma prática e um estudo disseminado no país. Poucos conhecem ou convivem com um psicólogo do esporte, e nem sempre nos cursos superiores de Psicologia é uma disciplina garantida no ensino. Então, produzir pesquisas que tragam luz para ampliar o debate sobre essa área é um passo importante para disseminar mais conhecimento e informação sobre esse assunto.

## 2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### 2.1. A Psicologia do Esporte no Brasil: um breve histórico

A atividade física é plural, uma vez que há diferentes modalidades que exploram os limites físicos do corpo. O que tem avançado muito da segunda metade do século passado até hoje é a compreensão de que manter-se fisicamente ativo não é bom apenas para a saúde do corpo, mas também, para a saúde mental.

É importante diferenciar o que é atividade física, exercício físico e esporte. Segundo Longo (2020, p. 1),

Atividade física é qualquer movimento que seja resultado de contração muscular voluntária que leve a um gasto energético acima do repouso. A atividade física envolve movimentos corporais que fazem parte do trabalho, meios de transporte, atividades domésticas e de recreação.

Quando nos referimos ao exercício físico devemos compreendê-lo como um tipo (subcategoria) de atividade física mais organizada, que inclui duração, intensidade, frequência e ritmo.

O esporte por sua vez envolve o conceito de desempenho, ou seja, a pessoa tem de realizar a competição da melhor forma (ex. ginástica olímpica), no menor tempo (ex. natação ou atletismo), no maior número de vezes (ex. cesta no basquete, gol no futebol).

Na história da humanidade, os exercícios físicos foram uma das formas pelas quais o homem lutava pela sua sobrevivência — andar, lançar, caçar eram exemplos de tais exercícios — e ele foi aprendendo os melhores movimentos a partir de erros e acertos e, como a sobrevivência estava envolvida, era fundamental que os erros fossem mínimos. Com o tempo, os acertos foram tendo uma relação proporcional com a aptidão física — aqueles que tinham melhor aptidão física conseguiam sobreviver mais, logo, seus genes seriam passados de geração em geração (Frascareli, 2008).

Os gregos tiveram fundamental importância para elaborarem a ideia de esporte como o conhecemos já há algum tempo, pautado na competição. Segundo Frascareli (2008),

A civilização grega tinha no treino do corpo um meio fundamental para a educação, formação do espírito e da moral do cidadão ateniense, bem como para a formação do jovem guerreiro espartano. O próprio ideal de beleza ocidental nasceu dos locais desportivos da Grécia (Freeman, 1992). O cidadão grego tinha na prática da ginástica uma obrigação que devia o preparar para a luta e para a vida, pois que a mente não

deveria ser trabalhada sem a força e a agilidade física (e vice-versa). Era uma questão de honra e virtude buscar a *areté*<sup>1</sup>” (p. 29).

No Império Romano, a ginástica, herdada dos gregos, foi aproveitada com finalidades para preparação militar, médica, e educativa. Então, atividade de movimento se tornaram profissão, não sendo, então, para todos, o que gerou um contexto de queda nos praticantes de atividade física. Com a Idade Média, o corpo cede lugar, em nível de importância, para a alma, pois o importante era a vida espiritual. Com o Renascimento, o homem volta ao centro do debate e, conseqüentemente, o corpo também, contudo, a atividade física torna-se elitista. Nessa época, começaram movimentos que diziam que o Estado deveria providenciar para todos o acesso ao saber e à cultura. Quando inicia o Iluminismo, essa ideia do Estado provedor ganha força nas seguintes ideias: “bem-estar orgânico e prolongamento da vida” (Francis Bacon), “relação inerente entre saúde física e psíquica e à preparação do jovem para a vida” (John Locke) e “novas concepções de educação e didática” (Jean Jacques Rousseau)” (Frascareli, 2008, p. 31).

No final do século XIX (1896), aconteceram os primeiros Jogos Olímpicos da Era Moderna (os gregos criaram os jovens olímpicos). Mas eles eram reflexo da sociedade da época, com as mulheres sendo privadas de participação da vida pública e social (elas não puderam participar dos jogos) e não era possível para todos, pois demandava tempo de preparação. Assim, as primeiras olímpiadas foram burguesas e os ingleses saíram na frente, pois tinham tempo disponível e dinheiro. Contudo, Frascareli (2008, p. 32) disse que

O movimento não permanece restrito muito tempo às classes dominantes, mas se estabelece de forma diferente nas massas proletárias: como ginástica nas escolas primárias, realizadas em espaços fechados, tendo como objetivo a saúde, a disciplina e a docilidade dos corpos. A difusão desse esporte “utilitário” (seja na formação de líderes aristocratas e burgueses, seja na formação de trabalhadores bem preparados fisicamente) providenciou não apenas uma linguagem comum no terreno da ideologia, mas a própria necessidade de organização institucional do esporte moderno, que surge então através da “esportivização da cultura corporal de movimento das classes populares inglesas [...]” (Rúbio, 2001, p. 123).

Originalmente, na Grécia, o movimento olímpico surgiu pautado em valores educativos e morais, o que foi se perdendo na modernidade. Mas, foi assumindo contornos cada vez mais políticos e econômicos, ao ser transformado em “espetáculo e em produto da

---

<sup>1</sup> A melhor forma de ser de cada coisa, ou seja, buscar a excelência.

indústria cultural, o esporte atinge todas as camadas sociais e vende os mais diversos produtos: ídolos, tecnologia, estilo de vida, materiais esportivos [...]” (Oléias, 1999 *apud* Frascareli, 2008, p. 32).

Também de acordo com Oléias (1999 *apud* Frascareli, 2008, p. 33)

[...] o esporte reúne algumas características que o tornam suscetível à utilização política, tais como:

- ser um atividade de fácil compreensão e de linguagem simples, podendo ser utilizado como elemento de comunicação de massa;
- a própria situação de disputa competitiva gerar um estado de tensão emocional que facilita a utilização desses momentos para a veiculação dos objetivos e ideologias de interesse;
- oferecer aos indivíduos a possibilidade de identificação com o coletivo (torcedores de um time ou país em comum) e com as aspirações patrióticas, proporcionando um sentido de união nacional;
- ser um elemento alienador que permite aos espectador a experiência de catarse para as tensões da vida cotidiana;
- o fato de o atleta poder ser apropriado como símbolo do sistema, e os sucessos esportivos fornecerem prestígio político. Porém, não sendo explícitas essas ligações, o esporte adquire certa neutralidade e pode, assim, realizar direcionamentos políticos fora do contexto.

Além de ser instrumento utilizado também com fins políticos, à medida que a população vai envelhecendo, empresas começam a criar produtos que sejam associados à imagem de um atleta, entendido na nossa sociedade como alguém necessariamente saudável: jovem, saudável, bem sucedido, que conquista tudo. Assim, o esporte também é usado como meio de geração de produto e renda para empresas de diferentes ramos e que se tornam, inclusive, patrocinadoras de eventos esportivos (Frascareli, 2008).

O esporte, então, virou um grande espetáculo, com as seguintes características, de acordo com (Betti, 2001 *apud* Frascareli, 2008, p. 35): “[...] atingir a emoção do telespectador (ao invés da razão ou consciência); promove grandes eventos criando rivalidades, disputas e ídolos; vincula valores sociais e financeiros ao esporte”.

Ao ser dominado pela transmissão televisiva, especialmente de grandes conglomerados de comunicação, o esporte passa a ter os seguintes aspectos, de acordo com Frascareli, 2008, p. 35):

- comprometimento do equilíbrio: a emoção exigida pela transmissão exige sempre mais tensão, e condena resultados equilibrados. Como exemplo, apontamos a quase intolerância aos empates e à falta de gols no futebol (Betti, 1997);

- transformação da linguagem esportiva através de dois caminhos: melhora das técnicas de filmagem com a intenção de levar o ponto de vista do telespectador cada vez mais próximo da ação competitiva (câmeras em helicópteros, embaixo d'água, dentro de carros de corrida); técnicas como o *replay*, a variação dos ângulos de ação, os caracteres eletrônicos e a computação gráfica, que dão ao telespectador um espetáculo “científico”, porém, muito distante da imagem que ele veria se estivesse presente no local do evento (Moysés, 2001);
- “processamento da realidade: a transmissão já é uma elaboração dos fatos, que carregam, inevitavelmente, uma interpretação e um ponto de vista. Aquilo que é veiculado como fato já é uma interpretação dele (Leiro, 2004).

Com tudo isso, o esporte deve ser compreendido como um fenômeno plural, que pode ser realizado em diversas modalidades. A prática de um esporte é meio de vida para pessoas que fazem dele uma profissão — seja como atleta, seja como empresário, seja como parte da equipe técnica responsável pelo treino e preparo. De acordo com o Conselho Regional de Psicologia de São Paulo (2016, p. 7),

O esporte incide na formação pessoal e profissional de indivíduos, sendo seu acesso e prática um direito humano, o que, portanto, está diretamente relacionado às políticas públicas que extrapolam o esporte em si, alcançando aspectos socioeconômicos, culturais, educacionais, de mobilidade e de saúde.

Neste contexto, podemos perceber a Psicologia do Esporte como um ramo da Psicologia, das Ciências do Esporte e do próprio esporte, sendo simultaneamente um campo profissional que olha para o esporte e para o exercício físico na perspectiva psicológica (Andrade *et al*, 2015 *apud* Da Silva *et al*, 2022). Segundo Gonçalves (2017a), “a Psicologia do Esporte busca compreender os fatores psíquicos que interferem nas ações do exercício físico e no esporte, em especial o esporte de alto rendimento, e entender como o desempenho pode ser otimizado através de estratégias específicas” (p. 2)

Apesar do que apresentamos até aqui, é preciso deixar claro que, conforme afirma Rubio (2002), nem toda psicologia aplicada ao esporte é a psicologia do esporte. Sendo assim, a Psicologia do Esporte e do Exercício tem como meio e fim o estudo do ser humano envolvido com a prática de atividade física e esportiva competitiva e não competitiva. A partir desta perspectiva, os estudos que envolvem esta área do conhecimento psicológico podem englobar vários aspectos, tais como os processos de avaliação, as práticas de intervenção ou a análise do comportamento social que se apresenta na situação esportiva a partir da perspectiva de quem pratica ou assiste ao espetáculo.

A Psicologia no Esporte e do Exercício (Rubio, 2002) é, pois, a transposição da teoria e da técnica das várias especialidades e correntes da Psicologia para o contexto esportivo, seja no que se refere a aplicação de avaliações para a construção de perfis, seja no uso de técnicas de intervenção para a maximização do rendimento esportivo.

No Brasil, temos o professor e psicólogo João Carvalhaes<sup>2</sup> como pioneiro na atuação como psicólogo do esporte. De acordo com Hernandez (2008, s.p.),

O primeiro registro da relação entre a Psicologia aplicada ao esporte no Brasil é de 1954. Nesse ano, João Carvalhaes foi contratado pela Federação Paulista de Futebol para trabalhar na avaliação, seleção e treinamento de árbitros de futebol.

O trabalho de Carvalhaes com os árbitros consistia em entrevistar árbitros mais experientes e observar o trabalho para poder traçar um conjunto de habilidades que favoreciam a atividade. Ele listou os seguintes pontos que serviriam para estabelecer o seu trabalho: “personalidade, nível mental, visão estereoscópica, estimativa da velocidade relativa, noção de espaço, tempo de reação, reação psicomotora (estímulo auditivo), tempo médio de reação (estímulos visuais e auditivos) e atenção” (Hernandez, 2011). Ele chegou até a ter um laboratório na Federação com aparelhos para essas medições, mas esse trabalho com árbitros não foi a frente. Segundo Silva (2009 *apud* Hernandez, 2011, s.p), [...] a preparação psicológica pode ser considerada uma das maiores lacunas nos cursos de formação de novos árbitros no Brasil”.

Pouco depois, em 1957, foi contratado para trabalhar com psicologia junto dos atletas do São Paulo Futebol Clube devido ao interesse de um supervisor do clube na atividade de psicólogo junto a atletas, José Teixeira. Segundo Ciampa, Azevedo e Waeny (2001 *apud* Hernandez, 2011), disse o supervisor:

O importante é que o jogador chegue primeiro. Mas prá ele chegar primeiro, ele tem que sair primeiro que o adversário. Prá ele sair primeiro, ele tem que pensar primeiro, prá ele pensar primeiro, ele tem que ter um estímulo ou visual [...] ou seja, o que for [...] e sair rápido. Então esse estímulo, ele tem que estar condicionado e esse tempo de reação fez com que eu desse um valor muito grande ao treinamento. Não é a velocidade pura e sim a saída rápida. Quer dizer, eu me preocupei muito com o tempo de reação. E esse era o trabalho que o professor Carvalhaes fazia.

Com esses atletas, ele utilizou o *Army Teste*, forma beta, instrumento que media um fator g — inteligência geral não específica. Como resultado, apresentava o QI dos jogadores.

---

<sup>2</sup> Link para acesso ao site do CRP-SP para conhecer a cronologia da vida de João Carvalhaes - Disponível em: <http://www.crsp.org.br/memoria/joao/cronologia.aspx>

Também teria feito sugestões de corte e de escalação de jogadores, que foram aceitas pelo técnico e o resultado foi a conquista do título paulista de 1957. Em 1958, foi contratado para atuar na Seleção Brasileira de Futebol Masculino durante a Copa do Mundo. Até então, as atividades como psicólogo do esporte estavam muito direcionadas para recrutamento e seleção dos melhores atletas, e foi muito bem sucedido. Já na seleção brasileira, na Copa, fatores emocionais se sobressaíram principalmente devido à perda em casa da Copa de 1950.

Após as derrotas na Copa do Mundo de Futebol de 1950 para o Uruguai (em pleno Maracanã) e de 1954 para a Hungria, os atletas brasileiros foram acusados de jogar sem fibra. Os jogadores negros eram os que mais sofriam com essas acusações. Segundo Assaf (2001), a *France Football*, prestigiosa revista francesa, avaliou todas as equipes de futebol que se preparavam para disputar a Copa da Suécia de 1958 e classificou a seleção brasileira apenas no sexto lugar. Nessa avaliação, os jogadores brasileiros foram considerados como excessivamente temperamentais, imaturos, emocionalmente vulneráveis e, portanto, despreparados psicologicamente para uma competição do porte do Campeonato Mundial de Futebol (Hernandez, 2017, s.p.).

Contudo, sua atuação continuou pautada na Psicometria, e ele aplicou o teste de inteligência Army Test nos jogadores e o resultado mais preocupante foi do jogador Garrincha e isso gerou muito mal estar, pois, se o resultado fosse levado em consideração, poderia ser analisado o corte dele. No entanto, isso não ocorreu e, antes de embarcarem para a Suécia, sede da copa, outros 2 testes foram aplicados: PMK e Figura Humana (Hernandez, 2011). O autor explicou que Garrincha embarcou com a seleção, assim como Pelé, em sua primeira Copa do Mundo, um jovem de 17 anos (Garrincha tinha 25), e debateu a questão da cor da pele como algo problemático na seleção:

pode estar relacionado às expectativas acerca das características psicológicas dos jogadores brasileiros, geradas após as derrotas de 1950 e 1954. Segundo Assaf (2001), os jogadores negros eram os mais atingidos com isso. Sabe-se que, nas origens do futebol brasileiro, há uma história repleta de preconceito e discriminação racial (MÁRIO FILHO, 2003). Coincidentemente, o time brasileiro que estreou nos gramados suecos em 1958 tinha apenas um negro, Didi, na realidade, mulato, quase branco. Os jogadores negros estavam todos na reserva, inclusive Pelé e Garrincha. Nessa perspectiva, o preconceito racial teria escalado o time e não os testes de Carvalhaes. Evidentemente, essa é uma tese interessante que impede de uma investigação complexa e específica (s.p.).

Hernandez (2011) chama atenção para o fato de que os testes psicológicos aplicados nos jogadores podem não ter sido mecanismos eficientes para atestar a qualidade geral de um jogador, mas, ele destacou que serviu para mostrar a “fragilidade psicológica do homem

Garrincha, haja vista que este morreu precocemente de cirrose hepática e em péssimas condições psicológicas (s.p.)

Dessa forma, assim como hoje, as questões psicológicas relacionadas à saúde mental dos atletas, e não à seleção das melhores habilidades, tem tomado cada vez mais importância no esporte, especialmente no futebol, no caso do Brasil, pois é o esporte mais popular.

## 2.2 Psicologia do Esporte e Saúde Mental

A saúde mental, para Lino (1997 *apud* Gonçalves, 2017b), caracteriza-se pela maneira que uma sociedade, em determinada época, julga ou reage a comportamentos considerados apropriados e adequados, baseando-se em normas culturais, regras e conceitos próprios.

No estudo *Psicologia do esporte: revisão de literatura sobre as relações entre emoções e o desempenho do atleta*, de Trevelin e Alves (2018), as autoras citam Sonoon *et al* (2010), ao dizerem que é

importante o atleta se conhecer para saber lidar com suas emoções no momento da competição, sendo esta uma forma de manter sua autoconfiança e motivação, para repetir na competição, os resultados obtidos durante os treinamentos (Sonoo *et al*, 2010 *apud* Trevelin; Alves, p. 548).

Também temos o estudo *Psicologia do esporte: a relação entre corpo e mente dentro e fora de quadra*, escrita pelas jornalistas Keila Knobel e Juliana Passos. Dentre os vários exemplos de superação entre atletas que sofreram algum tipo de lesão corporal, as jornalistas afirmam que

além de ajudar o esportista a enfrentar desde os desafios diários até as grandes competições, o psicólogo do esporte também é fundamental em momentos delicados e críticos como mudanças de categoria, profissionalização, retorno financeiro, fama, assédio, acidentes ou lesões, recuperação e aposentadoria (2014, s. p.).

Como se vê, compreender e investigar como os aspectos psicológicos influenciam o rendimento do atleta torna-se uma tarefa importante, visto que, atualmente, no esporte de alto rendimento, busca-se cada vez melhores resultados e otimização da performance (Fabiani, 2008 *apud* Trevelin e Alves 2018). Por isto mesmo,

a Psicologia do Esporte analisa e modifica processos psíquicos sempre atentando para o esporte que está sendo praticado. O contexto esportivo possui suas especificidades e, para atender às demandas dessa área de forma adequada, é preciso que os métodos utilizados pela psicologia se adaptem. Por isso, a importância de se ter uma área como a Psicologia do Esporte, que se preocupa em estudar a psicologia no contexto esportivo (Samulski, 2009 *apud* Trevelin e Alves, 2018, pp. 547-548).

Assim, conforme apontamos anteriormente, a Psicologia do Esporte é de grande relevância para produzir conhecimento e atuação que visam combater males psíquicos em diferentes públicos situados em ambientes diversos. Portanto, de acordo com essa concepção, as intervenções do psicólogo do esporte não devem ser destinadas somente para atletas amadores ou de elite ou para pessoas que apresentam algum desajustamento ou dificuldade física, mas para todo aquele que necessitar de ressignificação de si e do encontro de um lugar no mundo.

### **3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

O trabalho em questão se trata de uma pesquisa documental. Segundo Gil (2022), a pesquisa documental coleta dados em materiais que não receberam tratamento analítico, ou seja, se pauta em fontes primárias. Como exemplos de fontes primárias, temos relatórios, documentos oficiais, filmes, jornais, etc.

Os dados foram coletados na no site do GE — Globo Esporte, do Grupo Globo —, tendo sido utilizados os termos “psicólogo” e “psicologia” e foram consideradas apenas reportagens que foram publicadas em 2023.

Os dados foram analisados por meio da Análise de Conteúdo de Bardin, que é um “conjunto de técnicas de análise das comunicações” (Bardin, 1977, p. 31). As reportagens foram lidas para que pudesse haver familiaridade com o conteúdo. Em seguida, os conteúdos foram extraídos da reportagem e, aqueles que tinham assunto em comum, foram agregados em uma mesma categoria.

## 4 ANÁLISE DOS RESULTADOS

A amostra foi composta por quatro reportagens encontradas no site do GE que falavam da saúde mental de atletas de futebol de elite. No caso, as reportagens tratavam da seleção brasileira masculina de futebol, do caso de um jogador, que procurou ajuda psicológica em virtude da má fase que vivia profissionalmente, e um clube de grande visibilidade (Corinthians).

A seguir, consta tópicos com o resumo dos dados:

**Título da Matéria:** *Psicólogo comenta sobre preparação mental para jogos importantes*

- *Data da publicação:* 07/01/2023
- *Link* *de* *acesso:*  
<https://ge.globo.com/ro/noticia/2023/01/07/psicologo-comenta-sobre-preparacao-mental-para-jogos-importantes.ghtml>
- *Informações relevantes:*
  - Psicólogo do esporte relata os impactos do trabalho com atletas
  - Destaca que há forte relação entre o preparo mental do atleta e o melhor desempenho. Uma boa saúde mental ajuda a lidar com cobranças, falhas, derrotas e pode ter efeito para que o atleta melhore após momentos em que não teve bom desempenho
  - Definiu o objetivo da Psicologia do Esporte: *“investigar e intervir em todas as variáveis que são ligadas ao ser-humano e as suas práticas esportivas e em seus desempenhos, auxiliando a melhorar as questões emocionais e possam aplicar nas situações dentro do esporte”*
  - Relata que é comum que nos treinos o jogador tenha uma melhor performance do que em uma partida oficial. Destacou que em partidas oficiais há outras questões que podem interferir e que não estão presentes na hora do treino. *“Como exemplo o artilheiro dos treinos, mas que na partida não consegue atuar da mesma forma. Pois dentro do jogo a questão é diferente, há a questão de fatores externos, como a torcida, o estádio, a pressão interna e vem outras nuances como pressões familiares, empresários, patrocinadores – relata”*

- Enfatizou que a pressão é ainda maior nos atletas de futebol que jogam na base dos clubes, uma vez que a família vê neles a esperança de melhorar a questão financeira familiar
- Destacou que uma das principais questões que interferem no desempenho profissional é a ansiedade

**Título da Matéria:** *Presidente da CBF revê protocolo e vai recomendar psicólogo em seleção masculina e na base*

- *Data de publicação:* 06/02/2023
- *Link* *de* *acesso:*  
<https://ge.globo.com/futebol/selecao-brasileira/noticia/2023/02/06/presidente-da-cbf-reve-protocolo-e-vai-recomendar-psicologo-em-selecao-masculina-e-na-base.ghtml>
- *Informações relevantes:*
  - A recomendação foi elaborada após ter sido, formalmente, uma recomendação da Comissão de Médicos de Futebol
  - Enfatiza que, na última Copa do Mundo de Futebol Masculino, no Catar, em 2022, a comissão não compreendia o profissional de Psicologia como um elemento importante para colaborar no sucesso da equipe no torneio
  - Destaca que jogadores faziam terapia com recursos próprios, revelando que essa não era
  - Ressalta que a comissão técnica da última Copa do Mundo de Futebol Masculino não entendia o profissional de Psicologia como um agente necessário para colaborar para um melhor desempenho dos atletas no torneio
  - Ressalva que essa é uma recomendação e que a deliberação final caberá ao treinador e sua equipe
  - Destaca que haverá previsão orçamentária na CBF para contratação desse profissional para a seleção masculina e atletas de base, a exemplo do que já ocorre há um tempo com a seleção feminina, que já tem a atuação desse profissional.

**Título da Matéria:** *Corinthians planeja contratar psicólogo para dar suporte ao elenco em 2024*

- *Data de publicação:* 10/12/2023

- *Link* *de* *acesso:*  
<https://ge.globo.com/futebol/times/corinthians/noticia/2023/12/10/corinthians-planeja-contratar-psicologo-para-dar-suporte-ao-elenco-em-2024.ghtml>
- *Informações relevantes:*
  - Contratação de psicólogo, pelo time do Corinthians, para a próxima temporada para gerir a saúde mental de seu grupo de atletas do futebol profissional masculino.
  - Objetivo: dar suporte emocional aos atletas em todos os momentos da temporada, mas, principalmente, nos de maior pressão – não só por resultados, mas também dentro do ambiente do dia a dia.
  - O time feminino do Corinthians conta com trabalho de uma psicóloga desde 2016

**Título da Matéria:** *Richarlison quer ajuda psicológica e revela problemas: "Pessoas que só estavam de olho no meu dinheiro*

- *Data da publicação:* 13/09/2023
- *Link* *de* *acesso:*  
<https://ge.globo.com/video/vou-procurar-um-psicologo-diz-richarlison-apos-peru-0-x-1-brasil-11942389.ghtml>
- *Informações relevantes:*
  - Jogador informou que estava passando por um período em que estava cercada de pessoas que, segundo ele, apenas queriam o seu dinheiro;
  - Rompimento com empresário que o acompanhava desde o início da carreira;
  - Vivenciou fase com poucos resultados no clube em que joga após a Copa do Mundo de Futebol Masculino de 2022

De acordo com as reportagens demonstradas neste estudo, a contratação de profissionais de Psicologia no âmbito esportivo ocorreu devido a vários motivos. Os empresários frequentemente buscam esses profissionais para lidar com questões internas do trabalho, como desgaste mental, pressão por resultados, mudanças na equipe ou momentos difíceis no esporte que afetam o desempenho dos atletas. Além disso, a contratação de psicólogos pode estar relacionada à necessidade de acolhimento e escuta do atleta em razão de questões externas,

aspectos da vida pessoal que impactam diretamente seu rendimento esportivo. Por outro lado, alguns atletas procuram individualmente os serviços de psicólogos, acompanhando a importância de lidar com questões pessoais que afetam seu desempenho esportivo ou sua estabilidade emocional, demonstrando, assim, que o cuidado em saúde mental dos atletas ainda não é uma questão institucional no trabalho que desempenham.

Os dados apresentados são corroborados pelo estudo de Albino e Conde (2019), realizado com atletas do futebol profissional para verificar questões relacionadas ao estresse e à ansiedade. Os pesquisadores destacam que

[...] podemos dizer que quando a prática do esporte envolve competições, treinamento excessivo ou quando se torna um trabalho gerador da sua fonte de renda, pode se transformar em um estressor na vida de atletas quando submetidos à cobranças e pressão (externa e interna), podendo afetar sua rotina de forma ampla (Verardi, 2012). Estudos recentes têm demonstrado que condições específicas nas quais os atletas são submetidos no ambiente esportivo podem aumentar a prevalência de sintomas de estresse e ansiedade e ainda desencadear determinados transtornos mentais. No contexto do futebol competitivo, aspectos pertinentes à sua prática exigem dos profissionais um alto nível de desempenho, tanto no âmbito físico, técnico, tático e também emocional, demandando dos mesmos a superação dos obstáculos comuns nesse ambiente, como lesões, distância de familiares em prol de competições, treinamento excessivo, problemas pessoais, excesso de exposição midiática, cobrança da torcida, patrocinadores e dirigentes. Alguma dificuldade na adaptação ou falta de suporte nessas situações podem desencadear consequências à saúde mental do atleta (Nascimento, Gaion, Nakashima & Vieira, 2010) (p. 14).

A pressão sobre os atletas de base é muitas vezes maior porque eles estão em uma fase crucial de desenvolvimento, tanto esportivo quanto pessoal. Esses jovens enfrentam uma série de desafios, desde a necessidade de se destacar e progredir dentro do esporte até lidar com as expectativas dos treinadores, famílias e até mesmo deles. Além disso, muitos desses atletas de base estão lidando com a transição da adolescência para a vida adulta, o que já é um período de grande turbulência emocional e identitária. Essa transferência de pressão esportiva, expectativas sociais e desenvolvimento pessoal faz com que a pressão sobre os atletas de base seja particularmente intensa, tornando essencial o suporte psicológico para ajudá-los a enfrentar esses desafios.

Portanto, podemos compreender que o próprio tipo de trabalho já desencadeia situações de estresse e, quando somadas à questões da vida pessoal, seja diretamente com o atleta, seja em seu entorno (no caso, de ser a esperança da família para melhoria da qualidade de vida), esse estresse pode aumentar e a ansiedade pode surgir.

Os dados mostraram também que os atletas percebem a importância de abordar questões mentais no contexto esportivo. Sejam pressões profissionais ou desafios pessoais interferindo no desempenho dos jogadores, a contratação de profissionais de psicologia visa oferecer suporte emocional e mental adequado para enfrentar esses desafios e manter um equilíbrio saudável para um desempenho consistente.

O suporte psicológico no ambiente esportivo, especialmente no futebol profissional masculino, traz uma gama de benefícios significativos. Gerir a saúde mental do grupo de atletas não apenas promove o bem-estar emocional, mas também contribui para um desempenho esportivo mais consistente e equilibrado.

Os dados apontaram que oferecer suporte emocional em todos os avanços da temporada, especialmente em momentos de alta pressão, é essencial. Isso capacita os jogadores a enfrentar não apenas a pressão por resultados, mas também os desafios do cotidiano no ambiente esportivo. Ajudar os atletas a lidar com cobranças, falhas e derrotas não apenas os fortalece emocionalmente, mas também os orienta a aprender com essas experiências, buscando a melhoria pessoal.

Os dados também evidenciaram que o acompanhamento psicológico no futebol feminino tem sido uma prática mais estabelecida e reconhecida há algum tempo, em comparação com o futebol masculino, onde é mais recente e ainda está em processo. Equipes de futebol feminino, como o Corinthians, reconhecem a importância do suporte psicológico desde 2016, contratando profissionais especializados para trabalhar com as jogadoras. Essa abordagem visa fortalecer a saúde mental das atletas, ajudando a lidar com a pressão, o estresse e aprimorando seu desempenho.

O fato de equipes femininas terem adotado essa prática há mais tempo do que as equipes masculinas reflete uma tendência de maior abertura para discutir e abordar questões relacionadas à saúde mental no contexto esportivo. Recentemente, equipes masculinas também demonstraram interesse nesse suporte, apoiando a importância de cuidar da saúde mental dos jogadores para melhorar o desempenho e o bem-estar geral. Mas, podemos nos perguntar porque que no futebol feminino o psicólogo já tem um lugar estabelecido, enquanto que no masculino não. Consideramos que esse fato pode ser reflexo de uma cultura brasileira que ainda

é muito sustentada pelo machismo, representado por ideias como “homem não chora”, “homem não pode se emocionar”, “sentir é coisa de maricas”, “se emocionar é sinal de fraqueza”.

Os autores Gomes, Nascimento e Araújo (2007) pesquisaram homens com baixa escolaridade e homens com ensino superior para entender porque que pessoas do sexo masculino procuram menos os serviços de saúde do que as mulheres. Um dado interessante foi que

Observou-se que, independentemente do nível de escolaridade, os entrevistados lançavam mão de idéias contrárias para definir ser homem em oposição ao ser mulher. Essa lógica reflete a diferença atribuída entre os gêneros para se demarcar a especificidade de cada um deles. Assim, enquanto o homem é “bruto”, “forte”, “agressivo”, “tem iniciativa sexual (ativo)”, “vive mais na rua” e “gosta de pular a cerca (é sexualmente infiel)”; a mulher é “suave”, “sensível”, “doce”, sexualmente mais “passiva”, “fica mais em casa” e sexualmente “se segura mais” (p. 567)

A cultura brasileira é permeada pela ideia de que o lugar do homem é de ser viril e fisicamente resistente. Então, o esporte é uma oportunidade perfeita para que eles possam manifestar isso, e, no caso do nosso país, é no futebol que isso aparece mais. Constantemente vemos manifestações em jogos de futebol em que um quer ter mais razão do que o outro, ser mais forte, falar mais alto, até bater. Tudo isso é esperado no futebol masculino, e não é necessariamente parte do jogo de futebol, porque esse comportamento não é visto no futebol feminino. O fato dos jogadores agirem assim não significa que eles não tenham questões emocionais, mas que aprenderam, a vida toda, que mostrar essas questões e seus sentimentos os torna menos homens. Por isso, verificar que times de futebol e a seleção brasileira de futebol masculino tem dado atenção a isso é muito importante, e também é importante para a área da Psicologia, que vai fortalecendo mais uma área de atuação..

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este estudo demonstrou que a Psicologia do Esporte é uma área que está se fortalecendo no Brasil e que tem se mostrado muito relevante nas questões dos cuidados de saúde que os atletas precisam ter, principalmente em relação à sua saúde mental.

Observamos que existe uma tendência dessa área crescer, especialmente no futebol, esporte que consideramos para esse estudo, que tem predominância ainda muito masculina e que é um reflexo da sociedade em que vivemos, que educa meninos e homens a não expressarem seus sentimentos e pedirem ajuda.

Essa pesquisa, além de permitir à aluna finalista do curso de Psicologia da FAACZ conhecer mais a área da Psicologia do Esporte, também gera análises que são importantes para que essa área seja cada vez mais conhecida pelos psicólogos.

## REFERÊNCIAS

ALBINO, Izabela; CONDE, Erick. Revisão sistemática: instrumentos para avaliação do estresse e ansiedade em jogadores de futebol. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 9, n. 1, 2019. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbpe/article/view/9706> . Acesso em: 12 de outubro de 2023.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Tradução: Luís Antero Reto e Augusto Pinheiro. Lisboa: Edições 70, 1977.

CONSELHO REGIONAL DE PSICOLOGIA DE SANTA CATARINA. **Psicologia do Esporte**. Conselho Regional de Psicologia de Santa Catarina. Santa Catarina: CRP, s.d. Disponível em: <https://crpsc.org.br/psicologia-do-esporte> . Acesso em: 02 de dezembro de 2023.

CONSELHO REGIONAL DE PSICOLOGIA DE SÃO PAULO. **Psicologia do Esporte: Contribuições para a atuação profissional**. Conselho Regional de Psicologia de São Paulo. São Paulo: CRP-SP, 2016. Disponível em: <https://www.crsp.org/uploads/impresso/96/LeT8JXx95vsQLsaomXpHqC-MB82KUD9C.pdf> . Acesso em: 02 de setembro de 2023.

DE ROSE JR, Dante. História e evolução da psicologia do esporte. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, V6(2): 73-78, jul./dez.1992. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rpef/article/view/138074/133543> . Acesso em: 03 de agosto de 2023.

FRASCARELI, Ligia Silveira. **Interfaces entre Psicologia e Esporte: Sobre o sentido de ser atleta**. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Instituto de Psicologia, São Paulo, 2008, 198 f. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47131/tde-30072009-141750/publico/mestrado/igiasilveirafrascareli.pdf> . Acesso em: 08 de agosto de 2023.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 7ª. ed. Barueri: Atlas, 2022. Disponível em: [https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786559771653/epubcfi/6/24\[%3Bvnd.vst.idref%3Dhtml12\]!/4](https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786559771653/epubcfi/6/24[%3Bvnd.vst.idref%3Dhtml12]!/4) . Acesso em: 19 de agosto 2023.

GOMES, Romeu; NASCIMENTO, Elaine Ferreira do; ARAÚJO, Fábio Carvalho de. Por que os homens buscam menos os serviços de saúde do que as mulheres? As explicações de homens com baixa escolaridade e homens com ensino superior. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 3, p. 565-574, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/rQC6QzHKh9RCH5C7zLWNMvJ/?format=pdf&lang=pt> . Acesso em 21 de outubro de 2023.

GONÇALVES, Aline Parreiras. **Ansiedade de performance musical: Estratégias de enfrentamento a partir da Psicologia do Esporte**. Dissertação (Mestrado em Música) - Programa de Pós-Graduação em Música da Universidade Federal de Minas Gerais, Minas Gerais, 2017a, 80 f. Disponível em: [https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/AAGS-AU6P7B/1/aline\\_digital.pdf](https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/AAGS-AU6P7B/1/aline_digital.pdf) . Acesso em: 14 de setembro de 2023.

GONÇALVES, Wesley. **Educação física, uma intervenção em favor da saúde mental:** atividade física como prática terapêutica para pacientes com transtornos mentais. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Atenção Básica em Saúde da Família) - Universidade Federal de Minas Gerais, Minas Gerais, 2017b, 28 f. Disponível em: [https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/Educa%C3%A7ao\\_fisica\\_interven%C3%A7ao\\_em\\_favor\\_saude.pdf](https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/Educa%C3%A7ao_fisica_interven%C3%A7ao_em_favor_saude.pdf) . Acesso em: 14 de setembro de 2023.

HERNANDEZ, José Augusto Evangelho. João Carvalhaes, um psicólogo campeão do mundo de futebol. **Estud. pesqui. psicol.**, Rio de Janeiro , v. 11, n. 3, p. 1027-1049, dez. 2011 . Disponível em [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-42812011000300017&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812011000300017&lng=pt&nrm=iso) . Acesso em: 30 de agosto de 2023.

KNOBEL, K. & PASSOS, J. Psicologia do esporte: a relação entre corpo e mente dentro e fora de quadro. **ComCiência**, n. 157 Campinas abr. 2014

LONGO, Sueli. **Diferenciando atividade física, exercício físico e esporte.** Instituto Harmonie, 2020. Disponível em: <https://www.institutoharmonie.com.br/arquivos/pub-20200616073423.pdf> . Acesso em: 12 de setembro de 2023.

RÚBIO, Katia. A psicologia do esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa. **Psicol. cienc. prof.**, v. 19, n. 3, 1999. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/9Fd3JQFVmtmqsq5vKkMn5Jr/?format=pdf&lang=pt> . Acesso em: 08 de agosto de 2023.

SANCHES, S. M. & DÍAS, J. D. Um olhar positivo sobre a psicologia do esporte: contribuições da psicologia positiva. **Rev. bras. psicol. esporte**, v.2, n.2, São Paulo, 2008. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbpe/v2n2/v2n2a07.pdf> . Acesso em: 08 de setembro de 2023.

SNYDER, C. R. & Lopez, S. J. **Psicologia Positiva.** Porto Alegre: Artmed, 2009.

TREVELIN, C. & ALVES, C. F. Psicologia do esporte: revisão de literatura sobre as relações entre emoções e o desempenho do atleta. **Psic. Rev.** São Paulo, v. 27, n. especial, 545-562, 2018. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/psicorevista/article/view/37736/28277> . Acesso em 30 de setembro de 2023.