

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**A IMPOTÊNCIA DA PSICOLOGIA APLICADA NA PRÁTICA
ESPORTIVA**

ADRIANO FRANCISCO DA CRUZ

Orientadora: Prof^a. Dra. Thaís Renata Queiroz Santana Carneiro

TRINDADE, 2019

**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

A IMPORTÂNCIA DA PSICOLOGIA APLICADA NA PRÁTICA ESPORTIVA

Adriano Francisco da Cruz

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial para
conclusão do curso de graduação em
Educação Física Bacharelado, sob a
orientação da Professora Dra. Thaís
Renata Queiroz Santana Carneiro.

TRINDADE, 2019

A IMPORTÂNCIA DA PSICOLOGIA APLICADA NA PRÁTICA ESPORTIVA

Adriano Francisco da Cruz¹

Prof^a. Dra. Thaís Renata Queiroz Santana Carneiro ²

RESUMO

Nos últimos anos temos visto um crescimento em relação à valorização da parte psicológica dos atletas nos períodos entre pré-competição, no momento da competição e pós-competição. O trabalho realizado pelo psicólogo do esporte melhora consideravelmente o desempenho dos atletas durante a competição, uma vez que reduzem sintomas de ansiedade, melhora a concentração, controle das emoções, dentre outros. O objetivo desse trabalho é fazer um levantamento teórico acerca da importância da psicologia no desenvolvimento do atleta. Além de analisar se as publicações científicas ressaltam o perfil emocional dos atletas, a forma de atuação dos psicólogos do esporte e as consequências desse trabalho nos atletas. Concluímos que ainda são necessários estudos na área, ainda considerada nova. A reflexão da importância da psicologia contribui de forma substancial na formação dos profissionais de educação física, possibilitando uma visão mais ampla em relação à saúde, ao rendimento físico e ao trabalho em equipe.

Palavras-chave: psicologia do esporte, perfil psicológico, atleta, alto rendimento.

THE IMPORTANCE OF PSYCHOLOGY APPLIED IN SPORTS PRACTICE

ABSTRACT

In the last years we have seen a growth in relation to the appreciation of the psychological part of the athletes in the periods between pre-competition, in moment of competition and in post-competition. The work performed by the sports psychologist considerably improves athletes' performance during competition, since they reduce anxiety symptoms, improve concentration, control emotions, among others. The objective of this work is to make a theoretical survey about the importance of psychology in the development of the athlete. In addition to analyzing whether the scientific publications highlight the athletes' emotional profile, the performance of sport psychologists and the consequences of this work on athletes. We conclude that studies are still necessary in the area, still considered new. The reflection of the importance of psychology contributes substantially to the training of physical education professionals, allowing a broader view regarding health, physical performance and teamwork.

Keywords: sports psychology, psychological profile, athlete, high yield.

INTRODUÇÃO

“Obstáculos não devem te impedir. Se você encontrar uma parede, não desista. Descubra como escalá-la.” – Michael Jordan, jogador de basquete.

É notável o crescimento do interesse das questões psicológicas dos atletas. Por muito tempo era tratado como questões individuais que precisavam ser resolvidas com um psicólogo clínico, visto como problema a ser resolvido. Mas atualmente o que vemos é a valorização dos aspectos psicológicos de todos os atletas para que realmente consiga o desempenho ideal.

Nos últimos anos temos vivenciado a mudança de comportamento de atletas esportistas. Diante das situações vistas no esporte como um todo, foi feita uma análise de como estaria a parte psicológica dos atletas nos períodos entre pré-competição, momento da competição e pós-competição.

O trabalho realizado pelo psicólogo do esporte é de extrema importância, pois melhora consideravelmente o desempenho dos atletas durante a competição, uma vez que reduz sintomas de ansiedade, permitindo uma noite de sono reparadora no dia anterior à competição ou partida de jogo, melhoria da concentração, controle do comportamento no momento da competição, evitando alterações agressivas, medos e emoções. O psicólogo do esporte auxilia ainda para que o atleta esteja preparado para aceitar o resultado final com maturidade, seja vitória ou derrota.

A psicologia esportiva tem como berço a Grécia Antiga, pois ali alguns filósofos, como Aristóteles e Platão, especularam sobre a função percentual e motora do movimento por meio de conceitos de corpo e alma (VIEIRA *et al*, 2010). Essa abordagem trouxe uma confusão no desenvolvimento da psicologia esportiva e o desenvolvimento da psicologia geral, devido a sua base filosófica (BARRETOS, 2003).

O terreno da psicologia aplicada ao esporte no final do século XVII e o começo do século XVIII foi ocupado por habilidades do tipo motoras e processos fisiológicos, como tempo de reação, limiar de determinação, atenção e sentimentos (DAVIS, HUSS e BECKER, 1995).

A psicologia do esporte surgiu em diferentes formas nos Estados Unidos da América, na Alemanha e na União Soviética por volta de 1920. Os primeiros trabalhos de psicologia no Instituto de Cultura Física na União Soviética, foi nesse período em Moscou pelos psicólogos, Avksentii Puni e Piotr Rudick (VIEIRA *et al* 2010).

Segundo Rubio (2002), a Psicologia do Esporte ainda é vista no Brasil como uma novidade tanto por psicólogos, que reconheceram-na como uma especialidade da Psicologia em dezembro de 2000, como por profissionais do esporte, que não têm clareza de que maneira essa intervenção pode ajudá-los a aumentar o rendimento esportivo ou superar situações adversas.

Também Machado (2006), mesmo quatro anos depois, ainda ressalta a psicologia no esporte como uma ciência muito recente. Nas faculdades de Educação Física ela já tem um tratamento diferenciado até com aulas específicas, mas nas faculdades de psicologia isso não acontece. O mesmo autor ainda cita que existe um consenso entre os estudiosos da área que a psicologia do esporte cabe dentro de uma equipe esportiva, exercendo funções bem definidas como assessorar, informar, ensinar e ser agente de transformação, tendo um público de atletas, dirigentes de futebol, a mídia, torcedores e familiares, e o próprio técnico.

O futebol é um dos grandes fenômenos do esporte evoluindo constantemente o seu crescimento como indústria do espetáculo, sofrendo pressões cada vez maiores, uma vez que existem equipes profissionais motivadas apenas por interesses econômicos de associados e sócios das SADs, Sociedades Anônimas Desportivas (ALMEIDA, 2004). Isso faz com que os técnicos busquem vários tipos de estratégias, táticas de jogo para ter melhores resultados, fatores que mexem com a estrutura emocional de cada atleta.

A competição desenvolve enfrentamentos de desafios e demandas considerando os aspectos individuais e de situações que podem representar fonte

de estresse para os atletas, dependendo da sua condição física, psicológica e técnica, como ressalta Junior (2002). O próprio autor ainda diz que para cada modalidade, são feitos diferentes tipos de preparação, considerando as táticas, técnicas, fator psicológico e condição física, mas todas com foco na competição.

De acordo com Rubio (2007), o esporte profissionalizado, teve uma grande contribuição entre a psicologia e o rendimento esportivo, considerando a superação

de adversários e também de recordes com finalidades ao atleta de alto rendimento. A psicologia do esporte visa desenvolver programas psicológicos, a fim de melhorar o rendimento dos atletas, podendo ser considerada uma atividade promotora e de grande crescimento potencial, tanto na saúde mental, como na saúde física, mencionado por Sanches e Días (2008).

1. Perfil emocional dos atletas

A Psicologia no Esporte é 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 (O. Feijó, 2000).

Segundo Lavoura, Zaneti e Machado (2008) a disposição de um esportista para alcançar suas metas está relacionada ao seu estado dinâmico e sua capacidade psíquica e física.

Na contratação de um atleta é considerado, dentre outras coisas, seus aspectos psicológicos, senso de responsabilidade, autoconfiança, disciplina e conduta. Dessa forma, habilidades dentro de campo, preparo físico, técnicas excelentes, já não são suficientes. O atleta deve ter maturidade, consciência dentro e fora de campo nas suas ações (CORRÊA *et al*, 2002).

Segundo Rubio (2002), a avaliação psicológica de atletas e a construção de perfil emocional é um dos procedimentos que maior visibilidade dá ao psicólogo do

esporte e maior expectativa cria em comissões técnicas e dirigentes. Esse processo de avaliação psicológica no esporte, também chamado de psicodiagnóstico esportivo, está relacionado com o levantamento de aspectos particulares do atleta e/ou da relação com a modalidade escolhida, com o objetivo de determinar o nível de desenvolvimento de funções e capacidades no atleta com a finalidade de prognosticar os resultados esportivos.

No esporte de alto rendimento, de acordo com Rubio (2002), é realizada avaliação de características de personalidade do atleta, os estados emocionais em situação de treinamento e competição e as relações interpessoais. O resultado do diagnóstico oferece subsídios para selecionar novos atletas em uma equipe, modificar o processo de treinamento, individualizar a preparação técnico-tática, escolher a estratégia e a tática de conduta em uma competição e otimizar os estados psíquicos.

Segundo Melo e Giavoni (2010), o estresse agudo é visto como uma característica inerente e persistente do esporte competitivo. A capacidade de lidar com esse estresse está relacionada tanto com características individuais quanto situacionais, desde o estilo cognitivo do atleta até características próprias da situação. Algumas das características individuais seriam: extroversão, dominância, agressividade, controle emocional, baixa ansiedade, concentração, persistência, competitividade, autoconfiança e a orientação ao rendimento.

Melo e Giavoni (2010), analisaram traços que caracterizam os atletas e questionaram se os mesmos não poderiam ser agrupados em dimensões para buscar delinear um perfil ou perfis psicológicos diferenciados. Os resultados demonstraram que o sentido de pertencer ou não a um grupo exerce grande efeito na conduta destes indivíduos e a não afiliação social reforça comportamentos e atitudes para que estes venham a se sobressair, podendo ser aceitos nas diferentes situações sociais e evitando o fracasso nas relações interpessoais, assim reduzindo o risco à rejeição.

Puderam concluir que não existe um perfil psicológico ideal para atletas. Os diferentes perfis, dependendo do perfil de cada modalidade esportiva, podem se adequar melhor a uma ou outra. Estes perfis podem sofrer influências de acordo

com o posicionamento em quadra/campo (esportes coletivos), o tipo de prova (no caso dos esportes individuais) e à situação de jogo (MELO & GIAVONI, 2010).

Essa noção de perfil psicológico também pode ser encontrada em BARA FILHO, RIBEIRO e GARCIA (2005), ao afirmarem que a existência de um perfil de personalidade do atleta competitivo tem sido um ponto de muitas controvérsias entre os estudiosos. Afirmam, ainda, que os perfis de atletas e não-atletas diferenciaram-se de maneira constante, mesmo quando foram divididos e comparados através das variáveis gênero (homens e mulheres atletas com seus semelhantes não-atletas) e modalidades esportivas (atletas de esportes coletivos e individuais com não-atletas), sofrendo influencia de fatores externos.

2. Forma de atuação dos psicólogos do esporte

O papel do psicólogo é atuar como assessor auxiliando o técnico, dirigentes esportivos, observando para detectar algo, avaliar e identificar problemas propondo mudanças (Rubio, 2003). Em relação a estresse, perda da confiança, desânimo, medos, euforias, o profissional de psicologia do esporte poderá colaborar desenvolvendo maneiras adequadas de trabalho para motivar os envolvidos.

É importante ressaltar que atletas bem treinados que precisam executar movimentos perfeitos e uma concentração muita equilibrada, podem perder a concentração diante da expectativa do público presente durante a apresentação esportiva. Processos emocionais podem também trazer o medo que acontece com frequência no esporte sendo alvo de muito estudo. O medo pode fazer com que o atleta tenha receio de ter fracassos na carreira, medo de contusões como rompimento de ligamentos, medo de passar vexame diante da torcida por causa do seu mau desempenho (THOMAS, 1983).

Samulski (1992) aponta quatro campos de aplicação da Psicologia do Esporte, dentre eles: o esporte de rendimento, com o psicólogo analisando e transformando os determinantes psíquicos que interferem no rendimento do atleta

e/ou grupo esportivo; o esporte escolar, com o psicólogo buscando compreender e analisar os processos de ensino, educação e socialização inerentes ao esporte e seu reflexo no processo de formação e desenvolvimento da criança, jovem ou adulto praticante; o esporte recreativo, com o psicólogo atuando na primeira linha de análise do comportamento recreativo de diferentes faixas etárias, classe sócio econômico e atuações profissionais em relação a diferentes motivos, interesses e atitudes; e o esporte de reabilitação, com o trabalho voltado para a prevenção e intervenção em pessoas portadoras de algum tipo de lesão decorrente da prática esportiva, ou não, e também com pessoas portadoras de deficiência física e mental.

De acordo com Weinberg e Gould (2001), os psicólogos do esporte possuem três campos de atuação profissional: o ensino (transmitir conhecimentos e habilidades técnicas esportivas), a pesquisa (procedimentos diagnósticos para medir características psicológicas das pessoas, avaliações esportivas e medidas de intervenção psicológica para competição e treinamento) e a intervenção psicológica (psicodiagnósticos, programas psicológicos de treinamento mental, medidas de aconselhamento e acompanhamento).

O papel do psicólogo do esporte dentro de uma equipe esportiva é assessorar, informar, ensinar e ser agente de transformação. Além de clarificar a técnicos, dirigentes, atletas e demais envolvidos no contexto do esporte e do exercício físico os princípios que norteiam o comportamento humano. Melhorar o desempenho dos atletas, aconselhá-los, reabilitá-los de lesões e promover o exercício físico para melhorar a saúde dos indivíduos. Favorecer a comunicação entre os grupos esportivos e os psicólogos (VIEIRA, VISSOCI, OLIVEIRA & VIEIRA, 2010).

Segundo Vilarino (2017), é sabido que o atleta precisa ter um excelente preparo físico, com capacidades motoras fundamentais, como força, resistência, agilidade e flexibilidade. Porém, embora a prática esportiva seja caracterizada principalmente pelos aspectos físicos, especialistas atribuem o bom desempenho esportivo a um conjunto de fatores nos quais os aspectos psicológicos ganham destaque.

Assim, para Vilarino (2017), há um crescimento na importância da psicologia, na diferenciação enquanto psicologia do esporte como formação específica, onde este profissional busca analisar os aspectos emocionais envolvidos no esporte e analisar os possíveis efeitos da prática de exercícios físicos nos aspectos emocionais dos praticantes.

Brandt (2015) afirma que o psicólogo do esporte pode realizar o diagnóstico do perfil de humor, o qual é considerado de fundamental importância para que intervenções posteriores possam ser realizadas de maneira eficaz. A avaliação psicológica realizada por esse profissional, por meio de técnicas e instrumentos, elucida fatores psicológicos essenciais ao bom desempenho esportivo do atleta (autoconfiança, concentração, motivação, pressão, estresse, ansiedade entre outras) e auxilia os treinadores, inclusive quanto ao prognóstico.

Para Brandt (2015), um atleta com uma boa preparação psicológica pode estar mais apto a resultados positivos em uma competição. A autoconfiança, atenção, estado de descanso e concentração contribuem para manter os níveis de humor adequados, fazendo com que o atleta possa estar em boas condições emocionais para treinamento e competição.

3. Consequências do trabalho do psicólogo do esporte nos atletas.

Os efeitos benéficos do treinamento psicológico são aprovados por diversos estudiosos da área. Samulski (2002) afirma que, essa prática tem grande importância em melhorar e desenvolver competências e habilidades psicológicas como emocional, social, cognitiva, motivacionais, dos técnicos, equipes e dos atletas, permitindo o desenvolvimento de capacidades sociais, motivacionais, emocionais e cognitivas de atletas e técnicos. O autor ainda diz que esses treinamentos são para manter o comportamento emocional no momento da competição e também para ter maior velocidade nos processos de recuperação e reabilitação trazendo relevância a psicologia aplicada no esporte.

Alguns resultados de estudos podem demonstrar as consequências do trabalho do psicólogo do esporte nos atletas.

O primeiro exemplo é a pesquisa que Brandt (2015) realizou com atletas brasileiros, lutadores de Jiu-Jitsu, que teve como objetivo avaliar os estados de humor e fatores associados de atletas brasileiros de jiu-jitsu antes da participação em competição. Foram avaliados 84 atletas do sexo masculino com idade média de 29 anos.

Os resultados da pesquisa de Brandt (2015) mostram que a confusão, depressão, raiva e fadiga dos atletas foram baixas, a tensão moderada e o vigor alto. A auto avaliação da saúde e a satisfação com o peso se associaram à confusão, quanto melhor a auto avaliação da saúde do atleta, menor a confusão e atletas que estão satisfeitos ou gostariam de diminuir seu peso apresentaram confusão maior do que aqueles que gostariam de aumentar. A qualidade de descanso se associou à confusão, raiva, depressão e vigor, quanto menos descansado o atleta se sente, maior sua depressão, raiva e confusão; quanto mais descansado o atleta, maior o seu vigor. Em relação à qualidade do sono, houve uma associação com a confusão, vigor e depressão, quanto pior a qualidade do sono, maior a confusão e depressão, e quanto melhor a qualidade maior é seu vigor.

Esses resultados demonstram a importância da avaliação por parte do profissional da psicologia do esporte no desempenho destes atletas. Essas avaliações são fundamentais para que estes atletas alcancem o nível excelente na competição.

Um segundo exemplo está na pesquisa de Nascimento Junior (2016), que investigou a ansiedade-estado e a coesão em 62 atletas de handebol. Os resultados mostraram que enquanto a coesão aumentou durante a competição para os homens, a coesão das mulheres diminuiu. O nível de ansiedade somática das mulheres sofreu redução durante o torneio. A ansiedade somática impactou significativamente a integração para o grupo e a atração individual das mulheres no jogo final. Já para os homens, a autoconfiança apresentou efeito inverso sobre a integração para o grupo e atração individual.

O estudo de Nascimento Júnior (2016) conclui que, em momentos decisivos, mulheres buscam na coesão uma fonte de controle dos efeitos fisiológicos da ansiedade e os homens utilizam a coesão para controlar a autoconfiança. Ressaltando a importância de levar em consideração aspectos individuais e relacionados ao sexo.

Além de considerar que a coesão de grupo pode ser considerada como uma variável de proteção para o efeito adverso da emoção em momentos de grande pressão no handebol, visto que quanto mais homens (baixa autoconfiança) e mulheres (alta ansiedade somática) sentem os efeitos negativos da ansiedade, mais se unem tanto socialmente como para tarefa. E os treinadores e psicólogos do esporte, ao utilizar dos dados das avaliações, podem desenvolver estratégias nos atletas que vivenciam altos níveis de ansiedade pré-competitiva com o objetivo de manter o foco e a coesão de grupo como uma variável de controle da ansiedade (NASCIMENTO JUNIOR, 2016).

Outro exemplo de pesquisa está em Leite (2018), que teve como objetivo investigar os efeitos da ansiedade competitiva no desempenho de bailarinas. Participaram do estudo 22 bailarinas com idade entre 18 a 30 anos, praticantes de dança clássica por pelo menos dois anos.

Os resultados da pesquisa de Leite (2018) demonstram que na pré-competição, as bailarinas experimentam um estado de ansiedade aumentado, que por sua vez pode influenciar negativamente no seu desempenho e causar desconfortos somáticos que poderão contribuir para que haja queda no desempenho. Este aumento de excitação pode ser provocado por alterações de emoções primárias como, medo, ansiedade, raiva, bem como a combinação de duas ou mais destas emoções.

Segundo Leite (2018), podemos perceber que ocorrem algumas alterações afetivas no período que precede a competição. Essa elevação pode ser traduzida em um comportamento ansioso (somatização das respostas fisiológicas) por parte da bailarina podendo impactar em suas atividades de vida diária, além de aumentar a labilidade emocional e ocorrência de prejuízos no padrão de sono. O

psicólogo do esporte atuando nestes aspectos minimizaria estes prejuízos que poderiam atrapalhar tanto na vida pessoal, quanto na atuação no esporte.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo do tipo descritivo, exploratório de abordagem qualitativa. Na elaboração do presente estudo a abordagem metodológica utilizada foi uma revisão bibliográfica. Foi realizada uma busca online de literatura científica através dos bancos de dados SCIELO, Biblioteca Digital da Faculdade União de Goyazes, além de Revistas Eletrônicas de Educação Física e Psicologia. Para a localização dos artigos foram considerados os artigos indexados com as seguintes palavras-chave: psicologia do esporte, psicologia esportiva, ansiedade no esporte, perfil psicológico dos atletas e saúde mental de atletas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa buscou fazer um levantamento teórico acerca da importância da psicologia no desenvolvimento do atleta, além de analisar se as publicações científicas ressaltam o perfil emocional dos atletas, a forma de atuação dos psicólogos do esporte e as consequências desse trabalho nos atletas. Para então refletir sobre a importância da psicologia aplicada na prática esportiva.

Vimos que apesar de já haver pesquisas na área consideradas inovadoras, ainda são necessários estudos na área, considerada nova, pela dificuldade que enfrenta na regulamentação da atuação do psicólogo do esporte.

Percebemos que os fundamentos da psicologia relacionados ao esporte são de grande importância e contribui de forma substancial na formação dos profissionais de educação física, independente da atuação ou não como psicólogo do esporte, possibilitando uma visão mais ampla em relação à saúde, ao rendimento físico e ao trabalho em equipe.

Diante do que foi pesquisado é possível afirmar que as pesquisas em relação a essa temática devem ser ampliadas, o currículo de formação do

profissional de educação física deve ter uma formação preocupada com a questão psicológica em todos os seus âmbitos de atuação. Especificamente na atuação da psicologia esportiva, essa formação deve ser ainda mais especializada e multiprofissional.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, Pedro L. Intervenção Psicológica no Futebol: Reflexões de uma experiência com uma equipa da Liga Portuguesa de Futebol Profissional. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 4, 2004.

ANDRADE, Alexandro et al. Psicologia do esporte no Brasil: revisão em periódicos da psicologia. **Psicologia em Estudo**, v. 20, n. 2, 2015.

BARA FILHO, Maurício Gattas; RIBEIRO, Luiz Carlos Scipião; GARCIA, Félix Guillén. Comparação de características da personalidade entre atletas brasileiros de alto rendimento e indivíduos não-atletas. **Rev. Bras. Med. Esporte**. Vol. 11, Nº 2 – Mar/Abr, 2005.

BARREIRA, Cristiano Roque Antunes. A norma sensível à prova da violência: o corpo a corpo em disputa sob a ótica fenomenológica em psicologia do esporte. **Rev. abordagem gestalt.**, Goiânia , v. 23, n. 3, p. 278-292, dez. 2017 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672017000300003&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 08 dez. 2018.

BARTHOLOMEU, Daniel et al. Traços de personalidade, ansiedade e depressão em jogadores de futebol. **Revista brasileira de psicologia do esporte**, v. 3, n. 1, 2018.

BRANDT, Ricardo et al. Humor pré-competitivo em atletas brasileiros de jiu-jitsu. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 13, n. 1, p. 21-30, 2015.

CORRÊA, Daniel Kroeff de Araujo et al. Excelência na produtividade: a performance dos jogadores de futebol profissional. **Psicologia: reflexão e crítica. Porto Alegre. Vol. 15, n. 2 (2002), p. 447-460**, 2002.

BARROS, Keila Sgobi de. Recortes da transição na carreira esportiva. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 2, n. 1, 2018.

FEIJÓ, O. G. Psicologia do Esporte e no Esporte. In RUBIO, K. (org.). *Encontros e desencontros: descobrindo a Psicologia do Esporte*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

FIGUEIREIRA, Lenamar et al. Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia. **Psicologia em estudo**, v. 15, n. 2, 2010.

GARCIA, Renata Parente; BORSA, Juliane Callegaro. A prática da avaliação psicológica em contextos esportivos. **Temas psicol.**, Ribeirão Preto, v. 24, n. 4, p. 1549-1560, dez. 2016. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2016000400020&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 08 dez. 2018.

LAVOURA, Tiago Nicola; ZANETTI, Marcelo Callegari; MACHADO, Afonso Antonio. Os estados emocionais e a importância do treinamento psicológico no esporte. **Motriz. Revista de Educação Física. UNESP**, v. 14, n. 2, p. 115-123, 2008.

LEITE, Geovana Silva Fogaça; MELLO, Marco Túlio De; ANTUNES, Hanna Karen Moreira. Competição na dança clássica: um fator ansiogênico negativo?. **Rev. bras. educ. fis. esporte**, São Paulo, v. 30, n. 3, p. 793-803, Sept. 2016. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-55092016000300793&lng=en&nrm=iso>. access on 08 Dec. 2018.

MACHADO, Afonso Antonio. Psicologia do esporte: da educação física escolar ao esporte de alto nível / Afonso, Antonio Machado ; editoras de Série Irene Conceição Andrade Rangel, Suraya. Cristina Darido. – Rio de Janeiro : Guanabara Koogan, 2006.

MEDEIROS, Clarice. Lesão e dor no atleta de alto rendimento: o desafio do trabalho da psicologia do esporte. **Psicologia Revista**, [S.l.], v. 25, n. 2, p. 355-370, dez. 2016. ISSN 2594-3871. Disponível em: <<http://revistas.pucsp.br/psicorevista/article/view/26235/21356>>. Acesso em: 08 dez. 2018.

MELO, Gislaine Ferreira de; GIAVONI, Adriana. O perfil psicológico de atletas baseado na teoria do individualismo e do coletivismo. **Ver. Bras. Psicologia do Esporte**, São Paulo, v. 3, nº 4, janeiro/junho/2010. Available from <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbpe/v3n1/v3n1a02.pdf>> acesso n 04 Março de 2019.

NASCIMENTO JUNIOR, José Roberto Andrade do, et al. Análise das relações entre ansiedade estado e coesão de atletas de handebol. **Revista Psicologia-Teoria e Prática**, v. 18, n. 2, 2016.

ROSE JUNIOR, Dante de. A competição como fonte de estresse no esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 10, n. 4, p. 19-26, 2008.

RUBIO, Katia. Origens e evolução da psicologia do esporte no Brasil. *Biblio 3W, Revista Bibliográfica de Geografía y Ciencias Sociales*, Universidad de Barcelona,

Vol. VII, nº 373, 10 de mayo de 2002.
<http://www.ub.es/geocrit/b3w-373.htm> [ISSN 1138-9796]

RUBIO, Katia. Ética e compromisso social na psicologia do esporte. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 27, n. 2, p. 304-315, 2007.

SAMULSKI, D. Psicologia do esporte: um manual para a educação física, fisioterapia e psicologia. **Psicologia do esporte: um manual para a educação física, fisioterapia e psicologia**, p. 104-106, 2002.

SANCHES, Simone Meyer. Um olhar positivo sobre a psicologia do esporte: contribuições da psicologia positiva. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 2, n. 2, 2018.

VIEIRA, Lenamoar Fiorese; VISSOCI, Ricardo Nickenig; OLIVEIRA, Leonardo Pestillo de; VIEIRA, José Luiz Lopes. Psicologia do Esporte: uma área emergente da psicologia. **Revista Psicologia em Estudo**. Maringá, v. 15, nº.2, p.391-399, abr/jun.2010.

VILARINO, Guilherme Torres, et al . Análise dos grupos de pesquisa em psicologia do esporte e do exercício no Brasil. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Porto Alegre , v. 39, n. 4, p. 371-379, Dec. 2017 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892017000400371&lng=en&nrm=iso>. access on 08 Dec. 2018.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Artmed editora, 2016.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da Psicologia aplicada ao exercício e ao esporte**. Porto Alegre: ARTMED, 2001.

ZAMBRIN, Lidiane Ferreira et al . Análise do comportamento competitivo de atletas jovens e adultos de handebol. **Rev. bras. educ. fis. esporte**, São Paulo , v. 30, n. 2, p. 505-513, June 2016 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-55092016000200505&lng=en&nrm=iso>. access on 08 Dec. 2018.