

PSICOLOGIA DO ESPORTE: um compromisso social.

Isabela Maria Silva de Souza¹
Laura Geovana Nunes Carvalho¹
Luanna Karen Rodrigues da Silva Moura¹
Maria da Graça Pereira Santos²

RESUMO

O presente artigo tem como objetivo apresentar a Psicologia do Esporte, área de especialidade que se encontra em emergência, e colaborar com o fortalecimento da Psicologia como ciência e profissão, mostrando de que forma esta área contribui para a implicação no compromisso social da Psicologia através do âmbito desportista. Com pesquisa bibliográfica, analisa o Esporte como um fenômeno cultural formativo do indivíduo que o pratica, responsável não somente pelo condicionamento físico, mas também psíquico e comportamental. Dessa forma nota-se que a Psicologia deve estar unida ao Esporte no processo de edificação do atleta como competidor e como ser humano tornando-se um posicionamento político da profissão. Diante dos resultados obtidos através dessa pesquisa, comprova-se a indissociabilidade entre a Psicologia e o Esporte e que, por meio da atuação do profissional da psicologia do esporte, consolida-se, dentre outras maneiras, o compromisso desta ciência para com o corpo social. Aponta também que a falta de especialização e valorização da área são desafios enfrentados no caminho para a sua consolidação e sugere investimentos para fortalecer a área no Brasil.

Palavras-chave: Psicologia do Esporte. Compromisso Social. Esporte.

¹ Discentes do curso de Psicologia da FCMA/ Unicentroma;

² Docente do curso de Psicologia da Unicentroma, Especialista em docência do ensino superior. coordenação.psicologia@unicentroma.edu.br

1. INTRODUÇÃO

A Psicologia do Esporte teve seu reconhecimento como área de especialidade da psicologia no início dos anos 2000 (Resolução CFP nº14/2000 e nº13/2007, p.24), seu histórico está atrelado ao desenvolvimento da Psicologia no Brasil (SOUZA; PICOLI, 2019, p.25) e é responsável por investigar as causas e os efeitos das ocorrências psíquicas que o ser humano apresenta antes, durante e após o exercício ou o esporte, seja de cunho educativo, recreativo, competitivo ou reabilitador (BECKER JR., 1999 apud HEBSTER 2018).

Nesse sentido, “a atuação da Psicologia do Esporte é positiva para os atletas e produz melhorias em seu desempenho. O atleta de alta performance necessita buscar o equilíbrio emocional” (CUNHA, 2021, p. 4). Assim, vê-se que a Psicologia do Esporte tem por objetivo focar, principalmente, no bem-estar do atleta, observando e incentivando o aprimoramento das suas habilidades e capacidades diante dos desafios enfrentados. Seu histórico de atuação está atrelado ao desenvolvimento da Psicologia no Brasil.

Sendo o esporte um bem cultural, que se estende por inúmeros aspectos, como a educação, a saúde, o bem-estar, as relações sociais, entre outros, não pode ser excluído do interesse e do cuidado da Psicologia como ciência e profissão, tornando-se um posicionamento político em prol do desenvolvimento esportivo brasileiro.

A psicologia do esporte tem ganhado destaque nos últimos tempos, devido a eventos significativos como as Olimpíadas e campeonatos mundiais, de acordo com Araújo (2024), e Lemos (2024) confirma que “as Olimpíadas de Paris evidenciaram um foco crescente na importância da saúde mental no esporte de alto rendimento” fato que afirma, de forma expressiva, a importância da atuação do profissional psicólogo junto ao atleta, no auxílio dos preparos mental e emocional destes, fator que impacta, diretamente, na vida dos competidores, não somente em vista de um bom desempenho físico, como também visando o bem estar de forma integral.

Porém, há uma dificuldade em encontrar profissionais da Psicologia que sejam devidamente capacitados para assumir demandas esportivas, uma vez que

¹ Discentes do curso de Psicologia da FCMA/ Unicentroma;

² Docente do curso de Psicologia da Unicentroma, Especialista em docência do ensino superior. coordenação.psicologia@unicentroma.edu.br

a Psicologia do Esporte ainda é uma ciência em emergência, ou seja, ainda não consolidada no Brasil. Isso pode ser comprovado por Vieira et al. (2010) quando este afirma que “no Brasil, a Psicologia do Esporte ainda está em processo de consolidação enquanto campo de atuação profissional, educacional ou de investigação científica”. Dessa forma, por ser uma área emergente, existem poucos profissionais especializados nessa vertente, o que corrobora os profissionais que já atuam na preparação física do atleta, tomando consigo a responsabilidade de cuidar, também, das condições psicológicas e emocionais dos desportistas.

A construção desta pesquisa teve como referência autores e pesquisadores que discutem sobre a temática da Psicologia do Esporte. Justifica-se pela necessidade de contribuir com as pesquisas sobre a temática que, em levantamento bibliográfico, mostraram-se incipientes. Destaca-se, também, a importância de discutir sobre a Psicologia do Esporte enquanto área emergente, com o objetivo de colaborar com o fortalecimento da Psicologia como ciência e profissão.

Assim, para a realização do presente trabalho, foi realizada uma pesquisa bibliográfica, do tipo integrativa, considerando artigos científicos publicados online e em português, livros sobre a temática, com a finalidade de discutir acerca da seguinte problemática: de que forma a Psicologia do Esporte contribui para a implicação da Psicologia no compromisso social?

Diante disso, a revisão bibliográfica aqui apresentada foi estruturada da seguinte forma: revisão de literatura, apresentando algumas discussões sobre a temática, resultados e discussões, parte relevante do trabalho, na qual apresenta-se os principais resultados relacionados ao problema de pesquisa e as discussões realizadas, e por fim, algumas considerações finais sobre o trabalho.

¹ Discentes do curso de Psicologia da FCMA/ Unicentroma;

² Docente do curso de Psicologia da Unicentroma, Especialista em docência do ensino superior. coordenação.psicologia@unicentroma.edu.br

2.REVISÃO DA LITERATURA

O esporte surge da necessidade de sobrevivência dos primeiros seres humanos, cujas atividades diárias incluíam caçar, pescar, correr, saltar, que levavam, sempre, o corpo ao movimento. Com o passar dos anos, já no contexto da Grécia Antiga, tais atividades foram fundamentais para a criação de competições esportivas com objetivo teológico, inicialmente, sendo uma atração, não somente para os competidores, mas também para o público. Assim, o esporte pode ser definido como uma atividade competitiva institucionalizada que envolve esforço físico vigoroso ou o uso de habilidades motoras relativamente complexas, por indivíduos, cuja participação é motivada por uma combinação de fatores intrínsecos e extrínsecos (BARBANTI, 2006).

É nesse contexto que Rubio (2000) afirma que “o esporte constitui-se enquanto espaço privilegiado para quem pratica, assiste e investe, tendo se transformado em um dos grandes responsáveis pela movimentação de capital em todo o mundo, seja na forma de patrocínio direto, seja como fabricante de materiais esportivos ou tecnologia de suporte, sem falar no papel que desempenhou, ao longo de várias décadas”. Desse modo, observa-se a importância do esporte não somente para o atleta, mas também para todo um contexto social, uma vez que envolve, além das profissões relacionadas à atividade física, uma rede política e econômica.

Ainda na realidade da Grécia Antiga, “filósofos como Aristóteles e Platão especularam sobre a função perceptual e motora do movimento por meio dos conceitos de corpo e alma” (VIEIRA et al., 2010), ressaltando os efeitos dos movimentos na mente e no corpo e mostrando que, para além de um corpo em movimento, o atleta é constituído, também, de consciência, como um conjunto inseparável. Aqui, Kellor (1908) complementa que “por meio da atividade física não se construía apenas um corpo forte, mas também uma mente forte” (VIEIRA et al., 2010) evidenciando os resultados positivos das práticas esportivas, não somente no corpo, mas também na manutenção de uma boa saúde mental. Assim, em uma situação de competição, é possível inferir que uma mente saudável e emocionalmente estável é indispensável para alcançar o objetivo do sucesso em eventos competitivos.

¹ Discentes do curso de Psicologia da FCMA/ Unicentroma;

² Docente do curso de Psicologia da Unicentroma, Especialista em docência do ensino superior. coordenação.psicologia@unicentroma.edu.br

É nesse ínterim que a Psicologia do Esporte começa a ganhar espaço, primeiramente, no campo das ideias, uma vez que observações acerca da influência dos exercícios físicos na saúde mental passam a ser consideradas no meio dos estudiosos. A partir disso Vieira (2010) destaca que esporte permite o desenvolvimento de hábitos de vida e que os músculos são responsáveis pela desenvoltura da imitação, da obediência e do caráter, evidenciando que é por meio da mente que corpo e alma se manifestam em situações do cotidiano.

Nesse sentido, é importante perceber que o esporte, além do condicionamento físico, condiciona a mente a comportamentos que consideram os valores sociais, e permite que o indivíduo tome boas decisões e atitudes condizentes com as situações vividas no dia a dia.

Apesar das dificuldades de se discutir sobre a importância da Psicologia do Esporte, devido à dificuldade de consolidar a Psicologia como ciência, os estudiosos já possuíam conclusões a partir da observação dos atletas de sucesso. Assim, destaca-se que:

“o sucesso de um atleta era atribuído ao seu controle emocional, evidenciando que o segredo do sucesso de um atleta não está no comprimento dos membros, na profundidade do pulmão ou no desenvolvimento muscular, mas sim, no controle nervoso (emocional) sobre o corpo” (LEE, 1901 apud VIEIRA et.al., 2010, p.30).

Ou seja, para além do nível físico dos atletas, o emocional destes deveria estar sob controle, apesar dos desafios internos que, porventura, estes estivessem vivendo. Logo, todos os atletas de sucesso possuíam uma característica em comum: o controle de suas emoções.

Para tanto, a Psicologia do Esporte “é uma disciplina que investiga as causas e os efeitos das ocorrências psíquicas que o ser humano apresenta antes, durante e após o exercício ou o esporte” (BECKER, 2000). Dessa forma, destaca-se a importância da Psicologia do Esporte, como esta ciência que auxilia o indivíduo a assumir o controle de suas emoções, desde o início de sua carreira até o fim desta, seja em práticas esportivas informais, como a utilização do esporte como prática recreativa, ou como prática profissional, a exemplo de atletas de alta performance.

¹ Discentes do curso de Psicologia da FCMA/ Unicentroma;

² Docente do curso de Psicologia da Unicentroma, Especialista em docência do ensino superior. coordenação.psicologia@unicentroma.edu.br

Apesar de ser considerada tão importante para a preparação mental, emocional e comportamental do atleta, frente às competições, a Psicologia do Esporte ainda é uma área pouco explorada dentre as diversas especializações que as Ciências Psicológicas oferecem, caracterizando-a como emergente, ou seja, que tem adquirido visibilidade recentemente. Isso acontece porque “os cursos de graduação em Psicologia ainda não formam nem qualificam o graduando para esta possibilidade de prática” (RUBIO, 1999).

Dessa maneira, a disponibilidade de um psicólogo capacitado, especialmente, para tratar das queixas de um atleta é escassa, conjuntura que abre um abismo entre o desportista e o seu sonho. “Prova disto, é que encontramos engenheiros, médicos, professores de Educação Física e profissionais de outra formação universitária, trabalhando e até mesmo 'treinando mentalmente' atletas” (RUBIO, 1999). Assim, percebe-se a necessidade de outros profissionais substituírem a função de um psicólogo do esporte, quando aqueles atendem as demandas físicas do competidor e, ainda, as demandas psicológicas destes.

Ainda no âmbito da formação acadêmica do Psicólogo, Rubio (2000) cita que um psicólogo especialista em esporte deve ter um nível de conhecimento específico e fundamental para atuar na área com maestria. Aqui, pode-se perceber a urgência de especializações voltadas para o âmbito desportista, de modo que este mercado adquira mais psicólogos do esporte para que os atletas sejam amparados psicologicamente de maneira correta.

Até aqui, destacou-se a Psicologia do Esporte como uma ciência fundamental para o desenvolvimento esportivo de um atleta. Contudo, é válido enxergar o esporte para além das competições, como um fenômeno social formativo do indivíduo que o pratica, sobretudo no Brasil, considerando os valores sociais adquiridos através das práticas esportivas, tais como a disciplina, a obediência, a organização, a inteligência emocional, dentre outros.

Nesse sentido, Barbosa (2019) afirma que toda manifestação esportiva é socialmente estruturada, pois o esporte possui uma organização baseada no processo de ensino-aprendizagem, no qual, os valores sociais são manifestados.

¹ Discentes do curso de Psicologia da FCMA/ Unicentroma;

² Docente do curso de Psicologia da Unicentroma, Especialista em docência do ensino superior. coordenação.psicologia@unicentroma.edu.br

Dessa maneira, comprova-se o esporte como um pilar fundamental para a formação de valores sociais importantes no indivíduo.

Além disso, é importante destacar o esporte não só como um conjunto de regras que guiam competições, mas também como um portento transformador de realidades, a exemplo de atletas que, um dia, enfrentaram dificuldades financeiras e sociais, mas que, através da iniciação em práticas esportivas, hoje, desfrutam de uma boa qualidade de vida, proporcionando o mesmo para suas famílias. Assim, Godwin (2009) defende que o esporte pode ser visto como um apoio para a superação das dificuldades, proporcionando uma melhoria da autoconfiança, tanto na prática esportiva, quanto no contexto social.

É aqui que a Psicologia, através da Psicologia do Esporte, deve entrar, e trazer consigo uma de suas principais obrigações: o compromisso social. Assim, considerando que o esporte está entranhado na sociedade como um modificador de realidades, a psicologia do esporte deve estar implicada nesse processo, de forma que assista e ampare as dificuldades dos atletas - seja iniciante, seja profissional - que o esporte auxilia a superar.

Desse modo, pode-se considerar, ainda, que Psicologia e Esporte são inseparáveis, já que um auxilia o outro na edificação do atleta como competidor e como ser humano.

3.RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados foram obtidos a partir das bases de dados: Scielo, Site do Conselho Federal de Psicologia, Revista Psicologia Ciência e Profissão, Google Acadêmico. Utilizou-se descritores como “Psicologia do Esporte”, “compromisso social”, “desafios da Psicologia do Esporte”, “Psicologia do Esporte nas Olimpíadas de Paris”, dentre outros. Como critérios de inclusão, preferiu-se artigos publicados em português e inseridos no período de 2017 a 2023, mas foram escolhidos, também, alguns artigos pouco recentes, considerando a igual relevância dos destes. Foram excluídos da pesquisa artigos duplicados e que não estivessem alinhados com o tema e objetivo do trabalho. Na base de dados da BVS, foram encontrados 390 estudos iniciais. Com os critérios de inclusão, obteve-se um total

¹ Discentes do curso de Psicologia da FCMA/ Unicentroma;

² Docente do curso de Psicologia da Unicentroma, Especialista em docência do ensino superior. coordenação.psicologia@unicentroma.edu.br

de 116 artigos. Foram obtidos 30 trabalhos iniciais. Desse total, apenas 17 foram incluídos nesta pesquisa. Realizou-se a leitura dos resumos e posteriormente o fichamento dos trabalhos incluídos, com o objetivo de extrair os principais dados.

A Psicologia do esporte destaca-se como uma área da ciência psicológica que está para além da boa performance do atleta, preocupando-se, também, com a saúde mental deste diante de situações de competição e do cotidiano.

Percebe-se, dessa maneira, que a Psicologia do Esporte está implicada com o meio social porque considera o contexto social dos sujeitos que estão envolvidos com o Esporte, uma vez que “busca compreender a personalidade a partir da integração das influências pessoais com as do meio em que a pessoa está inserida” (RUBIO, 1999, p. 63). Essa propriedade é importante, sobretudo, por auxiliar o indivíduo a descobrir suas capacidades esportivas, mas também a lidar com as adversidades do cotidiano, mantendo sempre o equilíbrio entre o corpo e a mente.

Além disso, comprova-se a implicação do psicólogo do esporte com as situações, quando este tem a preocupação de acompanhar atletas, de maneira direta ou indireta, desde a iniciação esportiva até o patamar profissional, contribuindo, assim, para a melhoria da qualidade de vida do desportista e para a característica do esporte como um transformador de realidades, pois:

O trabalho profissional do psicólogo deve ser definido em função das circunstâncias concretas da população a que deve atender . . . ainda que o psicólogo não seja chamado para resolver tais problemas, ele deve contribuir, a partir de sua especificidade, para buscar uma resposta (MARTÍN-BARÓ, 1996, p.7 apud BOCK, 2022, p. 10).

Diante disso, fica evidente a possibilidade de ampliar o campo de atuação do psicólogo do esporte para além das quadras e dos ginásios, visto que o esporte possui o traço de promover saúde física e mental para os praticantes deste por meio do seu caráter psicoeducacional, além de promover inclusão social (MAZOCO, A.; GEBARA, C., 2024, p. 793).

¹ Discentes do curso de Psicologia da FCMA/ Unicentroma;

² Docente do curso de Psicologia da Unicentroma, Especialista em docência do ensino superior. coordenação.psicologia@unicentroma.edu.br

No entanto, esse cenário de popularização da psicologia do esporte é dificultada por ser uma área ainda em emergência, mesmo que já se tenha comprovado sua importância para o atleta como competidor e como ser humano. Outros fatores que impedem a consolidação da psicologia do esporte são o ínfimo investimento para crescimento da profissão e a ausência de prestígio, como coloca Almeida (2022).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dessa forma, a Psicologia do Esporte é compreendida como uma área emergente devido à pouca especialização de profissionais da psicologia nessa vertente, em comparação a outros tipos de especialização tais como a psicologia clínica, a organizacional, a hospitalar, adicionado da ausência de notoriedade e de investimentos nessa área. Assim, é importante destacar a necessidade de investimento nessa vertente para que, além de ampliar as possibilidades de alcance dessa área, garanta a sua visibilidade e, consequentemente, a sua valorização.

Além disso, é válido ressaltar, que, devido o destaque das práticas esportivas - destacadas, sobretudo, no último evento olímpico (Olimpíadas de Paris em 2024) - e ao papel do esporte como um transformador de realidades, a Psicologia estaria cumprindo o seu papel político e social ao incrementar a Psicologia do Esporte como disciplina curricular nos cursos de Psicologia das faculdades particulares e públicas do país, incentivando, dessa maneira, mais profissionais a buscarem especialização nessa área, contribuindo, não somente, com a comunidade esportiva, mas também, com pesquisas aprofundadas sobre os diversos benefícios e influências da Psicologia do Esporte na vida dos atletas, sejam eles profissionais ou não, agregando documentos de pesquisa para a sociedade acadêmica.

Portanto, diante dos resultados obtidos através dessa pesquisa, comprova-se a indissociabilidade entre a Psicologia e o Esporte e que, por meio da atuação do profissional da psicologia do esporte, consolida-se, dentre outras maneiras, o compromisso desta ciência para com o corpo social.

¹ Discentes do curso de Psicologia da FCMA/ Unicentroma;

² Docente do curso de Psicologia da Unicentroma, Especialista em docência do ensino superior. coordenação.psicologia@unicentroma.edu.br

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Arthur Lino de, et al. Os desafios dos psicólogos nas áreas esportivas. **Projeto Integrado**, 2022.

ANDRADE, Alexandro, et al. Psicologia do esporte no Brasil: revisão em periódicos da psicologia. **Psicologia em Estudo** 20.2 (2015): 309-317.

BARBANTI, Valdir. O que é esporte?. **Revista brasileira de atividade física & saúde**, v. 11, n. 1, p. 54-58, 2006.

BECKER JR, Brenno. **Psicologia Aplicada à Criança no Esporte**. Novo Hamburgo: Feevale, 2000.

BOCK, Ana Mercês Bahia, et al. "O compromisso social da psicologia e a possibilidade de uma profissão abrangente." **Psicologia: ciência e profissão**, nº42 (2022).

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. (2018). **Diálogos: Reflexões e Práticas em Psicologia** (Ano 14, No. 9, dezembro de 2018). Brasília: Conselho Federal de Psicologia.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Referências técnicas para atuação de psicólogos(os) em políticas públicas de esporte**. 24 set. 2019. Disponível em: https://site.cfp.org.br/wpcontent/uploads/2019/09/Espor_24_setembro_FINAL_WEB.pdf. Acesso em: 31/10/2024.

CUNHA, Augusto Cesar Soares, Iara Duarte Moreira, and Guilherme Nascimento Faria. "Quando a psicologia entra em campo: uma revisão integrativa da literatura." **Revista Artigos. Com** 25 (2021): e5482-e5482

ARAÚJO, Bruno Medeiros Roldão. **Psicologia do Esporte Aplicada à Educação Física**. Freitas Bastos, 2024.

MAZOCO, Alessandra Raíssa; DE PAULA GEBARA, Carla Ferreira. Para além da saúde física: o esporte como ferramenta para o desenvolvimento psicológico e social. **CADERNOS DE PSICOLOGIA**, v. 6, n. 11, 2024.

GABRIELA, C. et al. MARCO AURÉLIO FERNANDES. **COLETÂNEA LUDOVICENSE DE PSICOLOGIA**, volume 4 editora Pascal, 2024.

HEBSTER, A. Citação de Becker Jr. In: Psicologia do Esporte: O que é? O que faz? Como faz?. Formação de atletas - **Gestão desportiva**, 2018. Disponível em: <<https://www.gestaodesportiva.com.br/formacao-atletas/psicologia-do-esporte-o-que-e-o-que-faz-como-faz#:~:text=Segundo%20Benno%20Becker%20Jr.%2C%20um,educativo%2C%20recreativo%2C%20competitivo%2C%20ou>>. Acesso em: 28/10/2024.

¹ Discentes do curso de Psicologia da FCMA/ Unicentroma;

² Docente do curso de Psicologia da Unicentroma, Especialista em docência do ensino superior. coordenação.psicologia@unicentroma.edu.br

LEMOS, W. V. Paris 2024: uma nova era para a saúde mental no palco olímpico. **Central Psicologia**, 06 ago. 2024. Disponível em: <https://centralpsicologia.com.br/blog/paris-2024-uma-nova-era-para-a-saude-mental-no-palco-olimpico>. Acesso em: 28 de out. 2024.

RUBIO, K.. A psicologia do esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa. **Revista Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 19, n. 3, p. 60–69, 1999.

RUBIO, Kátia. **Psicologia do Esporte: interfaces, pesquisa e intervenção**. Ed. Eletrônica, n. 1 - São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

VIEIRA, Lenamar Fiorese, et al. Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia. **Psicologia em estudo**, nº 15, 391-399, 2010.

¹ Discentes do curso de Psicologia da FCMA/ Unicentroma;

² Docente do curso de Psicologia da Unicentroma, Especialista em docência do ensino superior. coordenacao.psicologia@unicentroma.edu.br