

SPORT PSYCHOLOGY AND THE INFLUENCE ON ATHLETES' EMOTIONS AND PERFORMANCE

GABRIELA DA SILVA OLIVEIRA
ISABELA ALICE DE FRANÇA MEDEIROS
LÍVIA ELLEN NASCIMENTO FREITAS
RAYSSA BIANCA DE ABREU CARDOSO
TAYNARA SARAH MEDEIROS E SILVA

Universidades Estadual do Piauí, Teresina, Piauí, Brasil
gabrieladasoliveira@aluno.uespi.br

Abstract

Introduction: Sports psychology is a crucial area for understanding how emotional and external factors influence athletes' performance. Knowing these aspects is essential to optimize performance and promote the well-being of athletes. **Objective:** This article aims to carry out a literature review on the relationship between Sports Psychology and emotional control and the performance of high-performance athletes. **Methods:** The research is a qualitative review of the literature carried out using the Google Scholar database. Review articles published between 2021 and 2023 in Portuguese that addressed the proposed themes were included. **Results:** The analysis revealed that emotional support, the management of mental fatigue and the presence of a supportive crowd positively impact athletes' performance. Family support and the management of psychological stress also play a crucial role, contributing to increasing athletes' motivation and self-confidence during competitions. **Conclusion:** Sports psychology is vital for maximizing athletes' performance, influencing motivation, stress management and emotional state. Recognizing and integrating psychological support is fundamental to improving sports performance and ensuring the well-being of athletes. It is recommended that sport psychology professionals be involved in supporting athletes to help manage emotional challenges and improve overall performance.

Keywords: psychology, emotions, athletes, physical performance, sports.

LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y LA INFLUENCIA EN LAS EMOCIONES Y EL RENDIMIENTO DE LOS DEPORTISTAS

Resumen

Introducción: La psicología deportiva es un área crucial para comprender cómo los factores emocionales y externos influyen en el rendimiento de los deportistas. Conocer estos aspectos es fundamental para optimizar el rendimiento y promover el bienestar de los deportistas. **Objetivo:** Este artículo tiene como objetivo realizar una revisión bibliográfica sobre la relación entre la Psicología del Deporte y el control emocional y el rendimiento de los deportistas de alto rendimiento. **Métodos:** La investigación es una revisión cualitativa de la literatura realizada utilizando la base de datos Google Scholar. Se incluyeron artículos de revisión publicados entre 2021 y 2023 en portugués que abordaron las temáticas propuestas. **Resultados:** El análisis reveló que el apoyo emocional, el manejo de la fatiga mental y la presencia de una multitud que los apoya impactan positivamente el rendimiento de los atletas. El apoyo familiar y la gestión del estrés psicológico también desempeñan un papel crucial, contribuyendo a aumentar la motivación y la confianza en sí mismos de los deportistas durante las competiciones. **Conclusión:** La psicología deportiva es vital para maximizar el rendimiento de los atletas, influyendo en la motivación, el manejo del estrés y el estado emocional. Reconocer e integrar el apoyo psicológico es fundamental para mejorar el rendimiento deportivo y garantizar el bienestar de los deportistas. Se recomienda que los

profesionales de la psicología del deporte participen en el apoyo a los atletas para ayudarlos a gestionar los desafíos emocionales y mejorar el rendimiento general.

Palabras clave: psicología, deporte, deportistas, rendimiento físico, emociones.

PSYCHOLOGIE DU SPORT ET INFLUENCE SUR LES ÉMOTIONS ET LA PERFORMANCE DES ATHLÈTES

Abstrait

Introduction: La psychologie du sport est un domaine crucial pour comprendre comment les facteurs émotionnels et externes influencent la performance des athlètes. Connaître ces aspects est essentiel pour optimiser les performances et favoriser le bien-être des sportifs.. **Objectif:** Cet article vise à réaliser une revue de la littérature sur la relation entre la psychologie du sport et le contrôle émotionnel et la performance des athlètes de haut niveau. **Méthodes:** La recherche est une revue qualitative de la littérature réalisée à partir de la base de données Google Scholar. Les articles de synthèse publiés entre 2021 et 2023 en portugais abordant les thèmes proposés ont été inclus. **Résultats:** L'analyse a révélé que le soutien émotionnel, la gestion de la fatigue mentale et la présence d'un public solidaire ont un impact positif sur la performance des athlètes. Le soutien familial et la gestion du stress psychologique jouent également un rôle crucial, contribuant à accroître la motivation et la confiance en soi des athlètes lors des compétitions. **Conclusion:** La psychologie du sport est essentielle pour maximiser les performances des athlètes, en influençant la motivation, la gestion du stress et l'état émotionnel. Reconnaître et intégrer le soutien psychologique est fondamental pour améliorer les performances sportives et assurer le bien-être des athlètes. Il est recommandé que les professionnels de la psychologie du sport participent au soutien des athlètes afin de les aider à gérer les défis émotionnels et à améliorer leur performance globale.

Mots-clés: psychologie, sport, athlètes, performance physique, émotions.

PSICOLOGIA DO ESPORTE E A INFLUÊNCIA NAS EMOÇÕES E DESEMPENHO DOS ATLETAS

Resumo

Introdução: A psicologia do esporte é uma área crucial para entender como os fatores emocionais e externos influenciam o desempenho dos atletas. Conhecer esses aspectos é essencial para otimizar a performance e promover o bem-estar dos atletas. **Objetivo:** Este artigo tem como objetivo realizar uma revisão de literatura sobre a relação da Psicologia do Esporte com o controle emocional e o desempenho de atletas de alta performance. **Métodos:** A pesquisa é uma revisão qualitativa da literatura realizada através da base de dados Google Acadêmico. Foram incluídos artigos de revisão publicados entre 2021 e 2023 em português que abordassem os temas propostos. **Resultados:** A análise revelou que o suporte emocional, o manejo da fadiga mental e a presença de uma torcida favorável impactam positivamente o desempenho dos atletas. O apoio familiar e a gestão do estresse psicológico também desempenham um papel crucial, contribuindo para o aumento da motivação e autoconfiança dos atletas durante as competições. **Conclusão:** A psicologia do esporte é vital para a maximização do desempenho dos atletas, influenciando a motivação, o manejo do estresse e o estado emocional. Reconhecer e integrar o suporte psicológico é fundamental para melhorar a performance esportiva e garantir o bem-estar dos atletas. Recomenda-se que profissionais de psicologia do esporte sejam envolvidos no suporte aos atletas para ajudar na gestão de desafios emocionais e melhorar o desempenho geral.

Palavras-chave: psicologia, esporte, atletas, desempenho físico, emoções.

Introdução

A psicologia do esporte é uma área crucial para compreender como as emoções e o suporte externo influenciam o desempenho dos atletas. Conforme destacado por Barbanti (2006), o esporte é definido como uma atividade competitiva que exige esforço físico intenso ou habilidades motoras complexas, referindo-se ao que é comumente conhecido como esporte organizado, como a prática dos atletas de alto rendimento. Esses atletas enfrentam variações em suas carreiras e, apesar dos melhores treinamentos, podem se deparar com desafios inesperados que não foram preparados para enfrentar, uma vez que o ambiente esportivo exige reações rápidas devido à alta competitividade (Hang, 2020).

A Psicologia do Esporte, conforme destacado por Rubio (2000), atualmente abrange estudos e intervenções em aspectos como motivação, personalidade, agressão, liderança, dinâmica de grupo e bem-estar dos atletas. Essa área integra enfoques sociais, educacionais e clínicos para melhorar o desempenho esportivo. Assim, é claro que esportistas que não recebem suporte psicológico adequado em todas as fases de seu desenvolvimento podem ter um desempenho insatisfatório quando enfrentam situações que desafiam suas emoções.

Para mitigar esses problemas, a psicologia tem sido associada à melhoria do rendimento esportivo, investigando os estados emocionais dos atletas e a importância do treinamento psicológico. Este artigo tem como objetivo realizar uma revisão de literatura sobre a relação da Psicologia do Esporte com o controle emocional e o desempenho de atletas de alta performance.

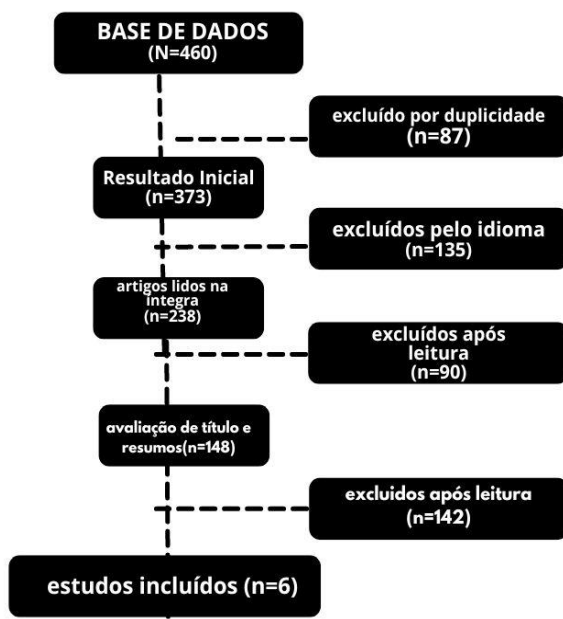
Métodos

Este estudo consiste em uma revisão de literatura com abordagem qualitativa focada na influência da psicologia do esporte em atletas de alta performance. A pesquisa foi conduzida utilizando as palavras-chave: psicologia, esporte, atletas, desempenho físico e emoções. O levantamento da literatura foi realizado por meio da base de dados do Google Acadêmico. Foram selecionados para análise artigos de revisão publicados entre os anos de 2021 e 2023, no idioma português e que abordassem diretamente a temática proposta.

A figura 1 que mostra o detalhamento do processo de busca da literatura mostra que foram excluídos artigos que não estavam diretamente relacionados ao tema, assim como aqueles que eram incompletos, duplicados ou publicados em idiomas estrangeiros. Na base de dados consultada, foram encontrados 460 artigos; desses, 6 atenderam aos critérios de inclusão estabelecidos e foram selecionados para análise.

A avaliação dos artigos focou em seus objetivos, delineamento metodológico e principais resultados, com ênfase nas contribuições da psicologia do esporte para o desempenho dos atletas.

Figura 1 – Detalhamento do processo de busca e seleção dos artigos.



Resultados:

Ao iniciar a análise, identificamos seis artigos que pesquisaram sobre o tema investigado. Entre os artigos analisados, três discutem a psicologia do esporte e fatores motivacionais, um explora o desempenho esportivo, outro foca na validação, um aborda os benefícios da psicologia do esporte, e um analisa a introdução da psicologia no contexto esportivo, conforme mostra o quadro 1 sobre a descrição dos artigos.

Quadro 1 – Características das publicações que avaliaram o controle emocional e o desempenho de atletas de alta performance, 2024.

Autor	Objetivo	Metodologia	Principais Resultados	Principais Conclusões
Fabris, Mourão e Machado (2021)	Analisar as consequências das influências externas no esporte e a influência parental nesse contexto.	Pesquisa bibliográfica a partir de material elaborado, principalmente livros e artigos científicos. Utilizou plataformas como Google Acadêmico, PubMed, Lilacs e Scielo para seleção dos materiais.	Aspectos emocionais e psicológicos vão além da prática esportiva, refletindo no ambiente escolar e na vida em sociedade. Fatores externos influenciam decisões diárias, formação de identidade e estados de personalidade.	A influência parental é crucial para o desenvolvimento psicológico de jovens atletas, impactando seu comportamento e desempenho.

Gonçalves e Macedo (2021)	Macedo 2021 Descrever a importância e os aspectos importantes da (PE).	Pesquisa realizada em 2020, utilizando SciELO e LILACS, abrangendo artigos de 2014 a 2020. Livros, dissertações e teses obtidos na biblioteca do IMES Catanduva - SP.	A prática esportiva e a Psicologia do Esporte são consideradas importantes no tratamento de doenças psíquicas, como a depressão, aumentando neurotransmissores como serotonina, dopamina e endorfina.	A Psicologia do Esporte oferece um suporte significativo no tratamento de doenças psíquicas, melhorando o bem-estar dos atletas.
Alves e Backer (2021)	Analisar a produção científica nacional e internacional da prática esportiva e o relacionamento familiar.	Revisão integrativa da literatura, utilizando bases de dados como PsycInfo (APA), Scielo e CAPES. Artigos indexados entre 2015 e 2020 em português, inglês e espanhol	Contribuições do esporte na socialização e integração familiar. Expectativas e cobranças parentais podem prejudicar a performance e desenvolvimento pessoal do atleta.	O envolvimento parental pode ter efeitos positivos ou negativos no desempenho esportivo, dependendo da qualidade do suporte e expectativas dos pais.
Caperucci, (2022)	Compreender os mecanismos envolvidos com a fadiga mental e seu impacto no desempenho esportivo.	Seleção de conteúdos por meio de plataformas como LILACS, PubMed, Google Acadêmico e Scielo. Critérios de inclusão: artigos de 2017 a 2021 em inglês, espanhol e português.	Fadiga mental afeta a tomada de decisão e pode impactar a performance técnica. Educadores físicos devem evitar tarefas cognitivas exigentes antes de competições para preservar habilidades técnicas e de decisão.	Gerenciar a fadiga mental é crucial para manter a qualidade das decisões e o desempenho técnico dos atletas durante competições.
Polese (2022)	Realizar uma revisão sistemática da literatura sobre a atuação do psicólogo do esporte.	Utilizou Google Acadêmico para seleção de 79 pesquisas, com 32 pesquisas empíricas em campo. Instrumentos: Questionários, Entrevistas, Testes Psicológicos, Observação e Diário de Campo.	Aumento no número de publicações sobre psicologia do esporte. Interesse predominante em atletas profissionais, questionários e entrevistas como instrumentos. Baixo número de publicações indexadas.	Há um interesse crescente na atuação do psicólogo do esporte, mas ainda é necessário aumentar a quantidade e qualidade das pesquisas na área.
Campi, (2023)	Observar a influência da torcida no rendimento e motivação dos	Revisão bibliográfica e documental, utilizando LILACS, PubMed, Google Acadêmico,	A presença de torcedores melhora a motivação e autoconfiança dos atletas. Apoio da	A presença da torcida tem um impacto positivo significativo na

	atletas de futebol e futsal.	SciELO, além de livros e reportagens.	torcida melhora rendimento e concentração, sendo um fator positivo tanto para performance quanto para apoio social.	motivação e desempenho dos atletas, reforçando a importância do suporte social durante competições.
--	------------------------------	---------------------------------------	---	---

Discussão

No estudo realizado por Polese (2022) sobre a atuação do psicólogo do esporte no Brasil, observa-se que a psicologia do esporte tem suas raízes no início do século XX com Coleman Griffith, considerado o “pai” da disciplina. Griffith aplicou princípios psicológicos ao esporte, focando os aspectos mentais em seu estudo sobre a Psicologia dos atletas (Sousa et al., 2011). Desde então, o campo evoluiu gradualmente, impulsionado por eventos esportivos importantes e pela crescente compreensão da importância do treinamento psicológico para o desempenho esportivo.

A psicologia do esporte globalmente reflete a busca constante por maximizar o potencial humano no contexto esportivo. No Brasil, a disciplina começou a se desenvolver nas décadas de 1970 e 1980, inicialmente focada em aspectos motivacionais e emocionais e posteriormente ampliada para incluir preparação mental, liderança e trabalho em equipe (Rubio, 2002). Os benefícios dessa área incluem a melhoria do desempenho, o manejo do estresse competitivo e a promoção do bem-estar psicológico dos atletas, contribuindo para um cenário esportivo mais equilibrado e saudável.

O estudo realizado por Fabris et al. (2021) sobre a influência parental no esporte revelou que o apoio parental é crucial para o desenvolvimento psicológico dos jovens atletas. Esse apoio pode ser financeiro, moral ou afetivo e influencia significativamente o comportamento e o desempenho durante a prática esportiva. A família frequentemente representa o primeiro contexto social do atleta, com um impacto substancial sobre seu desenvolvimento emocional e psicológico (Machado & Gomes, 2011). Embora a presença dos pais seja fundamental, a falta de preparo e conhecimento também pode ter efeitos negativos. Assim, o acompanhamento profissional da psicologia do esporte é essencial para auxiliar o atleta e sua família a lidar com os desafios e manter um bom desempenho.

O estudo de Alves e Becker (2021) mostra que o envolvimento parental pode ter diferentes repercussões sobre o desempenho esportivo de cada criança ou jovem. O sistema familiar pode potencializar o engajamento do atleta ou gerar conflitos, resultando em estresse e impactos emocionais adversos na performance (Weinberg & Gould, 2017). Portanto, o apoio psicológico é fundamental para ajudar tanto o atleta quanto sua família a gerenciar essas situações, garantindo um desempenho consistente.

O estudo de Campi (2023) sobre os efeitos da torcida na motivação dos Atletas aponta que a presença de torcedores pode influenciar significativamente a motivação dos atletas. A torcida a favor pode aumentar a motivação e a autoconfiança, o que é crucial para o desempenho esportivo. Segundo Couto

Junior et al. (2007), a maioria dos atletas relata que o apoio da torcida melhora seu rendimento e concentração, tornando a presença de torcedores um fator positivo tanto para o desempenho quanto para o apoio social.

A pesquisa realizada por Caperucci (2022) aponta que a fadiga mental resulta do esgotamento dos recursos cognitivos e pode afetar a tomada de decisão, diminuindo a precisão, atenção e capacidade de avaliação. A fadiga mental também pode levar a decisões impulsivas e aumentar o risco de erros. Reconhecer e gerenciar a fadiga mental é crucial para manter a qualidade das decisões, especialmente durante competições. Sun et al. (2021) destacam que a fadiga mental pode impactar a concentração, o tempo de reação e a tomada de decisões, e, portanto, os treinadores devem evitar sobrecarregar os atletas durante períodos críticos para preservar suas habilidades cognitivas e desempenho.

O estudo de Gonçalves et al. (2021) sobre “A Importância e os Benefícios da Psicologia do Esporte: Revisão da Literatura” conclui que, embora a psicologia do esporte seja uma prática estabelecida globalmente, ainda há resistência por parte de algumas instituições esportivas. A psicologia do esporte tem mostrado ser eficaz na melhoria do desempenho e na redução do estresse e da ansiedade, promovendo a autoconfiança e o êxito nas competições. Além disso, para atletas com condições de saúde específicas, a psicologia do esporte oferece suporte fundamental para aumentar a autoestima e lidar com os desafios físicos e emocionais.

Pontos fortes e limitações do estudo

Este artigo de revisão oferece uma análise abrangente a partir da literatura recente em português cuidadosamente selecionada para explorar a influência da psicologia no desempenho de atletas. Contudo, a pesquisa é limitada pela exclusão de estudos em outros idiomas e pela quantidade reduzida de estudos disponíveis sobre o tema, resultando em um número restrito de artigos analisados.

Conclusão

Os resultados evidenciam a relevância de compreender as emoções e comportamentos dos atletas durante competições, destacando a conexão entre esses fatores e o desempenho esportivo. Sugerem ainda que a gestão da fadiga mental e o suporte familiar são cruciais para aumentar a motivação e a autoconfiança dos atletas durante as competições. Além disso, a presença de uma torcida favorável demonstrou ter um efeito positivo no rendimento esportivo.

Portanto, conclui-se que para otimizar o desempenho esportivo é essencial minimizar o esforço mental associado a atividades prolongadas que exigem intenso esforço emocional.

Referências

Barbanti, V. (2006). O que é esporte? *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 11(1), 54-58.

Caperucci, A. J. (2022). *Tomada de decisão e desgastes mentais: Uma revisão da psicologia do esporte no desempenho esportivo*. Rio Claro.

Couto Junior, J. M., Moreno, R. M., Souza, A. F., & Prado, M. M. (2007). Influência da torcida na performance de jogadores brasileiros de futsal: Um viés da psicologia do esporte. *Motriz*, 13(4).

Da Cunha, A. C. S., Moreira, I. D., & Faria, G. N. (2021). Quando a psicologia entra em campo: Uma revisão integrativa da literatura. *Revista Artigos*, 25, e5482.

Fabris, F. de L., Morão, K. G., & Machado, A. A. (2021). Influência parental no esporte: Uma revisão da psicologia do esporte. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(272), 81-95.

Hang, C. A. (2020). Psicologia do esporte: Sem o trabalho da psicologia, o atleta vive à mercê da sorte. <https://www.aconteceuemjoinville.com.br/2020/05/16/psicologiado-esporte-a-merce-da-sorte/>

Macedo, F. L., & Roberto, T. G. (2021). A importância e os benefícios da psicologia do esporte: Revisão da literatura. *Revista InterCiência-IMES Catanduva*, 1(5), 2.

Rubio, K. (2002). Origens e evolução da psicologia do esporte no Brasil. *Revista Bibliográfica de Geografía y Ciencias Sociales*, 7(373). <http://www.ub.es/geocrit/b3w373.htm>

Rubio, K. (2007). Da psicologia do esporte que temos à psicologia do esporte que queremos. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 1(1).

Rubio, K. (2000). *Psicologia do esporte*. São Paulo: Casa do Psicólogo.

Souza, S. V. T., Souza, L. W. F., & Ferreira, J. L. (2011). Psicologia do esporte: Surgimento, evolução e consolidação. *Revista Digital EFDeportes.com*, 16(161). <https://www.efdeportes.com/efd161/psicologia-do-esporte-surgimento-evolucao.htm>

Sun, H., et al. (2021). Does mental fatigue affect skilled performance in athletes? A systematic review. *PLoS One*, 16(10), e0258307.

Weinberg, R., & Gould, D. (2017). *Fundamentos da psicologia aplicada ao exercício e ao esporte*. Artmed.