

## A CONTRIBUIÇÃO DA PSICOLOGIA ESPORTIVA PARA O SUCESSO DE ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO

### THE CONTRIBUTION OF SPORTS PSYCHOLOGY TO THE SUCCESS OF HIGH-PERFORMANCE GYMNASTS

### LA CONTRIBUCIÓN DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE AL ÉXITO DE LAS GIMNASTAS DE ALTO RENDIMIENTO

Matheus dos Santos Januário<sup>1</sup>

Isadora Capitão Magalhães<sup>2</sup>

Deodato Alves Ferreira Filho<sup>3</sup>

**RESUMO:** Esse artigo buscou discutir sobre a importância do profissional de Psicologia do Esporte para a preparação de atletas de alto rendimento. Atletas de alto rendimento são esportistas profissionais, que dedicam seu tempo em preparação física, a fim de participar de competições. No entanto, esses atletas vivem em constante pressão, estresse, ansiedade, cansaço, frustração e outros sentimentos que podem interferir no seu rendimento. Nesse contexto, a Psicologia do Esporte pode colaborar para que o atleta de alto rendimento obtenha o equilíbrio emocional. A metodologia empregada é qualitativa com pesquisa bibliográfica através de livros e artigos de revistas impressas ou eletrônicas. Por fim, como resultados e discussões, serão analisados o papel e a importância do profissional da Psicologia Esportiva na preparação do atleta de alto rendimento.

**Palavras-chave:** Psicologia do Esporte. Atleta de alto rendimento. Equilíbrio emocional.

**ABSTRACT:** This article sought to discuss the importance of the Sport Psychology professional for the preparation of high-performance athletes. High-performance athletes are professional sportsmen who dedicate their time to physical preparation in order to participate in competitions. However, these athletes live in constant pressure, stress, anxiety, tiredness, frustration, and other feelings that can interfere with their performance. In this context, Sport Psychology can help high-performance athletes to achieve emotional balance. The methodology used is qualitative with bibliographical research through books and articles from printed or electronic magazines. Finally, as results and discussions, the role and importance of the Sports Psychology professional in the preparation of high-performance athletes will be analyzed.

**Keywords:** Sport Psychology. High performance athlete. Emotional balance.

**RESUMEN:** Este artículo buscó discutir la importancia del profesional de la Psicología del Deporte para la preparación de atletas de alto rendimiento. Los deportistas de alto rendimiento son deportistas profesionales que dedican su tiempo a la preparación física para participar en competiciones. Sin embargo, estos atletas viven en constante presión, estrés, ansiedad, cansancio, frustración y otros sentimientos que pueden interferir en su desempeño. En este contexto, la Psicología del Deporte puede ayudar a los deportistas de alto rendimiento a lograr el equilibrio emocional. La metodología utilizada es cualitativa con investigación bibliográfica a través de libros y artículos de revistas impresas o electrónicas. Finalmente, como resultados y discusiones, se analizará el papel y la importancia del profesional de la Psicología del Deporte en la preparación de deportistas de alto rendimiento.

**Palabras clave:** Psicología del Deporte. Atleta de alto rendimiento. Equilíbrio emocional.

<sup>1</sup> Discente do Curso de Psicologia - Universidade de Vassouras - Vassouras/RJ, Brasil.

<sup>2</sup> Docente do curso de Psicologia da Universidade de Vassouras - Vassouras/RJ, Brasil.

<sup>3</sup> Docente do curso de Psicologia da Universidade de Vassouras - Vassouras/RJ, Brasil.

## INTRODUÇÃO

Atletas de alto rendimento (AAR) são pessoas que praticam esporte como estilo de vida e se preparam para participar de competições. Para alcançarem o sucesso nas suas modalidades esportivas, eles treinam muitas horas por dia, de modo que chegam não só a exaustão física, como também psicológica. Assim sendo, o AAR, que vive sob pressão diária, pode apresentar traços de cansaço, de ansiedade, de baixa autoestima, de fracasso, de autocobrança, dentre outros problemas psíquicos. Diante desse contexto, esse trabalho se propõe a discutir sobre a importância do profissional de Psicologia do Esporte para a preparação de atletas de alto rendimento. Em resultados e discussões, serão analisados o papel e a importância do profissional da Psicologia Esportiva na preparação do atleta de alto rendimento.

O equilíbrio emocional é uma condição importante para que o atleta de alto rendimento alcance o bom desempenho nas competições. Quanto a atletas, os praticantes precisam ter características físicas e psicológicas específicas, uma vez que são atletas que realizam treinos rigorosos para atingir uma performance máxima. Dessa forma, a presença de um Psicólogo Esportivo é de suma importância, pois, suas intervenções interligam o corpo e a mente, diminuindo, assim, os possíveis efeitos negativos que o psíquico pode produzir.

9168

A Psicologia do Esporte é uma ciência que está preocupada em promover a saúde psíquica do atleta, associando às técnicas esportivas. Assim sendo, o psicólogo, além do conhecimento da área, precisa adquirir conhecimentos específicos da modalidade esportiva em que atua para, assim, contribuir da melhor maneira com o atleta de alto rendimento. Ele é um profissional que, geralmente, faz parte de uma equipe multidisciplinar, que atua dando suporte aos atletas para que eles consigam administrar os problemas psicológicos, advindos das pressões nos treinos e nas competições.

## MÉTODOS

A abordagem metodológica é qualitativa e a pesquisa realizada é a bibliográfica e exploratória. A revisão bibliográfica ocorrerá por meio de um levantamento de textos que abordam a temática em questão em que serão consultados livros, artigos de revistas impressas ou eletrônicas e sites da internet. Boccato (2006) explica que a pesquisa bibliográfica permite resolver uma problematização através da análise de referenciais teóricos, que possibilitará a construção do texto com fundamentação científica. Quanto à pesquisa exploratória, a partir da revisão da literatura, será possível conhecer as abordagens da Psicologia Esportiva aplicadas à

ginástica de alto rendimento e complementar com formulações teóricas, que contribuirão para futuras investigações.

## RESULTADOS

A partir das pesquisas realizadas, foram identificados os seguintes resultados, quanto aos atletas de alto rendimento que receberam auxílio psicológico de um profissional:

O nadador Anthony Ervin, com 19 anos, ganhou medalha de ouro aos 50 m e prata aos 4x100m. Entretanto, aos 22 anos, entregou-se a bebida e às drogas, além de tentar o suicídio com tranquilizantes. Somente, aos 35 anos, ele realmente conseguiu sair do seu quadro doentio (METRÓPOLES, 2016).

Allison Schmitt, uma nadadora americana de destaque, enfrentou uma batalha contra a depressão, além de outros desafios emocionais, como ansiedade e ataques de pânico. Embora tenha conquistado cinco medalhas nas Olimpíadas de Londres, em 2012, sua saúde mental foi afetada após o evento (CROUSE, 2018).

Na Olimpíada de 2012, a judoca brasileira Rafaela Silva enfrentou um momento difícil após ser eliminada nas oitavas de final e receber duras críticas. Essa experiência resultou em tristeza e desânimo para a atleta. No entanto, Rafaela contou com o suporte de uma psicóloga, que desempenhou um papel fundamental em seu processo de recuperação e retorno aos treinamentos (FRADES *et al*, 2020).

A contratação de uma psicóloga esportiva pelo Comitê Olímpico do Brasil (COB) para auxiliar as velejadoras Martine Grael e Kahena Kunze durante as Olimpíadas de 2016 e 2020 é um exemplo do reconhecimento da importância do suporte psicológico no desempenho esportivo de alto nível, que resultou na conquista da medalha de ouro na classe 49er FX.

O jogador de futebol brasileiro Neymar é um outro atleta que, durante sua carreira, trabalhou com psicólogo esportivo para ajudar a enfrentar pressões nos jogos. UFMG (2010) comenta que Kaká, ex-jogador de futebol da seleção brasileira, sofreu uma lesão em 2008 e estava sob pressão para participar da Copa do Mundo na África do Sul, em 2010.

O ginasta brasileiro Diego Hypólito conquistou duas medalhas de prata nas Olimpíadas, uma em 2008, realizada em Pequim, e outra em 2016, realizada no Rio de Janeiro. Essas conquistas representaram momentos de grande sucesso e reconhecimento para o atleta e para o esporte brasileiro. No entanto, após os Jogos Olímpicos do Rio em 2016, Diego Hypólito passou por um período difícil em sua vida pessoal e esportiva. Após a competição, ele enfrentou

problemas relacionados à sua saúde mental e física. O ginasta relatou ter perdido 10 kg de peso rapidamente e, devido a essa condição, precisou ser hospitalizado (FRADES *et al*, 2020).

A ginasta Rebeca Andrade, nos Jogos Olímpicos de Tóquio em 2021, conquistou medalha de prata no individual geral e ouro no salto. Ela foi a primeira ginasta brasileira a conquistar uma medalha olímpica na ginástica artística. Jovem Pan (2021) comenta que Rebeca Andrade foi acompanhada, desde 13 anos, por uma psicóloga, o que foi essencial para que ela, como atleta de alto rendimento, tivesse uma boa saúde mental. Outro ginasta que também teve o auxílio da psicologia para melhorar a sua performance é o campeão olímpico nas argolas em Londres (2012), o atleta Arthur Zanetti.

## DISCUSSÃO

Com base nos resultados obtidos das pesquisas sobre atletas de alto rendimento que receberam auxílio psicológico, foi possível observar:

A importância do suporte psicológico no contexto esportivo: Os casos mencionados destacam a relevância de contar com o acompanhamento de um profissional de psicologia esportiva para lidar com os desafios emocionais e psicológicos enfrentados pelos atletas de alto rendimento. O auxílio psicológico pode contribuir para o bem-estar mental, o desempenho esportivo e a superação de adversidades. Nesse contexto, a judoca Rebeca comentou sobre a importância de estar preparada psicologicamente por dizer (JOVEM PAN, 2016): “o fato de eu ter conseguido passar bem nos jogos, tenho certeza que foi disso, porque minha cabeça estava muito boa e eu sabia que o meu corpo também estava bem preparado, porque não é fácil lidar com as expectativas que as pessoas depositam em você”.

A vulnerabilidade dos atletas de alto rendimento: Os relatos de problemas de saúde mental, como depressão, ansiedade e uso de substâncias, evidenciam a vulnerabilidade dos atletas, mesmo em meio a conquistas esportivas significativas. Essa vulnerabilidade pode ser influenciada por fatores como pressão, expectativas, exposição midiática e demandas intensas do esporte.

De acordo com João e Fernandes Filho (2002), os ginastas, como Arthur Zanetti, Diego Hypólito e Rebeca Andrade, para competir, precisam apresentar características físicas e psicológicas específicas, uma vez que esses atletas de alto rendimento precisam atingir a performance máxima. Eles são submetidos a treinamentos rigorosos, tornando-se, portanto, um dos esportes que apresentam uma dificuldade extrema para chegar ao alto nível, de forma que a seleção de atletas ocorre precocemente para obtenção de êxito.

A necessidade de abordar a saúde mental no esporte: João e Fernandes Filho (2002, p. 15) citam as algumas situações que podem causar estresse, como “a própria competição, estar perdendo, vaias da torcida, a presença da adversária, a crítica da imprensa ou do técnico, a presença de familiares, amigos etc.” Os resultados destacam a importância de reconhecer e abordar a saúde mental dos atletas como uma componente crucial do seu bem-estar global. Isso envolve a conscientização sobre os desafios emocionais enfrentados pelos atletas, a disponibilização de recursos adequados, como suporte psicológico, e a promoção de uma cultura que valorize a saúde mental no contexto esportivo.

O papel do apoio profissional na recuperação e superação: Os relatos mostram como o trabalho de psicólogos esportivos desempenha um papel fundamental na recuperação e superação de desafios emocionais pelos atletas. O suporte especializado contribui para o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento, a reconstrução da confiança e o fortalecimento mental dos atletas.

A necessidade de desmistificar o estigma em torno da saúde mental no esporte: As experiências dos atletas mencionados ressaltam a importância de combater o estigma associado à saúde mental no contexto esportivo. Os compartilhamentos abertos das experiências dos atletas, bem como o reconhecimento e a valorização do cuidado psicológico, podem contribuir para criar um ambiente mais saudável e encorajador para os atletas. Samulski (1992, p. 28) afirma que a Psicologia do Esporte pode contribuir para o bem-estar dos atletas, colaborando com os treinadores e outros profissionais, já que ela é uma área da Psicologia que se preocupa em “ajudar os atletas a melhorar seu desempenho, gerenciar a pressão e lidar com as adversidades do esporte”.

9171

Enfim, o atleta, além do preparo físico, precisa também conhecer suas emoções e aprender a lidar com elas, a fim de adquirir a autoconfiança para nas competições, manter o equilíbrio emocional e alcançar os resultados esperados. Assim sendo, o trabalho de motivação e estímulo do psicólogo do esporte se torna fator imprescindível para o modo como o esportista age diante das emoções nas competições, seja antes ou durante o evento.

## CONCLUSÃO

A Psicologia Esportiva desempenha um papel crucial no desenvolvimento físico e psicológico dos atletas de alto rendimento. Ao trabalhar em equipe com treinadores, nutricionistas, médicos e fisioterapeutas, os psicólogos esportivos auxiliam os atletas a desenvolver habilidades emocionais necessárias para competições, como foco, autoconfiança e

autocontrole. Além disso, eles ajudam os atletas a lidar com situações de ansiedade, estresse pós-traumático, depressão e pressão, contribuindo para um melhor equilíbrio entre técnicas esportivas e aspectos psicológicos, resultando em um desempenho aprimorado.

## AGRADECIMENTOS E FINANCIAMENTO

Gostaria de expressar meus sinceros agradecimentos, em primeiro lugar, a Deus, pela dádiva da vida e por guiar meus passos ao longo dessa jornada. Agradeço também aos meus queridos pais, que sempre estiveram ao meu lado, apoiando e incentivando cada passo que dei em direção à minha formação. Seu amor incondicional e dedicação incansável foram essenciais para que eu alcançasse este momento tão significativo em minha vida. Ser um dos primeiros na família a conquistar essa formação é motivo de orgulho e gratidão!

## REFERÊNCIAS

BOCCATO, V. R. C. Metodologia da pesquisa bibliográfica na área odontológica e o artigo científico como forma de comunicação. *Revista de Odontologia da Universidade Cidade de São Paulo*, set-dez, 18(3), 2006.

COSTA, M. M. Esporte de alto rendimento: produção social da modernidade - o caso do vôlei de praia. *Sociedade e Estado*, 22(1), 35-69, 2007. 9172

CRPSP. *Pioneiro da Psicologia do Esporte*, João Carvalhaes. História e Memória da Psicologia em SP. 2001.

FRADES, Luane de Jesus; OLIVEIRA, Evandro Salvador Alves; VAROLI, Bruno Manchini; CARNEIRO, Cíntia de Moraes Cabreira. Adoecimento psíquico em atletas de alto rendimento: a importância da psicologia do esporte. *Educação, Psicologia e Interfaces*, Volume 4, Número 3, p. 1-16, julho/setembro, 2020.

HERNANDEZ, José Augusto Evangelho. João Carvalhaes, um psicólogo campeão do mundo de futebol. *Estud. Pesq. Psicol.* Vol.11, n.3, 2011.

JOÃO, A.; FERNANDES FILHO, J. Identificação do perfil genético, somatotípico e psicológico das atletas brasileiras de ginástica olímpica feminina de alta qualificação esportiva. *Fitness & Performance Journal*, v.1, n.2, p.12-19, 2002.

JOVEM PAN. Rebeca Andrade exalta papel de psicóloga em suas vitórias: ‘Cabeça estava boa e corpo bem preparado’. 16/11/2021. Disponível em <https://jovempan.com.br/programas/mulheres-positivas/rebeca-andrade-exalta-papel-da-psicologa-em-suas-vitorias-cabeça-estava-boa-e-corpo-bem-preparado.html>. Acesso em 10.04.2023.

KROLL, W.; LEWIS, G. America's first sport psychologist. *Quest*, 1970.

METRÓPOLES. Ouro nos 50m livre no Rio, Ervin já tentou se matar e leilou medalha. 13/08/2016. Disponível em <https://www.metropoles.com/esportes/jogos-olimpicos-2016/ouro-nos-50m-livre-no-rio-ervin-ja-tentou-se-matar-e-leilou-medalha?amp>. Acesso em 14.05.2023.

RUBIO, K. O atleta e o mito do herói: o imaginário esportivo contemporâneo. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2001.

SAMULSKI, Dietmar Martin. Psicologia do Esporte. Belo Horizonte: Imprensa Universitária/UFMG, 1992.

SOARES, Tania Socorro Amorim. Estudo das relações psicológicas do atleta de alto rendimento decorrentes de lesões de esforços repetitivos. Dissertação (mestrado) – Universidade de Fortaleza, 2009. UFMG. Dietmar Samulski analisa como a psicologia do esporte pode favorecer atletas e treinadores. Universidade Federal de Minas Gerais, 25 de junho de 2010.

CROUSE, Karen. Enfrentando dor física e mental, nadadoras dos EUA encontram esperança. Uol.com.br. 30.jul.2018.

VANEK, M.; CRATTY, B J. Psychology and the superior athlete. London, MacMillan, 1970.

WEINBERG, Robert S; GOULD, Daniel. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. Porto Alegre: Artmed, 2017.