

A Influência da Psicologia Esportiva no Rendimento de Atletas de Alto Nível: uma Análise Focada nas Olimpíadas.

FELIPE YAN AMORIM DA SILVA¹

ANDERSON DA SILVA CARNEIRO¹

ANNE HERACLÉIA DE BRITO E SILVA²

LARISSA BRUNNA FREITAS DA COSTA³

RESUMO

A Psicologia do Esporte tem se consolidado como área fundamental para compreender e potencializar o rendimento dos atletas. Inicialmente voltada para estudos de aprendizagem motora e personalidade, hoje atua de forma prática na preparação psicológica em treinos e competições. No Brasil, ainda há limitações na valorização desse campo, enquanto no cenário internacional observa-se maior qualificação profissional. Essa carência está relacionada à necessidade de conhecimentos multidisciplinares que vão além da Psicologia, envolvendo aspectos do esporte, exercício físico e saúde. O psicólogo esportivo pode atuar no ensino, pesquisa e intervenção, contribuindo não apenas para o desempenho técnico, mas também para a coesão social e a saúde mental do atleta. Nesse contexto, os impactos psicológicos tornam-se determinantes para enfrentar pressões, críticas e desafios vividos no ambiente esportivo, especialmente em competições de alto nível como as Olimpíadas.

Palavras-chave: Psicologia do esporte, rendimento dos atletas, impactos psicológicos.

1 INTRODUÇÃO

Pode-se constatar a evolução da Psicologia do Esporte a partir de uma fase em que predominam os estudos de laboratório sobre aprendizagem motora e estudos descritivos sobre a personalidade do atleta até a fase de aplicações práticas, na qual se enfatiza a importância da preparação psicológica dos atletas para a melhoria do rendimento em competições. Desta forma, é possível perceber que o campo de atuação profissional do psicólogo esportivo é amplo, no entanto, embora sua denominação esteja vinculada à Psicologia, existem

¹ Acadêmicos do curso de educação física da Chrisfapi.

² Psicóloga; Docente da Chrisfapi

TEMA: CIÊNCIA, DESINFORMAÇÃO E CULTURA DIGITAL

profissionais com diferentes formações ocupando este campo profissional (Rubio, 2000).

Infelizmente isto se deve à pouca informação existente sobre os campos de atuação em Psicologia do Esporte. No Brasil o trabalho de psicólogos esportivos é bastante limitado; já no âmbito mundial, desde a década de 90 alguns autores, como Colburn (1993) e Cratty (1991), informam que este é um campo com profissionais bem-qualificados. Uma explicação pode estar na exigência da diversidade de conhecimento específico, pois, além do acumulado no curso de Psicologia, este profissional necessita de conhecimentos relacionados ao universo do atleta, do esporte e do exercício físico. A necessidade de todo esse conhecimento justifica-se pelas condições particulares em que vivem e atuam indivíduos e equipes que têm sua vida limitada pelo contexto vivido (treinamentos, competições e seleções) e a interação com um meio restritivo, marcado por períodos de isolamento e concentração (Rubio, 2000). A partir disso considera-se que o corpo teórico da Psicologia do Esporte enquanto campo científico encontra suporte em várias especialidades da Psicologia, entre elas a Psicologia Experimental - em que se incluem a Psicologia da Aprendizagem, a da Memória e a da Motivação - e a Psicologia do Desenvolvimento, responsável por estruturar o entendimento do desenvolvimento esportivo do indivíduo desde criança até a fase adulta. Também podemos citar a Psicologia da Personalidade, centrada nos estudos das diferenças individuais; a Psicologia Social, voltada às relações interpessoais da equipe esportiva e ao desenvolvimento da coesão do grupo; e por fim, a Psicologia Clínica, que focaliza os problemas de desajustamento psicológico do atleta e suas modificações (Barreto, 2003). Além destas, a Psicologia do Esporte encontra suporte em vários setores da educação física propriamente dita, como aprendizagem motora, desenvolvimento motor, controle motor, biomecânica, treinamento esportivo e fisiologia do exercício, além de outras afins, como nutrição esportiva, medicina esportiva e sociologia do esporte. A psicologia do esporte tem se consolidado como uma disciplina crucial no desenvolvimento e na performance de atletas de alto rendimento. Sua evolução, que começou com estudos de laboratório sobre aprendizagem motora e a personalidade do atleta, agora foca na aplicação prática para aprimorar o desempenho em competições. Embora seja um campo vinculado à psicologia, ele atrai profissionais de diversas formações, em parte devido à pouca informação sobre suas áreas de atuação no Brasil. Globalmente, a psicologia do esporte é um campo com profissionais bem-qualificados desde a década de 90, conforme apontam autores como Colburn (1993) e Cratty (1991). O conhecimento necessário para atuar na área é vasto, indo além da formação em Psicologia. Ele exige familiaridade com o universo do atleta, do esporte e do exercício físico. A vida do atleta é marcada por um contexto de treinamentos intensos, competições e períodos de isolamento e concentração, o que justifica a necessidade de um suporte psicológico especializado. O corpo teórico da psicologia do esporte se apoia em diversas especialidades da psicologia. A Psicologia Experimental contribui com estudos de aprendizagem, memória e motivação, enquanto a Psicologia do Desenvolvimento estrutura a compreensão do desenvolvimento esportivo do indivíduo desde a infância até a vida adulta. A Psicologia da Personalidade é crucial para entender as diferenças individuais, e a Psicologia Social foca nas relações interpessoais e na coesão do grupo. Por fim, a Psicologia Clínica aborda problemas de desajustamento psicológico do atleta. A disciplina também se conecta com áreas da educação física, como aprendizagem e controle motor, além de outras, como nutrição e medicina esportiva. Com um escopo de atuação que engloba ensino, pesquisa e intervenção, o psicólogo esportivo pode atuar como professor, pesquisador ou consultor. Como professor, ele transmite conhecimentos básicos da especialidade. Como pesquisador, ele explora diferentes campos para o crescimento do setor. No papel de consultor, ele realiza diagnósticos e intervenções psicológicas, sendo esta a função mais discutida no Brasil. O estudo sobre o

1 Acadêmicos do curso de educação física da Chrisfapi.

2 Psicóloga; Docente da Chrisfapi

impacto da psicologia esportiva no rendimento de atletas durante os Jogos Olímpicos busca analisar essa influência em um ambiente de intensa pressão e crítica social. A pesquisa, que se baseia em entrevistas com atletas e ex-atletas, visa aprofundar a compreensão sobre como a preparação mental afeta o desempenho, tanto do indivíduo quanto do time, e como os competidores lidam com a pressão e as expectativas externas. Este estudo busca preencher uma lacuna ao explorar a realidade dos atletas de elite, fornecendo insights valiosos sobre a interconexão entre mente, corpo e ambiente social no esporte de alta performance. Esta extensão de conhecimentos para intervenção profissional talvez justifique a carência de profissionais qualificados para este campo de atuação. Considerando-se os campos de atuação do psicólogo esportivo (ensino, pesquisa e intervenção), o papel do profissional será de ser professor, pesquisador e consultor. O psicólogo esportivo voltado para o ensino tem a função de transmitir conhecimentos de base sobre essa especialidade; o psicólogo esportivo voltado para a pesquisa tem como função explorar os diferentes campos de atuação visando ao crescimento do setor e ao desenvolvimento de teorias; o psicólogo esportivo voltado à intervenção tem o papel de realizar psicodiagnósticos e intervenções psicológicas. Este papel é o mais discutido no contexto da realidade brasileira.

2 OBJETIVO

Analizar a contribuição da Psicologia do Esporte para o rendimento dos atletas e os impactos psicológicos vivenciados em competições de alto nível, como os Jogos Olímpicos

3 MÉTODO

O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica com caráter descritivo e qualitativo, cujo objetivo é analisar a contribuição da Psicologia do Esporte para o rendimento dos atletas e os impactos psicológicos vivenciados em competições de alto nível, como os Jogos Olímpicos. Para a construção do trabalho, foram consultados livros, artigos científicos, periódicos acadêmicos e revistas especializadas da área de Educação Física, Psicologia e Ciências do Esporte.

A busca foi realizada em bases de dados como Scielo, Google Acadêmico e Periódicos CAPES, utilizando palavras-chave como Psicologia do Esporte, rendimento dos atletas e impactos psicológicos. Foram priorizados estudos publicados a partir da década de 1990, período em que a Psicologia do Esporte ganhou maior reconhecimento internacional, além de trabalhos clássicos que contribuíram para a consolidação da área.

Após a seleção, os textos foram organizados, analisados e comparados, de modo a identificar os principais pontos de convergência e divergência entre os autores, bem como evidenciar a importância do psicólogo esportivo no contexto olímpico. A análise buscou destacar não apenas os aspectos técnicos ligados ao desempenho, mas também as dimensões sociais e emocionais que afetam diretamente o rendimento dos atletas.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

1 Acadêmicos do curso de educação física da Chrisfapi.

2 Psicóloga; Docente da Chrisfapi

TEMA: CIÊNCIA, DESINFORMAÇÃO E CULTURA DIGITAL

A análise da literatura evidencia que a Psicologia do Esporte desempenha um papel estratégico e essencial na preparação de atletas de alto rendimento. Longe de se tratar de um suporte complementar, o acompanhamento psicológico configura-se como um dos quatro pilares da performance de elite, ao lado do treinamento físico, técnico e tático (Costa, 2024). Enquanto o condicionamento físico prepara o corpo para suportar os esforços exigidos pelas competições, o preparo psicológico capacita o atleta a lidar com pressões internas e externas, como a cobrança por resultados e o temor de falhar (Siqueira, 2022).

Estudos recentes indicam que a atuação do psicólogo esportivo transcende a simples otimização do desempenho, assumindo um papel crucial na preservação da saúde mental do atleta (Fernandes, 2024). Pesquisas apontam que, apesar de atletas de alto nível apresentarem maior longevidade e melhor condição física, a prevalência de transtornos como ansiedade e depressão pode ser até três vezes superior à observada na população geral (Agência Brasil, 2021). Casos de destaque internacional, como Simone Biles, e nacional, como Rebeca Andrade, evidenciam publicamente a importância de priorizar o bem-estar mental, reforçando a necessidade de suporte psicológico contínuo (Olympics.com, 2024; COB, 2021). No contexto brasileiro, ainda existem desafios significativos na valorização e na estruturação da Psicologia do Esporte. Diferentemente de países com tradição consolidada na área, como Estados Unidos, Reino Unido e algumas nações europeias, a atuação profissional no Brasil é relativamente recente, embora tenha apresentado crescimento nas últimas décadas (Barreto, 2003; Rubio, 2000). A escassez de programas estruturados e o reconhecimento limitado do papel do psicólogo em comissões técnicas podem comprometer o pleno desenvolvimento dos atletas (Cratty, 1991). Entretanto, a visibilidade crescente de atletas que abertamente valorizam o acompanhamento psicológico indica uma mudança gradual de perspectiva e avanço da área no país. Além da função de suporte individual, a Psicologia do Esporte influencia diretamente a dinâmica coletiva dentro das equipes. Pesquisas apontam que a comunicação, a coesão de grupo e a liderança são significativamente aprimoradas quando há acompanhamento psicológico sistemático (Weinberg & Gould, 2019). Atletas que recebem treinamento mental constante demonstram maior capacidade de lidar com conflitos internos da equipe, mantêm níveis mais elevados de motivação e apresentam melhor tomada de decisão durante situações de alta pressão. Dessa forma, o psicólogo esportivo atua não apenas no desenvolvimento individual, mas também na construção de um ambiente competitivo.

1 Acadêmicos do curso de educação física da Chrisfapi.

2 Psicóloga; Docente da Chrisfapi

saudável e eficiente. Outra dimensão relevante é o impacto da Psicologia do Esporte na prevenção de lesões e na recuperação física. Estudos sugerem que atletas mentalmente preparados apresentam menor incidência de lesões por estresse e têm respostas mais rápidas aos programas de reabilitação (Crossman, 2001). Técnicas como visualização, autoconfiança e regulação emocional contribuem para reduzir a percepção de dor, melhorar a adesão ao tratamento e acelerar a volta ao desempenho máximo. Esse aspecto evidencia que o acompanhamento psicológico não apenas potencializa resultados, mas também preserva a integridade física do atleta, prolongando sua carreira esportiva. A integração da Psicologia do Esporte com outras áreas do treinamento, como fisiologia, nutrição e biomecânica, maximiza os efeitos do desempenho. Modelos integrados de preparação têm mostrado que atletas que recebem suporte multidisciplinar apresentam maior consistência em competições e melhor adaptação a programas de treinamento intensivo (Gould & Maynard, 2009). No Brasil, apesar das limitações estruturais, iniciativas recentes de clubes e seleções nacionais que incorporam psicólogos em suas comissões técnicas têm apresentado resultados promissores, indicando que a valorização da área pode trazer benefícios concretos para o rendimento esportivo.

Internacionalmente, países com tradição consolidada em Psicologia do Esporte têm obtido ganhos significativos em resultados competitivos e em bem-estar de atletas. Nos Estados Unidos, programas de acompanhamento psicológico estruturados em universidades e seleções nacionais mostraram redução de episódios de burnout e aumento da longevidade esportiva (Anderson & Pierce, 2018). Na Europa, clubes de futebol e seleções olímpicas integram psicólogos desde a formação de atletas juvenis, promovendo desenvolvimento mental precoce e prevenindo crises emocionais em fases críticas da carreira. Essas práticas evidenciam que o investimento em Psicologia do Esporte é uma estratégia de longo prazo que garante consistência no desempenho. Estatísticas internacionais reforçam essa importância. Por exemplo, estudos apontam que entre atletas de elite nos Estados Unidos, cerca de 30% a 40% já relataram sintomas de ansiedade ou depressão, enquanto no Brasil pesquisas secundárias sugerem índices entre 25% e 35% (Agência Brasil, 2021; IOC Mental Health Consensus, 2019). Esses dados indicam que, embora a saúde física seja monitorada, a saúde mental ainda exige atenção sistemática, especialmente em contextos de alta pressão competitiva.

A utilização de intervenções psicológicas específicas, como treinamento em atenção plena (mindfulness), biofeedback e técnicas de visualização, tem se mostrado eficaz na melhora de performance e na regulação emocional (Birrer & Morgan, 2010). Atletas que incorporaram

1 Acadêmicos do curso de educação física da Chrisfapi.

2 Psicóloga; Docente da Chrisfapi

essas ferramentas ao cotidiano de treinos e competições demonstram maior capacidade de manter foco sob pressão, lidar com imprevistos e reagir de forma adaptativa a situações adversas. Além disso, a integração de tecnologia, como aplicativos de monitoramento psicológico e wearables que registram respostas fisiológicas ao estresse, permite um acompanhamento mais preciso e personalizado, promovendo decisões estratégicas baseadas em dados.

Do ponto de vista da cultura esportiva, o acompanhamento psicológico contribui para a formação de atletas mais resilientes e preparados para desafios pós-carreira. Muitos atletas de elite enfrentam dificuldades de transição após aposentadoria, incluindo crises de identidade e perda de motivação. A Psicologia do Esporte, ao desenvolver habilidades de autoconhecimento, planejamento de metas e regulação emocional, oferece suporte não apenas durante a carreira, mas também em sua continuidade fora do esporte competitivo.

Por fim, recomenda-se que técnicos, gestores e comissões técnicas incorporem a Psicologia do Esporte como componente estratégico da preparação esportiva. Isso inclui: a capacitação contínua de profissionais; a criação de programas sistemáticos de acompanhamento psicológico; a promoção de cultura de diálogo e prevenção de burnout; e o uso de tecnologia para monitoramento individualizado. Tais medidas podem maximizar a performance, reduzir riscos de lesão e transtornos mentais, além de garantir a sustentabilidade da carreira dos atletas. Em síntese, a preparação psicológica configura-se como um fator determinante para o sucesso, a resiliência e o bem-estar dos atletas. O desenvolvimento de competências como autocontrole, foco, mentalização e gestão do estresse revela-se essencial para a alta performance (Costa, 2024). Assim, investir na Psicologia do Esporte representa investir na totalidade do atleta, promovendo não apenas um desempenho competitivo mais consistente, mas também uma carreira esportiva mais saudável, sustentável e capaz de lidar com os desafios internos e externos do meio esportivo.

1 Acadêmicos do curso de educação física da Chrisfapi.

2 Psicóloga; Docente da Chrisfapi

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste artigo foram apresentadas evidências sobre os impactos que a Psicologia do esporte exerce no rendimento dos atletas, mostrando que a preparação psicológica é um componente essencial para o desempenho em competições de alto nível, como os Jogos Olímpicos. Os estudos revisados evidenciam que o acompanhamento psicológico não apenas melhora a performance técnica, mas também contribui para o bem-estar emocional, fortalecendo a capacidade de lidar com pressões, críticas e desafios do ambiente esportivo.

A partir disso, os dados coletados na literatura indicam que atletas que recebem suporte psicológico adequado apresentam maior consistência em suas performances, melhor integração com a equipe e maior resiliência diante de adversidades. Além disso, destaca-se que o contexto brasileiro ainda apresenta limitações em termos de profissionais qualificados e programas estruturados, enquanto experiências internacionais demonstram os benefícios concretos da atuação do psicólogo esportivo.

Com isso, diante das evidências citadas, conclui-se que a Psicologia do esporte é uma ferramenta estratégica indispensável para o desenvolvimento completo do atleta, atuando tanto na dimensão técnica quanto nos aspectos sociais e emocionais. Investir nessa área significa potencializar o rendimento dos atletas e reduzir os efeitos negativos dos impactos psicológicos, fortalecendo não apenas o desempenho esportivo, mas também a saúde mental e a qualidade de vida dos atletas.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA BRASIL. Psicólogos da Uerj recomendam formas de aprimorar rendimento de atleta. Agência Brasil, 5 ago. 2021. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/esportes/noticia/2021-08/psicologos-da-uerj-recomendam-formas-de-aprimorar-rendimento-de-atleta>. Acesso em: 8 set. 2025.

ANDERSON, M.; PIERCE, S. Mental health and performance in elite athletes: insights from U.S. university programs. *Journal of Applied Sport Psychology*, v. 30, n. 2, p. 101-115, 2018.

BARRETO, J. A. Psicologia do esporte para o atleta de alto rendimento. Rio de Janeiro: SHAPE, 2003.

1 Acadêmicos do curso de educação física da Chrisfapi.

2 Psicóloga; Docente da Chrisfapi

BIRRER, D.; MORGAN, G. Psychological skills training as a way to enhance na athlete's performance: a review. International Review of Sport and Exercise Psychology, v. 3, n. 1, p. 1-18, 2010.

COLBURN, R. Applied sport psychology: a casebook. San Diego: Academic Press, 1993.

COSTA, V. Psicologia do esporte é aliada para alcançar ouro em grandes competições. FAPEMIG, 25 jul. 2024. Disponível em: <http://www.fapemig.br/pt/noticias/1213/>. Acesso em: 8 set. 2025.

CRATTY, J. B. Psicologia do esporte. Rio de Janeiro: Prentice-Hall do Brasil, 1991.

CROSSMAN, J. Psychological rehabilitation from sports injuries. Champaign: Human Kinetics, 2001.

FERNANDES, P. T. Saúde mental no esporte de alto rendimento: o preço da excelência. Jornal da Unicamp, 27 maio 2024. Disponível em: <https://jornal.unicamp.br/edicao/706/saude-mental-no-esporte-de-alto-rendimento-o-preco-da-excelencia/>. Acesso em: 8 set. 2025.

GOULD, D.; MAYNARD, I. Psychological preparation for the Olympic Games. Journal of Sports Sciences, v. 27, n. 13, p. 1393-1408, 2009.

IOC MENTAL HEALTH CONSENSUS STATEMENT. Mental health in elite athletes. International Olympic Committee, 2019.

OLIMPICS.COM. Rebeca Andrade, Rayssa Leal, Iga Swiatek e outros: a saúde mental como legado da nova geração. Olympics.com, 31 jan. 2024. Disponível em: <https://www.olympics.com/pt/noticias/rebeca-rayssa-leal-iga-swiatek-saude-mental-legado-nova-geracao>. Acesso em: 8 set. 2025.

RUBIO, K. Psicologia do esporte: interfaces, pesquisa e intervenção. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

SIQUEIRA, B. F. O. Influência da ansiedade, motivação e concentração na performance de atletas de futebol. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso). Universidade Estadual Paulista, Bauru, 2022. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/server/api/core/bitstreams/fc8aa64ec1ff-480e-9722-537ceef8df9e/content>.

WEINBERG, R.; GOULD, D. Foundations of sport and exercise psychology. 7. Ed. Champaign: Human Kinetics, 2019.

1 Acadêmicos do curso de educação física da Chrisfapi.

2 Psicóloga; Docente da Chrisfapi