

## **A contribuição da psicologia na saúde mental dos atletas no âmbito esportivo: uma pesquisa bibliográfica**

**The contribution of psychology to the mental health of athletes in the sport scope: a bibliographic research**

**La contribución de la psicología a la salud mental de los atletas en el ámbito deportivo: una investigación bibliográfica**

Recebido: 07/06/2022 | Revisado: 03/07/2022 | Aceito: 02/09/2022 | Publicado: 10/09/2022

**Carlos Magno Teixeira Da Silva**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9196-3897>  
Faculdade de Ensino Superior do Piauí, Brasil  
E-mail: Magno.esporte@gmail.com

**Fernando Gonçalves Dias**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1420-1367>  
Faculdade de Ensino Superior do Piauí, Brasil  
E-mail: fernandogoncalves2400@gmail.com

**Marcelo Costa de Sousa**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4626-3565>  
Faculdade de Ensino Superior do Piauí, Brasil  
E-mail: marcell2007@gmail.com

**Viviane Pacheco De Oliveira**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6742-6215>  
Faculdade de Ensino Superior do Piauí, Brasil  
E-mail: prof.vivianeoliveira@hotmail.com

**Keylane Batista De Oliveira**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5254-469X>  
Faculdade de Ensino Superior do Piauí, Brasil  
E-mail: keylaneoliveira@gmail.com

**Ruth Raquel Soares de Farias**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0988-0900>  
Faculdade de Ensino Superior do Piauí, Brasil  
E-mail: ruthraquelsf@gmail.com

### **Resumo**

A inserção da Psicologia no contexto esportivo consiste em conquistar seu espaço e desenvolver suas práticas em equipe, para que suas atividades sejam realizadas com êxito, promover o bem-estar e o rendimento nos resultados dos atletas em treinos, pois o mesmo tem o papel de contribuir na redução, tensões e pressões psicológica adquirida pelos os atletas. O objetivo geral deste artigo é investigar a influência da Psicologia do esporte na integridade física e mental do atleta. Enquanto os objetivos específicos são conhecer as principais doenças mentais que os atletas podem apresentar; verificar a importância da psicologia no esporte, além de identificar os possíveis fatores que contribuem para o adoecimento, mental e física dos atletas. Para a realização da mesma, foram analisados artigos publicados em revistas científicas, utilizando como fonte bases de dados *National Library of Medicine* (PUBMED), BVS (Biblioteca Virtual da Saúde), como Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e SciELO (Scientific Electronic Library Online), considerando a palavras-chave: psicologia; esporte e saúde mental. Após a análise dos resultados, quanto aos critérios de escolha, consideraram as publicações que atenderam a temática do estudo, publicadas na íntegra, com textos completos disponíveis, sendo artigos científicos ou teses, nos idiomas: português, inglês e espanhol publicadas entre 2018 e 2022. Foram encontrados um total de 18 artigos nas bases científicas: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *National Library of Medicine* (PUBMED), Biblioteca Virtual em Saúde – (BVS), *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO). Nessa revisão observamos que a maioria dos pesquisadores que abordaram esse tema demonstraram em suas pesquisas e artigos as influências que acometem os atletas em processo de profissionalização e como um preparo psicológico durante esta experiência se mostra significativamente positiva.

**Palavras-chave:** Saúde mental; Esporte; Psicologia esportiva.

### Abstract

The insertion of psychology in the sports context consists of conquering its space and developing its practices as a team, so that its activities are carried out with success, promoting the well-being and results of athletes in training, as it has the role of in the reduction, harm and damage suffered by athletes. The general aspect of this article is the influence of Sport Psychology on the physical and mental investigation of the objective athlete. While the specific goals are the main mental illnesses that athletes can present; In addition to the importance of psychology in sport, in addition to identifying the factors that contribute to the mental and physical development of athletes. To carry out the same, they were published as sources published in scientific journals, using the National Library of Medicine (PUBMED), VHL (Virtual Health Library) databases, such as Lilacs (Latin American and Caribbean Literature on Health Sciences). ) ) and SciELO (Scientific Electronic Library Online), considering the keywords: psychology; sport and mental health. After analyzing the results, regarding the choice, considered as meeting a thematic study, published in full, with full texts available, being scientific articles or theses, in the languages: Portuguese, English and Spanish published between 2018 and 2022 We found a total of 18 articles in the scientific bases: Latin American and Caribbean Literature on Health Sciences (LILACS), National Library of Medicine (PUBMED), Virtual Health Library – (BVS), Scientific Electronic Library Online (SCIELO) ). In this review, we observed that the majority of researchers who approach this topic are important and show how their articles and the influence that affect athletes in a process of professional research are significantly during the process of psychological research.

**Keywords:** Mental health; Sport; Sports psychology.

### Resumen

La inserción de la psicología en el contexto deportivo consiste en conquistar su espacio y desarrollar sus prácticas en equipo, para que sus actividades se realicen con éxito, promoviendo el bienestar y los resultados de los atletas en formación, ya que tiene el papel de la reducción, daño y perjuicio que sufren los deportistas. El aspecto general de este artículo es la influencia de la Psicología del Deporte en la investigación física y mental del deportista objetivo. Mientras que los objetivos específicos son las principales enfermedades mentales que pueden presentar los deportistas; Además de la importancia de la psicología en el deporte, además de identificar los factores que contribuyen al desarrollo mental y físico de los deportistas. Para llevar a cabo el mismo, se publicaron como fuentes publicadas en revistas científicas, utilizando las bases de datos de la Biblioteca Nacional de Medicina (PUBMED), BVS (Biblioteca Virtual en Salud), como Lilacs (Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud). ) ) y SciELO (Scientific Electronic Library Online), considerando las palabras clave: psicología; deporte y salud mental. Después del análisis de los resultados, en cuanto a la elección, se consideró un estudio temático, publicado en su totalidad, con textos completos disponibles, ya sean artículos científicos o tesis, en los idiomas: portugués, inglés y español publicados entre 2018 y 2022. Encontramos un total de 18 artículos en las bases científicas: Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud (LILACS), Biblioteca Nacional de Medicina (PUBMED), Biblioteca Virtual en Salud – (BVS), Biblioteca Científica Electrónica en Línea (SCIELO). En esta revisión observamos que la mayoría de los investigadores que abordan este tema son importantes y muestran cómo sus artículos y la influencia que inciden en un proceso de investigación de los deportistas profesionales son significativos durante el proceso de investigación psicológica.

**Palabras clave:** Salud mental; Deporte; Psicología del deporte.

## 1. Introdução

A Psicologia do Esporte vem ganhando cada vez mais posição de destaque na sociedade brasileira como também no mundo dos esportes, essa ciência cresce de forma revolucionaria, isso já é perceptivo dentro dos núcleos esportivos através dos resultados e otimização das performances dos atletas, apesar de existirem vários fatores que corrobora para o resultado final, dentre eles a psicologia esportiva que ocupa uma colocação essencial e de suma importância, por isso deve ser melhor investigado junto aos os seus conceitos e seu estado científico atual (Vieira et al., 2010).

A inserção da Psicologia no contexto esportivo consiste em conquistar seu espaço e desenvolver suas práticas em equipe, para que suas atividades sejam realizadas com êxito, promover o bem-estar e o rendimento nos resultados dos atletas em treinos, pois o mesmo tem o papel de contribuir na redução, tensões e pressões psicológica adquirida pelos atletas (Andrade et al., 2015).

Vale ressaltar no tema proposto que, a Psicologia enfoca os cuidados com os atletas nos fatores que influenciam no estado físico e emocional, bem como aos aspectos psicológicos nos treinamentos e competições que é algo que os atletas enfrentam na relação de pressão psicológica antes, durante e depois do evento e no decorrer da carreira profissional e pessoal, nesse contexto o papel da psicologia é trabalhar na promoção da saúde física e mental (Fabiani, 2008).

No cenário esportivo, as práticas psicológicas são fundamentais, pois, os impactos que causam prejuízos na saúde mental e na performance dos atletas, devem ter a contribuição da psicologia para fazer prevenção, intervenções e a promoção social e melhoria na qualidade de vida e lazer dos atletas (Barreira et al., 2020).

O esporte chamado de alto rendimento é um tipo de prática que pode se relacionar ao esporte espetáculo, protagonizado pelo atleta profissional, ou ainda, a um tipo de atividade esportiva que não é necessariamente remunerada, mas que exige do praticante dedicação e rendimento que superam uma atividade de tempo livre ou amadora. Na busca da vitória estão implicados valores próprios da sociedade atual, como o trabalho alienante, onde o corpo é usado e manipulado pelo próprio atleta e pela comissão técnica para alcançar o rendimento máximo (Rubio, 2019).

Na concretização desse intuito está implicada a realização integral do potencial físico e emocional, tendo no psicólogo um papel determinante, uma vez que o rendimento máximo pode estar associado às habilidades e características do atleta, ou em outra direção na busca desse maximizador em componentes externos, como o apoio social ou o uso de substâncias proibidas (Rubio, 2007).

A proposta da temática é mostrar a relevância da psicologia em relação à saúde em relação aos sentimentos e de como serão seus novos planos de vida, após um tratamento psicológico. O psicólogo tem um papel indispensável no tratamento para ajudar a recuperar a saúde mental desses atletas, utilizando de alternativas e conhecimentos adquirido em anos dedicados aos estudos, priorizando à saúde mental desses profissionais (Barreira et al., 2020).

O objetivo geral deste artigo é investigar a influência da Psicologia do esporte na integridade física e mental do atleta. Enquanto os objetivos específicos são conhecer as principais doenças mentais que os atletas podem apresentar; verificar a importância da psicologia no esporte, além de identificar os possíveis fatores que contribuem para o adoecimento, mental e física dos atletas.

## 2. Metodologia

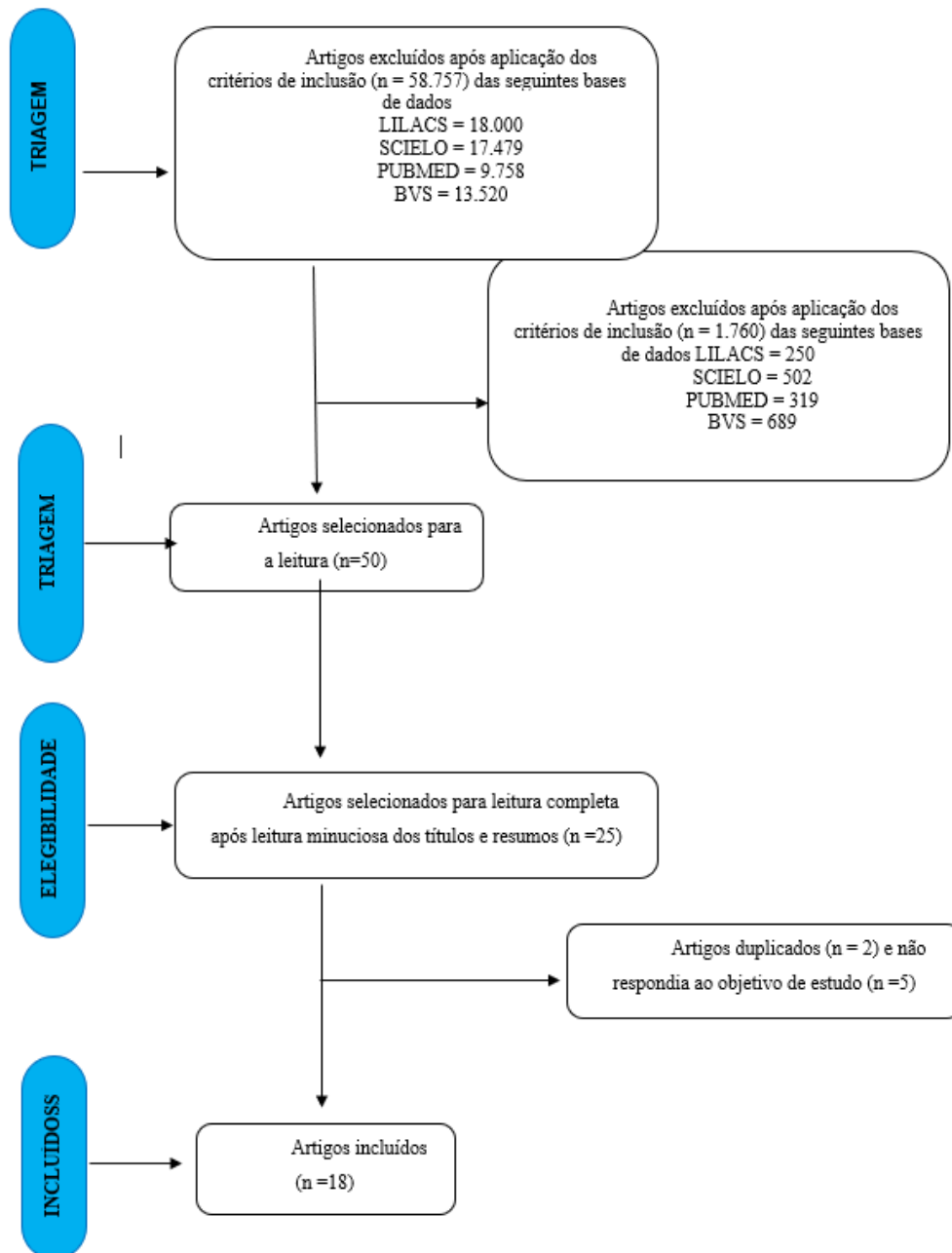
Trata-se de uma revisão integrativa, com objetivo analítico e explicativo com abordagem qualitativa. Essa pesquisa busca através de publicações científicas descrever seus resultados, explicando suas causas e efeitos (Kauark, 2010; Pereira, 2018).

Para a realização da mesma, foram analisados artigos publicados em revistas científicas, utilizando como fonte bases de dados *National Library of Medicine* (PUBMED), BVS (Biblioteca Virtual da Saúde), como Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e SciELO (Scientific Electronic Library Online), considerando a palavra-chave: psicologia; esporte e saúde mental.

Após a análise dos resultados, quanto aos critérios de escolha, consideraram as publicações que atenderam a temática do estudo, publicadas na íntegra, com textos completos disponíveis, sendo artigos científicos ou teses, nos idiomas: português, inglês e espanhol publicados entre 2018 e 2022. Os critérios de exclusão foram adotados a fuga da temática, artigos em duplicidade, período da publicação e publicações em idiomas diferentes dos descritos.

A apresentação dos resultados e discussão dos dados obtidos foi realizada de forma descritiva, possibilitando ao leitor a avaliação da aplicabilidade da revisão integrativa, de forma a impactar positivamente a prática da psicologia, fornecendo um modo organizado de rever as evidências sobre um tema. A pesquisa não apresentou nenhum risco, pois todos os dados coletados são ofertados pelas bases científicas.

**Figura 1** – Fluxograma Prisma da seleção independente dos estudos de revisão integrativa. BVS/PUBMED, 2018-2022.



Fonte: Dados da Pesquisa (2022).

### 3. Resultados e Discussão

Foram encontrados um total de 18 artigos nas bases científicas: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *National Library of Medicine* (PUBMED), Biblioteca Virtual em Saúde – (BVS), *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO).

**Tabela 1.** Artigos encontrados e selecionados.

	AUTORES	ARTIGOS	ANO
1	Camargo, W. X.	Ampliando o Campo De Visão Da Antropologia Do Esporte.	2022.
2	Åkesdotter, C., Kenttä, G., Eloranta, S., & Franck, J.	The prevalence of mental health problems in elite athletes.	2020
3	Russell, S., Jenkins, D., Rynne, S., Halson, S. L., & Kelly, V.	What is mental fatigue in elite sport? Perceptions from athletes and staff.	2019
4	O'donnell, S., Bird, S., Jacobson, G., & Driller, M.	Sleep and stress hormone responses to training and competition in elite female athletes	2018
5	Dziembowska, I., Wójcik, M., Hołyńska-Iwan, I., Litwic-Kaminska, K., Słomka, A., & Żekanowska, E..	Female volleyball players are more prone to cortisol anticipatory stress response than sedentary women	2019
6	Foskett, R. L., & Longstaff, F.	The mental health of elite athletes in the United Kingdom.	2018
7	Cianconi, P., Betrò, S., & Janiri, L.	The impact of climate change on mental health: a systematic descriptive review	2020
8	Moreland, J. J., Coxe, K. A., & Yang, J.	Collegiate athletes' mental health services utilization: A systematic review of conceptualizations,	2018
9	Marques, M. P.; Samulski, D. M.	Análise da carreira esportiva de jovens atletas de futebol na transição da fase amadora para a fase profissional: escolaridade, iniciação, contexto sócio-familiar e planejamento da carreira	2022.
10	Rother, E. T.	----	2022.
11	Rigoni, P. A. G; Belem, I. C; Vieira, L. F. J.	SYSTEMATIC REVIEW ON THE IMPACT OF SPORT ON THE POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT OF HIGH PERFORMANCE ATHLETS	2022.
12	Santos, A. L. P. Dos; Alexandrino, R. R.	Desenvolvimento da carreira do atleta: análise das fases e transições.	2022.a
13	Santos, F. L. T.; Oliveira, I.C.,	Preconceito no futebol feminino brasileiro: uma revisão sistemática. Movimento	2022.b
14	Ahn, E., & Kang, H.	Introduction to systematic review and meta-analysis	2018
15	Belz, J., Heidari, J., Levenig, C., Hasenbring, M., Kellmann, M., & Kleinert, J.	Stress and risk for depression in competitive athletes suffering from back pain—Do age and gender matter?.	2018
16	Sanches, S. M.	A prática esportiva como uma atividade potencialmente promotora de resiliência.	2022.
17	Pizzani, L. Et Al.	A Arte da Pesquisa Bibliográfica na Busca do Conhecimento.	2022.
18	Goellner, S. V.	Mulheres e futebol no Brasil: entre sombras e visibilidades.	2022

Fonte: Autores (2022).

### 3.1 Estresse mental em atletas profissionais

Atletas em esportes de alto rendimento enfrentam uma combinação única de desafios, esgotamento físico, lesões, síndrome do sobre treinamento são alguns fatores de risco para alguns distúrbios de saúde. Comum em muitos atletas de elite os problemas de saúde mental são definidos como transtornos psiquiátricos e sintomas de sofrimento psíquico com impacto substancial na qualidade de vida, causando prejuízo funcional no trabalho, atividades sociais e outras áreas importantes da vida por duas semanas ou mais (Camargo, 2022).

A prevalência de problemas na saúde mental pode atingir 50% dos atletas em algum momento de sua carreira e o pico de início ocorre por volta dos 19 anos. É importante ressaltar que entre os jovens os problemas de saúde mental são um dos maiores contribuintes para a carga global de doenças, com aumento exponencial nos últimos anos (Goellner, 2022).

Pesquisas recentes apontaram vários estressores e desafios únicos que os atletas de alto desempenho enfrentam e que podem explicar parcialmente os problemas de saúde mental, como depressão, ansiedade e estresse. Esses desafios e estressores únicos incluem demandas de competição e treinamento, bem como lidar com lesões e recuperação. Além disso, alguns atletas de alto rendimento também se preocupam com a imagem corporal, principalmente aqueles que competem em esportes estéticos, como mergulho e ginástica, que podem resultar em transtornos alimentares e uso de substâncias. Existem também preocupações com a aposentadoria, especialmente quando provocadas repentina e inesperadamente, deixam os atletas de alto desempenho sentindo-se vulneráveis e com sintomas depressivos (Marques, 2022).

Sintomas mentais, como estresse, podem causar mudanças de atenção, distração e aumento da autoconsciência de que tudo pode interferir no desempenho e predispor um atleta a lesão e má recuperação. Apesar dos riscos e da carga, atualmente, não existe uma estrutura ou modelo de atendimento abrangente para apoiar e responder às necessidades de saúde mental de atletas de elite, aliado a isso os atletas mantêm e agem de acordo com suas próprias atitudes, crenças e opiniões em relação à saúde mental (Pizzani, 2022).

Existem vários motivos pelos quais os atletas de alto desempenho podem desejar não divulgar seu estado de saúde mental e buscar apoio. Assim como na população em geral, eles temem lidar com o estigma associado à doença mental e as consequências que daí decorrem, talvez o mais pertinente seja o fato de os atletas não desejarem interromper suas carreiras atléticas (Rother, 2022).

Mesmo com recente interesse na pesquisa de saúde mental, há uma escassez de dados empíricos robustos sobre os sintomas de estresse mental em atletas competidores atualmente, existe deficiência do acompanhamento ideal dos atletas uma forte limitação nas informações sobre saúde mental de uma forma geral (Rigoni, 2022).

### **3.2 Perfil mental de atletas não profissionais**

Para que um atleta se desenvolva, existem questões básicas que norteiam sua formação tanto pessoal quanto profissional. A criança inserida em atividades esportivas desenvolve habilidades e hábitos mais saudáveis, coordenação motora, melhora os aspectos cognitivos, é estimulada ao convívio em grupo, aprende regras e normas e principalmente, é preparada para que tenha um senso crítico que lide com situações adversas, como a própria derrota (Sanchez, 2022).

O esporte de alto rendimento de uma maneira geral se pauta num longo processo de crescimento e amadurecimento. Para que alguém alcance um alto patamar de desempenho esportivo e se torne um atleta, se faz necessário que ainda na infância tenha início os treinamentos intensivos, de maneira precoce. Esse início será determinante para que alcance um resultado de proficiência, do contrário se torna quase impossível que alguém que não tenha começado a treinar quando criança alcance um alto patamar, que tenha uma técnica apurada e sentidos aguçados (Santos, 2022a).

O processo de profissionalização de atletas se dá em etapas, e para isso uma das etapas é justamente o amadorismo, que representa grande parte dos atletas do Brasil, e que surge como um meio para que se alcance um nível profissional. O processo de desenvolvimento de um atleta começa muito cedo, podendo ter início entre os 7 e os 12 anos. Isso se dá muito pelo fato de que, nessa faixa etária existe uma sensibilidade sensorial maior que acaba favorecendo o desenvolvimento da capacidade de aprendizagem motora, da capacidade de saber diferenciar, da capacidade reacional visual, da capacidade acústica e de ter o fator de equilíbrio bem estabelecido (Ahn, 2018).

Atletas amadores de maneira geral tiveram seu primeiro contato com o esporte na escola, sendo essa a única fonte de acesso ao esporte. A escola proporciona e evidencia a importância e o desenvolvimento do esporte, principalmente em regiões menos favorecidas. A escola, entretanto, na maioria dos casos, não pode ofertar uma vasta gama de práticas esportivas, muito menos tem um suporte para que haja a 6 profissionalização de alunos prodígios, sendo assim, é necessário a procura de clubes,

escolas especializadas e academias que ofereçam treinamentos específicos e que visem capacitar os jovens atletas (Santos, 2022b).

Podemos dimensionar e elucidar que os atletas de alta performance precisam ter certos cuidados para que mantenham seu nível de desempenho no esporte. Seu bom preparo deve se basear numa rotina que engloba estudo de técnicas de desempenho, exploração de táticas de atuação, consumo de alimentos de forma nutricional, preparação física e desenvolvimento psíquico sadio. A profissionalização traz uma perspectiva de mudança, de se ter um objetivo, de conquistar reconhecimento e poder obter ganhos financeiros e poder se destacar no cenário esportivo (Belz, 2018).

Atletas iniciantes em sua maioria estão predestinados a continuarem no amadorismo, sendo que alguns terão uma provável “aposentadoria” prematura em decorrência da falta de oportunidades, ou até mesmo por questões físicas como o agravamento de lesões (Åkesdotter, 2020).

O desenvolvimento de um atleta de alta performance permeia questões sociais e culturais que acabam se tornando comum no meio do esporte, com o envolvimento e divulgação da mídia no esporte existem ações mercadológicas que acabam evidenciando o talento dos atletas, dando assim uma valoração no mercado, o que acaba por proporcionar ao atleta um aumento nos seus ganhos financeiros através de patrocínios ou mesmo de seu clube. Tudo isso acaba fazendo com que jovens se empenhem mais para chegar a esse patamar, para os clubes ou organizações se tem a elevação e o renome de atuar na formação de atletas de elite (Cianconi, 2020).

### **3.3 Fatores psicossociais que influenciam na carreira esportiva**

O esporte está inserido no cotidiano dos grupos humanos desde os primórdios de nossa existência. As atividades físicas são também treinamentos mentais e emocionais. Os jogos exigem a polifonia, no sentido de abarcar múltiplas facetas de um mesmo acontecimento. Vários jogadores em campo, todos com o objetivo de vencer, porém, cada um com sua função, colaborando em equipe e traçando estratégias para alcançar a vitória; desenvolvendo habilidades de interpretação, planejamento e execução (Dziembowska, 2019).

O esporte no Brasil, em especial o futebol, tem o caráter popular, da habilidade corporal do brasileiro, a ginga e a malandragem; o que torna o esporte de certa forma, um orgulho nacional. A escolha desse esporte que transmite “brasilidade”, orgulho e poder como profissão, muito se relaciona às origens de nossa sociedade, onde as habilidades corporais (força, rapidez, consciência corporal ou gingado) e mentais (estratégia, raciocínio rápido, proatividade e consciência coletiva) são o que definem o poder do brasileiro e se resumem nos esportes (Foskett, 2018).

A representatividade que um jogador profissional tem em nosso país reflete a necessidade de reconhecimento dos indivíduos. Esses esportistas, muitas vezes vindos de periferias, representam a possibilidade da ascensão para aqueles que se identificam e que amam o mesmo esporte e vem do mesmo local (Moreland, 2018).

De acordo com a pesquisa realizada, ao falar sobre planejamento de carreira com os atletas amadores, o aspecto familiar foi considerado o mais importante por eles. Ou seja, um dos fatores psicossociais que mais os influenciam são a família, o anseio maior é ajudar e dar uma vida melhor para a família. Neste mesmo artigo houve uma pesquisa sobre os aspectos que mais influenciam no planejamento da carreira e por incrível que pareça, os estudos 9 apareceram com menor foco no planejamento da carreira dos atletas (Moreland, 2018).

Percebe-se então uma falta de incentivo, seja do atleta, treinador ou família em relação a escola e estudos. Existem também alguns aspectos psicológicos que influenciam na carreira do atleta, como motivação, concentração, estresse e emoção. A vivência destes aspectos pode ser tanto positiva quanto negativa. A motivação está ligada diretamente ao ambiente do atleta, as emoções se dão mais por como os atletas reconhecem e entendem, por isso é extremamente essencial um acompanhamento

psicológico, pois como pode-se perceber é comum escutar que faltou autocontrole emocional do atleta em determinadas situações (Russell, 2019).

#### 4. Conclusão

Nessa revisão observamos que a maioria dos pesquisadores que abordaram esse tema demonstraram em suas pesquisas e artigos as influências que acometem os atletas em processo de profissionalização e como um preparo psicológico durante esta experiência se mostra significativamente positiva. Diante às questões sociais e familiares que permeiam todo o desenvolvimento dos atletas, antes e durante o processo de profissionalização, percebe-se que a maioria dos jovens que escolhem seguir nesta área são de uma classe socioeconômica média-baixa e baixa e as dificuldades que encontram no meio do caminho são muitas.

Abdicar do convívio familiar e ingressar em outra cidade ou estado para a realização de um sonho acaba se tornando a maior dificuldade, mas também a maior motivação desses esportistas. O acompanhamento psicológico deve abranger tanto aspectos técnicos de desenvolvimento mental e controle emocional, quanto aspectos subjetivos do sujeito, com psicólogos do esporte e psicólogos clínicos que acompanhem os atletas em suas questões psicológicas específicas e gerais, abordando suas relações familiares, sociais, intimidade etc. Com esse amparo amplo e o estabelecimento de relações de confiança entre o atleta e todos aqueles que o rodeiam (família, amigos, técnicos e equipe), ele se sentirá confortável para se expressar tranquilamente, lidando com suas emoções sem que se sinta pressionado com todo esse cenário profissionalizante que tanto exige dessas pessoas.

#### Referências

- Ahn, E. & Kang, H. (2018). Introduction to systematic review and meta-analysis. *Korean journal of anesthesiology*, 71(2), 103.
- Åkesdotter, C., Kenttä, G., Eloranta, S. & Franck, J. (2020). The prevalence of mental health problems in elite athletes. *Journal of science and medicine in sport*, 23(4), 329-335.
- Andrade, A., Dominski, F. H., Brandt, R., Coimbra, D., Vilarino, G. T., Moreira, M. (2015). Psicologia do Esporte no Brasil: revisão em periódicos da psicologia. *Psicologia em Estudo*, 20(2), 309-317. 2. <https://doi.org/10.4025/psicoestud.v20i2.25643>.
- Barbosa, R. V., Oliveira, R. G., Silva, G. S. F., (2013). Preditores psicológicos, reações e o processo de intervenção psicológica em atletas lesionados. *Ciênc. cogn.*, 18(1), 70-88.
- Barreira, C. R. A., Telles, T. C. B., Filgueiras, A. (2020). Perspectivas em Psicologia do Esporte e Saúde Mental sob a Pandemia de Covid-19. *Psicologia: Ciência e Profissão* 40.
- Beck, J. S. (2013). *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*. Artmed. 432 p. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712014000100016>
- Belz, J., Heidari, J., Levenig, C., Hasenbring, M., Kellmann, M. & Kleinert, J. (2018). Stress and risk for depression in competitive athletes suffering from back pain—Do age and gender matter? *European journal of sport science*, 18(7), 1029-1037.
- Camargo, W. X. (2012). Ampliando o Campo De Visão Da Antropologia Do Esporte. *Revista Brasileira de Ciências Sociais* 27.78: 179–182.
- Cianconi, P., Betrò, S. & Janiri, L. (2020). The impact of climate change on mental health: a systematic descriptive review. *Frontiers in psychiatry*, 11.
- Damásio, A. R. (2009). *Em busca de Espinosa: prazer e dor na ciência dos sentimentos*. Companhia das Letras, 360 p.
- Dziembowska, I., Wójcik, M., Holyńska-Iwan, I., Litwic-Kaminska, K., Słomka, A. & Żekanowska, E. (2019). Female volleyball players are more proneto cortisol anticipatory stress response than sedentary women. *Medicina* 55(6), 258.
- Fabiani, M. T. (2008). *Psicologia do Esporte: a ansiedade e o estresse pré-competitivo*. Anais eletrônicos do VIII Congresso Nacional de Educação, Curitiba, PR, Brasil.
- Foskett, R. L. & Longstaff, F. (2018). The mental health of elite athletes in the United Kingdom. *Journal of science and medicine in sport*, 21(8), 765-770.
- Gil, A. C. (2017). *Como elaborar projetos de pesquisa*. (6a ed.), Atlas, p. 192.
- Goellner, S. V. (2005). Mulheres e futebol no Brasil: entre sombras e visibilidades. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 19(2), 143-151. 10.1590/S1807-55092005000200005. <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16590>.



- Leahy, R. L., Tirch, D., Napolitano, L. (2013). Regulação emocional em psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental. *Artmed*, 332 p.
- Lewis, F.R., Knight, C. J., Mellalieu, S. D. (2016). Emotional experiences in youth tennis. *Psychology of Sport and Exercise*, 29, 69-83. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.12.003>.
- Lindern, D. (2016). Desenvolvimento de uma intervenção com foco preventivo baseada na Terapia Cognitivo-Comportamental e na Psicologia Positiva para Atletas de Futebol Adolescentes. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. <http://tede2.pucrs.br/tede2/handle/tede/6788>.
- Machado, T. A., Paes, M. J., Alquiery, S. M., Osiecki, A. C. V., Lirani, L. S., Stefanello, J. M. F. (2016). Ansiedade estado pré-competitiva em atletas de voleibol infanto-juvenis. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 30(4), 1061-1067. <https://doi.org/10.1590/180755092016000401061>.
- Marques, M. P. & Samulski, D. M. (2009). Análise da carreira esportiva de jovens atletas de futebol na transição da fase amadora para a fase profissional: escolaridade, iniciação, contexto sócio-familiar e planejamento da carreira. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 23(2), 103-119. [10.1590/S1807-55092009000200002](https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16714). <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16714>.
- Minayo, M. C. S. (2013). O desafio do conhecimento: Pesquisa qualitativa em saúde. *Hucitec*, 416 p.
- Moreland, J. J., Coxe, K. A. & Yang, J. (2018). Collegiate athletes' mental health services utilization: A systematic review of conceptualizations, operationalizations, facilitators, and barriers. *Journal of sport and health science*, 7(1), 58-69.
- O'donnell, S., Bird, S., Jacobson, G. & Driller, M. (2018). Sleep and stress hormone responses to training and competition in elite female athletes. *European journal of sport science*, 18(5), 611-618.
- Pizzani, L. et al. (2012). A Arte da Pesquisa Bibliográfica na Busca do Conhecimento. *Rev. Dig. Bibl. Ci. Inf.* v.10, n.1, p.53-66, Campinas, jul./dez. [https://www.researchgate.net/publication/267367863\\_A\\_arte\\_da\\_pesquisa\\_bibliografica\\_na\\_busca\\_do\\_conhecimentoThe\\_art\\_of\\_literature\\_in\\_search\\_of\\_knowledge](https://www.researchgate.net/publication/267367863_A_arte_da_pesquisa_bibliografica_na_busca_do_conhecimentoThe_art_of_literature_in_search_of_knowledge).
- Rigoni, P. A. G., Belem, I. C. & Vieira, L. F. (2017). Systematic review on the impact of sport on the positive youth development of high performance athletes. *J. Phys. Educ.*, 28, e2854.
- Rother, E. T. (2007). Revisão sistemática X revisão narrativa. *Acta paul. enferm.*, São Paulo, 20(2).
- Rubio, K. (2007). Da psicologia do esporte que temos à psicologia do esporte que queremos. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 1(1), 01-13. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S198191452007000100007&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S198191452007000100007&lng=pt&nrm=iso).
- Rubio, K., Camilo, J. A. O. (2019). Por quê uma Psicologia Social do Esporte. *Psicologia Social do Esporte. Képos*, 9-18.
- Russell, S., Jenkins, D., Rynne, S., Halson, S. L., & Kelly, V. (2019). What is mental fatigue in elite sport? Perceptions from athletes and staff. *European Journal of Sport Science*, 19(10), 1367-1376.
- Samulski, D. (2009). *Psicologia do Esporte: conceitos e novas perspectivas*. Barueri: Manole., 512 p.
- Sanches, S. M. (2007). A prática esportiva como uma atividade potencialmente promotora de resiliência. *Rev. bras. psicol. esporte*, 1(1), 01-15.
- Santos, A. L. P. & Alexandrino, R. R. (2015). Desenvolvimento da carreira do atleta: análise das fases e transições. *Conexões*, 13(2), 185-205. [10.20396/conex. v13i2.8640662](https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8640662). Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8640662>.
- Santos, F. L. T. & Oliveira, I. C. (2013). Preconceito no futebol feminino brasileiro: uma revisão sistemática. *Movimento*, 19(1), 265-287. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=115325713014>.
- Sève, C., Ria, L., Poizat, G., Saury, J., Durand, M. (2017). Performance – induced emotions experienced during high-stakes table tennis matches. *Psychology of Sport and Exercise*, v.8, p.25-46. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.01.004>.
- Sonoo, C. N., Gomes, A. L., Damasceno, M. L., Silva, S. R., Limana, M. D. (2010). Ansiedade e desempenho: um estudo com uma equipe infantil de voleibol feminino. *Motriz: Revista de Educação Física*, 16(3), 629-637. <https://doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n3p629>.
- Vieira, L. F. et al. (2010). Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia. *Psicologia em Estudo*. 15(2), 391-399.
- Vorraber, G. A. (2010). Análise dos Processos Cognitivo-Afetivos Inerentes ao Desempenho Tático-Esportivo. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 6(2), 117-143.
- Wright, J., Basco, M., Thase, M. (2008). Aprendendo a terapia cognitivo comportamental: um guia ilustrado. *Artmed*, 256.