

# Psicologia do esporte: revisão de literatura sobre as relações entre emoções e o desempenho do atleta

*Sports psychology: literature review about relationships between emotions and athlete performance*

*Psicología del deporte: revisión de la literatura sobre la relación entre emociones y el rendimiento del atleta*

Fernanda Trevelin<sup>1</sup>  
Cássia Ferrazza Alves<sup>2</sup>

## Resumo

*O objetivo deste estudo foi, através de uma revisão de literatura, investigar a influência das emoções no desempenho do atleta de alto rendimento. A busca foi realizada nas bases de dados Scielo, Lilacs e Science Direct, sendo encontrados 56 artigos. Sete atenderam os critérios de inclusão definidos neste estudo e abordavam os temas de Psicologia do Esporte e emoções. Foi constatado uma produção predominantemente internacional, a ausência de artigos na abordagem da Terapia Cognitivo-Comportamental, a relação de bidirecionalidade entre desempenho e emoções e a emoção vivenciada de acordo com a percepção do atleta diante do evento ocorrido. Foi possível identificar que a psicologia pode contribuir na preparação do atleta de forma que ele possa compreender e aprender a lidar com suas emoções.*

**Palavras-chave:** *Emoções; Psicologia do Esporte; Terapia Cognitivo-Comportamental*

---

<sup>1</sup> Centro Universitário da Serra Gaúcha, RS, Brasil. E-mail: [fer.trevelin@gmail.com](mailto:fer.trevelin@gmail.com)

<sup>2</sup> Centro Universitário da Serra Gaúcha, RS, Brasil. E-mail: [cassiaferrazza@gmail.com](mailto:cassiaferrazza@gmail.com)

## Abstract

*This study aims to investigate the influence of emotions on the effectiveness of high-performance athletes through a literature review. The search was conducted in the databases Scielo, Lilacs and Science Direct. Of the 56 articles that were found, seven articles filled the inclusion criteria and broached the themes of Sport Psychology and emotions. The literature is predominantly international and it was verified that there is a lack of articles based on the Cognitive-Behavioral Therapy approach. Bidirectional relation between performance and emotions and also the emotion experienced according to the perception of the athlete during a determined event were found. It was identified that psychology can contribute to athletic training in order to help the athlete understand and deal with emotions.*

**Keywords:** emotions; Sport Psychology; Cognitive Behavioral Therapy

## Resumen

*El objetivo de este estudio fue, investigar la influencia de las emociones en el rendimiento del atleta de alto desempeño, a través de la revisión de la literatura. Las bases de datos utilizadas fueron Scielo, Lilac y Science Direct, siendo encontrados 56 artículos, de los cuales siete cumplían con los criterios de inclusión previamente establecidos y abordaban los temas de la psicología del deporte y emociones. Se constató una producción predominantemente internacional, la falta de artículos con enfoque cognitivo-conductual, la relación de bidireccionalidad entre rendimiento y emociones, y por último, la emoción vivenciada de acuerdo con la percepción del atleta frente al evento. Fue posible identificar que la psicología puede contribuir en la preparación del atleta para que comprenda y maneje sus emociones.*

**Palabras claves:** emociones; Psicología del Deporte; Terapia Cognitivo-Conductual

O esporte está presente na vida das pessoas desde a antiguidade e vem se modernizando. Com o passar do tempo, surgiram novas modalidades e atletas, que com seus resultados, acabaram influenciando a população a praticar mais esportes. Acompanhando este crescimento da prática esportiva de forma geral, e não somente do esporte de alto rendimento, surge também um interesse maior por parte de psicólogos em compreender as interações que se produzem no contexto esportivo e os processos psicológicos envolvidos (Pujals & Vieira, 2002; Costa, 2007; Sonoo, Gomes, Damasceno, Silva & Limana, 2010).

Este cenário possibilita o crescimento da Psicologia do Esporte, que é uma subárea que compõe as ciências do esporte, juntamente com outras áreas, como medicina, biomecânica, história, sociologia, pedagogia e filosofia do esporte. O conjunto dessas áreas, demonstra a importância da interdisciplinaridade, pois relacionam-se de forma a cuidar da saúde e da qualidade de vida de quem pratica esporte, promovendo o bem-estar do atleta (Rubio, 2000; Samulski, 2009).

A Psicologia do Esporte pode ser considerada uma ciência recente. No final do século XIX, surgiram relatos de alguns estudos que investigavam as questões psicofisiológicas no esporte (Samulski, 2009). No início do século XX, surgiram as primeiras discussões da influência dos aspectos psicológicos no desempenho dos atletas. Nesta época, o controle das emoções era tido como um fator de sucesso, sendo que o atleta que conseguisse ter controle emocional, provavelmente, seria bem-sucedido e atingiria seus objetivos (Vieira, Vissoci, Oliveira & Vieira, 2010).

Foi em 1920 que a Psicologia do Esporte desponta em diversos países, tais como, União Soviética, Alemanha e Estados Unidos, surgindo os primeiros laboratórios e institutos da área. Dentre vários psicólogos que surgiram nesse período, Coleman Griffith ficou conhecido como o Pai da Psicologia do Esporte, pois, em 1925, criou o primeiro laboratório de Psicologia do Esporte, investigando os aspectos psicológicos relevantes para o desempenho/rendimento do atleta (Vieira et al., 2010).

No Brasil, a Psicologia do Esporte inicia na década de 50, quando o psicólogo João Carvalhes realizou um trabalho no São Paulo Futebol Clube (Rubio, 2000; Rubio, 2007). Em 1976, a psicologia passou a ser ampliada para outras modalidades esportivas. Em 1979, ocorre um grande marco para a área que foi a fundação da Sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte, da Atividade Física e da Recreação (SOBRAPE). A expansão da Psicologia do Esporte no Brasil ocorreu na década de 90, com o aumento considerável de publicações sobre o tema de profissionais que atuam na área e com a inclusão da Psicologia do Esporte na grade curricular de alguns cursos de Psicologia (Rubio, 2000).

A Psicologia do Esporte analisa e modifica processos psíquicos sempre atentando para o esporte que está sendo praticado. O contexto

esportivo possui suas especificidades e, para atender às demandas dessa área de forma adequada, é preciso que os métodos utilizados pela psicologia se adaptem. Por isso, a importância de se ter uma área como a Psicologia do Esporte, que se preocupa em estudar a psicologia no contexto esportivo (Samulski, 2009).

Compreender e investigar como os aspectos psicológicos influenciam o rendimento do atleta torna-se uma tarefa importante, visto que, atualmente, no esporte de alto rendimento, busca-se cada vez melhores resultados e otimização da performance (Fabiani, 2008). O atleta de alto rendimento é aquele que pratica o esporte com o objetivo de competir e que faz do esporte seu meio de vida. Eles praticam o chamado esporte de alto rendimento, envolvendo uma alta competitividade, em busca de quebrar recordes e obter resultados de alta performance. Esses atletas fazem parte de um meio altamente competitivo, que exige, cada vez mais, um melhor desempenho em busca de vitórias (Pujals & Vieira, 2002; Costa, 2007; Sonoo et al., 2010).

Em tempos onde se busca o preparo físico ao limite do corpo, trabalhar os aspectos psicológicos para auxiliar os atletas em seus treinamentos e competições pode ser fator determinante na busca de bons resultados (Rubio, 2007; Machado et al., 2016). Torna-se importante o atleta se conhecer para saber lidar com suas emoções no momento da competição, sendo esta uma forma de manter sua autoconfiança e motivação, para repetir na competição, os resultados obtidos durante os treinamentos (Sonoo et al., 2010).

As emoções são um conjunto de processos que envolvem variáveis como, avaliação do evento, sensação física, comportamento motor, intencionalidade e expressão interpessoal (Leahy, Tirsch, & Napolitano, 2013). É possível identificar que as emoções são desencadeadas por um estímulo e envolvem uma resposta psíquica e física subjetiva a este estímulo, por isso, são consideradas um processo complexo. As emoções podem ser classificadas em primárias e secundárias, sendo as primárias o medo, raiva, tristeza e alegria, que são partilhadas por todos. Já as secundárias são resultado

dos processos de aprendizagem e socialização, como, por exemplo, ciúmes, inveja, vergonha (Damásio, 1996). Autores como Ekman (2003 apud Miguel, 2015) cita que existem outras emoções, tais como nojo e surpresa.

A literatura destaca diferentes momentos que influenciam nas emoções dos atletas como, por exemplo, durante a competição, além das emoções na fase pré e pós-competição (Machado et al., 2016; Samulski, 2009). No contexto esportivo, as emoções possuem algumas funções muito importantes, tais como organizar, controlar as ações do atleta e de motivação. Expressar algumas emoções positivas pode auxiliar na motivação dos colegas de equipe, por exemplo. Por outro lado, não demonstrar seu estado emocional pode ajudar o atleta a proteger sua imagem (Samulski, 2009).

A forma como o atleta lida com suas emoções e as expressa pode contribuir de forma positiva ou negativa, não somente em sua imagem, mas também pode impactar em seu rendimento. A relação entre rendimento e emoção não é algo simples, sendo preciso avaliar a intensidade da emoção, a situação que ela está associada, seus efeitos, como positivo ou negativo no atleta e, por fim, se esse efeito pode afetar seu desempenho esportivo (Samulski, 2009).

Além das emoções do atleta, também existe as emoções da família, torcida e técnicos. Estes dois últimos costumam exercer uma grande pressão sobre o atleta durante o momento da competição. Administrar todos esses fatores que estão envolvidos em uma competição pode causar diferentes reações emocionais que podem ser positivas para o rendimento do atleta, mas também podem prejudicá-lo (Machado et al., 2016).

Além das emoções que envolvem o ambiente competitivo, também existem as emoções na fase pré-competitiva. Geralmente antes da competição, o atleta fica sob um alto estresse psíquico, em decorrência da antecipação da competição. Nestes casos, o atleta antecipa a situação ainda não vivenciada (a competição) e pode ficar preocupado, inquieto, com medo, inseguro ou ainda ficar ansioso pela oportunidade. Por exemplo, se for um jogo decisivo pode pensar nos benefícios que terá se obtiver sucesso. O atleta pode ainda vivenciar emoções positivas ou negativas após a competição, independente de ter obtido um resultado positivo ou negativo. Suas

reações emocionais vão depender, não só de seu desempenho, mas também de como ele o interpretou, ou seja, qual o significado que ele atribuiu ao resultado (Samulski, 2009).

Neste sentido, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) pode contribuir no desenvolvimento do atleta. A TCC norteia-se em dois princípios centrais, o primeiro denota que a cognição influencia as emoções e o comportamento e o segundo princípio explica que a forma como o indivíduo se comporta e age afeta os pensamentos e as emoções (Wright, Basco & Thase, 2008).

É com base no modelo cognitivo que a TCC busca compreender o sujeito, partindo “[...] da hipótese de que as emoções, os comportamentos e a fisiologia de uma pessoa são influenciados pela percepção que ela tem dos eventos” (Beck, 2013, p. 50). A autora segue esclarecendo que é a interpretação que o indivíduo dá ao evento que determina como ele se sente, qual será sua resposta emocional e como se comportará, logo as pessoas podem responder de formas diferentes diante da mesma situação. O sujeito está inserido em um ambiente e passa por diversas situações (eventos). Cada situação é avaliada por sua cognição e isso irá lhe gerar uma emoção ou um sentimento, que o levará a comportar-se de determinada maneira. Esta relação entre emoções, evento e avaliação cognitiva é considerado o modelo cognitivo (Wright et al., 2008).

Considerando os aspectos abordados, a fim de compreender como as emoções influenciam no desempenho do atleta de alto rendimento e como a psicologia pode auxiliá-lo, este estudo tem por objetivo investigar, através de um estudo de revisão de literatura, a influência das emoções no desempenho do atleta de alto rendimento.

## MÉTODO

Este estudo compreende uma revisão de literatura realizada nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs) e Science Direct. Para o levantamento dos artigos, foram consideradas as seguintes palavras-chave em português: “Psicologia do Esporte e Terapia Cognitivo-Comportamental”,

“Psicologia do Esporte e emoções”, “Psicologia do Esporte e regulação emocional”, “esporte e Terapia Cognitivo-Comportamental”, “esporte e emoções” e “esporte e regulação emocional” e sua respectiva tradução em inglês: “Sport Psychology and Cognitive Behavioral Therapy”, “Sport Psychology and emotions”, “Sport Psychology and emotional regulation”, “sport and Cognitive Behavioral Therapy”, “sport and emotions” e “sport and emotional regulation”.

Os critérios de inclusão considerados foram: artigos científicos publicados nos últimos 10 anos, artigos empíricos, artigos que descrevam os temas objetos deste estudo (Psicologia do Esporte, TCC e regulação emocional); artigos em inglês, português e/ou espanhol. Foram considerados critérios de exclusão: artigo sem texto completo disponível, artigos de revisão de literatura, artigos em outros idiomas e artigos de validação de protocolos/escalas. Os artigos foram analisados a partir do seu objetivo, delineamento, participantes e principais resultados.

Foram encontrados 56 artigos nas bases de dados consultadas, destes sete atenderam os critérios de inclusão definidos neste estudo e abordavam os temas psicologia do esporte e emoções. Os artigos foram analisados por dois juízes de forma independente, tendo 93% de concordância. As divergências foram esclarecidas por consenso entre os pesquisadores. A Figura 1 mostra as etapas realizadas no processo de seleção dos artigos.

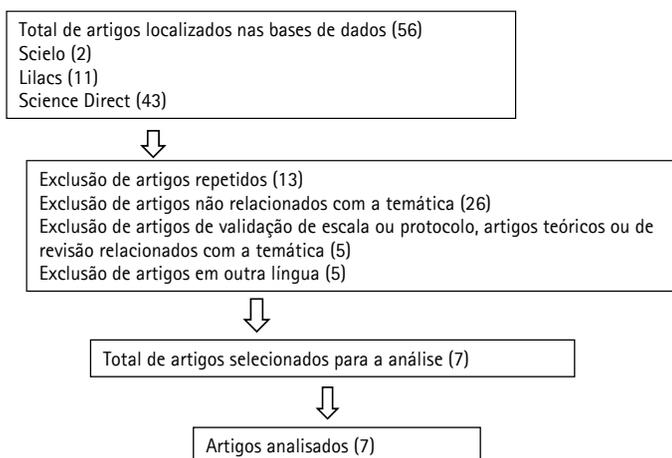


Figura 1 – Etapas da revisão de literatura

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos sete artigos analisados, dois são estudos brasileiros realizados com atletas do voleibol e canoagem slalom. Os demais estudos são internacionais e avaliaram atletas das seguintes modalidades esportivas: rugby, tênis, karate, tênis de mesa, e um deles foi realizado com atletas de vários esportes. No Brasil, segundo a pesquisa realizada pelo Deloitte Touche Tohmatsu em 2011, o esporte mais popular é o futebol, que também é um dos esportes mais praticados, televisionados e de grande destaque na mídia. Nesta pesquisa, o segundo esporte mais popular foi o voleibol. Na amostra selecionada neste estudo não foram encontrados estudos ligados ao futebol, e apenas um ligado ao voleibol. Analisando do ponto de vista desta mesma pesquisa, os esportes rugby, tênis, karate e tênis de mesa, encontrados nos estudos internacionais, não estão entre os esportes mais populares no Brasil.

Os poucos estudos nacionais encontrados não necessariamente significam que não estão sendo realizadas pesquisas na área da Psicologia do Esporte no Brasil, mas pode ser um indício da importância de publicar a produção decorrente dos trabalhos na área. Utilizando as palavras chaves definidas nesta pesquisa, não foram encontrados artigos na abordagem da TCC ligados ao esporte e a regulação emocional. É possível que existam psicólogos utilizando esta abordagem em seu trabalho no meio esportivo, mas que não estejam produzindo e divulgando material científico sobre isso. A pesquisa realizada por Andrade et al. (2015) constatou que a maioria das publicações sobre a área no Brasil, ocorreram entre os anos de 2009-2012 e ressalta a importância de divulgar a Psicologia do Esporte, que é um tema ainda pouco explorado na psicologia e uma área relativamente nova.

Os artigos analisados estão listados na Tabela 1, com um resumo dos dados dos estudos: autores (ano), objetivo, delineamento e participantes, o esporte analisado e os principais resultados obtidos na pesquisa. Os principais resultados evidenciados pelos estudos estão descritos a seguir, fazendo uma análise da relação entre desempenho, emoções e TCC.

Tabela 1 – Resumo dos artigos selecionados

Autores	Objetivo	Delineamento/ Participantes	Principais resultados
Campo et al. (no prelo)	Identificar as emoções vivenciadas pelos jogadores e de que forma estão associadas ao seu desempenho.	22 jogadores profissionais de rugby do sexo masculino. Estudo qualitativo, foram realizadas entrevistas. Análise de conteúdo dedutiva.	As emoções têm efeito significativo no desempenho dos jogadores e o desempenho também tem forte influência nas emoções. As emoções influenciam o comportamento e o comportamento dos jogadores está diretamente ligado ao seu desempenho. Foram emoções sentidas pelos jogadores, de acordo com a teoria de Lazarus (2006): raiva, ansiedade, culpa, felicidade, esperança, orgulho, alívio, tristeza. Embora serenidade e surpresa não estão descritas na teoria de Lazarus (2006), os autores as incluíram como emoções. Destas, apenas raiva e ansiedade tiveram uma influência significativa na performance dos jogadores.
Lavoura, Zanetti & Machado (2008)	Investigar os estados emocionais presentes na prática esportiva e a importância do treinamento psicológico para a performance do atleta	Estudo de caso com um atleta de alto rendimento da canoagem slalom. Utilizou-se a técnica de história de vida, investigada através de uma entrevista semiestruturadas com análise de conteúdo.	Constatarem-se a presença de sentimentos e emoções positivas e negativas (tristeza, desânimo, frustração, decepção, medo) que poderiam influenciar diretamente na performance do atleta. Conclui-se a necessidade e importância do treinamento psicológico para que o atleta possa alcançar um equilíbrio psicológico e físico e assim melhorar seu rendimento.
Lewis, Knight & Mellalieu (2016)	Explorar as experiências emocionais dos adolescentes do esporte competitivo. O que antecede as emoções e as estratégias utilizadas para lidar com essas emoções.	Estudo de caso, com observação, relatórios escritos e entrevistas semiestruturadas. Participaram 4 adolescentes com idade entre 12 e 15 anos, que participam de competições de tênis de alto desempenho.	Os participantes citaram várias emoções positivas e negativas durante as competições, de acordo com a teoria de Lazarus (2006). Os autores incluíram outras emoções que não fazem parte de uma classificação tradicional de emoções, por serem estados vivenciados pelos participantes. As emoções eram influenciadas pela percepção que os participantes tinham do seu desempenho/resultado. Quando os atletas estavam ganhando sentiam emoções positivas, tais como, felicidade, confiança, calma. Quando estavam perdendo relataram emoções negativas, tais como raiva, frustração. As emoções vivenciadas pelos atletas tinham relação a obtenção dos objetivos dos mesmos.

Autores	Objetivo	Delimitação/ Participantes	Principais resultados
Machado et al. (2016)	Compreender a relação entre ansiedade-estado pré-competitiva e desempenho	Participaram quatro equipes de voleibol infanto-juvenis, totalizando 24 atletas do sexo feminino e 23 do sexo masculino. Para avaliar a ansiedade pré-competitiva, foi utilizado o Questionário de Ansiedade Competitiva (CSAI-2), que é um instrumento específico para o esporte, utilizado para diagnosticar o nível de ansiedade.	Não foram encontradas diferenças entre atletas homens e mulheres no que se refere a ansiedade pré-competitiva. Já com relação a autoconfiança foram encontradas diferenças significativas entre mulheres titulares e reservas, onde as titulares demonstraram mais autoconfiança. A ansiedade e a autoconfiança estão ligadas ao desempenho dos atletas.
Mowlaie, Besharat, Pourbohloul & Azizi (2011)	Investigar o efeito da autoconfiança e autoeficácia no controle da raiva e o impacto no desempenho esportivo.	Participaram do estudo 246 atletas de esportes variados (149 homens com faixa etária de 18 a 33 anos e 97 mulheres com idade entre 18 e 20 anos). Instrumentos utilizados: Escala de Raiva Multidimensional de Teerã e Escala de Auto-Eficiência Esportiva.	Os resultados do estudo mostraram que a autoconfiança tem correlação positiva no desempenho do atleta. A autoconfiança ajuda os atletas no controle da raiva, através de estratégias de enfrentamento adequadas, e por consequência melhora seu desempenho. Além disso, a autoconfiança auxilia na confrontação de emoções negativas. A autoeficácia diz respeito a crença do atleta referente a capacidade de ter sucesso na realização da tarefa, por isso pode influenciar suas reações emocionais e comportamentais em um momento de estresse, diminuindo a possibilidade de vivenciar emoções negativas.
Ruiz & Hanin (2011)	Investigar sintomas relacionados a raiva e o impacto percebidos pelos atletas no seu desempenho.	A amostra foi de 20 atletas praticantes de karate (14 homens e 6 mulheres) com idade entre 17 e 38 anos. Foi utilizado o inventário STAXI-2, que avalia raiva como uma emoção. Avalia a intensidade, a expressão e o controle da raiva. Modelo IZOF.	A maioria dos atletas relatou a raiva como sendo uma emoção positiva, pois ela tem um efeito facilitador em seu desempenho. Isso se deve ao fato de neste esporte a raiva resultar em mais foco, mais energia e mais estratégias de ataque o que por consequência pode melhorar a performance do atleta.
Sève, Ria, Poizat, Saury & Durand (2007)	Caracterizar a influência do desempenho, cognições, interpretações e as características do jogo sobre as emoções vivenciadas pelos jogadores de tênis de mesa.	Estudo exploratório qualitativo, com três jogadores de tênis de mesa do sexo masculino com idade entre 25 e 30 anos.	O desempenho afeta as emoções, quando os jogadores faziam poucos pontos não experimentavam emoções agradáveis ou experimentavam muito pouco. As emoções agradáveis ou desagradáveis pareciam estar ligadas à sua eficácia na partida. As emoções foram vivenciadas de acordo com o significado que o atleta atribuía a situação ocorrida no jogo.

## Relação entre desempenho e emoções

Nos estudos analisados (Campo et al., no prelo; Lavoura et al., 2008; Lewis et al., 2016; Machado et al., 2016; Mowlaie et al., 2011; Ruiz & Hanin, 2011; Sève et al., 2007) as principais emoções identificadas foram ansiedade, raiva, felicidade, serenidade, esperança, prazer, confiança, satisfação, alívio, decepção, preocupação, irritação desânimo, medo. Algumas das emoções citadas fazem parte da teoria de Lazarus (2006), contudo outras emoções refletem estados emocionais que não estão descritos em classificações tradicionais de emoções, mas foram incluídos pelos autores como tais (por exemplo, no estudo de Lewis et al., 2016). As emoções também foram categorizadas em negativas e positivas. É importante ressaltar que é comum existir uma confusão entre emoção, sentimento e afeto. Para Damásio (2009) as emoções são um processo que envolve uma resposta física e psíquica e são caracterizadas por sua duração e intensidade, geralmente de curta duração e acompanhada de reações físicas. Os sentimentos envolvem a percepção que o sujeito tem diante de uma emoção, é interno e não pode ser percebido pelos outros, exceto pelo próprio sujeito. Já o afeto é caracterizado como a junção entre emoção e sentimento.

As pesquisas evidenciam que as emoções têm impacto no desempenho do atleta, devido ao fato de influenciarem o comportamento, e o comportamento do atleta está diretamente associado ao seu rendimento. Além disso, verificou-se que o desempenho também tem uma forte influência nas emoções. Trata-se de uma relação onde há uma bidirecionalidade entre desempenho e emoções, ou seja, um afeta o outro (Sève et al., 2007; Campo et al., no prelo).

O desempenho também afeta a dinâmica das emoções durante a competição, sendo que o fato de estar ganhando ou perdendo está ligado à experiência emocional vivenciada pelo atleta. Muitos atletas referem que se sentem felizes e mais confiantes quando estão ganhando a competição e relatam que esses sentimentos melhoram seu rendimento. Por outro lado, quando estão perdendo, podem se sentir frustrados, incapazes e inseguros, fazendo com que não consigam executar a tarefa conforme planejado (Sève et al., 2007; Lewis et al., 2016).

Analisando pelo viés da TCC, através da utilização do modelo cognitivo, é possível compreender as respostas emocionais do atleta que podem estar influenciando em seu desempenho. Compreender as situações que ocorrem, seja nos treinos ou nas competições, e avalia-las, do ponto de vista da TCC, possibilita que se analise a percepção do atleta sobre o ocorrido, sua tomada de decisão e identifique seu padrão de resposta emocional. O psicólogo poderá analisar os pensamentos e crenças disfuncionais do atleta que produzem respostas desadaptativas e trabalhar na reestruturação cognitiva do atleta, para que ele possa iniciar um processo de mudança e desenvolver novas estratégias de enfrentamento (Vorraber, 2010).

O psicólogo pode trabalhar o desenvolvimento de habilidades sociais do atleta, a prevenção da ansiedade e o desenvolvimento de respostas adaptativas às situações, visando um bem-estar do atleta e a melhora nas estratégias de resolução de problemas. Pode-se utilizar a psicoeducação através do modelo cognitivo para trabalhar com os atletas e identificar, por exemplo, distorções cognitivas. Desta forma, o atleta passará a compreender suas reações emocionais e seus comportamentos, ou seja, seu funcionamento psíquico e poderá criar estratégias de enfrentamento para lidar com suas emoções, como, por exemplo, como lidar com a frustração diante da perda (Quintino & Gazzola, 2015; Lindern, 2016).

No que tange às emoções, do ponto de vista da TCC, pode-se trabalhar com a regulação emocional, que visa intervir nas situações em que há uma dificuldade ou inabilidade de lidar com as emoções. É preciso avaliar a intensidade da emoção sentida e se esta causa algum prejuízo ao indivíduo como, por exemplo, uma emoção intensificada que causa um temor, um pânico, de forma que o sujeito se sinta sobrecarregado por essa emoção. A regulação emocional tem como objetivo criar estratégias de enfrentamento para que o sujeito possa lidar com suas emoções. Através da regulação emocional, é possível trabalhar a curto e a longo prazo, para que o atleta implemente estratégias de enfrentamento para lidar com suas emoções. Se o atleta lida melhor com suas emoções, poderá ser mais assertivo e melhorar sua tomada de decisão e resolução de problemas (Leahy et al., 2013).

Além do desempenho, foram identificados outros fatores que influenciam as emoções vivenciadas pelos atletas. Dentre os principais

estão a percepção sobre as habilidades do adversário, as características de competições anteriores contra o mesmo adversário, o comportamento e o temperamento do oponente e a percepção do atleta sobre seu próprio desempenho (Sève et al., 2007; Lewis et al., 2016).

No estudo realizado por Mowlaie et al. (2011), que buscou investigar o efeito da autoconfiança e autoeficácia no controle da raiva e o impacto no desempenho esportivo, foi identificado que a autoconfiança tem uma correlação positiva com o desempenho esportivo, auxiliando no controle da raiva e, por consequência, na melhora do desempenho. A autoeficácia refere-se à percepção do indivíduo sobre suas próprias capacidades de empregar planos de ação e atingir objetivos propostos (Bandura, 1977). A autoeficácia representa a crença que o atleta tem na sua capacidade de executar com sucesso a tarefa, por isso pode influenciar em suas reações emocionais (Mowlaie et al., 2011).

### Percepção do evento ocorrido

Dentre os estudos analisados, as pesquisas de Sève et al. (2007) e Lewis et al. (2016) destacaram que as emoções foram vivenciadas pelos atletas de acordo com seu julgamento sobre a situação, sendo que cada atleta atribui um significado ao fato que está vivenciando. Além disso, as pessoas que estão assistindo o atleta terão uma visão sobre o que está acontecendo com ele, porém o mesmo pode não estar fazendo as mesmas interpretações e nem vivendo as mesmas emoções. Cada competição é experimentada de forma diferente e dentro de um mesmo jogo, por exemplo, a mesma jogada pode ser interpretada e vivenciada de forma diferente dependendo do momento em que ocorre (Sève et al., 2017).

Diante de um evento ocorrido, o indivíduo, através de sua cognição, percebe e interpreta o evento, atribuindo-lhe um valor ou significado. A forma como ele percebe e interpreta a situação está ligada a suas vivências, sua experiência de vida, ou seja, a forma como o sujeito percebe o mundo. Portanto, as reações, diante da mesma situação, podem ser diferentes para cada sujeito, dependendo do significado que cada um atribui ao evento (Miguel, 2015).

Do ponto de vista da TCC, a maneira como representamos o mundo é fundamental para entendermos o sujeito, pois os conteúdos das representações mentais são responsáveis pela formação das crenças. As crenças formam-se ao longo de nosso desenvolvimento, vamos organizando nossas experiências e desta forma compreendendo o mundo e os outros. A forma como o indivíduo representou o mundo internamente, ou seja, sua realidade interna faz com que cada um interprete as situações de uma forma, com base nas suas experiências de vida (Caminha, Wainer, Oliveira, & Piccoloto, 2003; Beck, 2013).

A percepção que o atleta tem sobre seu desempenho e o desempenho do adversário está ligada a forma como ele interpreta a situação e isso pode influenciar as emoções sentidas por ele. A interpretação depende de cada momento, durante a competição podem acontecer muitos eventos que mobilizem o conhecimento e as interpretações já construídas do atleta, são os elementos significativos para ele que fazem com que vivencie a emoção e tenha determinado comportamento. Desta forma, cada atleta poderá sentir emoções diferentes e também ter comportamentos diferentes diante de uma mesma situação (Sève et al., 2007; Lewis et al., 2016).

Diante da complexidade que envolve compreender a mente humana, o psicólogo pode auxiliar muito na preparação do atleta. O campo de atuação do psicólogo no esporte é amplo e exige uma diversidade de conhecimentos, não somente de psicologia, mas também da modalidade esportiva e do universo do atleta. A atuação pode ser tanto em intervenções individuais com o esportista, bem como nos esportes coletivos, realizando trabalhos com todo o grupo e ser um intermediário entre a equipe/atleta e o técnico (Rubio, 2007; Samulski, 2009).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme os resultados desta pesquisa, foram encontrados poucos estudos brasileiros sobre o tema psicologia do esporte e emoções e não foram encontrados estudos, no contexto brasileiro, vinculados à TCC. Estes fatos podem ser decorrentes das palavras-chaves utilizadas na busca,

sendo uma das limitações deste estudo, que são termos bem específicos, ou devido ao fato da Psicologia do Esporte ser considerada uma área recente da Psicologia, na qual ainda há muito que se explorar.

Ademais, se a busca fosse realizada em estudos com mais de dez anos de publicação, poderiam ter sido encontrados outros resultados. Diante disso, destaca-se a importância e a necessidade de que sejam realizadas mais pesquisas nesta área no Brasil, que possam contribuir para o crescimento da Psicologia do Esporte no nosso país e também beneficiar o esporte de alto rendimento.

Os resultados deste estudo revelaram que as emoções possuem relação com o desempenho do atleta. Conhecer as emoções e aprender a reconhecê-las, bem como a melhor forma de lidar com elas poderia ser algo trabalhado desde a infância, assim como o estímulo à prática esportiva. O esporte contribui para o desenvolvimento da criança e poderia ser mais incentivado e valorizado nas escolas brasileiras, a fim de formar mais atletas e com maior preparo emocional para enfrentar os desafios existentes no mundo do esporte competitivo. Os atletas de alto rendimento, geralmente, sofrem muita pressão por resultados, seja de técnicos, patrocinadores, mídia ou torcida, enfrentam rotinas pesadas de treinamentos, precisam manter uma vida regrada e, muitas vezes, abrir mão do convívio de familiares e amigos, tudo isso com o objetivo de atingir os melhores resultados. Eles precisam lidar com todos estes fatores, por isso o preparo psicológico é importante, e inserir o trabalho com as emoções neste preparo pode fazer a diferença no desempenho do atleta.

Para pesquisas futuras, sugere-se realizar estudos focados em equipes, a fim de investigar a equipe como corresponsável no desempenho do atleta; estudos considerando esportes específicos, como, por exemplo, a psicologia do esporte e o futebol. Este estudo também auxilia em contribuições para a prática do Psicólogo do Esporte. A partir dos resultados, é possível ressaltar o papel fundamental do psicólogo na preparação do atleta, promovendo o autoconhecimento e realizando intervenções que possam auxiliar o atleta a ter um bem-estar e melhorar sua performance, bem como criar estratégias para lidar com suas emoções, seja nos treinos ou no ambiente de competição.

As intervenções não devem ser focadas somente para o momento da competição e pensando no rendimento. É preciso realizar um trabalho de médio a longo prazo com o atleta, acompanhando sua preparação durante os treinos, o período da competição e o pós-competição, com o objetivo de auxiliá-lo a se conhecer e compreender seu funcionamento psíquico. Esta compreensão propicia que o atleta consiga melhorar sua tomada de decisão, suas estratégias de enfrentamento, fatores que podem influenciar seu comportamento durante a competição e por consequência podem ter impacto em seu rendimento.

## REFERÊNCIAS

- 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.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Beck, J. S. (2013). *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*. Porto Alegre: Artmed.
- Caminha, R., Wainer, R., Oliveira, M., & Piccoloto, M. N. (2003). *Psicoterapias Cognitivo-Comportamentais: Teoria e Prática*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Campo, M., Champely, S., Lane, A. M., Rosnet, E., Ferrand, C., & Louvet, B. (no prelo). Emotions and performance in rugby. *Journal of Sport and Health Science*, doi: 10.1016/j.jshs.2016.05.007.
- Costa, M. M. (2007). Esporte de alto rendimento: produção social da modernidade - o caso do vôlei de praia. *Sociedade e Estado*, 22(1), 35-69.
- Damásio, A. R. (1996). *O erro de Descartes emoção razão e o cérebro humano*. São Paulo: Companhia das Letras.
- Damásio, A. R. (2009). *Em busca de Espinosa: prazer e dor na ciência dos sentimentos*. São Paulo: Companhia das Letras.

- Deloitte Touche Tohmatsu (2011). *Muito além do futebol, estudo sobre esportes no Brasil*. Disponível em [https://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=oahUKEwjEpbHXto\\_XAhWCjJAKHcb1B1IQFggmMAA&url=https%3A%2F%2Ffedisciplinas.usp.br%2Fpluginfile.php%2F384094%2Fmod\\_folder%2Fcontent%2F0%2FPesquisa\\_Esportes\\_Deloitte\\_2011.pdf%3Fforcedownload%3D1&usg=AOvVawoDvsoC1kLpHzlnWoL-cJwf](https://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=oahUKEwjEpbHXto_XAhWCjJAKHcb1B1IQFggmMAA&url=https%3A%2F%2Ffedisciplinas.usp.br%2Fpluginfile.php%2F384094%2Fmod_folder%2Fcontent%2F0%2FPesquisa_Esportes_Deloitte_2011.pdf%3Fforcedownload%3D1&usg=AOvVawoDvsoC1kLpHzlnWoL-cJwf). Recuperado em 15 de outubro, 2017
- 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.
- Lavoura, T. N., Zanetti, M.C., & Machado, A. A. (2008). Os estados emocionais e a importância do treinamento psicológico no esporte. *Motriz*, 14(2), 115-123.
- Lazarus, R. S. (2006). *Stress and emotion: a new synthesis*. New York: Springer Publishing.
- Leahy, R. L., Tirsch, D., & Napolitano, L. (2013). *Regulação emocional em psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental*. Porto Alegre: Artmed.
- Lewis, F.R., Knight, C. J., & Mellalieu, S. D. (2016). Emotional experiences in youth tennis. *Psychology of Sport and Exercise*, 29, 69-83. doi: <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*.
- Machado, T. A., Paes, M. J., Alquiére, 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.
- Miguel, F. K. (2015). Psicologia das emoções: uma proposta integrativa para compreender a expressão emocional. *Psico-USF*, 20(1), 153-162.

- Mowlaie, M., Besharat, M. A., Pourbohloul, S., & Azizi, L. (2011). The mediation effects of self-confidence and sport self-efficacy on the relationship between dimensions of anger and anger control with sport performance. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 30, 138-142. doi: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.027>
- Pujals, C., & Vieira, L. F. (2002). Análise dos fatores psicológicos que interferem no comportamento dos atletas de futebol de campo. *Revista da Educação Física/UEM*, 13(1), 89-97.
- Quintino, S. G., & Gazzola, R. A. (2015). Psicologia Aplicada ao Esporte: um estudo sob a perspectiva da Teoria Cognitivo-Comportamental. *Revista Eletrônica Científica de Psicologia*, 25(2), 1-13.
- Rubio, K. (2000). *Psicologia do Esporte: Interfaces, pesquisa e Intervenção*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- 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.
- Ruiz, M.C, & Hanin, Y.L. (2011). Perceived impact of anger on performance of skilled karate athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(3), 242-249. doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.01.005>
- Samulski, D. (2009). *Psicologia do Esporte: conceitos e novas perspectivas*. Barueri: Manole.
- Sève, C., Ria, L., Poizat, G., Saury, J., & Durand, M. (2007). Performance – induced emotions experienced during high-stakes table tennis matches. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 25-46.
- 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.
- Vieira, L.F., Vissoci, J. R. N., Oliveira, L. P., & Vieira, J. L. L. (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*. Porto Alegre: Artmed.