

Psicologia "do esporte" ou "da performance humana"? Explorando contextos não esportivos e suas implicações teórico-práticas

*"Sport" Psychology or "Human performance" Psychology?
Exploring non-sportive contexts and their
theoretical-practical implications*

*¿Psicología "del deporte" o "del performance humano"?
Explorando contextos no deportivos y sus implicaciones
teórico-prácticas*

*Mikael Almeida Corrêa**
*Maurício Pinto Marques***
*Ana Cristina Garcia Dias****

Resumo

Historicamente, a Psicologia do Esporte e do Exercício esteve majoritariamente direcionada aos esportes organizados. No entanto, há psicólogos do esporte que adaptam as técnicas e conceitos desta área a demais contextos da performance humana, o que exige uma melhor compreensão sobre as implicações teórico-práticas destas iniciativas. O objetivo deste artigo é apresentar uma análise crítica sobre esta tendência, baseada em estudos teóricos e empíricos sobre Psicologia da Performance. O conceito de Psicologia da Performance pode representar uma unidade existente entre as pesquisas e intervenções direcionadas a diversas atividades humanas. Ao expandir seu escopo, a Psicologia do Esporte dá origem a uma Psicologia da Performance, auxiliando diferentes

* Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS. E-mail: mikael.correa@ufrgs.br

** Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS. E-mail: mauriciopmarques@gmail.com

*** Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS. E-mail: anacristinagarciadias@gmail.com

grupos de pessoas que atuam rotineiramente na busca por níveis máximos de desempenho. Através de uma análise temática de documentos-semente sobre o tema, identificou-se que os principais setores para estas aplicações são: (1) o desenvolvimento pessoal; (2) o mundo empresarial; (3) o mundo artístico; e (4) as forças armadas. Compreender como essa área está se constituindo e os contextos de sua aplicação pode contribuir para a ampliação do campo de trabalho do psicólogo do esporte e para a expansão da psicologia do esporte, especialmente no contexto brasileiro.

Palavras-chave: *Psicologia do esporte; Psicologia da Performance; Prática profissional; Inovação.*

Abstract

Historically, the Sport and Exercise Psychology has been mostly oriented to organized sports. However, there are sports psychologists who adapt concepts and techniques of this area to several contexts of human performance, which requires a better understanding of the theoretical and practical implications of these enterprises. The purpose of this article is to present a critical analysis of this trend, based on theoretical and empirical studies about Performance Psychology. The concept of Performance Psychology may represent an existing unity between research and interventions on different human activities. By expanding its scope, Sport Psychology gives rise to Performance Psychology, which makes it possible to assist several groups of people that routinely seek maximum levels of performance. Through a thematic analysis of seed documents on the subject, it was identified that the main sectors for these applications are: (1) personal development; (2) the business world; (3) the artistic world; and (4) the military. Understanding the contexts of application and how this area is being constituted may contribute to the expansion of Sport Psychology field, as well as the expansion of work possibilities of sports psychologists, especially in the Brazilian context.

Keywords: *Sport psychology; Performance Psychology; Professional practice; Innovation.*

Resumen

Históricamente, la Psicología del Deporte y del Ejercicio estuvo mayoritariamente dirigida a los deportes organizados. Sin embargo, hay psicólogos del deporte que adaptan las técnicas y conceptos de esta área a otros contextos del performance humano, requiriendo una mejor comprensión sobre las implicaciones teórico-prácticas de estas iniciativas. El objetivo de este artículo es presentar un análisis crítico sobre esta tendencia, basada en estudios teóricos y empíricos sobre Psicología del Performance. El concepto de Psicología del Performance puede representar una unidad existente entre investigaciones e intervenciones dirigidas a diversas actividades humanas. Al expandir su

alcance, la Psicología del Deporte da origen a una Psicología del Performance, ayudando a diferentes grupos de personas que actúan rutinariamente buscando los niveles máximos de desempeño. A través de un análisis temático de documentos-semilla sobre el tema, se identificó que los principales sectores para estas aplicaciones son: (1) el desarrollo personal; (2) el mundo empresarial; (3) el mundo artístico; y (4) las fuerzas armadas. Comprender cómo esta área se está constituyendo y los contextos de su aplicación pueden contribuir a la ampliación del campo de trabajo del psicólogo del deporte y para la expansión de la Psicología del Deporte, especialmente en el contexto brasileño.

Palabras clave: *Psicología del deporte; Psicología del Performance; Práctica profesional; Innovación.*

A psicologia do esporte e do exercício é a ciência que estuda as pessoas e seus comportamentos em atividades físicas e esportivas, bem como a aplicação dos conhecimentos obtidos nesses contextos (Weinberg & Gould, 2017). O esporte, em comparação ao exercício físico, corresponde ao contexto mais comumente explorado na área. Observa-se esta predominância, por exemplo, no último estudo bibliométrico internacional disponível, que abrangeu o período de 2008 até 2011 (n=1140): 69% dos artigos relacionavam-se a modalidades esportivas (Lindahl, Stenling, Lindwall, & Colliander, 2015). Há, porém, iniciativas na “Psicologia do Esporte e do Exercício” voltadas a fenômenos não necessariamente relacionados a modalidades esportivas, como a promoção de saúde mental através da prática de exercícios físicos (Mikkelsen, Stojanovska, Polenakovic, Bosevski, & Apostolopoulos, 2017). Outro exemplo é o estudo do potencial dos esportes para o ensino de competências aplicáveis a outras atividades humanas, ou seja, a contextos não esportivos (Gould & Carson, 2008; Holt, 2016).

Pode-se afirmar que há três desdobramentos possíveis para esta área de conhecimento, conforme proposto pela *American Psychological Association - APA* (APA, 2018): a Psicologia do Esporte (PE), voltada ao alto desempenho esportivo; a Psicologia do Exercício (PEx), dedicada às atividades físicas de lazer, recreação e reabilitação; e, mais recentemente, a aplicação de ambas a contextos não esportivos, identificada como Psicologia da Performance (PP). A PP é o estudo e a aplicação de princípios

psicológicos da performance humana para auxiliar pessoas que atuam, rotineiramente, na busca por altos níveis de desempenho (Portenga, Aoyagi, Balagua, Cohen & Harmison, 2011).

Existem diversos argumentos que apoiam essas aplicações da Psicologia do Esporte e do Exercício a outros contextos, as quais serão explorados nas próximas seções deste artigo e que constituem a Psicologia da Performance. Um dos principais argumentos se baseia em diversos paralelos que podem ser traçados entre os fenômenos esportivos e as demais atividades humanas que exijam alto desempenho. O esporte é considerado uma “tremenda metáfora para a vida” (Smith & Kays, 2010, p. 254), o que justifica a sua utilização, desde a Grécia Antiga, como uma forma de preparar os indivíduos para a vida em sociedade (Marrou, 2017). Alguns psicólogos do esporte adaptam suas técnicas e modelos teóricos da PE a contextos bastante distintos das tradicionais competições esportivas, como é o caso de empresas (Gordon, 2007) e do mundo artístico (Clark & Williamon, 2011).

Mas como estes psicólogos do esporte atuam em situações não esportivas? Há semelhanças entre as demandas de um atleta e aquelas de um administrador, policial ou musicista para obter um melhor desempenho? O objetivo deste artigo é apresentar uma análise crítica sobre esta tendência, a partir da análise de alguns estudos empíricos e teóricos sobre o tema. Será discutida essa aproximação da PE, considerada a mais “tradicional” de uma abordagem ampliada a outros contextos, denominada PP. Inicialmente, serão descritos alguns antecedentes históricos que auxiliam a compreender essas propostas e justificativas para o desenvolvimento dessas adaptações.

ANTECEDENTES HISTÓRICOS – O ESPORTE COMO “METÁFORA PARA A VIDA”

O esporte é compreendido, desde a Antiguidade, como um meio para desenvolver não apenas o vigor físico, mas também um amplo conjunto de faculdades humanas (Marrou, 2017). Na contemporaneidade, estas ideias permanecem, guardadas as devidas proporções, em diversas iniciativas para ensinar, por meio da prática esportiva, competências transferíveis a diferentes contextos da vida (Gould & Carson, 2008). A educação moderna

ainda atribui ao esporte um papel importante na formação integral do indivíduo. Mas quais são os argumentos modernos favoráveis a uma concepção do esporte como promotor de competências?

O aprendizado das chamadas “*life skills*” (competências de vida) é um dos principais focos de atenção quando se trata de investigar o esporte como ferramenta para o desenvolvimento humano positivo (Marques, Sousa, Cruz, & Koller, 2016). A ênfase dos países norte-americanos no esporte educacional apoia-se no potencial desta prática para o desenvolvimento de competências interpessoais e de autorregulação. Como exemplos podemos citar: as capacidades de liderança, de trabalho em equipe e de estabelecimento de metas. O esporte, dependendo de suas características, possibilita o treinamento de competências por exigir o desenvolvimento das mesmas para a obtenção de excelência. Por exemplo, tal como uma equipe esportiva, os membros de uma equipe de trabalho precisam agir com coesão, tendo clareza de seus papéis e exercendo suas habilidades em situações de alta pressão, que exigem alta performance. Assim, uma vez que estas habilidades sejam treinadas no contexto esportivo, elas podem ser mais facilmente implementadas em situações que exigem habilidades similares (Pierce, Gould, & Camiré, 2016).

Nessa perspectiva, torna-se compreensível por quê os psicólogos do esporte podem ser buscados para orientar no desenvolvimento e na transferência de seus pressupostos teóricos e suas técnicas para outros contextos. Como visto, as exigências e competências requeridas no esporte são análogas às de outros âmbitos; no entanto, é importante considerar os aspectos contextuais presentes em cada situação, adaptando e flexibilizando os pressupostos e técnicas da PE (Bianco, 2010).

Alguns autores (Hays, 2012; Weinberg, 2010; Weinberg & Gould, 2017) observam que esse processo ocorreu especialmente em meados do século XX, em trabalhos desenvolvidos com empresários, membros das forças armadas, médicos e astronautas. Isso fez com que se tornasse insuficiente definir a PE apenas utilizando como base o seu público alvo mais usual - os atletas (Aoyagi & Portenga, 2010). Por outro lado, nem todo serviço psicológico oferecido a atletas se configura, necessariamente, como uma prática da PE (Portenga et al., 2011). Um exemplo é o de um jovem

atleta profissional que busque psicoterapia para a resolução de problemas conjugais ou de outras questões não relacionadas ao campo esportivo. O sentido inverso também pode ocorrer, uma vez que nem todas as intervenções oriundas da PE se direcionam a atletas (Aoyagi, Portenga, Poczwardowski, Cohen & Statler, 2012).

Essas iniciativas de inserção em outros campos, a partir do referencial da PE, representam oportunidades promissoras para psicólogos que trabalham neste contexto. Em 2002, foi realizada uma edição especial do *Journal of Applied Sport Psychology* (JASP) que buscou compilar as aplicações da PE a contextos não esportivos. Na carta editorial, Gould (2002) afirma que estas iniciativas abrem oportunidades para que os psicólogos do esporte possam auxiliar outras populações, que não as tradicionalmente atendidas pela PE, mas que podem se beneficiar de seus princípios e técnicas. Em um processo cíclico, estas iniciativas também contribuiriam para que a própria PE seja aprimorada e inovada.

Essa edição foi um marco importante para a expansão da PE no desenvolvimento de estudos e intervenções que, direta ou indiretamente, enfocam a performance humana de forma geral (Weinberg & Gould, 2017). No entanto, a ampliação da área foi anunciada somente em 2015, quando a *American Psychological Association* (APA) modifica o nome da Divisão 47 de *Sport and Exercise Psychology* (Divisão de Psicologia do Esporte e do Exercício) para *Society for Sport, Exercise and Performance Psychology* (Sociedade de Psicologia do Esporte, do Exercício e da Performance) (APA, 2018). A literatura mostra que o contexto esportivo ainda permanece sendo o mais explorado, quando comparado às práticas vinculadas ao domínio da PEx. Contudo, a PP vem se desenvolvendo apesar de sua abrangência e recenticidade.

DA PSICOLOGIA DO ESPORTE À PSICOLOGIA DA PERFORMANCE

O conceito de PP tem sido utilizado por pesquisadores que buscam compreender os fatores psicológicos associados ao desempenho humano nas mais variadas ocupações (Raab, Lobinger, Hoffmann, Pizzera, & Laborde,

2016). A performance corresponde a quaisquer tarefas humanas que estão relacionadas ao alcance de metas específicas, bem como ao aumento, estabilização ou recuperação dos níveis de excelência no desempenho (Raab et al., 2016). As investigações e intervenções nessa área são geralmente transposições de conceitos e técnicas já conhecidos na PE. Possivelmente, isto se deve ao fato de que o esporte é uma das modalidades de performance humana mais estudada por pesquisadores ao longo da história.

De fato, a PE esteve majoritariamente voltada à otimização da performance esportiva, desde os seus primórdios. Os membros da Divisão 47 da APA se apoiam nesse argumento para definir a PE quase como um subfoco da PP (Portenga et al., 2011). Apesar de tal classificação ser estruturalmente sensata, uma vez que parte de um escopo ampliado (performance humana, em geral) para um mais específico (performance esportiva), historicamente, é o desenvolvimento da PP que se baseia na PE. A PE, ao ampliar sua utilização para outros contextos, serviu de base para compreender melhor as características de uma boa performance em diferentes contextos. Desta forma, essa primeira proposição é questionável. A PE é o ponto de partida para essa nova área (PP), uma vez que já possui um arcabouço teórico e metodológico considerável sobre o tema, que permite o desenvolvimento de estudos sobre performance em outros contextos. Por outro lado, é difícil definir qual é a área ampla e qual é a específica, uma vez que elas estão intrinsecamente imbricadas e definidas a partir de fronteiras bastante permeáveis.

Aoyagi et al. (2012) defendem que o foco na performance esportiva e nos fatores psicológicos associados a ela constituem os principais elementos da PE. Ela pertence e é diferente da PP justamente por trabalhar com a obtenção de alta performance focando no contexto esportivo. O estudo da performance humana, por outro lado, não se restringe ao contexto esportivo; no entanto, a psicologia da performance esportiva é a área mais desenvolvida da PP, servindo, inclusive, de modelo para o desenvolvimento de outras subáreas dessa especialidade.

A fim de mapear algumas inovações possíveis na PE, Raab (2017) entrevistou líderes de diferentes associações internacionais. Estes foram questionados sobre suas predições para a PE em 2050 e identificaram o

avanço das subáreas da PP a partir da PE como uma das grandes tendências, bem como uma maior ênfase na performance humana em outros domínios, a partir de adaptações de princípios da PE. Os entrevistados também acreditam que a PE se aproximará e contará com os avanços das tecnologias digitais, dos estudos em genética, entre outras possíveis áreas inovadoras, para o desenvolvimento da PE.

A partir desse cenário internacional, cabe realizar uma reflexão sobre como a PE brasileira se situa face ao movimento da PP. Como a performance vem sendo estudada no contexto brasileiro? Quais são os estudos existentes que utilizam esses dois termos (PE e PP)? Como os princípios da PE estão sendo usados em outros contextos?

PSICOLOGIA DO ESPORTE E DA PERFORMANCE NO BRASIL

A atuação do psicólogo João Carvalhães, desde 1958, é considerada um marco para a PE brasileira (Vieira, Vissoci, Oliveira, & Vieira, 2010). No entanto, somente em 2000 a especialidade foi reconhecida pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP). Isto evidencia que, apesar do seu desenvolvimento internacional, essa é uma área ainda emergente e em desenvolvimento no país (Vieira, Nascimento Jr, & Vieira, 2013).

As revisões de literatura demonstram que, no Brasil, o esporte organizado é o contexto predominante de pesquisas e intervenções na área de PE (Andrade et al., 2015; Silva, Foch, Guimarães, & Fiorin Enumo, 2014; Vieira et al., 2010; Vilarino, Dominsk, Andrade, Felden, & Andrade, 2017). As buscas realizadas nas bases de dados nacionais (SciELO, PePSIC, BVS-Psi e Index Psi) com os termos PE e PP não identificaram, até junho de 2018, publicações que abordassem adaptações de conceitos ou métodos da PE a outros contextos. A escolha dessas bases ocorreu em função de as mesmas publicarem textos completos de pesquisas brasileiras em Psicologia e PE. O uso inicial dos termos PE e PP se deve ao objetivo de compreender como essas duas áreas estão sendo associadas no contexto brasileiro. Para se identificar se a PP estava sendo desenvolvida de forma independente da PE, se utilizou o termo PP apenas, nas mesmas bases. Nessa busca, foram identificados dois estudos, que não apresentavam uma conceituação clara

do termo PP e se referiam à performance musical (Ray, 2014; Ray et al., 2016). Esses estudos enfatizam a escassez de informações sobre os aspectos psicológicos envolvidos na performance de musicistas, que acabam obtendo apenas orientações informais a respeito do tema (Ray et al., 2016).

Esses resultados não surpreendem, se considerarmos que a PE é uma área em desenvolvimento no Brasil e que a PP também é uma área emergente no contexto internacional, sendo um campo a ser explorado por psicólogos do esporte em nosso país. Considera-se que o conhecimento das inovações presentes na PE e PP permite ampliar as perspectivas de trabalho, pesquisas e intervenções dos psicólogos do esporte que pretendem diversificar suas carreiras.

Com o objetivo de identificar os contextos não esportivos mais comuns presentes na literatura internacional e conhecer os estudos que relacionam a PE a PP desenvolvidos nesses ambientes, foi realizada uma nova busca, que procurou identificar “documentos-semente” (Vinuto, 2014) sobre a PP. A base da busca para os trabalhos utilizados nesse ensaio teórico partiu dos “documentos-semente” encontrados no volume 4 de 2002 do *Journal of Applied Sport Psychology*. Foram consultados os demais estudos que citaram os referidos documentos, por meio do banco de referências *CrossRef*. Além disso, foi realizada uma inspeção nos títulos e resumos dos artigos publicados nas revistas *Sport, Exercise, and Performance Psychology* (periódico da divisão 47 da APA) e *Performance Science* (seção do *Frontiers in Psychology*), dedicadas especificamente aos estudos sobre a performance humana. Essa busca abrangeu o período de janeiro de 2002 a maio de 2018 e foi realizada para selecionar artigos que descrevessem ou abordassem a PP e/ou as aplicações da PE a outros contextos não esportivos. Esses periódicos foram escolhidos pois foram considerados igualmente relevantes para a área. Os autores desse trabalho analisaram e discutiram, em conjunto, quais artigos deveriam ser incluídos para compor a discussão sobre o tema.

Após essa seleção, procedeu-se a uma leitura analítica dos artigos completos, a fim de identificar os problemas, conceitos, palavras-chave e as proposições apresentadas pelos autores sobre a PP - tema desse estudo (Adler, 2010). Foram realizadas leituras exploratórias dos trabalhos

escolhidos. Então, os temas e ambientes de investigação dos artigos foram analisados, a partir de procedimentos baseados na análise temática proposta por Braun e Clarke (2006). Foram estabelecidos temas comuns que pudessem ser agrupados em unidades temáticas maiores. Esse procedimento permitiu a identificação de quatro setores principais de atuação da PP que se baseiam nos princípios da PE: (1) Desenvolvimento pessoal; (2) Mundo empresarial; (3) Mundo artístico; e (4) Forças armadas. A seguir, serão detalhadas informações sobre esses quatro setores (temas) e os estudos relacionados aos mesmos.

DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Há diferentes intervenções baseadas na PE voltadas ao aumento das potencialidades do(s) indivíduo(s), seja de modo global ou orientado à resolução de problemas específicos. Em geral, tais serviços são oferecidos no formato de aconselhamento psicológico (*counseling*), caracterizados pelo estabelecimento de uma relação de ajuda com os clientes, a fim de identificar seus principais anseios e objetivos a serem conquistados por processos de mudança, que levam a um desenvolvimento pessoal. Durante o aconselhamento, o psicólogo atua como facilitador destes processos, instruindo o cliente a reavaliar seus padrões cognitivos, emocionais e/ou comportamentais, e a experimentar novas estratégias para alcançar suas metas (Capuzzi & Stauffer, 2016). Essas intervenções que utilizam conhecimentos da PE e da PP são aplicáveis a diferentes áreas de atuação, sendo utilizadas tanto para o desenvolvimento de metas pessoais mais amplas (com o intuito, por exemplo, de promover autoconhecimento e realização pessoal) como o de metas empresariais (que visam o desenvolvimento de equipes e a busca por melhores performances).

O conceito de ressonância, desenvolvido a partir da comparação de diferentes performances de um mesmo indivíduo (ou grupo), exemplifica as etapas comuns deste tipo de trabalho. A pesquisa desenvolvida por Newburg, Kimiecik, Durand-Bush e Doell (2002) baseou-se em análises indutivas de narrativas de vida de diversos indivíduos que alcançavam alta performance em diferentes campos (musical, esportivo e empresarial),

identificando um padrão comum para obtenção de altos níveis de performance. Os participantes descreveram processos, que podiam ser sintetizados em quatro etapas: (1) a mentalização do “sonho”; (2) o estabelecimento de metas para alcançá-lo, (3) as estratégias para a superação de obstáculos; (4) a reavaliação do sonho. Os autores ainda encontraram que a atribuição de sentido que conferiam à performance ideal se relacionava com o sonho (que conferia um sentido de autorrealização). Assim, esta não se relacionava apenas ao simples domínio técnico de uma atividade, mas a um processo de autorrealização.

Inicialmente, parte-se do “sonho” do indivíduo em relação a si mesmo, ou seja, a imagem ideal dele no futuro (primeira etapa). Uma vez que esta imagem é idealizada em detalhes, as tarefas cotidianas são organizadas para aproximar o indivíduo cada vez mais deste ideal (segunda etapa). São estabelecidas quais habilidades e estratégias devem ser aprendidas para se obter o desenvolvimento pessoal, e são identificados e superados obstáculos que impeçam o indivíduo de alcançar as metas estabelecidas para se chegar à realização de seu sonho (terceira etapa). Este sonho, então, deve ser reavaliado periodicamente, para que se realize uma “equação” pessoal entre o momento atual e a imagem ideal (quarta etapa).

O conceito de ressonância não se refere apenas à performance, mas implica em questionamentos sobre o sentido da vida e os demais papéis de vida do indivíduo, especialmente no que se refere ao senso de realização pessoal. Uma performance significativa está associada a uma vida percebida como significativa (Newburg et al., 2002), o que se aplica não somente à performance no esporte, mas também no contexto de trabalho e pessoal. A performance, nesses casos, é considerada como um subproduto do processo cíclico de ressonância, ou seja, uma consequência natural de um compromisso do indivíduo com seu “eu ideal”. Essa concepção da performance se associa àquela proposta por alguns autores da Psicologia Positiva. Por exemplo, Csikszentmihalyi (2008) identificou que o estado de *flow* – caracterizado por uma completa absorção e prazer durante a performance – está associado ao bem-estar subjetivo e a um senso de propósito na vida.

As ideias sobre a busca da autorrealização possuem diversos antecedentes na história da Psicologia e do Esporte, sendo que antecedentes mais

remotos dessas concepções são encontrados nas ideias de Aristóteles (384 a.C. – 322 a.C.) sobre a obtenção da felicidade, denominada eudaimonia (Kimiecik, 2011). Esta é entendida como uma busca pelo “verdadeiro eu” e pelo desenvolvimento dos mais altos potenciais do ser humano (Ryff, Singer, & Love, 2004). Buscar a maestria nos esportes e nos demais ofícios seria um meio para alcançar o ápice das potencialidades humanas. A própria concepção da excelência, enquanto um Valor Olímpico, se relaciona com a busca por exaltar e articular as qualidades humanas, tanto do corpo quanto da mente, a fim de superar a si mesmo por meio do esforço empreendido (Araújo & Gastaldo, 2014). A PP, ao se apoiar nessas ideias, considera que o aumento da performance e do bem-estar constituem um processo de aproximação cada vez maior do “eu eudaimônico”. O desenvolvimento de habilidades e competências físicas e mentais, nesse referencial, ocorre em conjunto com (e em função de) um desenvolvimento pessoal, que transcende um ofício específico no qual se busca maestria.

As perspectivas metodológicas de investigação nesta subárea da PP são de orientação qualitativa e fenomenológica, uma vez que o bem-estar eudaimônico é idiosincrático e se refere à avaliação do indivíduo sobre seu sentido de vida. Já os contextos e os públicos-alvo com os quais os psicólogos do esporte podem atuar são bastante amplos. O modelo de aconselhamento psicológico comum ao esporte, que visa aprimorar a performance individual com base em metas e no treinamento de habilidades psicológicas, pode beneficiar praticamente qualquer pessoa que necessita obter um melhor desempenho em diferentes domínios da atividade humana. Pode-se tomar como exemplos de estudo nessa área empresários que querem aumentar sua produtividade, profissionais que se preparam para concursos públicos ou artistas que querem interpretar com maior maestria. As intervenções que apresentam essa orientação, seja no contexto esportivo ou não, objetivam conscientizar os indivíduos que uma boa performance é consequência de uma busca por autorrealização, congruente com os valores e aspirações do indivíduo.

MUNDO EMPRESARIAL

A associação entre os esportes e o mundo empresarial pode ser observada, por exemplo, na frequência de intercâmbios de conhecimentos entre indivíduos dessas duas áreas. Não é incomum a ocorrência de palestras que técnicos esportivos fazem em empresas ou que empresários de sucesso fazem em clubes, tratando de superação, liderança e gestão de equipes, por exemplo. Os serviços oferecidos nesse setor possuem, basicamente, o formato de consultoria, que constitui uma assistência especializada a pessoas, grupos ou organizações para o alcance de seus objetivos ou para mudanças na cultura das equipes (Portenga et al., 2011). Os paralelos entre as equipes esportivas e as de trabalho permitem que diversas adaptações de *know how* sejam feitas. Weinberg e McDermott (2002), por exemplo, buscaram identificar e contrastar as percepções de líderes esportivos e do meio empresarial sobre o que faz uma organização obter sucesso. Através de entrevistas com 10 líderes de cada setor, foram encontradas mais semelhanças do que diferenças entre os grupos, que diferiram apenas nos níveis de importância atribuídos aos elementos elencados. Os principais aspectos destacados são a coesão de equipe e o estilo de comunicação dos líderes.

O psicólogo Graham Jones (2002), considerado um dos pioneiros na adaptação das técnicas da PE para o contexto empresarial, iniciou esse processo em sua carreira a convite de um executivo sênior, que acreditava na possibilidade de utilizar as intervenções da PE com suas equipes de trabalho. Ao aceitar o convite, o psicólogo descreve o ambiente empresarial como sendo “faminto pelas bases da PP, com pessoas prontas para experimentar os princípios-chaves da performance no esporte de elite” (Jones, 2002, p. 269). Desde então, diversas experiências culminaram na criação da empresa *Line 4*, composta por atletas e psicólogos do esporte, que atuam especificamente com consultorias para empresas.

As contribuições da PE para as empresas podem enfatizar os aspectos organizacionais, os estilos de liderança, os processos de coesão e de resiliência das equipes, entre outros (Bowers, Kreutzer, Cannon-Bowers, & Lamb, 2017; Meneghel, Martínez, & Salanova, 2016). Jones (2002) sugere uma adaptação do modelo de demanda, suporte e restrições, utilizado no

contexto organizacional, para o trabalho com equipes esportivas. Ou seja, é possível que o trabalho com a PP também conte com adaptações que ocorram em um caminho inverso – isto é, aplicando-se ao esporte determinados modelos que são utilizados em outros contextos. Nesse modelo, é necessário identificar quais são as demandas da equipe e os recursos disponíveis para atendê-las. Também se identifica quais são as restrições do ambiente ou dos membros que podem dificultar a performance da equipe. O consultor busca auxiliar a equipe na apropriação e/ou criação de novos recursos, que podem ser tanto externos (parcerias, investimentos, terceirizações) quanto internos (competências pessoais como manejo do tempo, autorregulação) para lidar com os desafios e restrições identificadas.

Jones (2002) propõe ainda que as equipes de alta performance possuem membros com habilidades que se complementam, e que a eficiência dessas equipes reside nessa coesão. Assim, as intervenções que objetivam melhorar a coesão de uma equipe esportiva também podem ser úteis às equipes empresariais. É necessário estabelecer um clima motivacional positivo, com papéis bem estabelecidos, um entendimento compartilhado sobre os propósitos do grupo e uma boa comunicação interpessoal - características de boas equipes esportivas ou empresariais. Jones (2002) ainda indica a necessidade de desenvolvimento de pesquisas científicas para que tais iniciativas conquistem credibilidade. Cabe lembrar que empresas e organizações tendem a valorizar muito a quantificação de resultados. Assim, é possível que pesquisas quantitativas sejam mais bem aceitas nesses contextos do que estudos qualitativos.

No que se refere ao contexto de prática profissional, os serviços de consultorias, coletivas ou individuais, são um caminho promissor. Além do trabalho direcionado às questões grupais, os psicólogos do esporte podem auxiliar, individualmente, líderes ou colaboradores da empresa a estabelecer e atingir determinadas metas. Esse formato de intervenção assemelha-se aos serviços de *coaching*, que tendem a ser aplicados em ambos os contextos (Jones, 2006).

MUNDO ARTÍSTICO

Este setor pode incluir o trabalho de psicólogos do esporte com artistas, tais como músicos, dançarinos e atores, cujas rotinas de trabalho envolvem o desenvolvimento de alta performance perante diferentes públicos. Uma das principais semelhanças entre os atletas e os artistas é o fato de que os seus corpos são os “instrumentos” de suas profissões. No que se refere às lesões por decorrência do trabalho, por exemplo, um antigo provérbio diz que “o ombro está para o nadador como o pescoço está para o violinista” (Lubell, 1987), pelo fato de serem comuns lesões entre ambos os públicos, além de fenômenos como *overuse* e *overtraining*. Assim, este público também pode se beneficiar de inúmeras intervenções da PE voltadas a recuperação destes quadros. Hays (2002) ressalta que atores, por exemplo, podem estar sujeitos a altas demandas físicas, que variam conforme os papéis que interpretarão (e.g., dublês que atuam em cenas de alto risco).

Hays (2002) entrevistou 15 artistas - sendo três atores, dois apresentadores de TV, três dançarinos e sete músicos - para investigar suas necessidades no que se refere a consultorias psicológicas. Os participantes destacaram a necessidade de frequentar sessões de psicoterapia que, segundo eles, poderiam lhes oportunizar um maior senso de conexão humana. Também consideraram que consultorias poderiam lhes auxiliar na melhoria da performance, na adaptação às instituições e no desenvolvimento de suas carreiras. Além disso, destacaram o treinamento de habilidades interpessoais para lidar tanto com o público e a exposição midiática quanto com as mudanças constantes de parceiros de trabalho. Por fim, os entrevistados ressaltaram a importância de o consultor estar familiarizado com o campo de atuação artístico com o qual estaria trabalhando. Isso indica que o psicólogo deve aprender os códigos específicos de cada contexto. A flexibilidade na adaptação dos conhecimentos e técnicas da PE e a sensibilidade ao contexto podem auxiliar no estabelecimento de *rapport* entre profissional e cliente.

De modo geral, pode-se afirmar que os artistas possuem uma maior similaridade aos atletas em comparação a outros grupos que podem se beneficiar de intervenções baseadas na PE. Essa similaridade apresenta

um limiar bastante tênue, como se observa em modalidades que possuem determinados parâmetros estéticos e físicos para a avaliação do desempenho, tais como *ballet* e outras danças. Uma diferença importante é que o mundo artístico não é tão baseado no momento da vitória, como as competições esportivas (Hays, 2002). Percebe-se que no mundo artístico, as metas de desempenho e de processo tendem a ser mais comuns do que as metas de resultado, uma vez que a definição de êxito nas artes não é tão precisa como nos esportes. Nesse sentido, atingir um padrão de performance estabelecido configura “uma vitória que é buscada constantemente”, e que tende a se basear na aprovação dos avaliadores em questão. Hays (2002) também destaca a frequência e rigor das audições e avaliações, de modo que a influência da figura do professor/treinador pode ser ainda mais complexa para os artistas, uma vez que os parâmetros subjetivos de avaliação podem concorrer com parâmetros objetivos da modalidade.

Outro ponto em comum entre esses campos são os desafios psicológicos impostos por um ambiente no qual há uma constante avaliação crítica (Pecen, Collins, & MacNamara, 2018), seja perante o público, seja durante a sua rotina de preparação. Ambos possuem padrões esperados de desempenho que devem ser alcançados e que podem variar conforme o nível de profissionalismo. Situações presentes na vida de musicistas se assemelham a de atletas. A ansiedade pré-performance, por exemplo, influencia negativamente o desempenho dos indivíduos em suas atuações. Assim, receber instruções e aprender técnicas para o manejo de ansiedade pode ser útil (Hoffman & Hanrahan, 2012; Pecem, Collins, & MacNamara, 2016).

Ambos os campos de atuação também são atravessados por certas questões de desenvolvimento, uma vez que é comum que atletas e artistas se profissionalizem durante a infância ou adolescência. Esse engajamento precoce em uma profissão ou atividade que apresenta altos padrões de exigência possui diversas implicações sobre a construção da identidade (Pearson & Petitpas, 1990) e pode estar associado a conflitos familiares, abandono escolar e a situações de *burnout*. Por vezes, as famílias depositam altas expectativas sobre esses jovens, tornando-se muito exigentes com os mesmos. Assim, o trabalho com pais é fundamental para a prevenção desses quadros, tanto no campo artístico como no esportivo. Há também

um grande risco de comportamentos obsessivos e transtornos alimentares entre artistas, por conta de uma estrutura corporal muito específica que deve ser alcançada e mantida em determinadas ocupações (Hays, 2002). É importante enfatizar que, ao contrário do que pode se pensar no senso comum, o perfeccionismo e a obsessão não são necessariamente adaptativos em contextos de alta performance, uma vez que a inflexibilidade e comportamentos autodestrutivos estão associados a esses traços (Hill, Mallinson-Howard, & Jowett, 2018; Hill, Witcher, Gotwals, & Leyland, 2015).

Enfim, os caminhos para adaptar a PE ao trabalho com artistas podem ser mais evidentes por conta da grande semelhança de demandas entre os setores. No âmbito da pesquisa, podem-se buscar comparações entre as estratégias utilizadas por artistas e atletas para o aumento da performance. Além disso, intervenções tipicamente realizadas com atletas podem ser adaptadas ao trabalho com artistas, com o objetivo de identificar se os resultados obtidos são semelhantes. Já no âmbito da prática profissional, o trabalho com os atletas e suas famílias também pode ser facilmente adaptado ao trabalho com artistas e suas famílias. As consequências negativas do ambiente de cobrança vivenciado por esses indivíduos podem ser reduzidas através de um acompanhamento psicológico que promova o bem-estar e contribua para o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento mais adaptativas.

FORÇAS ARMADAS

Nos Estados Unidos, um dos maiores empregadores de psicólogos do esporte é o programa *Comprehensive Soldier Fitness* (CSF) (Portenga et al., 2011), desenvolvido com as forças armadas. O objetivo do CSF é contribuir para o aumento da performance, para o fortalecimento psicológico (“*mental toughness*”) e para a redução de comportamentos desadaptativos entre militares americanos, a partir dos princípios da Psicologia Positiva (Cornum, Matthews, & Seligman, 2011). A PE pode trazer muitas contribuições para esta população, bem como para policiais. Assim como os atletas, esses públicos também estão expostos a altas demandas físicas e à necessidade de tomar decisões, por vezes, em um curto espaço de tempo. Além disso,

é comum que as forças armadas invistam no engajamento esportivo de seus membros, que podem inclusive desenvolver uma carreira paralela como atletas profissionais. No Brasil, por exemplo, os atletas militares conquistaram 68% das medalhas brasileiras nas Olimpíadas de 2016 (13 de 19 medalhas), na qual o país teve o seu maior desempenho olímpico (Ministério da Defesa, 2016).

O psicólogo James Loehr, um dos pioneiros em adaptar a PE a outros contextos (Weinberg & Gould, 2017), propõe que muitos requisitos da rotina militar são semelhantes aos da rotina esportiva, tais como: a capacidade de agir sob estresse; a exposição regular a altos níveis de exigência mental, emocional e física; o controle preciso sobre os ciclos de sono e alimentação; e, até mesmo, a necessidade de se portar de forma imponente, sem demonstrar fadiga ou emoções negativas (Loehr, 1995). Atletas de *Mixed Martial Arts* (MMA), por exemplo, possuem rotinas específicas de preparação para lutas, a fim promover maior ativação, autocontrole e agressividade, ou até mesmo outras habilidades técnicas necessárias ao estilo de combate realizado. A seleção neozelandesa de rugby, *All Blacks*, é reconhecida mundialmente por executar, antes dos jogos, a *haka* – uma dança de guerra dos nativos da tribo *Maori* (Pereira & Moraes, 2016). O mesmo pode ocorrer, através de rituais militares, como a marcha (Loehr, 1995). Essas estratégias contribuem para a coesão e ativação da equipe, ao mesmo tempo que podem gerar intimidação nos adversários. Sua finalidade é mais psicológica do que técnico-tática.

Outra experiência que mostra essa proximidade entre os contextos é a realizada no pelotão francês de forças especiais, que aderiu a um programa de manejo de estresse (Le Scannff & Taugis, 2002). Um treinamento de habilidades psicológicas ocorreu em função da sobrecarga de exigências em diferentes tarefas que requerem alta performance, como a exatidão de um tiro no alvo desejado ou a tomada de decisões sobre pressão. Outros trabalhos atuais descrevem as aplicações da PE com militares e policiais (ver Arthur, Fitzwater, Roberts, Hardy, & Arthur, 2017; Fitzwater, Arthur, & Hardy, 2018).

Apesar do descrito, é importante indicar que a noção de virilidade comumente associada a essas profissões pode dificultar o acesso dos

mesmos a serviços que trabalham com aspectos psicológicos (Le Scanff & Taugis, 2002). Outra noção que é um obstáculo ao desenvolvimento dessas práticas é a ideia de herói atribuído aos atletas (Rubio, 2001) ou a essas outras profissões. Há expectativas de infalibilidade, potência e capacidades excepcionais e desconsideração de elementos como o estresse. Essas concepções podem ser obstáculos ao trabalho com a saúde mental dessa população, pois comparam o auxílio psicológico a situações de fragilidade e incapacidade. O desenvolvimento de intervenções psicoeducativas para trabalhar com os estereótipos e mostrar os benefícios do trabalho com aspectos psicológicos na saúde mental e a performance desses indivíduos podem ser especialmente necessárias.

Por fim, outra semelhança são as relações problemáticas com a mídia. A gestão da imagem, especialmente relacionada às questões de desempenho, pode afetar a saúde e o desempenho dos indivíduos nesses contextos. Não é incomum que atletas, policiais ou militares sejam hostilizados ou estejam envolvidos em situações polêmicas nas quais seus comportamentos são avaliados. Também não é infrequente que o trabalho desses indivíduos não seja reconhecido em função da não obtenção da performance esperada (Casagrande & Silveira, 2016). As pesquisas podem mapear os principais estressores relatados por estes profissionais, a fim de gerar dados nacionais sobre a saúde mental dos militares. A literatura internacional demonstra que o treinamento de habilidades psicológicas e a psicoeducação sobre a saúde mental são exemplos de intervenções comuns nesse setor, que devem ser direcionadas a diferentes focos ou habilidades, dependendo das demandas dos indivíduos, grupos e/ou contextos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho apresentou um panorama geral de como aspectos teóricos e metodológicos da PE estão se expandindo para outros contextos nos quais altos níveis de performance são exigidos, especialmente na literatura internacional. A PE se aproxima de uma abordagem mais ampla de PP, ao mesmo tempo em que serve como base para o desenvolvimento desta segunda área. A literatura apresentada evidencia os paralelos existentes

entre os diferentes contextos de performance, o que justifica as iniciativas de psicólogos do esporte em trabalhar com outros contextos que não o esportivo. A PE no contexto brasileiro é uma área em expansão, que deve estar atenta ao que se está se discutindo e produzindo internacionalmente. Possivelmente, aspectos teóricos e metodológicos da PE podem ser utilizados em outros contextos que não o esportivo - contudo, não foram localizados estudos sobre o tema.

O presente trabalho pretendeu apresentar um panorama atual da PP, indicando suas relações com a PE. O objetivo do mesmo é que psicólogos do esporte brasileiros possam estar atentos a essas novas possibilidades de atuação e às discussões realizadas internacionalmente no campo da PE e da PP. Como limitação desta pesquisa destaca-se o método não sistemático para a seleção dos artigos. No entanto, a escolha pela investigação dos documentos-semente se justifica pela especificidade do tema ainda emergente e pela escassez de literatura a respeito. Estima-se que as reflexões teóricas apresentadas possam incentivar a exploração, em um futuro próximo, da PP no contexto brasileiro, tanto no âmbito da pesquisa quanto na prática profissional.

REFERÊNCIAS

- Adler, M. J. (2010). *Como ler livros – O guia clássico para a leitura inteligente*. São Paulo: É Realizações.
- American Psychological Association - APA. (2018). *About Div. 47*. Recuperado de <http://www.apadivisions.org/division-47/about/index.aspx>.
- Andrade, A., Brandt, R., Dominski, F. H., Vilarino, G. T., Coimbra, D., & Moreira, M. (2015). Psicologia do Esporte no Brasil: Revisão em Periódicos da Psicologia. *Psicologia Em Estudo, 20*(2), 309–317. doi:10.4025/psicoestud.v20i2.25643.
- Aoyagi, M. W., & Portenga, S. T. (2010). The role of positive ethics and virtues in the context of sport and performance psychology service delivery. *Professional Psychology: Research and Practice, 41*(3), 253–259. doi:10.1037/a0019483.

- Aoyagi, M. W., Portenga, S. T., Poczwadowski, A., Cohen, A., & Statler, T. (2012). Reflections and directions: The profession of sport psychology past, present, and future. *Professional Psychology: Research and Practice*, 43, 32–38. doi:10.1037/a0025676.
- Araújo, S. M., & Gastaldo, L. F. (2014). Respeito, amizade e excelência: valores olímpicos vivenciados no esporte escolar. *Fiep Bulletin*, 84, Article I. Recuperado de <http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/view/4395/8598>.
- Arthur, R., Fitzwater, J., Roberts, R., Hardy, J., & Arthur, C. (2017). Psychological skills and “the Paras:” The indirect effects of psychological skills on endurance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(4), 449–465. doi:10.1080/10413200.2017.1306728.
- Bianco, T. (2010). Review of the book Performance psychology in action: A casebook for working with athletes, performing artists, business leaders, and professionals in high-risk occupations, by Kate F. Hays (Editor). *Canadian Psychology*, 51(3), 213-220. doi:10.1037/a0020348.
- Bowers, C., Kreutzer, C., Cannon-Bowers, J., & Lamb, J. (2017). Team resilience as a second-order emergent state: A theoretical model and research directions. *Frontiers in Psychology*, 8, 1–14. doi:10.3389/fpsyg.2017.01360.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. doi:10.1191/1478088706qp0630a.
- Capuzzi, D., & Stauffer, M. D. (2016). *Counseling and Psychotherapy - Theories and Interventions*. Alexandria: Wiley & Sons.
- Casagrande, M. C., & Silveira, A. C. M. (2016). Acontecimento e narrativas midiáticas: elos entre a tragédia do Maracanã e o vexame da Copa do Mundo de 2014. *Dossiê: Mídia, Esporte e Cultura*, 23(1), 115-128. doi:10.12957/logos.2016.22285.
- Clark, T., & Williamon, A. (2011). Evaluation of a mental skills training program for musicians. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(3), 342-359. doi:10.1080/10413200.2011.574676.

- Cornum, R., Matthews, M. D., & Seligman, M. E. P. (2011). Comprehensive Soldier Fitness: Building Resilience in a Challenging Institutional Context. *American Psychologist*, *66*(1), 4–9. doi:10.1037/a0021420.
- Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow - The psychology of optimal experience*. New York: HarperCollins.
- Fitzwater, J. P. J., Arthur, C. A., & Hardy, L. (2018). “The tough get tougher”: Mental skills training with elite military recruits. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, *7*(1), 93–107. doi:10.1037/spy0000101.
- Gordon, S. (2007). Sport and business coaching: perspective of a sport psychologist. *Australian Psychologist*, *42*(4), 271-282. doi:10.1080/00050060701648167.
- Gould, D. (2002). Moving beyond the psychology of athletic excellence. *Journal of Applied Sport Psychology*, *14*(4), 247-248. doi:10.1080/10413200290103536.
- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *1*(1), 58-78. doi:10.1080/17509840701834573.
- Hays, K. (2012). The psychology of performance in sport and other domains. In S. Murphy (Ed.), *The Oxford handbook of sport and performance psychology* (pp. 24-45). London: Oxford University Press.
- Hays, K. F. (2002). The enhancement of performance excellence among performing artists. *Journal of Applied Sport Psychology*, *14*(4), 299–312. doi:10.1080/10413200290103572.
- Hill, A. P., Mallinson-Howard, S. H., & Jowett, G. E. (2018). Multidimensional Perfectionism in Sport: A Meta-Analytical Review. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, *7*(3), 235-270. doi:10.1037/spy0000125.
- Hill, A. P., Witcher, C. S. G., Gotwals, J. K., & Leyland, A. F. (2015). A qualitative study of perfectionism among self-identified perfectionists in sport and the performing arts. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, *4*, 237–253. doi:10.1037/spy0000041.

- Hoffman, S. L., & Hanrahan, S. J. (2012). Mental skills for musicians: Managing music performance anxiety and enhancing performance. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 1*(1), 17–28. doi:10.1037/a0025409.
- Holt, N. L. (2016). *Positive youth development through sport*. New York: Routledge.
- Jones, G. (2002). Performance excellence: A personal perspective on the link between sport and business. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*(4), 268–281. doi:10.1080/10413200290103554.
- Jones, G. (2006). Coaching high achievers. *Human Resource Management International Digest, 14*(7), 3-4. doi:10.1108/09670730610708114.
- Kimiecik, J. (2011). Exploring the Promise of Eudaimonic Well-Being Within the Practice of Health Promotion: The “How” is as Important as the “What.” *Journal of Happiness Studies, 12*(5), 769–792. doi:10.1007/s10902-010-9226-6.
- Le Scannff, C., & Taugis, J. (2002). Stress management for police special forces. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*(4), 330–343. doi:10.1080/10413200290103590.
- Lindahl, J., Stenling, A., Lindwall, M., & Colliander, C. (2015). Trends and knowledge base in sport and exercise psychology research: a bibliometric review study. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 8*(1), 71-94. doi:10.1080/1750984X.2015.1019540.
- Loehr, J. E. (1995). *The new toughness training for sports*. New York: Plume.
- Lubell, A. (1987). Physicians get in tune with performing artists. *The Physician and Sports medicine, 15*(6), 246-256. doi:10.1080/00913847.1987.11709389.
- Marques, M. M., Sousa, C., Cruz, J., & Koller, S. H. (2016). El papel del entrenador en la enseñanza de competencias de vida a jóvenes brasileños em riesgo de vulnerabilidad social. *Universitas Psychologica, 15*(1), 129-139. doi: 10.11144/Javeriana.upsy15-1.peec.
- Marrou, H. (2017). *História da educação na Antiguidade*. Brasília: Kirion.

- Meneghel, I., Martínez, I. M., & Salanova, M. (2016). Job-related antecedents of team resilience and improved team performance. *Personnel Review*, *45*, 505–522. doi:10.1108/PR-04-2014-0094.
- Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and Mental Health. *Maturitas*, *106*, 48–56. doi:10.1016/j.maturitas.2017.09.003.
- Ministério da Defesa. (2016). Atletas militares conquistam 68% das medalhas brasileiras. *Portal Brasil*. Recuperado de <http://www.brasil.gov.br/esporte/2016/08/atletas-militares-conquistam-68-das-medalhas-brasileiras>.
- Newburg, D., Kimiecik, J., Durand-Bush, N., & Doell, K. (2002). The Role of Resonance in Performance Excellence and Life Engagement. *Journal of Applied Sport Psychology*, *14*(4), 249-267. doi:10.1080/10413200290103545.
- Pearson, R. E., & Petitpas, A. J. (1990). Transitions of Athletes - Developmental and Preventive Perspectives. *Journal of Counseling and Development*, *69*(1), 7–10. doi:10.1002/j.1556-6676.1990.tb01445.x.
- Pecen, E., Collins, D. J., & MacNamara, Á. (2018). “It’s your problem. Deal with It.” Performers’ experiences of psychological challenges in music. *Frontiers in Psychology*, *8*, 1–17. doi:10.3389/fpsyg.2017.02374.
- Pecen, E., Collins, D., & MacNamara, Á. (2016). Music of the night: Performance practitioner considerations for enhancement work in music. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, *5*(4), 377–395. doi:10.1037/spy0000067.
- Pereira, D. P., & Moraes, D. R. da S. (2016). Mídia e rugby como formas de reafirmação e reconstrução da memória Maori - o haka na Nova Zelândia. *Revista Interdisciplinar Científica Aplicada*, *10*(4), 86–102. Recuperado de <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=118949606&site=ehost-live&scope=site>.
- Pierce, S., Gould, D., & Camiré, M. (2016). Definition and model of life skills transfer. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *10*(1), 186-211. doi:10.1080/1750984X.2016.1199727.

- Portenga, S. T., Aoyagi, M. W., Balague, G., Cohen, A., & Harmison, B. (2011). Defining the practice of sport and performance psychology. *American Psychological Association: Division 47*, 47, 1–33. Recuperado de papers://80fe50aa-617d-4177-8a03-845617c8ec5b/Paper/p1839.
- Raab, M. (2017). Sport and exercise psychology in 2050. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 47(1), 62–71. doi:10.1007/s12662-016-0435-y.
- Raab, M., Lobinger, B., Hoffmann, S., Pizzera, A., & Laborde, S. (2016). *Performance Psychology - Perception, Action, Cognition, and Emotion*. Cologne: Elsevier.
- Ray, S. (2014). Fatores de estresse e ansiedade na performance musical: Histórico e perspectivas após 10 anos de Simcam. *Percepta*, 1(2), 115–126. Recuperado de <http://www.abccogmus.org/journals>.
- Ray, S., Kaminski, L., Duetti, R., Fonseca, C., Rocha, S., Santos, P., & Pavan, B. (2016). Estudo exploratório sobre o impacto da informação sobre psicologia da performance no nível de estresse e ansiedade de músicos práticos brasileiros. *Opus*, 22(2), 303–323. doi:10.20504/opus2016b2212.
- Rubio, K. (2001). *O atleta e o mito do herói – O imaginário esportivo contemporâneo*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Ryff, C. D., Singer, B. H., & Love, G. D. (2004). Positive health: connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1383–1394. doi:10.1098/rstb.2004.1521.
- Silva, A. M. B., Foch, G. F. de L., Guimarães, C. A., & Fiorin Enumo, S. R. (2014). Instrumentos aplicados em estudos brasileiros em psicologia do esporte. *Estudos Interdisciplinares Em Psicologia*, 5(2), 77. doi:10.5433/2236-6407.2014v5n2p77.
- Smith, L. H., & Kays, T. M. (2010). *Sports Psychology for dummies*. Ontario: Wiley & Sons.

- Vieira, L. F., Nascimento Jr., J. R. A., & Vieira, L. L. (2013). O estado da arte da pesquisa em Psicologia do Esporte no Brasil. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 501-507. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2351/235128058020.pdf>.
- Vieira, L. F., Vissoci, J. R. N., Oliveira, L. P., & Vieira, J. L. P. (2010). Psicologia do esporte: Uma área emergente da psicologia. *Psicologia Em Estudo*, 15(2), 391-399. doi:10.1590/S1413-73722010000200018.
- Vilarino, G. T., Dominsk, F. H., Andrade, R. D., Felden, É. P. G., & Andrade, A. (2017). Análise dos grupos de pesquisa em psicologia do esporte e do exercício no Brasil. *Revista Brasileira de Ciências Do Esporte*, 39(4), 371-379. doi:10.1016/j.rbce.2017.07.004.
- Vinuto, J. (2014). A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa: um debate em aberto. *Temáticas*, 22(44), 203-220. Recuperado de <https://www.ifch.unicamp.br/ojs/index.php/tematicas/article/view/2144/1637>.
- Weinberg, R. (2010). *Mental toughness for sport, business and life*. Indianápolis: AuthorHouse.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. R. (2017). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. Porto Alegre: Artmed.
- Weinberg, R., & McDermott, M. (2002). A comparative analysis of sport and business organizations: Factors perceived critical for organizational success. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(4), 282-298. doi:10.1080/10413200290103563.

Recebido em 16/06/2018

Aceito em 08/10/2019