

# PSICOLOGIA DO ESPORTE: A NOTORIEDADE DA PSICOLOGIA PARA ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO NO FUTEBOL

*Josiane da Silva Santos<sup>1</sup>*

*Daniel Alexandre Gouvêa Gomes<sup>2</sup>*

## RESUMO

A psicologia do esporte é uma área em construção no Brasil, que necessita de maior inserção na prática dos profissionais da Psicologia e da Educação Física. Ela pode auxiliar no desenvolvimento de habilidades para melhoria de performance, ajustamento de questões e competências psicológicas e diminuição de prejuízos psicológicos decorrentes do esporte. O objetivo do presente trabalho é realizar um estudo de caso, sobre as práticas incorporadas no dia-a-dia de um clube de futebol de atletas de alto rendimento. A metodologia utilizada tem caráter exploratório, onde serão analisadas as técnicas utilizadas por um treinador em uma equipe profissional de futebol do Brasil. Desse modo, buscou-se analisar as técnicas mencionadas pelo profissional, no dia-a-dia de suas práticas como treinador, que podem resultar em possíveis intervenções e contribuições da Psicologia para os atletas do futebol, uma vez que se trata do esporte mais praticado e valorizado no Brasil. Em meio às abordagens da Psicologia, a Terapia Cognitivo-Comportamental é o modelo teórico-prático que mais apareceu nas buscas de referências para estudos sobre a temática, e as técnicas utilizadas pelo treinador foram comparadas às práticas utilizadas pelos psicólogos do esporte. Conclui-se que a Psicologia pode ser compreendida como uma ferramenta indispensável para contribuição no alto rendimento de atletas de futebol no Brasil.

**Palavras-chave:** Futebol; Atletas de alto rendimento; Psicologia do Esporte; Saúde Mental; Estudo de caso.

## ABSTRACT

---

<sup>1</sup> Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves (UNIPTAN). E-mail: josiane\_sjdrsantos@outlook.com

<sup>2</sup> Doutor em Psicologia pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). Professor do curso de Psicologia no Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves. E-mail: daniel.gomes@uniptan.edu.br

Sports psychology is an area under construction in Brazil, which needs greater attention in the practice of Psychology and Physical Education professionals. It can help to develop skills to performance improvement, adjust psychological issues and reduce psychological damage resulting from sport. The objective of this work is to carry out a case study on the practices incorporated into the day-to-day life of a football club for high-performance athletes. The methodology used is exploratory in nature, where the techniques used by a coach in a professional football team in Brazil will be analyzed. In this way, we sought to analyze the techniques mentioned by the professional, in his day-to-day practices as a coach, which can result in possible interventions and contributions from Psychology for football athletes, since it is the most practiced sport. and valued in Brazil. Among Psychology approaches, Cognitive-Behavioral Therapy is the theoretical-practical model that most appeared in searches for references for studies on the subject, and the techniques used by the coach were compared to practices used by sports psychologists. It is concluded that Psychology can be understood as an indispensable tool to contribute to the high performance of football athletes in Brazil.

**Keywords:** Football; High-performance athletes; Sports Psychology; Mental health; Case study.

## INTRODUÇÃO

A Psicologia do esporte é uma área que procura auxiliar na ação esportiva a fim de contribuir com a otimização dos atletas na execução de suas atividades. As demandas psicológicas esportivas são inegáveis. Muitos esportistas acabam sendo rendidos diante de adversidades que poderiam ser reduzidas caso houvesse um maior interesse na parte de contratação de psicólogos esportivos.

Os atletas, assim como as demais pessoas, possuem demandas psicológicas, e com isso, o estudo dos fatores comportamentais que influenciam o desempenho nas práticas esportivas é o principal objetivo dessa área da psicologia. Tendo em vista que a mente possui grande impacto no corpo físico, e por isso, o desempenho dos praticantes que exercem alguma modalidade esportiva está muito ligada à psique humana. Seja para o aumento da performance ou para o manejo de sintomas psicológicos prejudiciais dentro da prática esportiva.

E para os atletas de alto rendimento não é diferente, principalmente em tempos de pandemia, em decorrência do distanciamento social e cancelamento de grandes eventos

esportivos. Essas adversidades interferem na frequência das atividades dos atletas, os quais se dedicaram tempo se preparando, a mudança em suas rotinas e, por fim, tendo que lidar com a espera, expectativas de como passariam por esta fase, considerando também os contextos históricos individuais desses atletas. Além da influência da pandemia e de outros fatores externos, naturalmente a área do esporte de alto rendimento, exige que os atletas se mantenham em sua melhor performance durante todo o momento em que estão em suas práticas, seja em treinamentos ou em competições.

Diante disso, surgiu a questão que norteou o tema de pesquisa: quais são as contribuições da Psicologia do esporte para o alto rendimento dos atletas? Tendo como objetivos, a compreensão das práticas da psicologia para os atletas de alto rendimento, a pesquisa sobre as variáveis relacionadas ao alto rendimento, a avaliação de situações que são passíveis de intervenção da psicologia e a identificação de qual seria a contribuição da psicologia para o esporte de alto rendimento, principalmente o futebol, que se trata de uma prática esportiva muito valorizada no Brasil e no mundo. O presente trabalho tende a contribuir para melhor entendimento sobre a possibilidade de contribuição da psicologia para o alto rendimento do atleta, de grande relevância para futuras pesquisas e até mesmo intervenções referentes ao tema abordado.

Portanto, como cada pesquisa instiga a busca por mais pesquisas, ainda há uma lacuna na produção de conhecimento dentro da psicologia do esporte no Brasil, que reforça a necessidade de mais estudos nesta área da Psicologia. Por se tratar de uma área não tão explorada pela psicologia e por ainda existir resistência de instituições acerca desse trabalho, e com estudos apresentando evidência da importância dele, é que se baseia a justificativa deste trabalho. A área da psicologia do esporte pode se beneficiar de estudos baseados em vários modelos teóricos, e sendo assim, é necessário conhecer mais sobre a atuação no país, e como os profissionais da área tem construído, principalmente, suas práticas dentro do esporte.

## **METODOLOGIA**

Quanto ao procedimento da pesquisa realizada, ela se classifica como uma pesquisa de cunho exploratório, com foco na análise das práticas de um treinador de uma equipe profissional de futebol, no formato de estudo de caso. Para auxiliar na construção do presente trabalho, foram realizadas pesquisas em bases de dados como o Google acadêmico, a Scientific Electronic Library Online (SciELO), livros e sites com entrevistas de atletas e reportagens no

canal YouTube, como a de Adriano Leite Ribeiro, mais conhecido como Adriano Imperador ou simplesmente Adriano e a de Ruy Bueno Neto, mais conhecido como Ruy Cabeção, que é advogado. Ambos são ex-jogadores profissionais de futebol. Para encontrar os materiais, foram pesquisadas as seguintes palavras-chave: futebol; esporte; alto rendimento; saúde mental de atletas; psicologia.

O procedimento utilizado para a seleção dos artigos foi a princípio a leitura dos resumos e depois que os artigos foram selecionados, houve a leitura completa dos trabalhos. Além de artigos, foram utilizados livros relacionados a temática sobre a Psicologia do Esporte. Após a leitura de vários materiais, foi escolhido o livro “Cabeça Fria e Coração Quente: uma viagem pelos bastidores da equipe técnica: segredos, reflexões e métodos de trabalho revelados em primeira pessoa”, baseado nas práticas da equipe técnica do treinador português Abel Ferreira, atual técnico do time de futebol profissional Sociedade Esportiva Palmeiras, ou simplesmente Palmeiras, que conquistou vários títulos nos últimos anos, incluindo campeonatos brasileiros, libertadores da América, dentre outros.

O método utilizado foi o de pesquisa bibliográfica, como foco no estudo de caso do livro do treinador do Palmeiras. Desse modo, segundo Gil (2008):

(...) qualquer que seja a pesquisa, a necessidade de consultar material publicado é imperativa. Primeiramente, há a necessidade de se consultar material adequado à definição do sistema conceitual da pesquisa e à sua fundamentação teórica. Também se torna necessária a consulta ao material já publicado tendo em vista identificar o estágio em que se encontram os conhecimentos acerca do tema que está sendo investigado (p. 75).

Segundo Macedo (1994, p. 13), a pesquisa bibliográfica pode ser entendida como “o primeiro passo em qualquer tipo de pesquisa científica, com o fim de revisar a literatura existente e não postular de estudo ou experimentação”. Todos os pontos a serem analisados, sustentados por uma teoria, não se pode trabalhar com afirmações sem sustentabilidade, tem que haver a base para essas afirmações.

Segundo Pereira, Godoy e Terçariol (2009),

O Estudo de Caso caracteriza-se como o estudo profundo de um objeto, de maneira a permitir amplo e detalhado conhecimento sobre o mesmo, o que seria praticamente impossível através de outros métodos de investigação, afirmam Goode e Hatt (1973). Os autores caracterizam o Estudo de Caso como um meio de organizar dados e reunir informações, tão numerosas e detalhadas quanto possível, a respeito do objeto de estudo de maneira a preservar seu caráter unitário (Pereira, Godoy e Terçariol, 2009, p. 424).

Portanto, foram seguidas as seguintes etapas para o desenvolvimento desse trabalho: elaboração de uma pergunta de pesquisa norteadora, escolha dos descritores e planejamento da pesquisa, revisão literária e de entrevistas, coleta de dados, seleção e análise do material, e, desenvolvimento do artigo.

## **RESULTADOS**

### **Psicologia do Esporte: definição e possibilidades de atuação**

A psicologia do esporte pode ser definida como o estudo científico de pessoas e seus comportamentos no contexto do esporte e exercícios físicos. O foco do psicólogo do esporte é trabalhar os comportamentos, sentimentos, pensamentos e habilidades relacionadas ao esporte. Porém, o psicólogo do esporte deve realizar um trabalho não apenas com o atleta, mas com toda a equipe. Segundo Samulski (1992, p. 3), “a Psicologia do Esporte se ocupa da análise e modificação de processos psíquicos e de ações esportivas”.

Embora a área não apareça muito, talvez por atuar mais nos bastidores. Dessa forma é possível dizer que:

(...) existem no Brasil aqueles que acreditam que a psicologia do esporte é uma área nova do conhecimento. Talvez, o que seja novo é a atenção da própria psicologia e de outras áreas de estudo para com a psicologia do esporte. Poucos acervos são encontrados na literatura brasileira quando se trata de investigar as faces do esporte, salientando a importância de grandes reflexões e argumentações sobre esse episódio (Galatti, 2010).

Mais precisamente o objetivo do psicólogo é, portanto, maximizar o rendimento e otimizar a performance dos atletas. Sendo assim, Fabiani (2010, p. 8) cita que “a psicologia do esporte investiga como disciplina científica as causas e os efeitos dos processos psíquicos que acontecem com o ser humano antes, durante e depois de uma atividade esportiva ou de lazer”.

Desse modo compreender os fatores psíquicos que interferem nas ações do exercício físico e no esporte são fundamentais para o campo de atuação. Os fatores físicos e psíquicos não são separados no esporte. É importante prestar atenção na influência dos fatores cognitivos, motivacionais e emocionais que exercem influência direta no rendimento esportivo (Sapienza, 2010).

Nesse ponto de vista, independente se for um esporte individual ou coletivo, com o suporte psicológico o atleta poderá estar melhor para suas atividades e principalmente em modalidades coletivas será ainda melhor seu alto rendimento. Alguns problemas ou demandas podem ser minimizados, e muitos técnicos já vêm notando a importância do psicólogo nas

equipes. A atuação do psicólogo em um diagnóstico precoce, por exemplo, pode auxiliar em seu plano de ação diante a situação do atleta para garantir um bom desempenho. Além de ações preventivas, o psicólogo do esporte pode realizar a aplicação de testes de atenção, memória, personalidade, conhecendo melhor os atletas e auxiliando no planejamento das intervenções. Além disso, ele realiza estudos diversos, observa todos os contextos para compreender o ambiente, dentre outras possibilidades.

A Psicologia do Esporte é uma subárea das Ciências do Esporte e da Psicologia, porém, foca-se principalmente em aspectos específicos da Psicologia em comparação com a Psicologia em geral. A divisão fundamental se encontra entre a construção teórica e pesquisa de um lado, e a aplicação prática e intervenção psicológica do outro. Há uma ênfase significativa na análise das variáveis independentes que afetam o desempenho esportivo (Rúbio, 2000).

Considerando essas informações o profissional de Psicologia do Esporte pode participar de estudos, realizar práticas esportivas, educacionais, de lazer e reabilitação. Envolve uma questão social, que beneficia não só as condições dos atletas, mas a comissão técnica, comitês esportivos no geral, pois o psicólogo do esporte é responsável por verificar e analisar as condições de todos os profissionais que são importantes para o desenvolvimento daquele esporte. Por exemplo, no caso de atletas de base, ele deve assegurar que estes recebam todas as condições para que tenham seu desenvolvimento sustentado. E no caso de atletas profissionais, ele deve auxiliar quando surgirem demandas que ultrapassem a questão esportiva, servindo como guia para o atendimento integral do atleta (Weinberg; Gould, 2017).

### **Atletas de alto rendimento**

Quem é o atleta de alto rendimento? Em termos de literatura, os atletas de alto rendimento ou alto desempenho, são os atletas de níveis olímpicos, mundiais, panamericanos, de campeonatos nacionais, que tem uma relação de sobrevivência atrelada a prática esportiva. Podem até existir outros que não se enquadrem nas categorias anteriores e podem até ter bom desempenho, como os praticantes de atividades, porém, pelo fato de não depender da renda gerada pelo esporte, não são considerados de alto rendimento. À vista disso:

As carreiras em nossa sociedade são pensadas muito em termos de empregos, pois essas são as conexões características e cruciais do indivíduo com a estrutura institucional. Os empregos não são apenas a evidência aceita de que alguém pode “se entregar”; eles também fornecem os meios pelos quais outras coisas que são significativas na vida podem ser obtidas. Mas a carreira não se esgota em uma série de conquistas empresariais e profissionais (Hughes, 1937, p. 410).

Tal como o atleta de alto rendimento, por sua vez, vive do esporte, mas também é um profissional que tem toda uma rotina diária, carecem ou tem alguém responsável por seus cuidados físicos, alimentares e psicológicos. Desse modo, seus comportamentos exigem muita disciplina e, dentro dessa rotina, tem o seu tempo de descanso isto é crucial a importância do descanso para o alto rendimento (Rice *et al.*, 2019).

O desempenho do atleta de alto rendimento é afetado por vários fatores, incluindo habilidades técnicas, estratégias táticas, condicionamento físico e bem-estar psicológico. Embora haja uma quantidade significativa de pesquisa nas áreas técnicas, táticas e físicas, a investigação em saúde mental é limitada, com recursos escassos e uma notável carência de estudos científicos (Rice *et al.*, 2019).

Partindo do pressuposto que as frustrações podem acompanhá-los ao longo dos anos, junto com as pressões psicológicas antes e após os campeonatos e torneios, cada atleta possui sua própria subjetividade, aderindo a uma rotina intensa, que acarreta desgastes físicos, psicológicos. O psicólogo do esporte tem por objetivo aprimorar a técnica e o condicionamento físico do atleta para prevenir erros e lesões que podem tirá-lo do pódio, ou seja, esse atleta vive para o esporte, tornando necessário um acompanhamento multidisciplinar com profissionais das mais diversas áreas, como fisioterapeutas, nutricionistas, educadores físicos, psicólogos, dentre outros.

### **Intervenções psicológicas no âmbito do esporte**

Ao decorrer das revisões teóricas, as dificuldades mais encontradas na trajetória de atletas de alto rendimento estão ligadas a sintomas depressivos, ansiedade, estresse e ao uso de substâncias. Porém, não são somente estes problemas que são trabalhados. Atrelado a isso, também é proposta a intervenção para desenvolvimento de habilidades e competências que melhorem e maximizem seu desempenho.

Quando se trata de intervenção, temos que pensar que não será trabalhado apenas com o alto rendimento, mas que vamos atender uma demanda, aquelas pessoas que estão em movimento humano. Abel Ferreira *et al.* (2022), por exemplo, menciona que “é essencial que todos percebam o papel determinante que tem na dinâmica do clube e da equipe de futebol” (p.51).

Um trabalho realizado junto a equipes multidisciplinares, psicólogos, médicos, fisioterapeutas, técnicos, auxiliares técnicos e toda coordenação administrativa, um trabalho realizado junto a equipe é fundamental, pois ajuda a compreender a necessidade do outro, se ajudam a alcançar os resultados. Desse modo:

“A auto fala, segundo Martin (1996), pode ser usada também para controlar emoções. Sendo a auto fala uma regra, o atleta pode fazer uso dela também para resolver problemas e planejar, parar pensamentos negativos, adquirir habilidades esportivas. Segundo Martin (1996), vários psicólogos concordam que os atletas pensam durante o desempenho esportivo. Sendo assim, a auto fala, como instrução, é pertinente”.

Sendo assim a auto fala consiste na verbalização mental de uma palavra em um momento exato, que é executado um comportamento técnico, o momento em que o atleta vai isolar variáveis que são irrelevantes e vai se concentrar naquilo que realmente importa para performance. Esta técnica pode ser relacionada ao desenvolvimento da prática da mentalização, que se trata de uma técnica em que o atleta realiza aprendizagens e treinamentos referentes aos comportamentos que quer desenvolver na prática de seu esporte. Por exemplo, se o atleta busca realizar um movimento específico, ele busca entender como funciona a biomecânica do movimento e a partir disso ele mentaliza através de ações, como e em que momentos este será realizado (Weinberg; Gould, 2017).

Weinberg e Gould (2017), ressaltam que: “A concentração é definida como colocar e manter a atenção nos aspectos relevantes da tarefa”, nesse cenário se tratando de concentração que pode ser afetada por diversas condições como, por exemplo, noites mal dormidas, além da ansiedade e outras emoções que geram em torno do atleta na véspera das competições, irão debilitar o seu rendimento.

Abel Ferreira *et al.* (2022, p.87-88) diz que: “o descanso, o sono, a hidratação e a alimentação que eles praticam em casa e na vida fora do ambiente do Clube de Treinamento, são responsáveis por um grande impacto em sua recuperação”, isto é, as técnicas de relaxamento permitem o alívio de tensões musculares inadequadas que podem diminuir o rendimento esportivo.

E ainda, o relaxamento também é utilizado para controlar a ativação do sistema nervoso central, eliciada por diferentes estímulos ambientais, uma vez que o corpo se prepara para a ação conforme a situação vivida. Dessa forma, permite se um maior controle sobre esta ativação, para que o atleta não tenha excesso ou falta de energia para atuar (Weinberg e Gould, 2017).

Conforme Rúbio (2003, p.10), “existem algumas estratégias que podem auxiliar o atleta a lidar com o excesso de ansiedade e tensão, como aprender a reconhecer e mudar pensamentos negativos, utilizar informações positivas, regular a respiração, manter o senso de humor e fazer relaxamento”. Ou seja, através do relaxamento, o atleta aprende a discriminar as modificações que ocorrem no seu corpo e a encontrar qual a ativação adequada, a cada situação, para um bom desempenho. A técnica de relaxamento aplicada antes ou depois, para amenizar ansiedade, medo, confiança e outras emoções diversas (Weinberg; Gould, 2017).

Uma técnica bastante utilizada é o *mindfulness*, que envolve uma atenção plena, concentrada no momento presente, livre de julgamentos ou críticas. O objetivo dessa prática é desenvolver a consciência pessoal, resultando na redução do gasto de energia mental durante a realização de tarefas (Vorkapic; Rangé, 2014). Sendo assim, o *mindfulness* pode auxiliar os atletas nos momentos em que sua ansiedade, estresse, medo, etc., estiver ativada, proporcionando relaxamento e maior foco no esporte.

Outra técnica que pode auxiliar os atletas, é a respiração diafragmática. O foco na atenção através da prática da respiração, auxilia os atletas a dormirem melhor, a realizarem suas atividades nos treinos e nos jogos. Recomenda-se encontrar um local silencioso, sentar-se com postura relaxada e ereta, e respirar suavemente por algumas vezes para acalmar mente e corpo. Vale salientar que a respiração deve ser feita pelo diafragma, por proporcionar a ativação do sistema parassimpático, que é responsável por acalmar o organismo. Deve-se fechar os olhos gradualmente, explorar a percepção do corpo para identificar onde se pode sentir a respiração naturalmente, como a entrada de ar pelas narinas e o movimento do abdômen. O foco está em sentir as sensações físicas, permitindo que a mente flua. Quando a mente divaga, direcionar novamente a atenção para a respiração, sem a necessidade de controlá-la. Se a mente se dispersar, trazê-la de volta ao ato de respirar. Ao finalizar, abrir os olhos suavemente. Essa prática visa promover a atenção plena e a consciência do momento presente. (Germer; Seigel; Fulton, 2016).

O relaxamento e a atenção plena, ou *mindfulness*, têm ganhado destaque crescente devido aos benefícios comprovados que oferecem à saúde mental e física. Os estudos (Araujo *et al*, 2019; Almeida; Rocha; Silva, 2021) têm corroborado os efeitos positivos dessas práticas, respaldando sua eficácia. O relaxamento, muitas vezes associado a técnicas como a respiração profunda e a meditação, demonstrou reduzir significativamente os níveis de estresse, melhorar a qualidade do sono e promover uma sensação geral de bem-estar.

Por sua vez, a atenção plena tem sido alvo de estudos que destacam seus efeitos benéficos no cérebro e no corpo. A prática regular de *mindfulness* está associada a uma melhoria na capacidade de concentração, regulação emocional e redução dos sintomas de ansiedade e depressão. Além disso, estudos neurocientíficos indicam que a atenção plena pode remodelar a estrutura do cérebro, fortalecendo áreas relacionadas ao controle emocional e à tomada de decisões. (Araujo *et al*, 2019)

A combinação dessas práticas, quando incorporada à rotina diária, pode resultar em benefícios duradouros. A evidência científica que respalda o relaxamento e a atenção plena, destaca a importância de integrar essas abordagens no cuidado holístico do indivíduo, proporcionando ferramentas eficazes para lidar com os desafios do cotidiano e promover um estado geral de equilíbrio e tranquilidade. Ao concentrar-se na respiração de certo modo é deixado de lado por instantes os pensamentos negativos do cotidiano, permitindo sentir o corpo, relaxar o corpo e mente, uma pausa para o descanso (Araujo *et al*, 2019).

Assim também, de acordo com Knapp *et al.* (2007), os clientes têm a capacidade de aprimorar comportamentos desejáveis utilizando estratégias como autoelogios, gratificações e reforços concretos. Um exemplo prático, seria o cliente se recompensar com consequências positivas tangíveis, como desfrutar de uma comida favorita, assistir a um filme, receber um presente ou se envolver em comportamentos prazerosos. Além disso, a utilização de autoafirmações positivas também é uma maneira pela qual o cliente pode fortalecer comportamentos desejáveis (Knapp *et al.*, 2007). Essas práticas representam formas eficazes de encorajar e sustentar a adoção de comportamentos positivos. Esses reforçadores são muito importantes para o esporte, e de certa forma são comuns. Os atletas são incentivados com benefícios financeiros, pessoais, sociais, etc.

Esse tipo de estimulação externa para desenvolvimento de motivação é crucial para os atletas, pois ajuda a manter o foco, a determinação e a persistência, mesmo diante de adversidades e desafios. Ela permite que os atletas se esforcem continuamente para melhor e alcançar seus objetivos. Além disso, a motivação pode variar em intensidade e duração, influenciando diretamente a persistência e a qualidade do desempenho em tarefas específicas (Knapp *et al.*, 2007).

Pesquisas têm explorado a influência de fatores contextuais, sociais e culturais na motivação, reconhecendo-a como um fenômeno dinâmico e multifacetado. Compreender a motivação é essencial em várias áreas, incluindo psicologia, educação, gestão organizacional e saúde, uma vez que seu entendimento aprofundado pode contribuir para o desenvolvimento de

estratégias eficazes de engajamento, aumento da produtividade e promoção do bem-estar. Nesse sentido, investigações científicas contínuas são fundamentais para desvendar os mecanismos subjacentes à motivação e desenvolver abordagens práticas e teóricas que maximizem seu impacto positivo em diferentes contextos principalmente para atletas (Knapp et al., 2007).

Uma das ferramentas principais da psicologia também são a entrevista, observação, a análise que envolve o sujeito e todo seu contexto como citado por Abel Ferreira, técnico do Palmeiras, quando diz que “nossa análise-diagnóstico abordou diversas variáveis: a cultura do país, o futebol brasileiro, o clube e a equipe/elenco que tínhamos à disposição” (Abel Ferreira *et al.*, 2022, p.35).

Sendo assim antes mesmo de ingressar no time, Abel Ferreira já estava ciente do trabalho que gostaria de fazer e das variáveis que precisaria abordar, pois fez uma avaliação completa do time do Palmeiras. Esse processo pode auxiliar o profissional de psicologia a identificar diversos fatores que interferem no rendimento do atleta. “O importante é o equilíbrio emocional e a forma inteligente de lidar com a vitória e com a derrota, sempre respeitando nossos valores: respeito, disciplina, trabalho e competitividade” (Abel Ferreira *et al.*, 2022, p.83). Eles abordam no livro como eram o dia-a-dia dos atletas, as estratégias para um bom rendimento, a metodologia para beneficiar os jogadores, sabedorias pra vida, dentre outros.

Outra técnica que pode ser utilizada com os atletas, são os cartões de registro. Eles são ferramentas psicoterápicas complementares da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), criados com base no trabalho de Judith Beck (1995). Sua função consiste em lembretes de fácil acesso, fornecendo informações práticas para abordar desafios e são utilizados para aprimorar os métodos tradicionais da TCC, auxiliando os pacientes no enfrentamento de situações problemáticas.

Abel Ferreira *et al.* (2002, p. 184 – 185) citam que: “há uma música que tem acompanhado a equipe técnica desde 2015 que é “O melhor de mim”, incluída no álbum Mundo da fadista portuguesa Mariza”. Abel ainda diz que “a música tem um impacto para nós que no Braga (time de futebol português) e no PAOK (time de futebol grego), houve a fixação da frase “o melhor de nós esta para chegar” nas paredes dos ginásios dos dois clubes, essa serenidade e tranquilidade transmitida pela música é uma coisa indescritível, porém, há esses sentimentos sempre que ouvimos”.

Haja em vista que o cartão de enfrentamento, envolve a criação de uma mensagem ou recurso pessoal que é construído em um estado mental equilibrado para fortalecer o indivíduo em momentos difíceis. Essa mensagem pode assumir várias formas, como uma música, uma

frase, uma palavra ou qualquer coisa que seja significativa para o paciente. Ela é desenvolvida de maneira específica para atender às necessidades e preferências do indivíduo e é usada como uma estratégia de auto reforço e motivação em situações desafiadoras da vida, ajuda a lidar com os pensamentos disfuncionais no dia-dia em momentos de crises, crises depressivas, ansiosas, relacionamento, no trabalho, procrastinação, tudo que causa sofrimento no momento e atrapalhe atingir os objetivos e até mesmo o alto rendimento (Beck, 1995).

### **Contribuições da psicologia para esporte**

Antes do personagem atleta, existe o ser humano. Desta maneira, se sabe que a psicologia está a serviço de pessoas e pode auxiliar o atleta e o humano, em sua performance, trazendo benefícios significativos para eles. O psicólogo vai contribuir na organização dos pensamentos, na organização da rotina, transição de carreira, mudança de identidade, comportamento, gerenciar as expectativas; ou seja, possibilidades diversas, maximizando a performance do atleta em sua modalidade. Vale salientar que o psicólogo do esporte é responsável apenas por questões psicológicas decorrentes da prática desportiva, como mencionando em Weinberg e Gould (2017). Em casos de questões pessoais, ou que não tenham relação direta com o esporte, o atleta deve ser encaminhado para um profissional da área que tem relação com o problema.

Araújo (2002), acredita que os profissionais de psicologia contribuem tanto individualmente quanto em grupos, na qualidade de vida, no desempenho, organização técnica, na comunicação entre os pares, que é algo de muita relevância. Tal como a observação do comportamento do atleta em campo, o psicólogo tem o olhar clínico, podendo observar algum comportamento atípico do atleta, como conduta antidesportiva, indisciplina, comportamentos agressivos fora do campo ou até mesmo violações das regras do jogo.

No caso de atletas da base dos clubes, existe uma particularidade que os acompanha. Muitas vezes eles vêm de condições sociais e econômicas consideradas “deficientes”, dificultando a prática esportiva em tempo integral, atrapalhando os estudos e sua relação familiar. Isso pode ser compreendido como um fator social atrelado ao esporte no Brasil, que poderia ser trabalhado pelos psicólogos do esporte, em uma abordagem multidisciplinar, com assistentes sociais, dentre outros profissionais (Araújo, 2002).

De acordo com Soares *et al.* (2011), outro tema que preocupa os pesquisadores do futebol brasileiro, é o acesso rápido que alguns atletas tem a um poder aquisitivo considerado

alto, quando assinam seus contratos. Vários atletas possuem ganhos acima dos 10 salários mínimos (cerca de 3% de todos os atletas do futebol brasileiro). O psicólogo neste contexto pode elaborar palestras temáticas sobre educação financeira, uma vez que a maioria vem de base simples e não tem costume de gerenciar dinheiro. Os atletas acabam se perdendo por falta de experiência e conhecimento, gastando mais do que ganham. Mesmo quando estão na idade adulta e deveriam ter maior noção da gestão financeira.

Outro ponto de preocupação são as redes sociais e o desenvolvimento tecnológico que permeia nossa contemporaneidade. Em virtude do advento das redes sociais, muitos atletas que nasceram nessa época têm acesso a equipamentos que dão acesso a estas redes. Isso pode acabar influenciando o rendimento dos atletas. Como salienta Abel Ferreira *et al.* (2002), “quando as coisas correm mal, jogadores, treinadores, são alvos de injúrias e enxovalhamento público, por parte de pessoas que se escondem por trás de um celular ou computador... criticar? Sim! Faz parte da vida... ofender? Não”! O psicólogo pode fazer um controle inibitório, uma psicoeducação relacionada às demandas diversas, para questões de foco, equilíbrio emocional, e estratégias de enfrentamento para lidar com essa problemática provocada pelas redes sociais.

Sem dúvidas as pressões psicológicas no esporte são evidentes e levam muitos atletas a desistirem devido às dificuldades que enfrentam. Para mitigar esses desafios, a inclusão de psicólogos no apoio esportivo pode ser benéfica. Considerando o modelo biopsicossocial, é fundamental reconhecer que os atletas podem ter necessidades em qualquer uma das áreas mencionadas: biológica, social e psicológica (Weinberg; Gould, 2017).

Realmente sendo uma atuação em conjunto, com outros profissionais, médicos, fisioterapeutas, assistentes sociais, comunicadores, advogados, nutricionistas, dentre outros, de acordo com as demandas e necessidades específicas do atleta, a psicologia tende a auxiliar os atletas e às equipes no geral, contribuindo para o rendimento e bem-estar físico e psicológico.

### **Relatos de atletas em entrevistas**

A maioria de atletas nos tempos atuais ao ingressar em clubes, equipes de diversas modalidades, acabam dissipando de seus lares, afastando de seus familiares, os quais são seus pilares, “diferenças culturais são fáceis de perceber quando viajamos ou quando entramos num vestiário com atletas provenientes de diversos lugares do Brasil. O sotaque, a culinária e até a mentalidade das pessoas variam de região para região” (Abel Ferreira *et al.*, 2022, p. 35), estes atletas vão se deparando com outra realidade, alguns com bases boas já preparados mentalmente

outros não, cientes dos desafios físicos mentais, e emocionais que irão enfrentar, como competições acirradas, lesões, pressão da mídia e outras demandas relacionadas ao treinamento intenso.

Ao chegarem aos clubes, os atletas acabam por formar uma nova “família”, diferente das suas famílias de origem, cada qual vindo de contextos históricos, sociais e culturais diferentes. Eles têm que se adaptar a temperaturas climáticas, comidas típicas e outros costumes diversos, lidar com um novo ambiente e experimentando diversas experiências. Esses fatores podem interferir no desempenho do atleta, além do que fora mencionado anteriormente, como a pressão, cobrança, frustração, fama, ansiedade e diversas emoções que vivenciam subjetivamente cada atleta. É aí onde pode e deve entrar a atuação do profissional de psicologia, auxiliando o atleta com estratégias para essa nova fase de adaptação e com demandas específicas (Weinberg; Gould, 2017).

“Não são todos os profissionais de educação física, que estão atentos aos pontos de vista técnico, tático e psicológico” (Machado, 2014, p.17). Costumam não levar em consideração influências externas se tratando do ramo esportivo, essa falta de consideração, observação, pode afetar o desenvolvimento do atleta, podendo acarretar ao mau rendimento, frustrações e possíveis desistência da modalidade que o atleta pratica. “Se não tiver estrutura não tem nada” (The Player’s Tribune, 2021).

Adriano Leite Ribeiro, conhecido como Adriano Imperador, é um ex-jogador de futebol brasileiro. Ele teve passagens por clubes como Flamengo, São Paulo, Corinthians e Seleção Brasileira. Parou sua carreira no futebol devido a combinação de problemas pessoais, lesões e falta de motivação. (UOL, 2022). De acordo com o exposto pelo atleta na entrevista, “as coisas foram acontecendo tão rápido na minha vida, que às vezes é difícil lidar com isso é muito complicado, poxa um cara que vivia na favela, que não tinha nada, hoje sendo chamado de Imperador. Olha só a responsabilidade, para o mundo”. Devido a ingressarem na carreira muito jovens não sabem muitas das vezes, como lidar com as próprias emoções e nem tomar decisões de forma produtiva. Ele continua, “eu precisava dar uma recuada, precisava retornar à minha essência e muito nego hoje não acredita” (The Player’s Tribune, 2021).

Em seguida, muitos na época o julgaram por esta decisão, de estar envolvido com drogas, Adriano precisava reorganizar seus pensamentos, estava passando por um luto, uma lesão muito grave. E por falta de conhecimento do trabalho de um psicólogo, não teve suporte necessário para elaborar essas adversidades em sua vida, viu como saída voltar para suas origens (UOL, 2022).

O caso de Adriano é diferente da situação de Simone Biles, uma ginasta olímpica americana, considerada uma das melhores da história. Ela enfrentou alguns conflitos em sua vida, como desafios mentais e emocionais relacionados à pressão competitiva e a saúde mental, que fizeram com que ela tivesse resultados ruins nas olimpíadas de 2020, gerando o desejo de parar de praticar esportes, e conseqüentemente afastamento do mesmo (Saúde, 2021). Porém, ela teve apoio de uma equipe psicológica que lhe proporcionou o suporte necessário, tanto que a tomada de decisão em desistir da competição na Olimpíada, foi devido se autoconhecer, sabia de seus limites e já tinha se permitido fazer o possível até naquele instante. Neste âmbito, o esporte envolve diversos fatores a serem levados em consideração para um bom estado psicológico em competição, pressão, estresse, um bom sono por exemplo para contribuir na concentração do atleta, um treino eficaz e cuidados devidos com o corpo e a mente para estar em equilíbrio e atender as expectativas.

"Ela estava avisando que isso iria acontecer faz tempo. É muito difícil quando você se torna campeão. Se você não repetir o que fez, perderá tudo o que conquistou. E, se repete, você simplesmente se mantém onde você está. A ideia de permanecer no topo é mais difícil do que chegar ao topo. O topo produz o desafio, mantém a relação lúdica de prazer com o que está fazendo. Depois, começa a virar, uma obrigação. Ela tem uma declaração que a gente escuta comumente entre atletas (...) ao invés de estar ali em corpo e alma no que está fazendo, desassocia para uma voz de auto-observação e autoavaliação. Isso é sinal de que tem um ponto de saúde mental que não está sendo respeitado" (Dunker, 2021).

Neste cenário o corpo de certa forma dá sinais do que está bom ou ruim, do que pode melhorar, poderiam ter se atentado um pouco que havia uma pressão sobre Simone Biles, uma prevenção nesse aspecto mental, para ser evitado tal exposição, isso jamais anulará a carreira, o que já foi conquistado até o momento, de certa forma foi importante para chamar a atenção para a importância da saúde mental (Saúde, 2021).

Ruy Bueno Neto, conhecido por Ruy cabeça ex-jogador de futebol, jogador revelado pelo América-MG que atuou por Cruzeiro, Botafogo, América- Mg, Grêmio e Fluminense, abandonou a carreira em 2015 (Futebol, 2022), é outro exemplo de atleta que teve que lidar com diversas questões em sua trajetória futebolística. Ele comentou em uma entrevista que:

“no vestiário existem as próprias leis, muito blindado, acontecem coisas que não podem ser vazadas, principalmente devido à imprensa, que muitas vezes é cruel, com a psicóloga consegui superar diversos momentos, e me considero um caro reservado e difícil dividir algumas coisas” (Bueno Neto, 2023).

Ressaltou ainda “imagina o psicólogo acompanhar o atleta desde os 13,14,15 anos, já tem um panorama traçado do perfil desse garoto” (Futebol, 2022). Ruy Cabeção enfrentou diversas situações em 10 anos de futebol, frustração, baixa autoestima, lesões, questões financeiras, superações, dentre outras. E teve o privilégio do apoio familiar que também é um fator favorável para o alto rendimento do atleta e em suas adversidades na carreira obteve o acompanhamento psicológico. Conforme Machado e Gomes (2011, p.144), “a família representa habitualmente o primeiro contexto social de vida do atleta, tendo uma grande influência sobre o seu desenvolvimento emocional e psicológico”. E tudo isso é possível ser trabalhado com o suporte psicológico, é possível reverter estas questões no dia-a-dia.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Em resumo, a psicologia agrega valor de forma irrefutável para o alto rendimento do atleta, considerando o sujeito em sua singularidade, considerando todo o contexto cultural, social, econômico e psicológico, em que o sujeito está inserido. Uma vez que este sujeito está exposto a diversas experiências emocionais, dele próprio e dos que lidam com o mesmo no dia-a-dia. Emoções essas: alegria, tristeza, frustração, estresse, pressão, entre outras mais, que se afluam no decorrer da jornada, no âmbito familiar, pessoal ou profissional, que se não enfrentadas de certa maneira e de forma bem sucedida, afetarão o atleta, influenciando seu rendimento, dificultando que ele alcance seus objetivos.

Através desse estudo de caso, foi possível analisar que a psicologia dispõe de várias técnicas para contribuir nesse âmbito. Existem técnicas para amenizar a pressão diante das metas a serem alcançadas, das mudanças durante as fases, técnicas para relaxamento, respiração, técnicas para enfrentamento de situações adversas, dentre outras. E tendo em vista as formas diferentes de atuação, acompanhamento psicológico, aplicação da psicologia do esporte no âmbito da equipe, clube, comissões técnicas e departamentos de esportes no geral.

Nesse sentido, este estudo buscou apresentar a psicologia como uma ferramenta para a contribuição do alto rendimento de atletas, aproximar a psicologia do esporte, para entender um pouco mais e contribuir com o desenvolvimento do sujeito. Ele irá determinar o caminho que ele vai escolher, porém, a psicologia vai auxiliá-lo a entender suas necessidades e enfrentar as demandas do esporte.

Essa pesquisa perpassou por limitações, pois são poucas bibliografias sobre o tema, um campo de atuação que aos poucos vem tomando espaço pois a sociedade esportiva ainda é

resistente em ter psicólogos atuando nas equipes. Cabe salientar que em meio as diversas abordagens utilizadas nos textos, a terapia cognitivo-comportamental se destacou nos referenciais teóricos, como a abordagem mais aplicada no âmbito da psicologia do esporte.

Em conclusão, é importante fomentar e estimular o desenvolvimento de novas pesquisas e implementações práticas da psicologia no âmbito do esporte, para atletas de alto rendimento e também praticantes de exercício físico. É preciso de uma direção para cumprir os desafios. Não só na vida de atletas, qualquer praticante de atividades físicas, sejam experientes ou iniciantes, contribuindo para a prevenção da saúde mental, física e melhor rendimento.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Larissa Santos; ROCHA, Gabriela Sousa da; SILVA, Jaqueline Carvalho. A importância da prática de *mindfulness* como ferramenta para a redução dos sintomas de ansiedade e depressão no contexto da pandemia de Covid-19. **Research, Society and Development**, v.10, n.15, 2021.

APIENZA, Valéria. O que faz o psicólogo do esporte? **Revista Brasileira de Educação Física Esportiva**, São Paulo, v.20, p. 165-67, set. 2006. Suplemento n.5.

ARAÚJO, D. **Definição e história da psicologia do desporto**. In: SERPA, S; ARAÚJO, D. *Psicologia do Desporto e do Exercício*. Lisboa: FMH Edições, 2002, p.9-51.

ARAUJO, Bruna; SILVA, Letícia Aparecida Lopes Bezerra; MELO, Roberta Crevelário de; HIRAYAMA, Marcio Sussumu; TOMA, Tereza Setsuko; BARRETO, Jorge Otávio Maia. **Meditação/mindfulness para o tratamento de ansiedade e depressão em adultos e idosos: revisão rápida**. Fiocruz: Brasília, 2019, p. 34.

BECK, Judith S. **Terapia Cognitiva: Noções básicas e além**. Nova York: Guilford Press, 1995.

BUENO NETO, Ruy - **MENTE ABERTA / REDE SUPER - "A realidade do futebol brasileiro não é Neymar"**, YouTube ,08 de agosto de 2016. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=iSc48OUaZp8> . Acesso em: 20 de abril de 2023.

DI PIERRO, C.; SILVA, F. S. Primeiro tempo do terceiro setor. O projeto social. In: RUBIO, K. (org.). **Psicologia do Esporte: teoria e prática**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

DUNKER, Christian – UOL News – **Simone Biles abandona final por equipes da ginástica por saúde mental: como pressão afeta atletas**. Youtube, 27 de jul. de 2021. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=76JSBHALxj0>. Acesso em: 02 de maio de 2023.

FABIANI, Marli Terezinha. **Psicologia do Esporte: a ansiedade e o estresse pré competitivo**. Disponível em: [http://www.pucpr.br/eventos/educere/educere2008/anais/pdf/182\\_454.pdf](http://www.pucpr.br/eventos/educere/educere2008/anais/pdf/182_454.pdf)  
Acesso em: 20 abril. 2023.

FERREIRA, Abel; MARTINHO, Carlos; MARTINS, João; COSTA, Tiago; CASTANHEIRA, Vitor; CAMPOS JR, Celso de. **Cabeça Fria Coração Quente: uma viagem pelos bastidores da equipe técnica: segredos, reflexões e métodos de trabalho revelados em primeira pessoa**. São Paulo: Garoa Livros, 2022. 408 p.

FUTEBOL, Globo.com. **Hoje advogado, Ruy Cabeção lista títulos de futebol no currículo e viraliza**, 28 de jul. 2022. Disponível em: <https://ge.globo.com/mg/futebol/noticia/2022/07/28/hoje-advogado-ruy-cabecao-lista-titulos-de-futebol-no-curriculo-e-viraliza.ghtml>. Acessado em 06 de dez. de 2023.

GALATTI, Larissa Rafaela. PAES, Roberto Rodrigues, DARIDO, Suraya Cristina. Pedagogia do esporte: livro didático aplicado aos jogos esportivos coletivos. **Motriz**, Rio Claro, v. 16, n. 3, p. 751-761, jul./ set., 2010. DOI: <http://dx.doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n3p751>  
Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/motriz/v16n3/a24v16n3.pdf>. Acesso em 23 de abril de 2023.

GERMER, Christopher K; SEIGEL, Ronald D; FULTON, Paul R. **Mindfulness e Psicoterapia**. Tradução: Maria Cristina Gularte Monteiro. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed 2016.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

HUGHES, E. C. Institutional office and person. **The American Journal of Sociology**, v. 43, n. 3, p. 404-413, 1937.

KNAPP, P, et.al. **Terapia cognitivo-comportamental na prática**. Porto Alegre: Artmed, 2007.

MACEDO, N. D. **Iniciação à pesquisa bibliográfica: guia do estudante para a fundamentação do trabalho de pesquisa**. São Paulo, SP: Edições Loyola, 1994.

MARTIN, G.L. **Consultoria em Psicologia do Esporte: Diretrizes Práticas da Análise do Comportamento**. Manitoba: Universidade de Manitoba, 1996.

MARQUES, J. A. **A identidade do adolescente do Projeto Esporte Talento: ilusão ou emancipação?** Dissertação (Mestrado em Psicologia Social) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2002.

PEREIRA, Laís de Toledo Krücken; GODOY, Dalva Maria Alves; TERÇARIOL, Denise. Estudo de caso como procedimento de pesquisa científica: reflexão a partir da Clínica Fonoaudiológica. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, 22(3), 422-429, 2009.

RICE, Simon *et al.* Determinants of anxiety in elite athletes: a systematic review and meta-analysis. **British Journal of Sports Medicine**, v. 53, n. 11, p. 722-730, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100620> . Acesso em: 09 de set. 2023.

RUBIO, Kátia. **Dimensão e abrangência da Psicologia do Esporte**. Elaborado em março 2003. Disponível em: [www.pol.org.br/publicações/materia](http://www.pol.org.br/publicações/materia). Acesso em 09 set. 2023.

RUBIO, Kátia. Origens e evolução da psicologia do esporte no Brasil. Biblio 3W, **Revista Bibliográfica de Geografía y Ciencias Sociales**, Universidad de Barcelona, v. VII, nº 373, p. 10, Set. 2023. Disponível em: <https://www.ub.edu/geocrit/b3w-373.htm> . Acesso em: 29 mai. 2023.

SCALA, Cristiana Tieppo. Proposta de intervenção em psicologia do esporte. **Revista Brasileira Terapia Cognitiva Comportamental**, São Paulo, v. 2, n. 1, p. 53-59, jun. 2000. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-55452000000100005&lng=pt&nrm=isso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-55452000000100005&lng=pt&nrm=isso). Acesso em: 29 mai. de 2023.

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

SANCHES, S. M. **Prática esportiva e desenvolvimento social e afetivo: projetos sociais como rede de apoio**. Dissertação (Mestrado) - Pontifícia Universidade Católica de Campinas, 2004.

SAÚDE, Veja. **O caso Simone Biles nas Olimpíadas e a saúde mental no esporte**, 3 ago. 2021. Disponível em: [https://saude.abril.com.br/coluna/saude-e-pop/a-saida-de-simone-biles-das-olimpiadas-e-a-saude-mental-no-esporte?utm\\_source=google&utm\\_medium=cpc&utm\\_campaign=eda\\_vejasaude\\_audiencia\\_institucional&gad\\_source=1&gclid=CjwKCAiAvdCrBhBREiwAX6-6UnFKg3CiwAc0qnLYRhccHDdrfq\\_NUf3A0BQbIinwbCzYyqZstqjfWhoCiOgQAvD\\_BwE](https://saude.abril.com.br/coluna/saude-e-pop/a-saida-de-simone-biles-das-olimpiadas-e-a-saude-mental-no-esporte?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=eda_vejasaude_audiencia_institucional&gad_source=1&gclid=CjwKCAiAvdCrBhBREiwAX6-6UnFKg3CiwAc0qnLYRhccHDdrfq_NUf3A0BQbIinwbCzYyqZstqjfWhoCiOgQAvD_BwE) Acesso: 06 de dez. de 2023.

SILVA, F. S. **Futebol libertário: um jeito novo de jogar na medida**. Dissertação (Mestrado) - Universidade de São Paulo, Faculdade de Educação, São Paulo, 2006. 158 p.  
THE PLAYER'S TRIBUNE. **Adriano Has A Story to Tell**, YouTube 11 de mai. de 2021 Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=H4MUxaD6M6I>. Acesso em: 17 abril de 2023.

SOARES, Antonio Jorge Gonçalves; MELO, Leonardo Bernardes Silva de; COSTA, Felipe Rodrigues da; BARTHOLLO, Tiago Lisboa; BENTO, Jorge Olímpio. Jogadores de futebol no Brasil: mercado, formação de atletas e escola. **Revista Brasileira de Ciênc. Esporte**, Florianópolis, v. 33, n. 4, p. 905-921, out./dez., 2021.

UOL, Esporte, **Futebol**. Gazeta Esportiva. Adriano lembra problemas pessoais e explica decisão de interromper carreira: "Não estava a fim", 19 de julho de 2022. Disponível em <https://www.uol.com.br/esporte/futebol/ultimas-noticias/gazeta-esportiva/2022/07/19/adriano-lembra-problemas-pessoais-e-explica-decisao-de-interromper-carreira-nao-estava-afim.htm#:~:text=Adriano%20lembra%20problemas%20pessoais%20e,%20F07%202022%20%2D%20UOL%20Esporte>. Acesso em 06 de dez. de 2023.

VORKAPIC, CF; RANGÉ, B. Reduzindo a sintomatologia do transtorno do pânico: os efeitos de um programa de ioga isoladamente e em combinação com terapia cognitivo-comportamental. **Fronteiras em Psiquiatria**, v. 5, p. 1-7, dez. 2014.

WEINBERG, Robert. S; GOULD, Daniel. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício.** 6.ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.