



EMOÇÕES NO MEIO ESPORTIVO

Gabriel Rodrigues Mattos; Iago de Oliveira Xavier; Marion Cesar M. da Silva; Miguel Matheus B. de Oliveira; Rayssa Gabriela G. Alves 1_ Centro Universo Belo Horizonte;

INTRODUÇÃO

A análise aborda a influência das emoções nos atletas durante a competição, na fase pré e pós-competição. Destaca-se que as emoções desempenham funções importantes no contexto esportivo, como motivar os atletas e controlar suas ações. A forma como os atletas lidam com suas emoções e as expressam pode afetar seu rendimento e imagem. Além das emoções dos atletas, as emoções da família, torcida e técnicos também têm impacto. Gerenciar esses fatores emocionais pode ter efeitos positivos ou negativos no desempenho dos atletas (TREVELIN; ALVES, 2018).

O esporte pode fornecer um ambiente propício para aprender a lidar com emoções, como a frustração, a ansiedade e o estresse, promovendo habilidades de autorregulação emocional. Além disso, destaca-se a construção de um senso de coletividade que ocorre quando os membros de uma equipe precisam cooperar em harmonia para vencer um adversário. Esse aspecto contribui para a formação de vínculos sociais, fortalecimento da confiança e desenvolvimento de habilidades de trabalho em equipe, sendo um fator importante para a saúde emocional e social dos praticantes (BARREIRA; TELLES, 2020).

O equilíbrio emocional é essencial para o desempenho dos atletas de alto rendimento, que precisam ter características físicas e psicológicas específicas. Nesse contexto, a presença do Psicólogo Esportivo é fundamental, pois suas intervenções conectam o corpo e a mente, reduzindo os possíveis efeitos negativos do aspecto psicológico. A Psicologia do Esporte busca promover a saúde psíquica dos atletas, aliando-se às técnicas esportivas, e o psicólogo, além do conhecimento geral da área, deve adquirir conhecimentos específicos da modalidade esportiva em que atua. Ele integra uma equipe multidisciplinar que oferece suporte aos atletas, auxiliando-os na administração dos problemas psicológicos decorrentes das pressões nos treinos e competições (JANUÁRIO; MAGALHÃES; FILHO, 2023).

Considerando os textos analisados, percebe-se a importância da Psicologia do Esporte na promoção do equilíbrio emocional e no suporte psicológico aos atletas de alto rendimento. No contexto esportivo, as questões emocionais e psicológicas desempenham um papel crucial no desempenho e bem-estar dos atletas. Portanto, há uma necessidade clara de investigar e compreender mais profundamente o papel da Psicologia do Esporte e suas intervenções no contexto esportivo.

Os artigos analisados foram extraídos do portal Scielo e Google acadêmico com os descritores: Emoções no esporte; psicologia no esporte e esporte publicados nos últimos cinco anos com o índice Qualis até B3.

REFERENCIAL TEÓRICO

Foi identificado diversas emoções experimentadas pelos atletas, incluindo ansiedade, raiva, felicidade, serenidade, esperança, prazer, confiança, satisfação, alívio, decepção, preocupação, irritação, desânimo e medo. Algumas dessas emoções estão de acordo com a teoria de Lazarus, enquanto outras não se encaixam em classificações tradicionais, mas foram incluídas pelos autores. As emoções foram categorizadas como negativas e positivas (TREVELIN; ALVES, 2018).

Os achados indicam que as emoções têm um impacto significativo no desempenho dos atletas, uma vez que influenciam o comportamento e, conseqüentemente, o rendimento esportivo. Além disso, foi observado que o desempenho também influencia as emoções, havendo uma relação bidirecional entre eles. Essa relação demonstra que o desempenho afeta as emoções dos atletas e, por sua vez, as emoções podem influenciar o desempenho (BARREIRA; TELLES, 2020).

A dinâmica das emoções durante a competição é afetada pelo resultado do jogo, com os atletas relatando sentimentos de felicidade e confiança quando estão ganhando, o que contribui para um melhor desempenho. Por outro lado, quando estão perdendo, os atletas podem experimentar emoções negativas, como frustração e insegurança, que afetam sua capacidade de executar as tarefas planejadas de forma adequada.

Esses resultados destacam a importância das emoções no contexto esportivo e como elas podem afetar tanto o comportamento quanto o desempenho dos atletas. Compreender e gerenciar as emoções torna-se fundamental para maximizar o rendimento esportivo e promover o bem-estar (JANUÁRIO; MAGALHÃES; FILHO, 2023).

As pesquisas analisadas revelaram importantes aspectos relacionados às emoções e ao suporte psicológico no esporte de alto rendimento. Os resultados indicaram a relevância do acompanhamento de profissionais de psicologia esportiva para lidar com os desafios emocionais e psicológicos enfrentados pelos atletas. Foi evidenciada a vulnerabilidade desses atletas, mesmo diante de conquistas significativas, destacando a influência de fatores como pressão, expectativas, exposição midiática e demandas intensas do esporte (TREVELIN; ALVES, 2018; BARREIRA; TELLES, 2020; JANUÁRIO; MAGALHÃES; FILHO, 2023).

REFERENCIAL TEÓRICO

Os estudos também ressaltaram a necessidade de desenvolver estratégias para lidar com as emoções durante a competição. Os atletas podem se beneficiar do treinamento psicológico, que envolve técnicas de regulação emocional, visualização mental e controle da ansiedade. Essas intervenções podem ajudar os atletas a lidar de forma mais eficaz com as emoções negativas e a manter um estado emocional equilibrado, o que pode resultar em um desempenho esportivo aprimorado (TREVELIN; ALVES, 2018; BARREIRA; TELLES, 2020; JANUÁRIO; MAGALHÃES; FILHO, 2023).

Outro aspecto importante destacado nas pesquisas é a influência do ambiente esportivo nas emoções dos atletas. Fatores como o apoio da equipe, a relação com o treinador e a atmosfera do evento esportivo podem afetar as emoções dos atletas durante a competição. Um ambiente positivo, com suporte e encorajamento, pode contribuir para emoções mais positivas e um melhor desempenho. Por outro lado, um ambiente negativo, com pressão excessiva e críticas constantes, pode levar a emoções negativas e prejudicar o desempenho dos atletas (BARREIRA; TELLES, 2020; JANUÁRIO; MAGALHÃES; FILHO, 2023).

Considerando todos esses aspectos, fica evidente que as emoções desempenham um papel fundamental no contexto esportivo, tanto no comportamento dos atletas quanto no seu desempenho. A compreensão e o gerenciamento adequado das emoções podem ser cruciais para maximizar o rendimento esportivo e promover o bem-estar dos atletas. Portanto, é essencial que os profissionais envolvidos no esporte de alto rendimento, como psicólogos esportivos e treinadores, estejam preparados para lidar com os desafios emocionais e oferecer o suporte necessário aos atletas (TREVELIN; ALVES, 2018; BARREIRA; TELLES, 2020; JANUÁRIO; MAGALHÃES; FILHO, 2023).

OBJETIVO

Investigar a relação entre as emoções dos atletas e seu desempenho esportivo, destacando a importância do gerenciamento emocional e do suporte psicológico para maximizar o rendimento esportivo e promover o bem-estar dos atletas de alto rendimento.

HIPÓTESE

Acredita-se que atletas que são capazes de identificar, compreender e gerenciar suas emoções de maneira eficaz terão um melhor desempenho em competições esportivas, em comparação com aqueles que têm dificuldades na regulação emocional.

REFERÊNCIAS

BARREIRA; R.C; TELLES, T.C.B.Perspectivas em Psicologia do Esporte e Saúde Mental sob a Pandemia de Covid-19. Psicologia: Ciência e Profissão 2020 v. 40, e243726, 1-14.

JANUÁRIO, M.S; MAGALHÃES, I.C; FILHO, D.A.F. A contribuição da psicologia esportiva para o sucesso de atletas de alto rendimento. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação. São Paulo, v.9.n.04. abr. 2023.

TREVELIN, F; ALVES, C.F. Psicologia do esporte: revisão de literatura sobre as relações entre emoções e o desempenho do atleta. Psic. Rev. São Paulo, volume 27, n. especial, 545-562, 2018.