

A INFLUÊNCIA DA PSICOLOGIA ESPORTIVA NO SUCESSO DE ATLETAS.

BARROS, Rosemeire Aparecida de¹
ARCA, Mário Augusto²

RESUMO: O trabalho apresentado a seguir, tem como objetivo principal analisar os fatores psicológicos que influenciam no desempenho do atleta, para então com tais evidências fornecer princípios psicológicos para melhorar o desempenho do atleta, comprovando a colaboração do treinamento psicológico. Para tal embasamento a pesquisa será desenvolvida através de revisão de literatura, utilizando fontes como artigos científicos, revistas eletrônicas e literatura impressa. Diante de tantas opções de treinamento psicológico trabalhados hoje em dia pela psicologia esportiva, o escolhido pela autora foi o de Weinberg e Gould e Samulski, por ser amplo e simples ao mesmo tempo podendo ser utilizado tanto em esportes individuais ou coletivos de forma individual ou em grupos. Durante o trabalho também foi exposto algumas das causas mais frequentes de desequilíbrio psicológico em atletas como o estresse e a ansiedade apontando suas possíveis causas e as prováveis consequências que cada um desses distúrbios pode desencadear no desempenho final do atleta, também apresentou-se a definição científica e conceitos básicos do que é a psicologia esportiva, juntamente com um breve histórico da mesma. Em virtude dos fatores abordados evidencia-se a importância do trabalho psicológico juntamente com o físico em atletas de alto nível, salientando que o treinamento psicológico não deveria limitar-se somente ao atleta, mas estender-se também a toda equipe esportiva envolvida como: técnicos, dirigentes, árbitros, familiares, jornalistas esportivos e demais pessoas envolvidas no esporte.

Palavras-chave: Psicologia Esportiva, Atletas, Ansiedade, Estresse.

1. INTRODUÇÃO:

Na atualidade há forte valorização do esporte em nossa sociedade, tendo como destaque a competição e a vitória a todo preço que a mídia nos apresenta constantemente.

No cenário desportivo brasileiro nota-se o destaque para aspectos técnicos, táticos e físicos, por parte dos treinadores, sendo raridade as equipes que se atentem para os aspectos psicológicos de seus atletas e demais envolvidos.

Fornecer ao atleta apoio psicológico é tão significativo quanto disponibilizar uma alimentação balanceada e exercícios regulares. Da mesma forma que a técnica, a tática e o físico são treinados, o quesito psicológico pode influenciar no desempenho final do atleta.

Pensar que para um atleta atingir o rendimento almejado, ele necessita unicamente de um bom treinamento técnico/tático somado a um bom condicionamento físico são fatores

¹Graduação em Bacharelado em Educação Física. FIRA – Faculdades Integradas Regionais de Avaré – 18700-902 – Avaré – SP – Brasil – rohtwd@hotmail.com

²Orientador Professor Titular da FIRA – Faculdades Integradas Regionais de Avaré – 18700-902 – Avaré – SP – Mestrado em Biomecânica do Movimento – ISEF Instituto Superior de Educação Física – Lisboa – Portugal – mario.veio.arca@hotmail.com

suficientes para excelentes resultados, é um grande engano, pois o psicológico também é uma influência que interfere muito no desempenho final do atleta; sendo necessário trabalhar fatores como: a concentração, motivação, pensamentos aleatórios ou negativos e a capacidade de se manter tranquilo diante de seus adversários.

Projetar resultados mais expressivos a serem alcançados em competições é incumbência direta das capacidades motoras, que combina, proporcionalmente, três aspectos: o refinamento espiritual, a pureza moral e a busca da perfeição da aptidão física. Com isso o atleta adquire as mais variadas habilidades motoras, buscando constantemente melhorar as qualidades psicológicas superiores mantendo-se imensamente saudável, aprendendo enfrentar estímulos estressantes, tanto do treinamento quanto das competições, para vencer todos os momentos de sua jornada como atleta (BOMPA, 2002).

Dentro de uma multidisciplinidade desportiva o profissional indicado para lidar com essas situações é o Educador Físico com base em sua formação acadêmica em Psicologia Desportiva somando-se a uma especialização, poderá analisar, trabalhar e se possível amenizar ou suprir as necessidades de cada equipe em atendimentos em grupo ou individual.

Uma questão que vale ser lembrada é que a Psicologia do Desporto como disciplina não consta na maioria dos cursos de Psicologia, mas na grade curricular de Educação Física já é obrigatória há quase duas décadas (RUBIO, 2000)

O objetivo deste estudo é analisar os fatores psicológicos que influenciam no desempenho do atleta, para assim sugerir tipos de treinamento psicológico em período de treino.

A metodologia desenvolvida nesse trabalho será através de pesquisa revisão de literatura, utilizando fontes como artigos científicos, revistas eletrônicas, literatura impressa, dentre outras (MEZZARROBA, 2004).

2. HISTÓRICO, DEFINIÇÕES E CONCEITOS BÁSICOS DA PSICOLOGIA DO ESPORTE

2.1 Breve histórico da psicologia do esporte.

Para se compreender a psicologia esportiva, quanto suas fundamentações, ou como quanto a sua aplicação prática, é necessário entender seu conceito, qual seu caminho histórico e o seu estado atual (ARAÚJO, 2002).

A história da psicologia do esporte pode ser dividida em cinco períodos: o primeiro foi de 1895 à 1920 com os estudos de Norman Triplett sobre ciclismo e as diferenças de desempenho em grupo e individualmente; o segundo período vai de 1921 à 1938 (Era Griffith), ocorreu o desenvolvimento do primeiro laboratório em Psicologia do Esporte; o terceiro período (1939 à 1965) iniciou-se estudos científicos dos aspectos psicológicos na aquisição de habilidades esportivas e motoras por Franklin Henry; o quarto período (1966 à 1977) estabeleceu-se a psicologia esportiva como disciplina acadêmica; e o quinto período (1978 até a atualidade) com o crescimento e a consolidação da psicologia do esporte na área aplicada com ênfase para Rússia, Estados Unidos, Canadá e Cuba (WEINBERG e GOULD, 2001).

O desenvolvimento da psicologia do desporto ocorreu na última década do século passado a partir da criação de trabalhos teóricos na área que objetivavam entender os motivos pelos quais os educadores físicos deveriam estar entrosados com a psicologia e com as contribuições que poderiam vir da prática das atividades esportivas (BURITTI, 2001).

Em vista disso Rubio (2000) salienta algumas das razões que psicologia e educação física deveriam caminhar juntos em:

Além do conhecimento específico acumulado no curso de psicologia, como modelos de intervenção e uso de medidas de avaliação para diagnóstico, ele necessita de um vasto conhecimento das questões relacionadas com o universo do atleta, como noções de biomecânica e anatomofisiologia e as especificidades das várias modalidades esportivas, bem como a dinâmica de grupos esportivos. A necessidade de todo esse conhecimento justifica-se pelas condições particulares em que vivem e atuam indivíduos e equipes que têm sua vida limitada pelo contexto vivido, ou seja, treinamentos, competições e seleções, e a interação com um meio restritivo com períodos de isolamento e concentração (RUBIO, 2000, p.26).

O crescimento da psicologia esportiva ocorre de maneira mais sistematizada à partir de 1979, quando é fundada a (SOBRAPE) Sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte, da Atividade Física e da Recreação (VIEIRA et al, 2010).

Na América Latina, o Brasil lidera nesta área, comprovando-se não unicamente pela grande variedade de trabalhos publicados, mas também pelos congressos e laboratórios de Psicologia do Esporte ocorridos principalmente na Região Sul do País (SAMULSKI, 2002).

No Brasil a psicologia esportiva teve seu início com João Carvalhares, profissional em psicometria (campo científico da Psicologia, que busca construir e aplicar instrumentos para mensuração de constructos e variáveis de ordem psicológica, aliada à métodos de análise estatística, principalmente a partir do refinamento matemático da análise fatorial, da modelagem de equações estruturais, além de outras técnicas multivariadas) , foi chamado para

atuar junto ao São Paulo Futebol Clube, onde permaneceu por 20 anos, tendo atuado também junto à comissão técnica que foi à copa do Mundo de futebol no ano de 1958 (RUBIO, 2007).

Uma informação que vale ressaltar sobre a formação profissional é que a Psicologia do Esporte como disciplina, não está na grade de grande parte dos cursos de Psicologia, constando no máximo com caráter optativo, porém, na grade curricular de Educação Física, esta disciplina já se apresenta obrigatória há quase duas décadas (RUBIO, 2000).

2.2 Definições e conceitos básicos da Psicologia Esportiva:

Conforme Becker (2000) a psicologia do desporto é a disciplina que averigua as causas e os efeitos das ocorrências psíquicas, presente na pessoa antes, durante e após o exercício ou o esporte, sejam de caráter educativo, recreativo, competitivo ou reabilitador.

Contudo Weinberg e Gould (2001) definem por psicologia esportiva a ciência que estuda o comportamento humano, em contextos esportivos e as aplicações práticas necessárias para tal. O psicólogo esportivo identifica diretrizes que beneficiam as práticas esportivas.

A psicologia do esporte representa uma das disciplinas da Ciência do Esporte e constitui um campo da Psicologia Aplicada. Segundo Nitsch (1989:29) a “Psicologia do Esporte analisa as bases e efeitos psíquicos das ações esportivas, considerando por um lado, a análise de processos psíquicos básicos (cognição, motivação, emoção) e, por outro lado, a realização de tarefas práticas do diagnóstico e da intervenção (SAMULSKI, 2002, p. 3).

A psicologia do esporte busca informações que contribuam para a melhoria do desempenho de atletas, através de intervenções necessárias. Em conjunto com a psicologia trabalham também: a medicina esportiva, nutrição esportiva, biomecânica, sociologia dos esportes, dentre outras.. formando as Ciências do Esporte (SOUZA FILHO, 2000).

Os psicólogos esportivos desempenham três funções básicas no seu cotidiano: conduzir pesquisas, atuar como consultor e ensinar. Como pesquisadores buscam a aceleração do conhecimento do campo por meio de pesquisas, já como consultores desenvolvem habilidades psicológicas de atletas individualmente ou em grupo e a última função, mas não menos significativa, é o de ensinar como professores em cursos universitários, tanto no departamento de Educação Física, quanto no departamento de Psicologia ou mesmo em programas de Ciência do Esporte (WEINBERG e GOULD, 2008).

3. ANSIEDADE E ESTRESSE SE COMPLETAM E SE CONFUNDEM

3.1 Transtornos da Ansiedade Generalizada (TAG)

Ansiedade é um sentimento vago e desagradável de medo e apreensão somado à uma carga de tensão originado de uma antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho (CASTILLO et al, 2000).

Ainda segundo os mesmos autores, a ansiedade e o medo são diagnosticados como doença quando se apresentam em excesso desproporcionalmente em relação ao estímulo, ou qualitativamente diversos do que se apresenta como padrão àquela faixa etária e interferem negativamente em sua qualidade de vida.

Entretanto a definição empregada pela Organização Mundial da Saúde (2003), é caracterizada como persistente não ocorrendo diante de situações exclusivas ou de forma preferencial, sendo seus sintomas variáveis, que incluem: nervosismo persistente, tremores, tensão muscular, transpiração, sensação de vazio na cabeça, palpitações, tonturas e desconforto epigástrico.

Em conformidade com o manual de classificação de doenças mentais (DSM. IV) é um distúrbio caracterizado pela preocupação excessiva ou expectativa apreensiva persistente e de difícil controle conservando-se por no mínimo 6 meses, sendo acompanhado de sintomas como: inquietação, fadiga, irritabilidade, dificuldade de concentração, tensão muscular e perturbação do sono (VARELLA, 2017).

De acordo com Weinberg e Gould (2001) existem duas classificações para a ansiedade: ansiedade-estado e ansiedade-traço, sendo a primeira um estado emocional momentâneo em constante variação, caracterizada por sentimentos como: apreensão e tensão, conscientemente percebidos e associados com a ativação do sistema nervoso autônomo, já a ansiedade-traço é caracterizada pela tendência ou disposição comportamental de interpretar como ameaçadoras situações claramente não perigosas físicas ou psicológicas, respondendo-as com uma ansiedade-estado desproporcional, sendo este tipo de ansiedade parte da personalidade do indivíduo.

O simples ato de um lance livre nos últimos segundos de um jogo diante da pressão ambiental e interna que o atleta sofre, requer uma estrutura emocional máxima do desportista, sendo necessário para isso sua regulação interna, bloqueando estímulos ambientais que o desestrutura focando sua atenção no objetivo (cesta), para então realizar o arremesso. Com isso pode-se ter noção do valor da utilização do treinamento psicológico desde seu início no esporte (BECKER, 2000).

Na psicologia esportiva a ansiedade é vista como uma das principais vertentes que interferem no desempenho do atleta (FIGUEIREDO, 2000).

A ansiedade está quase sempre presente na vida do atleta devido a grande pressão que o mesmo é exposto. Essa pressão vem devido a enorme cobrança de bons resultados, tanto pelo técnico quanto pelos pais, e assim vai se manifestar de forma maléfica para o atleta, criando um momento desagradável e não proveitoso. Além disso, a ansiedade se refere a um sentimento de insegurança causado pelo temor de algum perigo ou ameaça, onde na verdade a ansiedade deveria ocorrer de uma forma saudável e positiva (MARQUES, 2003, p. 86).

3.2 Estresse

Precursos do estresse, os agentes estressores, são classificados em externos e internos. Os externos representam os momentos vividos pelos indivíduos, como situações de problemas financeiros, de relacionamento, de trabalho entre outros. Já os internos correspondem a estímulos que fazem parte do interior dos indivíduos, como os sentimentos, as crenças e valores, as vulnerabilidades e formas como cada pessoa vê o mundo (VALLE, 2011).

Por essa razão não existe uma causa determinante específica para os estados de estresse, variando muito de pessoa para pessoa e da sua forma de interpretar e reagir as diversas situações que enfrenta constantemente, estando isso relacionado tanto a fatores afetivos, fisiológicos e comportamentais, além da capacidade que o próprio organismo possui de apresentar respostas às necessidades momentâneas que podem acontecer (INOCENTE, 2007).

A grande maioria dos atletas buscam desenvolver seu desempenho até atingir seu potencial máximo. No entanto existem diversos fatores que podem influenciar em seu desempenho, que são denominados estressores, e o ambiente competitivo é repleto deles (RUBIO, 2000).

O Surgimento e a evolução do estresse em atletas de alto nível ou amadores, é ocasionado na maioria das vezes por fatores como: aumentos da carga de treinamento, pressões externas, como cobranças de patrocinadores, mudanças dos padrões estéticos, entre outros (COSTA e SAMULSKI, 2005).

O estresse acomete quando há um desequilíbrio substancial entre as demandas físicas e psicológicas impostas a um indivíduo incapacitando-o de reagir diante de tais demandas, ocorrendo consequências importantes (WEINBERG e GOULD, 2001).

Porém, Román e Savoia (2003) lembram que uma certa dosagem de estresse é fundamental para um bom rendimento em qualquer atividade, o chamado *eutress*, que impulsiona e motiva para realizações. Em compensação, o *distress*, o estresse disfuncional, pode desencadear respostas inadequadas à situação.

Complementando o pensamento de Román e Savoia, Ribeiro confirma a importância do estresse em:

O estresse que costuma ser visto como grande vilão de nossas vidas, nada mais é que a pressão imposta a cada um de nós no dia-a-dia. Em si, ele é altamente positivo. É a mola que nos impele a fazer o que é necessário e nos coloca no melhor de nosso desempenho nos momentos em que somos exigidos. Esse estresse é natural ao organismo. É ele que nos faz agir diante de determinada situação, derramando estimulantes em nossa corrente sanguínea. Esse processo de fabricação de hormônios estimulantes, que nos deixa de repente eufóricos ou capazes de não sentir dores em uma hora de risco, é altamente benéfico (RIBEIRO, 2003, p.72).

Ao estudar o estresse no cenário esportivo da competição, é preciso ressaltar o aspecto social presente nela, que traduz os valores e objetivos sociais de todos os envolvidos. Partindo desse ponto, a competição torna-se sinônimo de sobrevivência pois atua em todos os aspectos da vida do indivíduo (familiar, escolar e profissional). Entretanto é no esporte que a competição representa maior evidência, principalmente devido à sua importância e divulgação no atual contexto social (BECKER, 2000).

4. TIPOS DE TREINAMENTOS PSICOLÓGICOS

Para Samulski, (2002) o treinamento psicológico tem por objetivo: desenvolver capacidades psíquicas do rendimento criando um bom estado emocional durante os treinos e competições, desenvolver uma boa qualidade de vida dos atletas, ele ainda acredita que o treinamento psicológico não deveria ser restrito somente aos atletas, mas também aos técnicos, dirigentes, árbitros, pais de atletas, jornalistas esportivos e demais pessoas envolvidas no esporte.

Já Becker (2000) afirma que o treinamento psicológico é um programa de preparação composto por variáveis técnicas que proporcionam ao atleta a aprendizagem, a manutenção e o aperfeiçoamento psicofísico.

Segundo levantamento de Samulski (2002) o treinamento psicológico pode ser dividido em treinamento de capacidades psíquicas e treinamento de autocontrole. Objetivando auxiliar o atleta a aprender como se controlar em situações adversas em treinamentos e competições, o treinamento de autocontrole objetiva evitar reações psicofísicas exageradas.

Os pesquisadores da área da psicologia esportiva destacam: atenção, concentração, motivação, emoções (ansiedade e tensão) e coesão de grupo como variáveis que interferem no desempenho de atletas (FIGUEIREDO, 2000).

Outros fatores psicológicos associados ao baixo rendimento elencados por Becker e Samulski (2002) que valem ser lembrados são: Falhas na concentração (concentrada e ampla), conteúdos negativos de pensamento (ansiedade cognitiva), motivação inadequada, falta de determinação para as metas, transtorno na aquisição, manutenção e aperfeiçoamento motor, limiar alto de sensibilidade (dor), dificuldade em superar problemas e problemas na coesão do grupo entre outras..

As técnicas para promover e manter a concentração incluem:

... programas de treinamento de atenção e de deslocamento de atenção de acordo com as mudanças ambientais (. . .) técnicas de concentração, visualização, exercício de relaxamento (. . .) como conhecer os fatores de distração, manter-se rigorosamente na rotina de aquecimento, preparar pensamentos padronizados que possam ser utilizados quando ocorrer alguma distração durante a competição, respirar profundamente e relaxar (FIGUEIREDO, 2000, p. 114 à 115).

Na psicologia esportiva existem diversos trabalhos psicológicos que podem ser aplicados, variando de acordo com o perfil do atleta e da modalidade esportiva praticada.

Técnicos e atletas têm o conhecimento que habilidades físicas devem ser praticadas sempre e repetidas inúmeras vezes, do mesmo modo as habilidades psicológicas como manter a concentração, a motivação e aumentar a confiança precisam ser sistematicamente treinados também (WEINBERG e GOULD, 2001).

Ainda segundo os autores anteriormente citados uma das alternativas é o Treinamento de Habilidades Psicológicas (THP), que se refere à prática sistemática de habilidades mentais ou psicológicas priorizando a sintonia entre a mente com o corpo para executar as atividades corporais da melhor maneira possível.

1* Mentalização:

A mentalização é uma maneira de criar ou recriar experiências na mente, que incluem a recuperação da memória e fragmentos de informações de todos os tipos de experiências e moldá-las em imagens positivas. Ela é usada para diversos fins, incluindo a redução de ansiedade, aumento de confiança e concentração dentre outras (WEINBERG e GOULD, 2001).

Ela pode ser usada antes e depois dos treinos com duração de aproximadamente 10 minutos, focando a atenção no objetivo a ser trabalhado no treino (antes) e fazendo uma memorização das capacidades trabalhadas, para criar imagens claras e detalhadas (depois).

Salientam ainda que ela não deve ocupar o lugar do exercício físico e sim trabalhada juntamente com a prática esportiva, pois a prática mental auxilia na melhora do desempenho mais do que qualquer outra prática.

2* Concentração:

A concentração é um dos fatores mais importantes para um bom resultado do desportista, sendo também o que mais sofre influência de outros fatores como: ansiedade, motivação, agressividade, pais, torcida (MARQUES, 2003).

A concentração em ambientes esportivos e de atividades física geralmente envolve focalizar nos sinais relevantes do ambiente, mantendo o foco durante todo o tempo e estando consciente das mudanças na situação. Os atletas que descrevem seus melhores desempenhos inevitavelmente mencionam que estão completamente absorvidos no presente, focalizados na tarefa e realmente conscientes de seus próprios corpos e do ambiente externo. As pesquisas também demonstram que um componente-chave do desempenho ideal é a capacidade da pessoa de focalizar a atenção e ficar totalmente absorvida no jogo. Os atletas experientes usam vários sinais de atenção, captando esses sinais mais rapidamente que os iniciantes, para ajudá-los a realizarem suas habilidades mais rápidas e efetivamente (WEINBERG e GOULD, 2001, p. 372).

Um exercício que pode ser utilizado no treinamento de concentração é: sentar-se em uma cadeira, que contenha um encosto reto, coloque os dois pés no chão e coloque as mãos relaxadas sobre o colo. Feche os olhos inspire profundamente e devagar expire, começando relaxar pela cabeça. Ao estar completamente relaxado começar a prestar atenção na respiração e contar a cada período da respiração (inspiração e expiração = um período) sem perder o ritmo. Quando completar dez períodos, começar novamente no período um. Caso ocorra algum erro na execução, pare, pense e regresse ao pensamento que passou pela cabeça nesse momento, para então recomeçar do início do exercício, sendo 8 minutos tempo o bastante para a prática (SAMULSKI, 2002).

3* Regulação e Ativação:

A primeira coisa que o atleta pode fazer para melhorar o controle sobre seus níveis de ativação é ter consciência dos momentos no desporto que lhe causam ansiedade, e como ele reage diante disso. Para isso ele pode ser instruído a remodelar suas recordações de seus melhores e piores desempenhos, monitorando através de anotações os sentimentos durante os treinos e competições. Essas técnicas de preparação psicológica são usadas há muito tempo para acalmar atletas nervosos ou preocupados (WEINBERG e GOULD, 2001).

4* Exercício de bem estar psicológico:

Finalizando, esses autores apontam a importância do exercício físico em pessoas que sofrem ansiedade e depressão, que tiveram seus níveis de ansiedade e depressão reduzidos depois que iniciaram a prática esportiva.

Entretanto, é importante observar que a relação entre exercício e bem estar psicológico é de natureza mais correlacional do que causal.

É necessário vigiar o pensamento. Não podemos esquecer que somos o que pensamos. Se você se pensa vitorioso, você se faz vitorioso. Se, por outro lado, você se pensa derrotado, já se faz um derrotado. Há que adotar, sempre, uma atitude mental positiva para ser sempre positivo (RIBEIRO, 2003).

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A psicologia esportiva busca contribuir para melhor desempenho dos atletas assim como compreender a demonstração de emoções, sentimentos e suas influências nesse rendimento, preocupando-se constantemente com a saúde e o bem estar dos indivíduos.

O presente trabalho teve por objetivo refletir sobre algumas das principais causas de desequilíbrio emocional de atletas, propondo alternativas de treinamento psicológico, para melhora ou reversão de sintomas como ansiedade e estresse.

Com o treinamento psicológico o atleta de alto rendimento, poderá chegar em uma competição tranquilo, sem os “fantasmas” de derrotas antigas, sem estresse e sem o medo do fracasso, substituindo-os pela auto-estima, confiança e motivação.

No cenário esportivo devido as pressões constantes o preparo psicológico mostra-se necessário o trabalho psicológico não somente para atletas mas também a toda equipe técnica, trabalhando conjuntamente aspectos como compreensão e confiança.

Com isso, podemos observar que com o trabalho psicológico, muitas causas poderão ser resolvidas, ou pelo menos melhoradas, de forma que fará com que o atleta supere suas dificuldades, que até então não eram trabalhadas.

8. REFERÊNCIAS:

ARAÚJO, D. **Psicologia do Desporto e do Exercício**: compreensão e aplicações. Portugal: FMH Edições, 2002.

BECKER JR, B. **Manual de Psicologia do Esporte e Exercício**. Porto Alegre RS: Novaprova, 2000.

BECKER, J.B. e SAMULSKI, D. **Manual de treinamento psicológico para o esporte**. Porto Alegre: Edelbra, 2002.

BOMPA, T. **Periodização**: Teoria e metodologia do treinamento. São Paulo: Phorte, 2002.

BURITI, M. de A. **Psicologia do Esporte**. São Paulo: Alínea, 187p., 2001.

CASTILLO, A. R. GL et al . Transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, volume 22, supl.2, p.20 à 23, Dezembro. 2000. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462000000600006. Acesso em: 25 de maio 2018.

COSTA, L.O. e SAMULSKI, D. M. *Overtraining* em atletas de alto nível: uma revisão literária. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Volume 13, p.123 à 134. 2005.

FIGUEIREDO, S. H. Variáveis que interferem no desempenho do atleta de alto rendimento. Em K. Rubio (Org.). **Psicologia do esporte: interfaces, pesquisa e intervenção**. São Paulo: Casa do Psicólogo, p.114 à 124, 2000.

INOCENTE, N.J. **Estresse ocupacional: origem, conceitos, relações e aplicações nas organizações e no trabalho**. In: CHAMON, E.M.Q.O. *Gestão e comportamento humano*. Rio de Janeiro: Brasport, 2007.

MARQUES, M. G. **Psicologia do Esporte: Aspectos em que os atletas acreditam**. Canoas: ULBRA. p.115. 2003.

MEZZAROBA, O. **Manual de metodologia da pesquisa**. São Paulo: Saraiva, 329p. 2004.

Organização Mundial de Saúde. *CID-10*, tradução do **Centro Colaborador da OMS para a Classificação de Doenças em Português**. 9 edição Revista - São Paulo: EDUSP, 2003.

ROMAN, S. e SAVOIA, M. G. Pensamentos automáticos e ansiedade num grupo de jogadores de futebol de campo. **Psicologia teoria e prática**, São Paulo, volume 5, n. 2, p.13 à 22, dez, 2003. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872003000200002&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 06 maio 2018.

RIBEIRO, N. C. **A Semente da Vitória**. 39 edição São Paulo: SENAC, 223p.2003.

RUBIO, K. **Psicologia do esporte: Interfaces, pesquisa e Intervenção**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 170p. 2000.

RUBIO, K. Da psicologia do esporte que temos à psicologia do esporte que queremos. **Revista Brasileira de psicologia do esporte**, São Paulo, volume1, n. 1, p. 01 à 13, dezembro, 2007. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-91452007000100007&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 01 maio 2018.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte**. Barueri-SP: Editora Manole Ltda, 2002.

SOUZA FILHO, P.G. O que é a Psicologia dos Esportes. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, volume 8, n. 4, p.33 à 36, 2000.

VALLE, L. E. L. R. do. **Estresse e distúrbios do sono no desempenho de professores: Saúde mental no trabalho**. 2011. 208f. Tese (Doutorado em Psicologia) – Universidade de São Paulo, 2013.
Disponível em: <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47134/tde-22072011-104245/pt-br.php>
Acesso em: 22 de maio. 2018.

VARELLA, A. D. **TAG- Transtorno da ansiedade generalizada**. Drauzio varella. 2017.
Disponível em: < <https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/tag-transtorno-da-ansiedade-generalizada/> > . Acesso em 03 junho 2018.

VIEIRA, L.F. et al. Psicologia do Esporte: uma área emergente da psicologia. **Psicologia em Estudo**, Maringá, volume 15, n. 2, p. 391 à 399, 2010.

WEINBERG, R.S. e GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. Porto Alegre: Editora Artmed. 2001.

WEINBERG, R.S. e GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**, Trad. Cristina Monteiro. 4. edição Porto Alegre: Artmed, 2008.