

# PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL: PERSPECTIVAS DA PSICOLOGIA DO ESPORTE

## MENTAL HEALTH PROMOTION: PERSPECTIVES FROM SPORTS PSYCHOLOGY

Afonso Antonio Machado  
Bruna Feitosa de Oliveira  
Fernanda Jardim Maia  
Carita Pelicção  
Renan Silva Gomiero

UNESP-LEPESPE/UNIANCHIETA

### RESUMO

Este estudo analisou a atuação de 39 psicólogos do esporte das regiões Sul e Sudeste do Brasil, com foco em suas práticas, desafios e contribuições para a promoção da saúde mental no contexto esportivo. Tradicionalmente centrada na maximização do desempenho, a Psicologia do Esporte tem ampliado seu escopo, valorizando o cuidado integral do sujeito e reconhecendo a saúde mental como pilar do desenvolvimento atlético e humano. A partir de entrevistas semiestruturadas, os profissionais relataram uma valorização crescente da dimensão subjetiva dos atletas, com ênfase na escuta ativa, na criação de vínculos e no fortalecimento de habilidades psicológicas como autoconfiança, controle da atenção e regulação emocional. Contudo, foram identificadas barreiras significativas à consolidação de uma prática mais humanizada, como o estigma associado ao sofrimento psíquico, a resistência de técnicos e dirigentes, e a falta de políticas públicas e estrutura institucional. A atuação dos psicólogos, frequentemente restrita a situações emergenciais, é marcada pela fragmentação e baixa integração com outras áreas das equipes esportivas, dificultando intervenções preventivas e de longo prazo. O estudo destaca a importância de fortalecer a formação crítica e multidisciplinar dos profissionais, alinhando-se a autores como Machado (2011), Balbinotti (2005), Balaguer (2002) e Fiorese (2012). Reforça-se a necessidade de políticas públicas que garantam a presença estruturada desses profissionais em clubes, escolas e projetos sociais. Assim, a Psicologia do Esporte afirma-se como um campo essencial para a promoção da saúde mental, contribuindo para a formação de sujeitos mais críticos, autônomos e saudáveis no esporte e na vida.

**Palavras-chave:** Psicologia do Esporte. Saúde Mental. Promoção da Saúde.

### ABSTRACT

This study analyzed the work of 39 sports psychologists from the South and Southeast regions of Brazil, focusing on their practices, challenges, and contributions to promoting mental health in the sports context. Traditionally focused on maximizing performance, Sports Psychology has expanded its scope, valuing comprehensive care for the individual and recognizing mental health as a pillar of athletic and human development. Based on semi-structured interviews, the professionals reported a growing appreciation for the subjective dimension of athletes, with an emphasis on active listening, bonding, and strengthening psychological skills such as self-confidence, attention control, and emotional regulation. However, significant barriers to the consolidation of a more humanized practice were identified, such as the stigma associated with psychological distress, resistance from coaches and managers, and the lack of public policies and institutional structure. The work of psychologists, often restricted to emergency situations, is marked by fragmentation and poor integration with other areas of sports teams, hindering preventive and long-term interventions. The study highlights the importance of strengthening the critical and multidisciplinary training of professionals, aligning with authors such as Machado (2011), Balbinotti (2005), Balaguer (2002), and Fiorese (2012). It reinforces the need for public policies that guarantee the structured presence of these professionals in clubs, schools, and social projects. Thus, Sports Psychology establishes itself as an essential field for promoting mental health, contributing to the development of more critical, autonomous, and healthy individuals in sports and in life.

**Keywords:** Sports Psychology. Mental Health. Health Promotion.

## INTRODUÇÃO

A saúde mental tem se consolidado como uma dimensão indispensável à qualidade de vida e ao desempenho humano, sobretudo no cenário esportivo contemporâneo. À medida que a competitividade e a pressão por resultados aumentam, cresce também a demanda por suporte psicológico que vá além do desempenho técnico, contemplando aspectos emocionais, sociais e subjetivos dos atletas. A Psicologia do Esporte, enquanto campo de atuação e pesquisa, apresenta ferramentas e estratégias eficazes para a promoção da saúde mental, tanto no esporte de rendimento quanto nas práticas esportivas recreativas e educacionais.

O presente trabalho tem por objetivo realizar uma revisão de literatura sobre as contribuições da Psicologia do Esporte para a promoção da saúde mental, destacando autores como Machado, Balbinotti, Jean Côté, Samulski, Vealey, entre outros. Serão explorados aspectos como bem-estar psicológico, desenvolvimento pessoal, regulação emocional e estratégias de enfrentamento no contexto esportivo.

Além da revisão teórica, este trabalho incorpora dados de uma pesquisa participante realizada com 39 profissionais da Psicologia do Esporte, atuantes em diferentes regiões e contextos do Brasil. Através de entrevistas semiestruturadas e trocas reflexivas, buscou-se compreender como esses psicólogos concebem e aplicam práticas voltadas à saúde mental em seus cotidianos profissionais. A escuta desses sujeitos permitiu o acesso a experiências singulares, desafios enfrentados, estratégias utilizadas e concepções que vêm contribuindo para a transformação da atuação psicológica no esporte. A diversidade dos depoimentos revelou um campo em constante movimento, marcado por tensões entre modelos tradicionais e propostas inovadoras mais humanizadas.

Os dados empíricos, quando articulados à base teórica, apontam para uma atuação crescente dos psicólogos do esporte que vai além da lógica do rendimento e da performance. Os profissionais participantes relataram a importância de reconhecer as subjetividades dos atletas, respeitar seus contextos socioculturais e intervir com intencionalidade formativa. Foi possível identificar práticas que visam não apenas prevenir o sofrimento psíquico, mas também promover o bem-estar, a autonomia e o senso de pertencimento dos sujeitos envolvidos na prática esportiva. Essa abordagem mais integral do cuidado psicológico evidencia um reposicionamento ético e técnico do psicólogo no campo esportivo.

Dessa forma, este trabalho propõe uma reflexão crítica sobre o papel da Psicologia do Esporte na promoção da saúde mental, destacando seu potencial transformador em múltiplos níveis da prática esportiva. Ao final, será evidenciado que o futuro dessa área no Brasil depende da consolidação de políticas públicas, da valorização da formação crítica dos profissionais e do reconhecimento da saúde mental como um direito fundamental de todos os praticantes, independentemente do nível competitivo. A conclusão retomará essas discussões e defenderá que a Psicologia do Esporte pode e deve ser um território de cuidado, escuta e transformação, como sustentado por autores nacionais e internacionais que têm contribuído para o amadurecimento desse campo.

## A PSICOLOGIA DO ESPORTE E O PARADIGMA DA SAÚDE MENTAL

Historicamente, a Psicologia do Esporte se concentrou na maximização da performance atlética. No entanto, as transformações sociais e os avanços científicos ampliaram a compreensão de que o desempenho esportivo está profundamente entrelaçado com a saúde mental. Machado (2011) enfatiza que é necessário “compreender o esporte para além de seu caráter competitivo, valorizando suas dimensões humanas, educativas e subjetivas” (Machado, 2011, p.29).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde mental não é apenas a ausência de transtornos, mas um estado de bem-estar no qual o indivíduo reconhece suas habilidades, lida com as tensões normais da vida, trabalha produtivamente e contribui para sua comunidade (OMS, 2022). Essa definição ressoa com a proposta da Psicologia do Esporte contemporânea, que busca desenvolver o atleta em sua totalidade.

Balbinotti (2005) destaca que o esporte deve ser compreendido como um “ambiente privilegiado para o desenvolvimento psicológico, desde que exista suporte adequado à saúde mental dos praticantes” (Balbinotti, 2005, p.47). Assim, é imprescindível que o psicólogo do esporte atue não apenas na otimização da performance, mas também na promoção de saúde, prevenção de adoecimentos e fortalecimento de recursos psicológicos.

Essa mudança de paradigma também encontra respaldo em estudos que apontam o aumento de quadros de ansiedade, depressão e burnout entre atletas de alto rendimento, evidenciando a necessidade de abordagens mais integradas e humanizadas (Henriques, 2019). Não se trata apenas de preparar o atleta para

competir, mas de promover sua saúde global, considerando aspectos emocionais, sociais e identitários que influenciam diretamente sua trajetória esportiva. A Psicologia do Esporte, nesse sentido, assume uma postura preventiva e educativa, buscando criar contextos mais saudáveis de desenvolvimento pessoal e esportivo.

Além disso, a valorização da saúde mental no esporte exige uma atuação interdisciplinar e sensível aos contextos culturais e institucionais em que os atletas estão inseridos. Como propõe Samulski (2009), é fundamental que o psicólogo do esporte construa relações de confiança e diálogo com técnicos, dirigentes, famílias e demais agentes envolvidos, para que o cuidado com o bem-estar psíquico se torne parte estrutural da prática esportiva. Promover saúde mental implica, portanto, em transformar práticas, discursos e ambientes esportivos, superando o modelo tradicional centrado apenas no rendimento e instaurando uma cultura que reconheça o atleta como sujeito pleno.

## **FATORES DE RISCO E DE PROTEÇÃO À SAÚDE MENTAL NO ESPORTE**

Diversos estudos apontam fatores de risco à saúde mental no esporte, como excesso de treinamentos, cobranças externas e internas, exposição midiática, lesões, aposentadoria precoce e desequilíbrio entre vida pessoal e carreira esportiva (Gordon; Kane; Singer, 2016; Henriques, 2019). Atletas jovens, por exemplo, estão mais vulneráveis a desenvolver quadros de ansiedade e depressão devido à pressão por resultados desde cedo.

Em contrapartida, o envolvimento com o esporte pode atuar como fator de proteção, promovendo sentimentos de pertencimento, autoestima, regulação emocional e habilidades sociais. Nesse sentido, a Psicologia do Esporte tem um papel fundamental no fortalecimento dessas variáveis protetivas, promovendo espaços seguros de escuta e acolhimento.

Machado (2011) propõe a realização de oficinas com pais, treinadores e atletas para discutir temas como comunicação empática, motivação intrínseca e reforço positivo, a fim de construir uma prática esportiva humanizadora. Para o autor, “o diálogo entre os agentes esportivos é essencial para romper com modelos autoritários e promover ambientes emocionalmente saudáveis” (Machado, 2011, p.31).

Essas ações voltadas à humanização do ambiente esportivo podem ser ainda mais eficazes quando articuladas com o desenvolvimento de competências socioemocionais, como autorregulação, empatia, resiliência e pensamento crítico. Fernandes e Balbinotti (2012) demonstram que programas interdisciplinares que integram práticas físicas e acompanhamento psicológico promovem significativa redução de sintomas de ansiedade e estresse em jovens atletas, ao mesmo tempo em que fortalecem vínculos e o senso de pertencimento ao grupo. A atuação do psicólogo, nesses casos, extrapola o consultório e se insere diretamente na dinâmica cotidiana do esporte, prevenindo o adoecimento e promovendo saúde de forma contínua e contextualizada.

Além disso, a presença do psicólogo no ambiente esportivo favorece uma abordagem mais sensível e ética das lesões, do overtraining e da preparação para o fim da carreira esportiva, situações que com frequência desencadeiam crises existenciais e sofrimento psíquico (Gordon; Kane; Singer, 2016). Ao considerar as particularidades emocionais e identitárias de cada atleta, o profissional pode construir estratégias de enfrentamento individualizadas, auxiliando na elaboração de perdas e redefinição de objetivos de vida. Como destaca Henriques (2019), o esporte de rendimento, embora produza vitórias e reconhecimento, também pode acentuar sentimentos de vazio, isolamento e fracasso quando a dimensão humana é ignorada. Nesse cenário, a Psicologia do Esporte se apresenta como um campo vital para o cuidado subjetivo e o equilíbrio emocional dos praticantes.

## **PSICOLOGIA DO ESPORTE E DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS**

O desenvolvimento de habilidades psicológicas é um dos pilares da atuação do psicólogo do esporte. Técnicas como o controle da atenção, visualização, estabelecimento de metas, respiração diafragmática e autoconfiança são frequentemente utilizadas para o aprimoramento da performance, mas também possuem impacto direto na saúde mental do atleta (Weinberg; Gould, 2017).

Vealey (2007) desenvolveu um modelo de competência psicológica que considera a autopercepção de eficácia como central para o enfrentamento de desafios no esporte. Essa perspectiva é particularmente útil na prevenção de quadros de ansiedade e burnout. A construção de um senso de competência e autonomia promove resiliência e bem-estar duradouro.

Balbinotti (2005) complementa essa visão ao afirmar que “a intervenção psicológica deve ser entendida como um processo educativo, formativo e emancipador” (Balbinotti, 2005, p.53). Assim, a promoção da saúde mental não se limita à ausência de sofrimento psíquico, mas inclui o fortalecimento de recursos internos que favoreçam a vida em sua integralidade.

A aplicação sistemática dessas habilidades psicológicas no cotidiano esportivo também favorece o desenvolvimento de estratégias de coping mais eficientes diante de adversidades, como derrotas, críticas e quedas de desempenho. Samulski (2009) reforça que o treinamento psicológico deve ser integrado ao treinamento físico e técnico, respeitando as individualidades dos atletas e considerando suas trajetórias emocionais. Ao incorporar práticas como o diálogo interno positivo, a respiração consciente e a mentalização de cenários de superação, o atleta se torna mais preparado para lidar com situações de estresse, minimizando os efeitos negativos que podem comprometer sua saúde mental.

Nesse sentido, a atuação do psicólogo do esporte deve ser contínua e não apenas emergencial. Quando inserido de forma estável na rotina de treinos, o profissional pode acompanhar o desenvolvimento do atleta de forma longitudinal, contribuindo para a construção de um ambiente motivador, autônomo e emocionalmente saudável. Como apontam Weinberg e Gould (2017), os programas de habilidades psicológicas bem estruturados aumentam não apenas o desempenho esportivo, mas também a qualidade de vida e o bem-estar geral dos praticantes. Dessa forma, o trabalho psicológico no esporte se consolida como uma ferramenta de promoção de saúde integral, em consonância com os princípios da Psicologia do Esporte contemporânea.

## A DIMENSÃO SUBJETIVA DO ESPORTE

A dimensão subjetiva do esporte, por muito tempo negligenciada, vem ganhando espaço nas discussões acadêmicas e práticas. Côté (1999) propõe uma abordagem que considera o desenvolvimento moral, afetivo e relacional dos atletas, especialmente em contextos formativos. Para ele, o esporte pode contribuir para a construção de uma identidade saudável e de valores éticos sólidos, desde que seja conduzido com intencionalidade pedagógica e apoio psicológico adequado.

Machado (2011) reforça essa perspectiva ao defender a escuta sensível como ferramenta fundamental da atuação psicológica. “O psicólogo do esporte precisa ser, antes de tudo, um promotor de vínculos, capaz de reconhecer a singularidade de cada trajetória esportiva” (Machado, 2011, p.33).

A subjetividade do atleta, suas histórias de vida, crenças, emoções e contextos socioculturais, devem ser integrados à prática psicológica no esporte, sob pena de se perpetuar uma lógica reducionista e adoecedora.

Ao considerar a subjetividade como elemento central da prática esportiva, amplia-se a compreensão do atleta como ser complexo, em constante construção identitária e emocional. Balaguer (2002), em seus estudos sobre o clima motivacional no esporte, argumenta que contextos que valorizam a autonomia, o envolvimento e o apoio interpessoal promovem maior satisfação, engajamento e bem-estar. Quando o ambiente esportivo se estrutura a partir de metas de aprendizagem — e não exclusivamente de resultados —, o atleta se sente mais valorizado em sua totalidade, o que repercute positivamente em sua saúde mental. Nesse sentido, a escuta ativa e o acolhimento da história do sujeito são práticas fundamentais para evitar o silenciamento emocional e a alienação vivida por muitos jovens em sistemas altamente competitivos.

Além disso, a integração entre aspectos emocionais e sociais permite que o esporte seja um espaço de emancipação e fortalecimento subjetivo. Samulski (2009) destaca que o significado que o atleta atribui às suas vivências influencia diretamente sua motivação, seu desempenho e sua estabilidade emocional. Assim, práticas psicológicas que incentivam o autoconhecimento, a expressão de sentimentos e a construção de narrativas identitárias contribuem para a formação de indivíduos mais resilientes, críticos e saudáveis. Para Balbinotti (2005), reconhecer o esporte como espaço formativo exige o rompimento com abordagens mecanicistas, abrindo lugar para uma atuação ética, educativa e sensível às dimensões humanas do rendimento esportivo.

## PSICOLOGIA DO ESPORTE, EDUCAÇÃO E SAÚDE COLETIVA

A interface entre Psicologia do Esporte, Educação Física e Saúde Pública é estratégica para a promoção da saúde mental em contextos comunitários e escolares. Intervenções que associam atividade física orientada, mediação psicopedagógica e escuta psicológica têm demonstrado resultados positivos na redução de sintomas de ansiedade, depressão e agressividade entre jovens (Fernandes; Balbinotti, 2012).

Machado (2011) propõe que projetos interdisciplinares envolvendo psicólogos, educadores físicos, pedagogos e médicos sejam implantados em escolas, clubes e projetos sociais, para que o esporte seja realmente um instrumento de promoção de saúde e cidadania.

A psicologia aplicada ao esporte pode, assim, contribuir não apenas para o alto rendimento, mas também para a formação integral de sujeitos saudáveis, críticos e autônomos, promovendo inclusão e equidade.

Nesse contexto, o esporte escolar e comunitário torna-se um espaço privilegiado para o desenvolvimento integral, desde que seja mediado por práticas pedagógicas e psicológicas que valorizem o bem-estar e o protagonismo juvenil. Balaguer (2002) destaca que ambientes esportivos que promovem um clima motivacional orientado à tarefa, à cooperação e à valorização do esforço individual são mais eficazes na construção de autoestima, pertencimento e prazer pela prática esportiva. Quando se privilegia o desenvolvimento pessoal em detrimento da comparação social e da vitória a qualquer custo, amplia-se a possibilidade de formar sujeitos emocionalmente mais equilibrados e socialmente mais conscientes.

Além disso, iniciativas articuladas entre as áreas da Psicologia, Educação Física e Saúde Coletiva permitem ações mais abrangentes de prevenção e promoção da saúde mental. Segundo Samulski (2009), a integração entre profissionais favorece a elaboração de intervenções que atendem às necessidades biopsicossociais dos indivíduos, especialmente em contextos de vulnerabilidade. Como reforça Machado (2011), ao estabelecer redes colaborativas entre escola, família e comunidade, o esporte deixa de ser um fim em si mesmo e passa a ser um meio de transformação social e subjetiva, contribuindo diretamente para a construção de uma cultura de cuidado e de respeito à diversidade.

## DESAFIOS ATUAIS E PERSPECTIVAS FUTURAS

Apesar dos avanços, ainda existem desafios significativos à consolidação da saúde mental como prioridade no esporte. O estigma relacionado ao sofrimento psíquico, a falta de políticas públicas específicas, a resistência de dirigentes e treinadores a práticas humanizadas e a carência de formação especializada são barreiras que precisam ser enfrentadas.

Para Balbinotti (2005), é preciso “reformular a lógica institucional que ainda prioriza o resultado em detrimento da pessoa” (Balbinotti, 2005, p.49). A formação de psicólogos com competência técnica e ética para atuar de forma crítica no esporte é fundamental para reverter esse quadro.

Além disso, é necessário ampliar a produção científica que articule esporte, saúde mental e políticas públicas, valorizando experiências de base, práticas comunitárias e abordagens interdisciplinares.

Nesse sentido, Fiorese (2012) argumenta que o fortalecimento da Psicologia do Esporte no Brasil depende de um esforço contínuo de valorização institucional da profissão, investimento em formação especializada e reconhecimento da saúde mental como parte indissociável do desempenho esportivo e do desenvolvimento humano. Para a autora, a escassez de psicólogos integrados de forma permanente às comissões técnicas evidencia a visão reducionista que ainda permeia muitas organizações esportivas, nas quais o cuidado emocional é tratado como secundário ou emergencial. Essa lacuna dificulta a construção de um trabalho preventivo e de longo prazo, limitando os efeitos benéficos da atuação psicológica.

Diante disso, torna-se urgente fomentar políticas públicas que garantam a presença estruturada de profissionais da Psicologia do Esporte em centros de treinamento, escolas e projetos sociais. Como propõe Machado (2011), a articulação entre ciência, prática e gestão esportiva é essencial para transformar o esporte em um ambiente mais ético, humano e saudável. Superar os desafios atuais passa, necessariamente, pela ampliação do diálogo entre os diversos agentes envolvidos — gestores, técnicos, psicólogos, atletas e famílias — e pela consolidação de uma cultura esportiva que compreenda o sujeito em sua totalidade e respeite sua dimensão emocional e subjetiva.

## PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A presente pesquisa, de natureza qualitativa e caráter exploratório-descritivo, adota o delineamento de estudo de caso, com o objetivo de investigar aspectos da atuação profissional de psicólogos do esporte nas regiões Sul e Sudeste do Brasil. A escolha por essas regiões se justifica pela expressiva concentração de iniciativas esportivas organizadas, clubes de alto rendimento e centros universitários que oferecem formação específica na área, o que torna esse território especialmente relevante para compreender os avanços e desafios na atuação da Psicologia do Esporte no cenário nacional.

Os objetivos específicos deste estudo são:

1. Analisar as estratégias e abordagens utilizadas por psicólogos do esporte em contextos de rendimento e formação esportiva;
2. Compreender como esses profissionais percebem sua contribuição para a promoção da saúde mental de atletas e equipes;
3. Identificar as principais dificuldades enfrentadas na inserção e consolidação da prática profissional da Psicologia do Esporte.

A amostra foi composta por 39 profissionais da área de Psicologia do Esporte, atuantes nas regiões Sul e Sudeste do Brasil. A seleção dos participantes foi feita por meio de amostragem por conveniência, considerando critérios como atuação profissional mínima de dois anos na área, disponibilidade para participação e localização geográfica dentro das duas regiões mencionadas.

A coleta de dados foi realizada por meio da aplicação de entrevistas semiestruturadas, com roteiro previamente elaborado e validado por juízes especialistas na área. As entrevistas foram conduzidas de forma remota, por videoconferência, e tiveram duração média de 40 minutos. O roteiro de perguntas contemplou tópicos como formação acadêmica, contexto de atuação, métodos e intervenções utilizadas, percepções sobre saúde mental no esporte e desafios enfrentados na prática profissional. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), respeitando os princípios éticos da pesquisa em Psicologia, conforme as diretrizes do Conselho Nacional de Saúde (Resolução CNS nº 510/2016).

Os dados obtidos foram transcritos integralmente e analisados a partir da Análise de Conteúdo, conforme a proposta de Bardin (2011), permitindo a categorização dos relatos dos participantes em eixos temáticos que expressam a complexidade da atuação psicológica no contexto esportivo. A triangulação dos dados foi adotada como estratégia para garantir a validade da análise, articulando as falas dos participantes com as contribuições teóricas da literatura especializada.

Como instrumentos complementares, foi utilizado um questionário sociodemográfico com questões objetivas, aplicado previamente à entrevista, para caracterização dos participantes quanto à formação, tempo de atuação, área de inserção (esporte de base, rendimento, escolar, comunitário), e vínculo institucional e um caderno de campo que serviu para coletar dados significativos.

Entre as limitações do estudo, destaca-se o fato de a amostra não ser probabilística, o que impossibilita a generalização dos resultados para toda a categoria profissional da Psicologia do Esporte no Brasil.

Além disso, o recorte regional — embora justificado — restringe a compreensão de realidades presentes em outras regiões do país, como Norte e Centro-Oeste, que também possuem especificidades importantes. Ainda assim, os dados obtidos oferecem um panorama significativo e aprofundado das práticas, percepções e desafios de psicólogos do esporte em regiões de grande densidade esportiva.

## DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os dados coletados junto aos 39 psicólogos do esporte participantes desta pesquisa revelam uma atuação marcada por contrastes significativos entre avanços teóricos e desafios práticos no cotidiano profissional. A maioria dos entrevistados (82%) afirmou que compreende a promoção da saúde mental como parte integrante de sua função, indo além do foco tradicional na maximização da performance atlética. Essa perspectiva está alinhada ao que afirmam Machado (2011) e Balbinotti (2005), ao defenderem uma Psicologia do Esporte voltada ao sujeito em sua totalidade, respeitando suas dimensões subjetivas, emocionais e sociais.

Contudo, apenas 46% relataram possuir autonomia efetiva dentro das comissões técnicas ou instituições em que atuam. Esse dado aponta para a permanência de uma lógica institucional centrada em resultados imediatos, como já denunciado por Balbinotti (2005), que critica a priorização da performance em detrimento do bem-estar dos atletas. Os entrevistados relataram dificuldades em implementar intervenções de médio e longo prazo, mencionando que muitas vezes são acionados apenas diante de situações críticas, como lesões, crises emocionais ou queda de rendimento. Essa prática emergencial reflete o que Fiorese (2012) nomeia como visão instrumentalizada da psicologia, limitando o potencial emancipador e preventivo da atuação psicológica no esporte.

Em relação às estratégias utilizadas, a maioria dos profissionais relatou empregar técnicas de habilidades psicológicas como respiração, visualização, controle atencional e treinamento da autoconfiança — práticas já consolidadas na literatura (Weinberg; Gould, 2017; Vealey, 2007). No entanto, apenas 38% dos entrevistados disseram utilizar essas estratégias dentro de um plano sistemático e contínuo. A ausência de tempo nas rotinas de treino e a falta de reconhecimento institucional da importância da saúde mental

foram apontadas como os principais empecilhos à consolidação de uma prática planejada. Isso reforça a necessidade de integrar o psicólogo à equipe de forma orgânica, como propõe Samulski (2009), para que ele atue de maneira interdisciplinar e proativa, e não apenas reativa.

Outro dado relevante refere-se à atuação com categorias de base e esporte educacional. Dos 39 profissionais, 21 atuavam com atletas em formação. Destes, 76% relataram preocupação com o desenvolvimento moral, emocional e social dos jovens, buscando construir vínculos de confiança e promover escuta ativa. Essa orientação dialoga com as propostas de Côté (1999), que valoriza o esporte como espaço formativo de identidade e valores, e com Machado (2011), que defende a criação de ambientes humanizados e emocionalmente seguros. Além disso, Isabel Balaguer (2002) oferece importante contribuição ao afirmar que contextos esportivos que promovem um clima motivacional de tarefa, em que o esforço e a aprendizagem são valorizados, estão mais associados a indicadores positivos de saúde mental e engajamento esportivo, algo que foi relatado por psicólogos que atuam em escolas e projetos sociais.

No que diz respeito aos principais desafios enfrentados, destacam-se: o estigma relacionado ao sofrimento psíquico (relatado por 61% dos entrevistados), a resistência de treinadores à abordagem psicológica (54%) e a carência de políticas institucionais que sustentem a atuação do psicólogo (67%). Esses achados corroboram as análises de Henriques (2019), que aponta o silenciamento emocional e a precarização da saúde mental no alto rendimento como fenômenos ainda presentes, mesmo diante dos avanços teóricos e do reconhecimento formal da importância da Psicologia do Esporte.

Por fim, 87% dos participantes expressaram o desejo de maior inserção em redes interdisciplinares, envolvendo educadores físicos, médicos, pedagogos e assistentes sociais. Essa proposta de atuação em rede é defendida por Fernandes e Balbinotti (2012), para quem o esporte deve ser compreendido como prática sociocultural e política, e não apenas como técnica de rendimento. Como também enfatiza Machado (2011), somente por meio da cooperação entre diferentes saberes será possível transformar o esporte em instrumento de promoção de saúde integral e cidadania.

Em síntese, os dados revelam que, apesar da crescente sensibilização dos profissionais quanto ao papel da Psicologia do Esporte na promoção da saúde mental, ainda há um descompasso entre essa compreensão e as condições concretas de atuação. O estudo reforça a importância de investir na formação crítica, na estruturação de políticas públicas específicas e na construção de uma cultura esportiva mais humanizada, que valorize o sujeito em sua complexidade, como preconizam os autores desta discussão.

## CONCLUSÃO

Os dados desta pesquisa confirmam que a Psicologia do Esporte, quando orientada por uma abordagem ética, crítica e humanizadora, possui enorme potencial para contribuir com a promoção da saúde mental em diferentes níveis e contextos de prática esportiva. A atuação dos 39 profissionais entrevistados revela um campo em transformação, no qual se reconhece que a saúde mental é condição indispensável para o desenvolvimento integral do atleta, e não apenas um suporte secundário à performance. Ainda que persistam desafios — como o estigma, a resistência institucional e a atuação fragmentada —, observa-se o crescimento de práticas que buscam superar a lógica exclusivamente produtivista que por muito tempo hegemonizou o esporte.

Ao reconhecer as singularidades e trajetórias subjetivas dos atletas, promover o desenvolvimento de habilidades psicológicas, atuar em contextos de base com intencionalidade pedagógica e inserir-se em redes interdisciplinares, o psicólogo do esporte deixa de ocupar um lugar periférico e se torna agente fundamental na promoção do bem-estar, da cidadania e da dignidade humana. Como defendem Balbinotti (2005), Vealey (2007), Balaguer (2002) e Machado (2011), a Psicologia do Esporte deve ser entendida não apenas como ferramenta de alto rendimento, mas como um campo de cuidado, escuta e transformação.

Nesse sentido, o futuro da Psicologia do Esporte brasileira passa pela consolidação de políticas públicas específicas, pelo fortalecimento de práticas formativas críticas e pela valorização do psicólogo como parte estrutural das equipes esportivas — desde a iniciação até o alto rendimento. Afinal, como afirma Machado (2011), “o esporte precisa ser mais do que uma vitrine de medalhas: deve ser um território de cuidado e de construção de sentido” (p. 35). E é justamente nessa construção que a Psicologia do Esporte revela sua contribuição mais profunda: formar sujeitos mais saudáveis, autônomos e conscientes de si em meio à prática esportiva.

Para tanto, é essencial que a formação em Psicologia do Esporte incorpore uma visão ampliada do fenômeno esportivo, que considere os determinantes sociais, culturais e subjetivos da prática esportiva. O psicólogo que atua nesse campo precisa estar preparado para lidar com questões que vão além do

rendimento, como exclusão social, desigualdade de acesso, discriminação e sofrimento psíquico. Isso implica uma atuação ética e politicamente comprometida, que não apenas trate sintomas, mas questione estruturas e proponha alternativas mais inclusivas e emancipatórias. A saúde mental, nesse contexto, deixa de ser uma responsabilidade individualizada do atleta e passa a ser uma construção coletiva, compartilhada por técnicos, dirigentes, familiares e instituições.

Assim, a Psicologia do Esporte se reafirma como uma prática transformadora, que articula ciência, sensibilidade e compromisso social. Ao colocar o ser humano no centro das suas intervenções, essa área contribui para a humanização do esporte e para a ressignificação de seus valores e propósitos. Mais do que preparar atletas para vencer, prepara pessoas para viver — com equilíbrio, propósito e dignidade. Esse é o desafio e também a promessa de uma Psicologia do Esporte verdadeiramente alinhada aos princípios da saúde integral e dos direitos humanos.

## REFERÊNCIAS

- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.
- BALAGUER, I. El clima motivacional en el deporte: implicaciones para el bienestar y la salud. **Revista de Psicología del Deporte**, v.11, n.2, p.139-150, 2002.
- BALBINOTTI, M.A. A Psicologia do Esporte em Questão. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v.2, n.1, p.45-58, 2005.
- CÔTÉ, J. The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport. **The Sport Psychologist**, v.13, p. 395–417, 1999.
- FERNANDES, M.G.; BALBINOTTI, M.A. Saúde Mental e Prática Esportiva em Escolares. **Revista de Psicologia Aplicada ao Esporte e à Exercício**, v.4, n.2, p.77-89, 2012.
- FIORESE, L. Psicologia do Esporte no Brasil: avanços e desafios na formação e atuação profissional. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v.5, n.2, p.33-42, 2012.
- GORDON, R.; KANE, L.; SINGER, J. Mental Health in Elite Sport: Current Perspectives and Future Directions. **Journal of Clinical Sport Psychology**, v.10, n.3, p.225–247, 2016.
- HENRIQUES, T. Sofrimento Psíquico e Esporte de Rendimento: uma análise da subjetividade no alto desempenho. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v.11, n.1, p.21-36, 2019.
- MACHADO, A.A. **Psicologia do Esporte: A prática profissional a partir da realidade brasileira**. Campinas: Autores Associados, 2011.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Saúde mental: fortalecer nossa resposta**. Genebra, 2022. Disponível em: <<https://www.who.int/pt/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>>. Acesso em: 25 jul. 2025.
- SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte: Conceitos e aplicações**. São Paulo: Manole, 2009.
- VEALEY, R.S. Mental Skills Training in Sport. In: TENENBAUM, G.; EKLUND, R.C. (Orgs.). **Handbook of Sport Psychology**. 3.ed. Hoboken: Wiley, 2007. p.287–309.
- WEINBERG, R.; GOULD, D. **Fundamentals of Sport and Exercise Psychology**. 7.ed. Champaign: Human Kinetics, 2017.

UNESP-LEPESPE  
Av. 24A, 1515  
Instituto de Biociências - Bela Vista  
Rio Claro/ SP  
13506-900