

SAÚDE MENTAL E A ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO: CRIANÇAS EM ESPORTES DE ALTA PERFORMANCE E SEUS ASPECTOS PSICOLÓGICOS

SALUD MENTAL Y LA ACTUACIÓN DEL PSICÓLOGO: NIÑOS EN DEPORTES DE ALTO RENDIMIENTO Y SUS ASPECTOS PSICOLÓGICOS

MENTAL HEALTH AND THE ROLE OF THE PSYCHOLOGIST: CHILDREN IN HIGH PERFORMANCE SPORTS AND THEIR PSYCHOLOGICAL ASPECTS

Olga Galeano

Violinista,
Mestrado em Música
Performance em Instrumento de
Orquestra
University of British Columbia
Psicóloga graduada
Centro Universitário de Barra
Mansa
Barra Mansa, RJ, Brasil
<https://orcid.org/0009-0007-2305-3569>
olguinhag@yahoo.com.br

Luiz Fernando Mangea

Psicólogo Graduado
Centro Universitário de Barra Mansa
Barra Mansa, RJ, Brasil
<https://orcid.org/0009-0009-2565-8443>
lfsilva226@gmail.com

Mateus de Castro Dallacqua

Psicólogo Graduado
Centro Universitário de Barra Mansa
Barra Mansa, RJ, Brasil
<https://orcid.org/0009-0008-5791-7596>
matt.dcd21@gmail.com

ARTIGO CIENTÍFICO
Submetido em: 15/08/2024
Aprovado em: 09/09/2024

RESUMO

A iniciação da criança em esportes de alta performance, coloca a criança em uma situação vulnerável a problemas mentais visto a pressão vivenciada, na busca de resultados. O objetivo geral deste estudo foi investigar quais contribuições o psicólogo pode promover na saúde mental de crianças esportistas que lidam com a alta exigência de desempenho na precoce introdução de esportes de alta performance. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, à qual é realizada a partir de materiais já publicados. O psicólogo do esporte trabalha na criança, a motivação, a autoconfiança, a concentração, o estresse, a ansiedade e a ativação. No âmbito da prevenção, intervenções e a promoção social, de modo, a promover qualidade de vida, evitando adoecimento psíquico, pois na prática de esportes de alta performance, as crianças vivenciam oscilações que resultam em perdas, que muitas vezes não sabem lidar com o alto grau de exigência e competitividade.

Palavras-Chave: Especialização precoce. Esportes de alta performance. Saúde mental. Psicólogo.

RESUMEN

El inicio de los niños en deportes de alto rendimiento los coloca en una posición vulnerable a problemas de salud mental debido a la presión por obtener resultados. El objetivo principal de este estudio fue investigar qué contribuciones puede hacer el psicólogo para promover la salud mental de los niños atletas que enfrentan altas demandas de rendimiento en su temprana introducción a los deportes de alto rendimiento. Este es un estudio bibliográfico, realizado a partir de materiales previamente publicados. El psicólogo trabaja con los niños en la motivación, la autoconfianza, la concentración, el estrés, la ansiedad y la activación. En el ámbito de la prevención, las intervenciones y la promoción social, con el fin de promover la calidad de vida y evitar enfermedades mentales, ya que en la práctica de deportes de alto rendimiento, los niños experimentan fluctuaciones que resultan en pérdidas, las cuales muchas veces no saben cómo manejar debido al alto nivel de exigencia y competitividad.

Palavras Clave: Especialización temprana. Deportes de alto rendimiento. Salud mental. Psicólogo.

ABSTRACT

The initiation of children into high-performance sports places them in a vulnerable situation to mental problems due to the pressure experienced in the search for results. The general objective of this study was to investigate what contributions psychologists can make to the mental health of children who play sports and deal with the high demand for performance in the early introduction of high-performance sports. This is a bibliographical research, which is carried out based on previously published materials. The sports psychologist works on children's motivation, self-confidence, concentration, stress, anxiety and activation. In the scope of prevention, interventions and social promotion, in order to promote quality of life, avoiding mental illness, because in the practice of high-performance sports, children experience fluctuations that result in losses, which often do not know how to deal with the high level of demand and competitiveness.

Keywords: Early specialization. High-performance sports. Mental health. Psychologist.

1 INTRODUÇÃO

Sabe-se que atualmente é fundamental para o bem-estar e qualidade de vida, a prática de exercícios físicos. A recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS) é que crianças e adolescentes de cinco a dezessete anos pratiquem pelo menos duas horas diárias de atividade física, com isso, cada vez mais crianças iniciam-se muito novas em algum tipo de esporte (Corrêa, 2014).

Mas dependendo da maneira de iniciação tanto em esportes quanto em competições, eles podem estar diante de sérias consequências negativas para a vida. Ao procurar o melhor lugar, os pais matriculam seus filhos em “escolinhas” e muitas dessas crianças acabam se destacando, sendo levadas a desempenhar uma alta performance no esporte precocemente (Nunomura; Oliveira, 2014).

Entende-se que as crianças precisam render o máximo, quase como profissionais. Com isso, podem sofrer problemas psíquicos como ansiedade, depressão, crise de pânico, baixa autoestima; como também, problemas físicos, as chamadas lesões. Diante desse panorama, a atuação de um psicólogo junto a esses jovens, pais e técnicos que estão nesse ambiente é de suma importância (Corrêa, 2014).

Neste sentido, de acordo com Frades *et al.* (2020), a Psicologia no esporte é de suma importância e traz grandes contribuições para a otimização da performance de atletas e equipes.

Contudo, a problemática do estudo: qual o papel e desafios do psicólogo na orientação de crianças que se destacam em esportes de alta performance e tem projeções nessa carreira como se fossem adultos?

Sobre essa perspectiva, a atuação do psicólogo previne aspectos negativos que podem surgir nessas crianças e adolescentes ao praticarem esportes que exigem alto rendimento.

Para contribuir com a problemática apresentada, o objetivo geral deste estudo é investigar quais contribuições o psicólogo pode promover na saúde mental de crianças esportistas que lidam com a alta exigência de desempenho na precoce introdução de esportes de alta performance.

E, os objetivos específicos, compreender os aspectos negativos da ausência de um psicólogo em um ambiente que há crianças desempenhando esportes de alto rendimento e identificar os receios, reações e desafios frequentes enfrentados por essas crianças.

A temática visa servir como base para futuros psicólogos a trabalhar com crianças no esporte, sobretudo, como fonte para mais pesquisas acadêmicas na área de psicologia esportiva. Ao promover o esporte como saúde para crianças e jovens, aqueles que se destacam nesse

campo são exigidos ao máximo, no entanto, ao invés de promover bem-estar, promove estresse na vida dos praticantes, dada a pressão e iniciação precoce destes no esporte.

Tais quais ainda correm o risco de passarem por problemas físicos como lesões, além de transtornos psíquicos, como ansiedade e depressão. O esporte de alta performance necessita de psicólogos na orientação dessas crianças e mais ainda pesquisas que contribuam para encontrar o equilíbrio entre desempenho versus saúde.

A metodologia empregada é a pesquisa bibliográfica, “um tipo de pesquisa importante em que o pesquisador verifica a veracidade dos dados obtidos, observando as possíveis incoerências ou contradições que as obras possam apresentar” (Prodanov; Freitas, 2013, p.54), realizada a partir de materiais já publicados, com fonte de artigos, livros e sites da internet.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 PSICOLOGIA

A Psicologia é uma área que possui diversos aspectos estudados em vários pontos de vista, e vem acompanhando o desenvolvimento do homem, promovendo revisões em suas teorias e ampliando suas práticas, de modo a encontrar respostas aos desafios surgidos com o progresso da sociedade. A medida em que novas perspectivas de vida são trazidas, junto novos problemas devem ser enfrentados pela ciência (Martins, 2018).

A Psicologia pode ser tratada como uma área que se refere a uma forma de pensamento, como um conceito mais dinâmico à mente; mas também, tendo como objeto de estudo, o comportamento, visto os casos mais perturbados com o significado e as implicações dos termos inseridos em sua definição (Todorov, 2007). O intuito da Psicologia é então buscar respostas a estas e outras questões, e, assim, pode ser determinada como a ciência que estuda o comportamento.

De acordo com Martins (2018, p.10):

O ser humano busca, de forma geral, uma felicidade que é caracterizada por um bem-estar psicológico. As características que constituem esse bem-estar englobam fatores como possuir uma atitude positiva sobre a própria pessoa e aceitar as diferentes atitudes da sua personalidade.

Assim, o homem pode ser considerado pela Psicologia como parte da natureza, não podendo ser visto apenas como vítima das pressões do ambiente em que está inserido. O homem modifica o curso natural do mundo, e assim é modificado a partir de suas ações. Deste modo,

modifica o comportamento para que ocorra a troca/interação útil e segura em determinados contextos.

2.2 ESPORTE DE ALTO NÍVEL

Esporte de alto nível é o também chamado de alto rendimento, o qual impõe no atleta um alto nível de cobrança, elevando este atleta a melhores desempenhos, para a obtenção de resultados, as vitórias pessoais ou coletivas (Martins, 2018). Assim, é caracterizado pela busca constante de melhor performance do atleta.

Cujo objetivo é se preparar física e psicologicamente para a prática do esporte (FRADES *et al.* 2020). Cavichioli *et al.* (2011), destacam que o resultado almejado é determinado por dimensões técnicas, táticas, físicas, sociais e emocionais.

Com o nível de cobrança, é importante elucidar que estes atletas necessitam de cuidados para a manutenção de seu nível de desempenho no esporte. Tais quais devem estar envoltas de uma rotina de estudos de técnicas de desempenho, alimentação nutricional, preparação física e desenvolvimento psicológico sadio (Andrade *et al.* 2015). O que exige destes atletas dedicação exclusiva e constante. Há uma cobrança na busca do limite de esforços destes atletas, para o alcance destes, são requeridos grandes estímulos físicos e psicológicos.

Para a dedicação, tem a força que os move esse e outros desafios é a vontade de vencer e se manter no topo. Para isso, de acordo com cada esporte e cada competição, são criados métodos para superar esses problemas que fazem parte do esporte competitivo e o torna um trabalho cercado de situações provocadoras de estresse, com as quais os atletas precisam habituar-se em sua rotina esportiva (Martins, 2018, p.11).

A construção de um bom desempenho esportivo se baseia em fatores considerados pilares para esta. Tais quais, fisiológicos, biomecânicos e psicológicos. Os fisiológicos se direcionam à condição física e mecânica do atleta, cujo o trabalho é realizado a partir da preparação física; os fatores biomecânicos se relacionam com os fundamentos básicos de cada esporte, alcançados com o treinamento específico e repetitivo. Por fim, os fatores psicológicos base para a manutenção do equilíbrio emocional. Fatores esses como a motivação, a autoconfiança, a ansiedade, a concentração e o estresse, que podem ser essenciais para um bom desempenho. O estresse merece maior atenção, pois em situações vivenciadas dentro de uma competição, importante se faz conviver com este, representando um ponto diferencial num ambiente onde cada detalhe faz diferença no resultado (Martins, 2018).

As competições são ideais para que as características do atleta sejam mostradas, pois, quando este é de alto nível é preciso capacidade de abstrair dificuldades e cobranças que, conseqüentemente, geram pressões na vida cotidiana e assim, maximizar seu rendimento (Sonoo *et al.* 2010).

2.3 ESPECIALIZAÇÃO ESPORTIVA PRECOCE

O processo de iniciação esportiva compreende o período em que a prática do esporte se torna uma atividade regular na vida da criança. Processo este que se inicia com a devida orientação, cujo objetivo é o desenvolvimento completo, a socialização e a diversão (Cavichioli *et al.* 2011). No entanto, o período que empregam processos e metodologias de treinamentos especializados. Esta iniciação tem um caráter social de aprendizagem, compreendendo a importância do papel dos pais, determinante para as diretrizes que a criança terá no futuro.

Esse emprego implica no fato de a criança ou adolescente se dedicar apenas a um único esporte, incluir competições frequentes, com intuito de aperfeiçoar o indivíduo de forma técnica, tática e contar com o progresso do desempenho esportivo (Zangotti, 2017).

Há uma constante discussão acerca da especialização precoce de crianças e adolescentes no esporte, quando o tema/método tem se apresentado ora como favorável, ora repugnado. Conceituando, que a especialização precoce tem o objetivo de preparar um futuro atleta e também para ter vantagens sobre as outras equipes nas competições de base (Gregório; Silva, 2014).

Atualmente, com o avanço tecnológico e da ciência, o esporte tem acompanhado o mesmo ritmo, conseqüentemente, este tem um aporte financeiro maior, o que acaba com que cada vez mais cedo, crianças e jovens iniciem a caminhada para ser um atleta de alto rendimento, daí o nome especialização precoce (Zangotti, 2017).

Neste sentido, a expressão precoce adicionada ao termo “especialização esportiva”, significa a especialização de crianças e adolescentes mais cedo do que a maturação ideal, além de sofrerem o aperfeiçoamento direcionado a uma determinada modalidade esportiva, com processo de treinamento similar aos propostos por adultos, executando técnicas e funções específicas e participando de competições do esporte escolhido/praticado (RAMOS; NEVES, 2008).

A especialização esportiva quando ocorre de maneira precoce, é mencionada como um dos perigos do esporte competitivo no decorrer da iniciação esportiva. Muitos familiares e treinadores tendem a visar pela busca de prestígio a qualquer custo e, com isso, acabam

colocando os jovens atletas em determinadas circunstâncias de estresse, utilizando métodos de treinamentos muito intensos se precoces, como intuito de alcançar melhores resultados (muitas vezes em um curto espaço de tempo) para tais atletas (Gabarra; Rubio; Angelo, 2009).

Autores discutem os benefícios e malefícios da iniciação precoce, bem como, da prática de um treinamento para um esporte de alto nível, assim, Machado (2006) entende que o treinamento precoce é capaz de melhorar a autoestima, segurança e a sociabilidade, e que exercícios físicos e o esporte são imprescindíveis para o bom desenvolvimento físico, psíquico e social da criança. Outros benefícios a serem citados são o desenvolvimento emocional e intelectual da criança e adolescente, a autoconfiança e o comportamento social.

Leite (2007) chama atenção para o fato de que neste tipo de treinamento, há uma pressão na criança a se comportar como alguém que não é. Além de citar o estresse de competição, lesões, formação escolar deficiente, unilateralização de desenvolvimento, redução na participação de brincadeiras comuns a idade, entre outros. A especialização precoce de acordo com Dondoni e Perini (2014), traz possíveis riscos ao físico, ao psicológico, a motriz e ao tipo esportivo.

E, finalmente, Gabarra, Rubio e Ângelo (2009), expuseram que a cobrança em rendimentos em crianças e adolescentes, ou seja, na especialização precoce pode resultar na não continuidade dos mesmos na modalidade e demonstrar rendimento abaixo daquilo que se espera. E, assim, ainda que representar promessas em sua formação, muitos atletas não conseguem se destacar quando chegam às equipes de alto rendimento adultas.

2.4 PSICOLOGIA DO ESPORTE

Esta ciência é relativamente recente. Os primeiros relatos de estudos que investigavam as questões psicofisiológicas no esporte surgiram no final do século XIX. Já as influências dos aspectos psicológicos no desempenho dos atletas iniciou-se no início do século XX. Quando o controle das emoções era visto como um fator de sucesso, compreendendo que caso o atleta conseguisse ter controle emocional, ele seria bem-sucedido e alcançaria seus objetivos (Vieira *et al.* 2010).

A Psicologia do Esporte, no Brasil, iniciou na década de 50, a partir do trabalho realizado pelo psicólogo João Carvalhes no São Paulo Futebol Clube (Rubio, 2007). Sendo ampliada, em 1976, para outras modalidades esportivas, sendo fundada, mais tarde, em 1979, a fundação da Sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte, da Atividade Física e da Recreação (SOBRAPE), considerado um grande marco na área (Vieira *et al.* 2010).

Desde então a Psicologia do Esporte vem ganhando posição de destaque no Brasil e no mundo, crescendo de forma revolucionária, com receptividade dentro dos núcleos esportivos através dos resultados e otimização das performances dos atletas, assumindo, no entanto, um papel de essencial importância neste contexto. Cujo papel é desenvolver suas práticas em equipe, para a realização de atividades com êxito, promover bem-estar e contribuir para a redução, tensões e pressões psicológicas adquirida pelos atletas (Andrade *et al.* 2015).

É, no entanto, uma subárea ligada à Psicologia e das Ciências do Esporte e Educação Física com foco nos cuidados com os atletas sob fatores que influenciam no estado físico, emocional, nos aspectos psicológicos nos treinamentos e competições, na preparação destes para enfrentar a pressão psicológica vivenciada por estes na competição, é, no entanto, trabalhar na promoção da saúde física e mental (Trevelin; Alves, 2018).

Como uma área do conhecimento científico e profissional, a Psicologia do Esporte objetiva apurar, analisar e explorar emoções e o comportamento dos sujeitos no ambiente esportivo, de modo a compreender como atuam as características psicológicas na performance do praticante ou atleta, e como age o esporte na saúde mental das pessoas (Santos; Brinani; Isler, 2016). Importa-se compreender que a preocupação da Psicologia não se limita à relação entre pessoas e esporte, mas, sobretudo, pela manutenção da saúde não apenas física, mas também, psíquica, emocional do ser humano. Pois, estes indivíduos, dentro do contexto do esporte e dos treinamentos, vivenciam oscilações que resultam em perdas, por não saberem lidar facilmente com situações difíceis, uma vez que o mundo esportivo exige reações rápidas diante da competitividade.

Tertuliano e Machado (2019) pontuam que Psicologia do Esporte é interdisciplinar, busca entender os fenômenos psicológicos implicados entre a individualidade dos sujeitos e a prática do esporte. O que faz desta uma área tão atraente.

2.5 FATORES PSICOLÓGICOS QUE AFETAM O DESEMPENHO DOS ATLETAS

Os fatores psicológicos têm sido foco de diversos estudos, por de alguma forma, alterar a conduta dos atletas de alta performance (Gabarral; Rubiol; Ângelo, 2009).

Dentre os fatores, a **motivação** tem sua importante relevância neste contexto, faz parte dos principais elementos que levam um atleta a realizar uma ação. A maneira em que um atleta se mostra na busca de uma vitória, é o que o diferencia de outros indivíduos sobre interesses e estímulos. De acordo com Reinboth e Duda (2006), nas investigações da prática esportiva, a

motivação assume um papel determinante, sobretudo, na compreensão da influência desta no desempenho esportivo e bem-estar dos atletas.

A motivação, dentro do esporte é considerada uma das melhores aplicações das técnicas de preparação psicológica. Sendo esta, fundamental para o atleta, uma vez que para atingir todas as metas propostas, o atleta precisa de um motivo propulsor para que cada passo à frente seja dado (Martins, 2018).

Neste contexto, desde o nível amador ao alto nível, entende-se que a motivação decorre de uma série de variáveis sociais, ambientais e individuais responsáveis pela escolha de uma modalidade física ou esportiva, bem como a intensidade de sua prática. Assim, o rendimento deste atleta pode ser conferido, e também seu grau de estimulação na realização desta ou daquela atividade. Caracteriza-se a motivação como um processo direto, em que o indivíduo tem a intenção de realizar determinada ação e se mantém focado a uma meta. Para que o alvo seja atingido, o indivíduo depende de fatores advindos de causas pessoais e variante de acordo com o meio em que está inserido, ou seja, de fatores internos e externos, nesta ordem. É essencial uma boa convivência com esses fatores para que o objetivo seja atingido, uma boa ligação entre eles faz com que haja maior estimulação, neste sentido, a motivação desempenha uma função muito importante na prática de esportes e atividades físicas. (Hirota; Tragueta; Verardi, 2008).

Outro fator é a **autoconfiança**, conceituada como um sentimento de grande expectativa de sucesso diante de uma situação (Martins, 2018). O mesmo autor coloca que:

Alguns psicólogos do esporte definem esse fator como a esperança de que o atleta pode executar com sucesso um comportamento desejado dentro do âmbito esportivo, proporcionando emoções positivas, melhorando a concentração, impondo metas a serem alcançadas, além de utilizar os métodos adequados para executar as tarefas (Martins, 2018, p.15).

O que pode estar ligado diretamente ao nível de convicção a respeito de algum evento futuro, sem que haja uma situação específica.

Quando a autoconfiança é abordada em um nível adequado, os sentimentos de insegurança e medo podem ser combatidos. Assim, destaca-se a capacidade do atleta em julgar-se, reconhecer e confiar naquilo que é capaz. Indivíduos confiantes têm capacidade de realizar objetivos, ou são capazes de desenvolver habilidades para tal (Machado, 2006). No esporte, a autoconfiança está ligada à crença ou ao grau de certeza o conhecimento e habilidades do atleta

são suficientes para atingir os objetivos. O que possui conexão direta com a produtividade e o rendimento.

A **concentração** também é um fator psicológico. Tal qual é a facilidade que um atleta apresenta para manter o foco em importantes estímulos durante a competição, necessitando saber lidar com eles sem perder a atenção. Compreende-se que quando os atletas simplesmente pensam sobre a manutenção da concentração, eles possuem a percepção da importância de se manter o foco de atenção na partida, fazendo com que sejam minimizadas as desatenções e mantidos os níveis de foco no jogo (Santos; Brinani; Isler, 2016).

Na concepção de Martins (2018) as etapas que compõem o processo seletivo que envolve os fatores de percepção e atenção, podem ser dependentes de fatores como o número de estímulos e a habilidade consciente de escolher as fontes de informações mais relevantes. A concentração é considerada um fator psicológico na competição, mas também no decorrer dos treinamentos, de modo a absorver muitos fundamentos para serem aplicados na prática.

O **estresse** é responsável por grande parte dos resultados negativos no cenário do esporte, pela dificuldade em manter o manejo ideal das emoções. E, assim, considerado fator limitante das qualificações dos esportistas.

Os estudos de Gabarral, Rubiol e Ângelo (2009) apontaram o estresse, como possível causador da Síndrome de *Burnout* em atletas infantis. Também denominada com Síndrome do Esgotamento Profissional, significa uma resposta psicofisiológica exaustiva que se manifesta como um resultado de uma frequência excessiva. Os autores ainda destacaram que o esporte competitivo também é capaz de potencializar o desenvolvimento pessoal do indivíduo, sinalizando situação que enfrentarão no futuro.

O ambiente competitivo faz com que tanto os atletas, quanto a torcida sejam afetados por fatores emocionais, como o excesso de ansiedade. “A ansiedade é definida como um estado emocional transitório, possui três componentes distintos, mas, ao mesmo tempo, interligados, esses componentes são a parte fisiológica, a parte comportamental e a parte cognitiva” (Santos; Brinani; Isler, 2016, p. 83).

A **ansiedade** é dentre algumas variáveis considerada uma das que dispersam o foco do atleta e faz com que ele perca a atenção ou simplesmente direcione somente a uma pequena parte de sua concentração para a atividade em realização. De acordo com Xavier (2009, p. 23), a ansiedade-estado pode ser subdividido por meio de dois elementos:

Ansiedade Cognitiva: está associada à preocupação, geralmente expressas em dúvidas e pensamentos sobre si mesmo ou das consequências durante o jogo.

Ansiedade Somática: refere-se a elementos fisiológicos e reações que influenciam no nível de ativação, com aumento da ativação do sistema nervoso central, alterando a frequência cardíaca e respiratória, ação da musculatura, entre outros.

Com a pressão vivenciada pelo atleta de alto nível, a ansiedade se faz presente em boa parte da vida deste. Essa pressão ocorre em decorrência à enorme cobrança por vitórias, por parte da comissão técnica ou mesmo da família, o que acaba interferindo na saúde psicológica do atleta. Assim, a ansiedade pode interferir negativamente no rendimento do esportista, sobretudo, quando se refere a uma sensação de insegurança em decorrência do medo por alguma ameaça, que poderia ocorrer de forma saudável se não houvesse um abalo emocional no indivíduo.

Por fim, a **ativação**, que segundo estudos de Martins (2018), envolve atividades fisiológicas e psicológicas e refere-se às dimensões de intensidade de motivação em um determinado momento. Na performance esportiva, a ativação passa a ser essencial, por ser necessário que o atleta esteja adequadamente de acordo com suas características e níveis ideais de cada fator psicológico envolvido nas diversas situações do ambiente esportivo para que consiga atingir os níveis máximos de rendimento.

2.6 SAÚDE MENTAL DE CRIANÇAS EM ESPORTES DE ALTA PERFORMANCE: ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO

O corpo e a mente são uma dupla que trabalham juntas desde o início da vida humana, onde uma depende da outra para existir (Vieira *et al.* 2010). Destaca-se que no caso das crianças praticantes de esportes de alta performance as necessidades psicofisiológicas nem sempre são recebidas a devida atenção, o que pode ser origem de problemas que poderão se manifestar no futuro (Castellinani, 2004).

A Psicologia do Esporte atua para a manutenção da atenção, concentração e foco, para diminuir a ansiedade e aliviar tensões, melhorar a autoconfiança, diminuir a Síndrome de *Burnout*. Com o devido destaque da atuação desta no suporte emocional, para que a criança seja capaz de suportar as cobranças, competitividade, expectativas, vitórias e derrotas e a condição financeira (Roberto; Macedo, 2021). Contudo, o psicólogo do esporte tem o papel de identificar nos atletas a personalidade em primeira instância, para melhor compreensão sobre as respostas dos atletas em diferentes situações, neste sentido, este profissional precisa estabelecer condutas adequadas a cada indivíduo e treinos de habilidades psicológicas para o melhor rendimento atlético.

A respeito da personalidade Weinberg e Gould dizem que (2017, p. 25) “personalidade é a soma das características que tornam uma pessoa única”. Outro fator de muita relevância no desempenho é a motivação, tal qual é o que motiva a ação desse atleta (Weinberg; Gould, 2017).

Sabe-se que o atleta que atua sob pressão, como no caso de atletas de alto rendimento, o ambiente em si se torna motivador, porém lidar com a pressão pode lhes causar ansiedade, conseqüentemente, prejuízos no desempenho. E, assim, a necessidade de treinamento de habilidades psicológicas.

O treinamento de habilidades psicológicas é visto por Weinberg e Gould (2017, p. 231), “como uma prática sistemática e consistente de habilidades mentais ou psicológicas com o objetivo de melhorar o desempenho, aumentar o prazer ou alcançar maior satisfação na atividade esportiva e física”. Também de grande importância é a regulação da ativação, quando é aprendido, primeiramente a identificar ou a ter consciência dos estados de ansiedade e de ativação, como por exemplo, lidar com as pressões das competições.

Neste sentido, o psicólogo, instrui os atletas a rememorar seus melhores e piores desempenhos e recordar o que sentiram nessas ocasiões, fazendo com que os atletas se encontrem num estado que os desanimará completamente ou que os ativará em excesso, sendo essas duas condições prejudiciais às suas atuações.

Weinberg e Gould (2017), citam também a mentalização e a autoconfiança como formas de treinamento, sendo a primeira, o processo em recuperar da memória fragmentos de informações armazenadas de experiências já vividas e moldá-los em imagens significativas; enquanto a autoconfiança, diz respeito a realização com sucesso um comportamento desejado. Assim, quando produzida em um nível ideal para o atleta, a autoconfiança auxilia de maneira positiva no seu desempenho.

Deve-se também trabalhar a concentração. O psicólogo deve atuar na manutenção do foco de atenção, os atletas devem se concentrar apenas em fatos relevantes do ambiente esportivo eliminando qualquer distração que possa surgir. Do contrário ocorre o adoecimento psíquico.

Com o exposto, compreendeu-se que o psicólogo tem um importante papel no trabalho com crianças em esportes de alta performance, se apresentando como um agente primordial na qualidade e desempenho dessas. Que, no entanto, atuam não só no adoecimento, mas também na prevenção, auxiliando na superação de limites e na busca da identidade desse atleta.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o estudo apresentado, pode-se considerar que seus objetivos foram atingidos. Concluindo que na especialização esportiva precoce, os psicólogos têm um importante papel, e os desafios de acompanhar crianças em esportes que exigem alto rendimento. Sobretudo, desafios a respeito da formação da identidade e, assim, o reconhecimento do quão é difícil atender as exigências deste tipo de esporte, e aos resultados que nem sempre são positivos. No entanto, é preciso contribuir para que a criança aprenda a lidar com a alta exigência de desempenho, sem que a pressão e cobrança comprometam sua saúde, especialmente, a mental.

Que o psicólogo promove a saúde mental de crianças esportivas que lidam com a alta exigência de desempenho a partir do trabalho com a motivação, a autoconfiança, a concentração, o estresse, a ansiedade e a ativação. Sendo assim, considerado um promotor da saúde como um todo, trabalhando para a qualidade de vida e inserção social. Pois, este não atua no adoecimento, e, sim, a prevenção, desde os treinamentos até as competições.

Contudo, sem a presença do acompanhamento do psicólogo do esporte, crianças que desempenham precocemente esportes de alto rendimento vivenciariam o difícil desafio de lidar com as adversidades, pressão e cobrança deste tipo de esporte, inclusive, a respeito das oscilações que esta cobrança traz para estes indivíduos, além de compreenderem como trabalhar com resultados insatisfatórios.

No entanto, as práticas psicológicas são fundamentais, para que os prejuízos na saúde mental e na performance sejam trabalhados pela psicologia, sempre no âmbito da prevenção, intervenção e promoção da saúde. Auxiliando a relação, professor, família e criança (aluno), facilitando as relações e na compreensão das necessidades da criança, oportunizando a esta a autonomia e o conhecimento de si mesmo.

Finalmente, considera-se que este estudo apresentou limitações, no sentido, escassez de estudos especificamente no trabalho dos aspectos psicológicos com crianças em esportes de alta performance, pois, encontrou-se certa dificuldade na captura de materiais especificamente com crianças. O que pode propor estudos futuros por acadêmicos do curso de Graduação em Psicologia.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, A; DOMINSKI, F. H; BRANDT, R; COIMBRA, D; VILARINO, G. T; MOREIRA, M. Psicologia do Esporte no Brasil: revisão em periódicos da psicologia. **Psicologia em Estudo**, v. 20, n.2, p.309-17, 2015.
- CASTELLINANI, R. M. Futebol e Psicologia do Esporte: contribuições da Psicologia Social. **Revista Conexão da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 12, n. 2, p.93-113, abr-jun. 2014.
- CAVICHIOILLI, F. R; CHELUCHINHAK, A. B; CAPRARO, A. M; MARCHI JR, W; MEZZADRI, F. O processo de formação do atleta de futsal e futebol: análise etnográfica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v.25, n.4, p.631-47, 2011.
- CORRÊA, A. J. O Esporte brasileiro entre dilemas epistemológicos: da acusação à busca por absolvição. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**, Brasília, v. 22, n. 3, p.118-25, 2014.
- DONDONI, F; PERINI, M. Desenvolvimento motor em crianças: benefícios e prejuízos da atividade física. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, v.18, n.190, mar. 2014.
- FRADES, L. J; OLIVEIRA, E. S. A; VAROLI, B. M; CARNEIRO, C. M. C. Adoecimento psíquico em atletas de alto rendimento: a importância da psicologia do esporte. **Educação, Psicologia e Interfaces**, v.4, n,3, p.1-16, jul-set. 2020.
- GABARRA, L. M; RUBIO, K; ANGELO, L. F. A Psicologia do esporte na iniciação esportiva infantil. **Psicol. Am. Lat.**, México, n. 18, p. 1-14, nov. 2009.
- GREGÓRIO, K. M; SILVA, T. Iniciação esportiva x especialização esportiva precoce: quando iniciar estas práticas? **Horizontes – Revista de Educação**, Dourados, n.3, v.2, janeiro a junho de 2014.
- HIROTA, V. B; TRAGUETA, V. A; VERARDI, C. E. L. Nível de estresse competitivo em atletas universitárias do sexo feminino praticantes do futsal. **Revista Conexões**, v. 6, p. 487-97, 2008.
- LEITE, W. S. S. Especialização precoce: os danos causados as crianças. **EFDeportes.com, Revista Digital**, Buenos Aires, v. 13, n.113, out. 2007.
- MACHADO, P. X. **Impacto e processo de um projeto de educação pelo esporte no desenvolvimento infantil**. Dissertação (Mestrado) - Instituto de Psicologia. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Rio Grande do Sul, 2006.
- MARTINS, M. V. A. **Psicologia do esporte: influência dos aspectos psicológicos no rendimento de atletas de alto nível**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física), Universidade Estadual Paulista (Unesp). Rio Claro, 2018.

NUNOMURA, M; OLIVEIRA, M. S. A participação dos pais na carreira das atletas femininas de ginástica artística: a perspectiva dos técnicos. **Rev Bras Educ Fís Esporte**, v.28, n.1, p.1-10, 2014.

PRODANOV, C. C; FREITAS, E. C. **Metodologia do trabalho científico**: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

RAMOS, A. M; NEVES, R. L. R. A iniciação esportiva e a especialização precoce à luz da teoria da complexidade – notas introdutórias. **Pensar a Prática**, v.11, n.1, p. 1-8, 2008.

REINBOTH, M; DUDA, J. L. Clima motivacional percebido, satisfação de necessidades e índices de bem-estar em esportes coletivos: uma perspectiva longitudinal. **Psychology of Sport and Exercise**, Amsterdam, v. 7, n. 1, p. 269-86, 2006.

ROBERTO, T. G; MACEDO, F. L. A importância e os benefícios da psicologia do esporte: revisão da literatura. **Revista Interciência – IMES**, Catanduva, v.1, n.5, jan. 2021.

RUBIO, K. Da psicologia do esporte que temos à psicologia do esporte que queremos. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v.1, n.1, p.01-13, 2007.

SANTOS, J. A. M; BRINANI, D. C; ISLER, G. L. Relação entre ansiedade e autoconfiança: análise das percepções dos árbitros de esportes de invasão. **Ensaio & Diálogos**, Rio Claro, v. 9, n. 1, p. 75-96, jul-dez. 2016.

SONOO, C. N; GOMES, A. L; DAMASCENO, M. L; SILVA, S. R; LIMANA, M. D. Ansiedade e desempenho: um estudo com uma equipe infantil de voleibol feminino. **Motriz**, Rio Claro, v.16 n.3 p.629-37, jul-set. 2010.

TERTULIANO, I. W; MACHADO, A. A. Psicologia do Esporte no Brasil: Conceituação e o Estado da Arte. **Revista Pensar a Prática**. Goiânia, v. 22, p. 1-9, dez. 2019.

TODOROV, J. C. A Psicologia como o estudo de interações. **Psic: Teor. e Pesq.** v.23, número especial, p.57-61. 2007.

TREVELIN, F; ALVES, C. F. Psicologia do Esporte: revisão de Literatura Sobre as Relações entre emoções e o desempenho do atleta. **Revista psicologia**. São Paulo, v. 27, n. 1, p. 545-62, 2018.

XAVIER, M. A. V. **Relação entre ansiedade pré-competitiva e performance no tênis juvenil**. 23.f. Monografia (Educação Física), Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2009.

ZANGOTTI, L. G. **Influência da família na especialização precoce de atletas de alto rendimento**. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura - Educação Física), Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro. Rio Claro, 2017.

WEINBERG, R. S; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.