

PSICOLOGIA DO ESPORTE E PSICOTERAPIA BREVE

SPORTS PSYCHOLOGY AND BRIEF PSYCHOTHERAPY

¹FERREIRA, Antoniele de Carvalho; ²OLIVEIRA, Fábio Sagula

¹Discente do Curso de Psicologia – Centro Universitário das Faculdades Integradas de Ourinhos-Unifio/FEMM

²Docente do Curso de Psicologia – Centro Universitário das Faculdades Integradas de Ourinhos-Unifio/FEMM

RESUMO

Este artigo tem como objetivo, apresentar a psicologia do esporte, seus os campos de atuação, o contexto que o atleta está inserido e quais os aspectos psicológicos presentes e apresentar a psicoterapia breve como uma possível intervenção no contexto esportivo. A pesquisa foi produzida por meio de pesquisas em livros de autores que são referência na área da psicologia do esporte, livros acadêmicos de psicologia, buscas on-line em bases de dados Scielo, Google Acadêmico e PePsico. Através de revisão de literatura, o método que foi escolhido para desenvolver este artigo, permitiu identificar que o esporte está presente na humanidade desde a Grécia Antiga, foi utilizado como forma de disciplinar trabalhadores, satisfazer e controlar os impulsos, e era visto como controle de violência. O psicólogo do esporte pode atuar na educação e ensino, intervenção, esporte recreativo, projeto social, esporte escolar, esporte de reabilitação e na prática de exercício físico, e uma possível intervenção é a psicoterapia breve, considerada a terapia dos objetivos limitados.

Palavras-chave: Psicologia; Esporte; Psicoterapia Breve; Estresse; Ansiedade; Atleta.

ABSTRACT

This article aims to present sports psychology, its fields of action, the context in which the athlete is inserted and the psychological aspects present, and to present brief psychotherapy as a possible intervention in the sports context. The research was produced through research in books by authors who are references in the area of sports psychology, academic psychology books, online searches in Scielo, Google Scholar and PePsico databases. Through a literature review, the method that was chosen to develop this article, it was possible to identify that sports have been present in humanity since Ancient Greece, were used as a way to discipline workers, satisfy and control impulses, and were seen as violence control. The sports psychologist can work in education and teaching, intervention, recreational sports, social projects, school sports, rehabilitation sports and in the practice of physical exercise, and a possible intervention is brief psychotherapy, considered the therapy of limited objectives.

Keywords: Psychology; sport; brief psychotherapy; stress; anxiety; athlete.

INTRODUÇÃO

O esporte faz parte da vida do ser humano desde a Grécia Antiga, com as ideias, ideologias e o culto do corpo, em Esparta o esporte era usada como preparação militar, criando-se a partir disso a identidade do povo grego, na cidade de Olímpia, o esporte tinha caráter religiosa, pois os Jogos Olímpicos Gregos eram dedicados a Zeus. Na Roma Antiga, o esporte era usado para controlar a população e diminuir as tensões sociais, um dos exemplos são os jogos no Coliseu, na política

do pão e circo, diferente dos esportes olímpicos gregos, os jogos romanos eram disputas entre gladiadores e execução de condenados, eram disputas sangrentas (Mostaro, 2012).

Com a criação das escolas de ginásticas, no século XIX, foi propagada a militarização e o nacionalismo exacerbado por meio do esporte, na Revolução Industrial, o esporte transformou-se em um meio de disciplinar os trabalhadores, sendo popular entre as fábricas e máquinas de vapor, o domínio dos ingleses sobre vários países, proporcionou a expansão da prática esportiva pelo mundo, foi um terreno fértil para transformar o esporte em fenômeno social (Mostaro, 2012). Foi atribuído ao esporte a função de entreter, satisfazer e controlar os impulsos das pessoas, as sociedades europeias faziam uso do esporte como meio de manter o controle da violência, através de situações de rivalidade e competitividade, tornando-se um dos fatores para o fortalecimento de uma nação e identidade nacional, como explica Conde e colaboradores (2019).

Vasconcellos (2008) explica, que o esporte passa ter grande relevância para as sociedades nacionais inglesa e francesa, principalmente para a Alemanha. Os jogos de Berlim em 1936, teve o objetivo de realizar propaganda político-ideológica, expor a capacidade de organização, cobertura do evento e preparação do povo alemão, Teixeira *et al.* (2019) explica que ao sediar os jogos olímpicos, era propagado a ideologia nazista do corpo perfeito, que pertencia a raça ariana. Hitler queria mostrar, por meio dos jogos olímpicos, as maravilhas da Alemanha nazista e o renascimento do povo alemão para o mundo, por esse motivo ele assumiu a organização dos jogos olímpicos, uma vez que, a Alemanha era apontada como a grande responsável pela Primeira Guerra Mundial (Mostaro, 2012).

Foi entendido a existência de outros elementos presentes, por meio de algumas modalidades, como no futebol, onde era evidente o contraste entre classes sociais, elementos esses socioculturais para pensar o esporte para algo além do econômico. Na prática esportiva, os fenômenos psicológicos estão presentes, aproximando a psicologia da educação física, a psicologia do esporte trabalha, fundamentada na psicologia, contribuindo para o controle do corpo, superação de limites, resultados de rendimento, as demandas externas, necessidade e limitações internas das pessoas (Conde *et al.*, 2019).

A ciência do esporte compõe diversas áreas do conhecimento, Viveiros *et al.* (2015) esclarecem, que a ciência do esporte é um processo científico, com a finalidade de orientar a prática esportiva, para alcançar o desempenho máximo, permitindo a atuação da psicologia. Com o movimento de uma categoria profissional emergente, a psicologia do esporte foi reconhecida no ano de 2001, como prática profissional e especialidade do saber psicológico que “Estuda, identifica e compreende técnicas psicológicas que podem ser aplicadas ao contexto do esporte e do exercício físico” (CFP, p.20, 2007), com a possibilidade de ser aplicada em nível individual ou grupal, Conde e colaboradores (2019) destacam o cuidado que o psicólogo do esporte tem com as pessoas que praticam atividade física ou modalidade esportiva de diversas faixas etárias.

O psicólogo do esporte, segundo a Resolução CFP nº 013/2007, tem sua atuação voltada ao esporte de alto rendimento, a partir dos princípios psicológicos, chegar a um nível de saúde mental, otimizar performance e maximizar rendimento de atletas e comissões técnicas, além de identificar padrões e princípios de comportamentos de crianças e adultos que praticam atividade física, estuda compreende e identifica as teorias e técnicas psicológicas que podem ser utilizada no contexto esportivo, sendo ele individual ou grupal, equipes esportivas ou praticantes de atividade física. Faz parte da atuação do psicólogo, diagnosticar, desenvolver e aplicar instrumentos para apontar perfil individual ou coletivo, capacidade motora e cognitiva com foco na prática esportiva, intervir diretamente na transformação de padrões de comportamento, que influenciam na prática de atividade física, em modalidade regular ou competitiva (CFP, 2007).

Os primeiros estudos da relação da psicologia com o esporte, foi realizado por Fitz, que por meio do esporte era possível vivenciar fenômenos que iam para além da existência humana, como viver perdas e ganhos, nuances, se preparar e reinventar conforme as situações de um jogo (Neves e Hernandez, 2021). Nos Estados Unidos, no ano de 1890, Norman Triplett, teve por base os estudos de Fitz, para desenvolver estudo sobre ciclismo, psicólogo da universidade de Indiana, sua pesquisa teve foco em investigar quais as motivações que levavam os ciclistas a realizar o treinamento em grupo, resultando em um melhor desempenho sobre os ciclistas que treinam sozinhos (Conde *et al.*, p. 20, 2019).

As discussões sobre como os aspectos psicológicos influencia os atletas no contexto esportivo, iniciaram no século XX, possibilitando o surgimento da psicologia do esporte em diferentes formas, nos Estados Unidos a atuação de Coleman Griffith, possibilitou a criação do primeiro laboratório de psicologia do esporte, na Universidade de Illinois, sendo nomeado pai da psicologia do esporte. No ano de 1925, em Moscou destaca-se o trabalho dos psicólogos Avksentii Puni e Piotr Rudick, com os primeiros trabalhos de psicologia no instituto de cultura física na União Soviética, e na Alemanha é publicado o livro *Corpo e Alma no desporto: uma introdução à Psicologia do Exercício físico*, do psicólogo Schule Sippel (Vieira *et al.*, 2010).

A psicologia do esporte deu o pontapé inicial no Brasil, com a atuação do psicólogo João Carvalhaes no São Paulo Futebol Clube e na Seleção Brasileira que foi campeã e na copa de 1958, além de trabalhar com os atletas, trabalhou com os juízes da Federação Paulista de Futebol. Participou em Washington do II Congresso Internacional de Psicologia do Esporte, com a apresentação de seu trabalho “Correlação entre o estado psicológico e o rendimento do atleta de futebol”, tornando-se novidade para a psicologia brasileira e atraindo pesquisadores que acompanhavam a Seleção Brasileira de futebol em sua performance, no ano de 1947 publicou seu primeiro livro, “Psicologia no Futebol” (Rubio, 2000).

Segundo Rubio (200) que destaca o final dos anos 80 inícios dos anos 90, há um aumento nas atuações do psicólogo no esporte em várias modalidades, vale destacar o psicólogo Luís de Andrade Martini, que atuava com atletas do tênis, desde os principiantes até o semiprofissional. Em 1979 é fundada a primeira Sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte (SOBRAPE), sua atuação é voltada a realização de eventos científicos e acadêmicos, publicação de livros, criou-se no ano de 2006, a Associação Brasileira de Psicologia do Esporte (ABRAPESP), com foco na atuação do psicólogo.

METODOLOGIA

O presente artigo tem como objetivo informar o que é a psicologia do esporte e como aplicar a psicoterapia breve neste contexto, o método escolhido foi a revisão de literatura, que segundo Dorsa (2020) concede aos pesquisadores a elaboração de texto baseado em uma perspectiva histórica sobre determinado tema, nesse caso

a psicologia do esporte e psicoterapia breve. Essa revisão determina uma linha para ser seguida, levando o pesquisador das premissas às conclusões, para poder responder o questionamento: o que foi desenvolvido por outros pesquisadores sobre este tema? (Dorsa, 2020).

Para o levantamento dos artigos, foi pesquisado as seguintes palavras: “Psicologia do esporte”, “História da psicologia do esporte” “História do esporte”, “Psicoterapia breve”, “Estresse e ansiedade no Esporte”, “Aspectos psicológicos presentes no contexto esportivo”. A psicologia do esporte é uma ciência nova, o intervalo de tempo foi determinado em 10 anos de pesquisa, mas possibilitando utilizar artigos científicos fora do tempo, visto que não são muitos os artigos publicados sobre a psicologia do esporte (Carvalho, 2016).

PSICOLOGIA DO ESPORTE CAMPOS DE ATUAÇÃO

Ao manifestar as primeiras discussões, no início do século XX, sobre como os aspectos psicológicos influenciam no desempenho do atleta, que era considerado bem-sucedido quem conseguisse ter o controle emocional, era relacionado a figura do atleta de sucesso. A psicologia do esporte, a partir da modalidade que está sendo praticada, analisa e modifica processos psíquicos, para atender de forma adequada às demandas específicas do esporte praticado (Trevelin; Alves, 2018).

É definida a psicologia do esporte pelo estudo científico e aplicação prática dos conhecimentos psicológicos, ao observar o comportamento ao longo da atividade esportiva e física que a pessoa pratica. O objetivo é obter o máximo do atleta nas competições, em conjunto com as demais ciências do esporte, a psicologia do esporte pratica seus saberes e junto com o atleta, buscam alternativas para chegar a sua excelência (Conde, et al, 2019).

Além da possibilidade de atuação no campo de intervenção, na atuação direta com o atleta e sua equipe técnica, segundo Rubio (1999) o psicólogo do esporte pode atuar na área acadêmica, desenvolvendo estudos e pesquisas, uma vez que, a atuação do psicólogo no esporte é uma área emergente. A área de pesquisa é responsável por desenvolver produção acadêmica e científica, segundo Conde *et al.* (2019) o objetivo é desenvolver métodos de investigação, estudo de campo e pesquisa laboratorial, para desenvolver estratégias objetivando o melhor desempenho do atleta.

A atuação do psicólogo do esporte vai além da área acadêmica e atuação com atletas de alto rendimento, o psicólogo pode atuar, no contexto esportivo, sendo elas a educação e ensino, intervenção, esporte recreativo, projeto social, esporte escolar, esporte de reabilitação e na prática de exercício físico (Conde *et al.*, 2019). O psicólogo inserido neste contexto, segundo Rubio (1999), deve conhecer as modalidades, o fenômeno e as instituições esportivas, para então pensar na prática.

No esporte de alto rendimento, compreender e investigar esses processos que têm influência sobre o atleta, se torna importante para alcançar melhores resultados e otimização da performance, pois para obter vitórias, é necessário um desempenho melhor do atleta que está inserido no meio altamente competitivo. Se torna importante trabalhar os aspectos psicológicos para que o atleta conheça e saiba lidar com as suas emoções no momento da competição, auxiliando na autoconfiança e motivação, além das emoções pré e pós-competição (Trevelin; Alves, 2018).

Na área da educação e ensino, a psicologia busca a partir do esporte, prepara por meio de assessoria na educação de alunos, treinadores e profissionais do esporte, já na área de investigação o psicólogo atua com a função de desempenhar, por meio de avaliações e diagnósticos. Os projetos sociais através das práticas esportivas, possibilita trabalhar com diferentes faixas etárias tema como violência, drogas lícitas e ilícitas, discriminação racial ou de gênero entre outros, na iniciação esportiva o psicólogo é um mediador entre as relações sociais, o esporte possibilita a criança ou o adolescente desenvolva autonomia, fortalecendo a autoestima e possibilitando saúde e educação (Conde *et al.*, 2019).

No esporte de reabilitação, o psicólogo trabalha com pessoas que sofreram algum tipo de lesão através da prática esportiva ou por outros meios, além de desenvolver um trabalho com pessoas com deficiência ou em sofrimento psíquico. A atuação do psicólogo no esporte recreativo, tem como objetivo o bem-estar para todas as pessoas, em conexão com movimentos de educação e saúde, já no esporte escolar, a atuação é voltada a compreender e analisar como os processos de ensino, educação e socialização, auxiliando desenvolvimento da criança, jovem ou adulto (Rubio, 1999).

No campo da intervenção, a atuação do psicólogo é voltada ao esporte de alto rendimento, permitindo realizar avaliação e diagnóstico, planejamento e assessoria, intervenção direta ou indireta, investigação e educação ou formação. No campo das

práticas de exercício físico, o psicólogo investiga quais os fatores que motivaram as pessoas a escolher certa prática esportiva, o que essa prática desperta, quais os impulsos presentes, as demandas e expectativas que a prática do exercício pode oferecer (Conde et al., 2019).

A PSICOTERAPIA BREVE COMO UMA POSSÍVEL INTERVENÇÃO NO CONTEXTO ESPORTIVO

A psicoterapia breve, é um tratamento psicoterápico de curta duração, Menezes *et al.* (2021) explica que é considerada terapia de objetivos limitados, uma vez que tem o propósito de atingir o objetivo dentro de um curto período, ao eleger uma queixa principal, o foco e o empenho são direcionados a sua resolução, melhorando a qualidade de vida. É embasado no foco, que é trabalhado o material consciente e inconsciente, a atividade e o planejamento exige do terapeuta, para que através desta etapa, chegue ao objetivo terapêutico em um limite de tempo (Menezes et al, 2021).

A psicoterapia breve psicanalítica, segundo Hegenberg (2016), se origina da psicanálise a qual é referência, acrescentando dois elementos, o tempo previamente estabelecido e um foco, relacionado a angústia que levou o paciente a buscar por essa modalidade de tratamento. Ferenczi é considerado pai da psicoterapia breve, dado que adaptou a técnica psicanalítica clássica para “técnica ativa”, onde dois elementos estão presentes: o terapeuta e o paciente (Hegenberg, 2016). Menezes e colaboradores (2021), relatam que Ferenczi acreditava na participação ativa do terapeuta colaborando para a diminuição do tratamento analítico, o objetivo da psicoterapia breve é auxiliar de forma prática o sofrimento do paciente.

A psicoterapia breve psicodinâmica necessita que o terapeuta responda de forma apropriada o movimento vivenciado pelo paciente, isso significa que as intervenções devem se ajustar ao momento específico que o paciente está vivendo. Esse processo, segundo Khater *et al.* (2014), pode ser dividido em três fases a inicial, medial e final, a fase inicial tem por característica a apresentação da queixa e qual o motivo pela busca do atendimento, investigando aspectos da vida do paciente, seu desenvolvimento emocional e principais dificuldades, desse modo, o terapeuta precisa mostrar-se interessado pelo o que o paciente apresenta, seus problemas, vivências e experiências de vida, deste modo, estabelecendo uma aliança terapêutica e iniciando a definição do foco para ser trabalho em psicoterapia breve.

Posterior a fase inicial, é de se esperar que com o foco definido, os conflitos que levam o paciente a procurar o auxílio do profissional, estejam sendo investigados, com o intuito de compreender melhor os fatores que de certa forma estariam impedindo o paciente a solucionar as dificuldades, sendo elas consciente ou inconsciente. Na fase final, a característica é reforçar as mudanças e progressos alcançados, destacando as evidências de mudança do paciente, se apresentando por meio de momento específicos, considerados clinicamente significativo, além de que, é trabalhado o desligamento, por conta do encerramento do atendimento, ajudando o paciente a enfrentá-lo com o menor sofrimento possível, e eventualmente, se ocorrer situações parecidas com a que levou o paciente a busca pela psicoterapia breve, ele saiba reagir (Khater *et al.*, 2014).

Segundo Menezes *et al.* (2021), a modalidade de tratamento em psicoterapia breve é de curta duração e necessita de um foco, um contexto para a sua aplicabilidade seria o esporte. Faz parte do contexto esportivo a competição, sendo ela um processo social, Weinberg e Gould (2017) explicam que, por base no desempenho comparado a outras pessoas realizando a mesma atividade, tarefa ou estão participando do mesmo evento, a recompensa é dada aquela pessoa ou time que se sair melhor, sendo um processo que apresenta uma estrutura, recompensa e instiga o sucesso de um participante ou time e fracasso dos outros. Os autores Weinberg e Gould (2017), apresentam os quatro estágios da competição, a situação competitiva objetiva; situação competitiva subjetiva; respostas e consequências.

A situação de competitividade objetiva é definida como a primeira fase, que inclui comparar o nível de desempenho do indivíduo com o nível de desempenho idealizado, na segunda fase, a situação competitiva subjetiva engloba como o indivíduo percebe, aceita e avalia a situação de competitiva anterior, a terceira fase é a resposta, onde o indivíduo vai avaliar a situação decidindo enfrentá-la ou evitá-la. Se a escolha for evitar o processo de competição se encerra, caso a escolha for enfrentar, inicia a quarta fase, a consequência, quando é comparado a resposta do atleta com o padrão comparativo, através dessa fase se dá o processo de competição, sendo individual ou grupal (Weinberg e Gould, 2017).

O esporte, principalmente o competitivo, situa o atleta em uma situação de comparação, fator que pode desencadear no atleta estado de ansiedade e estresse, pré e pós competição. Como explica Fabiani (2009), as maiores derrotas no esporte, se deram a partir de situações onde os atletas não tiveram controle sobre as suas

emoções, principalmente a ansiedade e o estresse, que são fatores que atrapalham o desempenho e rendimento do atleta. Segundo a autora, o organismo produz sintomas identificados como estresse, diante de situações de grande tensão, no entanto, produzido em quantidade adequada auxilia a enfrentar os desafios, já a ansiedade, é um estado emocional desagradável de nervosismo e incerteza, provocado por situações ameaçadoras, com relação a personalidade do indivíduo e a tolerância à tensão (Fabiani, 2009).

Defronte ao contexto esportivo, pré e pós competição, ou em qualquer momento da vida do atleta pode surgir situações que, geram grande sofrimento psíquico, aumentando o nível de ansiedade ou estresse, segundo Younes (2011), pode provocar uma crise com manifestações violentas, desequilíbrio, afetando no desempenho e performance, diante da incapacidade de resolver a situação com os recursos que sempre utiliza. Diante de uma crise, Younes (2011) explica que existem três possibilidades para lidar com uma crise, dominar a situação atual, elaborar os conflitos e assimilar estratégias para o futuro, compreender a crise é uma possibilidade positiva, sendo necessário para o desenvolvimento, tomada de decisão e recuperação

Em uma competição, o fator que determina é a preparação e os cuidados necessários, qualquer que seja o nível do atleta, Rubio (2000), explica que esse é o momento em que o atleta demonstra a sua qualidade, mas também é onde aparece suas falhas, correndo o risco de se consagrar ou fracassar, sendo assim, importante a preparação do atleta com o objetivo de proporcionar condições para alcançar o melhor desempenho em determinada competição. A preparação física, técnica, tática e preparação psicológica, são fatores importantes para que o atleta alcance o seu melhor desempenho (Rubio, 2000).

O profissional de psicologia, que atua no contexto esportivo, diante de situações de pré e pós competição, pode utilizar da psicoterapia breve, dado que, segundo Yoshida (2001) ao escolher determinada modalidade de psicoterapia, as condições devem ser as que obterão resultados positivos para o paciente. No contexto das competições, caso o atleta passe por uma crise de ansiedade ou de estresse, o psicólogo por meio da psicoterapia breve, deve avaliar os recursos adaptativos, estágio de mudança que o sujeito se encontra, para então estabelecer o foco e objetivo, as ações devem ser adaptadas diante de cada caso (Yoshida, 2001).

Do psicólogo do esporte é esperado, um conhecimento sobre os aspectos psicológicos, para então, desenvolver estratégias de intervenção, focadas no rendimento dos atletas, essas estratégias devem auxiliar a comissão técnica, da qual o psicólogo faz parte. O psicólogo deve entender que o ambiente em que o atleta está inserido é de constante pressão e não é um paciente de consultório, para isso é primordial o conhecimento da linguagem do esporte e que o trabalho em conjunto com outros profissionais que compõem a equipe técnica, tem como foco o bem-estar do atleta (Rubio, 2000).

Um fator importante para o psicólogo do esporte desenvolver as estratégias, é conhecer a personalidade do atleta, Weinberg e Gould (2017) descreve a personalidade a partir de três pontos, o núcleo psicológico, respostas exclusivas e comportamento ao desempenho, que abrange comportamentos internos e externos, que sofrem com a influência do ambiente social. Por meio da psicodinâmica, a personalidade é composta por dois temas, a primeira destaca os determinantes inconscientes do comportamento, Freud identificou como impulsos instintivos ou ID, que entram em conflito com os aspectos conscientes da personalidade, sendo eles o Superego - a consciência moral e o Ego - personalidade consciente, o segundo tema é que, essa abordagem é focada no entendimento da pessoa como um todo (Weinberg; Gould, 2017).

De acordo com Erwin Apitzsch, psicólogo do esporte, identificou os mecanismos de defesa dos atletas, e usou dessa oportunidade para auxiliá-los no enfrentamento de estresse e da ansiedade, em situações que os atletas se sentiam ameaçados ou ansiosos, era acionado o mecanismo de defesa inconscientes, tais como o atleta ficar paralisado durante o jogo, negação do problema, quando surge mecanismos de defesa inadequados, o desempenho e satisfação são afetados diretamente (Weinberg; Gould, 2017). Uma das intervenções que o psicólogo pode utilizar é a orientação aos técnico e atletas, com o objetivo de auxiliar a tomada de decisão para solucionar os problemas psicológicos, além de, auxiliar emocionalmente os atletas na fase de inseguranças, com o fim de encontrar rapidamente a segurança, autoconfiança e desenvolver a auto responsabilidade (Samulski, 2009).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Levando em consideração o contexto esportivo que atleta está inserido e a atuação do psicólogo, a psicoterapia breve pode ser aplicada em situações problemas, onde o tempo é reduzido, como por exemplo, uma cirurgia de urgência, uma transferência inesperada ou antecedendo uma crise adaptativa (Simon e Yamamoto, 2009). Segundo Younes (2011), a psicoterapia breve é considerada em situações de crise, o tratamento mais indicado, as crises são provocadas por situações que geram intenso sofrimento psíquico e podem ser fator de desorganização.

A crise tem por definição uma manifestação violenta, rompendo com o equilíbrio, o paciente em crise, apresenta alto nível de ansiedade, dificuldade de pensar, falta de discernimento em relação ao problema e mudança na auto estima, Younes (2011) explica, que a crise abala o equilíbrio adaptativo em situações de intensas pressão emocional. O ambiente esportivo, é um ambiente que pode desencadear uma crise de ansiedade ou estresse (Yoshida, 2001).

Por essa razão, o psicólogo do esporte diante de uma situação em que o atleta está passando por uma situação de crise, causada por estresse ou ansiedade, deve usar da psicoterapia breve como meio para resolver a crise, identificando o motivo e a sua resolução, uma vez que, o objetivo dessa modalidade de tratamento é auxiliar na resolução do sofrimento psíquico (Menezes et al., 2021). Dado que, a psicologia do esporte e conjunto com as demais ciências do esporte, tem como objetivo alcançar a performance e excelência do atleta (Conde, et al, 2019).

De modo que, a psicoterapia breve é baseada no foco e trabalha com material consciente e inconsciente, para chegar ao objetivo terapêutico em um determinado limite de tempo. Essa modalidade de atendimento, pode ser aplicado ao contexto esportivo, uma vez que é um ambiente competitivo e que pode desencadear situações de estresse e ansiedade (Menezes et al, 2021). Com a identificação dos mecanismos de defesa, é um fator que pode auxiliar nas situações de estresse e ansiedade, o psicólogo usa desse meio para evitar que o desempenho do atleta caia (Weinberg e Gould, 2017). Segundo Samulki (2009) ser utilizado para elaborar intervenções, que auxiliam emocionalmente os atletas em suas performances.

REFERÊNCIAS

CARVALHO, CRISTIANE A. Psicologia do esporte: construindo sua história a partir da educação física. **Revista Brasileira de Psicologia do esporte**. 2016 Vol 6 n.º1. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbpe/article/view/6729>.

CONDE, ERICK; FILGUEIRAS, ALBERTO; ANGELO, LUCIANO; PEREIRA, ADRIANA E CARVALHO, CRISTIANE. **Psicologia do Esporte e do exercício: modelos teóricos, pesquisa e intervenção**. 2019, Editora Pasavento.

CONSELHO Federal de Psicologia. **Resolução CFP N.º 13/2007**. Disponível em: https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2008/08/Resolucao_CFP_nx_013-2007.pdf

DORSA, ARLINDA C. O papel da revisão da literatura na escrita de artigos científicos. **Revista Interações**, 2020, Vol 21, n. 4. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/inter/a/ctsjs4sLz6CkZYQfZWBS4Lbr/?format=pdf&lang=pt>.

FABIANI, MARLI T. Psicologia esporte: a ansiedade e o estresse pré competitivo. **Portal Psicologia**. 2009. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0483.pdf>

HEGENBERG, Mauro. **Psicoterapia Breve**. Casapsi Livraria, Editora e Gráfica Ltda, 2016 3º ed.

KHATER, EDUARDO; PEIXOTO, ERRANDO M.; HONDA, GIOVANNA C.; EMÉAS, MARIA M. L. E YOSHIDA, ELISA M. P. (2014). **Momentos-chave e natureza das intervenções do terapeuta em psicoterapia breve psicodinâmica**. *Psico USF*, Vol. 19, n.2, p 233-242.

MENEZES, GUSTAVO R. A.; CASANOVA, PRISCIELLE F. E BATISTA, ERALDO C. (2021). Psicoterapia Breve: Contexto Histórico, Técnicas e Modalidades. **Rev. Enfermagem e Saúde Coletiva**, Vol. 6, n. 2, p 114-121. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/357226955_Psicoterapia_Breve_Contexto_Historico_Tecnicas_e_Modalidades_Brief_Psychotherapy_Historical_Context_Techniques_and_Modalities

MOSTARO, FILIPE F. R. (2012). Jogos olímpicos de Berlim 1936: o uso do esporte para fins nada esportivos. **Comunicação e entretenimento: Práticas Sociais, indústrias e linguagens**. Vol. 19, n. 01. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/logos/article/view/3283>.

NEVES, DÉBORA A.; HERNANDES, LINCOLN F. Reflexões sobre a psicologia do esporte na contemporaneidade. **II Seminário Científico do UNIFACIG, VI Jornada de iniciação científica do UNIFACIG**, 2021. Disponível em: <https://www.pensaracademico.unifacig.edu.br/index.php/congressointepsicologiaamerica/article/view/3929/2964>

REV BRAS EDUC FÍS ESPORTE, Vol 29, n.1, p 63-75. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/LtcTwwfWtQsSFNSnjNXKrmz/?format=pdf&lang=pt>.

RUBIO, KATIA. A psicologia do esporte: história e áreas de atuação e pesquisa. **Psicologia ciência e profissão**. Vol. 13, n. 3, p. 60-69, 1999.

RUBIO, KATIA. **Psicologia do Esporte**. Casa do Psicólogo. 1 edição, 2000.

SAMULSKI, DIETMAR. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas**. 2º edição. Manole, 2009.

SIMON, RYAD & YAMAMOTO, KAYOKO. Psicoterapia breve operacionalizada na clínica privada. **Aletheia (online)**, nº 30, p. 172-182, 2009. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942009000200014.

TEIXEIRA, MARCELO F.; SILVA, CINTHIA L. E RIGONI, ANA CAROLINA C. Os jogos olímpicos de 1936 na Alemanha nazista como estratégia propagandista governamental. **XXI Congresso Brasileiro de Ciência do Esporte**, 2019. Disponível em: <https://proceedings.science/conbrace-2019/trabalhos/os-jogos-olimpicos-de-1936-na-alemanha-nazista-como-estrategia-propagandistica-g?lang=pt-br>

TREVELIN, FERNANDA & ALVES, CÁSSIA F. Psicologia do esporte: revisão de literatura sobre as relações entre emoções e o desempenho do atleta. **Psic. Rev.** Vol 27, n. especial, 2018. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/psicorevista/article/view/37736/28277>

VASCONCELOS, DOUGLAS W. Esporte, poder e relações internacionais. **Fundação Alexandre de Gusmão**, 2008. Disponível em: https://funag.gov.br/loja/download/852-Esporte_Poder_e_Relacoes_Internacionais.pdf.

VIEIRA, LENAMAR F.; VISSOCI, JOÃO R. N.; OLIVEIRA, JOSÉ L. L. E VIVEIRA, JOSÉ L. Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia. **Psicologia em Estudo**, Vol 15, n.2, p 391-399, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/dxqXV7GtH7zkCLkzYq7K7Wd/?format=pdf&lang=pt>

VIVEIROS, LUÍS; MOREIRA, ALEXANDRE; BISHOP, DAVID E AOKI, MARCELO. Ciência do Esporte no Brasil: reflexões sobre o desenvolvimento das pesquisas, o cenário atual e as perspectivas futuras. **Revista Brasileira Educação Física Esporte**. São Paulo, 2015 Jan-Mar; 29(1):163-75. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/LtcTwWfWtQsSFNSnjNXKrmz/?format=pdf&lang=pt>

WEINBERG, ROBERT S. & GOULD, DANIEL. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 6 ed. Editora Artmed, 2017.

YOSHIDA, ELISA M. P. Psicoterapia breve psicodinâmica: critérios de indicação. I **Congresso de Psicologia Clínica**. Universidade Presbiteriana Mackenzie. p 43-51, 2001.

YOUNES, JABER ALI. Psicoterapia Breve Operacionalizada na crise adaptativa por perda: um estudo exploratório. **Dissertação de Mestrado - Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo**, 2011. Disponível em:

https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47133/tde-06092011-163430/publico/younes_me.pdf.