
EDUCAÇÃO FÍSICA

IGOR REGOLIN PAGANOTTO

**A INFLUÊNCIA DA AUTOESTIMA NO
DESEMPENHO DE ATLETAS**



Rio Claro - SP
2022

IGOR REGOLIN PAGANOTTO

A INFLUÊNCIA DA AUTOESTIMA NO DESEMPENHO DE ATLETAS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências – Câmpus de Rio Claro, da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Afonso Antonio Machado

Coorientador: Kauan Galvão Morão

Rio Claro - SP
2022

P131i

Paganotto, Igor Regolin

A influência da autoestima no desempenho de atletas : Uma
revisão bibliográfica / Igor Regolin Paganotto. -- Rio Claro, 2022
23 f.

Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura - Educação
Física) - Universidade Estadual Paulista (Unesp), Instituto de
Biotecnologia, Rio Claro

Orientador: Afonso Antonio Machado

Coorientador: Kauan Galvão Morão

1. Psicologia do Esporte. 2. Autoestima. 3. Desempenho. I.
Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Biblioteca do Instituto de
Biotecnologia, Rio Claro. Dados fornecidos pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

IGOR REGOLIN PAGANOTTO

INFLUÊNCIA DA AUTOESTIMA NO DESEMPENHO DE ATLETAS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências – Câmpus de Rio Claro, da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, para obtenção do grau de licenciado em Educação Física

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Dr. Afonso Antonio Machado (orientador)

Prof. Dr. Kauan Galvão Morão (coorientador)

Prof. Dr. Luiz Augusto Normanha Lima

Prof. Dr. Carlos José Martins

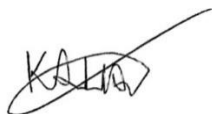
Aprovado em: 07 de Janeiro de 2022



Assinatura do discente



Assinatura do orientador



Assinatura do coorientador

A INFLUÊNCIA DA AUTOESTIMA NO DESEMPENHO DE ATLETAS

RESUMO

No meio esportivo, a busca pela melhora de desempenho é contínua, assim a psicologia do esporte vem ganhando cada vez mais espaço no cenário do esporte. Acerca disso, os temas abordados por ela são usados para trabalhar e preparar os atletas mentalmente para as competições, gerando estabilização emocional e evitando quedas de performance esportiva. Neste estudo o tema escolhido para ser aprofundado é a autoestima, sendo que essa é um valor intrínseco na qual a pessoa toma decisões julgando se é certo ou errado tomar aquela ou alguma ação experimentada em suas vivências. A partir disso, o estudo busca averiguar se a autoestima pode influenciar no desempenho de atletas, verificando se a melhora deste conceito pode ajudar a impulsionar a carreira de um atleta com o acompanhamento psicológico adequado. O método utilizado nesta pesquisa é a revisão bibliográfica e documental, buscando por materiais em base de dados e outro tipo de conteúdo que possa proporcionar base teórica para o melhor entendimento da temática e discussão. Com isso, foi possível compreender que os atletas sofrem a influência da autoestima em seus desempenhos esportivos e em outras facetas da vida, sendo que a autoestima é um fenômeno que interfere em como as pessoas se relacionam com o meio externo. Assim, podemos concluir que a autoestima possui efeito direto no desempenho dos atletas e na vida pessoal dos indivíduos, necessitando de auxílio de profissionais adequados, como o psicólogo do esporte, que possui ligação direta à boa saúde mental dos atletas.

Palavras-chave: Psicologia do Esporte; Autoestima; Desempenho.

THE INFLUENCE OF SELF-ESTEEM ON THE PERFORMANCE OF ATHLETES

ABSTRACT

In the sports environment, the search for performance improvement is continuous, so the psychology of sport has been gaining more and more space in the sport scene. About this, the topics covered by it are used to work and prepare athletes mentally for competitions, generating emotional stabilization and preventing falls in sports performance. In this study, the theme chosen to be deepened is self-esteem, since this is an intrinsic value in which the person makes decisions judging whether it is right or wrong to take that or any action experienced in their experiences. From this, the study seeks to ascertain whether self-esteem can influence the performance of athletes, verifying whether improving this concept can help boost an athlete's career with adequate psychological monitoring. The method used in this research is the bibliographic and documentary review, looking for materials in the database and other types of content that can provide a theoretical basis for a better understanding of the theme and discussion. With this, it was possible to understand that athletes are influenced by self-esteem in their sports performance and in other facets of life, and self-esteem is a phenomenon that interferes in how people relate to the external environment. Thus, we can conclude that self-esteem has a direct effect on the performance of athletes and on the personal life of individuals, requiring the help of appropriate professionals, such as sports psychologists, who are directly linked to the athletes' good mental health.

Keywords: Sports Psychology; Self-esteem; Performance.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	5
2. OBJETIVO.....	7
3. JUSTIFICATIVA	8
4. HIPÓTESE.....	9
5. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	10
6. REVISÃO DE LITERATURA.....	11
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS	17
Referências	18

1. INTRODUÇÃO

A procura pela melhora do desempenho é contínua no meio esportivo, sendo assim, diversas áreas estão sendo estudadas; uma delas é a psicologia do esporte. A Psicologia esportiva tem seu nascimento na Grécia antiga, por alguns filósofos que especularam sobre a função motora e de percepção dos movimentos e, que isso, estava ligado com corpo e mente. Assim, pode-se afirmar que a mente possui papel fundamental em nossos movimentos (WEINBERG; GOULD, 2017).

Atualmente, o papel que a psicologia do esporte ocupa é a de preparação de atletas para as competições de alto rendimento a partir “de uma fase em que predominam os estudos de laboratório sobre aprendizagem motora e estudos descritivos sobre a personalidade do atleta até a fase de aplicações práticas” (VIEIRA, 2010, p. 395).

Neste estudo existe maior aprofundamento em uma das áreas em que a psicologia do esporte atua, que é o fator da autoestima que, segundo Schultheisz (2015, p. 36), “corresponde à valoração intrínseca que o indivíduo faz de si mesmo em diferentes situações e eventos da vida a partir de um determinado conjunto de valores eleitos por ele como positivos ou negativos”.

A autoestima interfere de forma direta em como são realizados os relacionamentos com o ambiente e está ligada de forma direta com a qualidade de vida e o bem estar de cada indivíduo. Sendo assim, pode-se usar a autoestima para melhorar o desempenho dos atletas em suas diversas áreas de atuação.

Reconhece-se que o estado psicológico do atleta influencia tanto o seu treinamento, quanto o seu momento da competição (ADAMS et al., 2010). No entanto, a contribuição do psicólogo do esporte vai além das obrigações profissionais dos atletas, a autoestima busca promover um conhecimento identitário do atleta, assim podendo ajuda-lo em suas questões pessoais para que em seu meio profissional o atleta doe 100% de foco em seu trabalho, não o deixando afetar por seus problemas fora do âmbito profissional.

A autoestima possui papel fundamental no desempenho de atletas, segundo César (2013, p. 10), “Foi percebido que a construção de sua personalidade, autoestima e autoconfiança tiveram forte relação com o seu

crescimento no esporte”. Pode-se verificar que a construção da autoestima têm efeito direto no rendimento de atletas, porém o acompanhamento pode ser tardio. É comum que atletas descubram problemas com a autoestima quando já estão em seu auge profissionalmente, sendo assim, é imprescindível a ajuda do psicólogo do esporte.

O esporte é comercializado de forma intensa atualmente, portanto os atletas acabam virando celebridades, possuindo uma pressão imensa. Assim, se o fator da autoestima estiver em níveis de vulnerabilidade, o atleta pode acabar cedendo e apresentando péssimos resultados. Neste ponto, é onde o psicólogo do esporte entra para trabalhar com a mentalidade do atleta, buscando os níveis ideais de autoestima e demais fatores emocionais, proporcionando a melhor saúde mental e, conseqüentemente, física ao atleta. Com isso, é maximizada a possibilidade do atleta ficar mais focado e mais determinado em treinamentos e competições esportivas, interferindo de forma clara no seu rendimento.

Segundo a visão de Paiva (2018), fornecer apoio psicológico para os atletas é tão imprescindível como uma alimentação balanceada, visto que as exigências psicológicas dentro do esporte de alto rendimento são evidentes. Tal fato fortalece a visão de que a psicologia do esporte, ou seja, o treinamento ou a preparação psicológica é algo que deve ser parte da preparação global de um atleta, sendo tão relevante quanto os treinamentos físicos, táticos, técnicos e outros.

Com isso, é possível ser verificado que o desempenho dos atletas pode ser afetado pela saúde mental dos próprios esportistas. Assim, a psicologia do esporte visa deixar os atletas mais preparados para os desafios, mas como a autoestima interfere de forma direta no desempenho dos atletas? Isso será discutido neste estudo.

2. OBJETIVO

O presente estudo possui como objetivo analisar a influência da autoestima no desempenho de atletas, visando verificar se existe algum impacto positivo em seu rendimento profissional.

3. JUSTIFICATIVA

O estudo em questão possui como justificativa a necessidade de obter mais estudos sobre a psicologia do esporte, principalmente sobre a autoestima voltada para o cenário esportivo, levando em consideração a influência que esse fator pode apresentar no desenvolvimento íntegro do atleta, sendo necessário analisar qual está sendo tal influência e, caso houver, se está ajudando ou não no desenvolvimento do atleta.

4. HIPÓTESE

O presente estudo parte da hipótese de que a autoestima causa influência positiva no rendimento esportivo de atletas, quando manejada de forma adequada, podendo auxiliar em seu treinamento psicológico para que sua performance seja melhorada.

5. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este estudo se caracteriza como uma pesquisa qualitativa de natureza descritiva, baseada em uma revisão bibliográfica e documental (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012). O método foi escolhido para proporcionar maior embasamento teórico acerca da temática em questão, buscando proporcionar novas visões sobre o que já foi abordado sobre a autoestima e sua possível influência no cenário do esporte.

Foi realizada uma busca dos termos “autoestima”, “desempenho esportivo” e “psicologia no esporte” nas plataformas Scielo, Pubmed e Google Acadêmico. Os artigos foram selecionados por ano e de acordo com a relevância em relação ao tema, sendo a segunda avaliada pelo próprio autor.

Também vale ressaltar que foi dada preferência a artigos que estivessem nos idiomas português, inglês e espanhol, por serem as línguas de maior domínio do autor principal do estudo.

6. REVISÃO DE LITERATURA

No cenário mundial, é vista a interferência que os fatores psicológicos podem apresentar diante do momento esportivo, resultando em diversos desdobramentos aos atletas, às equipes, comissões técnicas e, por vezes, sendo estendido até a vida pessoal do esportista. Sendo assim, Weinberg e Gould (2017), afirmam que o desequilíbrio nos fatores emocionais, podem ocasionar em queda de desempenho esportivo, seja durante treinamentos, amistosos ou competições.

Portanto, a psicologia do esporte passou a buscar entender, desde seus primórdios, como os atletas deveriam ser melhor preparados para enfrentarem os mais diversificados momentos esportivos, sabendo lidar com a pressão da torcida, o fracasso, o sucesso, o insucesso, além de fatores como a ansiedade, motivação, autoconfiança, medo, vergonha, estresse (sobrecarga física e mental, podendo ocasionar o burn out e drop out), agressividade e demais outros que, em desequilíbrio, podem gerar danos à performance do atleta, prejudicando sua carreira esportiva nos mais variados níveis (iniciação esportiva, categorias de base, alto nível, amador, esporte universitário, dentre outros).

Assim, um profissional que atua juntamente à área da psicologia do esporte deve buscar as melhores ferramentas possíveis para apresentar ao atleta, ensinando o mesmo como deve ser um processo de autorregulação, por exemplo, isto é, em momentos de desequilíbrio emocional, o atleta sabe qual estratégia deve ser utilizada, possuindo autonomia para isso (MARTIN, 2001). Portanto, além de orientar e direcionar os atletas da melhor forma possível, também é preciso criar um esportista que tenha autonomia para lidar com essas situações do esporte, visto que em determinados momentos da prática, o psicólogo do esporte não possui contato direto com o atleta.

Portanto, passa a ser extremamente relevante que os profissionais que possam vir a atuar com o esporte, sejam profissionais de educação física ou psicólogos do esporte, tenham conhecimento acerca da presente temática e valorizem o pilar psicológico, pois já é evidenciado por meio de diversas obras como as de Machado (2006), Machado e Gomes (2011), Samulski (2002), Weinberg e Gould (2017), a importância desse fator para os esportistas.

Apenas para ilustrar a importância dos fatores psicológicos no cenário do esporte, um caso recente ocorreu nos Jogos Olímpicos de Pequim 2020/2021, em que a ginasta norte-americana, Simone Biles, considerada a melhor do mundo e favorita ao título, desistiu de participar devido a sua saúde mental. Em reportagem para a CNN, realizada por Kallingal (2021), a atleta ainda relata que, mesmo após o episódio, ainda possui medo de praticar ginástica novamente.

Sendo assim, como já mencionado anteriormente durante a introdução deste estudo, a melhora pelo desempenho dos atletas é contínua no meio esportivo. Em determinados esportes, levando em consideração os parâmetros atuais a relevância e a melhora do pilar psicológico/mental, bem como a preparação dos esportista voltados para essa vertente, ultrapassou o fator físico. Dito isto, este estudo analisou uma faceta do fator mental, mais especificamente, a autoestima.

A autoestima, na literatura acadêmica, é abordada de diferentes maneiras. Dependendo de sua abordagem teórica, os autores privilegiam um ou outro aspecto dentro deste conceito. De acordo com a visão de Schultheisz (2015, p. 37):

A identificação que o indivíduo estabelece com o mundo exterior interfere na formação de sua autoestima. Quando nasce, suas necessidades são satisfeitas sem que haja por parte dele a percepção do outro. A sensação de conforto e de bem-estar parecem vir dele mesmo, como se fossem sua extensão. Conforme cresce e adquire maturação física e emocional, o mundo exterior vai se tornando distinguível (SCHULTHEISZ, 2015, p. 37).

Sendo assim, é possível perceber que a autoestima está completamente ligada com a relação em que o indivíduo possui com o mundo exterior, ou seja, seu meio familiar, amigos, escola ou trabalho. Desta forma, é possível haver uma relação direta em que o meio (assim como os personagens que fazem parte dele), influencia o indivíduo.

O primeiro ciclo em que a autoestima se apresenta é no familiar, pois pais superprotetores tendem a não deixar seus filhos realizarem quaisquer atividades sem seu consentimento, podendo, assim, criar uma pessoa insegura e que, provavelmente, não confiará em seu próprio potencial para realizar qualquer atividade de vontade própria, apresentando resquícios de baixa autoestima.

Se os olhares foram voltados mediante a uma família que apoia as decisões e permite com que seus filhos escolham por si próprios, estimulando aspectos como a autonomia dos mesmos, existe forte tendência de que esse indivíduo se sentirá seguro e confiante para realizar suas atividades e ambições. Sendo assim, em ambos os exemplos, a autoestima mostra como o indivíduo se sente em relação a si próprio a partir de sua relação com o meio.

Neste estudo, após a análise realizada acerca de outras pesquisas que analisam o meio esportivo, foi preciso entender como o mundo esportivo funciona. Atualmente, o esporte pode ser visto como um negócio, tendo em vista que a maioria das competições internacionais e nacionais visam lucro (PRONI, 2002; SOUSA; PELEGRINI, 2008). Isto é, há aproveitamento do fato de que o esporte é um fenômeno social, como citam Zaffalon Júnior, Medeiros e Silva (2012), e, portanto, as grandes empresas e a mídia passaram a controlar o meio esportivo.

Sendo assim, segundo Campos (2015, p. 3) “A estratégia de transformar atletas em heróis nada mais servem do que fazer de uma simples partida uma jornada espetacular para a glória ou ao fracasso, sendo que tal imagem está longe de refletir a verdadeira realidade”. Portanto, é possível verificar que a mídia coloca grande pressão sobre os atletas, sendo ele de qualquer modalidade. Então, o contexto esportivo é um meio que exige demasiado preparo psicológico dos atletas, não apenas por desempenho, mas também por ser um exemplo para milhares de pessoas. Sendo assim o acompanhamento psicológico é extremamente necessário para manter a saúde mental dos atletas.

Complementando o que foi descrito anteriormente sobre a pressão dos atletas, também agirem como exemplos, pois são vitrines aos demais indivíduos, seja dentro ou fora do contexto do esporte, é possível entender a visão de Machado e Gomes (2011), informando que o esporte, principalmente de alto rendimento, é copiado pelos demais, sejam as regras, comportamentos, busca por desempenho e/ou rotina parecida, dentre outras similaridades buscadas por indivíduos que enxergam aqueles atletas como ídolos ou exemplos.

Segundo Rubio (2004, p.1) “A Psicologia do Esporte, conforme tem se apresentado nas quatro últimas décadas, pode ser relacionada diretamente ao rendimento de atletas e equipes esportivas”. O psicólogo do esporte trabalha de forma direta com a melhora do desempenho dos atletas.

Após melhor contextualizados os tópicos que guiaram este estudo, pode-se observar que a autoestima está relacionada com o jeito que o indivíduo entende seu meio de convívio e se sente em relação a si próprio. Pensando ainda sobre a autoestima dentro do ambiente esportivo, Sonstroem e Morgan (1988) mostraram que a percepção de autoeficácia pode contribuir para o aumento da autoestima e, dando início ao processo de retroalimentação, no qual o aumento da autoestima conduz à melhora na autoeficácia que, por sua vez, propicia maior percepção da autoestima global no praticante (SONSTROEM; MORGAN, 1988).

Sendo assim, dentro da prática esportiva, quando ocorre uma melhora na autoestima, existe tendência na melhora do desempenho esportivo do atleta, seja numa competição ou em seu treino, porém esse acompanhamento deve ser feito desde as categorias de base, para que o atleta chegue consolidado em seu auge.

Um dos métodos utilizados para medir a autoestima dos atletas é a escala de autoestima de Rosenberg (EAR), em que os psicólogos do esporte podem medir como os atletas se sentem em relação a si próprios e suas práticas, para Rosenberg a autoestima é dividida em baixa, média e alta. A escala de autoestima de Rosenberg (EAR) é composta por 10 assertivas: 5 delas se referem a autoimagem e 5 a autoimagem negativa. As alternativas de respostas são representadas no formato Likert de quatro pontos, alternando entre concordo ou discordo totalmente (ROSENBERG, 1965).

Indivíduos com autoestima elevada e estável, geralmente, experimentam resultados positivos e negativos diariamente, mas isso não afeta seus sentimentos globais de valor, pois são mais autodeterminados e possuem autoconceito mais alto, pois gostam, valorizam e aceitam a si mesmos (KERNIS, 2005).

Pode-se observar que a autoestima está ligada de forma clara com o desempenho, tanto em atividades cotidianas como em desempenho esportivo, sendo que um atleta com autoestima elevada, possivelmente, seja mais confiante e lide melhor com frustrações, porque sabe lidar com a derrota.

Quando o psicólogo do esporte entra em um clube ou comissão e encontra um atleta desmotivado e com baixa autoestima, a primeira coisa que é trabalhada é entender as razões que causaram essa baixa no desempenho.

Após isso, o psicólogo trabalha para aumentar a autoestima e a confiança do atleta para que seu desempenho volte a melhorar.

Pensando nisso, segundo Schultheisz (2013, p. 44):

Atitudes, crenças e valores que integram a autoestima não são fáceis de medir, pois são propriedades intrínsecas ao ser humano, ou seja, referem-se às características psicológicas, muitas vezes, não passíveis de visualização (SCHULTHEISZ, 2013, p. 44).

Portanto, medir e quantificar a autoestima é um processo complexo, no entanto, foi possível perceber que uma autoestima alta, geralmente está atrelada ao sucesso, enquanto a baixa autoestima pode ocasionar desempenhos piores. Assim, pode-se considerar que com uma elevada autoestima, o desempenho tende a melhorar.

Contudo, é preciso levar em consideração que cada indivíduo passa por um processo e entende determinado fator como positivo ou negativo, ou seja, elevados níveis de autoestima também podem ser prejudiciais ao atleta que passa a, conseqüentemente, apresentar nível excessivo de autoconfiança, tornando-se um atleta displicente e, por vezes, indisciplinado em questões de treinamento que são preparatórias para uma competição, por exemplo.

Com isso, pode-se realizar uma associação direta com a teoria da IZOF (Individualized Zones of Optimal Functioning - zonas individualizadas de desempenho ideal), em que os indivíduos respondem de forma particular a cada estímulo e situação, sendo que um atleta pode apresentar melhor zona de desempenho com o nível de fator mais baixo, enquanto outro atleta possui melhor rendimento quando apresenta níveis elevados desse mesmo fator. Isso significa que o treinador e psicólogo do esporte precisam entender suas equipes, mas também saber trabalhar os atletas de forma individualizada, respeitando suas preferências e particularidades (HANIN, 1980; 1986; 1997; 2007; WEINBERG; GOULD, 2017).

Também é preciso compreender que, atletas que apresentam a soma de fatores como baixa autoestima e traços de ansiedade mais elevados, possuem certa tendência em responderem de forma mais ansiosa, isto é, com picos de ansiedade, a situações pontuais, ou seja, a ansiedade estado também seria aumentada e, com isso, poderia haver aumento da tensão muscular, danos à

acuidade visual, sudorese excessiva, alterações nas frequências cardíacas e respiratórias, além de outros fatores que poderiam gerar danos ao desempenho esportivo do atleta (WEINBERG; GOULD, 2017).

Vale ressaltar que os esportes, exercícios e atividades físicas são fontes essenciais para o aumento da autoestima, quando bem trabalhados, principalmente no que diz respeito a indivíduos que apresentavam, anteriormente, níveis baixos de autoestima (WEINBERG; GOULD, 2017).

Por isso, é interessante que profissionais de Educação Física saibam trabalhar com esses fatores desde as escolas, em suas aulas, passando por academias, clubes, esportes e atividades recreacionais, treinamentos para aptidão física e, até mesmo, esportes mais específicos e especializados, voltados para performance e alto rendimento.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto, com este estudo foi possível observar que a autoestima está ligada de forma direta com a relação que o indivíduo possui com o meio em que ele convive, influenciando o mesmo, mas também sendo altamente influenciado pelo mesmo, principalmente nas faixas etárias iniciais. Quando o indivíduo está com a autoestima elevada, sua eficácia tende a melhorar em atividades cotidianas e o seu desempenho também.

Pode-se observar que a autoestima começa a se criar desde que os indivíduos são crianças e que o meio de convivência é fundamental para essa criação, ou seja, o meio ao qual o indivíduo está inserido pode definir como serão enfrentados os desafios futuros e quais serão as atitudes cotidianas.

No contexto esportivo, esse fato passa a não ser diferente, sendo que o desempenho do atleta que encontra-se desmotivado e com baixa autoestima, tende a piorar, além de apresentar relações com outros fatores psicológicos como a ansiedade, o medo, a falta de confiança, dentre outros.

Assim, é necessário que os atletas e comissões técnicas saibam da importância da psicologia do esporte, buscando acompanhamento de um profissional que atue nesta área, sendo realizado um trabalho onde são encontradas técnicas para melhorar sua autoestima e, conseqüentemente, seu desempenho de forma gradativa, além de haver equilíbrio com outros fatores emocionais, como já visto no desenvolvimento do trabalho todo.

Portanto, pode-se concluir que a autoestima influencia de forma direta no desempenho de atletas, assim como outras emoções e sentimentos, precisando ser trabalhada desde cedo para que o atleta entenda e saiba lidar com a mesma. Quanto melhor o atleta estiver preparado mentalmente, melhor será seu desempenho e menores serão os danos gerados pela imprevisibilidade do âmbito do esporte e seus obstáculos.

Referências

- ADAMS, M.; BARKER, R.; GLEDHILL, A.; LYDON, C.; MULLIGAN, C; PHILLIPPU, P. **Psychology for sports performance**. BTEC Level 3 National Sport Book. Essex: Pearson Education Limited, 2010.
- CAMPOS, A.; RAMOS, P.; SANTOS, A. A Influência da Mídia no Esporte. In: **XIV Congresso**. 2015.
- CÉSAR, M. S. **Autoestima e educação física escolar**. 2013, 47 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul. 2013.
- competição. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2011.
- HANIN, Y.L. A study of anxiety in sports. In: STRAUB, W.F. (Ed.), **Sport psychology: An analysis of athlete behavior** (p. 236–249). Ithaca, NY: Movement. 1980.
- HANIN, Y.L. State and trait anxiety research on sports in the USSR. In: Spielberger, C.D.; DIAZ-GUERREO, R. (Eds.), **Cross-cultural anxiety** (v. 3, p. 45–64). Washington, DC: Hemisphere. 1986.
- HANIN, Y.L. Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning. **European Yearbook of Sport Psychology**, v. 1, p. 29-72, 1997.
- HANIN, Y.L. **Emotions in sport**. Champaign, IL: Human Kinetics. 2000.
- HANIN, Y.L. Emotions in sport: Current issues and perspectives. In: TENENBAUM, G.; EKLUND, R.C. (Eds.), **Handbook of sport psychology** (3ª ed., p. 31–58). Hoboken, NJ: Wiley. 2007.
- KALLINGAL, M. Simone Biles sobre saúde mental: “ainda tenho medo de praticar ginástica”. **CNN**, 2021. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/esporte/simone-biles-sobre-saude-mental-ainda-tenho-medo-de-praticar-ginastica/>. Acesso em: 25 set. 2021.
- MACHADO, A. A.; GOMES, R. **Psicologia do Esporte – da escola à competição**. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2011.
- MACHADO, A. A. **Psicologia Do Esporte - da Educação Física escolar ao esporte de alto nível**. 1ª ed. Rio De Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.
- MARTIN, G. L. **Consultoria em psicologia do esporte: orientações práticas em análise do comportamento**. Campinas: Instituto de Análise de Comportamento. 2001.
- PAIVA, E. M.; CARLESSO, J. P. P. A importância do papel do psicólogo do esporte na atualidade: relato de experiência. **Research, Society and Development**, v. 8, n. 3, p. e283798-e283798, 2019.

PRONI, M. W. Brohm e a organização capitalista do esporte. In: PRONI, M. W.; LUCENA, R. F. (orgs.). **Esporte: história e sociedade**. Campinas, SP: Editores Associados, 2002.

ROSENBERG, M. Rosenberg self-esteem scale (RSE). Acceptance and commitment therapy. **Measures package**, v. 61, n. 52, p. 18, 1965.

RUBIO, K. Rendimento esportivo ou rendimento humano?: O que busca a da psicologia do esporte?. **Psicología para America Latina**, n. 1, p. 0-0, 2004.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**. Barueri/SP: Manole, 2002.

SCHULTHEISZ, T. S. V.; APRILE, M. R. Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. **Revista Equilíbrio Corporal e Saúde**, v. 5, n. 1, 2013.

SONSTROEM, R. J.; MORGAN, W. P. Exercise and self-esteem: rationale and model. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, 1989.

SOUSA, D. P.; PELEGRINI, T. Esporte-espetáculo e capitalismo: uma reflexão sobre as contribuições do fenômeno esportivo para a manutenção do metabolismo do capital. **EFDeportes.com, Revista Digital**, Buenos Aires, v. 13, n. 127, 2008. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd127/esporte-espetaculo-e-capitalismo.htm>. Acesso em: 10 set. 2021

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

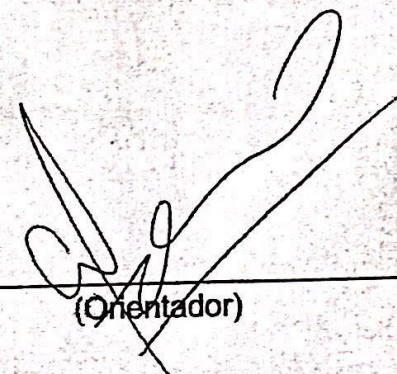
VIEIRA, L. F.; VISSOCI, J. R. N.; OLIVEIRA, L. P.; VIEIRA, J. L. L. Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia. **Psicologia em estudo**, v. 15, n. 2, p. 391-399, 2010.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

ZAFFALON JÚNIOR, J. R.; MEDEIROS, F. F.; SILVA, J. R. O esporte como fenômeno social. **EFDeportes.com, Revista Digital**, Buenos Aires, v. 17, n. 172, 2012. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd172/o-esporte-como-fenomeno-social.htm>. Acesso em: 10 set. 2021.

Igor R. Pasanoto.
(Discente)


(Coorientador)


(Orientador)