

## ÉTICA E PSICOLOGIA DO ESPORTE E DO EXERCÍCIO: SUA IMPORTÂNCIA PARA UMA PRÁTICA ESPORTIVA SAUDÁVEL

Tony Emanuel Silva de Moura<sup>1</sup>  
Marizilda Clementino dos Santos<sup>2</sup>  
Jardson Araújo Ramalho<sup>3</sup>  
William Araújo Santos<sup>4</sup>  
Neif Nagib Rabelo Sales<sup>5</sup>  
Camila Carla Dantas Soares<sup>6</sup>  
Areta Muniz de Araújo<sup>7</sup>

**Resumo:** O artigo examina a atuação ética da Psicologia do Esporte e do Exercício (PEE) na prática esportiva. Embora seja um campo relativamente novo, a PEE compartilha suas raízes com a Psicologia Geral, focando na análise e compreensão dos atletas e praticantes de exercícios para orientá-los aos ambientes mais adequados às suas características e habilidades. Com a prática esportiva atingindo altos níveis de visibilidade e remuneração, surgem desafios éticos e de saúde para os profissionais da PEE. Esses profissionais não devem apenas melhorar a performance dos atletas, mas também assegurar uma prática esportiva ética e responsável, promovendo a saúde e o bem-estar dos praticantes. A pesquisa adota uma abordagem bibliográfica e qualitativa, utilizando material da SciELO Brasil, livros e revistas científicas para uma análise aprofundada. O objetivo é entender o significado e a proposta da PEE, refletindo sobre como este campo pode contribuir para a saúde e qualidade de vida dos atletas e praticantes, sustentado por uma ética profissional sólida.

**Palavras-chave:** Psicologia. Ética. Psicologia do Esporte. Performance e Saúde.

### 1. INTRODUÇÃO

O presente artigo se insere em um ambiente nem sempre bem delimitado, a saber, as diferenças entre a Psicologia do Esporte e do Exercício como corpo autônomo ou como membro de outros corpos do saber, como as ciências biológicas. De idade relativamente nova em termos de emancipação, historicamente, porém, remonta ao mesmo berço do nascedouro da própria Psicologia Geral.

Olhando para tudo o que se tornou alguns esportes em termos midiáticos e remuneratórios, por que não, sociais, enxergamos uma realidade de proporções muito pouco saudáveis, para a saúde mental e física dos atletas. Isto decorre das exigências de performance

<sup>1</sup> Discente do curso de Psicologia da Faculdade Caicoense Santa Teresinha. E-mail: tonny\_moura@hotmail.com

<sup>2</sup> Discente do curso de Psicologia da Faculdade Caicoense Santa Teresinha. E-mail: zildinhacn@gmail.com

<sup>3</sup> Psicólogo. Especialista em Psicologia das Organizações e do Trabalho, Psicologia Social e em Gestão e Administração Escolar. É professor da Faculdade Caicoense Santa Teresinha. E-mail: jardsonpsico@gmail.com

<sup>4</sup> Psicólogo. Docente do curso de Psicologia na Faculdade Caicoense Santa Teresinha (FCST). Mestre em Educação, Tecnologia e Inovação em Medicina (UFRN). Residência Multiprofissional em Atenção Básica (UFRN). Residência Multiprofissional em Saúde Materno Infantil (UFRN). E-mail: william@fcst.edu.br

<sup>5</sup> Discente do curso de Psicologia da Faculdade Caicoense Santa Teresinha. E-mail: neifsales@gmail.com

<sup>6</sup> Enfermeira. Mestre em Enfermagem (UFPB). Discente do curso de Psicologia da Faculdade Caicoense Santa Teresinha (FCST). E-mail: camilacarla.soares@hotmail.com.

<sup>7</sup> Terapeuta Ocupacional. Mestre em Educação, Trabalho e Inovação em Medicina-EMCM/UFRN. E-mail: aretamuniz@hotmail.com

e das cobranças por vencer. Essas exigências e pressões acabam por adoecer o desportista, que se vê obrigado a vencer sempre e evitar perder a todo custo. Isso não só fomenta estados patológicos, mas interfere na própria subjetividade do sujeito quando menospreza e se vê privado da importância das experiências descontínuas, como a derrota, para a maturação da sua psique.

Performar como atleta em algumas modalidades esportivas tem sido um caminho para o adoecimento e para mudanças no comportamento e modo de pensar que afetam ou alteram o que deveria ser um psicológico salutar. E, a Psicologia do Esporte e do Exercício, precisa se inserir nessa circunferência para conter os danos causados pelas necessidades formadas em torno da performance e da vitória. Atuação já deveras difícil para o profissional da psicologia, ao que se acrescente ainda, a tentação de esquecer-se de que sua contribuição não deve reduzir-se aos esportes com grande apelo de mídia, mas contribuir também para a informação e atuação na prática simples do exercício físico.

Ao se encontrar atuante na esteira da EPP, o psicólogo do esporte também encontrará desafios éticos que o provocarão em direções que nem sempre são coerentes com o trabalho que deveria desempenhar. Cabendo-lhe assim, observar as diretrizes que orientam sua prática e profissão para uma atuação que respeita e melhora a saúde das pessoas.

Assim, o presente trabalho foi realizado uma análise qualitativa da bibliografia objetivando compreender o significado e ao que se propõe a Psicologia do Esporte e do Exercício e refletir como esse campo do saber psicológico, amparado em uma ética da Psicologia, atua e melhor pode atuar para uma contribuição na saúde e qualidade de vida de atletas e praticantes. Destarte, caminha na esteira de conceituar, o que já acabará por apontar a Psicologia do Esporte e do Exercício como corpo autônomo e de refletir sobre como esse campo do saber não só é útil, mas fundamental para a prática esportiva seja qual for o seu nível de performance. Compreendendo o lugar da ética psicológica na atuação do psicólogo, que tem como objetivo melhorar a atuação e, especialmente, a qualidade de vidas dos praticantes de esportes.

## **2. BREVE HISTÓRIA E CONCEITO DE PSICOLOGIA DO ESPORTE E DO EXERCÍCIO**

Conceituar é dar significado a algo. Quando conceituamos um objeto, não só o compreendemos, mas abrimos as janelas para que outros participem do aprendizado. Com o

nosso objeto de estudo não é diferente. Contudo, não podemos apreender o seu conceito e como assim veio a ser, sem antes dar uma espiadinha breve na sua história. Podemos dizer que suas raízes se fincam já em Platão e Aristóteles, quando especulavam sobre a função perceptual e motora do movimento, a partir de suas reflexões sobre os conceitos de corpo e alma. Portanto, o desenvolvimento da Psicologia Esportiva, no que concerne a sua base filosófica, se confunde com o desenvolvimento da Psicologia Geral (LENAMAR FIORESI *et al*, 2010).

Em passado mais recente, podemos dizer que o “pai” da PEE é o norte-americano Coleman Griffit:

Foi considerado o Pai da Psicologia do Esporte, pelo fato de ter sido o primeiro a criar um laboratório de Psicologia do Esporte, o que se deu em 1925, na Universidade de Illinois. Coleman tinha como meta investigar um conjunto de elementos psicológicos relevantes para o rendimento esportivo, e os seus estudos envolviam temas de aprendizagem, habilidades motoras e variáveis da personalidade. Criou vários testes e foi o primeiro professor de Universidade a oferecer um curso de Psicologia do Esporte, em 1923. A criação do Laboratório de Griffith marca o início do período histórico (1920-1940), quando a Psicologia do Esporte passou a ser desenvolvida e pesquisada na prática (LENAMAR FIORESI *et al*, 2010, p. 393,394).

Esse período se caracteriza pela abertura de laboratórios de Psicologia Esportiva em vários lugares do mundo, como Alemanha, Rússia e Japão. Os psicólogos observavam e faziam testes com atletas, considerando tempo de reação, agressividade, personalidade, estresse, pressão em relação ao esporte praticado etc. (WEINBERG; GOULD, 2017, p.9). O esporte era visto como preparação para a vida e para melhorar as capacidades físicas dos praticantes.

Segundo Rubio (2002), a PEE brasileira tem seu marco inicial na atuação e estudos de João Carvalhaes, que trabalharia no São Paulo Futebol Clube e, na Copa de 1958, como integrante da comissão técnica. O Brasil logo se tornaria referência e liderança na América Latina. Em 1979, a Psicologia do Esporte surge de forma sistematizada, sendo criada a SOBRAPE (Sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte). Nos idos de 2006, por preocupação de um grupo de psicólogos do esporte e profissionais de educação, criar-se-ia a ABRASPE (Associação Brasileira de Psicologia do Esporte), hoje liderada por Marina Penteadó Gusson, psicóloga do esporte.

Ante o exposto, podemos constatar que até que se cunhasse o termo Psicologia do Esporte e do Exercício, foi percorrido um longo caminho de observação, estudos e práticas. Antes, considerava-se que os aspectos psicológicos dos atletas e praticante, deveriam ser parte

dos estudos de outras ciências, como as Ciências Médicas, por exemplo. Hoje, a PEE é campo emancipado e autônomo das demais ciências e parte da Psicologia Geral.

Quanto ao que é Psicologia Esportiva, podemos afirmar que se trata, como diz Weinberg e Gould (2017, p. 4) no estudo científico de pessoas e seus comportamentos em atividades esportivas e atividades físicas e na aplicação prática desse conhecimento.” A PEE define-se então pela sua habilidade de compreender o atleta ou praticante em suas características e, assim apontar a melhor e mais saudável maneira de se exercitarem em sua prática esportiva.

### **3. COMO ATUA A PSICOLOGIA DO ESPORTE E DO EXERCÍCIO NA PRÁTICA ESPORTIVA**

A partir do seu conceito, podemos compreender melhor a que se propõe a Psicologia esportiva. Na melhora da performance ou na qualidade de vida, atua para que rendimento e saúde psíquica caminhem juntos. Dando ao indivíduo, o conhecimento de que, na modalidade esportiva praticada, desempenho e mente sadia estão interligados. Observe-se que a problemática quanto a atuação da PEE está implicada nos próprios problemas advindos da prática esportiva no país (ROBERTO; MACEDO, 2021).

O esporte de alto rendimento comporta em si um apelo a vencer a todo custo. Esse tipo de exigência até certo ponto é compreensível e saudável, mas quando estrapola esta barreira produz ansiedades, depressão e outros transtornos relacionados. Assim, a atuação da PEE visa ajudar os atletas a evitarem os adoecimentos. Segundo Carvalho (2009):

Nos esportes voltados para o alto rendimento a Psicologia do Esporte, juntamente com as demais Ciências do esporte, atua no sentido de auxiliar a obtenção de resultados pré-estabelecidos e, muitas vezes, impostos pelo mundo do esporte. Contudo, a Psicologia, como saber voltado à subjetividade e bem-estar humano, não pode deixar de oferecer e favorecer a uma visão global do ser humano, retomando a relação mente e corpo de forma integrada respeitando a subjetividade da pessoa-atleta (CARVALHO, 2009, p. 154).

Essa atuação não se dá isolada ou unilateralmente, mas é atividade interdisciplinar, a saber, atua junto a outras ciências para otimizar o seu alcance e resultados. Por exemplo, compartilhando práticas e saberes com a Medicina e a Educação Física, a fim de construir estratégias para controle do corpo com técnicas capazes de diagnosticar e intervir nessas esferas (CARVALHO, 2009).

A Psicologia do Esporte e do Exercício irá atuar para uma melhor compreensão do sujeito, naquilo que são suas características e habilidades. Conduzindo-o, assim, aos lugares

de desenvolvimento que lhe são mais adequados. Nesse percurso, pode-se dizer que a PEE investiga, amparada em procedimentos objetivos, os desenvolvimentos comportamentais do indivíduo em si e em sua circunferência social, com o intuito de superar condutas e pensamentos limitantes que prejudicam a prática saudável do exercício e do esporte (RUBIO 2007). Reclamando para si, a Psicologia do Esporte, esse papel imprescindível na formação dos atletas.

No campo de intervenção da PEE, observa-se que há uma relação positiva entre bem-estar psicológico e atividades físicas. Uma comunicação entre ambas que pode trazer inúmeros benefícios no combate a diversas doenças. Weinberg e Gould (2017, *apud* LEGRAND E HEUZE, 2007), falando de exercício e bem estar psicológicos, vão apontar estudos de casos em que a intervenção da prática de se exercitar impactou casos de depressão de forma positiva, ajudando a diminuir significativamente o sofrimento causado pelo transtorno.

A Psicologia do Esporte também atua diretamente para atenuar e redirecionar a mentalidade do atleta, quando este se encontra em sofrimento por não conseguir lidar com a pressão e, também, quando se envereda por uma mentalidade capitalista do esporte imposta pelo mercado esportivo. O problema se acentua quando jovens ainda em formação de sua subjetividade tem que lidar com fama e fortuna:

O esporte, em geral, passa a ser apreendido e praticado com outros objetivos. A liberdade de movimentos, o prazer da espontaneidade corporal trazida pelas atividades circenses, estão cada vez mais fora de moda. Vale a quantidade de músculos, as medidas corporais bem definidas, a superação de limites. Não importa o nível de sofrimento para alcançar esses ideais. A *Psicologia do Esporte* diante dessa realidade não pode perder de vista seu objeto de estudo, mas também, precisa participar desse processo de forma crítica e responsável (CARVALHO, 2009, p. 155).

Faz-se necessário orientar e educar os atletas para um olhar também voltado para importância de outros valores que, embora mais simples, como altruísmo e solidariedade, lhe trarão uma qualidade de vida melhor e mais saudável em sua dimensão total.

Uma outra área de atuação importante da PEE é na ajuda psicológicas a esportistas em recuperação de lesões. Posto que estas são lugares de dores, não só do corpo, mas também, dores emocionais como angústia e frustração. Busca-se os recursos clínicos da Psicologia do Esporte que:

Visam a busca de elementos a fim de organizar uma intervenção, construída a partir da escuta e do olhar para o fenômeno psicológico no contexto do esporte, partindo do diagnóstico institucional, do grupo esportivo e do atleta. Não se trata de um procedimento psicoterápico convencional como o realizado em consultório. Busca-

se a resolução de conflitos que o atleta, como pessoa, ser social, possa estar enfrentando com rebatimento no seu desenvolvimento e rendimento esportivo. Em casos necessários ocorre entre o encaminhamento para o atendimento psicoterápico convencional, com profissional competente (AUGUSTO *et al*, 2020, p. 9, 10).

O atendimento psicológico ao atleta em recuperação é indispensável para que ele possa se recuperar totalmente e voltar a sua prática esportiva rendendo em alto nível. Se a reabilitação física é importante, a reabilitação psíquica é tão quanto, para a recuperação da confiança e motivação para continuar a atuar no esporte.

#### **4. ATUAÇÃO ÉTICA DO PSICÓLOGO DO ESPORTE NA PRÁTICA ESPORTIVA**

A atividade esportiva, também, uma manifestação da cultura que pode refletir o caráter ético do corpo social, implicará o psicólogo do esporte em contextos que exigirá uma atuação eticamente correta, quer na sua práxis, quer na orientação dos atletas e praticantes. Especialmente os atores de quem se exige um alto rendimento na busca de um único objetivo, que é vencer, as situações que o assediam o provocarão em relação ao comportamento exigido para o alcance de suas metas.

Nesse ambiente, o atleta se vê envolto em questões éticas, como o uso de substâncias proibidas. De acordo com Katia Rubio (2007, p. 307) “Diante dessas questões, o psicólogo se depara com questões relacionadas não apenas à ética profissional, mas também à moralidade que circunda o ambiente esportivo”.

Sendo assim, faz-se necessário que a atuação do psicólogo se conduza coerente com o Código de Ética Profissional do Psicólogo, que em seus Princípios Fundamentais, pondera: “II.O psicólogo trabalhará visando promover a saúde e a qualidade de vida das pessoas e das coletividades e contribuirá para a eliminação de quaisquer formas de negligência, discriminação, exploração, violência, crueldade e opressão” CFP (2005, p.7).

Uma ética bem orientada se torna fator indispensável para que o profissional possa exercitar sua profissão e seus saberes. Zelando por si, mas também pela imagem da própria Psicologia. Sua base de atuação se conduzirá basicamente em duas frentes: na relação entre exercício físico e saúde e, segundo, na afetação causada pela prática esportiva direcionada para a alta performance e vitória a qualquer custo, na vida psíquica do atleta.

O psicólogo do esporte e do exercício pode atuar em pelo menos três espaços: pesquisa, ensino e intervenção. LENAMAR FIORESI *et al* (2010 p. 398).

Considerando-se os campos de atuação do psicólogo esportivo (ensino, pesquisa e intervenção), o papel do profissional será de ser professor, pesquisador e consultor. O psicólogo esportivo voltado para o ensino tem a função de transmitir

conhecimentos de base sobre essa especialidade; o psicólogo esportivo voltado para a pesquisa tem como função explorar os diferentes campos de atuação visando ao crescimento do setor e ao desenvolvimento de teorias; o psicólogo esportivo voltado à intervenção tem o papel de realizar psicodiagnósticos e intervenções psicológicas. Este papel é o mais discutido no contexto da realidade brasileira.

A partir do exposto, não só compreendemos como deve ser uma atuação ética do profissional de psicologia esportiva, mas também a sua fundamental importância no desempenho da prática do atleta e no seu desenvolvimento frente as exigências e tensões que o esporte exige, sobretudo dos atletas performáticos.

## **5. CONCLUSÃO**

Em suma, o esporte, em alguns recortes, ganhou proporções absurdas em termos de mídia e dinheiro. O que acabou por afetar a subjetividade, emoções e comportamentos dos atletas de alto nível. Por outro lado, há também aqueles que se inserem no mundo do exercício por motivos diferentes, como, por exemplo, apenas por prazer. É nesse contexto que se faz de vital importância a Psicologia do Esporte e do Exercício praticada e orientada por uma ética que conduza os sujeitos praticantes a um lugar de performance, mas também de saúde.

A PEE tem atestado o seu valor em seus campos de aplicação e se mostrado eficaz naquilo que se propõe que é cuidar, orientar e informar os atletas e praticantes de atividades físicas sem apelo performático, para que eles possam alcançar objetivos sem negociar sua saúde e bem-estar. Visto que, alcançará os melhores resultados em seus objetivos, aquele que está saudável no corpo e na mente.

Contudo, ainda são muito os desafios oponentes da Psicologia do Esporte e do Exercício. Dentre eles está, ainda, a pouca visibilidade que essa área da psicologia tem, bem como a confusão em entendê-la como disciplina autônoma. Isso tem feito com que aqueles que estão atuando no contexto esportivo cuidando do psicológico dos atletas não seja o profissional mais capacitado, o psicólogo do esporte.

Inferese, a partir disso, que é preciso um maior enfoque da importância da PEE na otimização da prática esportiva. Seja ela em alto nível ou apenas para fins recreativos. Bem como o incentivo e a produção de pesquisas na área, pelo próprio Conselho Federal de Psicologia e entidades que atuam especificamente na área, para que os profissionais da psicologia esportiva possam encontrar seus lugares de atuação de forma adequada serem não só requisitados em sua especialidade, mas também valorizados.

## REFERÊNCIAS

AUGUSTO, F. A. et al. Estudo de Caso com Jogadores de Futebol Acometidos por Lesões Esportivas: dor, dúvidas e suporte psicossocial. **Revista Universitária do Esporte**, p. 9-10, 2020.

CARVALHO, M. A. R. Psicologia do esporte: um campo ainda em construção. In: CARVALHO, M. A. R.; RUIZ, T. (Org.). **Psicologia do esporte: pesquisa e intervenção**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2009. p. 151-156.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA (CFP). **Código de Ética Profissional do Psicólogo**. Brasília: CFP, 2005.

FIORES, L. et al. Psicologia do esporte e do exercício: fundamentos históricos e perspectivas de atuação. In: CARVALHO, M. A. R.; RUIZ, T. (Org.). **Psicologia do esporte: pesquisa e intervenção**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010. p. 393-398.

RUBIO, K. **Manual de psicologia do esporte: contexto para o Brasil**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2007.

RUBIO, K.. Esporte, ética e moralidade: a atuação do psicólogo do esporte. In: CARVALHO, M. A. R.; RUIZ, T. (Org.). **Psicologia do esporte: pesquisa e intervenção**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2009. p. 307.

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