

# PSICOLOGIA DO ESPORTE: TÉCNICAS E INTERVENÇÕES

*Alessandra Carla Peixoto MONTEIRO<sup>1</sup>*

## RESUMO

A psicologia do esporte é uma ciência que estuda o comportamento das pessoas envolvidas no contexto esportivo com o objetivo de investigar como os fatores psicológicos se apresentam e interferem antes, durante e depois do exercício físico. Sua atuação pode se dar nos contextos do alto rendimento, do lazer, reabilitação, na área social e escolar. Suas intervenções, portanto serão diferenciadas em função da área específica de atuação. Existe farto material teórico sobre o assunto à disposição, porém as técnicas e a prática das mesmas ainda deixam a desejar. A psicologia do esporte preconiza quatro técnicas básicas de intervenção podendo se desmembrar em muitas opções de acordo com a formação do psicólogo atuante. Pautada nesta realidade estruturou-se o minicurso. O objetivo do minicurso ministrado na V Conferência Acadêmica de Saúde e III Congresso Regional da Saúde ofereceu uma visão bem dinâmica e prática da psicologia do esporte direcionada ao alto rendimento. O conteúdo do mesmo constou de breve relato teórico sobre a psicologia do esporte aplicada. Para quem e qual o objetivo específico de cada intervenção. O processo das intervenções foi detalhado a cada estágio passando por exercícios práticos em cada uma das fases: avaliação, planejamento e intervenção. Ao final do mesmo, a expectativa se baseou no bom aprendizado do aluno, obtendo noção de técnicas e intervenções utilizadas nesta área específica, podendo usá-las de forma correta e ética.

**Palavras-chave:** Psicologia do esporte. Intervenções. Alto rendimento.

---

<sup>1</sup> Psicóloga Especialista em Psicologia do Esporte. Docente do Curso de Psicologia, Faculdade Ciências da Vida. E-mail: esportivamente @globo.com.