

Aspectos da Terapia Cognitivo-Comportamental aplicados a saúde mental na Psicologia do Esporte - Uma revisão bibliográfica

Aspects of Cognitive Behavioral Therapy applied to mental health in Sport Psychology- A literature Review

Clara Louise Carvalho Ishizawa

Graduanda de Psicologia

Faculdade Galileu

Avenida Marginal Duzentos, 680, Vila Real, Botucatu-SP, 18606-290

claralouiseoc@hotmail.com

Flavia Galhardo Kasburgo

Graduada em Psicologia, Pós-graduada em Terapia de Contingências de Reforçamento e Pós-graduada em Gestão de Pessoas

Universidade Estadual Paulista – Unesp Bauru, ITCR Campinas e Senac São Paulo

Endereço: Av. Eng. Luís Edmundo Carrijo Coube, 2085 - Nucleo Res. Pres. Geisel, Bauru - SP, 17033-360

E-mail: flavia_kasburgo@yahoo.com.br

RESUMO

Este estudo teve como objetivo analisar a relevância da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) na Psicologia do Esporte, enfatizando suas contribuições para a saúde mental de atletas de alto rendimento. A pesquisa, de natureza qualitativa e delineamento bibliográfico, foi desenvolvida a partir da análise de livros, artigos científicos e documentos publicados entre 2019 e 2025, disponíveis em bases como SciELO, PePSIC, CAPES e PubMed. Observou-se que a TCC apresenta eficácia significativa no manejo da ansiedade competitiva, do estresse e de pensamentos disfuncionais que interferem no desempenho esportivo. As técnicas de reestruturação cognitiva, relaxamento, visualização e autoafirmações mostraram-se eficazes na autorregulação emocional e na promoção de estratégias de enfrentamento adaptativas. Além disso, constatou-se que a resiliência é um fator determinante para o equilíbrio psicológico e o rendimento consistente dos atletas. Apesar do avanço das pesquisas, identificou-se escassez de estudos empíricos voltados à aplicação prática da TCC no contexto esportivo, indicando a necessidade de investigações futuras mais amplas e comparativas. Conclui-se que a integração entre Psicologia do Esporte e TCC é essencial para o fortalecimento da saúde mental, do desempenho e da formação integral dos atletas.

Palavras-chave: Psicologia do Esporte. Terapia Cognitivo-Comportamental. Saúde Mental. Desempenho Esportivo.

ABSTRACT

This study aimed to analyze the relevance of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) in Sport Psychology, emphasizing its contributions to the mental health of high-

performance athletes. The research, qualitative and bibliographic in nature, was developed through the analysis of books, scientific articles, and documents published between 2019 and 2025, available in databases such as SciELO, PePSIC, CAPES, and PubMed. The findings indicate that CBT is significantly effective in managing competitive anxiety, stress, and dysfunctional thoughts that affect athletic performance. Cognitive restructuring, relaxation, visualization, and self-affirmation techniques proved to be effective in promoting emotional self-regulation and adaptive coping strategies. Furthermore, resilience emerged as a key factor for psychological balance and consistent performance among athletes. Despite scientific progress, there remains a lack of empirical studies focusing on the practical application of CBT in sports contexts, highlighting the need for broader and comparative research. It is concluded that the integration of Sport Psychology and CBT is essential for strengthening mental health, performance, and the overall development of athletes.

Keywords: Sport Psychology. Cognitive-Behavioral Therapy. Mental Health. Athletic Performance.

1 INTRODUÇÃO

Nas Olimpíadas de Tóquio, realizadas em 2021, um episódio inédito ganhou destaque internacional: a ginasta norte-americana Simone Biles, considerada uma das maiores atletas da modalidade, decidiu retirar-se de algumas provas para preservar sua saúde mental (Vasques, D. G. et al., 2022). Esse acontecimento gerou uma reflexão importante: o que leva um atleta de elite a desistir de competir em um dos eventos esportivos mais prestigiados do mundo?

No texto de Vasques, D. G. et al. (2022), são destacados diversos fatores que contribuíram para o adoecimento mental de Simone Biles. A autora discorre sobre o impacto dos treinos realizados durante a pandemia de COVID-19, período em que a equipe de elite foi impedida de interromper suas atividades devido à proximidade das Olimpíadas, o que gerou medo de contaminação. Além disso, são mencionados o desgaste físico e psicológico decorrente da intensa rotina de treinamentos, bem como os abusos sexuais sofridos por diversas atletas de elite. Todos esses elementos influenciaram a decisão de Simone Biles de se retirar da competição olímpica.

De acordo com Demir et al. (2025), atletas de alto rendimento estão constantemente expostos a intensas cargas de treinamento, à forte pressão social e midiática, ao medo do fracasso e às elevadas expectativas quanto ao desempenho. Esses fatores configuram um ambiente de alta exigência psicológica que, se não for

adequadamente manejado, pode resultar em sobrecarga mental e em maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de transtornos emocionais, como ansiedade e estresse crônico.

A psicologia do esporte, segundo Samulski (2009), faz uso de teorias e métodos psicofisiológicos adaptados às particularidades das práticas esportivas, visando contribuir para o desenvolvimento e equilíbrio psicológico dos atletas. Essa integração entre psicologia do esporte e psicologia clínica possibilita a criação de um conjunto de estratégias voltadas à prevenção do desgaste emocional, promovendo o bem-estar mental e o rendimento esportivo.

Dessa forma, a psicologia do esporte ocupa um papel estratégico na formação de atletas, ao favorecer o desenvolvimento de habilidades mentais específicas para a alta performance. Por meio de intervenções personalizadas e baseadas em modelos cognitivos bem estruturados, é possível compreender o contexto e as demandas individuais dos atletas, otimizando sua preparação para os desafios competitivos (Conde, 2019).

O esporte de alto desempenho exige não apenas habilidades físicas e técnicas refinadas, mas também um sólido preparo psicológico. Competências como motivação, controle de estresse e tomada de decisões são fundamentais na rotina de treinamentos e competições (Samulski, 2009). A ausência de suporte psicológico adequado pode comprometer significativamente o rendimento, minando a autoconfiança e dificultando a superação de adversidades.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), além de apresentar resultados expressivos no tratamento de diversas condições clínicas, também tem se mostrado eficaz na intervenção com atletas, ao oferecer ferramentas que auxiliam no manejo das diversas exigências do ambiente esportivo (Wolf; Malagris, 2021). Esses autores ainda afirmam que a abordagem entende que os transtornos mentais partem do reconhecimento cultural que estão inseridos, defendendo a ideia de que esses transtornos se referem a problemas humanos que podem ser tratadas com soluções humanas reais.

A TCC configura-se como uma das abordagens mais amplamente utilizadas na psicologia do esporte. Seu principal objetivo é promover a modificação de crenças disfuncionais — entendidas como um conjunto de processos mentais — auxiliando o indivíduo não apenas no desenvolvimento de estratégias para transformar seu padrão de pensamento, mas também na identificação de pensamentos que geram sofrimento. (Wolf; Malagris, 2021)

A abordagem cognitivo-comportamental, fundamentada nas contribuições de Aaron Beck e Albert Ellis, evidencia a relação entre pensamentos, emoções e comportamentos. Através de intervenções voltadas para a reestruturação cognitiva, os atletas são orientados a identificar padrões disfuncionais de pensamento e substituí-los por estratégias mentais mais eficazes. Esse processo contribui para o fortalecimento do controle emocional e para o aprimoramento do desempenho esportivo, conforme demonstrado por Gonçalves e Ribeiro (2022), que destacam a atuação do psicólogo do esporte na promoção de enfrentamentos mais saudáveis e adaptativos.

Os pensamentos exercem papel central nas emoções e nos comportamentos, e quando distorcidos, podem contribuir para a mudança de padrões emocionais e comportamentais disfuncionais, impactando negativamente o desempenho esportivo. Nesse contexto, destaca-se a importância da identificação dos diferentes níveis de pensamento, especialmente os pensamentos automáticos, que surgem de forma espontânea diante de estímulos internos ou externos. Por não passarem por avaliação crítica imediata, esses pensamentos podem ser exagerados ou disfuncionais. Ao reconhecer e trabalhar esses padrões, o indivíduo desenvolve maior autorregulação emocional e adota estratégias mais eficazes diante dos desafios (Poisk et.al.2023)

O conceito dos pensamentos automáticos é fundamental no modelo cognitivo, Beck define como crenças ou imagens específicas, rápidas e espontâneas, que embora não venham acompanhados de raciocínios, tem um papel crucial de mediador determinando qual a resposta emocional e comportamental um indivíduo pode ter em determinada situação (BECK et al.,1997). Sendo assim no esporte esses pensamentos automáticos podem muitas vezes aparecer em situações

extressoras que os levam aos achados de Poisk et al. (2023) sobre o impacto negativo no treino e em competições.

Para transformar esses padrões disfuncionais a terapia cognitivo-comportamental utiliza da técnica de reestruturação cognitiva, que tem como objetivo ensinar o indivíduo a identificar os pensamentos automáticos, em quais momentos eles aparecem e desenvolver respostas realistas e adaptativas (BECK,2021). Quando questionamos de onde os pensamentos automáticos vem e a sua lógica e veracidade (BECK et al.,1997), o atleta adquire maior flexibilidade cognitiva, fortalecendo o controle emocional e alinhando os padrões de pensamento com seus objetivos.

No contexto esportivo, é comum que atletas enfrentem pensamentos e comportamentos disfuncionais em função do estresse gerado pelas intensas exigências de treino e pela necessidade constante de conciliar diferentes áreas da vida, como estudos, família, amigos e a própria prática esportiva. Diante desse cenário, a psicologia do esporte tem como um de seus objetivos fundamentais não apenas identificar os agentes causadores de estresse, mas também desenvolver e aplicar estratégias eficazes de enfrentamento, conhecidas como coping. Essas estratégias englobam ações cognitivas e comportamentais voltadas para a superação ou controle das situações estressantes (Lima, Samulski e Vilani, 2004).

O coping pode ser direcionado de duas maneiras distintas. Quando centrado no problema, busca-se reduzir ou eliminar a fonte do estresse por meio da reestruturação do pensamento e da organização das demandas. Já o coping centrado na emoção visa lidar com as reações emocionais provocadas pelo estressor, utilizando recursos como a regulação emocional e o envolvimento em atividades prazerosas — assistir a um filme, praticar lazer ou alimentar-se de algo que proporcione bem-estar — com o objetivo de amenizar os efeitos físicos e mentais do estresse. Conforme Lazarus e Folkman (1984), essas duas formas de enfrentamento representam mecanismos complementares de adaptação psicológica, sendo amplamente observadas no contexto esportivo contemporâneo, no qual

atletas utilizam estratégias específicas para manter o equilíbrio emocional diante das pressões competitivas (Nuetzel et al., 2023).

Além disso, a resiliência se destaca como uma competência psicológica essencial a ser fortalecida entre os atletas. Segundo Baransk (2024), essa habilidade mental refere-se à capacidade de enfrentar adversidades e se adaptar de forma positiva às dificuldades que surgem tanto no ambiente esportivo quanto fora dele. Atletas resilientes tendem a apresentar não só maior equilíbrio emocional, como também melhores condições para prevenir lesões, acelerar processos de recuperação e alcançar desempenhos esportivos mais consistentes e satisfatórios.

A Escala de Resiliência de Connor-Davidson, em sua versão original com 25 itens (CONNOR; DAVIDSON, 2003), foi adaptada e validada para a língua portuguesa no Brasil por João Paulo Consentino Solano e Francisco Lotufo Neto, em 2012 (SOLANO; NETO, 2012). O instrumento, que se utiliza de uma escala Likert de 5 pontos, permite uma avaliação quantitativa da resiliência, com escores totais que variam entre 0 e 100. Essa pontuação classifica o nível de resiliência em: baixo (0-60), médio (61-84) e alto (85-100), sendo uma ferramenta diagnóstica crucial (SOLANO; NETO, 2012). A resiliência pode ser desenvolvida por meio de intervenções psicológicas contribuindo para o equilíbrio emocional e o desempenho consistente dos atletas.

Outro fator que muito se aparece no ambiente esportivo é a ansiedade, principalmente a ansiedade competitiva caracterizada pelo medo de perder e muitas vezes pela pressão social depositada nos atletas, causando efeitos negativos no rendimento. Um estudo de Li, Yang & Wang (2025) demonstrou que intervenções psicológicas controladas produzem efeito pertinentes na redução da ansiedade competitiva, eles apontam que estratégias mais eficazes envolvem rotinas précompetitivas estruturadas (aquecimento mental, visualização e auto afirmações), reestruturação cognitiva para lidar com pensamentos negativos e técnicas de relaxamento e respiração para controlar sintomas fisiológicos da ansiedade.

Embora a psicologia do esporte seja uma área consolidada em termos de pesquisa e aplicação prática, ela ainda enfrenta desafios significativos em relação à sua presença nos currículos do curso de psicologia nas universidades. Segundo

Raupp et al. (2023), a disciplina é mais frequentemente ofertada nos cursos de Educação Física do que nos de Psicologia. Isso ocorre, em grande parte, pela percepção de que o esporte é um campo exclusivo da Educação Física, deixando de lado a compreensão de que os aspectos psicológicos são igualmente fundamentais para o desempenho e bem-estar de atletas e praticantes, revelando não apenas uma questão curricular, mas também uma disputa de território profissional, onde a interdisciplinaridade ainda não é plenamente valorizada na formação superior.

Este estudo tem como objetivo analisar a relevância da Terapia Cognitivo-Comportamental na psicologia do esporte, bem como explorar técnicas fundamentais para o desenvolvimento psicológico de atletas de alto rendimento, visando maximizar seu desempenho competitivo.

3 METODOLOGIA

Este trabalho caracteriza-se como uma pesquisa de natureza qualitativa, com delineamento bibliográfico, baseada em artigos científicos, livros e documentos institucionais que discutem a Psicologia do Esporte, suas aplicações e impactos no desempenho esportivo.

A análise foi constituída a partir da terapia cognitivo-comportamental considerando suas atribuições no contexto do esporte e sua relação com os processos psicológicos nele apresentados.

As fontes de pesquisa foram selecionadas a partir de livros de referência clássicos e contemporâneos, como Psicologia do Esporte: conceitos e novas perspectivas (Samulski, 2009) e Psicologia do esporte e do exercício: modelos teóricos, pesquisa e intervenção (Conde; Machado, 2019), além de bases indexadas como Scielo, PePSIC, Google Acadêmico, Portal CAPES e PUB MED.

Foram incluídos artigos publicados entre 2019 e 2025, que abordassem diretamente a relação entre Psicologia do Esporte, desempenho esportivo e saúde mental. Excluíram-se textos de caráter meramente opinativo, que fugiam dos objetivos.

A busca, realizada a partir das palavras-chave definidas (psicologia, esporte, TCC, saúde mental) filtros de ano de publicação, resultou em um total de 497

artigos. A seleção ocorreu em duas etapas: inicialmente, pela leitura dos títulos e, posteriormente, pela análise dos resumos. O critério central de inclusão foi a abordagem da saúde mental associada à aplicação de técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), direcionadas à resolução de problemas e estratégias de enfrentamento. Embora tenham sido identificados 10 artigos que tratavam de saúde mental no contexto esportivo, apenas 5 atenderam plenamente aos critérios estabelecidos, compondo, assim, a amostra desta revisão.

Figura1. Fluxograma dá metodologia



Tabela 1. Informação dos artigos selecionados para leitura completa.

Título	Autor(a/es) e ano de publicação	Natureza	Motivo para seleção
Correlação entre qualidade mental e intensidade de nadadores universitários.	Gaicheng Liu; Lingling Zeng; Yan Tao; 2023	Artigo original (estudo experimental com nadadores universitários).	O artigo aborda a relação entre saúde mental e desempenho esportivo em nadadores universitários, destacando como o treinamento psicológico contribui para o desenvolvimento integral dos atletas. As intervenções utilizadas (relaxamento, controle de tensão, controle de pensamento e autorregulação) estão alinhadas a técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), que trabalham estratégias de reestruturação cognitiva, manejo de estresse, autocontrole e regulação emocional.
Utilização da técnica cognitivo-comportamental em atletas de futebol: uma revisão.	Josué da Silva Santos, José Humberto Alves e Aline Dessupoio Chaves (2023)	Artigo de revisão integrativa da literatura, publicado na Revista Brasileira de Psicologia do Esporte.	A pesquisa integra diferentes estudos que exploram o impacto das técnicas cognitivo-comportamentais na saúde mental, desempenho, controle de estresse e habilidades psicológicas de atletas, demonstrando a relevância da TCC como ferramenta eficaz para o manejo emocional e o aprimoramento do rendimento esportivo.
Ansiedade pré-competitiva em atletas das categorias de base: relato de experiência em campeonato brasileiro de judô	Jaqueline Puquevis de Souza; Cristina Costa Lobo; Carlos Leonardo dos Anjos; Luiz Felipe Mikulis Passareli; 2019.	Relato de experiência (pesquisa de campo observacional em campeonato brasileiro de judô).	O artigo discute a ansiedade pré-competitiva em atletas jovens e as estratégias de controle aplicadas por meio de treinamento de habilidades psicológicas (THP). Essas estratégias incluíram técnicas cognitivas (auto-fala, processamento cognitivo, visualização) e técnicas somáticas (respiração, relaxamento, acupressão). Todas estão relacionadas a técnicas de Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). O estudo mostra a importância da psicologia do esporte para a saúde mental de atletas de base, ao prevenir que a ansiedade comprometa o desempenho e transformar esse estado em aliado da ativação ideal durante as competições.
Estratégias para o enfrentamento do estresse e	Eurico schopchaki; Tatiana Mezdri; Rúbia	Artigo de revisão teórica (análise das estratégias de	O artigo foi selecionado por discutir como as estratégias de enfrentamento (coping) estão

ansiedade no desempenho de atletas - revisão integrativa	Kessler, Luciane Grillo;Roberto Nicola;Thainan Schopchaki;Thawanna Schopchaki. 2024.	enfrentamento do estresse e da ansiedade).	diretamente relacionadas à saúde mental, destacando especialmente os processos cognitivos e emocionais envolvidos. Os autores fazem uma ponte com a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), uma vez que essa abordagem trabalha a identificação de pensamentos automáticos, a reestruturação cognitiva e o uso de técnicas de regulação emocional para lidar com o estresse e a ansiedade.
Inserção do psicólogo do esporte nas categorias de base de times de futebol	Gabriela Ramos Gomes; Fábio Villela dos Santos; Tamires Jordão Laport; 2022	Revisão de literatura, com abordagem qualitativa, analisando o papel do psicólogo do esporte nas categorias de base do futebol.	O estudo foi escolhido por abordar a inserção do psicólogo do esporte nas categorias de base, destacando sua relevância para o bem-estar e desenvolvimento psicológico dos jovens atletas. Ele enfatiza como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é importante para manejar a ansiedade, pensamentos distorcidos e crenças disfuncionais, ajudando atletas a desenvolverem autoconfiança, regulação emocional e desempenho saudável. Assim, o artigo contribui diretamente para a compreensão da interface entre saúde mental e TCC no contexto esportivo.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os achados dessa revisão apontam a importância e relevância da TCC como recurso fundamental para manutenção da saúde mental no contexto esportivo. Os estudos relacionados apontam diferentes faixas etárias e esportes, porém as técnicas da teoria cognitivo comportamental mostram-se eficazes em reduzir os sintomas ansiosos e uma melhora do desempenho competitivo de todas as classes apresentadas.

O primeiro estudo, de Liu, Zeng e Tao (2023) investigou a correlação entre qualidade mental e a intensidade do treino de nadadores universitários, utilizando questionários indicadores de desempenho obtidos através dos relatos e acompanhamento de treino mental dos atletas, destacando técnicas de respiração diafragmática(inspira profundamente pelo nariz por quatro segundos, segura o ar por um, dois segundos e expira lentamente pela boca de seis a oito segundos, regulando o ritmo respiratório), relaxamento muscular progressivo e a técnica de treinamento de controle e excitação onde ambas envolvem a tensão de um grupo muscular por alguns segundos e logo após o relaxamento, para que o atleta perceba a diferença entre os estados de tensão e relaxamento, e também aumentando os níveis de consciência corporal, contribuindo para a redução da ansiedade e um maior equilíbrio psicológico(LIU;ZENG;TAO,2023).

O estudo desenvolvido por Santos, Alves e Chaves (2023) tem como objetivo compreender de que forma a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e a utilização de instrumentos psicológicos podem contribuir para a manutenção da saúde mental e para o desempenho de atletas de futebol. O artigo indica que embora os atletas não tivessem conhecimento do que é a terapia cognitivo comportamental, ela se mostrou uma ferramenta eficaz na promoção do bem-estar psicológico de atletas, auxiliando no controle da ansiedade, no desenvolvimento de habilidades sociais e de coping (estratégias de enfrentamento), bem como na melhora do desempenho sob pressão. A aplicação das técnicas cognitivo-comportamentais como as de relaxamento, psicoeducação (ensinando como lidar com as emoções e comportamentos), registro de pensamentos disfuncionais que identifica os pensamentos automáticos e substitui-os por interpretações adaptativas para a situação, mostrou-se relevante na redução de sintomas emocionais e no aprimoramento da autoconfiança dos jogadores, fatores fundamentais para o rendimento esportivo e para a prevenção de adoecimentos psíquicos relacionados ao ambiente competitivo.

O estudo de Souza, et.al. (2019) fala sobre um relato de experiência; nele temos o mesmo público alvo de Santos, et al. (2023), porém apresenta resultados de um relato de experiência em um treinamento de habilidades mentais nos atletas da base de judô. Esse estudo foi conduzido através de uma observação sistemática durante o campeonato Brasileiro de judô, onde os atletas colocaram em prática durante o campeonato, técnicas de THP (treinamento de habilidades mentais) as

quais foram treinadas as técnicas de auto-fala, visualização, respiração, relaxamento e por sete meses.

Souza et.al.(2019) explica o THP como um conjunto de técnicas que buscam melhorar o desempenho esportivo dos atletas, Sendo utilizado no estudo especificamente as técnicas de visualização ou mentalização que consistem em recuperar na memória informações de experiências já passadas e transforma-las em imagens mentais antes da competição. Para reduzir os fatores estressores ensinaram as técnicas de auto-fala que consistem em instruções que o atleta fornece a si próprio por meio de palavras já definidas em conjunto do psicólogo do esporte, respiração que ajuda a diminuir sintomas corporais de ansiedade através de uma respiração diafragmática escolhida pelo atleta, e relaxamento utilizada para controlar o sistema nervoso central (SOUZA et al., 2019).

No estudo de Schopchaki (2024) também não houve aplicação de questionários e inventários, foi realizada uma revisão teórica baseada em estudos prévios onde foram sistematizadas estratégias de enfrentamento para estresse e ansiedade. O estudo discorreu sobre a importância das técnicas da TCC como a identificação de pensamentos automáticos e a reestruturação cognitiva dentro do esporte voltado para o alto rendimento em atletas.

O último estudo por Gomes, Santos e Laport (2022) é trabalhado em cima de uma revisão narrativa (psicólogo no futebol de base), no qual observa uma urgência da necessidade de um trabalho de questões psicológicas para o desenvolvimento dos atletas. A motivação e autoconfiança se mostraram um dos grandes impeditivos da autoconfiança resultando em ansiedade. Seu estudo teve como conclusão a necessidade de um acompanhamento contínuo do psicólogo do esporte, e do benefício da TCC para a prevenção do adoecimento mental proveniente da pressão e outras demandas esportivas, de modo a evoluir o rendimento dos atletas.

Em síntese todos os estudos apontam os benefícios da Terapia Cognitivo-comportamental e a sua aplicabilidade ao esporte independente da modalidade e faixa etária, tanto na teoria quanto em sua aplicabilidade com destaque às técnicas de relaxamento e respiração voltada ao controle de ansiedade, a reestruturação cognitiva, auto-fala e autorregulação emocional, voltadas a um melhor desempenho esportivo.

5 CONCLUSÃO

O presente estudo teve como objetivo analisar a relevância da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) na Psicologia do Esporte, destacando suas contribuições para a saúde mental de atletas de alto rendimento e as técnicas voltadas à autorregulação emocional e ao alcance de resultados expressivos.

A partir da análise dos estudos revisados, observou-se uma significativa eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental no controle da ansiedade, do estresse e das crenças disfuncionais que comprometem a saúde mental e o desempenho esportivo. A TCC demonstrou grande importância na manutenção do equilíbrio psicológico, favorecendo o aumento da autoconfiança, a redução de sintomas ansiosos e a melhora do desempenho competitivo. Além disso, apresentou um repertório de técnicas eficazes para a regulação emocional em contextos de treino e competição, com resultados positivos em diferentes grupos de atletas — desde as categorias de base até o alto rendimento — e em distintas modalidades esportivas, como futebol, natação e judô.

É relevante destacar o estudo de Gomes, Santos e Laport (2022), no qual foi constatado que adolescentes desconheciam o papel do psicólogo do esporte, exigindo uma explicação prévia sobre seus objetivos e formas de atuação. Esse dado evidencia que a Psicologia do Esporte ainda é um campo em expansão, que busca conquistar maior reconhecimento e inserção prática em clubes e academias.

Embora a Psicologia do Esporte seja uma área consolidada dentro da Psicologia e exija formação específica e registro profissional ativo (CRP), observa-se que, nos cursos de graduação em Psicologia, essa disciplina raramente é abordada de forma aprofundada, sendo mais presente na formação em Educação Física. Essa lacuna contribui para a escassez de profissionais qualificados e para a limitação de pesquisas científicas voltadas à aplicação da TCC no contexto esportivo.

Durante a revisão metodológica, constatou-se que poucos estudos abordam diretamente a atuação da TCC na Psicologia do Esporte. Diante disso, recomenda-se que futuras pesquisas ampliem o campo investigativo, abrangendo diferentes modalidades, níveis competitivos, gêneros e contextos socioculturais. Estudos

comparativos entre esses grupos poderiam oferecer bases mais sólidas para a validação e adaptação das intervenções psicológicas, considerando as particularidades de cada atleta no ambiente competitivo.

Outra vertente de investigação relevante seria a análise dos efeitos da TCC a longo prazo no contexto esportivo, visto que os trabalhos revisados apresentaram, em sua maioria, resultados imediatos. Pesquisas longitudinais poderiam contribuir para avaliar a manutenção dos ganhos relacionados à resiliência, à autorregulação e ao manejo da ansiedade após o término das intervenções, fortalecendo as evidências sobre a durabilidade e a efetividade da TCC na promoção da saúde mental de atletas.

Conclui-se, portanto, que a saúde mental é um componente essencial para o desempenho esportivo, e que a Terapia Cognitivo-Comportamental se apresenta como uma abordagem eficaz, acessível e cientificamente embasada para o desenvolvimento psicológico, o equilíbrio emocional e o bem-estar de atletas em diferentes níveis de rendimento.

REFERÊNCIAS

BARANSK, Mylena Aparecida Rodrigues. **Impacto do clima motivacional criado pelo treinador na resiliência de equipe em atletas de futsal de alto rendimento**. Dissertação (Mestrado) — Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2024.

BECK, Aaron T. et al. **Terapia cognitiva da depressão**. Tradução de Sandra Costa. Porto Alegre: Artmed, 1997.

BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2021.

CONDE, Erick Dias da Silva; MACHADO, Suellen da Silva (org.). **Psicologia do esporte e do exercício: modelos teóricos, pesquisa e intervenção**. Curitiba: Appris, 2019.

DEMIR, Hasan et al. **Anxiety and performance in elite athletes: Associations between lifetime-stress exposure, anxiety symptoms and well-being**. BMC Psychology, v. 13, art. 382, abr. 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02670-8>. Acesso em: 29 out. 2025.

GOMES, G.R. dos SANTOS, F.V. LAPORT, T.J. **Inserção do psicólogo do esporte nas categorias de base de times de futebol**. Mosaico revista Multidisciplinar de Humanidades, Vassouras, v.13, n.3, p46-54 set./dez.2022.

GONÇALVES, Matheus Machado; RIBEIRO, Denise. **As práticas da teoria cognitivo-comportamental aplicadas pelo psicólogo do esporte**. Anais do Seminário de Iniciação Científica (SEMIC/UNIFENAS), Alfenas, 2022. Disponível em: https://www.even3.com.br/anais/semic_unifenas2021/432572. Acesso em: 07 maio 2025.

INTERNATIONAL SOCIETY OF SPORT PSYCHOLOGY. History. Disponível em: <https://issponline.org/about/history/>. Acesso em: 11 ago. 2025.

LAZARUS, Richard S.; FOLKMAN, Susan. **Stress, appraisal, and coping**. New York: Springer, 1984.

LI, Houchen; YANG, Qingqiong; WANG, Bin. **Effects of psychological interventions on anxiety in athletes: a meta-analysis based on controlled trials**. Frontiers in Psychology, v. 16, art. 1621635, 2025. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1621635.

LIMA, F. V.; SAMULSKI, D. M.; VILANI, L. H. P. Estratégias não sistemáticas de “coping” em situações críticas de jogo no tênis de mesa. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v. 18, n. 4, p. 363-376, out./dez. 2004.

LIU, Gaicheng; ZENG, Lingling; TAO, Yan. **Correlation between mental quality and training intensity in university swimmers**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 29, e2022_0370, 2023. DOI: http://dx.doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0370. Acesso em: 11 ago. 2025.

NUETZEL, Sabrina et al. **Coping strategies for handling stress and providing mental health in elite athletes: a systematic review**. Psychology of Sport and Exercise, v. 63, art. 102261, 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38033656/>. Acesso em: 29 out. 2025.

SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas**. Barueri: Manole, 2009.

SANTOS, Josué da Silva; ALVES, José Humberto; CHAVES, Aline Dessupoio. **Utilização da técnica cognitivo-comportamental na saúde mental em atletas de futebol: uma revisão**. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, Brasília, v. 13, n. 1, p. 1–17, ago. 2023. Disponível em: <https://revistapsicologado.com.br>. Acesso em: 29 out. 2025.

SCHOPCHAKI, Eurico; MEZADRI, Tatiana; KESSLER, Rubia Mara Giacchini; GRILLO, Luciane Peter; NICOLA, Roberto Fernandes; SCHOPCHAKI, Thainan Foscarini; SCHOPCHAKI, Thawanna Foscarini. **Estratégias para o enfrentamento do estresse e ansiedade no desempenho de atletas: revisão integrativa**. Contribuciones a las Ciencias Sociales, São José dos Pinhais, v. 17, n. 12, p. 1–47, jan. 2024. DOI: <https://doi.org/10.55905/revconv.17n.12-214>. Acesso em: 11 ago. 2025.

SOUZA, Jaqueline Puquevis de; LOBO, Cristina Costa; ANJOS, Carlos Leonardo dos; PASSARELI, Luiz Felipe Mikulis. **Ansiedade pré-competitiva em atletas das**

categorias de base: relato de experiência em campeonato brasileiro de judô. Caderno de Educação Física e Esporte, Marechal Cândido Rondon, v. 17, n. 2, p. 77-81, jul./dez. 2019. DOI: <http://dx.doi.org/10.36453/2318-5104.2019.v17.n2.p77>. Acesso em: 11 ago. 2025.

POISK, Camilla Casotti; RAMOS, Djonathan Felipe; AMARAL, Edina. **Pressupostos básicos da terapia cognitivo-comportamental na prática clínica.** In: XVII ENCONTRO CIENTÍFICO CULTURAL INTERINSTITUCIONAL. [S.l.]: Centro Universitário Assis Gurgacz (FAG), 2023. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.37885/230713716>. Acesso em: 07 maio 2025.

PORTAL EDUCAÇÃO. **Histórico na Psicologia do Esporte.** Disponível em: <https://blog.portaleducacao.com.br/historico-na-psicologia-do-esporte/>. Acesso em: 11 ago. 2025.

RAUPP, Fábio Antonio; TEIXEIRA, Karen Cristine; NUNES, Cyntia et al. **A disciplina Psicologia do Esporte nos cursos de Psicologia e Educação Física.** Psicol. Ciênc. Prof., v. 43, e253333, 2023.

VASQUES, D. G. *et al.* **O “passo atrás” de Simone Biles: saúde mental e rendimento no processo civilizador.** *Movimento*, v. 28, p. e28078, 2022. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento>. Acesso em: 7 maio 2025.

WOLF, Aline Arias; MALAGRIS, Lucia E. Novaes. **Terapia cognitivo-comportamental aplicada ao esporte.** In: CONDE, Erick Dias da Silva; MACHADO, Suellen da Silva (org.). *Psicologia do esporte e do exercício: modelos teóricos, pesquisa e intervenção*. Curitiba: Appris, 2021. cap. 13, p. 281-300.