



Informes em Saúde

Comissão de Medicina e Saúde

Coordenador: Paulo C. Petry. Doutor em Epidemiologia.

Consultor: Maurício Rech. Mestre em Psicologia e Saúde.

ATLETAS DE ALTO DESEMPENHO: PSICOEDUCAÇÃO, NEUROCIÊNCIA E PSICOLOGIA POSITIVA

A Psicoeducação é um processo estruturado de transmissão de informações sobre saúde mental, sintomas, estratégias de enfrentamento e recursos de apoio, visando aumentar o conhecimento, promover autonomia e facilitar o manejo de desafios psicológicos. Em populações esportivas, a literatura recente em neurociência e psicologia positiva demonstra de forma consistente a relevância da psicoeducação e da regulação emocional para o desempenho de atletas de futebol. Estudos qualitativos com jogadores profissionais evidenciam que a consciência e o manejo de processos mentais, como a regulação do nível de excitação, autoconfiança e resiliência mental, são considerados cruciais para o rendimento em situações de alta pressão competitiva. A atuação de desenvolvimento humano no esporte, promovendo psicoeducação e treinamento em habilidades emocionais, é vista como fundamental para o desenvolvimento dessas competências, especialmente entre atletas mais jovens, que tendem a buscar mais suporte psicológico e se beneficiam de intervenções estruturadas.¹ A regulação emocional, incluindo estratégias como reavaliação cognitiva, enfrentamento direto e suporte social, está associada a maior bem-estar, melhor ajuste ao estresse e maior satisfação com o desempenho esportivo. Atletas que utilizam estratégias adaptativas de regulação emocional apresentam melhor capacidade de lidar com as demandas competitivas, maior engajamento esportivo e níveis superiores de autoeficácia, fatores que impactam positivamente tanto o desempenho quanto a permanência no esporte.^{2,3,4} Em contextos de futebol, estratégias como *mindfulness*, reavaliação e regulação fisiológica mostraram-se particularmente funcionais, mediando a relação entre bem-estar e adaptação ao estresse.³ Intervenções baseadas em psicoeducação, como programas de treinamento cognitivo-comportamental e *mindfulness* demonstraram eficácia em jovens atletas de futebol, promovendo melhorias significativas em habilidades mentais, controle do estresse e uso de recursos psicológicos durante a competição.⁵ O monitoramento sistemático

do estado de humor, por meio de instrumentos como o *Profile of Mood States (POMS)*, permite ajustes individualizados na carga de treinamento e identificação precoce de distúrbios emocionais, otimizando o desempenho e prevenindo quedas de rendimento.⁶ Além disso, há evidências de que estados emocionais agudos influenciam funções executivas relevantes para o desempenho em campo, como inibição, flexibilidade cognitiva e memória operacional. A integração de avaliações emocionais no diagnóstico cognitivo é recomendada para compreender as flutuações situacionais no desempenho de atletas.⁷ Por fim, a literatura destaca que o ambiente de suporte, incluindo a relação com treinadores e o desenvolvimento de competências emocionais, contribui para a satisfação, bem-estar e sucesso esportivo a longo prazo.^{2,8} Neste sentido, a psicoeducação e o desenvolvimento de estratégias de regulação emocional são componentes essenciais para maximizar o desempenho e a saúde mental de atletas de futebol, com respaldo robusto da literatura contemporânea em neurociência e psicologia positiva.

REFERÊNCIAS

1. Mental Processes in Professional Football Players. Grønset J, Langagergaard M, Sæther SA. *Frontiers in Psychology*. 2024;15:1428892.
2. Culture, Emotion, and Cognition: Understanding the Psychological Dynamics of Chinese Sports With Emotional Regulation Skills and Cognitive Reappraisal. Li J, Jiang X, Zhou Y. *Helyon*. 2024;10(14):e34306.
3. Emotion Regulation Strategies in Educational, Work and Sport Contexts: An Approach in Five Countries. Da Costa Dutra SC, Oriol Granado X, Paéz-Rovira D, et al. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023;20(19):6865.
4. Longitudinal Emotional Process Among Adolescent Soccer Player in Intensive Training Centre. Saby Y, Pupier Y, Guillet-Descas E, Nicolas M, Martinent G. *Journal of Sports Sciences*. 2020 Jun - Jun;38(11-12):1368-1379.
5. Psychological Intervention Program to Control Stress in Youth Soccer Players. Olmedilla A, Moreno-Fernández IM, Gómez-Espejo V, et al. *Frontiers in Psychology*. 2019;10:2260.
6. Monitoring Mood State to Improve Performance in Soccer Players: A Brief Review. Selmi O, Ouergui I, Muscella A, et al. *Frontiers in Psychology*. 2023;14:1095238.
7. The Interaction Between Acute Emotional States and Executive Functions in Youth Elite Soccer Players. Knöbel S, Weinberg H, Heilmann F, Lautenbach F. *Frontiers in Psychology*. 2024;15:1348079.
8. Coaches' Emotional Intelligence and Reactive Behaviors in Soccer Matches: Mediating Effects of Coach Efficacy Beliefs. Teques P, Duarte D, Viana J. *Frontiers in Psychology*. 2019;10:1629.