



## **PSICOLOGIA APLICADA AO ESPORTE: um estudo sob a perspectiva da Teoria Cognitivo-Comportamental**

Silvio Gabriel QUINTINO<sup>1</sup>.  
Rangel Antônio GAZZOLA<sup>2</sup>.

### **RESUMO**

O presente trabalho aponta para a Psicologia Aplicada ao Esporte sob a perspectiva da teoria cognitivo-comportamental. A psicologia do esporte é uma área emergente, porém não consta na grade curricular da maioria dos cursos de graduação em Psicologia, sendo assim o trabalho atenta para a dificuldade que podem encontrar estes profissionais ao se depararem com as demandas trazidas pelos esportistas, assim como, aponta aspectos de interesse e conhecimento necessários para possibilitar a atuação concomitantemente através do esporte já que este, permite vários campos de atuação, como recreação, reabilitação, educação e alto rendimento. A pesquisa é bibliográfica de tratamento qualitativo. Foi percebido que devido á grande influência emocional no esporte, ele pode ser utilizado como ferramenta auxiliar na coleta de dados já que esta abordagem considera eventos internos, externos e a percepção do individuo diante das situações, considera o pensamentos do cliente e variáveis controladoras, podendo ser amplamente utilizado para outros fins na busca de melhor qualidade de vida e bem estar físico, psíquico e social.

**Palavras-chave:** Psicologia; Esporte; Cognitivo-Comportamental

### **ABSTRACT.**

This study points to the Applied Psychology of Sport from the perspective of cognitive-behavioral theory. The sports psychology is an emerging field, but not in the curriculum of most undergraduate degrees in psychology, so being careful work to the difficulty that can find these professionals when faced with the demands brought by sportsmen, as well as, points out aspects of interest and knowledge necessary to enable the work concurrently through sport as this allows a number of fields such as recreation, rehabilitation, education and high performance. The research literature is qualitative treatment. It was realized that due to the great emotional influence on the sport, it can be used as an auxiliary tool in data collection as this approach considers internal, external events and the perception of the individual in the face of situations, considers the client's thoughts and controlling variables, and may It is widely used for other purposes in the pursuit of better quality of life and physical well-being, psychological and social.

**Keywords:** Psychology; Sport; Cognitive-Behavioral

---

Silvio Gabriel, QUINTINO<sup>1</sup> graduando do curso de Psicologia da Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral – FAEF, Garça/SP.

Rangel Antônio, GAZZOLA<sup>2</sup> mestre em Psicologia do desenvolvimento pela Universidade Estadual Júlio Mesquita filho – UNESP, Bauru/SP.



## INTRODUÇÃO.

A psicologia do esporte é uma área emergente. Por mais que ela atualmente seja considerada uma área independente, existe a necessidade de uma perspectiva de trabalho como norteadora da atuação do psicólogo. Foram encontrados trabalhos em varias áreas da psicologia, porém, trabalhos diretamente relacionados com a perspectiva da Teoria Cognitivo-Comportamental não foram encontrados, entretanto, técnicas cognitivas foram encontradas como sugestões de aplicabilidade na psicologia do esporte. Essa abordagem considera enfaticamente as emoções, e como está descrito e comprovado através dos estudos, o esporte é um grande desencadeador de emoções, sob este intuito, entende-se que podem ser trabalhados os aspectos emocionais, percepções e comportamentos através desta perspectiva, visando não apenas atletas de alto rendimento, mas qualquer um que aceite encarar o desafio e utilizar o esporte como uma ferramenta auxiliar para trabalhar tais aspectos necessários.

Diante do quadro evolutivo que vem desencadeando a Psicologia do Esporte, percebe-se um problema que é a falta da disciplina nas grades na maioria dos cursos de psicologia (RUBIO, 2000). Este fato atua como um obstáculo ao desenvolvimento da categoria dentro da área psicológica de forma que torna a atuação embaraçosa para os profissionais ingressantes, e como foi percebido, a má atuação, pode gerar problemas para todos os envolvidos, psicólogo, equipe multiprofissional, atleta e para a categoria geral da psicologia do esporte (MARTINI, 2000). O psicólogo do esporte atuante em campo não realiza terapia, quando surge esta necessidade, acontece um encaminhamento a outro profissional (CILLO, 2003). O mundo do esporte é repleto de especificidades que devem ser considerados, dessa forma, se o profissional não contar com os conhecimentos mínimos sobre este universo, estarão preparados para atuar com as demandas que baterem nas portas de suas clínicas em função do esporte? Sendo assim, em quais aspectos a teoria Cognitivo-Comportamental pode contribuir para a psicologia do Esporte? Diante dos inúmeros benefícios do esporte que são destacados, a todo momento, foi percebido que essa abordagem pode fazer uso deste artifício (esporte) e aproveitá-lo em beneficio terapêutico, utilizando-o como forma de ferramenta ou instrumento auxiliar no desenvolvimento de trabalho com o cliente que se



não fosse pelas demandas do esporte, não entrariam em contato com a terapia, ou ainda, que supostamente sentiriam algumas dificuldades de se adaptarem ao modelo puramente tradicional, ampliando assim, os recursos de intervenção do psicólogo.

O principal objetivo deste estudo foi apresentar uma visão integrada da psicologia do esporte com a teoria cognitivo-comportamental, com intuito de fornecer informações básicas aos profissionais que possam se deparar com uma possível demanda que envolva o mundo do esporte, visando não apenas aumentar o rendimento ou atuação de atletas profissionais, mas estender até outros níveis de praticantes, inclusive iniciantes de forma que os conceitos e aprendizados possam ser transportados para outras situações da vida, além de tudo, contribuir para novas pesquisas na área que favoreçam ao desenvolvimento da categoria. Para isso, os assuntos foram brevemente explanados individualmente, posteriormente estabeleceu-se uma relação entre os campos e conceitos, e por fim foi possível discorrer brevemente sobre possíveis medidas e meios de intervenções inter-relacionadas aplicáveis ao esporte propriamente dito, e aos aspectos de desenvolvimento pessoal, visando o esporte também como estratégia terapêutica auxiliar. Para tanto, foi utilizado de método bibliográfico e revisão de literatura com tratamento qualitativo.

## **PSICOLOGIA DO ESPORTE**

A Psicologia do Esporte como conhecemos atualmente e será apresentada, se iniciou basicamente em 1920 nos EUA (VIEIRA et al, 2010), porém, nos anos 60 e 70 que ela passa a se organizar (CILLO, 2002). No Brasil chega por volta dos anos 80 com a SOBRAPE (SAMULSKI, 2009), mas apenas nos anos 90 que entra no meio acadêmico. O registro de especialista foi reconhecido em 2001(CILLO, 2002), e 2006 foi fundado a ABRAPESP (VIEIRA et al, 2010). Isso mostra quão recente ainda está a área.

A disciplina psicologia do esporte está há mais de 20 anos presente nos cursos de graduação em educação física, enquanto que não consta na maioria dos cursos de psicologia do Brasil (RUBIO, 2000). De Rose Junior (2000) e Dias e Teixeira (2006) concordam que este fato gera um problema, pois é preciso ter um mínimo de



conhecimento dos processos envolvidos para uma atuação eficaz do psicólogo, sendo que a falta de conhecimento ou má aplicação, pode acarretar na dificuldade de aderirem ao trabalho futuro prejudicando o desenvolvimento e reconhecimento da categoria, pode ocorrer também um desacordo, sendo que o atleta pode se decepcionar pelo enfoque puramente clínico, e o psicólogo se decepcionar com a falta de reconhecimento do atleta (MACHADO, 2006).

Alguns autores preferem utilizar o termo “Psicologia Aplicada ao Esporte” devido ao uso de técnicas e procedimentos realizados em outras aplicações da psicologia e que são transpostos para o esporte (RUBIO, 2003). É classificada como uma subárea da psicologia, entretanto, é tida como uma disciplina científica independente, e sendo assim compõem as sete áreas que formam a “ciências do esporte” (psicologia, medicina, biomecânica, fisiologia, sociologia, antropologia e filosofia do esporte) (SAMULSKI, 2009).

Para a APA, o trabalho do psicólogo do Esporte não se restringe apenas a atletas de alto nível, mas é direcionado também para indivíduos que buscam melhorar o nível de saúde e qualidade de vida (RUBIO, 2000). Quanto à pesquisa em psicologia do esporte: desenvolver uma boa teoria de ação esportiva com base na explicação; desenvolver procedimentos de psicodiagnóstico no esporte; desenvolver medidas de intervenção psicológica para os diversos campos relacionados ao esporte, inclusive terapia e assessoria, e a atuação se volta para quatro áreas de aplicação: Esporte de Reabilitação, Esporte Recreativo, Esporte Educacional ou Escolar e o Esporte de Rendimento. (SAMULSKI, 2009).

“A psicologia do esporte integra a investigação, a consultoria clínica, a educação e atividades práticas programadas associadas à compreensão, à explicação e à influência de comportamentos de indivíduos e de grupos” (VIEIRA et al, 2010, p. 392.).

## **TEORIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL:**

Foram consideradas as visões das teorias de Aaron Beck, e Albert Ellis (Racional emotiva). Os dois autores concordam que não é a situação que determina o comportamento, mas a percepção do indivíduo sobre o evento (BECK, 2013), sendo



assim, irão atuar na reestruturação cognitiva, e na formulação de maneiras de enfrentamento mais adaptativas e racionais, contrapondo a percepção anterior, podendo utilizar vários tipos de técnicas visando a mudança de pensamento, humor e comportamento. Esta perspectiva propõe um modelo cognitivo: Situação/evento, pensamento e reação. Alguns tipos de pensamentos podem ser classificados como: **“Personalização”** (atribuir um evento externo para si, como se culpar por um “desejo” que aconteceu em outro lugar distante), **“pensamento polarizado”** (Interpretar um mau acolhimento como rejeição total), **“abstração seletiva”** (concentrar no detalhe e esquecer o coletivo), **“inferência arbitrária”** (concluir sem evidências), **“supergeneralização”** (tirar conclusões a partir de uma única experiência). Além desses, existem alguns norteadores de pensamentos irracionais: autoverbalizações **“catastrofizando”** eventos, verbalizações como **“não aguento”** ou **“não suporte”**, auto-abuso como **“eu devo”** ou **“eu preciso”** (termo conhecido como “musturbando-se”), e **culpar ou condenar** à si próprio ou aos outros (RIMM e MASTERS, 1983).

Considerando alguns conceitos do Behaviorismo que não podem ser descartados, temos a observação científica (metódica e sistemática), variáveis dependentes e independentes (interferências do ambiente no comportamento), análise funcional (identificação de controladores e desencadeadores de comportamentos), estímulos (evento), resposta (comportamento posterior ao evento), reforçamentos positivos (estímulo que aumenta da probabilidade de um comportamento se repetir), negativos (retirada do reforço positivo), intermitente, contingências de reforços, modelagem (aproximações sucessivas) e modelação (imitação), autocontrole, comportamento governado por regras.

## **PRINCÍPIOS E CARACTERÍSTICAS QUE SE RELACIONAM**

TCC - Baseia-se na formulação em desenvolvimento contínuo dos problemas apresentados e em uma conceituação individual em termos cognitivos; aliança terapêutica sólida; colaboração e a participação ativa; Pontual (movida por objetivos e voltada para problemas); educativa; estruturação da sessão; variedade de técnicas (BECK, 2013).



A Teoria Comportamental tem como grande característica, a adaptação dos procedimentos de trabalho ao cliente, podendo fazer uso de uma infinidade de procedimentos e efeitos emergentes no aqui e agora (RIMM e MASTERS, 1983).

Comportamental do esporte - abordar detalhes medidas de desempenho do atleta, e através das informações, avaliar a eficiência das técnicas específicas de treino; diferença entre desenvolver e manter um comportamento; automonitoramento; ensinar terceiros, técnicas de modificação de comportamento; atentar ao comportamento do técnico e estimulá-lo a se auto-avaliar; estabelecer metas com os atletas (CILLO, 2000).

## **SOBRE A ATUAÇÃO E INTERVENÇÃO**

Para realizar a intervenção é preciso sempre considerar as especificidades como personalidade, sexo, hora do dia (SAMULSKI, 2009), idade com todas suas características, o momento em que o indivíduo se encontra, dentre outros fatores que deverão ser analisados sistematicamente e minuciosamente (MACHADO, 2006), e adaptados por um psicólogo quando for necessário e se caso envolver outra área de conhecimento, realizar juntamente com os demais profissionais pertinentes. Existem muitos mitos em relação ao psicólogo do esporte e sua atuação, principalmente no que tange o uso das formas de treinamento e dimensões em melhorar a “performance”, portanto, é imprescindível esclarecer e passar informações para os atletas sobre os métodos, procedimentos e objetivos, essas informações devem ser estendidas e esclarecidas à toda equipe interdisciplinar das ciências do esporte que estiverem envolvidos no trabalho com o atleta (MARTINI, 2000). Para tanto, o psicólogo deve estar com suas funções bem definidas e devidamente planejadas, pois caberá a ele também instruir sobre os princípios norteadores do comportamento humano (VIEIRA et al, 2010).

“A intervenção psicológica na prática esportiva pode ser realizada por meios de determinados programas psicológicos de treinamentos, assim como por medidas psicológicas de aconselhamento e acompanhamento” (SAMULSKI, 2009. p. 8). No que tange ao trabalho de “ir à campo” com os praticantes, se faz necessário acompanhamento detalhado e devidamente registrado com os eventos ocorrentes antes, durante e depois. “Antes” como um trabalho preventivo e preparatório ocorrentes desde



os atendimentos. “Durante” quando o próprio cliente coloca em prática o que foi aprendido anteriormente ao ser ensinado e treinado algumas das maneiras e habilidades possíveis de lidar e se comportar nas diversidades que possam ocorrer em função da partida. “Após” com um trabalho de recuperação psicológica e análise dos resultados e possíveis reforçadores que atuaram como contingentes do comportamento, identificados na experiência da partida, observando os comportamentos padrões que também foram manifestados de outros jogos ou situações semelhantes, e reorganizando estratégias (GODOY e ASSEF, 2003).

Para utilizar o esporte como uma ferramenta de coleta de informações, sob esta perspectiva, é preciso se atentar para os detalhes subjacentes e baseado nas premissas da psicologia cognitivo-comportamental. Quanto mais informação for coletada, melhor e mais confiável fica para traçar um panorama já que essas informações serão analisadas à luz de outros instrumentos como a análise funcional, conceituação cognitiva, paradigmas da RET. Os pensamentos e crenças podem emergir diante do fato de não conseguir desempenhar uma jogada devido pensamento que aparece no momento, que pode ser entendido como “pensamento automático” ou “irracional” como: “não vou conseguir, eu nunca acerto” (supergeneralizando). Isso gera uma emoção, e o praticante tem grandes chances de errar. Através da conceituação cognitiva, é possível identificar se isso está realmente acontecendo, identificar padrões, semelhanças e por fim chegar aos níveis mais profundos de cognição. Pode-se utilizar de outras ferramentas como o questionamento socrático para estimular o cliente a rever os pensamentos e confrontá-los, e conduzir de acordo com os paradigmas “A-B-C-D-E” ou de personalização, pensamento polarizado, abstração seletiva, interferência arbitrária e supergeneralização. A partir das informações coletadas, também serão possíveis identificar variáveis que podem ser modificadas, comportamentos que estão funcionando em razão das variáveis e levantar habilidades que podem ser desenvolvidos para proporcionar benefícios dentro e fora das quadras.

Quanto aos sentimentos, podemos citar o “medo” e um exemplo que pode ilustrar um evento recorrente no esporte pode ser a manifestação do medo de perder. Este medo pode ter origem de várias causas, dentre elas, as que podem estar



intrinsecamente relacionadas às crenças que o indivíduo formulou durante suas experiências de vida e que a situação possa remeter a lembranças ou sensações que de certa forma evoque ou reforce os pensamentos e sentimentos disfuncionais. Estas situações podem estar relacionadas a “castigos” empregados pelos pais quando não atingiam os padrões ou expectativas criadas por eles; medos de “decepcionar” alguém; medo de ser prejudicado na imagem positiva que tem para consigo mesmo ou para os outros. O medo do fracasso é bastante recorrente no esporte, o indivíduo pode perceber que se caso venha ocorrer o que ele teme, significa falta de capacidade, a autoconfiança pode ser abalada, e sendo assim, ela deve ser um dos pontos de grande exploração, e futuramente, combustível para algumas qualidades como coragem, vontade e capacidade de decisão assertiva (MACHADO, 2006). Quanto à ansiedade, ela pode ser uma resposta a um evento novo, ameaça, medo do desconhecido ou de perda, sendo que esta perda pode ser real ou imaginária. Portanto, se a situação esportiva estiver representando algum significado destes para o atleta, o nível de ansiedade pode aumentar. A ansiedade invariavelmente está presente em todos os indivíduos desde o nascimento, e tem a sua contribuição à espécie, o que é preciso se atentar, é para o grau de intensidade à que ela se manifesta (MACHADO, 2006). No caso do esporte, ela pode ser percebida, por exemplo, em atletas que apresentam bom desempenho em treinos, mas nos momentos de decisão não conseguem agir de acordo com os fundamentos. O contato do atleta com a emoção expressada pelos espectadores, quase sempre afeta como o atleta irá perceber a situação, sentir e se comportar, sendo assim, da mesma forma em que ela pode ser benéfica, transmitindo segurança e proporcionando confiança ao praticante, ela pode também expressar de forma hostil, repugnando, atacando, e dessa maneira, a tendência é o nível de ansiedade aumentar, e devido a essa alteração emocional, as chances de falhas são aumentadas. O esporte influencia diretamente nas emoções, de modo que os praticantes as vivenciem com intensidade. Pode acontecer de um indivíduo apresentar comportamentos inadequados como no caso da agressividade, porém ela poderá ser canalizada para o esporte e logo com o início das práticas ele poderá sentir melhor bem-estar. Dessa maneira, ela passa a ser encarada como uma qualidade do atleta na busca de vitória, o que não deve ocorrer é tomar proporções





antidesportista e se transformar em violência (MACHADO, 2006). Muitas vezes o esporte ainda é tido como “válvula de escape” de pessoas agressivas. Assim pode se tornar uma alternativa não apenas para a agressividade, mas também para outros comportamentos que estejam se manifestando e se adaptem a esta possibilidade de intervenção.

O treino psicológico no esporte está ligado ao treino de capacidades psíquicas que envolvem o treino mental e o treinamento da concentração, e também se liga ao treinamento de autocontrole, que envolvendo o treinamento de automotivação e psicoregulação. Para iniciar os procedimentos de treinamento psicológico, é preciso considerar alguns fatores importantes e certificar se de fato estão de acordo com a realidade em que se encontram. O treino deve ocorrer por interesse do praticante e não por algum outro tipo de pressão externa a ele. O treinamento de uma forma geral deve contribuir para o desenvolvimento do indivíduo, desde conteúdos de autodeterminação e responsabilidade social, até a propulsão de saúde e bem-estar. Para um treino efetivo, além de a iniciativa própria do praticante de buscar por um programa de treinamento, é preciso que antes de iniciar ele tome conhecimento e compreenda os métodos, exercícios, e a aplicação em sua forma mais ampla com os efeitos e objetivos, apenas quando houver a assimilação que ele entrará em contato com a técnica. Ele deve estar relacionado à necessidade real do praticante e quando necessário adaptado às suas condições ou características pessoais, inclusive de personalidade. O treino está submetido a critérios organizados, metódicos, sistematizados, portanto exige disciplina, que por sua vez, pode acabar atuando benéficamente em aspectos como regularidade, continuidade e consequência. É preciso sempre considerar as outras áreas das ciências quando elas estiverem envolvidas, pois é um trabalho de integração e que necessita de uma distribuição uniforme entre si (SAMULSKI, 2009).

Para competir o atleta depende de quatro fatores que devem ser dados o mesmo nível de importância, são eles a preparação física, técnica, tática e psicológica, cada um com a sua importância dada a cada momento da preparação. No que tange a preparação psicológica, ela não deve ser apenas trabalhada nos momentos extremos da competição, é um trabalho que deve ser contínuo, natural, acumulativo, e o resultado positivo será



fruto da construção de um bom trabalho realizado (DE ROSE JUNIOR, 2000). Segundo Cillo (2000), para a situação de competição é fundamental trabalhar nos atletas o autogerenciamento e o próprio monitoramento dos comportamentos. Nestas situações também é importante a utilização de alguns procedimentos como a realização de exercícios de relaxamento, prática encoberta (visualização da situação em ambiente controlado), desenvolvimento da autoinstrução, estabelecimento de objetivos (atleta-treinador), treino sob condições simuladas, e o uso de “checklists” à cerca do desempenho do esportista. No que diz respeito ao desempenho, destaca-se três grupos dos aspectos psicológicos importantes que precisam ser considerados. Primeiro, o perfil psicológico/personalidade do indivíduo, neste sentido pode ser considerado traços de confiança e ansiedade; depois as estratégias para o máximo de atuação; e por último as estratégias psicológicas para adaptar-se às adversidades, sendo assim, envolvem técnicas para o gerenciamento do estresse e dos mecanismos de suporte social (MARTINI, 2000).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A psicologia do esporte é uma subárea da psicologia, com o trabalho foi possível percebê-la também como uma ótima forma auxiliar de instrumento e estratégia terapêutica dentro da abordagem cognitivo-comportamental, que por sua vez, de acordo com levantamento aqui apontado, será a abordagem que trabalhará com as questões dentro da psicologia do esporte, quando esta estiver em pauta, traçando assim um elo de parceria. Considerando toda a demanda que o esporte pode trazer, e diante da infinidade de utilidade e informações que ele pode passar, percebe-se ainda a falta de preparo dos profissionais de Psicologia na formação básica para lidar com tais aspectos, já que atualmente probabilidade de o profissional se deparar com situações que necessitem dos conhecimentos são grandes, mesmo que ele não atue no esporte, mas sendo o cliente pertencente a este mundo, é fundamental compreender fatores e eventos podem estar refletindo sobre ele.

O psicólogo sob a perspectiva da TCC pode fazer uso do esporte, também, como forma auxiliar de instrumento ou estratégia para fins terapêuticos, utilizado para mais



coleta de informações, isso pode incluir identificar através dele, pensamentos e crenças que são disfuncionais, padrões de comportamentos, variáveis que interferem na vida do indivíduo, o que representam e como ele às percebe já que a percepção é mais importante que o evento propriamente dito. Através do esporte podem ser evidenciados traços de pensamentos personalizados, pensamentos polarizados, abstração seletiva, inferência arbitrária, supergeneralização, autocobrança, pensamentos catastróficos ou de culpa. Dessa forma a partir de procedimentos de instrumentos da psicologia clínica cognitivo-comportamental, proporcionar a uma resposta mais racional e adaptativa, podendo considerar que após ser reforçada pelo benefício acarretado, a assimilação em outras situações pode passar a ocorrer.

Os princípios e características da Psicologia do Esporte e da Teoria Cognitivo-Comportamental estão intimamente relacionados, ambas enfatizam a importância da relação de confiança (rapport) com o cliente, o caráter educativo no sentido de que ele possa aprender a lidar e responder da melhor maneira situações adversas nas quais possa se deparar, a colaboração ativa no estabelecimento de objetivos em conjunto e cumprimento dos procedimentos com fidedignidade, e a infinidade de técnicas que podem ser utilizadas e adaptadas de outras fontes ligadas à psicologia, visando mudar o pensamento, humor e comportamento.

Percebe-se também a grande aplicação para fins educacionais, considerando que o esporte tem suas regras, exige postura adequada, disciplina, e possui uma infinidade de benefícios que podem ser transpostos para a vida cotidiana. Aborda também grande caráter social, já que através dele podem ser trabalhados aspectos de relações, inserção social, aspectos de promoção da saúde.

A Psicologia Aplicada ao Esporte mais do que um bom desempenho, busca proporcionar o que é popularmente chamado de “espírito esportivo”, dessa a forma o bom desempenho passa a ser consequência de bons trabalhos. A ideia central que aqui se remete, poderá futuramente ser transportada a outras situações da vida, a fim de propiciar ao praticante a capacidade de respeitar o “Outro” não só no esporte, mas além, através das relações sociais, ajudar o indivíduo a adquirir a “tomada de consciência”, aprimorar o autoconhecimento, adquirir autocontrole, equilibrar a autoconfiança.



Despertar a percepção de que quem está a sua frente é um ser humano competente e dedicado tanto quanto ele, e os dois através da inteiração e respeito, tornam a partida possível, desta forma, se trata de um duelo saudável e necessário, uma relação e não um “inimigo” a ser derrotado. Compreender de fato essa essência e conseguir proporcionar o cliente à percepção e seguidamente à transposição para outros eventos, é um princípio fundamental para o bom desenvolvimento individual não só dentro, mas fora das quadras, e a TCC, com sua gama de possibilidades pretende auxiliar esse processo propulsor de qualidade de vida nos âmbitos físico, psíquico e social.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.**

BECK, J.S. **Terapia Cognitivo-Comportamental: teoria e prática.** 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

CILLO, E.N.P. **Análise do comportamento aplicada ao esporte e à atividade física: a contribuição do behaviorismo radical** in RUBIO, K. (Org.) *Psicologia do esporte: interfaces, pesquisa e intervenção.* Casa do Psicólogo: São Paulo, 2000, pp. 87 – 99.

CILLO, E.N.P. **Psicologia do esporte: conceitos aplicados à partir da Análise do Comportamento** in TEIXEIRA, A. M. S (org.). *Ciências do comportamento: conhecer e avançar, volume 1,* ESETec, Santo André/SP, 2002, 119-137.

CILLO, E.N.P. **Análise de jogo como fonte de dados para a intervenção em Psicologia do Esporte** in RUBIO, K. (Org.) *Psicologia do esporte aplicada.* Casa do Psicólogo: São paulo, 2003 – (coleção psicologia do esporte) pp. 33 – 41.

DE ROSE JUNIOR, D. **O esporte e a psicologia: enfoque do profissional do esporte** in RUBIO, K. (Org.) *Psicologia do esporte: interfaces, pesquisa e intervenção.* Casa do Psicólogo: São Paulo, 2000, pp. 29 – 39.

DIAS, M.H; TEIXEIRA, M.A.P. *Psicologia do esporte e jovens tenistas: relato de experiência.* **Psico (Porto Alegre)**, v. 37, n. 2, p. 191-198, 2006.



GODOY, A.L. ASSEF. D. **Desafios no trabalho com o Tênis** in RUBIO, K. (Org.) Psicologia do esporte aplicada. Casa do Psicólogo: São Paulo, 2003 – (coleção psicologia do esporte) pp. 209 – 225.

MACHADO, A.A. **Psicologia do esporte: da educação física escolar ao esporte de alto nível**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

MARTINI, L.A. **Fundamentos da preparação psicológica esportista** in RUBIO, K. (Org.) Psicologia do esporte: interfaces, pesquisa e intervenção. Casa do Psicólogo: São Paulo, 2000, pp. 101 – 111.

RIMM, D. C; MASTERS, J.C. **Terapia Comportamental: técnicas e resultados experimentais**. 2ª. ed. São Paulo: Manole, 1983.

RUBIO, K. **Psicologia do esporte: interfaces, pesquisa e intervenção**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000, pp. 9 – 13.

RUBIO, K. Psicologia do esporte aplicada. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003. – (coleção psicologia do esporte), pp. 09 – 12.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas**. 2ª. ed. Barueri, SP: Manole, 2009.

VIEIRA, L.F et al. Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia. **Psicologia em Estudo, Maringá**, v. 15, n. 2, p. 391-399, 2010.