

INTERVENÇÕES DA PSICOLOGIA DO ESPORTE E A PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DE EQUIPES ESPORTIVAS DE HANDEBOL PROFISSIONAL

Keicyane Salete da Silva¹, Fábio Augusto Lise²

1. Discente do curso de graduação em Psicologia, Unoesc, Xanxerê, SC
2. Docente do curso de graduação em Psicologia, Unoesc, Xanxerê, SC

Autor correspondente: Keicyane Salete da Silva, dasilvakeicyane@gmail.com

Área: Ciências da Vida e Saúde

Introdução: Por meados do século XX se iniciaram os primeiros debates a respeito da influência do psicológico saudável no desempenho de atletas do meio esportivo, porém a psicologia ainda não havia se tornado uma ciência. É importante evidenciar que na fundação dessa prática acreditava-se que o sucesso do atleta estava diretamente conectado com o seu controle emocional, evidenciando que seus músculos e membros podem ser fortes, mas o segredo está no domínio nervoso sobre o corpo. Nos dias de hoje, mostra-se como os esportes, de forma geral, possuem uma ampla perceptibilidade, grande parte disso vem em resposta ao desempenho emocional, físico e social. Entretanto, vale ressaltar o quanto eles passam por ansiedades, muitas vezes generalizadas, pelo sofrimento de antecipação em decorrência do que pode acontecer durante suas partidas de jogos. Isso acontece múltiplas vezes por conta da pressão que lhe é colocada, onde se precisa ganhar algum título, medalha, dinheiro, e assim por diante. **Objetivo:** Objetivos: analisar a eficácia das intervenções da Psicologia do Esporte nos resultados de uma equipe de handebol profissional. Caracterizar a psicologia do esporte e sua relação com a saúde mental; realizar uma intervenção voltada ao desenvolvimento e desempenho dos atletas. **Método:** Os participantes foram treze atletas, tendo a faixa etária entre 17 e 19 anos. O instrumento interventivo se realizou por meio de uma entrevista com a finalidade de suprir o profissional de psicologia com as informações necessárias para a intervenção da psicologia do esporte na equipe. Para o registro de informações foram utilizados diários de campos e prontuários. Posteriormente as informações coletadas foram interpretadas. Quanto à análise dos dados, esta foi qualitativa, pois foi feita a interpretação das informações coletadas. **Resultados:** A partir das entrevistas pode-se verificar a autopercepção dos atletas sobre sua satisfação individual. Por exemplo, se um jovem jogador de handebol profissional possuía alta autoestima, perceber sua competência e controle sobre a aprendizagem, isso aumentava sua satisfação, orgulho e felicidade. Por sua vez, esse estado levava o atleta para uma satisfação maior, elevando seus níveis de desempenho e motivação. Treinadores e professores podem utilizar técnicas de feedback e reforço para criar um bom clima psicológico e contribuir para o rendimento dos atletas. Observou-se também que muitos atletas relataram tranquilidade e motivação. Outros, em contrapartida, apresentaram baixos níveis de satisfação nos encontros, porém compreenderam que essa postura estava ligada a baixos níveis de satisfação e sofrimento. **Conclusão:** Foi possível evidenciar que a intervenção da psicologia no esporte é essencial e eficaz na melhora dos resultados de equipes profissionais. Ao fornecer aos atletas ferramentas para controle emocional e autoconhecimento, essas intervenções possibilitam um aumento da concentração, motivação e confiança, fatores essenciais para um desempenho excepcional. Observou-se que a autoestima dos atletas se elevou, perceberam a capacidade que possuem e se sentiram mais confortáveis, dividindo tarefas para que não se sobrecarregassem. Com isso, o ambiente estava mais agradável.

Palavras-chave: Atletas; Saúde mental; Psicologia; Handebol.

Agradecimentos: A autora Keicyane Salete da Silva agradece ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) pela concessão de bolsa de iniciação científica (PIBIC); esta pesquisa foi financiada com recursos da Fundação de Amparo à Pesquisa e Inovação do Estado de Santa Catarina (FAPESC).