

SAÚDE MENTAL

Desafios da Prevenção, Diagnóstico, Tratamento
e Cuidado na Sociedade Moderna

Edição XXVII

Capítulo 9

O IMPACTO DO PERFIL PSICOLÓGICO NA PERFORMANCE DE ATLETAS

JULIANA RAMOS CABRAL¹
CLEBERSON FRANCLIN TAVARES COSTA²

¹Discente – Medicina na Universidade Tiradentes.

²Docente – Departamento de Psicologia da Universidade Tiradentes.

Palavras-Chaves: Atletas; Desempenho; Perfil Psicológico.

DOI: 10.59290/9050410252

EP EDITORA
PASTEUR

INTRODUÇÃO

O esporte é uma prática que inevitavelmente culmina em vitórias e derrotas. Por essa razão, diversas pesquisas têm buscado identificar fatores determinantes para um bom desempenho esportivo (LOCHBAUM *et al.*, 2021). A trajetória de um atleta é marcada por desafios, restrições e adversidades, exigindo estratégias psicológicas eficazes para lidar com as pressões e armadilhas mentais que surgem ao longo da carreira (CHRÉTIEN *et al.*, 2024).

Nesse contexto, a resiliência surge como elemento essencial, pois permite ao atleta adaptar-se a situações adversas, como derrotas, sobrecarga de treinos, pressões por resultados e ansiedade. Essa capacidade de adaptação é favorecida pela presença de fatores protetores — motivação, autoconfiança e apoio social — e está intrinsecamente associada a características psicológicas individuais, como traços de personalidade, que moldam a forma como o atleta enfrenta momentos de estresse (CHRÉTIEN *et al.*, 2024).

A psicologia do esporte, assim como outras áreas do conhecimento, busca desenvolver estratégias de intervenção capazes de otimizar o desempenho atlético. Tais intervenções podem envolver o estabelecimento de metas pessoais e coletivas, fortalecimento da coesão de equipe e práticas mentais. Uma das ferramentas amplamente utilizadas é o Questionário de Perfil de Estados de Humor (POMS), baseado no modelo de saúde mental de Morgan, conhecido como “perfil *iceberg*” (LOCHBAUM *et al.*, 2021).

Estudos que aplicaram o POMS em jogadores de futebol identificaram que a variação do estado de humor influencia diretamente o desempenho competitivo. O equilíbrio emocional adequado pode melhorar significativamente o rendimento, sendo dependente do tipo de treinamento e do nível de motivação. Estratégias

motivacionais, como o incentivo verbal, demonstraram efeitos positivos no estado emocional e na satisfação durante a prática esportiva (SELMÍ *et al.*, 2023).

De forma semelhante, pesquisas com atletas de modalidades como vôlei de praia, triatlo e esportes coletivos analisaram o impacto do estado emocional e do humor pré-competitivo no desempenho, demonstrando que o componente psicológico é um fator determinante para o rendimento esportivo (COSTA *et al.*, 2023).

Diante disso, esta revisão sistemática tem como objetivo investigar se o perfil psicológico influencia o desempenho de atletas, considerando evidências de diferentes esportes e contextos competitivos. Compreender tal impacto é essencial para que treinadores e profissionais da área possam elaborar estratégias mais eficazes, promovendo o desenvolvimento equilibrado das competências técnicas e emocionais, fundamentais ao sucesso no esporte de alto rendimento.

MÉTODO

A revisão sistemática consiste em uma metodologia que integra e sintetiza um conjunto de estudos, permitindo responder a uma questão central de forma crítica e atualizada (GALVÃO, 2022).

Neste estudo, realizou-se uma revisão sistemática da literatura nas bases PubMed, SciELO e Cochrane, utilizando os descritores “*psychological profile*” AND “*athletes*” AND “*performance*”, com recorte temporal entre 2020 e 2024.

Foram incluídos artigos científicos publicados em inglês, português e espanhol que abordassem a correlação entre perfil psicológico e performance esportiva em atletas de distintas modalidades. Excluíram-se estudos de campo inacabados, livros e publicações sem embasamento científico. Inicialmente, 51 artigos foram

identificados, dos quais 11 preencheram todos os critérios de inclusão.

A triagem dos estudos foi realizada por dois revisores de forma independente, com a participação de um terceiro em caso de divergências. Após a seleção inicial pelos títulos e resumos, procedeu-se à leitura completa dos artigos elegíveis. A pergunta norteadora foi: “Qual é o impacto do perfil psicológico na performance esportiva de atletas?”

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A criação do POMS, por Morgan e seus colaboradores, teve como propósito inicial prever o sucesso de lutadores olímpicos dos Estados Unidos em testes e competições de remo. A ferramenta avalia seis dimensões emocionais — tensão, raiva, depressão, fadiga, confusão e vigor — e permitiu observar que os atletas bem-sucedidos apresentam níveis reduzidos nas cinco primeiras e vigor mais elevado quando comparados àqueles com desempenho inferior. Essa combinação de resultados configurou o chamado “perfil *iceberg*”, nomeado pela forma gráfica característica, em que o vigor sobressai sobre os demais estados negativos (LOCHBAUM *et al.*, 2021).

O modelo “*iceberg*” proposto por Morgan tornou-se um marco na psicologia do esporte, pois representa o estado emocional ideal de um atleta em condições de máximo rendimento. A presença desse perfil indica equilíbrio psíquico, controle emocional e alta motivação, fatores essenciais para suportar o estresse competitivo. O formato do gráfico, no qual o vigor se destaca acima das demais variáveis, simboliza o domínio das emoções positivas sobre as negativas, refletindo autoconfiança, energia e foco — características amplamente relacionadas ao sucesso esportivo (MORGAN, 1980; LOCHBAUM *et al.*, 2021).

Desde sua formulação, o POMS e o perfil *iceberg* foram aplicados a diferentes modalidades esportivas, tanto individuais quanto coletivas, como a patinação de velocidade e o futebol, com o objetivo de compreender como as oscilações emocionais influenciam o desempenho (LOCHBAUM *et al.*, 2021). Essa abordagem multidimensional é particularmente relevante porque demonstra que o rendimento não depende apenas da aptidão física ou técnica, mas também da regulação emocional — elemento cada vez mais valorizado no esporte de alto nível.

Estudos prévios que investigaram o estado de humor em jogadores de futebol, por meio do POMS, constataram que o estado emocional está diretamente vinculado ao desempenho competitivo, influenciando resultados como vitórias, empates ou derrotas. Evidências sugerem que o aumento de emoções positivas e a redução de emoções negativas, como tensão e depressão, podem otimizar o rendimento. Em especial, as equipes que exibiram o perfil *iceberg* apresentaram menor fadiga no meio da temporada e seus melhores desempenhos nesse período, enquanto a redução de energia no final do campeonato se associou à queda no rendimento. O vigor — dimensão positiva do POMS — mostrou correlação direta com atuações superiores, ao passo que altos níveis de depressão estiveram ligados a desempenhos mais fracos (SELMÍ *et al.*, 2023).

Esses achados reforçam o conceito de que o estado emocional antecede e prediz o resultado competitivo, sendo o humor um importante marcador fisiopsicológico de desempenho. A manutenção de um padrão “*iceberg*” ao longo da temporada exige um manejo adequado do estresse, sono, alimentação e carga de treino, o que explica por que atletas de elite costumam ser acompanhados por equipes multiprofissionais, incluindo psicólogos, fisioterapeutas e médicos do esporte.

Outro estudo, utilizando a estratégia POMS, analisou 16 jovens atletas masculinos de vôlei de praia com o intuito de comparar o estado de humor pré-competitivo em função do resultado da partida. Trinta minutos antes dos jogos, observou-se que tanto vencedores quanto perdedores apresentavam o perfil *iceberg*, indicando boa preparação mental. Contudo, apenas a subescala “confusão” mostrou relação significativa com o desempenho, sugerindo que níveis elevados dessa variável podem refletir desorganização cognitiva e prejuízo no processo decisório durante a competição (COSTA *et al.*, 2023).

Esse achado é relevante, pois em modalidades rápidas e de habilidades abertas, como o vôlei de praia, o controle cognitivo e emocional é determinante para o sucesso. A “confusão” elevada pode expressar dúvidas táticas, ansiedade antecipatória e redução da percepção situacional — fatores que comprometem o desempenho. Portanto, ainda que o perfil *iceberg* represente um padrão ideal, pequenas alterações em uma subescala, como a confusão, podem ser suficientes para modificar o resultado de uma competição.

O impacto do perfil psicológico sobre a performance também foi evidenciado em estudos com jovens jogadores de futebol, nos quais se utilizou o Questionário de Características Psicológicas Relacionadas ao Desempenho Esportivo (CPRD), desenvolvido por Gimeno, Buceita e Pérez-Llantada (2001). O instrumento avalia fatores como controle do estresse, motivação, capacidade mental e coesão de equipe, componentes fundamentais para o sucesso esportivo. Os resultados mostraram que os jogadores do sexo masculino apresentaram maiores níveis de controle do estresse e sensibilidade à avaliação de desempenho, enquanto as jogadoras obtiveram pontuações mais altas em coesão

de equipe, o que reforça a importância de aspectos relacionais e colaborativos no esporte feminino (OLMEDILLA *et al.*, 2021).

Além disso, estudos espanhóis complementares observaram que jogadoras profissionais de futebol apresentaram maior motivação e engajamento competitivo, enquanto atletas amadoras se destacaram no controle do estresse e na influência da avaliação no desempenho (RUIZ-ESTEBAN *et al.*, 2020). Esses resultados indicam que o perfil psicológico pode se ajustar às demandas específicas de cada nível competitivo, sendo dinâmico e modulável por experiências e treinamentos psicológicos direcionados.

Em relação aos triatletas e paratriatletas, Gómez-Marcos e Sánchez-Sánchez (2019) verificaram que a presença de deficiência física não altera significativamente as características psicológicas relacionadas ao desempenho. Isso reforça que o perfil psicológico, mais do que uma questão biológica, está ligado à formação emocional, mental e motivacional do atleta — e pode ser desenvolvido por meio de intervenções estruturadas.

Estudos recentes destacam também o papel das intervenções psicológicas direcionadas. Domínguez *et al.* (2024) avaliaram um programa de treinamento mental em 37 jovens jogadores de futebol e observaram melhorias expressivas em habilidades como autocontrole, autoconfiança e gestão da ansiedade competitiva. A intervenção, baseada em instrumentos como o CPRD, demonstrou que o acompanhamento psicológico contínuo favorece o equilíbrio emocional e a performance sob pressão.

De modo semelhante, Castillo *et al.* (2022) investigaram 117 atletas universitários norte-americanos submetidos a três métodos de avaliação do perfil de desempenho — original, revisado e didático — e observaram ganhos significativos em autoconsciência, motivação intrínseca e satisfação das necessidades básicas

nos grupos que participaram das versões original e revisada. Esses resultados evidenciam que o autoconhecimento e a reflexão guiada sobre habilidades esportivas são ferramentas valiosas para o aprimoramento psicológico e técnico.

O modelo revisado, em especial, promoveu maior envolvimento cognitivo e emocional, incentivando o atleta a reconhecer seus pontos fortes e fragilidades. Essa prática favorece o desenvolvimento de estratégias mentais mais adaptativas, o que, segundo Castillo *et al.* (2022), amplia a consistência de desempenho e a capacidade de enfrentar adversidades durante as competições.

De forma geral, todos esses estudos corroboram a hipótese central de que o perfil psicológico exerce influência direta e mensurável sobre o rendimento esportivo. O equilíbrio emocional, a autoconfiança e o controle do estresse são determinantes não apenas para o sucesso em partidas isoladas, mas também para a manutenção da performance ao longo de temporadas inteiras (LOCHBAUM *et al.*, 2021; CHRÉTIEN *et al.*, 2024).

Ainda que a resiliência e o estilo de vida moldem o sucesso esportivo, há necessidade de maior número de investigações clínicas e longitudinais, com amostras mais amplas e diversificadas, capazes de estabelecer relações causais robustas entre o perfil psicológico e o desempenho físico (CHRÉTIEN *et al.*, 2024).

Sob essa perspectiva, a avaliação sistemática do estado psicológico dos atletas mostra-se essencial para mensurar o impacto mental no desempenho competitivo. Em termos práticos, compreender e aplicar o modelo do perfil *iceberg* permite às equipes médicas e técnicas desenvolver intervenções direcionadas para otimizar a saúde mental e o rendimento esportivo. Assim, atletas com perfis psicológicos equilibrados apresentam maiores probabilidades de

sucesso competitivo, enquanto aqueles com alterações emocionais significativas — como altos níveis de confusão, fadiga ou tensão — tendem a ter desempenho inferior (COSTA *et al.*, 2023; SELMI *et al.*, 2023).

Portanto, o perfil psicológico é um determinante clínico e funcional da performance, que deve ser considerado dentro da Psicologia e da Medicina do Esporte como um marcador de saúde mental e desempenho físico. O reconhecimento precoce de desvios no padrão “*iceberg*” pode orientar estratégias preventivas e terapêuticas, contribuindo para o bem-estar e a longevidade esportiva dos atletas.

Dessa forma, evidencia-se que o perfil psicológico exerce influência direta sobre o rendimento esportivo, podendo favorecer ou comprometer o desempenho a depender do estado emocional atual do atleta (LOCHBAUM *et al.*, 2021). A aplicação de instrumentos como o POMS e o CPRD permite mensurar esses efeitos e estabelecer estratégias de aprimoramento mental individual e coletivo.

Por fim, apesar de a resiliência e o equilíbrio emocional moldarem o sucesso esportivo, ainda há escassez de estudos robustos sobre esses aspectos na psicologia do esporte, especialmente com amostras maiores e diferentes contextos competitivos (CHRÉTIEN *et al.*, 2024).

CONCLUSÃO

Os resultados desta revisão sistemática evidenciam que o perfil psicológico dos atletas influencia diretamente a performance esportiva, sendo o perfil *iceberg* um importante marcador de equilíbrio emocional, vigor e capacidade de lidar com adversidades competitivas. Atletas com esse perfil tendem a obter melhores resultados, enquanto alterações em dimensões como confusão ou fadiga podem comprometer o rendimento. Diferenças de gênero e nível de competição mostram que fatores como controle do

estresse, motivação e coesão de equipe modulam essa influência, indicando a necessidade de abordagens individualizadas. Intervenções psicológicas direcionadas, utilizando instrumentos como CPRD e o POMS, demonstraram eficácia na melhora do autocontrole, autoconfiança e gestão da ansiedade competitiva, reforçando a psicologia do esporte como ferramenta estratégica para o rendimento esportivo. Por conseguinte, programas estruturados de treinamento

mental devem ser incorporados às equipes, mas novos estudos com amostras maiores, longitudinalidade e diversidade esportiva são necessários para consolidar as evidências, avaliar a eficácia de intervenções em diferentes contextos e fornecer diretrizes mais precisas para a aplicação prática no treinamento e na preparação psicológica de atletas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CASTILLO, E.A. *et al.* Implementation and evaluation of a standardized performance profile intervention with collegiate athletes: A comparison of the original and revised techniques. *Journal of Applied Sport Psychology*, v. 34, n. 3, p. 646-664, 2022.

CHRÉTIEN, A. *et al.* Resilience profiles of elite athletes and their associations with health-related behaviors, well-being, and performance: A latent profile analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, v. 74, p. 102689, set. 2024. DOI: 10.1016/j.psychsport.2024.102689. -

COSTA, Y.P. *et al.* Comparação do estado de humor pré-competição entre vencedores e perdedores: um estudo com jovens atletas de voleibol de praia. *Motricidade*, v. 19, n. 2, p. 141-147, jun. 2023. <https://doi.org/10.6063/motricidade.23905>.

DOMÍNGUEZ GONZÁLEZ, J.A. *et al.* Effects of a psychological intervention program on competitive anxiety and psychological profile in young soccer players. *Perceptual and Motor Skills*, v. 131, n. 4, p. 1233-1256, 2024.

GALVÃO, T.F. & PEREIRA, M.G. Revisões sistemáticas e outros tipos de síntese: comentários à série metodológica publicada na *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, v. 31, n. 3, p. e202220003, 2022. DOI: 10.1590/S2237-96222022000300023.

GÓMEZ-MARCOS, G. & SÁNCHEZ-SÁNCHEZ, M. Descripción y diferencias en las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo de triatletas y para-triatletas. *Retos*, v. 36, p. 22-25, 2019.

LOCHBAUM, M. & GOTTARDY, J. Uma revisão meta-analítica das metas de alcance de aproximação-evitação e relações de desempenho na literatura de psicologia esportiva. *Journal of Sport and Health Science*, v. 4, n. 2, p. 164-173, jun. 2015.

LORENZÓN, J.I. *et al.* Malestar psicológico relacionado a características psicológicas asociadas al rendimiento deportivo en jóvenes deportistas. *Ciencias Psicológicas*, v. 16, n. 1, e-2685, 2022. DOI: 10.22235/cp.v16i1.2685.

OLMEDILLA, A. *et al.* Características psicológicas relevantes para el desempeño deportivo: diferencias de género en fútbol juvenil. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, v. 21, n. 2, p. 127-137, abr. 2021. DOI: 10.6018/cpd.398471.

RUIZ-ESTEBAN, C. *et al.* Female soccer players' psychological profile: differences between professional and amateur players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 17, n. 12, p. 4357, 2020. DOI: 10.3390/ijerph17124357.

SELMÍ, O. *et al.* Monitoring mood state to improve performance in soccer players: A brief review. *Frontiers in Psychology*, v. 14, 2023. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1095238.