

UNIATENAS

ANA LUIZA INÁCIO NUNES

**ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO FRENTE AO CONTROLE EMOCIONAL DOS
LUTADORES DE BOXE**

Paracatu/MG

2020-2

ANA LUIZA INÁCIO NUNES

**ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO FRENTE AO CONTROLE EMOCIONAL DOS
LUTADORES DE BOXE**

Monografia apresentada ao Curso de Psicologia do UniAtenas, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Área de Concentração: Psicologia do Esporte

Orientadora: Prof^a. Msc. Ana Cecilia Faria.

Paracatu/MG

2020-2

Nunes, Ana Luiza Inácio.

Atuação do Psicólogo Frente no Controle Emocional dos Lutadores de Boxe. Paracatu: UniAtenas, 2020.

43 f.

Monografia (Graduação em Psicologia) – UniAtenas, 2020.

Orientação: Prof^a. Msc. Ana Cecilia Faria

1. Psicologia do Esporte. 2. Influência da Psicologia nos Boxeadores.
3. Análise Psicológica. I. Atuação do Psicólogo no Controle Emocional dos Lutadores.

CDU: 396:37

ANA LUIZA INÁCIO NUNES

**ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO FRENTE AO CONTROLE EMOCIONAL DOS
LUTADORES DE BOXE**

Monografia apresentada ao Curso de Graduação do UniAtenas, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Área de Concentração: Psicologia do Esporte.

Orientadora: Prof. Msc^a. Ana Cecilia Faria

Banca Examinadora:

Paracatu – MG, 11 de Agosto de 2020.

Prof^a. Msc. Ana Cecilia Faria
UniAtenas

Prof^o. Msc. Robson Ferreira dos Santos
UniAtenas

Prof^o. Msc. Romério Ribeiro Da Silva
UniAtenas

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, por ter me permitido chegar ao fim de mais uma etapa em minha vida, com sabedoria.

A minha orientadora Prof^a. Msc. Ana Cecilia Faria por sua presença em toda essa trajetória desempenhando essa função com toda dedicação e apoio.

A todos os meus professores por terem me proporcionado o conhecimento ao longo desses anos.

A toda minha família, meus pais, minha irmã, meu marido e minha filha por todo o amor e por sempre estarem presentes em minha vida me incentivando incondicionalmente.

“O problema não é chorar, mais usar o choro como fuga.”

Katia Rubio

RESUMO

O presente estudo é direcionado a Psicologia do esporte voltada para boxeadores e como esta pode atuar de modo a prover um melhor controle das emoções de atletas de alto rendimento em um esporte que é considerado violento. A psicologia do esporte é considerada uma área emergente e é uma subárea da Psicologia. Em geral a Psicologia do esporte surgiu na última década do século XIX, tendo em vista, a decorrência da necessidade de se esclarecerem questões acerca dos possíveis benefícios psicológicos advindos da prática esportiva. É sabido que o esporte de alto rendimento leva o atleta a um constante turbilhão de emoções, que vão desde a ansiedade, medo e tensão pré-combate, até a exaltação ou alegria extrema em caso de feitos relevantes ou títulos, assim como, a raiva, tristeza e decepção advindas de uma derrota ou lesão inesperada. Pelo fato de o boxe ser um esporte considerado violento, ainda existe uma preocupação de que em casos de frustrações, o atleta de alto rendimento deste esporte possa vir a utilizar suas habilidades para fins violentos fora dos ringues quanto acionado a grande tensão. Devido a estes cenários é essencial a intervenção de um profissional com conhecimento das técnicas da psicologia do esporte, de modo a prover uma adequada avaliação do atleta e com isso diagnosticar quais intervenções seriam mais urgentes, de modo a prover saúde mental, física e melhor desempenho técnico ao atleta, visto que, após essas intervenções a tendência é que o mesmo tenha mais autocontrole de suas emoções e mais autoconfiança, sendo isso um propulsor para melhor desempenho. Diante disso, o estudo em questão objetiva realizar uma revisão bibliográfica de modo a avaliar a atuação do psicólogo junto ao controle emocional dos lutadores de boxe, tendo em vista, que a atuação do psicológico do esporte no boxe, ainda é algo pouco explorada no meio científico.

Palavras-Chave: Psicologia do Esporte; boxe; avaliação psicológica; intervenção psicológica no boxe; combate.

ABSTRACT

The present study is aimed at sport psychology aimed at boxers and how it can act in order to provide better control of the emotions of high-performance athletes in a sport that is considered violent. Sport psychology is considered an emerging area and is a subarea of psychology. In general, sport psychology emerged in the last decade of the 19th century, in view of the need to clarify questions about the possible psychological benefits of sports. It is known that the high performance sport leads the athlete to a constant turmoil of emotions, ranging from anxiety, fear and pre-combat tension, to exaltation or extreme joy in case of relevant deeds or titles, as well as anger, sadness and disappointment from an unexpected defeat or injury. Because boxing is considered a violent sport, there is still a concern that in cases of frustration, the high-performance athlete of this sport may come to use his skills for violent purposes outside the ring when triggered by great tension. Due to these scenarios, the intervention of a professional with knowledge of sports psychology techniques is essential, in order to provide an adequate assessment of the athlete and thereby diagnose which interventions would be more urgent, in order to provide mental, physical and better performance coach to the athlete, since, after these interventions the tendency is that he has more self-control of his emotions and more self-confidence, being this a propellant for better performance. Given this, the study in question aims to carry out a bibliographic review in order to evaluate the psychologist's performance in the emotional control of boxing fighters, bearing in mind that the performance of the sport's psychological in boxing is still little explored in the medium scientific.

Keywords: *Sport Psychology; boxing; psychological assessment; psychological intervention in boxing; combat.*

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

APA	<i>American Psychological Association</i>
CBBOXE	Confederação Brasileira de Boxe
CFP	Conselho Federal de Psicologia
FEPSAC	Federação Europeia de Associações de Psicologia do Esporte
LILACS	Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde
MMA	<i>Mixed Martial Arts</i>
Scielo	<i>Scientific Eletronic Library Online</i>

Sumário

1. INTRODUÇÃO	9
1.1 PROBLEMA.....	10
1.2 HIPÓTESE.....	10
1.3 OBJETIVOS.....	10
1.3.1 OBJETIVO GERAL.....	10
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	10
1.4 JUSTIFICATIVA DO ESTUDO	10
1.5 METODOLOGIA DO ESTUDO	11
1.6 ESTRUTURA DO TRABALHO.....	12
2. ORIGEM DO BOXE	13
2.1 CARACTERÍSTICAS DO BOXE.....	17
3. CARGA EMOCIONAL EXISTENTE NA TRAJETÓRIA DOS BOXEADORES	20
4. FORMAS DE ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO PARA O CONTROLE EMOCIONAL DE UM BOXEADOR	24
4.1 PSICOLOGIA DO ESPORTE	24
4.2 AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA DE ATLETAS.....	29
4.3 ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO NO CONTROLE EMOCIONAL DE UM BOXEADOR..	31
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	37
6. REFERÊNCIAS.....	38

1. INTRODUÇÃO

A prática de artes marciais e esportes de combate cresceu de maneira significativa ao longo dos últimos anos (LOFTIAN et al., 2011). Isso levou a um crescente interesse em abordar o campo de estudo destas modalidades esportivas por pesquisadores de todo o mundo (VERTONGHEN; THEEBOOM, 2010).

Os benefícios psicológicos de sua prática têm sido muito discutidos ao longo dos anos, apesar de diferentes investigações terem relatado resultados negativos como positivos (VERTHOGHEN; THEEBOOM, 2010).

O boxe, como esporte de combate, impõe grandes demandas do ponto de vista psíquico aos seus praticantes e, por isso, desde os primeiros momentos da incursão de crianças, adolescentes e jovens à academia, esse tipo de preparação deve ser atendido, uma vez que, indivíduos com baixo quociente emocional têm problema de controlar as suas emoções. Em diversas pesquisas examinadas foi possível visualizar que, essas pessoas tendem a demonstrar um comportamento mais agressivo do que aquelas que possuem um melhor quociente emocional. O quociente emocional é uma capacidade de empatia, compreensão, expressão e análise; gerenciar emoções em si mesmo, utilizar informações emocionais, apoiar o desenvolvimento intelectual e emocional e com isso, regular as suas emoções (MARTINEZ, 2015).

Diante das aparentes demandas físicas e psicológicas impostas aos boxeadores, é possível supor que alguns destes atletas possam se beneficiar das intervenções em Psicologia do esporte. No entanto, para que os profissionais de psicologia do esporte forneçam apoio mental e emocional aos boxeadores, é necessária uma pesquisa aprofundada que examine as percepções dos boxeadores sobre o seu mundo e, mais especificadamente, suas experiências de treinamento para a luta (SÁNCHEZ; DIAS, 2008).

Os requisitos exigem assim o desenvolvimento do nível de conhecimento que os treinadores do esporte têm para melhorar o treinamento técnico, tático e psicológico. O desenvolvimento que deve se basear no conhecimento das particularidades da figura com maior envolvimento no processo: o atleta. O controle emocional ou inteligência emocional na definição vincula às performances esportivas onde informações numerosas e complexas precisam ser processadas para gerar respostas rápidas e adequadas. Um modelo baseado em habilidades considera as

emoções como fontes de informações complexas e que auxiliam na melhor compreensão do ambiente social (MARTINEZ, 2015).

1.1. PROBLEMA

Qual a relevância da intervenção psicológica junto ao controle emocional em lutadores de boxe?

1.2. HIPÓTESE

A atuação do psicólogo junto ao controle emocional de lutadores de boxe é imprescindível para seu desempenho.

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GERAL

Avaliar a atuação do psicólogo junto ao controle emocional dos lutadores de boxe.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 💡 Descrever a origem do boxe e seus conceitos;
- 💡 Pesquisar sobre a carga emocional dos boxeadores frente à sua trajetória;
- 💡 Detalhar as formas de atuação que o psicólogo dispõe para o controle emocional do boxeador.

1.4. JUSTIFICATIVA DO ESTUDO

Dadas as aparentes demandas físicas e psicológicas impostas aos boxeadores, é razoável supor que alguns possam se beneficiar de intervenções em psicologia do esporte. No entanto, para que os profissionais de psicologia do esporte forneçam apoio mental e emocional aos boxeadores, é necessário que seja realizado uma pesquisa aprofundada, de modo a examinar as percepções dos boxeadores.

Embora o treinamento em todos os esportes profissionais consista em uma variedade de demandas físicas e mentais, o treinamento envolvido no boxe competitivo é notoriamente difícil.

A intensidade e a frequência do treinamento podem mudar, de acordo com o cronograma de luta dos pugilistas. A maioria dos pugilistas profissionais, quando se aproximam de uma luta, passa a treinar por volta de 02 (duas) vezes por dia, 05 (cinco) ou 06 (seis) dias por semana, com corridas adicionais diariamente. É algo fisicamente e mentalmente desgastante para estes atletas.

Uma característica que distingue o boxe da maioria dos esportes é a frequência de realização de competições (ou seja, lutas competitivas). Os combates geralmente são escalonados por um período relativamente longo de modo a permitir uma recuperação física e psicológica que seja adequada, tendo em vista, os elevados níveis de estresse físico e mental alcançados no período preparatório para o embate nos ringues.

Existe pouca investigação psicológica e estudos científicos sobre o boxe, esporte caracterizado por agressão e violência. A partir disso, é de grande relevância acadêmica, para o meio científico e principalmente para os esportistas, o desenvolvimento deste estudo de revisão bibliográfica, de maneira a identificar, de que forma o profissional formado na área da psicologia do esporte pode atuar junto aos boxeadores, no intuito de obter o controle emocional destes.

1.5. METODOLOGIA DO ESTUDO

Segundo Gil (1999, p.25) “método pode ser definido como o caminho para se chegar a determinado fim. E o método científico como conjunto de procedimentos intelectuais e técnicos adotados para se atingir o conhecimento”. Já Pádua assegura que:

Através do método que a ciência se propôs a construir um conhecimento sistemático e seguro, embasado no pressuposto de que se poderia compreender o universo por meio do mundo visível, dos fenômenos mensuráveis, observáveis, testáveis, ou seja, com base na experimentação – circunstância necessária a fundamentação de enunciados científicos verdadeiros. Isso assegurou um caráter mecânico à concepção do universo e um caráter determinista à concepção do método (PÁDUA, 2004, p.27).

A metodologia adotada no presente estudo se refere à pesquisa bibliográfica, está se fundamenta em artigos científicos, livros em caráter científico, além, de consultas a documentos específicos do órgão objeto do trabalho. A metodologia para pesquisa bibliográfica será de acordo com Lakatos e Marconi (2003), e tem por finalidade, colocar o pesquisador em contato direto com todas as publicações

disponíveis sobre um determinado tema, quer sejam livros, pesquisas, monografias, teses, matérias de rádio, gravações, ou até mesmo filmes, conferências, entre outros documentos que tenham relevância para o estudo.

A pesquisa bibliográfica constitui o procedimento básico para os estudos monográficos, pelos quais se busca o domínio de conhecimento sobre determinada temática (CERVO et al., 2007).

Os estudos produzidos por meio de metodologias confiáveis e rigorosas são incluídos na revisão, visto que são procedimentos explícitos e sistemáticos, estes que selecionam, identificam e avaliam a qualidade das evidências. Um processo abrangente de revisão de literatura permite identificar, localizar, avaliar e sintetizar os agrupamentos de evidências decorrentes de estudos científicos para obter uma visão confiável do efeito estimado da intervenção (GIL, 2010).

Com isso, foram adotadas as seguintes bases de dados para pesquisa de publicações previamente aprovadas e publicadas com relevância para o tema do estudo: Google Scholar, Scielo (*Scientific Electronic Library Online*), Lilacs (Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde), assim como, o repositório de universidades brasileiras e estrangeiras. Foram analisadas fontes nos seguintes idiomas: português, espanhol e inglês e a procura foi realizada através dos seguintes descritores: psicologia do esporte; boxe; avaliação psicológica de atletas; intervenção psicológica em boxeadores; características do boxe. A filtragem das fontes ocorreu através da relevância do título do texto científico em relação ao tema do presente estudo e pela leitura do resumo destes conteúdos.

1.6. ESTRUTURA DO TRABALHO

A monografia em questão se encontra estruturada em 05 (cinco) capítulos. O primeiro é destinado à introdução, problema, justificativa, objetivo geral e específico e a metodologia.

O segundo capítulo é destinado à descrição da origem do boxe e seus conceitos. O terceiro capítulo traz a verificação da carga emocional existente na trajetória dos boxeadores. O quarto capítulo fala sobre as formas de atuação do psicólogo para o controle emocional do boxeador.

Por fim, o capítulo cinco é destinado a considerações finais obtidas através do desenvolvimento da presente monografia.

2. ORIGEM DO BOXE

De acordo com Silva (2014), o boxe é uma luta marcial milenar, existe desde o período antigo, antes de Cristo, em diversas regiões da Europa, Mediterrâneo e Ásia. Em sua origem, não constituía um esporte no sentido estrito e atual do termo, mas uma forma de combate e sobrevivência, dado o seu caráter utilitário. Esta condição explica seu aparecimento em diferentes países e continentes vindo das raízes inglesas antes de se transformar num esporte regulado por regras e padrões.

Conforme Silveira (2017) as lutas fazem parte da humanidade desde a sua criação, os homens lutavam pela sua própria sobrevivência, em busca de alimentos, contra animais ou mesmo lutavam com tribos vizinhas para a obtenção de terras. Com o passar dos anos, as lutas tomaram formas diferentes em cada canto do mundo. No entanto, os idealizadores das lutas como um esporte foram os gregos que as incorporaram nos jogos da Grécia Antiga.

Ainda nas palavras do autor supracitado, o boxe, como as lutas, não possui uma origem específica, o que se sabe é que os gregos criaram o pugilato ou pancrácio e o boxe moderno seria uma vertente destes esportes, no entanto, o boxe praticado na Grécia antiga não é a mesma modalidade de hoje em dia, portanto, o boxe, antigamente, não era visto como um esporte, no entanto, com o passar dos anos, a modalidade se modificou e aderiu a diversas regras para que ele fosse, de fato, qualificado.

Segundo Soltermann (2009), o pancrácio – o qual era um dos acontecimentos mais populares nos jogos Olímpicos da antiguidade – acontecia em uma arena sob os olhos de milhares de espectadores aficionados, sem limite de tempo e com um grau de violência permitido muito diferente do que se permite no boxe ou até mesmo no vale-tudo atual. Havia juiz, no entanto, não havia nenhum cronometrista estendendo a luta até que um dos lutadores se rendesse.

Em Roma muito tempo depois, havia o boxe entre gladiadores que sempre terminava com a morte de um competidor. Consequentemente, pode-se verificar que existem ou ao menos existiram muitos estilos de boxe: o dos sumérios e babilônios, o egípcio, o minoico, o grego, o etrusco, o romano, o francês, o chinês, vários tipos de boxe indiano, entre muitos outros (DA COSTA, 2006).

Um novo formato deste esporte foi implantado na Inglaterra no final do século VIII. No idioma inglês, a palavra boxe deriva do verbo *to boxe* e significa “bater”,

mais tarde o boxe foi definido como “bater com punhos” sendo praticado utilizando as regras de Broughton criadas em 1743 (SILVEIRA, 2017). Foi Jack Broughton que criou as luvas e a demarcação de um quadrado para que os boxistas se limitassem a lutar somente naquele espaço. Algumas regras de Broughton são utilizadas até hoje, como por exemplo, não pode bater abaixo da linha da cintura. (SILVA, 2014)

Conforme Soltermann (2009), em 1838, a Associação Britânica de Proteção aos Pugilistas (*British Pugilists Protective Association*) estabeleceu um novo conjunto de regras para o boxe, que se difundiram rapidamente por toda a Grã-Bretanha. As novas disposições tiveram como base as regras de Broughton, e oficialmente chamadas como *London Prize Ring Rules*, traduzidas como Regras do Boxe por Dinheiro de Londres. Existiam à época 23 regras, no entanto, as principais são listadas abaixo:

- 🔔 A construção dos ringues sobre uma plataforma, com um padrão de 24 pés (7,3 m) de lado;
- 🔔 A presença de assistentes com funções para atender os lutadores, árbitros;
- 🔔 A regulamentação das esquinas (*corners*);
- 🔔 30 segundos para o pugilista levantar-se e retornar ao centro do ringue em condições de combate.

Já em 1867 tais regras foram produzidas pelo nobre inglês Marquês de Queensbury, tornando o esporte mais justo, equilibrado e menos violento a partir do uso de luvas, passando a ser chamado de “nobre arte” (SILVA, 2014). Foram as regras de Queensbury que originaram a prática do boxe moderno. Estabelecendo assim as principais regras:

- 🔔 Os participantes deveriam utilizar luvas;
- 🔔 Os rounds deveriam durar 3 minutos por 1 de descanso;
- 🔔 A contagem de 10 segundos para o boxeador caído se levantar e se apresentar em condições de combate;
- 🔔 Utilização de protetor bucal;
- 🔔 A proibição de puxar, empurrar ou abraçar o oponente.

Silveira (2017) expõe que o boxe inglês teve uma modificação considerável no ano de 1909 quando ocorreu o surgimento das primeiras categorias de pesos do boxe. A partir desta mudança, os participantes passariam a lutar com um adversário de peso igual ao seu, assim, as lutas ficariam mais seguras para os seus participantes.

Silva (2014) apresenta que no Brasil, o boxe teve seu início a partir de exibições de marinheiros europeus que tinham aportado em Santos e no Rio de Janeiro, esta era uma versão livre do boxe. No entanto, as primeiras lutas realizadas no Brasil ocorreram a partir da década de 1900, na cidade de São Paulo, entre um pequeno ex-boxeador profissional que fazia parte de uma companhia de ópera francesa e o atleta Luis Sucupira, conhecido como o Apolo Brasileiro, em razão de seu físico avantajado. Embora surrado, Apolo reconheceu que a técnica pode superar a força e se tornou um grande entusiasta do boxe e seu primeiro divulgador.

A maior entidade que regulamenta o boxe hoje é a Associação Internacional de Boxe (AIBA). Cabe a ela organizar e dirigir campeonatos mundiais, olimpíadas ou pan-americanos. No Brasil, a Confederação Brasileira de Boxe (CBBOXE) é a principal entidade, seguida das Federações de cada estado. Todas as entidades citadas seguem o mesmo padrão de regras, Silveira (2017, p.17) apresenta aquelas que são consideradas as principais:

- 💡 As categorias são divididas por idade: de 19 a 40 anos são considerados boxeadores de elite; de 17 a 18 anos são chamados de boxeadores juvenis; entre 15 e 16 são chamados boxeadores cadetes;
- 💡 Protetor bucal deve ser utilizado pelos boxeadores, não podendo este ser da cor vermelha;
- 💡 Luvas de 285 gramas (10 *once*) para todas as categorias femininas e masculinas até a categoria 64 kg. A partir dela, devem ser utilizadas luvas de 341 gramas (12 *once*);
- 💡 Protetor de cabeça, para mulheres, cadetes e juvenis;
- 💡 Em todas as competições masculino e feminino elite e juvenil masculino e feminino, os combates devem ter a duração de três (03) rounds, de três (03) minutos, com um minuto de descanso.

Conforme Silva (2014), os motivos da popularidade do boxe estão relacionados principalmente ao fortalecimento do corpo com a tonificação dos músculos, aumento da autoconfiança e um maior desenvolvimento da percepção corporal e coordenação motoras devidas a uma melhor flexibilidade e reflexos, além de proporcionar equilíbrio emocional e um desempenho cardiovascular satisfatório.

A Tabela 1 expõe como se dá a divisão das categorias de peso no boxe atual.

Tabela 1 – Divisão das Categorias de Peso

Masculino		Feminino			Cadete Feminino e Masculino	
Elite	Juvenil	Elite	Juvenil	Jogos Olímpicos*		
46 a 49 kg	46 a 49 kg	45 a 48 kg	45 a 48 kg	51 kg	44 a 46 kg	75 kg
52 kg	52 kg	51 kg	51 kg	60 kg	48 kg	80 kg
56 kg	56 kg	54 kg	54 kg	75 kg	50 kg	+ 80kg
60 kg	60 kg	57 kg	57 kg		52 kg	
64 kg	64 kg	60 kg	60 kg		54 kg	
69 kg	69 kg	64 kg	64 kg		57 kg	
75 kg	75 kg	69 kg	69 kg		60 kg	
81 kg	81 kg	75 kg	75 kg		63 kg	
91 kg	91 kg	81 kg	81 kg		66 kg	
+ 91 kg	+ 91 kg	+ 81 kg	+ 81 kg		70 kg	

*Nos jogos olímpicos, o boxe feminino conta com apenas 03 (três) categorias de peso, diferente do masculino que possui todas suas categorias.

Fonte: Silveira (2017).

Como pode ser visto, o boxe foi-se transformando ao longo dos anos, partindo de um esporte primitivo, onde as regras eram ineficazes para a segurança de seus desportistas, para um esporte onde prevalece a técnica e a tática, muito mais do que a força bruta (SILVEIRA, 2017).

O boxe é um esporte que hoje é muito difundido e com inúmeros adeptos ao redor do mundo. Em relação ao passado hoje é considerado muito mais justo, visto a existência das regras impostas pelos Comitês gestores deste esporte. Assim como qualquer outra prática esportiva, o boxe é uma atividade em que o atleta foca apenas na vitória, isso gera ansiedade, preocupação, medo, euforia, entre outras emoções, que demandam controle, para que o atleta alcance seu melhor

desempenho. Para conduzir estas questões é que existe a chamada psicologia do esporte, que será tratada a seguir.

2.1. CARACTERÍSTICAS DO BOXE

As lutas são modalidades esportivas com regras e valores, diferentes das brigas de rua que são manifestações de agressividade desorganizadas, embora, mesmo assim, é comum verificar que diversos pais não gostam quando os filhos desejam praticar esportes, “mais agressivos”, como é o caso do boxe. O boxe é um esporte estereotipado como violento, e devido a isso, ele não possui o seu devido espaço nas escolas ou nas aulas de educação física (SILVEIRA, 2014).

Nas palavras de Silva (2014), o boxe, como prática esportiva, é uma das atividades que mais traz benefícios físicos, psicológicos e ajuda na socialização do praticante. Com relação às vantagens físicas, o boxe aprimora a força muscular, a resistência cardiorrespiratória, assim como, a resistência muscular e a flexibilidade.

Rondinelli (2018) expõe que o boxe é tradicionalmente um tipo de luta que tem como principal característica o combate “homem a homem” utilizando-se apenas dos punhos.

Silva (2014) apresenta que para praticar o boxe como prática esportiva, se faz necessário uma avaliação física com o profissional médico especializado, além de adquirir os materiais necessários como luvas e outros equipamentos que tornarão a prática do boxe mais segura, saudável e confortável.

Neste sentido, Medeiros (2011) afirma que o boxe é uma prática esportiva que alia a defesa pessoal ao condicionamento físico, coordenação motora e o fortalecimento da musculatura. Além disso, a atividade é destinada ao alívio do estresse, um grave mal existente na sociedade moderna.

Do ponto de vista social, os esportes de combate, e especialmente o boxe, são geralmente considerados agressivos (BOSSON et al., 2009). Os esportes de combate são oficialmente definidos como:

“(…) qualquer um dos seguintes ou uma combinação de qualquer um dos seguintes: (a) boxe (ou luta com punho) em qualquer um dos seus estilos; (b) kick boxing em qualquer um dos seus estilos; (c) qualquer esporte, arte marcial ou atividade em que cada competidor em uma competição ou exibição desse esporte, arte ou atividade seja obrigado a golpear, chutar, acertar, agarrar, lançar ou perfurar um ou mais outros competidores e (d) disputar em qualquer categoria abrangida pelas alíneas (a) – (c), exceto na extensão prescrita pelos regulamentos” (SZABO; URBÁN, 2014, p.53).

O boxe é um esporte que exige disciplina e concentração para a sua prática. Este não gera violência, a modalidade é um confronto simulado, que possui regras e os dois boxeadores estão aptos a realizar o combate (SILVEIRA, 2017).

Em geral, os motivos da popularidade do boxe estão relacionados principalmente no fortalecimento do corpo com a tonificação dos músculos, aumento da autoconfiança e um maior desenvolvimento da percepção corporal e coordenação motoras devidas uma melhor flexibilidade e reflexos, além de proporcionar equilíbrio emocional e um desempenho cardiovascular satisfatório (SILVA, 2014).

Conforme Rondinelli (2018), os principais golpes do boxe são descritos a seguir:

- 💡 Direto: golpe muito veloz, dado frontalmente pelo punho que se localiza atrás da guarda;
- 💡 Cruzado: visa sempre a lateral da cabeça. Também é forte e veloz, como o direto;
- 💡 Jabe: golpe comumente utilizado para manter a distância entre os lutadores, é caracterizado por ser um golpe frontal com o punho localizado à frente da guarda;
- 💡 Gancho: movimento curvo de punho que atinge lateralmente o adversário;
- 💡 Uppercut: objetiva atingir o queixo do adversário, e por isso, tem a direção de subida: o golpe é dado de baixo para cima.

O boxe é um esporte no qual duas pessoas se enfrentam sob certos termos e condições em área e tempo específicos. A agressão instrumental é necessária para o sucesso neste esporte. O esporte tem um lugar muito importante na vida humana e na vida social. Por esse motivo, os boxeadores usam a agressão dentro de técnicas e táticas específicas para vencer a competição. Os boxeadores, que são incapazes de controlar suas emoções, apenas comportamentos prejudiciais são praticados em nome do outro competidor e fracassam no jogo de boxe e em todas as demais áreas da vida. Portanto, o desenvolvimento do quociente emocional é importante para prevenir agressões (BILOGUR, 2013).

Silveira (2014) expõe que o boxe é padronizado, é um esporte de combate e não uma forma de violência, possuindo suas próprias características e benefícios,

sendo reconhecido mundialmente, tendo inclusive, o atleta mais bem pago do mundo no ano de 2015.

Ainda nas palavras do autor supracitado, as maiores lutas de boxe ocorrem em hotéis luxuosos, sempre com muitas apostas. Uma das maiores lutas da história do boxe aconteceu nos anos 1990, quando Myke Tyson enfrentou Evander Holyfield, essa luta fecha um ciclo, uma vez que, resulta na decadência de um mito. Os fatores da mídia envolvida, da necessidade de treino intenso, da pressão pela vitória, dos grandes cachês envolvidos, fazem com que o emocional dos profissionais que atuam neste esporte, virem um turbilhão, principalmente na proximidade de lutas importantes.

Portanto, o monitoramento contínuo e o controle das emoções, a avaliação correta das emoções do oponente e a combinação de emoções com técnicas adequadas que desencadeiam falsas antecipações nas reações do oponente são aspectos importantes dos esportes de combate que exigem alto nível de controle emocional. E, a aplicação de habilidades mentais no esporte está ligada ao desenvolvimento e manutenção de desempenho especializado no esporte (SZABO; URBÁN, 2014).

Com base nesse cenário, é essencial que exista todo um trabalho psicológico dos atletas deste esporte, para que em caso do desempenho insatisfatório nos ringues, isso não venha a prejudicar a carreira ou a saúde mental destes profissionais. Dentro deste espaço, que surgiu a chamada psicologia do esporte, que será descrita a seguir.

3. CARGA EMOCIONAL EXISTENTE NA TRAJETÓRIA DOS BOXEADORES

Para aqueles que amam o boxe como esporte, existe a consciência acerca das diversas emoções que este grande esporte pode causar em todos nós. Dentre estas é possível destacar a raiva, tristeza e a alegria. O que diferencia o torcedor do boxe, para o atleta, é que o segundo necessita ter um controle sobre a carga emocional que estará sobre os seus ombros, ao longo de sua trajetória nos ringues (VALERIO, 2017).

De acordo com Santos et al. (2012), no contexto esportivo, os atletas estão constantemente sujeitos aos mais diversos tipos de pressão, tanto externas (avaliação do desempenho pelos técnicos e demais participantes, expectativas do treinador em relação ao desempenho do atleta, comportamento da torcida e as críticas de companheiros de equipe ou treinadores), assim como internas (alcance de objetivos pessoais, as expectativas de sucesso ou fracasso e as percepções dos atletas sobre vitórias e derrotas). Dependendo da percepção individual do atleta, pressão interna e pressão externa podem se transformar em fatores geradores de estresse. Ou seja, determinada situação poderá ser considerada um fator gerador de estresse para certo, mas não a outros. Isso porque a percepção do estresse depende da avaliação da demanda, da qualidade de recursos e da experiência que o indivíduo dispõe para lidar com cada situação.

A forma na qual um indivíduo avalia as situações ou os estímulos é, portanto, o que determina o modo como ele irá responder a uma situação estressante e como será afetado por este (MARGIS et al., 2003). Como a percepção que o atleta tem de uma dada situação, determina o estresse potencial vivenciado pelo atleta e sua consequente resposta emocional e comportamental, a resposta do indivíduo a um estímulo estressor pode ser tanto negativa (ameaça, preocupação e/ou medo) como positiva (desafiadora e/ou motivante).

Agresta e Brandão (2008) expõem que a carreira esportiva é composta de uma sequência de sucessivas fases, com períodos de transição, identificadas como: a transição do esporte infantil para o juvenil, seguida da transição para o júnior e, finalmente para o adulto; a transição do esporte amador para o profissional e a transição para o término da carreira esportiva. Além disso, para lutadores, talvez por uma opção de melhor desempenho e até mesmo novos desafios, pode ocorrer uma transição de faixas de peso, algo que já aconteceu várias vezes no boxe e no MMA.

Cada uma destas etapas de transições requer exigências específicas e ajustamentos nas esferas da vida ocupacional, financeira, social e psicológica do atleta, e fundamentalmente, sempre será necessário o esforço pessoal para a adaptação à nova fase (AGRESTA; BRANDÃO, 2008). No início da carreira, os boxeadores sofrem com a falta de patrocínios, suprimentos, suplementações e condições adequadas para treinos. Alguns que de início acabam por ter melhor capacidade técnica, por vezes, deixam sua cidade de origem, em direção a grandes centros urbanos, ficando longe da família, amigos, algo que ocasiona uma grande carga emocional sobre estes. Com isso, o boxeador desde cedo necessita ter o acompanhamento psicológico para controle de suas emoções: frustrações, estresse, tristeza, de modo, que essa sobrecarga não venha causar danos físicos (lesões), nem danos psicológicos.

Ainda em relação aos jovens atletas, estes passam por alterações em diversos níveis (físico, mental e social), além disso, por um processo de aquisição de características e competências que os capacitem a assumir os deveres e os papéis sociais de um adulto. Por outro lado, sua maturação biológica não ocorre, necessariamente, em sincronia com a idade cronológica, de modo que as possíveis diferenças apresentadas entre indivíduos do mesmo sexo podem se refletir em diversos graus de maturidade biológica e possivelmente diferentes respostas às situações estressoras (SANTOS et al., 2012).

As lesões inclusive são questões que levam a uma grande carga emocional, não só nos lutadores, mas em atletas de quaisquer esportes. A ansiedade de retornar logo aos treinamentos e prática esportiva, o medo daquela lesão prejudicar o desempenho e o atleta nunca mais retomar o nível técnico previamente apresentado, são questões que demandam cuidados por parte da psicologia do esporte. Por isso, é essencial a avaliação psicológica destes, de modo a determinar quais são as melhores técnicas de intervenção para melhora da motivação e autoestima destes profissionais.

Outro ponto importante de ser conduzido pelo psicólogo do esporte em relação a atletas de todos os esportes, inclusive do boxe, é relativo à soberba que alguns podem apresentar. O fato de estarem em um nível superior a seus adversários em um determinado momentos, faz com que estes sintam-se imbatíveis, e com isso, passam a agir de forma que não é mentalmente saudável. Tais atitudes também são incentivadas pelos agentes esportivos (empresários), que por muitas

vezes desconhecendo as melhores técnicas de motivação, fazem com que os atletas sintam-se muito superiores aos demais, e quando o fracasso vem, estes não sabem lidar da forma correta, o que faz com que estes sejam violentos fora dos ringues, descontando este sentimento em outras coisas ou pessoas.

Em relação ainda a transição de fases na carreira dos lutadores, Agresta e Brandão (2008) apresentam que a natureza do ajustamento à aposentadoria dependerá da interação de múltiplos fatores. Um final de carreira em um momento não planejado, ou de uma forma não desejada pelo atleta, pode fazer com que este sofra com sintomas psicológicos como a tristeza e a depressão. Devido a isso é essencial que desde os seus primeiros passos em um ringue e um centro de treinamento, o lutador de boxe, deve ter acompanhamento de um psicólogo do esporte, visto que este conseguirá levar o atleta ao longo do tempo, a um melhor controle de suas emoções.

Nas palavras de Ferreira Filho e Maccariello (2009), toda preparação de um atleta é composta por fatores físicos, técnicos, táticos e psicológicos. Cada esporte possui características únicas que exigem a preparação dos fatores supracitados. A preparação psicológica possui estratégias e técnicas que preparam o atleta para enfrentar pressões e render o máximo do seu potencial psicofísico durante a luta. Tudo isso permite que o atleta tenha um melhor controle emocional em sua carreira.

De acordo com Vaccaro, Schrock e McCabe (2011), o gerenciamento de emoções envolve a supressão ou evocação de emoções particulares, de maneira a ressoar sentimentos culturalmente pré-definidos. O trabalho vinculado ao controle emocional de um indivíduo pode ocorrer quando um estudante universitário tenta controlar sua ansiedade ao sentar-se para fazer um teste ou até mesmo quando um atleta se irrita por não obter os resultados desejados em sua trajetória.

Em todo o processo de uma luta existe certa tensão emocional. O processo de definição do oponente, bem como, o processo de preparação e treinamentos, causa ansiedade intensa nos atletas. No processo de preparo a intensidade e frequência de treinamentos podem mudar conforme o cronograma dos pugilistas, a maioria destes profissionais quando se aproximam de uma luta, treinam de 02 (duas) a 6 (seis) dias por semana, com corridas adicionadas diariamente, de modo a elevar o nível de preparo físico. No entanto, deve existir uma atenção a possibilidade de carga de treinos, visto que esta, pode provocar elementos que sejam prejudiciais

ao psicológico do atleta, bem como, ao físico, podendo até mesmo ocasionar lesões e destruir todo o planejamento para uma importante luta.

Conforme Soares, Matos e Gonçalves (2017), o passo seguinte é o caminho para a pesagem. Diante da pesagem no intervalo de tempo realizado antes da luta, os lutadores desenvolveram uma estratégia considerada como uma cultura já existente há muito tempo, que é a perda de peso pré-competitiva, de modo, que estes se enquadrem dentro da sua faixa de peso de luta. Tais comportamentos afetam tanto a saúde física, como mental do lutador.

No período da pesagem, os atletas perdem grande quantidade de massa corporal, em sequência recuperam o seu peso usual até o momento da luta. Tal estratégia trás certa vantagem ao lutador, permitindo que este participe de uma categoria de peso mais leve que o seu peso real (ARTIOLI et al., 2007). No processo de pesagem que antecede qualquer realização de lutas, retiram suas camisas, fazem gestos e provocações de maneira a exibir sua masculinidade e tentar demonstrar certa superioridade em relação ao oponente, isso tudo, são maneiras de tentar a intimidação. A tensão que envolve todo este processo demanda o acompanhamento psicológico, de modo que os lutadores não tenham seu emocional prejudicado ou venham a causar danos a outros por causa de um descontrole causado por estas situações extremas.

Posterior aos dias da pesagem chega o momento tão esperado para o lutador de boxe, o dia da luta. O treinamento físico/tático e psicológico é essencial nesse momento. O primeiro é responsável por designar ao atleta os pontos fracos do outro lutador e de traçar estratégias de como superar o seu adversário, e já o segundo é aquele que por muitos é designado como os responsáveis para ao longo do tempo moldar campeões.

Fica evidente assim, que em toda a trajetória de um pugilista, seja este amador ou profissional, a existência de inúmeras emoções interventoras em sua carreira. A partir disso, é essencial o acompanhamento da carreira deste não só pelo seu treinador e família, mas também, por um psicólogo do esporte, visto que, este apresentará maneiras de controle emocional, que pode influenciar e muito nos resultados deste em suas competições.

Tamanho é a importância do psicólogo do esporte na carreira de um boxeador, que a seguir são apresentadas as formas de atuação que este profissional tem, para promover o controle emocional do boxeador.

4. FORMAS DE ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO PARA O CONTROLE EMOCIONAL DE UM BOXEADOR

4.1. PSICOLOGIA DO ESPORTE

De acordo com Coimbra et al. (2009), o esporte contemporâneo tem agregado um número considerável de áreas de pesquisa, constituindo as chamadas ciências do esporte, dentre as quais é possível citar disciplinas como a medicina, fisiologia, nutrição, biomecânica, comunicação, sociologia e psicologia do esporte, demonstrando uma tendência à interdisciplinaridade, com objetivo de aperfeiçoar cada vez mais o rendimento do atleta e aprimorar a saúde e a qualidade de vida de indivíduos praticantes de atividade física.

De acordo com Rubio (2003), dado que toda e qualquer atividade esportiva de alto nível está inserida em uma carreira esportiva – que condiciona a cada período ou exigência diferentes tipos de respostas e decisões pessoais – concebemos que realizar a preparação psicológica de um atleta requer um conhecimento amplo de sua história de vida e perspectivas de rendimento, suas expectativas e possibilidades, bem como, suas limitações e desafios. A preparação psicológica pode ser realizada ao longo de todas as fases da carreira esportiva até a aposentadoria do atleta, auxiliando não só na obtenção de resultados e marcas, mas na formação pessoal e moral, de maneira a possibilitar melhores condições de qualidade de vida, durante e após as competições, ao longo de toda vida ligada ao esporte.

Para Garcia e Borsa (2016), a psicologia do esporte é uma área da psicologia que conta com diferentes definições na literatura, variando de acordo com a proposta e foco de cada autor ou entidade. Ela é apresentada pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP), por meio da Resolução CFP nº 013/2007, como o auxílio a atletas e comissão técnica na utilização de princípios psicológicos a fim de melhorar a sua saúde mental, maximizar seu rendimento e aperfeiçoar seu desempenho. A psicologia do esporte abrange, também, o trabalho junto a adultos, crianças e portadores de necessidades especiais, no que tange à adesão e a participação em programas de atividades físicas. Sua atuação é diagnóstica – desenvolve e aplica instrumentos a fim de determinar perfis psicológicos.

Nas palavras de Cozac (2004) a psicologia do esporte é uma nova ciência do treinamento esportivo que tem prestado importantes contribuições para a otimização do desempenho de atletas e equipes. Dar aos atletas respaldo psicológico é tão importante quanto lhes fornecer uma alimentação balanceada, programada por nutricionistas. Afinal, o corpo físico e o mental são as duas faces de uma mesma unidade e merecem a igual atenção. Cuidar do corpo significa também percebê-lo como um todo unificado, do qual fazem parte emoções e estruturas mentais. O papel do psicólogo responsável pela saúde psíquica de um atleta se desenvolve a partir de uma abordagem das emoções vivenciadas por estes em sua rotina de trabalho.

Segundo Silva (2007) a psicologia do esporte tem suas raízes basicamente na psicologia experimental psicofisiologia. Iniciou seus estudos e organização com o esporte na União Soviética desde 1920 e no Brasil desde a década de 1950, com João Carvalhaes, considerado o pioneiro da Psicologia do Esporte pelas suas grandes contribuições antes mesmo da psicologia ser considerada uma ciência, reconhecimento esse que se deu no ano de 1962.

Atualmente, a psicologia do esporte é reconhecida nos diversos meios esportivos, atuando com as diversas áreas de conhecimento que o englobam – tanto na teoria, quanto na prática. Segundo a APA – *American Psychological Association*, o psicólogo esportivo deve trabalhar com o atleta para que este possa alcançar um “nível ótimo de saúde mental”, otimizando o seu rendimento e performance. (PETRY; ABS, 2017)

A Psicologia do esporte e do exercício é o estudo científico de pessoas e seus comportamentos em contextos esportivos e de exercício e as aplicações práticas de tais conhecimentos (FABIANI, 2009).

Marques (2003) apresenta que a Psicologia do esporte é extremamente importante. Comprova-se isso quando os técnicos são questionados sobre qual a área mais importante para o atleta. Com certeza, quase todos respondem que é a área mental.

A Psicologia do esporte, segundo a Federação Europeia de Associações de Psicologia do Esporte – FEPSAC (1996) apud Samulski (2009), refere-se aos fundamentos psicológicos, processos e consequências da regulação psicológica das atividades relacionadas ao esporte, de uma ou mais pessoas praticantes deles. O foco deste estudo está nas diferentes dimensões psicológicas da conduta humana, ou seja, afetiva, cognitiva, motivadora ou sensório-motora. Os sujeitos investigados

são os envolvidos nos esportes ou exercícios, como atletas, treinadores, árbitros, professores, psicólogos, médicos, fisioterapeutas, espectadores e pais.

Já na concepção de Weinsberg e Gould (2017), a psicologia do esporte e do exercício consiste no estudo científico de pessoas e seus comportamentos em contextos esportivos e de exercício, bem como, na aplicação prática deste conhecimento. Os psicólogos do esporte e do exercício identificam princípios e diretrizes que os profissionais podem empregar para auxiliar adultos e crianças a participarem e se beneficiarem de atividades esportivas e de exercícios. Sanchez e Dias (2008) descrevem 02 (dois) objetivos: a) entender como os fatores psicológicos afetam o desempenho físico de um indivíduo e b) entender como a participação em esportes e exercícios afeta o desenvolvimento psicológico, a saúde e o bem-estar de uma pessoa.

Desta maneira, os psicólogos esportivos, podem ser considerados profissionais que buscam compreender e ajudar atletas de elite, crianças, indivíduos físicos e mentalmente incapacitados, idosos e praticantes em geral a alcançarem um desempenho máximo, satisfação pessoal e desenvolvimento.

Rubio (2003) expõe que no caso do esporte de alto rendimento, a conjuntura geral não é tão simples. O esporte chamado de alto rendimento é um tipo de prática que pode se relacionar ao esporte espetáculo, protagonizado pelo atleta profissional, ou ainda, a um tipo de atividade esportiva que não é necessariamente remunerada, mas que existe do praticante dedicação e rendimento que superam uma prática de tempo livre ou amadora (RUBIO, 2004). Em primeiro lugar porque, caracterizado pela superação de limites, metas e adversários, dificilmente pode ser denominado como “saudável”. Chavões como “Esporte é saúde: pratique” muitas vezes escondem a realidade da vitória a qualquer custo, a qualquer preço, até mesmo da saúde do atleta. Bordões como o mencionado referem-se à prática de atividade física regular e corretamente orientada.

Para Vieira et al. (2010), no Brasil, a psicologia do esporte ainda está em processo de consolidação enquanto campo de atuação profissional, educacional ou de investigação científica. Desta forma, nota-se que a psicologia do esporte no Brasil sofre influência das investigações internacionais com temáticas semelhantes, de motivação, estresse e ansiedade.

De acordo com Cozac (2004), as principais aplicações do trabalho do psicológico no auxílio de atletas são:

- 💡 Estratégias para aumentar a motivação;
- 💡 Reforçamento positivo;
- 💡 Extinção das condutas inapropriadas;
- 💡 Retroalimentação do rendimento;
- 💡 Feedback da atuação;
- 💡 Relaxamento muscular;
- 💡 Treinamento para o controle da atenção;
- 💡 Aperfeiçoamento das atribuições;
- 💡 Treinamento para o controle do esgotamento cognitivo e emocional;
- 💡 Reestruturação cognitiva;
- 💡 Treinamento da concentração;
- 💡 Ordenação de objetivos;
- 💡 Ensaio imaginário;
- 💡 Dissociação mental;
- 💡 Eliminação do pensamento negativo;
- 💡 Energização;
- 💡 Controle de estresse;
- 💡 Dessensibilização sistemática;
- 💡 Ensaio das condutas visuomotoras;
- 💡 Auto Controle;
- 💡 Auto Instrução.

Obviamente, a aplicação destas técnicas e intervenções dependerá sempre do planejamento e das demandas individuais e coletivas, quando em equipe. Buscando orientar os atletas para progressivamente expandir seus limites, sem uma doentia e danosa ênfase na vitória, o psicólogo auxilia, de maneira decisiva e direcionada, atletas e equipes na melhora e manutenção dos padrões de desempenho (COZAC, 2004).

Para Ferreira Filho e Maccariello (2009), de modo a desenvolver um trabalho psicológico adequado e com qualidade existem diversos fatores que estão relacionados ao rendimento do atleta:

- 💡 Concentração: constitui na melhoria da capacidade de focar a atenção em um ponto fixo. Capacidade de dirigir a consciência a um determinado objeto ou uma ação, ou seja, capacidade de atenção a um ponto específico;

- 💡 Motivação: refere-se aos fatores e processos que levam as pessoas à ação ou inércia em determinadas situações;
- 💡 Ativação: é uma mistura de atividades fisiológicas e psicológicas em uma pessoa e refere-se às dimensões de intensidade e motivação em um determinado momento;
- 💡 Liderança: é a força vital de organização de sucesso, podendo ajudar a desenvolver novas direções e objetivos.

Em relação a motivação, quesito supracitado, Petry e Abs (2017) advertem para o fato de que, para que as técnicas motivacionais ocorram, elas devem ter sentido na relação do sujeito para com o seu domínio sociocultural. Sendo assim, para que a motivação (de fato) ocorra, é necessário o entendimento do sujeito em todo o seu quadro social, buscando entender seus interesses para com o esporte e a modalidade esportiva.

De acordo com Lane (2008), a psicologia esportiva começou a explorar a natureza do boxe na tentativa de produzir intervenções para melhorar o desempenho. Controlar emoções e comportamento agressivo, em vez de ficar com raiva, parece ser crítico para o sucesso competitivo dos boxeadores. O boxe foi referido na literatura não apenas como um esporte, mas também um fenômeno sociológico, onde tradições e normas traem ideologias subjacentes de masculinidade e poder através da violência e agressão.

Com isso, a psicologia do esporte começou a explorar a natureza do boxe na tentativa de produzir intervenções para melhorar o desempenho. Controlar emoções e comportamento agressivo, em vez de ficar com raiva, parece ser crítico para o sucesso competitivo dos boxeadores. A necessidade de adaptar o treinamento de habilidades mentais às necessidades específicas de um indivíduo é reconhecida por muitos psicólogos do esporte. Dado o crescente corpo de evidências que vincula habilidades mentais a um melhor desempenho do boxe, um programa individualizado de treinamento de habilidades mentais deve fazer parte de um treinamento deste esporte.

Conforme Rúbio (2007), a psicologia do esporte é tida como a transposição da teoria e da técnica de várias especialidades e correntes da psicologia para o contexto esportivo, seja no que se refere a aplicação de avaliações para construção de perfis, seja no uso de técnicas de intervenção para a maximização do rendimento esportivo.

No geral, os fatores psicológicos são uma das razões que mais vezes são apontadas por diferentes agentes desportivos para justificar a obtenção de determinados resultados desportivos, principalmente quando estes ficam abaixo do esperado. Devido a isso, a preparação mental e psicológica tem ganhado destaque de maneira progressiva, mas continua ainda abaixo do desejado.

A avaliação psicológica de atletas e a construção de perfis é um dos procedimentos que maior visibilidade dá ao psicólogo do esporte e maior expectativa cria em comissões técnicas e dirigentes. É também uma das grandes preocupações dos profissionais da área por envolver procedimentos éticos ditados pelo Conselho Federal de Psicologia. Esta é uma etapa essencial na implantação de um programa de intervenção psicológica no esporte. Com base nisso, passa a ser essencial explicitar um pouco mais acerca do assunto, principalmente quando vinculada a esportes que por muitos são considerados de cunho violento, como é o caso do boxe.

4.2. AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA DE ATLETAS

Cunha (2000) descreve que o psicodiagnóstico pode ter mais de um objetivo, dependendo do encaminhamento, das necessidades da parte solicitante, das demandas, hipóteses e da percepção do próprio sujeito – aqui chamado de atleta – sobre o ambiente da avaliação psicológica e da prática da psicologia.

Rabelo (2013) expõe que vale considerar que nos primórdios a psicologia precisava se afirmar como ciência e em razão disso, parte dos psicólogos se apegaram ao estudo de metodologias que fizessem uso de dados objetivos sobre as ações humanas, dando origem a diferentes instrumentos de avaliação psicológica, alguns desenvolvidos dentro de critérios rigorosos de validação, e outros ainda utilizados sem estudos psicométricos suficientes e conclusivos. Durante o período de 1920 a 1940, os testes psicológicos foram considerados em diferentes áreas da psicologia, da educação à seleção de pessoal. Os testes psicológicos possibilitavam rigor e objetividade dos dados obtidos nas avaliações. Contudo, tal realidade passou por uma grande mudança entre 1970 e 1980, quando a psicotécnica passou a estar associada aos modelos de avaliação típicos da cultura americana e, desse modo, geradora de certa repulsa. Em complemento a esse movimento de ascensão do pensamento humanista, dos movimentos da antipsiquiatria e movimentos

oposicionistas da juventude, a avaliação por meio de testes ficou entendida como aquela que possuía um papel de investigação da normalidade.

A Resolução CFP nº 007/2003 (CFP, 2003), define a avaliação psicológica como um processo técnico-científico com o objetivo de investigar e compreender diferentes características psicológicas enquanto resultantes da relação do indivíduo com o seu contexto. Tal processo auxiliará o psicólogo na tomada de decisão mais apropriada, sendo necessária, para isso, a utilização de procedimentos confiáveis, reconhecidos pela psicologia.

Conforme Rubio (2007) o processo de avaliação psicológica no esporte é conhecido como psicodiagnóstico esportivo e está relacionado diretamente com o levantamento de aspectos particulares do atleta ou da relação com a modalidade escolhida. As investigações de caráter diagnóstico têm como objetivo determinar o nível de desenvolvimento de funções e capacidades no atleta com a finalidade de prognosticar os resultados esportivos. No esporte de alto rendimento, o psicodiagnóstico está orientado para a avaliação de características de personalidade do atleta, para o nível de processos psíquicos, os estados emocionais em situação de treinamento e competição, assim como, as relações interpessoais.

Dentro das diversas propostas de objetivos de uma avaliação psicológica clínica, o psicodiagnóstico esportivo pode ser entendido, orientado e aplicado, fundamentalmente, em duas categorias: descrição e prevenção. No primeiro caso, o psicodiagnóstico tem o objetivo de classificar os comportamentos e os níveis intelectuais do sujeito, interpretando-os para, a partir disso, definir potencialidades e dificuldades presentes na personalidade e no funcionamento psíquico deste. No entanto, quando o objetivo é a prevenção, procura-se identificar precocemente os possíveis problemas e cursos do funcionamento psíquico do sujeito, avaliando os riscos, a integridade do ego, bem como, a capacidade de enfrentar situações novas, difíceis e estressantes (PETRY; ABS, 2017).

De acordo com Garcia e Borsa (2016), um programa de avaliação psicológica no esporte deve investigar os seguintes componentes:

- a) Características dos esportistas: idade, nível competitivo, histórico esportivo, recursos, apoio social e entre outros;
- b) Requisitos técnicos do esporte: detalhes da competição, adversários, requisitos físicos e psicológicos;
- c) Objetivos específicos do treinamento.

É no psicodiagnóstico que é possível definir as condições do atleta lidar – a partir de uma auto instrução – com as principais situações que ocorrem no ambiente competitivo e que definem, diretamente, o desempenho e o rendimento no ringue, são eles: concentração, motivação, estresse e emoções (FIGUEIREDO, 2007). Esta definição é parte fundamental do início do processo de preparação psicológica, contemplando o objetivo de prevenção no psicodiagnóstico (PETRY; ABS, 2017).

Na concepção de Vieira, Vissoci e Oliveira (2008), a avaliação psicodiagnóstico, é caracterizada como o momento no qual o psicólogo conhece melhor os atletas com quem vai trabalhar. Neste momento se faz a coleta do maior número de informações possíveis sobre o grupo e os membros deste grupo. Esta deverá focar o indivíduo e o grupo, portanto, a avaliação psicológica será individual e grupal. Na avaliação individual são utilizados testes psicológicos: entrevista e observação de conduta em treinamento e competição. Já na avaliação grupal, são promovidos inventários adicionais, sociometria e observações da conduta do grupo.

Garcia e Borsa (2016) deixam claro que a avaliação psicológica em contextos esportivos tem como principais alicerces as entrevistas, as aplicações de questionários, a observação sistemática de treinos e lutas e, com ressalvas, a aplicação de testes psicológicos. É importante ressaltar que é essencial o conhecimento e habilidades com as técnicas que o profissional irá empregar no processo de avaliação psicológica.

A etapa de avaliação psicológica é essencial para a estruturação dos programas de intervenção, os dados coletados na avaliação psicodiagnóstico servirão de base para a definição das temáticas de trabalho em grupo e do foco de trabalho individual. É importante ressaltar que o trabalho do profissional da psicologia deve sempre estar embasado em um levantamento de necessidades (avaliação psicodiagnóstico), os atletas apresentam necessidades diferenciadas e específicas.

4.3. ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO NO CONTROLE EMOCIONAL DE UM BOXEADOR

É sabido o desafio do psicólogo do esporte em encontrar gatilhos motivadores para os boxeadores, quando estes se encontram em momentos difíceis, como em momentos de recuperação de importantes lesões, por ansiedade a uma luta

importante e até mesmo no momento precedente a pesagem. Além disso, este profissional tem papel preponderante para controlar as emoções e conduzir o atleta no caminho do sucesso, de modo que a arrogância não o tome após uma vitória, de modo que possa prejudicar seu desempenho futuro.

De acordo com Brandão e Machado (2008), no contexto do esporte de alto rendimento, como é o caso do boxe, a preparação psicológica é uma ferramenta que pode auxiliar o atleta a enfrentar as demandas esportivas. A atividade esportiva e, mais especificamente, a atividade competitiva exige do atleta o saber lidar com uma diversidade de emoções, ansiedade, medo, depressão, insegurança, alegria, felicidade, culpa, vergonha, motivação, frustração, dentre outras, o saber com o dinamismo destes estados emocionais, ou seja, a passagem rápida de um sentimento a outro, que em determinadas ocasiões, podem ser opostos. Cada êxito ou fracasso se converte em objeto de agudas e variadas vivências para o atleta.

Nas palavras de Sousa Filho (2000), o esporte de alto rendimento constitui um fenômeno econômico social de primeira importância, no mundo moderno. Ninguém pode negar o papel significativo que o esporte e o jogo recreativo têm em qualquer cultura ou sociedade em todo o mundo. Este coloca em cena emoções, sentimentos, esforços, tempo e energia, de uma maneira que nenhuma outra atividade se aproxima. Ademais, representa um poder econômico formidável, gerador de milhares de empregos, proporcionando a circulação de milhões de dólares.

Ainda nas palavras do autor supracitado, por outro lado, o esporte é um poderoso fator mobilizador; este influencia o comportamento dos jovens em qualquer parte do planeta, fazendo com que se espelhem em seus ídolos e se transformem em ícones capazes de criar e destruir padrões, moldar comportamentos e ditar modas que se espalham em uma velocidade espantosa na sociedade. Tal cenário é positivo, mas quando excessivo, eleva o ego do atleta, o que pode o prejudicar em uma preparação para luta e até mesmo em suas entrevistas pós-confrontos, o que é danoso para a sua imagem. Assim, o psicólogo do esporte, deve trabalhar de maneira a motivar, mas acompanhar o reflexo das ações conduzidas para que o atleta obtenha sucesso e ao mesmo tempo compreenda o reflexo de suas emoções.

Na concepção de Quadros Júnior, Vicentim e Crespilho (2006), não é incomum os atletas se sentirem nervosos antes de competições desportivas, uma vez que sua autoimagem ou autoestima dependem do seu desempenho nestas

competições e, dessa forma, estas situações podem se tornar muito assustadoras – ao invés de lutarem por uma medalha, dinheiro, honras de campeão, muitos lutam contra o próprio valor; ao invés de aguardar entusiasticamente a oportunidade de atuar, diversos atletas passam a recear, nervosamente, a aproximação das competições pelo simples medo de falhar. Os gatilhos da ansiedade e do medo neste momento então se encontram ativos, devendo a comissão técnica em conjunto ao psicólogo do esporte da equipe, trabalharem em conjunto em prol de aliam desempenho técnico, a saúde mental do atleta.

Discorrendo ainda sobre o assunto, Quadros Júnior, Vicentim e Crespilho (2006), deixam claro que para o controle da ansiedade no boxe, a literatura aponta diversas estratégias, como por exemplo, relaxamento, visualização no caso do excesso e exercícios de ativação de metas, no caso de baixa ansiedade. Devido a isso, é essencial a realização da avaliação psicológica dos atletas, visto que esta irá guiar o psicólogo do esporte, no melhor diagnóstico da situação e com isso, conseguir propor as medidas mais adequadas, para que o atleta venha a aprender a dominar seus estímulos de estresse e ansiedade para com isso, responder efetivamente às exigências de uma importante competição.

A pressão da mídia, da comissão técnica, os anseios dos fãs e os sonhos do atleta, faz com que esse passe por um turbilhão de emoções anteriormente aos seus combates, principalmente, se estes ainda estão no começo de suas carreiras. Em geral, é claro que os atletas mais jovens sofrem mais com a ansiedade e tem mais dificuldade no controle de suas emoções, visto que, estes além de buscarem fazer história no esporte, querem chegar ao alto nível e aos mais elevados níveis de competição, para que com isso, tenham melhores rendimentos financeiros, para auxiliar sua família e mudar seu patamar social. Tal cenário demanda sim a intervenção do psicólogo do esporte, visto que, a sociedade não vê 0,1% do que esses lutadores passam nos bastidores. Se não forem bem geridos estes sentimentos, esses gatilhos podem ser prejudiciais não só para a mente, mas também para o corpo, visto que o estresse ou ansiedade é tão grande, que podem ser gatilhos que vão fazer o atleta se doar em excesso aos treinos, sofrendo assim, uma lesão que pode levar todo o seu esforço por água abaixo.

Quanto as lesões, Cozac (2004) apresenta que a lesão é uma ocorrência muito comum no meio esportivo. Devido às consequências que as lesões podem gerar ao atleta, se torna fundamental o aprimoramento das variáveis psicológicas

que interferem na lesão e as alternativas que a psicologia oferece para auxiliar na prevenção e a reabilitação em atletas lesionados. No geral, os técnicos destes atletas se preocupam mais com o grau da lesão e quanto tempo o atleta ficaria afastado de competições, raramente, estes se preocupam com o lado psicológico deste, ficando em diversos momentos negligenciado.

Ainda sobre a questão das lesões, Cozac (2004) discorre que após a regressão da dor física provocada pela lesão, o atleta enfrenta uma série de reações psicológicas. Respostas emocionais, como “por que eu?”, “por que agora?”, e a negação psicológica da ocorrência passa então a controlar os seus pensamentos. Outras emoções como a raiva, a depressão, ansiedade e pânico, são respostas comuns nestes casos.

A intervenção psicológica em momentos de crises psicológicas, portanto, socorre e propõe um novo plano de ação para os atletas, de forma a garantir que se encaminhem para a busca de seus objetivos de maneira adequada. Uma lesão, a perda da forma física, problemas de relacionamentos, intromissão dos jornalistas a aspectos da vida íntima e uma derrota inesperada são momentos especiais para uma intervenção. O psicólogo do esporte efetua uma análise da lesão junto ao atleta e a possibilidade de um tratamento eficiente, além da possibilidade do retorno em tempo adequado, afasta o pessimismo que ronda os atletas afastados do esporte, e ao mesmo tempo controla sentimentos como a ansiedade de retornar logo aos treinamentos para um novo combate (BRANDÃO; MACHADO, 2008).

Em geral, para dar início à uma abordagem de apoio mental em atletas lesionados, é fundamental a compreensão dos desafios, pressões e perigo que compõem as suas realidades. Com isso, uma metodologia muito utilizada pelos psicólogos do esporte, de modo a reduzir o tempo de cura do atleta lesionado tem sido a utilização de um programa de visualização associado ao processo terapêutico tradicional, ultimamente com ênfase na psicoterapia cognitiva. O processo de visualização tem por característica o aperfeiçoamento e a cura da dor interna e externa ao mesmo tempo, acelerando o processo terapêutico e protegendo, assim, as habilidades físicas de deterioração. A visualização e a experiência real desencadeiam funções neurológicas similares, utilizando a função do pensamento de uma maneira construtiva, quando estão manejando o processo de cura de suas lesões (COZAC, 2004).

Em geral, quando relacionado aos casos de lesões, é essencial que a comissão técnica possua um psicólogo do esporte integrando a equipe de trabalho, tendo em vista, a importância que este profissional tem naqueles que são considerados os momentos mais difíceis para atletas de alto rendimento, como são os boxeadores profissionais. Prestes a ir para uma luta importante, ver o desejo de obtenção de uma vitória importante ou até de um título se esvaír, é de uma dor imensa para o atleta, visto que, seus objetivos foram adiados e até mesmo para muitos arrasados para sempre, já que muitos, não conseguem retomar a carreira no mesmo nível técnico. Este cenário leva ao atleta para o estresse, ansiedade, tristeza, depressão, que se não forem devidamente acompanhados e tratados, podem levar o atleta a caminhar para o uso de substâncias como o álcool ou drogas, de modo a tentar minimizar esses sentimentos, ficando susceptíveis até mesmo, a momentos de agressão a seus amigos, companheiras (os) e filhos (as).

Um exemplo destes casos de descontrole emocional e agressões consumadas são do ex-boxeador, e um dos maiores atletas deste esporte, Mike Tyson. Mike Tyson foi acusado de diversas agressões ao longo de sua carreira e até mesmo aposentadoria, o ex-atleta já foi acusado de agredir uma mulher de 33 anos na Itália, de agredir um cinegrafista e até mesmo um fã que tentou tirar uma *selfie* com ele. Este comportamento agressivo pode ser justificado desde a infância, quando o ex-atleta foi preso por diversas vezes. No passado, como a psicologia do esporte não era tão presente, os atletas não tinham o devido acompanhamento como ocorre hoje, então comportamentos destrutivos eram comuns.

É importante ressaltar que atletas de altíssimo rendimento e com contratos milionários como Mike Tyson, são muito poucos em seu meio, a grande maioria, disputa competições quase que amadoras e que mal lhes dão condições para sustentar a família. Então a frustração nestes casos de atletas, que disputam competições que dão baixo retorno financeiro, ainda mais em casos de insucessos, pode fazer com que os atletas venham a descontar suas frustrações em seus entes queridos. Acompanhado de um psicólogo do esporte, esses atletas podem melhor cuidar de suas emoções e com isso, traçar um caminho mentalmente mais saudável, mesmo que o sucesso no esporte não venha a acontecer.

É evidente que a presença do psicólogo do esporte trabalhando em conjunto as comissões técnicas ainda é considerada por muitos como sendo um luxo que apenas os atletas de altíssimo rendimento e que estão em um patamar acima de

competições tem acesso, mas é essencial a universalização do acesso a este profissional aos atletas de alto rendimento, principalmente em esportes violentos como o boxe, já que a frustração nos atletas desta variância esportiva, pode levar a estes violentarem pessoas queridas. O fato é que a ansiedade pelo sucesso e a pressão advinda das mídias tradicionais e redes sociais, podem ser devidamente geridas, mas até que o atleta compreenda melhor seus sentimentos, é essencial o acompanhamento de um psicólogo do esporte, visto que este pode dar o melhor encaminhamento e diagnóstico para cada situação que o atleta venha a vivenciar.

A partir disso, fica evidente que é de extrema relevância a intervenção psicológica através de um profissional da psicologia do esporte, junto ao controle emocional dos lutadores de boxe, para que estes tenham uma melhor saúde mental e até mesmo melhor desempenho dentro dos ringues.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo deste estudo foi possível compreender um pouco mais da origem do boxe, da Psicologia do esporte e como esta importante subárea da Psicologia pode auxiliar no melhor controle das emoções por parte dos atletas de alto rendimento. É sabido que o boxe é um esporte violento, então além das emoções comumente encontradas em atletas de outros esportes de alto rendimento como estresse, ansiedade, medo, pré-competição, o boxeador, por estar em um esporte de combate pode levar os golpes que deveriam ser realizados apenas dentro do ringue, para outros ambientes como até mesmo as suas casas. Dentro deste cenário, o psicólogo do esporte entra para intervir e demonstrar para o atleta um caminho diferente, em que ele possa ter controle de suas emoções e conseqüentemente, ter melhor saúde mental e ainda conseguir um melhor rendimento em suas atividades técnicas.

Assim foi possível verificar que a Psicologia do esporte é uma importante estratégia terapêutica dentro da abordagem cognitivo-comportamental. Fica evidente que o esporte tem suas regras, exige postura adequada, disciplina e tem uma série de influências benéficas para a vida cotidiana. No entanto, certas situações podem levar o atleta a ver o cenário benéfico se transformar em um cenário negativo, principalmente se for levado em conta a trajetória dos atletas. Assim, previamente a qualquer intervenção por parte do psicólogo do esporte de modo a auxiliar o atleta é essencial a realização da avaliação psicológica, para identificar em que pontos as intervenções devem incidir com mais urgência.

Em geral, cenários como lesões, o período de treinamentos mais próximo das lutas, o processo pré-pesagem, assim como, a possível frustração por uma derrota em uma luta tão esperada, fazem com que o psicólogo do esporte deva agir de modo a motivar, realizar o autocontrole e até mesmo um treinamento de relaxamento para que o atleta sinta-se mais confortável, mesmo sob situações adversas.

Por fim, recomenda-se que em estudos futuros seja realizada uma análise prática de acompanhamento de um ou mais boxeadores, de modo a estender cada vez mais a gama de estudos em uma área ainda pouco explorada que é a psicologia do esporte, voltada para esportes violentos.

6. REFERÊNCIAS

- AGRESTA, M. C.; BRANDÃO, M. R. F. Causas e Consequências Físicas e Emocionais do Término de Carreira Esportiva. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo - SP, v. 14, n. 6, p. 504-508, jul. 2008. Publicado por Scielo. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v14n6/a06v14n6.pdf>. Acesso em: 28 abr. 2020.
- ARTIOLI, G. G. et al. Magnitude e Métodos de Perda Rápida de Peso em Judocas de Elite. **Revista Nutrição**, [s.l], v.20, n.3, p.307-315, 2007.
- BILOGUR, V. **Theoretical and Practical Problems of Modern Sport Philosophy in A Global The Measurement**. In Philosophy and Cosmology, v. 13, p. 201-213, 2013.
- BOSSON, J.K. Et al. **Precarious manhood and displays of physical aggression**. Personality & Social Psychology Bulletin, v.35, n.5, p. 623 – 634, 2009.
- BRANDÃO, M. R. F.; MACHADO, A. A. Viajando com a Equipe: O Papel do Psicólogo do Esporte. **Revista Motriz**, Rio Claro - SP, v. 14, n. 4, p. 513-518, out. 2008.
- CERVO, A. L. et al. **Metodologia Científica**. 6ª Ed. São Paulo – SP: Pearson Prentice Hall, 2007.
- CFP – CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Resolução CFP nº 007/2003**. Define e regulamenta o uso, a elaboração e a comercialização de testes psicológicos e revoga a Resolução CFP nº 025/2001. Disponível em: <<http://site.cfp.org.br>>. Acesso em: 28 abr. 2020.
- COIMBRA, D. R. et al. O Papel da Psicologia do Esporte para Atletas e Treinadores. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília - DF, v. 16, n. 3, p. 1-21, mar. 2009. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/>. Acesso em: 13 abr. 2020.
- COZAC, J. R. L. **Psicologia do Esporte: Clínica, Alta Performance e Atividade Física**. São Paulo - SP: Annablume, 2004. 154 p.
- CUNHA, J. A. **Psicodiagnóstico V**. 5ª Edição Revisada e ampliada. Porto Alegre - RS: Artmed, 2000.
- FABIANI, M. T. Psicologia do Esporte: A Ansiedade e o Estresse Pré-Competitivo. **Psicologia Pt - O Portal dos Psicólogos**, [s.l], v. 1, n. 1, p. 1-10, jul. 2009. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0483.pdf>. Acesso em: 13 abr. 2020.
- FERREIRA FILHO, R. A.; MACCARIELLO, C. A Preparação Psicológica no Esporte de Alto Nível - Sua Importância no Desempenho Competitivo de Lutadores de Mixed Marcial Arts (MMA). **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 13, n. 129, p. 1-20, fev. 2009.

Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd129/a-preparacao-psicologica-de-lutadores-de-mixed-martial-arts.htm>. Acesso em: 13 abr. 2020.

FIGUEIREDO, S. H. Variáveis que interferem no desempenho do atleta de alto rendimento. In. RUBIO, K. **Psicologia do Esporte: Interfaces, Pesquisa e Intervenção**. 3ª Ed., São Paulo - SP: Casa do Psicólogo, 2007. p.113-124.

GARCIA, R. P.; BORSA, J. C. A Prática da Avaliação Psicológica em Contextos Esportivos. **Temas em Psicologia**, Rio de Janeiro - RJ, v. 24, n. 4, p. 1549-1560, abr. 2016. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/5137/513754281006.pdf>. Acesso em: 13 abr. 2020.

GIL, A. C. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. 5ª Ed. São Paulo – SP: Atlas, 1999.

GIL, A. C. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. 7ª Ed. São Paulo – SP: Atlas, 2010.

LAKATOS, E. M.; MARKONI, M. A. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 5ª Ed. São Paulo – SP: Atlas, 2003.

LANE, A. M. **Ethical Issues Working In Professional Boxing**. Athletic Insight: The online journal of sport psychology. v. 10, n.1, 2008.

LOFTIAN, S. et al. An Analysis of Anger in Adolescent Girls Who Practice The Martial Arts. **International Journal of Pediatrics**, [s.l], v.22, n.1, p.9, 2011.

MARGIS, R. et al. Relação entre Estressores, Estresse e Ansiedade. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**. Porto Alegre – RS, v.25, n.1, 2003.

MARQUES, M. G. **Psicologia do Esporte - Aspectos em que os Atletas Acreditam**. Canoas - RS: Editora Ulbra, 2003. 116 p.

MARTINEZ, C. L. **Interacción Comunicativa Entrenador-Atleta: una acercamiento a las interioridades del combate de boxeo escolar y juvenil**. 2015. Universidade Central Marta Abreu, [s.l], 83 p., 2015. Disponível em: <<http://dspace.uclv.edu.cu/>>. Acesso em: 15 maio 2020.

MEDEIROS, N. **Boxe: Prática Esportiva Saudável e Completa**. 2011. Disponível em: <<http://www.superesportes.com.br/app/>>. Acesso em: 28 abr. 2020.

PETRY, N. R.; ABS, D. Psicodiagnóstico no Contexto Esportivo - Uma Experiência com o Futsal. **Revista de Mostra de Trabalhos de Conclusão de Cursos Congrega**, Bagé - RS, v. 1, n. 1, p. 698-715, jan. 2017. Disponível em: <http://ediurcamp.urcamp.edu.br/index.php/rcmtcc/article/view/1638/1057>. Acesso em: 13 abr. 2020.

QUADROS JÚNIOR, A. C. de; VICENTIM, J.; CRESPIELHO, D. Relações entre Ansiedade e Psicologia do Esporte. **Ef y Deportes**, Buenos Aires, v. 11, n. 98, p. 1-6, jul. 2006.

RABELO, I. S. **Investigação de Traços de Personalidade em Atletas Brasileiros: Análise da Adequação de uma Ferramenta de Avaliação Psicológica**. 2013. 163 f. Tese (Doutorado) - Curso de Educação Física e Esporte, Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo - USP, São Paulo - SP, 2013. Disponível em: <https://teses.usp.br/teses/disponiveis/39/39133>. Acesso em: 28 abr. 2020.

RONDINELLI, P. **Boxe**. 2018. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/>. Acesso em: 28 abr. 2020.

RUBIO, K. Da Psicologia do Esporte que Temos à Psicologia do Esporte que queremos. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, São Paulo - SP, v. 1, n. 1, p. 1-13, jan. 2007. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/>. Acesso em: 13 abr. 2020.

RUBIO, K. **Psicologia do Esporte Aplicada**. São Paulo - SP: Casa do Psicólogo, 2003. 243 p.

RUBIO, K. **Psicologia do Esporte: Teoria e Prática**. São Paulo - SP: Casa do Psicólogo, 2003. 270 p.

RUBIO, K. Rendimento esportivo ou rendimento humano? O que busca a da psicologia do esporte?. **Psicol. Am. Lat.**, México, n. 1, fev. 2004. Disponível em <<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script>>. Acesso em: 13 abr. 2020.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte - Conceitos e Novas Perspectivas**. 2. ed. Barueri - SP: Manole, 2009. 515 p.

SANCHES, S. M.; DIAS, J. D. Um Olhas Positivo Sobre a Psicologia do Esporte: Contribuições da Psicologia Positiva. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, São Paulo - SP, v. 2, n. 2, p. 1-23, dez. 2008. Publicado por Scielo. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php>. Acesso em: 13 abr. 2020.

SANTOS, P. B. dos et al. Fatores Gerados de Estresse para Atletas da Categoria de Base do Futebol de Campo. **Revista Motriz**, Rio Claro - SP, v. 18, n. 2, p. 208-2017, abr. 2012. Publicado por Scielo. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/motriz/v18n2/>. Acesso em: 28 abr. 2020.

SILVA, G. B. da. **A Prática do Boxe como Inclusão Social de Crianças e Adolescentes: Análise de um Projeto Social Desenvolvido na Cidade de Umbuzeiro - PB**. 2014. 26 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde - CCBS, Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, Campina Grande - PB, 2014. Disponível em: <http://dspace.bc.uepb.edu.br/>. Acesso em: 13 abr. 2020.

SILVA, M. F. F. da. A Psicologia do Esporte no Contexto do Sistema Conselhos. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, São Paulo - SP, v. 1, n. 1, p. 1-11, jan. 2007. Disponível em: <https://btdtd.ucb.br/index.php/RBPE/article/view/9257/5521>. Acesso em: 13 abr. 2020.

SILVEIRA, G. G. **Boxe na Educação Física: Possibilidades e Tensões no Ensino das Lutas na Escola**. 2017. 69 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física,

Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC, Florianópolis - SC, 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/>. Acesso em: 13 abr. 2020.

SOARES, A. R. de L.; MATOS, A. C. N. de; GONÇALVES, F. M. da S. Bulimia Nervosa em Homens Lutadores de MMA: Um Enfoque Cognitivo Comportamental. **Psicologia Pt - O Portal dos Psicólogos**, Lisboa, v. 1, n. 1, p. 1-11, dez. 2017. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1155.pdf>. Acesso em: 28 abr. 2020.7

SOLTERMANN, L. **História do Boxe como Esporte Moderno**. 2009. 41 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Estadual Paulista - UNESP, Rio Claro - SP, 2009. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/>. Acesso em: 13 abr. 2020.

SOUSA FILHO, P. G. de. O Que é a Psicologia dos Esportes. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Brasília - DF, v. 8, n. 4, p. 33-36, set. 2000. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/373/425>. Acesso em: 14 maio 2020.

SZABO, A.; URBÁN, F. **Do Combat Sports Develop Emotional Intelligence?** *Kinesiology*, v. 46, n. 1, p.53-60, 2014.

VACCARO, C. A.; SCHROCK, D. P.; MCCABE, J. M. Managing Emotional Manhood: Fighting and Fostering Fear in Mixed Martial Arts. **American Sociological Association - ASA**, [s.l], v. 74, n. 4, p. 414-437, dez. 2011. Disponível em: <https://www.asanet.org/sites/default/files/savvy/images/journals/docs/pdf/spq/Dec11S PQFeature.pdf>. Acesso em: 28 abr. 2020.

VALERIO, H. **The Boxer vs The Man: A Study in Emotional Control for the Boxing Enthusiast**. 2017. Disponível em: <https://boxraw.com/blogs/blog/the-boxer-vs-the-man-a-study-in-emotional-control-for-the-boxing-enthusiast>. Acesso em: 28 abr. 2020.

VERTONGHEN, J; THEEBOOM, M. The Social-Psychological Outcomes of Martial Arts Practice Among Youth: a review. **Journal of Sports Science and Medicine**, v.9, n.1, p.528-537, 2010.

VIEIRA, L. F. et al. Psicologia do Esporte: Uma Área Emergente da Psicologia. **Psicologia em Estudo**, Maringá - PR, v. 15, n. 2, p. 391-399, abr. 2010. Publicado por Scielo. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pe/v15n2/a18v15n2.pdf>. Acesso em: 13 abr. 2020.

VIEIRA, L. F.; VISSOCI, J. R. N.; OLIVEIRA, L. P. de. Avaliação Psicológica no Esporte. **Revista Cesumar**, Maringá - PR, v. 1, n. 1, p. 177-5, jan. 2008. Disponível em: <http://www.cesumar.br/curtas/psicologia2008/trabalhos/>. Acesso em: 28 abr. 2020.

WEINSBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 6. ed. Porto Alegre - RS: ARTMED Editora Ltda, 2017. 592 p.