

REVISÃO SISTEMÁTICA: PSICOLOGIA DO ESPORTE E PSICOLOGIA POSITIVA**SYSTEMATIC REVIEW: SPORTS PSYCHOLOGY AND POSITIVE PSYCHOLOGY****REVISIÓN SISTEMÁTICA: PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y PSICOLOGÍA POSITIVA**

Júlia de Mello Pimenta^a, Karina da Silva Oliveira^b

^aUniversidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Belo Horizonte (MG), Brasil,

^bUniversidade São Francisco (USF), Campinas (SP), Brasil

RESUMO

A integração da Psicologia Positiva com a Psicologia Esportiva tem se mostrado crucial para o desempenho e bem-estar dos atletas. Este estudo conduz uma revisão sistemática da literatura para explorar como construtos como resiliência, bem-estar, motivação e paixão são investigados no esporte. Embora o esporte ofereça inúmeros benefícios, seus desafios podem impactar negativamente a saúde mental, tornando fundamental analisar a aplicação desses importantes conceitos. A revisão incluiu artigos entre abril e setembro de 2023, nas bases Scielo, Pepsic, APA, CAPES e PubMed. Inicialmente, 131 artigos foram encontrados; após critérios de inclusão e exclusão, 40 foram finalmente selecionados. Os resultados revelam um aumento nas publicações desde 2019, com claro predomínio de pesquisas sobre resiliência (16,39%), seguidas por motivação e bem-estar (8,20% cada) e paixão (4,92%). A maioria das pesquisas ocorreu no Brasil e na Espanha, predominantemente no idioma inglês. Identificou-se como principal lacuna a ausência de padronização na definição dos níveis de desempenho dos atletas e o uso de ferramentas de avaliação não aprovadas pelo SATEPSI no Brasil. Essas importantes descobertas evidenciam a necessidade de maior validação de instrumentos práticos e ressaltam a enorme importância de adotar práticas baseadas em evidências para proteger a saúde mental e otimizar o desempenho esportivo.



PALAVRAS-CHAVE: Psicologia Positiva, Psicologia do Esporte, Resiliência, Motivação, Bem-estar.

ABSTRACT

The integration of Positive Psychology with Sports Psychology has proven crucial for athletes' performance and well-being. This study conducts a systematic literature review to explore how constructs such as resilience, well-being, motivation, and passion are investigated in sports. Although sports offer numerous benefits, their challenges can negatively impact mental health, making it essential to analyze the application of these key concepts. The review included articles published between April and September 2023, sourced from Scielo, Pepsic, APA, CAPES, and PubMed databases. Initially, 131 articles were found; after applying inclusion and exclusion criteria, 40 were ultimately selected. The results reveal an increase in publications since 2019, with a clear predominance of research on resilience (16.39%), followed by motivation and well-being (8.20% each), and passion (4.92%). Most of the research was conducted in Brazil and Spain, predominantly published in English. The main gap identified was the lack of standardization in defining athletes' performance levels and the use of assessment tools not approved by SATEPSI in Brazil. These significant findings highlight the need for greater validation of practical instruments and underscore the immense importance of adopting evidence-based practices to protect mental health and optimize athletic performance.

KEYWORDS: Positive Psychology, Sport Psychology, Resilience, Motivation, Well-being.

RESUMEN

La integración de la Psicología Positiva con la Psicología del Deporte ha demostrado ser crucial para el rendimiento y el bienestar de los atletas. Este estudio lleva a cabo una revisión



sistemática de la literatura para explorar cómo se investigan en el deporte constructos como la resiliencia, el bienestar, la motivación y la pasión. Aunque el deporte ofrece innumerables beneficios, sus desafíos pueden repercutir negativamente en la salud mental, por lo que resulta fundamental analizar la aplicación de estos importantes conceptos. La revisión incluyó artículos publicados entre abril y septiembre de 2023 en las bases de datos Scielo, Psyc, APA, CAPES y PubMed. Inicialmente, se encontraron 131 artículos; tras aplicar los criterios de inclusión y exclusión, se seleccionaron finalmente 40. Los resultados revelan un aumento en las publicaciones desde 2019, con un claro predominio de investigaciones sobre resiliencia (16,39%), seguidas por motivación y bienestar (8,20% cada una) y pasión (4,92%). La mayoría de las investigaciones se llevaron a cabo en Brasil y España, predominando las publicaciones en inglés. La principal laguna identificada fue la falta de estandarización en la definición de los niveles de rendimiento de los atletas y el uso de herramientas de evaluación no aprobadas por el SATEPSI en Brasil. Estos importantes hallazgos evidencian la necesidad de una mayor validación de los instrumentos prácticos y subrayan la enorme importancia de adoptar prácticas basadas en la evidencia para proteger la salud mental y optimizar el rendimiento deportivo.

PALABRAS-CLAVE: Psicología Positiva, Psicología del Deporte, Resiliencia, Motivación, Bienestar.

INTRODUÇÃO

O papel das experiências positivas no contexto da prática esportiva tem se mostrado crucial tanto para a obtenção de um desempenho esportivo satisfatório quanto para a promoção da saúde mental dos atletas (Peixoto et al., 2024; Romano et al., 2024). Essas experiências não apenas fortalecem o vínculo com o esporte, mas também contribuem para o equilíbrio emocional, resiliência e motivação, fatores que influenciam diretamente a performance



(Oliveira & Nakano, 2020). Contudo, para uma aplicação eficaz desses princípios na Psicologia do Esporte, ainda se faz necessária uma compreensão mais aprofundada do arcabouço teórico que fundamenta esses fenômenos na prática esportiva. Estudos voltados para a análise das interações entre experiências positivas, habilidades psicológicas e desempenho esportivo são essenciais para guiar intervenções práticas.

O desenvolvimento de habilidades psicológicas, como motivação e resiliência, é indispensável para maximizar o potencial dos atletas, ressaltando a importância de um enfoque holístico e científico no trabalho dos psicólogos esportivos. O esporte, assim, surge como um contexto que favorece o desenvolvimento dessas forças positivas, uma vez que as práticas esportivas não só favorecem o condicionamento físico, mas também são um meio eficaz para cultivar competências emocionais como resiliência, autoestima, motivação, empatia e trabalho em equipe, essenciais para o bem-estar psicológico individual (Gould, & Udry, 1994).

O esporte é um fenômeno sócio-cultural com diferentes formas de manifestação, sendo uma forma socialização e até uma variante profissional. Segundo Rúbio (2000), o esporte é considerado um dos principais fenômenos sociais da era moderna, podendo assumir diferentes papéis na vida dos indivíduos, existindo diferentes níveis de atuação prática dentro do esporte: do amador ao alto rendimento, sendo esta não necessariamente remunerada, mas que exige do praticante dedicação e rendimento que superam uma prática de tempo livre ou amador (Rubio, 2007). Sabe-se que a prática esportiva traz vários benefícios físicos, sociais e psicológicos ao indivíduo que a exerce, como o alívio do estresse, o aumento da autoestima, desenvolvimento da interação social e a melhora no condicionamento físico e na disposição (Matsudo et al., 2000).

A prática esportiva envolve o uso de atividades motoras, proeza ou esforço físico, sendo considerado uma atividade realizada por indivíduos, a qual a participação é motivada por uma combinação de fatores intrínsecos e extrínsecos e possui a característica de ser competitiva -



pelo sucesso ser medido diretamente pela comparação da execução da tarefa - e institucionalizada - possui regras padronizadas (Barbanti, 2006). As demandas psicológicas e características dos atletas variam de acordo com o nível de atuação no esporte, mas todos, durante a temporada, lidam com diversas e constantes pressões, as quais podem ocasionar em consequência negativas para o rendimento e prática esportiva como alterações de humor, ansiedade e depressão. Se evidencia que, muitas vezes, o atleta de alto rendimento apresenta adoecimentos como consequência das situações estressoras às quais é submetido, provando assim a necessidade do acompanhamento por um psicólogo do esporte (Reardon et al., 2019).

Neste cenário, a Psicologia do esporte busca explorar de forma prática e científica, as questões cognitivas, mentais, comportamentais e relacionais dos indivíduos envolvidos na prática do esporte em função das suas contribuições para a avaliação e o desenvolvimento de habilidades no desempenho esportivo (Moran & Toner, 2017). É um campo dentro das ciências do esporte que agrega importantes contribuições para a otimização da performance de atletas e equipes, estudando e atuando em situações que envolvem diversos construtos como: motivação, personalidade, agressividade, liderança, dinâmica de grupo, bem-estar de atletas (Rubio, 1999), tendo como foco o desenvolvimento de habilidades mentais e de saúde mental. Por estas razões, o psicólogo esportivo é responsável não só por intervir e trabalhar o adoecimento desses atletas, bem como também desenvolve a prevenção desse adoecer (Frades et al., 2020). Desta forma, a Psicologia do Esporte, compartilha com a psicologia positiva, o reconhecimento de que o desenvolvimento de forças psicológicas, como a perseverança e o controle emocional, são fundamentais para o sucesso.

Segundo Garcia (2016), a finalidade da Psicologia do Esporte é melhorar a saúde mental, maximizar o rendimento e otimizar a performance do atleta. As duas definições das áreas possuem pontos fundamentais em comum ao pensar no desenvolvimento humano, por isso, pensar e desenvolver uma Psicologia do Esporte que esteja relacionada ao cuidado com o



atleta é fundamental.

Estes objetivos, típicos do trabalho do psicólogo do esporte, são intrinsecamente associados às propostas de investigação presentes na Psicologia Positiva. A Psicologia Positiva surge no início do século XXI como um campo inovador da psicologia, ao se afastar do foco tradicional nas patologias e disfunções, voltando sua atenção para os aspectos que favorecem a saúde mental e o bem-estar, tendo como objetivo compreender e promover as forças psicológicas e as virtudes que possibilitam uma vida mais satisfatória e equilibrada (Seligman, 2014). De maneira geral, essa área concentra-se, por meio de métodos científicos rigorosos, o uso de teorias, pesquisas e intervenções para explorar como esses elementos podem proteger a saúde mental e promover o florescimento humano (Compton & Hoffman, 2020).

Nesse contexto, é fundamental destacar que a Psicologia Positiva não nega a existência dos problemas enfrentados pelos indivíduos (Seligman, 2019), mas busca expandir o foco tradicional da psicologia, de modo que esse conhecimento seja visto também como uma estratégia de prevenção de doenças físicas e mentais, por meio da ativação das forças saudáveis e preservadas dos indivíduos (Paranhos & Werlang, 2015). Assim, a Psicologia Positiva é um movimento científico que colabora com a Psicologia do Esporte ao abordar a compreensão dos aspectos positivos humanos, sem negligenciar os negativos, buscando o equilíbrio necessário no esporte (Nakano & Peixoto, 2020).

Considerando os construtos da Psicologia Positiva que são presentes de análise na prática e na pesquisa no contexto esportivo tem-se: Resiliência, Bem-estar, Motivação e a Paixão. A resiliência psicológica é um construto associado a capacidade de enfrentamento e a superação de condições adversas (Masten, 2018; Oliveira & Nakano, 2018). O bem-estar subjetivo (BES) é o campo das ciências comportamentais em que são estudadas as avaliações que as pessoas fazem sobre suas vidas. O BES inclui diversos conceitos que vão desde humores momentâneos até julgamentos globais de satisfação com a vida, e desde depressão até euforia



(Diener, 2009).

Segundo Diener et al. (2018), o BES apresenta três características gerais: (a) é subjetivo porque depende da experiência do indivíduo; (b) não é definido apenas pela ausência de fatores negativos, mas também pela presença de fatores positivos; (c) inclui uma avaliação global de todos os aspectos da vida do indivíduo, ou seja uma avaliação íntegra. A motivação pode ser compreendida como a direção e a intensidade dos esforços, isto é, a direção diz respeito a quanto o indivíduo se aproxima ou se afasta de certas situações e a intensidade refere-se a quanto de esforço uma pessoa coloca numa determinada situação (Weinberg & Gould, 2017).

A motivação é uma variável essencial para o sucesso esportivo por refletir diretamente o processo de aprendizagem, a persistência em continuar praticando a atividade esportiva e a busca pela melhoria no desempenho (Dosil, 2008; Albuquerque et al., 2008; Samulski 1992, 2009) define a motivação esportiva como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, a qual possui traços intrínsecos e extrínsecos. A paixão está relacionada a uma construção motivacional por existir um impulso do indivíduo para se aproximar da atividade que gosta e que julga importante, na qual investe uma quantidade de tempo e energia considerável (Vallerand & Miquelon, 2007).

Portanto, a Psicologia Positiva tem como objetivo, compreender de que forma os indivíduos e suas comunidades e contextos podem alcançar o desenvolvimento pleno e saudável (Oliveira & Nakano, 2023). Ainda que as áreas da Psicologia Positiva e do esporte apresentem relevante interlocução, nota-se que há uma escassez de produções que busquem integrá-las. Apesar de existirem estudos na literatura das ciências do esporte com construtos, tipicamente associados à Psicologia Positiva, por isso, o presente estudo buscou realizar uma revisão sistemática da literatura a fim de compreender quais os fenômenos do campo da psicologia positiva estão sendo mais frequentemente investigados no contexto esportivo nacional e internacional. Além de buscar compreender quais são os principais instrumentos



utilizados nas pesquisas no contexto esportivo nacional e internacional e identificar quais são as principais modalidades investigadas, bem como o nível de atuação dos atletas participantes da pesquisa.

MÉTODO

Tipo de pesquisa

O presente estudo consiste em uma revisão sistemática da literatura, entendida como um tipo de investigação científica que utiliza métodos explícitos, sistemáticos e reprodutíveis para identificar, selecionar, avaliar criticamente e sintetizar os estudos relevantes sobre um determinado tema (Galvão & Pereira, 2014). Esse delineamento permite mapear o estado da arte de uma área, identificar lacunas na produção científica e subsidiar a prática baseada em evidências. Neste estudo, a revisão buscou: (1) compreender o estado da área; (2) identificar quais fenômenos da psicologia positiva têm sido mais frequentemente investigados no contexto esportivo; e (3) identificar quais instrumentos têm sido mais empregados nos estudos.

Procedimentos

A busca de artigos foi realizada entre o período de 24 de abril de 2023 a 15 de Setembro de 2023, nas bases de dados da *Scientific Electronic Library Online* (Scielo), Periódicos Eletrônicos em Psicologia (Pepsic), *American Psychological Association* (APA), Periódicos da CAPES, United States National Library of Medicine (PubMed) pelos descritores em inglês "*Sport*" e "*Positive Psychology*" por meio do operador "AND" e em português, "Esporte" e "Psicologia Positiva" por meio do operador "E". Os critérios de inclusão para a seleção dos artigos envolveram a identificação dos trabalhos que possuíam ambos os descritores nas palavras chaves, no título e/ou no resumo. Por sua vez, os critérios de exclusão envolveram a identificação de trabalhos duplicados nas diferentes bases, trabalhos que apresentassem apenas

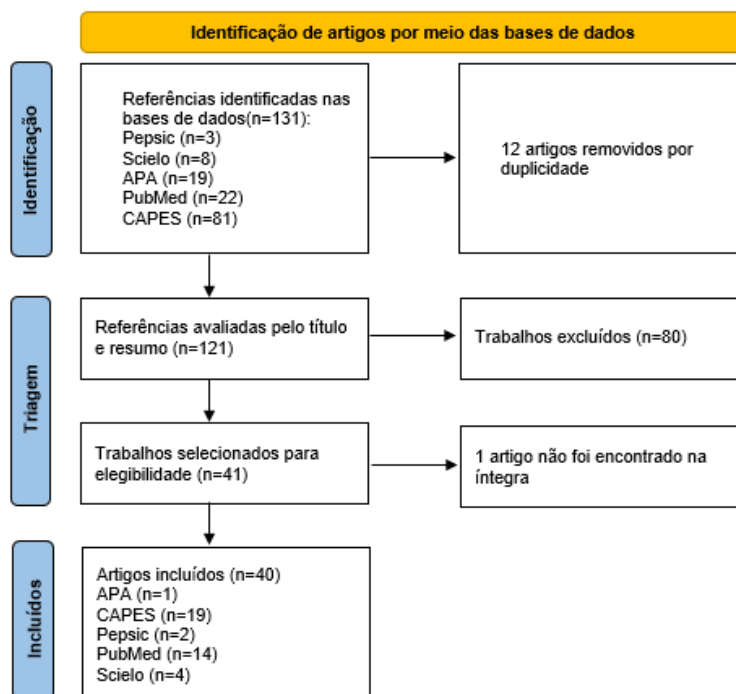


um dos descritores nas palavras chaves, no título, e/ou no resumo e trabalhos que não foram encontrados nos artigos originais na íntegra.

Seleção dos materiais

Foram identificados inicialmente 131 artigos, distribuídos em 8 na base *Scientific Electronic Library Online* (Scielo), 3 na Periódicos Eletrônicos em Psicologia (Pepsic), 19 na *American Psychological Association* (APA), 81 nos Periódicos da CAPES e 22 na *United States National Library of Medicine* (PubMed). Após a remoção de 12 artigos duplicados, 121 referências foram avaliadas por título e resumo, resultando na exclusão de 80 trabalhos. Os 41 artigos restantes foram selecionados para análise de elegibilidade, sendo que 1 não foi possível encontrá-lo na íntegra. Ao final, foram retidos 40 artigos para análise, como pode ser observado na Figura 1.

Figura 1. Procedimento de busca e seleção dos artigos



Fonte: as autoras

Para a análise dos dados dos documentos selecionados foi realizada uma tabela com



critérios de leitura do resumo, os quais foram lidos por dois revisores independentes para garantir a consistência e minimizar o viés dos resumos dos artigos, não ocorreu discordância entre os revisores. A tabela de análise de dados buscou compreender e identificar:

- a. Quais os principais conceitos teóricos pesquisados
- b. Procedimentos metodológicos
- c. Modalidade esportiva dos atletas participantes

Nível de atuação no esporte dos participantes, o ano e país de publicação.

RESULTADOS

Inicialmente, os artigos foram analisados em relação ao ano de publicação e o país dos autores, considerando os 40 artigos analisados observou-se uma média de 3,33 publicações por ano entre os anos de 2008 e 2023, sendo que houve um crescimento no número de publicações anuais a partir do ano de 2019, que registrou o maior pico, com 10 publicações. O número de artigos começa em 2008, o que está alinhado com o fato de que o campo de pesquisa em Psicologia Positiva começou a se estruturar e ganhar reconhecimento a partir dos anos 2000, sendo assim, nos anos iniciais, o número de publicações foi mais esparso, com apenas uma publicação registrada em cada um dos anos de 2008, 2010 e 2013. O período de 2014 a 2018 mostrou uma leve tendência de crescimento, com uma média de aproximadamente 2,8 artigos por ano, mas foi a partir de 2019 que o aumento se tornou mais evidente. Após esse pico, o número de publicações caiu para 2 artigos em 2020, e nos anos seguintes, o número voltou a crescer moderadamente, atingindo 7 artigos em 2021, antes de estabilizar em torno de 3 a 4 publicações anuais em 2022 e 2023, respectivamente.

Em relação ao país dos primeiros autores, ao analisar os países dos autores dos 40 artigos identificados, observa-se uma predominância de publicações provenientes do Brasil ($n=14$; 35%), seguido pela Espanha ($n=8$; 20%) e pela Inglaterra ($n=4$; 10%). Outros países



com contribuições significativas incluem China, Estados Unidos, México e Portugal, cada um com 3 artigos cada, representando 7,5% da amostra analisada. Autores da Alemanha, Austrália, Canadá, Coreia e França, entregaram, cada um, dois artigos, caracterizando 5% da amostra. Já os países com menor contribuição, representando um artigo cada, retratando 2,5% dos artigos, incluem África do Sul, Argentina, Irlanda, Itália, Noruega, Suíça, Tunísia e Turquia. Essa distribuição reflete o caráter global do campo de pesquisa, com contribuições oriundas de diferentes continentes. Contudo, nota-se uma concentração expressiva em países específicos, como Brasil e Espanha.

Os artigos foram publicados em três línguas, sendo a mais frequentemente utilizada nas publicações: o inglês, com 25 artigos (62,5%), seguido do português ($n=9$; 22,5%) e do espanhol ($n=6$; 15%). Em relação aos construtos investigados tipicamente associados à Psicologia Positiva, observa-se que a resiliência foi o tema mais recorrente, aparecendo em 10 artigos (16,39%). Em seguida, destacam-se os temas bem-estar e motivação, cada um com 5 artigos (8,20%) e, por fim, entre os construtos em destaque, a paixão aparece como tema em 3 artigos (4,92%). Outros importantes e diversos temas foram citados nos artigos, como afeto ($n=2$; 3,28%), demandas psicológicas ($n=2$; 3,28%), estados de humor ($n=2$; 3,28%), felicidade ($n=2$; 3,28%), flow ($n=2$; 3,28%), persistência ($n=2$; 3,28%), relação ($n=2$; 3,28%) e satisfação com o esporte ($n=2$; 3,28%). Além disso, há uma diversidade significativa de temas abordados em uma frequência baixa, cada um representando um artigo ($n=1$; 1,64%), entre esses temas estão: autoavaliação, autoeficácia, o campo da Psicologia Positiva, coping, coragem, desenvolvimento positivo, esperança, forças de caráter, habilidades mentais, inteligência emocional, liderança, otimismo, pensamentos contrafactuais, percepção do desenvolvimento de habilidades, perfil psicológico, perseverança, pró-socialidade, satisfação com a vida, satisfação corporal, suporte parental, suporte social e valores. Importante destacar que alguns dos artigos abordaram mais de um construto, por isso a soma de artigos em relação aos



construtos é de 62 artigos, número diferente da quantidade de artigos totais, 40 artigos.

A revisão identificou uma lacuna na literatura para os artigos que utilizaram amostras brasileiras, sendo 14 artigos no total com 10 com possibilidades de aplicação de testes - um artigo é uma reflexão do campo de atuação, um é uma entrevista e dois são artigos de revisão - nenhum instrumento utilizado para medição de construtos ser um teste avaliado pelo Sistema de Avaliação de Testes Psicológicos (SATEPSI). Os testes utilizados foram: Escala de Insatisfação e Checagem Corporal nos Esportes; Escala de Humor de Brunel; Flow State Scale-2; Escala de Estilos Parentais (EMBU); Escala de Motivação Esportiva (SMS-28BR); Orientação Tarefa-Ego no Esporte; Escala de Autoeficácia Individual para o Voleibol; Escala de Habilidade Percebida; Escala de Percepção do Fluxo; Behavioural Regulation Sport Questionnaire, Motivational Climate Sport Youth Scal ; o Intrinsic Motivation Inventory (IMI); a Escala de Habilidades para a Vida para o Esporte); Escala de Paixão no Esporte, um questionário de Reflexão sobre o Campo de Atuação; Questionário de Estresse e Recuperação, Questionário de resiliência (CD-RISC 10), Relacionamento Treinador-A atleta (CART-Q Atleta) e a Experiência dos Jovens no Esporte (YES-Y).

Para além dessa lacuna, foi observada uma despadronização na normalização dos níveis de atuação dos atletas investigados. Isso decorre do fato de que os artigos analisados foram conduzidos com grupos distintos de atletas, cada qual pertencente a contextos e realidades diferentes. Isso significa que, em cada estudo, as definições de categorias como "atleta de rendimento", "atleta profissional" e "atleta amador" foram aplicadas de acordo com os critérios específicos dos pesquisadores ou das organizações envolvidas, sem a existência de um padrão amplamente aceito na literatura científica. Além disso, a literatura acadêmica não apresenta uma normatização universal que permita nivelar ou diferenciar claramente esses grupos. Isso ocorre porque as características que definem os níveis de atuação dos atletas variam significativamente em função de fatores como modalidade esportiva, contexto cultural,



objetivos do estudo e critérios institucionais. Por exemplo, em alguns esportes, "atleta de rendimento" pode incluir tanto profissionais quanto amadores que desempenham competitivamente, enquanto em outros estudos, essa distinção é mais rígida e apenas atletas que competem em nível nacional e profissionalmente são considerados. Essas diferenças tornam desafiador o estabelecimento de uma base comum para a categorização, resultando em inconsistências na forma como os níveis de atuação são definidos e comparados nos estudos. Consequentemente, isso impacta a possibilidade de realizar análises mais amplas ou generalizar os resultados de forma confiável entre diferentes populações de atletas.

Tabela 1. Caracterização dos artigos selecionados na revisão sistemática (n = 40)

Ano	Construto(s)	Título	País dos Autores	Instrumentos	Modalidade(s)	Faixa Etária	Nível de Atuação	Tipo de Estudo (N)
2008	Campo PP	Um olhar positivo sobre a psicologia do esporte: contribuições da psicologia positiva	Brasil, Espanha	Reflexão sobre o campo de atuação	Esporte Geral	Não específica	Não específica	Qualitativo
2010	Liderança, Relação, Satisfação	Liderança, compatibilidade treinador-atleta e satisfação no handebol: percepção de atletas novatos e experientes	Portugal	Escala Multidimensional de Liderança no Desporto-2; Medida de Compatibilidade Treinador-Atleta; Questionário de Satisfação em Atletas	Handebol	13–42 anos	Amadores	Quantitativo



2013	Suporte Parental	Influência do suporte parental no desenvolvimento atlético de jogadoras de futsal	Brasil	EMBU; Entrevista semiestruturada	Futsal	Juv.: 15,71 / Ad.: 18,54	Rendimento	Qualitativo (23)
2014	Flow, Motivação	Flow in volleyball: relationship with motivation, self-efficacy, perceived ability and goal orientation	Brasil	SMS-28BR; Orientação Tarefa-Ego; Autoeficácia no Voleibol; Habilidade Percebida; Percepção do Fluxo	Voleibol	18–29 anos	Rendimento	Quantitativo
2014	Motivação	Motivational climate, behaviour regulation and perceived effort in soccer athletes	Brasil	BRSQ; MCSYS; IMI	Futebol	14–36 anos	Rendimento	Quantitativo (460)
2014	Bem-Estar	The Relationship Between Ethical and Abusive Coaching Behaviors and Student-Athlete Well-Being	Estados Unidos	GOALS Survey	24 esportes	Não específica	Universitário (NCAA)	Quantitativo (19.920)



2015	Esperança, Otimismo, Resiliência, Autoeficácia, Int. Emocional, Perseverança	Cronótipo, participação esportiva e diferenças individuais positivas semelhantes a traços de personalidade	Alemanha, França, Espanha, Austrália	General Self-Efficacy Scale; Snyder's Hope Scale; LOT-R; TCI-R; Resilience Scale; TEIQue-SF; Chronotype Questionnaire	Esportes individuais e coletivos	18–35 anos	Esporte competitivo	Quantitativo (1.950)
2015	Otimismo, Satisfação com a vida	Optimismo, estratégia de enfrentamento, afectividad y satisfacción en la vida en atletas adolescentes de rendimiento	Espanha	LOT-R; PANAS; CSI; SWLS	Atletismo	14–17 anos	Rendimento	Quantitativo (80)
2017	Desenvolvimento Positivo	Revisão sistemática sobre o impacto do esporte no desenvolvimento positivo de jovens atletas	Brasil	8 bases de dados	Não se aplica	Não se aplica	Não se aplica	Revisão sistemática (13 artigos)
2017	Satisfação Corporal	Dissatisfaction and Body Checking in Sports Scale: A New Measure for Athletes	Brasil	EICCE	20 esportes (Atletismo, Basquete, Boxe,	≥12 anos	Rendimento	Quantitativo (1.197)



					Futebol, Handebol, entre outros)			
2017	Motivação	Climas motivacionales, motivación autodeterminada, afectos y burnout en deportistas: enfoque multinivel	Espanha, México	PMCSQ-2; SMS-II; PANAS; ABQ	Diversos esportes	17–28 anos	Universit ário	Quantitat ivo
2018	Perfil Psicológico	Perfil psicológico deportivo en una muestra de triatletas amateurs y diferencias con otros deportes	Espanha, Argentina	PPI; MENPAS	Triatlon, Futebol, Golfe, Atletismo	18–45 anos	Amadore s	Quantitat ivo (520)
2018	Felicidade, Persistência, Humor	The Happiness, Hardiness, and Humor Styles of Students with a Bachelor's Degree in Sport Sciences	Turquia	Psychological Hardiness Scale; OHQ-SF; Humor Styles Questionnaire	Esportes individuai s, coletivos e mistos	18–32 anos	Nacional / Experien te	Quantitat ivo (211)
2018	Resiliência	Impact of Resilience on Stress and Recovery in Athletes	Brasil, Estados Unidos	RESTQ-76 Sport; CD-RISC 10	Natação, Ciclismo, Xadrez, Judô, Futebol, Futsal,	M = 22,46 anos	Rendime nto	Quantitat ivo (150)



					Handebol, Voleibol			
2019	Bem-Estar	South African adolescents living with spina bifida: contributors and hindrances to well-being	África do Sul	Entrevista semiestruturada (13 perguntas)	Não especifica	13–16 anos	Não especifica	Qualitativo (7)
2019	Felicidade, Pensamentos Contrafactuais	Happiness and counterfactual thinking at the 2016 Summer Olympic Games	Austrália	Análise de fotografias (escala 1–10)	Não especifica	Não especifica	Não especifica	Misto (20)
2019	Estados de Humor	Estados de Humor e Resultado Esportivo de Uma Equipe ao Longo da Segunda Fase da Liga Nacional de Futsal	Brasil	Escala de Humor de Brunel	Futsal	Masculino	Rendimento	Quantitativo (15)
2019	Flow	Validity Evidence for the Flow State Scale-2 with University Athletes	Brasil	Flow State Scale-2	Futsal, Handebol, Voleibol, Rugby	16–41 anos	Universitário	Quantitativo
2019	Percepção do Desenvolvimento de	Percepção do desenvolvimento de habilidades para vida em	Brasil	P-LSSS	Modalidades Olímpicas e	M = 13,14 anos	Não especifica	Quantitativo (147)



	Habilidades	jovens praticantes de modalidades esportivas com e sem deficiência			Paralímpicas			
2019	Resiliência	Resiliência em atletas de Artes Marciais Mistas: Relação entre estressores e fatores psicológicos de proteção	Brasil	Entrevista	MMA	25–43 anos	Rendimento (Estadual, Nacional, Internacional)	Qualitativo (10)
2019	Paixão	Passion Scale: Psychometric Properties and Factorial Invariance via Exploratory Structural Equation Modeling	Brasil, Canadá	Escala de Paixão	Futebol, Voleibol, Handebol, Basquete, Futsal, Corrida, Natação, Judô, Equitação, Natação Paralímpica, Esgrima	12–36 anos	Rendimento (Municipal, Estadual, Nacional, Internacional)	Quantitativo (789)
2019	Motivação, Satisfação com a vida	Motivación extrínseca e intrínseca y satisfacción con la vida en	México	SWLS; Sport Motivation Scale	Volei de Praia, Atletismo, Basquete, Futebol,	M = 19,26 anos	Universitários	Quantitativo (712)



		deportistas universitarios			Ginástica Aeróbica, Handebol, Judô, Tênis, Triatlon, Tiro com Arco, Taekwond o			
2019	Forças de Caráter, Resiliência, Bem-Estar, Autoavaliaç ão	The Experiences of Homeless Youth When Using Strengths Profiling to Identify Their Character Strengths	Inglaterra , Itália, Suíça, Canadá	CD-RISC; EPOCH; Self Description Questionnaire III; Intervenção pré e pós	Não se aplica	16–24 anos	Não se aplica	Misto (118)
2019	Bem-Estar	An Exploratory Study of Extreme Sport Athletes' Nature Interactions: From Well-Being to Pro- environmental Behavior	Irlanda, Alemanh a, Noruega	Entrevista semiestruturada	Esportes Radicais	M = 40 anos	Não delimita	Qualitati vo (8)
2020	Resiliência	Resilience of athletes: a systematic review	Brasil	Revisão sistemática	Não se aplica	Não se aplica	Não se aplica	Revisão sistemáti ca (47)



		based on a citation network analysis						artigos)
2020	Coragem, Resiliência, Persistência, Suporte Social	Gritty, hardy, resilient, and socially supported: A replication study	Estados Unidos	Short Grit Scale; CD- RISC; Norwegian Hardiness Scale; SWLS; Athlete Engagement Questionnaire; ARSQ	Rugby Paralímpi co	19–61 anos	1–21 anos de experiên cia	Quantitat ivo (87)
2021	Relação Treinador- Atleta	Relação treinador- atleta e a experiência positiva de jovens no esporte extracurricular	Brasil, Portugal	CART-Q Atleta; YES-Y	Handebol, Voleibol, Futsal, Basquete	M = 16,06 anos	Escolar (JEJ — estadual)	Quantitat ivo (630)
2021	Paixão, Resiliência	Does Passion mediate the Effect of Character Strengths on the Resilience of Athletes?	Espanha	CSRF; Passion Scale; CD-RISC 10	Não especifica	14–74 anos	Não especific a	Quantitat ivo (480)
2021	Pró- Socialidade, Valores	Enseñando valores y potenciando la prosocialidad. Lo que promueven los entrenadores y lo que interiorizan los deportistas	Espanha, México	SVQ; PROM	Atletismo, Basquete, Nado Sincroniz ado, Triatlon, Futebol	8–17 anos	Rendime nto (Federad os)	Quantitat ivo (318)



2021	Afetos Negativos e Positivos	Sport-Related Affective Benefits for Teenagers Are Getting Greater as They Approach Adulthood: A Large-Scale French Investigation	França	PANAS	Não se aplica	10–18 anos	Ligados a um clube	Quantitativo (17.337)
2021	Coping	The Potential Benefits of Non-skills Training (Mental Toughness) for Elite Athletes: Coping With the Negative Psychological Effects of the COVID-19 Pandemic	Inglaterra	Artigo Teórico	Não se aplica	Não se aplica	Não se aplica	Artigo Teórico
2021	Resiliência	Sporting Resilience During COVID-19: What Is the Nature of This Adversity and How Are Competitive Elite Athletes Adapting?	Inglaterra	Brief Resilience Scale	Não especifica	M = 26,33 anos	Elite competitiva	Quantitativo (15)



2021	Bem-Estar Subjetivo	Bem-estar subjetivo em atletas veteranos: um teste prospectivo baseado na teoria da autodeterminação	Portugal	BPNES; BRSQ; SWLS; Escala de Afetos Positivos e Negativos	Não específica	30–76 anos (M = 42,54)	Profissão (Federações)	Quantitativo
2022	Satisfação	Influences Analysis of Physical Exercise on College Students' Satisfaction and Its Psychological Mechanism	China	Não específica	Não específica	Não específica	Universitários	Quantitativo (889)
2022	Demandas Psicológicas	Psychological Injuries in Young Boxers	China	Não específica	Boxe	Não se aplica	Universitário	Quantitativo
2022	Resiliência	The sporting resilience model: A systematic review of resilience in sport performers	Inglaterra	Revisão sistemática	Não se aplica	Não se aplica	Não se aplica	Revisão sistemática (92 artigos)
2022	Motivação, Paixão, Resiliência	Initial Development and Psychometric Evidence of Physical	Tunísia	16-item PE-Grit Scale; R-SPQ-2F	Não define	19–26 anos	Universitário	Quantitativo (482)



		Education Grit Scale (PE-Grit)						
2023	Demandas Psicológicas	Psychophysiology of Basketball Players Submitted to High Intensity Exercise	China	Não especifica	Basquete	Não se aplica	Não se aplica	Quantitat ivo
2023	Habilidades Mentais	Psychological Skills Training for Athletes in Sports: Web of Science Bibliometric Analysis	Coreia	Revisão sistemática	Não se aplica	Não se aplica	Não se aplica	Revisão sistemáti ca (82 artigos)
2023	Resiliência, Motivação	Nostalgia in sport and leisure	Coreia	Artigo teórico	Não se aplica	Não se aplica	Não se aplica	Teórico

Nota. N = número de participantes; M = média; — = dado não informado pelo estudo.

DISCUSSÃO

Pode-se observar que a junção das áreas da Psicologia Positiva e do esporte, pelos anos de publicação dos artigos, é recente e está em crescimento, no entanto, ainda é escassa a produção e o estudo de construtos da PP no contexto esportivo. A respeito dos construtos investigados, os mais frequentes foram Resiliência, Bem-estar, Motivação e Paixão.

Caso o atleta não consiga administrar as demandas psicológicas e cognitivas nas situações adversas do esporte, isso pode impactar seu desempenho (Rubio, 2006). Logo, a saúde mental impacta nos resultados em treinos e competições (Schiavon & Paes, 2012), e a resiliência é apontada como um componente psicológico eficaz, capaz de proteger o atleta do potencial efeito negativo dos agentes estressores, ao promover respostas facilitadoras que



precedem o alto desempenho esportivo (Fletcher & Sakar, 2012; Meggs et al., 2014), bem como contribui para o bem-estar psicológico do atleta e reduzido sofrimento psíquico (Hosseini & Besharat, 2010; Nezhad & Besharat, 2010; Sarkar & Fletcher, 2014). Independente do nível de atuação do atleta, o indivíduo é frequentemente desafiado no contexto esportivo, necessitando, assim, de manejar as condições estressantes e superar as condições desfavoráveis de maneira a se adaptar positivamente (Pedro & Veloso, 2018; Oliveira & Nakano, 2020), corroborando com a literatura, que a resiliência é um dos constructos psicológicos fundamentais no contexto esportivo e, por isso, o mais estudado dentro da Psicologia Positiva do esporte. Além disso, há uma complexidade de influências para o bem estar, considerando o contexto externo ao esporte também deve ser considerado, uma vez que a qualidade ambiental pode potencialmente afetar a saúde fisiológica, a saúde mental e, conseqüentemente, a percepção desse construto na população de atletas (Donnelly et al., 2016). Além disso, estudos apontam que as percepções de bem-estar interferem de forma bastante clara sobre os estados de humor, e, muito provavelmente, sobre o desempenho (Rebustini et al, 2016), bem como a ansiedade somática se relaciona positivamente com os afetos negativos e negativamente com as dimensões positivas do bem-estar (Fernandes, Vasconcelos-Raposo & Fernandes, 2012). Adicionalmente, outros achados em relação ao bem-estar subjetivo tem sido discutido na literatura, parece existir uma relação direta, positiva e significativa entre orientação para a tarefa e afetos positivos (Ntoumanis & Biddle, 1999; Fernandes et al., 2012) corroborando a importância de dar atenção ao bem-estar nas pesquisas e na prática no contexto esportivo.

A motivação para realizar a tarefa vem de fatores internos e externos, a motivação intrínseca consiste na capacidade de desenvolver determinantes de ordem subjetiva para a realização de um interesse, como vontade, desejo, determinação. Logo, um sujeito intrinsecamente motivado é aquele que ingressa na atividade por vontade própria, ou seja,



pelo prazer e pela satisfação do processo de conhecer uma nova atividade (Ryan & Deci, 2000). Comportamentos intrinsecamente motivados são associados com bem-estar psicológico, interesse, o próprio prazer, alegria e persistência. Conforme indicado por Ryan et al. (1997), os motivos extrínsecos podem apresentar um alto grau de autonomia, enquanto os motivos intrínsecos são essencialmente autodeterminados e pode estar relacionados à paixão (Ryan & Deci, 2000) pela própria vontade, por prazer e identificação com a prática ou pela realização da atividade como uma obrigação em busca de responder suas próprias demandas. Portanto, a paixão no esporte tem extrema importância e influência na permanência do atleta na modalidade esportiva, bem como está ligada à satisfação atlética e a melhora no desempenho esportivo (Vallerand, 2008, 2010). Ademais, a paixão facilita a vivência de experiências positivas durante engajamento na tarefa, bem-estar psicológico, a saúde física, e a qualidade das relações no local de trabalho (Vallerand & Verner-Filion, 2013). Vallerand et al. (2003) elaboraram o Modelo Dualístico da Paixão, com a existência de dois tipos de paixões, a harmoniosa e a obsessiva, diferenciadas em termos de como a atividade apaixonada pode ser regulada e integrada a outras esferas da vida (Vallerand & Verner-Filion, 2013). Indivíduos que possuem Paixão Harmoniosa se envolvem na atividade pelo prazer que ela proporciona (Vallerand, 2012) e possui harmonia com as outras áreas da vida e deve conduzi-la a resultados adaptativos (Vallerand, 2015). Já a Paixão Obsessiva refere-se a um desejo incontrolável de participar da atividade amada com uma persistência rígida e excessiva na atividade que pode levar a conflitos com outras esferas da vida (Vallerand, 2015).

A Revisão apontou algumas lacunas nas pesquisas, como o fato de não existir uma padronização a respeito do nível de atuação dos atletas investigados. Isto porque, não foi possível observar um consenso nos artigos analisados sobre o que é e o que diferencia, por exemplo, um atleta de rendimento, um atleta profissional e um atleta amador. Essa ausência



de critérios objetivos para a formação desses grupos traz desafios para a produção científica da área, pois (a) dificulta a comparação os resultados encontrados entre os artigos e suas replicações; (b) pode ocorrer generalização dos resultados para contextos mais amplos e trazer conclusões imprecisas com a realidade; (c) pode não abordar adequadamente as diferenças entre grupos e trazer resultados de desigualdades que não são existentes na realidade; (d) pode acarretar em viés de seleção dos participantes, comprometendo a representatividade da amostra; (e) dificulta a análise de tendências e mudanças ao longo do tempo do mesmo grupo; (f) dificulta a identificação de variáveis que possam influenciar os resultados da pesquisa; (g) podem dificultar aplicabilidade prática da pesquisa para a psicologia clínica do esporte.

Outra lacuna para o contexto brasileiro é o fato de os instrumentos utilizados nas pesquisas com atletas no Brasil não foram analisados pelo SATEPSI. Fato que pode apresentar acúmulo de evidências e características psicométricas que devem ser analisadas cuidadosamente para a sua adequação para fins práticos no campo profissional para além das pesquisas acadêmicas. A literatura brasileira especializada alerta para a inexistência de testes psicológicos disponíveis para uso dos profissionais da psicologia que sejam específicos para o uso com atletas e direcionados para o contexto esportivo, logo, os profissionais e pesquisadores da área precisam utilizar escalas e testes que podem não atender os padrões estabelecidos pelo Conselho Federal de Psicologia. Ainda, é necessário apontar que segundo as recomendações éticas da profissão, um psicólogo não pode fundamentar suas decisões em fontes complementares de avaliação, mas devem embasar-se em fontes fundamentais sendo elas os testes psicológicos avaliados pelo SATEPSI, os protocolos observacionais e as entrevistas. Assim, ao fundamentar as conclusões da avaliação com base em instrumentos não avaliados pelo SATEPSI, o profissional psicólogo que atua no campo do esporte comete falta ética.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Cabe destacar que este estudo traz à tona discussões importantes sobre a área e suas lacunas de desenvolvimento. Nota-se que estudos voltados à relação entre a Psicologia Positiva e o esporte possuem potencial de crescimento, uma vez que a finalidade da psicologia do esporte é melhorar a saúde mental, maximizar o rendimento e otimizar a performance do atleta, pontos fundamentais da psicologia positiva que busca o desenvolvimento humano. Importante destacar que uma das limitações deste estudo refere-se à especificidade dos descritores e o foco em artigos científicos, fato que pode ter reduzido o número de publicações encontradas. Ainda, cabe ponderar que outras bases de dados podem ser incluídas em estudos futuros a fim de ampliar as possibilidades de busca. Assim, outros estudos devem ser conduzidos para ampliação e aprofundamento da área e contribuir com informações e elementos para psicólogos e comissão técnica para o desenvolvimento benéfico de atletas.

REFERÊNCIAS

- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. *Medicine and science in sports and exercise*, 48(6), 1197–1222.
<https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>
- Garcia, G. (2016). Manual de Psicologia do Esporte e do Exercício. Casa do Psicólogo.
- Fernandes, M. G., Vasconcelos-Raposo, J., & Fernandes, H. M.. (2012). Propriedades psicométricas do CSAI-2 em atletas brasileiros. *Psicologia: Reflexão E Crítica*, 25(4), 679–687. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722012000400007>
- Galvão, T. F., & Pereira, M. G. (2014). Revisões sistemáticas da literatura: passos para sua elaboração. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 23(1), 183–184.

- Gould, D., & Udry, E. (1994). Psychological skills for enhancing performance: arousal regulation strategies. *Medicine and science in sports and exercise*, 26(4), 478–485.
- Hosseini, S. A., & Besharat, M. A. (2010). Relation of resilience with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 633–638. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.156>
- Masten, A. S. (2014). Ordinary magic: Resilience in development. Guilford Press.
- Meggs, J., Ditzfeld, C., & Golby, J. (2014). Self-concept organisation and mental toughness in sport. *Journal of sports sciences*, 32(2), 101–109.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2013.812230>
- Nakano, T. C., & Peixoto, C. A. P. (2020). Psicologia do Esporte. In R. L. Cordovil, & S. R. Costa (Eds.), *Manual de Psicologia do Esporte* (pp. 3-26). Elsevier.
- Ntoumanis, N., & Biddle, S. J. (1999). A review of motivational climate in physical activity. *Journal of sports sciences*, 17(8), 643–665. <https://doi.org/10.1080/026404199365678>
- Oliveira, K. S., & Nakano, T. C. (2020). Resiliência e esporte : aspectos conceituais, históricos e práticos dessa relação. In T. C. Nakano & E. M. Peixoto (Orgs.), *Psicologia Positiva aplicada ao esporte e ao exercício físico* (p. 161-174). Vetor.
- Paranhos, M. E., & Werlang, B. S. G.. (2015). Psicologia nas Emergências: uma Nova Prática a Ser Discutida. *Psicologia: Ciência E Profissão*, 35(2), 557–571.
<https://doi.org/10.1590/1982-370301202012>
- Pedro, A., & Veloso, L. (2018). Resiliência e bem-estar em atletas: o papel mediador do suporte social. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 31(1), 1-10.
- Peixoto, E. M., Campos, C. R., Oliveira, K. da S., Palma, B. P., Bonfá-Araujo, B., & Anacleto, G. M. C.. (2024). The impact of passion for exercising on the perception of well-being during periods of social isolation. *Estudos De Psicologia (campinas)*, 41, e210022. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202441e210022>

- Rebustini, F., Balbinotti, M. A. A., Ferretti-Rebustini, R. E. de L., & Machado, A. A.. (2016). SPORT PSYCHOMETRY, PARTICIPANTS AND INVARIANCE: A CRITICAL REVIEW. *Journal of Physical Education*, 27.
<https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v27i1.2760>
- Romano, A. R., Silva, M. P. P., Peixoto, E. M., Oliveira, K. da S., Campos, C. R., Anacleto, G. M. C., & Bonfá-Araujo, B. (2024). Pasi3n por el ejercicio: predicci3n del comportamiento activo y mindfulness durante el distanciamiento f3sico para combatir el covid-19. *Avances En Psicolog3a Latinoamericana* , 42(1), 1-16.
<https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.10398>
- Rubio, K. (2000). Socializa33o esportiva e identidade: a identidade atl3tica e a identidade de g3nero nas jogadoras de futebol. *Horizontes Antropol3gicos*, 6(13), 157-175.
- Rubio, K. (2007). Futebol, sexualidade e g3nero: um estudo sobre os esportes de mulheres. *Revista Estudos Feministas*, 15(3), 691-711.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Salehi Nezhad, M. A., & Besharat, M. A. (2010). *Relations of resilience and hardiness with sport achievement and mental health in a sample of athletes. Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 757–763. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.180>
- Samulski, D. M. (2009). Psicologia do esporte. *Artmed*.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of sports sciences*, 32(15), 1419–1434.
- Seligman, M. E. P. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333-335.
- Seligman, M. E. P. (2019). Positive Psychology: a personal history. *Annual Review of*



Clinical Psychology, 15, 1–23.

- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In M. Csikszentmihalyi (Org.), *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279-298). Springer.
- Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., Gagné, M., & Marsolais, J. (2003). *Les passions de l'âme*: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 756–767.
- Vallerand, R. J. (2008). On the psychology of passion: In search of what makes people's lives most worth living. *The Journal of Personality*, 76(6), 1321-1352.
- Vallerand, R. J. (2010). On passion for life activities: The dualistic model of passion. *Advances in Experimental Social Psychology*, 42, 97-193.
- Vallerand, R. J., & Verner-Filion, J. (2013). Playing for fun, health, and the pursuit of excellence: The contribution of passion. In *The Oxford Handbook of Human Motivation* (pp. 367-383). Oxford University Press.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2017). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. Artmed.