

PSICOLOGIA NO ESPORTE: UMA ESTRATÉGIA PARA A COMPREENSÃO DOS PROCESSOS MENTAIS DE PERCEPÇÃO E TOMADA DE DECISÃO

Andrezza Mayra Farias Costa¹, Maria Gracimar Valentim de Carvalho, Patrícia Cardoso Alves²; Wesley Lessa Pinheiro³

¹Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá; E-mail: andreza123mayra@gmail.com

²Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá; E-mail: gracimarcavvalho1997@gmail.com, Patricia_cardoso2018@hotmail.com

³Mestre em Saúde Pública, Docente do Curso de Bacharelado/Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá; E-mail: wesleylessa@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

A psicologia no esporte exerce um importante papel para o entendimento dos processos cognitivos nos atletas. Haja isso em vista, os cursos de Educação Física possuem disciplinas que ajudam a compreender como os processos mentais estão relacionados com a atividade física e o esporte. Em diversas modalidades, sejam elas individuais ou coletivas, os atletas passam por momentos em que precisam analisar a situação e realizar a leitura do jogo, ao fazer isso é possível planejar os próximos movimentos a serem executados identificando alternativas e em seguida realizando a escolha daquela que ele julgar melhor para obter o resultado esperado. Apesar de que esse raciocínio acontece em poucos instantes, o entendimento desse processo é indispensável para associarmos a psicologia com o exercício. Assim, este trabalho tem como objetivo apresentar como a psicologia do esporte e do exercício está presente nas competições ou em qualquer prática de esportes. Para isso, salienta dois aspectos: a percepção e a tomada de decisão. Com isso, surgiu a proposta de se realizar uma intervenção com a finalidade de aprofundar os conhecimentos dos envolvidos acerca do assunto abordado. Sucedeu-se uma dinâmica com os alunos do curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá, utilizando questionários com perguntas de conteúdo condizente com a pesquisa. A intervenção contou com 10 alunos e 3 aplicadores, além de um orientador. Ao final, concluiu-se que os resultados obtidos foram satisfatórios, visto que os questionamentos foram respondidos corretamente pelos participantes mostrando que absorveram o conhecimento como foi proposto. Dessa forma, o presente trabalho ressalta a contribuição da psicologia no esporte e a importância de se trabalhar esse conteúdo com alunos dos cursos de Educação Física. A compreensão dos processos mentais de percepção e tomada de decisão pode ser aprimorada por meio de trabalhos como esse e por conseguinte incorporar à prática de atividade física fazendo com que os atletas tornem o esporte e suas competições cada vez mais dinâmicos.

Palavras-chave: Atividade física. Psicologia. Processos cognitivos.