

INTERVENÇÕES PSICOLÓGICAS E NEUROFISIOLÓGICAS NA PREVENÇÃO DE LESÕES EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO

PSYCHOLOGICAL AND NEUROPHYSIOLOGICAL INTERVENTIONS IN INJURY PREVENTION FOR ELITE ATHLETES

Carlos Magno Pinheiro Dias¹

Resumo

Este artigo tem como objetivo sintetizar evidências sobre intervenções psicológicas e neurofisiológicas na prevenção de lesões em atletas de alto rendimento. A prevenção é essencial para manter o desempenho esportivo e prolongar a carreira desses atletas, considerando o impacto físico e emocional das lesões. A metodologia utilizada foi a revisão integrativa da literatura, com seleção de estudos nacionais e internacionais relevantes que abordam estratégias de prevenção baseadas em aspectos mentais e neurofisiológicos. Foram realizadas buscas em bases especializadas, análise crítica dos dados e síntese dos resultados. Os achados apontam que intervenções como controle do estresse, manejo da ansiedade, treinamento em atenção plena e técnicas de neuromodulação contribuem para a redução do risco de lesões. A abordagem integrada corpo-mente favorece a adaptação ao estresse físico e a resiliência diante dos desafios competitivos.

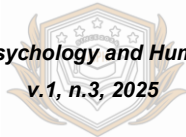
A discussão ressalta a necessidade de ampliar práticas multidisciplinares que considerem fatores psicológicos e neurofisiológicos, superando o foco exclusivo nos aspectos biomecânicos. Estudos longitudinais são recomendados para avaliar a eficácia dessas intervenções em diferentes esportes. Conclui-se que a prevenção de lesões deve ser compreendida como um processo multifatorial, onde estratégias psicológicas e neurofisiológicas são fundamentais para otimizar a saúde e o desempenho dos atletas.

Palavras-chave: Prevenção de lesões; Psicologia do esporte; Intervenções neurofisiológicas; Atletas de alto rendimento; Revisão integrativa.

Abstract

This article aims to synthesize evidence on psychological and neurophysiological interventions in injury prevention among high-performance athletes. Prevention is essential to maintain athletic performance and prolong athletes' careers, considering the physical and emotional impact of injuries. The methodology used was an integrative literature review, selecting relevant national and international studies that address prevention strategies based on mental and neurophysiological factors. Searches were conducted in specialized databases, with critical data analysis and synthesis of results. Findings indicate that interventions such as stress control, anxiety management, mindfulness training, and neuromodulation techniques contribute to reducing injury risk. The integrated mind-body approach enhances adaptation to physical stress and resilience in competitive settings. The discussion highlights the need to expand multidisciplinary practices that consider psychological and neurophysiological factors, moving beyond exclusive focus on biomechanical aspects. Longitudinal studies are recommended to evaluate the effectiveness of these

¹ carlosmagnopsico@gmail.com



interventions across various sports. It is concluded that injury prevention should be understood as a multifactorial process, where psychological and neurophysiological strategies are fundamental to optimizing athletes' health and performance.

Keywords: Injury prevention; Sport psychology; Neurophysiological interventions; High-performance athletes; Integrative review.

1 INTRODUÇÃO

O esporte de alto rendimento é caracterizado por um conjunto de exigências complexas que envolvem não apenas o aprimoramento contínuo de capacidades físicas, técnicas e táticas, mas também a capacidade psicológica dos atletas de lidarem com situações de alta pressão. Esses atletas estão constantemente expostos a ambientes competitivos, metas de performance elevadas e expectativas externas que incluem torcedores, patrocinadores e a própria equipe técnica. Tal contexto exige que o preparo para o alto desempenho seja multidimensional, envolvendo componentes físicos, emocionais, cognitivos e sociais.

A preparação sistemática no esporte de elite pressupõe um investimento intenso e contínuo em treinamentos que visam a excelência em todos os aspectos da performance. No entanto, muitas vezes essa busca por resultados máximos desconsidera os limites adaptativos do corpo e da mente humana. Conforme destaca Samulski (2009), o alto rendimento esportivo ultrapassa a lógica da prática saudável, exigindo intervenções técnicas e científicas que minimizem os riscos à integridade do atleta.

Nesse cenário, a Psicologia do Esporte surge como um campo fundamental para promover o equilíbrio mental dos atletas, contribuindo tanto para o desempenho quanto para a saúde mental. De acordo com Rubio (2005), aspectos como motivação, concentração, confiança e controle emocional são determinantes para a performance esportiva, e seu desenvolvimento deve ser integrado ao treinamento físico desde as categorias de base.

Além disso, o esporte de alto nível é um campo onde o tempo de reação, a tomada de decisão sob pressão e o gerenciamento do estresse têm influência direta sobre o resultado. Isso implica que o funcionamento psicológico do atleta deve ser visto como tão essencial quanto sua preparação física. Ignorar essa dimensão pode comprometer tanto a performance quanto a longevidade na carreira.



Dessa forma, torna-se evidente que o corpo técnico, os profissionais da saúde e os gestores esportivos precisam compreender o atleta como um ser biopsicossocial, cuja performance resulta da interação entre múltiplos fatores. Esse entendimento abre espaço para uma atuação interdisciplinar mais eficaz, voltada não apenas para o rendimento, mas também para a prevenção de adoecimentos e lesões.

2 DESENVOLVIMENTO

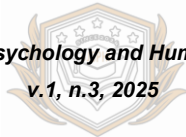
2.1 Alta incidência de lesões e suas implicações na carreira de atletas

As lesões esportivas representam um dos maiores obstáculos enfrentados por atletas de alto rendimento, sendo responsáveis por afastamentos prolongados, perda de oportunidades profissionais e, em casos extremos, encerramento precoce de carreiras. De acordo com Oliveira (2016), atletas de modalidades como futebol, basquete e atletismo apresentam índices elevados de lesões musculoesqueléticas, especialmente durante períodos de alta carga competitiva.

O impacto das lesões vai além da esfera física, afetando a autoconfiança, o senso de identidade e os vínculos sociais do atleta com sua equipe e com a torcida. A ruptura com a rotina de treinos e competições pode gerar sentimentos de impotência, frustração e isolamento. Como destacam Nunes *et al.* (2010), a vivência de uma lesão pode desencadear sintomas depressivos, ansiedade e redução da autoestima, afetando negativamente o processo de recuperação.

Em muitos casos, a reincidência de lesões está associada à pressão para retornar rapidamente à competição, muitas vezes sem que o atleta tenha alcançado uma recuperação física e emocional plena. Esse retorno precoce pode gerar um ciclo vicioso de lesões, insegurança e queda de rendimento, comprometendo não apenas a performance, mas também a confiança do atleta em si mesmo e nos profissionais que o acompanham.

Ainda que a preparação física e o condicionamento sejam foco constante nos programas de prevenção, é necessário reconhecer que o risco de lesão está associado também a fatores emocionais, como o estresse competitivo, a sobrecarga mental e a instabilidade afetiva. Nesse contexto, a psicologia pode atuar não apenas na reabilitação, mas também na antecipação de estados emocionais que favorecem a ocorrência de lesões.



A prevenção de lesões, portanto, deve ser encarada como um processo dinâmico e contínuo, que exige monitoramento individualizado, diálogo entre diferentes áreas da equipe multidisciplinar e sensibilidade para perceber sinais precoces de sobrecarga — tanto física quanto mental. Um modelo de cuidado integral contribui para a sustentabilidade da carreira do atleta e para a manutenção de sua saúde global.

2.2 Fatores psicológicos e neurofisiológicos como preditores de lesão

Evidências científicas apontam que variáveis psicológicas, como estresse, ansiedade, baixa autoestima, déficit atencional e dificuldades de autorregulação emocional, têm papel significativo na predisposição a lesões. Essas variáveis podem alterar a percepção de risco, afetar a coordenação motora e gerar tensão muscular, aumentando o risco de acidentes durante a prática esportiva (Rubio, 2005).

Um dos modelos teóricos mais citados sobre o tema é o de Andersen e Williams (1988), que propõe que o estresse psicológico elevado influencia a vulnerabilidade à lesão por meio de mecanismos fisiológicos (como aumento da tensão muscular e alteração da atenção) e comportamentais (como impulsividade e erros de execução). Esse modelo tem sido utilizado por pesquisadores brasileiros como base para a investigação de intervenções preventivas no contexto esportivo (Andrade *et al.*, 2016).

Além dos fatores emocionais, há crescente interesse em variáveis neurofisiológicas como indicadores de risco de lesão. Parâmetros como a variabilidade da frequência cardíaca (VFC), os níveis de cortisol salivar e a qualidade do sono têm sido usados como marcadores do estado de recuperação do atleta, ajudando a detectar condições de estresse crônico ou fadiga não compensada (Silva; Fonseca, 2021).

A VFC, por exemplo, está relacionada ao funcionamento do sistema nervoso autônomo e à capacidade de adaptação do organismo ao estresse. Reduções persistentes nessa variável podem indicar sobrecarga e aumento do risco de lesão. Monitorar esses dados permite aos profissionais de saúde ajustar o volume de treino e implementar estratégias de recuperação individualizadas.

Tais evidências reforçam a necessidade de compreender a relação entre fatores mentais e fisiológicos de forma integrada, promovendo intervenções

preventivas que levem em conta a singularidade de cada atleta e as variáveis que influenciam seu equilíbrio psicofísico.

2.3 Predominância de estudos biomecânicos em detrimento dos psicobiológicos

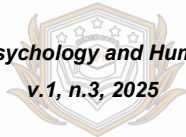
Apesar da relevância dos fatores psicobiológicos, a literatura científica e a prática esportiva ainda são dominadas por abordagens centradas em aspectos biomecânicos e fisiológicos da prevenção de lesões. A maioria dos programas de prevenção concentra-se em exercícios de força, mobilidade e propriocepção, deixando em segundo plano intervenções voltadas ao monitoramento emocional e neuroendócrino dos atletas (Barbosa, 2023).

Essa lacuna também é evidente nas formações acadêmicas e nas rotinas dos clubes, que muitas vezes não integram efetivamente psicólogos, neurocientistas e outros profissionais da saúde mental aos núcleos de prevenção. Como consequência, a detecção de riscos emocionais é feita de forma tardia, geralmente apenas após a ocorrência de lesões ou episódios de sofrimento psíquico.

A pouca valorização dos fatores psicobiológicos se reflete ainda na escassez de estudos longitudinais que investiguem a eficácia de intervenções integradas na prevenção de lesões. São raros os trabalhos que abordam, por exemplo, os efeitos combinados do treinamento neuromuscular e da psicoterapia breve focada em regulação emocional no risco de lesões.

Conforme observa Silveira e Galdino (2022), há um campo ainda pouco explorado entre a psicologia do esporte e a medicina esportiva, que precisa ser fortalecido por pesquisas interdisciplinares e protocolos clínicos mais abrangentes. A ausência de diretrizes oficiais sobre o tema também dificulta sua consolidação na prática cotidiana dos clubes e centros de treinamento.

Romper com essa fragmentação exige uma mudança de paradigma que reconheça a complexidade do corpo humano e a interação entre múltiplas dimensões da saúde. A integração de dados psicológicos e neurofisiológicos nos sistemas de monitoramento pode ser um passo decisivo nessa direção.



2.4 Importância da abordagem integrativa corpo-mente na prevenção de lesões

A abordagem corpo-mente propõe que o desempenho e a saúde esportiva sejam compreendidos como produtos da interação entre sistemas fisiológicos, neurológicos, psicológicos e sociais. Assim, prevenir lesões não se trata apenas de fortalecer músculos ou melhorar padrões de movimento, mas também de promover o equilíbrio emocional, o sono reparador e a resiliência ao estresse competitivo.

Estudos que adotam essa perspectiva mostram que intervenções combinadas, como treinamento respiratório, biofeedback, acompanhamento psicológico e controle da carga de treino com base em indicadores neurofisiológicos, são mais eficazes na redução do número e da gravidade de lesões (Souza *et al.*, 2023).

Essa abordagem também favorece a adesão do atleta às estratégias preventivas, uma vez que ele passa a compreender a importância de cuidar da própria saúde de maneira holística. Isso contribui para sua autonomia, autoconsciência e responsabilidade sobre o processo de treinamento e recuperação.

Diante desse panorama, o presente artigo tem como objetivo sintetizar evidências científicas sobre intervenções psicológicas e neurofisiológicas na prevenção de lesões em atletas de alto rendimento, por meio de uma revisão integrativa da literatura. Espera-se, com isso, contribuir para o avanço do conhecimento científico e para a implementação de práticas mais eficazes e sustentáveis no contexto esportivo de alto desempenho.

3 MÉTODO

Este estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, método que permite a síntese de resultados de pesquisas anteriores sobre um tema específico, de maneira sistemática e ordenada, possibilitando o aprofundamento teórico e prático da temática investigada (Mendes; Silveira; Galvão, 2008).

A revisão integrativa foi escolhida por sua capacidade de abranger diferentes tipos de estudos metodológicos (quantitativos e qualitativos), permitindo uma análise ampla das evidências disponíveis sobre intervenções psicológicas e neurofisiológicas na prevenção de lesões em atletas de alto rendimento.

O processo de construção da revisão seguiu seis etapas propostas por Mendes, Silveira e Galvão (2008): (1) elaboração da pergunta norteadora, (2)



definição dos critérios de inclusão e exclusão, (3) identificação dos estudos nas bases de dados, (4) avaliação da qualidade dos estudos, (5) extração dos dados e (6) análise e apresentação dos resultados.

A pergunta norteadora desta revisão foi: “Quais evidências científicas existem sobre intervenções psicológicas e neurofisiológicas na prevenção de lesões em atletas de alto rendimento?”

Para a seleção dos estudos, foram definidos os seguintes critérios de inclusão: (a) artigos completos, (b) publicados entre os anos de 2004 e 2024, (c) nos idiomas português, inglês ou espanhol, (d) disponíveis gratuitamente nas bases de dados e (e) que abordassem intervenções com foco psicológico e/ou neurofisiológico voltadas à prevenção de lesões em atletas de alto rendimento, independentemente da modalidade esportiva.

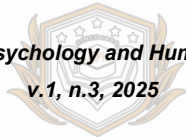
Os critérios de exclusão foram: (a) estudos que abordassem exclusivamente reabilitação pós-lesão sem foco preventivo, (b) artigos que tratassem de atletas recreacionais ou amadores, (c) resumos, editoriais, revisões narrativas e trabalhos duplicados em mais de uma base.

A busca foi realizada entre maio e junho de 2025 nas seguintes bases de dados eletrônicas: PubMed, Scopus, Web of Science, PsycINFO, ResearchGate, SPORTDiscus e SciELO. Além disso, foi realizada uma busca manual nas referências dos artigos selecionados para identificar possíveis estudos adicionais relevantes.

Os descritores controlados utilizados foram baseados nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e Medical Subject Headings (MeSH): “Athletes”, “Sports Injuries”, “Injury Prevention”, “Psychological Intervention”, “Neurophysiological Intervention”, “High Performance Sport”, “Psychology”, “Stress”, “Mental Health”, “Sport Psychology”. Também foram utilizadas combinações com operadores booleanos (AND, OR).

A triagem dos artigos foi realizada em três etapas: leitura dos títulos, leitura dos resumos e leitura completa dos textos selecionados. Essa triagem foi feita somente pelo autor deste trabalho.

Para avaliação da qualidade metodológica dos estudos, foram utilizados instrumentos validados como a STROBE (para estudos observacionais), a CONSORT (para ensaios clínicos) e a COREQ (para pesquisas qualitativas). Cada artigo foi classificado quanto ao rigor científico, clareza dos métodos e aplicabilidade dos resultados.



A análise dos dados foi feita por meio da síntese temática dos conteúdos, agrupando os estudos em eixos principais: (a) intervenções psicológicas, (b) intervenções neurofisiológicas, (c) abordagens integradas corpo-mente e (d) lacunas nas evidências. Os resultados foram discutidos à luz do referencial teórico da Psicologia do Esporte e da Psicobiologia.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos estudos selecionados permitiu identificar diferentes estratégias de intervenção voltadas à prevenção de lesões em atletas de alto rendimento, com destaque para aquelas que atuam em dimensões psicológicas, neurofisiológicas ou que integram ambas. As evidências apontam que o risco de lesão não é exclusivamente resultado de fatores físicos ou biomecânicos, mas envolve também aspectos mentais, perceptivos e adaptativos do sistema nervoso central. A inter-relação entre corpo e mente tem sido cada vez mais reconhecida como determinante na vulnerabilidade ou proteção do atleta diante de contextos de alta exigência competitiva. Diante disso, os resultados foram organizados em quatro eixos temáticos que sintetizam as abordagens mais recorrentes na literatura analisada: (a) intervenções psicológicas, (b) intervenções neurofisiológicas, (c) abordagens integradas corpo-mente e (d) lacunas nas evidências científicas.

4.1 Intervenções psicológicas na prevenção de lesões

Os estudos analisados revelam que variáveis psicológicas como estresse intenso, ansiedade elevada, baixa autorregulação emocional e falta de coping eficaz estão associadas a maior incidência de lesões em atletas de alto rendimento. (Noce *et al.*, 2008; Coimbra *et al.*, 2013). A literatura enfatiza que a prevenção psicológica não deve estar restrita ao pós-lesão, mas precisa ser integrada ao treinamento contínuo do atleta.

Dentre as intervenções psicológicas preventivas, destacam-se o treinamento de habilidades psicológicas (THP), com foco em controle de estresse, atenção, confiança e motivação, e o uso da imaginação motora e visualização para reforçar padrões técnicos e emocionais positivos. Dentro deste campo, o treinamento de mindfulness (TI), tem se destacado, como apresentado por Sousa, Pierro e Calais

(2023) ao concluir que o TI pode promover o desempenho esportivo e habilidades psicológicas em atletas após analisar diferentes estudos e variáveis sobre este.

A psicoeducação também se mostrou eficaz para o aumento da consciência corporal e emocional dos atletas. Intervenções grupais conduzidas por psicólogos do esporte em atletas de categorias de base demonstraram que a convivência com colegas, técnicos, adversários, professores e outros profissionais, bem como a aprendizagem de competências sociais, cognitivas e emocionais e o planejamento de atividades da rotina de treinos, por exemplo, podem ser compreendidos como fatores de proteção (Lindern *et al.*, 2021).

4.2 Intervenções neurofisiológicas na prevenção de lesões

No campo da neurofisiologia, tem-se verificado um número crescente de estudos que investigam a relação entre fadiga neural, controle motor central e risco de lesões, destacando mecanismos do córtex motor e vias eferentes comprometidas. (Gomes, Lopes e Marchetti, 2016). Evidências apontam que alterações na excitabilidade cortical e na integração sensório-motora podem preceder episódios lesivos, sobretudo em modalidades de alta demanda neuromuscular como o atletismo e a ginástica.

Intervenções como o biofeedback eletromiográfico, o treinamento proprioceptivo com estímulos neurossensoriais, e a estimulação transcraniana por corrente contínua (tDCS) têm sido exploradas como estratégias preventivas. Segundo estudo de Ianni (2017), o uso de tDCS em atletas de vôlei melhorou tanto para a performance cognitiva quanto para a esportiva. A redução no tempo de reação e no custo da acurácia pode facilitar o processamento cognitivo, facilitando o desempenho esportivo.

As abordagens baseadas em neurociência aplicada ao esporte ainda são incipientes no Brasil, mas mostram potencial promissor, principalmente quando integradas ao treinamento técnico-tático. A sinergia entre neuroplasticidade, treinamento funcional e autoconsciência corporal é vista como um campo emergente para prevenção de lesões por sobrecarga, mas diante disso, Cardoso *et al.* (2024) constata que avanços na compreensão dos mecanismos neurobiológicos da neuroplasticidade e no desenvolvimento de novas tecnologias terapêuticas têm o

potencial de revolucionar o tratamento de lesões neurológicas e melhorar significativamente os resultados funcionais e a qualidade de vida dos pacientes.

4.3 Abordagens integradas corpo-mente

A integração entre fatores psicológicos e neurofisiológicos tem se mostrado mais eficaz do que abordagens isoladas. Programas de prevenção de lesão com abordagem corpo-mente combinam exercícios de mindfulness, controle de respiração, visualização mental e treino neuromotor com efeitos comprovados por Freire (2019). Essa combinação favorece a regulação autonômica, melhora o foco atencional e reduz o risco de erros motores lesivos.

Ainda não há evidências suficientes para determinar a magnitude dos efeitos dessas intervenções devido às limitações metodológicas dos estudos (Gross *et al.*, 2016). Segundo Carraça *et al.* (2018), as intervenções baseadas em mindfulness, como os programas the Mindfulness-Acceptance-Commitment-Based Approach (MAC) e Mindfulness Sport Performance Enhancement (MSPE), demonstraram eficácia na melhoria do desempenho esportivo de atletas de elite. Elas também aumentam os níveis de mindfulness, concentração, aceitação, senso de controle, consciência das sensações corporais e diminuem os níveis de estresse e ansiedade (Bernier *et al.*, 2014; Bertollo *et al.*, 2009; Gross *et al.*, 2016; Haase *et al.*, 2015).

As evidências sugerem que atletas com maior percepção corporal e controle emocional apresentam menor propensão à impulsividade motora e maiores capacidades de adaptação neuropsicológica ao estresse competitivo. Tais fatores favorecem o alinhamento entre resposta fisiológica e ação consciente, evitando padrões motores lesivos.

4.4 Lacunas nas evidências científicas

Apesar dos avanços, ainda são escassos os estudos com delineamento experimental robusto que avaliem intervenções integradas em contextos de alto rendimento esportivo. Muitos estudos apresentam limitações metodológicas, como amostras pequenas, ausência de grupos controle ou falta de acompanhamento longitudinal (Mendes; Almeida, 2022).



A predominância de estudos com foco biomecânico e fisiológico, em detrimento das abordagens psicobiológicas, evidencia uma lacuna significativa na literatura. Ainda é comum que psicólogos e neurocientistas do esporte atuem de forma isolada, quando a complexidade do fenômeno da lesão demanda interdisciplinaridade (Januário; Magalhães; Ferreira Filho, 2023).

Ademais, são raros os estudos realizados com atletas brasileiros, sobretudo em modalidades com alto índice de lesão, como futebol, ginástica, MMA e atletismo. Isso aponta para a necessidade de incentivo à produção científica nacional e à aplicação prática das intervenções baseadas em evidências nos centros de treinamento e clubes.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão integrativa destacou a complexidade do processo de prevenção de lesões em atletas de alto rendimento, enfatizando a importância das intervenções psicológicas e neurofisiológicas. Foi possível observar que, apesar da predominância histórica de estudos biomecânicos, as abordagens que consideram os aspectos mentais e neurofisiológicos têm se mostrado promissoras para a redução do risco lesivo, especialmente quando integradas em programas corpo-mente. Estratégias como o treinamento de habilidades psicológicas, controle do estresse, biofeedback, estimulação neuromotora e práticas de mindfulness são evidências que apontam para a eficácia da prevenção multidimensional.

No entanto, evidenciam-se lacunas importantes na literatura, como a escassez de estudos experimentais controlados, a limitada produção científica nacional e a carência de pesquisas longitudinais que avaliem os efeitos duradouros dessas intervenções. Além disso, a integração interdisciplinar entre psicólogos, neurocientistas, fisioterapeutas e treinadores ainda é incipiente, limitando o potencial pleno dessas práticas.

Assim, recomenda-se que futuras pesquisas invistam em delineamentos metodológicos rigorosos, ampliem as amostras e contemplem modalidades esportivas com alta incidência de lesões. Também é fundamental fomentar estudos realizados no contexto brasileiro, que considerem as especificidades culturais, organizacionais e estruturais dos ambientes de alto rendimento nacionais. Por fim, a implementação prática e a avaliação contínua de programas integrados corpo-mente devem ser

estimuladas nos centros de treinamento, visando o aprimoramento da saúde e desempenho dos atletas.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, M. L. et al. Estresse e lesões em atletas de alto rendimento: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 8, n. 2, p. 123-136, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbpe>. Acesso em 16 maio 2025.

BARBOSA, W. M. A. **Estratégias de coping na recuperação de lesões no futebol de alto rendimento**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2023. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/50805>. Acesso em 16 maio 2025.

BERNIER, M. et al. Effects and Underlying Processes of a Mindfulness-Based Intervention With Young Elite Figure Skaters: two case studies. **The Sport Psychologist**, [S.L.], v. 28, n. 3, p. 302-315, set. 2014. Human Kinetics. Disponível em: <https://doi.org/10.1123/tsp.2013-0006>. Acesso em 20 maio 2025.

BERTOLLO, M.; SALTARELLI, B.; ROBAZZA, C. Mental preparation strategies of elite modern pentathletes. **Psychology Of Sport And Exercise**, [S.L.], v. 10, n. 2, p. 244-254, fev. 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.09.003>. Acesso em 20 maio 2025.

CARDOSO, T. P. et al. Neuroplasticidade e recuperação funcional: novas abordagens no tratamento de lesões neurológicas. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S.L.], v. 10, n. 1, p. 1005-1013, 15 fev. 2024. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação. Disponível em: <https://doi.org/10.51891/rease.v10i1.13017>. Acesso em 29 maio 2025.

COIMBRA, D.R. et al. Habilidades psicológicas de coping em atletas brasileiros. Motricidade. **Vila Real**, v. 9, n. 1, p. 94-105, abr. 2013. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/2730/273025808008.pdf>. Acesso em 5 jun. 2025.

FREIRE, L. A. O. de L. **Influência da meditação mindfulness na prevenção e reabilitação de lesões: uma revisão narrativa**. 2019. 21 f. Monografia (Especialização) - Curso de Especialização em Avanços Clínicos em Fisioterapia, Eeffto - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/31599>. Acesso em 3 jun. 2025.

GOMES, W. A.; LOPES, C. R.; MARCHETTI, P. H. Fadiga central e periférica: uma breve revisão sobre os efeitos locais e não locais no sistema neuromuscular. **Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, [S. l.], v. 8, n. 1, 2016. DOI: 10.36692/106. Disponível em: <https://revista.cpaqv.org/index.php/CPAQV/article/view/106>. Acesso em 26 maio. 2025.

GROSS, M. et al. An empirical examination comparing the Mindfulness-Acceptance-Commitment approach and Psychological Skills Training for the mental health and sport performance of female student athletes. **International Journal Of Sport And Exercise Psychology**, [S.L.], v. 16, n. 4, p. 431-451, 3 nov. 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/1612197X.2016.1250802>. Acesso em 20 maio 2025.

HAASE, L. et al. A pilot study investigating changes in neural processing after mindfulness training in elite athletes. **Frontiers In Behavioral Neuroscience**, [S.L.], v. 9, p. 1-12, 27 ago. 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2015.00229>. Acesso em 20 maio 2025.

JANUÁRIO, M. S.; MAGALHÃES, I. C.; FERREIRA FILHO, D. A. A contribuição da psicologia esportiva para o sucesso de atletas de alto rendimento. **Rev. Ibero-Amer. Humanid. Ciênc. Educ.**, v. 9, n. 4, p. 9167–9173, 2023. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/9634>. Acesso em 16 maio 2025.

IANNI, R. M. **Efeitos da estimulação transcraniana por corrente contínua no desempenho cognitivo de atletas de voleibol**. 2017. 65 f. Dissertação (Doutorado) - Curso de Ciências, Departamento de Psiquiatria e Psicologia Médica, Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2017. Disponível em: <https://repositorio.unifesp.br/items/ef71106a-3c65-44e3-86b5-9c1d0c0d778f>. Acesso em 20 maio de 2025

LIMA, D. R. **Treinamento funcional na prevenção de lesões de atletas de alto rendimento: revisão integrativa**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Fisioterapia) – PUC Goiás, Goiânia, 2022. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/4021>. Acesso em 16 maio 2025.

LINDERN, D et al. Impacto de uma intervenção psicológica para atletas de futebol de categorias de base. **Contextos Clínicos**, [S.L.], v. 10, n. 1, p. 60-73, 13 jul. 2017. UNISINOS - Universidade do Vale do Rio Dos Sinos. Disponível em: <https://doi.org/10.4013/ctc.2017.101.05>. Acesso em 05 jun. 2025.

MEDEIROS, C. Lesão e dor no atleta de alto rendimento: o desafio do trabalho da psicologia do esporte. **Psicol. Rev.**, v. 25, n. 2, p. 355–370, 2016. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/psicorevista/article/view/26235>. Acesso em 16 maio 2025.

MENDES, K. D.; SILVEIRA, R. C.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto Contexto Enferm.**, v. 17, n. 4, p. 758-764, 2008. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s0104-07072008000400018>. Acesso em 23 maio 2025.

NOCE, F.; SAMULSKI, D. M.; MELLO, M. T. Psicologia do esporte e psicobiologia no esporte de alto rendimento e na reabilitação. In: Cohen M (org.). **Medicina do esporte**. Barueri: Manole, 2008:143-52. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Franco-Noce-/publication/360225740_Psicologia_do_Esporte_e_Psicobiologia_no_Esporte_de_AI

to_Rendimento_e_na_Reabilitacao/links/62697cea2e2cf87c34828b38/Psicologia-do-Esporte-e-Psicobiologia-no-Esporte-de-Alto-Rendimento-e-na-Reabilitacao.pdf. Acesso em 5 jun. 2025.

OLIVEIRA, B. F. **O papel da psicologia do esporte na prevenção e reabilitação de lesões esportivas**. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física) – UNESP, São Paulo, 2016. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/items/6c691c89-bcb2-4bcf-8acb-1f6f94774d39>. Acesso em 16 maio 2025.

SOUSA, B. A. de; PIERRO, C. di.; CALAIS, S. L. Efeitos do treinamento de mindfulness no desempenho esportivo e nas habilidades psicológicas de atletas: revisão sistemática. **Psicologia Argumento**, [S.L.], v. 41, n. 112, p. 2999-3026, 7 mar. 2023. Pontifícia Universidade Católica do Paraná - PUCPR. <http://dx.doi.org/10.7213/psicolargum.41.112.ao14>. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento/article/view/29707>. Acesso em 7 jun. 2025.

VESPA DI CIOMMO, A.; FISCARELLI VILAR, B. B.; SALGADO DOS SANTOS DA CRUZ, L. **A influência da psicologia esportiva na saúde mental de atletas de alto rendimento**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Psicologia) – UNIP, São Paulo, 2023. Disponível em: <https://repositorio.unip.br/graduacao-repositorio/a-influencia-da-psicologia-esportiva-na-saude-mental-de-atletas-de-alto-rendimento/>. Acesso em 16 maio 2025.