

ENTRE O VOLANTE E A MENTE: a psicologia no contexto do automobilismo de alta performance

BETWEEN THE STEERING WHEEL AND THE MIND: Psychology in the Context of High-Performance Motor Racing

Maria Eduarda Rea de Souza
Gabriel Dal Pogetto
Paula Teixeira Fernandes¹

Resumo

A Psicologia no automobilismo esportivo constitui um campo ainda incipiente e carente de investigações científicas mais aprofundadas. Os pilotos estão constantemente expostos a demandas físicas, cognitivas, emocionais e sociais intensas, o que torna a atuação da Psicologia nesse contexto particularmente relevante. Este estudo teve como objetivo mapear e analisar a produção científica existente sobre o tema, por meio de uma revisão narrativa de sete publicações, sendo seis artigos científicos e um capítulo de livro. Para a análise, os materiais foram organizados em três eixos temáticos: tudo em pista, antes da pista e além da pista. Os resultados destacaram a importância do treinamento físico e cognitivo para o desempenho dos pilotos, evidenciando uma lacuna de estudos voltados à saúde mental desses atletas. Dessa forma, enfatizamos que aprofundar este campo é fortalecer a Psicologia do Esporte, tanto no desempenho quanto na saúde mental no alto rendimento.

Palavras-chave: Psicologia do Esporte; Automobilismo; Alta performance; Saúde Mental.

Abstract

Sport psychology in motorsport remains an incipient field, lacking more in-depth investigations. Drivers are constantly exposed to intense physical, cognitive, emotional, and social demands, which makes psychological work in this context particularly relevant. This study aimed to map and analyze the existing scientific literature on the subject through a narrative review of seven publications, including six scientific articles and one book chapter. For the analysis, the materials were organized into three thematic axes: everything on track, before the track, and beyond the track. The results highlighted the importance of physical and cognitive training for drivers' performance, revealing a gap in studies focused on the mental health of these athletes. Thus, we emphasize that deepening this field is to strengthen Sport Psychology, both in terms of performance and mental health in high-performance contexts.

Keywords: Sport psychology; Motorsport; High performance; Mental health.

¹ Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências (GEPEN), Faculdade de Educação Física (FEF) – UNICAMP; paulat@unicamp.br

1 INTRODUÇÃO

A Psicologia do Esporte, enquanto campo científico, vem ganhando destaque global desde o início do século XX. No Brasil, sua institucionalização ocorreu em 1970, com a criação da Sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte, da Atividade Física e da Recreação, consolidando-se como área em crescimento contínuo no país (Samulski, 2009). A atuação da Psicologia no Esporte compreende o aprimoramento do desempenho e a promoção da saúde mental, do bem-estar emocional e o desenvolvimento psicossocial dos atletas (Weinberg; Gould, 2017). Seu papel fica ainda mais relevante em contextos de alto rendimento, nos quais a pressão por resultados, a exposição midiática e a rotina extenuante compõem um cenário complexo e, muitas vezes, cheio de pressões e adversidades.

O automobilismo representa um desses contextos. Considerado um esporte de elite, suas exigências extrapolam as habilidades técnicas e físicas, demandando elevado controle emocional, resistência ao estresse, tomada de decisões rápidas e capacidade de manter o foco sob condições extremas. Apesar disso, a atuação da Psicologia nesse universo permanece pouco explorada, tanto na prática quanto na literatura científica. Embora o automobilismo seja amplamente reconhecido por seu apelo competitivo e pela presença constante na mídia - com ícones como Ayrton Senna, cujos feitos transcendem o esporte e, mesmo depois de 30 anos de sua morte, ainda impactam o esporte e os fãs - a percepção pública e institucional do piloto enquanto atleta ainda é limitada (Dal Pogetto *et al.*, 2025; Potkanowiez; Mendel, 2013).

Essa lacuna de reconhecimento impacta diretamente a visibilidade das demandas psicológicas que envolvem esses profissionais. Pilotos de Fórmula 1 e outras categorias de base vivem sob alta pressão, enfrentando não apenas os riscos inerentes ao esporte - acidentes, lesões e a possibilidade de morte - mas também fatores psicológicos como ansiedade, medo de fracasso, rotatividade nas equipes, solidão e exaustão emocional (Ribeiro *et al.*, 2018; Colagrai *et al.*, 2024). A rotina intensa, com treinos físicos, técnicos e cognitivos, além de compromissos com mídia e patrocinadores, contribui para um ambiente psicologicamente desafiador (Ribeiro *et al.*, 2018). Embora muitos atletas relatem dificuldades relacionadas à saúde mental, o estigma ainda presente no meio esportivo dificulta a procura por apoio psicológico (Motorsport, 2024).



Do ponto de vista neuropsicológico, sabe-se que atletas de alto rendimento desenvolvem padrões cerebrais otimizados para o desempenho, especialmente nas regiões associadas à atenção, tomada de decisões e controle emocional, como o córtex pré-frontal (Rodrigues, 2022). Isso demonstra a importância de práticas sistemáticas de treinamento cognitivo, já amplamente utilizadas em esportes mais tradicionalmente investigados pela Psicologia do Esporte. No entanto, no automobilismo, essas estratégias ainda carecem de estudos sistematizados e aplicabilidade mais ampla.

Além das demandas individuais, o automobilismo é também um esporte de equipe. Apesar de a corrida ser executada individualmente, o desempenho do piloto depende de uma rede de profissionais - engenheiros, estrategistas, mecânicos, preparadores físicos - cuja coesão e comunicação influenciam diretamente os resultados. Assim, aspectos como liderança, motivação coletiva, dinâmica de grupo e clima organizacional também devem ser considerados no escopo da psicologia esportiva (Stewart *et al.*, 2024).

Diante disso, este estudo propõe-se a realizar uma revisão narrativa sobre as contribuições da psicologia no contexto do automobilismo, buscando mapear as abordagens teóricas e metodológicas presentes na literatura científica, identificar os principais temas trabalhados e apontar lacunas que possam orientar futuras pesquisas. Com isso, pretende-se evidenciar o potencial da Psicologia do Esporte para ampliar sua atuação nesse campo ainda pouco explorado, mas de alta complexidade e relevância.

2 MÉTODOS: REVISÃO NARRATIVA

Este estudo adotou o método de revisão narrativa da literatura, com o objetivo de explorar e integrar, de forma teórico-conceitual, os conhecimentos existentes sobre a atuação da Psicologia no contexto do automobilismo. A revisão narrativa se caracteriza por uma abordagem interpretativa e descritiva, permitindo os autores conectar e discutir criticamente os achados a partir de uma análise qualitativa dos materiais selecionados (Cordeiro *et al.*, 2007).

A busca bibliográfica foi realizada em bases de dados acadêmicas amplamente reconhecidas, incluindo Google Scholar, PubMed e SciELO. Foram utilizados como descritores os seguintes termos, combinados entre si: “Psicologia”, “Automobilismo”, “Fórmula 1”, “Motoresporte”, “Motorsport” e “Racing Drivers”.

A partir dessa estratégia, foram inicialmente identificados dez artigos. Após a leitura dos títulos, resumos e textos completos, seis artigos foram selecionados por atenderem aos critérios de inclusão. Adicionalmente, foi incluído um capítulo de livro, já previamente disponível à um dos autores, totalizando sete publicações analisadas: seis artigos científicos (cinco em inglês e um em italiano) e um capítulo de livro em português. Não foram estabelecidos critérios restritivos quanto ao período de publicação, uma vez que a escassez de materiais na área justificou essa busca mais ampla.

Os critérios de inclusão envolveram a relação direta entre Psicologia e automobilismo, com ênfase em aspectos psicológicos no esporte de alta performance. Foram excluídos artigos com acesso restrito (paywall) e aqueles que, embora mencionassem o automobilismo, tratavam o tema sob uma perspectiva industrial ou tecnológica, desvinculada da atuação psicológica no esporte. Importante enfatizar que por conta da carência de estudos publicados em língua portuguesa, foi necessário recorrer a trabalhos escritos em outras línguas, especialmente em inglês e italiano, para garantir maior abrangência na análise e aprofundamento da discussão.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos estudos identificados neste estudo permitiu a identificação de três eixos temáticos que estruturaram a discussão dos dados apresentados pelos autores: 1. Tudo em pista, 2. Antes da pista, e 3. Além da pista (Tabela 1). A seguir, cada eixo será detalhado com base nos respectivos textos analisados.

Tabela 1 - Estudos classificados nos três eixos temáticos

| Eixo | Autor(es) e ano | Idioma | Foco do trabalho | Contribuição para Psicologia do Esporte |
|-------------|--------------------------------|---------------|---|--|
| 1 | Robazza e Bortoli (2015) | Italiano | Aspectos físicos e emocionais no desempenho de pilotos | Relação entre estresse, emoções e performance; importância da regulação emocional |
| 1 | Cozac e Cozac (2024) | Português | Inteligência intrapessoal/interpessoal, flow, visualização e saúde mental | Amplia atuação do psicólogo esportivo no automobilismo com foco em desenvolvimento global |
| 2 | Lappi (2015) | Inglês | Diferenças neurofuncionais entre motoristas e pilotos de corrida | Evidencia adaptações cerebrais pela prática deliberada; reforça papel da neuroplasticidade |
| 2 | Lappi (2018) | Inglês | Estrutura da prática deliberada e automatização de processos | Reforça treinamento cognitivo estruturado para desempenho em alta complexidade |
| 2 | Milne, Coffe e Lavallee (2021) | Inglês | Impactos da coesão grupal no desempenho de piloto estreante | Aponta riscos da coesão excessiva; destaca importância da comunicação e do suporte social |
| 3 | Filho <i>et al.</i> (2015) | Inglês | Modelo MAP e performance ideal/subótima; visualização e consciência situacional | Ferramenta de autoconhecimento; propõe individualização no treino psicológico |
| 3 | Brown, Revell e Stanton (2020) | Inglês | MRLIN – índice de carga mental; avaliação da demanda cognitiva na pilotagem | Propõe métrica para mensurar carga mental e prevenir desgaste psíquico |

Fonte: Elaborado pelos autores, 2025

Os artigos estão distribuídos por eixo, em ordem cronológica, começando pelo mais antigo. Eixo 1 = Tudo em pista; Eixo 2 = Antes da pista; Eixo 3 = Além da pista.



Eixo 1. Tudo em pista

O primeiro eixo, intitulado Tudo em pista, faz alusão ao artigo “*Tutti in Pista*”, de Robazza e Bortoli (2015), e é complementado pelo capítulo “*Psicologia no Esporte do Automobilismo*”, de Cozac e Cozac (2024). Ambos abordam de forma integrada os aspectos físicos, emocionais e psicológicos que caracterizam o automobilismo de alta performance.

O automobilismo é um esporte complexo, marcado por alta velocidade, múltiplas tarefas simultâneas e longas corridas sem pausas, gerando demandas intensas sobre o corpo e a mente dos pilotos (Potkanowicz; Mendel, 2013). Robazza e Bortoli (2015) destacam que esses fatores expõem o piloto a elevados níveis de estresse físico e emocional, tornando a regulação emocional uma competência essencial para prevenir acidentes e manter o desempenho competitivo.

Do ponto de vista fisiológico, os autores ressaltam a exposição constante à força gravitacional (força G) e ao estresse térmico. A força G exige elevado condicionamento físico, sendo crucial para proteger o atleta em situações de impacto. Já o estresse térmico, resultante das altas temperaturas no cockpit, leva à desidratação progressiva durante a prova, reduzindo a performance física e a resistência mental do piloto.

No campo psicológico, são destacados fatores como ansiedade, antecipação e carga cognitiva, todos influenciando diretamente a tomada de decisão e o controle emocional (Robazza; Bortoli, 2015). Cozac e Cozac (2024) aprofundam essa análise ao apresentar dez competências essenciais ao piloto: autoconsciência, autogerenciamento, motivação, empatia, habilidades sociais, cognição, emoção, sensação, percepção e inteligência intrapessoal. Esta última permite ao atleta construir uma autoimagem sólida, que serve como base para seu desempenho esportivo e bem-estar geral. Além da dimensão intrapessoal, os autores também apontam a importância da inteligência interpessoal, fundamental para o estabelecimento de vínculos positivos com a equipe técnica e com o ambiente competitivo. A construção de relações saudáveis favorece a coesão grupal e a satisfação no contexto de trabalho, o que impacta diretamente nos resultados (Cozac; Cozac, 2024).

Do ponto de vista técnico, destacam-se duas ferramentas psicológicas essenciais: visualização e flow. A visualização contribui para a familiarização com os processos mentais e neuromotores associados à competição, promovendo



autoconfiança, controle emocional e até o alívio de dores decorrentes do esforço físico. Já o estado de flow, caracterizado pela fusão entre piloto e carro, reflete o equilíbrio interno que permite ao atleta operar de forma eficiente, imerso no presente, com alto grau de concentração e desempenho automático (Cozac; Cozac, 2024).

Diante disso, evidenciamos a importância do trabalho multi e interdisciplinar que envolve psicólogos(as), preparadores(as) físicos, treinadores(as) e outros profissionais. A atuação psicológica vai além do controle emocional, englobando o fortalecimento da motivação, da resiliência e do prazer pela prática esportiva (Weinberg; Gould, 2017). Ainda que o automobilismo seja um esporte individual em sua execução, tem sustentação em estruturas coletivas - equipes, federações, patrocinadores - que exigem sincronia, clareza de objetivos e equilíbrio emocional diante da pressão constante (Samulski, 2009).

Por fim, a presença do psicólogo é essencial para a otimização do desempenho e também para a promoção da saúde mental, especialmente em um ambiente onde há pouco contato com a rede de apoio, jornadas exaustivas e alto risco de acidentes. A Psicologia, nesse sentido, desempenha papel preventivo e educativo, com potencial de impactar positivamente tanto a carreira quanto a vida pessoal dos pilotos (Colagrai *et al.*, 2024).

Eixo 2. Antes da pista

O segundo eixo, Antes da pista, reúne estudos que abordam os fatores cognitivos, neurológicos e sociais que antecedem a atuação dos pilotos em prova. Esses elementos envolvem o treinamento, o desenvolvimento neurocognitivo, as relações interpessoais e a dinâmica de grupo na equipe, aspectos fundamentais para o desempenho esportivo de alta exigência, como o automobilismo.

A partir do estudo conduzido por Lappi (2015), foi possível comparar a atividade cerebral de dois grupos distintos: motoristas com experiência em trânsito urbano e pilotos de corrida. Ambos visualizaram a condução de um carro de Fórmula 1 em um circuito oficial, enquanto passavam por avaliação de neuroimagem. Os resultados mostraram ativação mais ampla e sincronizada em áreas do córtex pré-frontal, cerebelo, núcleo caudado, córtex parietal posterior e cingulado anterior nos pilotos. Além disso, os resultados mostraram maior densidade cerebral em estruturas como o tálamo, gânglios da base, córtex frontal e pré-central, com variações associadas ao nível de sucesso na carreira esportiva (Lappi, 2015, 2018).

Essas descobertas reforçam a ideia de que o cérebro de atletas de elite, como os pilotos, se adapta a estímulos contínuos de treinamento, evidenciando processos de neuroplasticidade (Rodrigues, 2022). A construção dessas habilidades cognitivas refinadas é resultado de práticas deliberadas, ou seja, exercícios intencionais, estruturados e repetitivos com foco na melhoria contínua. Em um segundo estudo, Lappi (2018) descreve esse tipo de treinamento com base em quatro elementos: estruturação da tarefa pelo treinador, direcionamento à melhoria de desempenho, feedback detalhado e repetição sistemática. O autor conecta esse processo à chunking theory, que afirma que, em ambientes de alta complexidade, o conhecimento segmentado e internalizado por repetição é fundamental para uma performance automatizada. Tais práticas, alinhadas ao conceito de especialização descrito por Ericsson *et al.* (1993 apud Rodrigues, 2022), indicam que aproximadamente 10.000 horas de prática são necessárias para alcançar a excelência em uma habilidade, número que se confirma nos relatos de pilotos de elite.

Além do aspecto neurocognitivo, o eixo contempla fatores sociais, com destaque para o estudo de Milne, Coffe e Lavallee (2021), que investigaram a coesão grupal no ambiente da equipe de corrida. A partir de um acompanhamento qualitativo de um piloto estreante ao longo de uma temporada, os autores observaram que altos níveis de coesão social podem, paradoxalmente, impactar negativamente o desempenho esportivo. Entre os fatores problemáticos estão: conformidade excessiva a normas internas, inflexibilidade de pensamento, comunicação restrita e pressão para retribuir à equipe por meio da performance. O estudo mostra que, apesar de um objetivo inicial voltado ao apoio ao piloto principal da equipe, as demandas direcionadas ao novato foram mudando durante a temporada, gerando ambiguidade, estresse e insegurança. Mesmo discordando de certas ordens, o atleta sentiu-se compelido a segui-las. Tais situações podem gerar risco à integridade física e ao equilíbrio emocional do piloto, especialmente quando associados ao desejo de “recompensar” a confiança da equipe (Milne; Coffe; Lavalle, 2021).

Esses dados dialogam diretamente com outros estudos (Cozac, Cozac, 2024; Stewart *et al.*, 2024), que reforçam a importância de vínculos saudáveis e comunicação clara entre pilotos e equipes. Contudo, o estudo de Milne *et al.* amplia a discussão ao mostrar que coesão excessiva pode limitar o pensamento crítico, reduzir a autonomia do atleta e comprometer sua segurança. Nesse contexto, a atuação da Psicologia do Esporte deve abranger não apenas o piloto, mas todo o ecossistema



em que ele está inserido - especialmente as dinâmicas grupais e organizacionais que influenciam seu desempenho e sua saúde mental (Silva; Farias, 2023).

No automobilismo, esse cuidado se torna ainda mais urgente dada a instabilidade das carreiras, a competitividade extrema e a escassez de vagas - apenas vinte lugares disponíveis na Fórmula 1, por exemplo (Frascarelli, 2010). Um piloto que não entrega os resultados esperados pode ser rapidamente substituído, o que amplia os níveis de ansiedade e impulsiona decisões arriscadas, sobretudo em jovens atletas tentando se firmar no cenário profissional (Ribeiro *et al.*, 2018).

Por isso, o trabalho psicológico deve ultrapassar as fronteiras do treinamento individual, incorporando estratégias de educação emocional coletiva, mediação de conflitos, e construção de ambientes mais seguros e colaborativos dentro das equipes. A resistência inicial por parte dos integrantes, ainda marcada por estigmas e concepções rígidas, representa um desafio, mas também uma oportunidade para a Psicologia ampliar sua atuação no automobilismo, promovendo não apenas desempenho, mas também bem-estar e longevidade na carreira dos pilotos (Silva; Farias, 2023).

Eixo 3. Além da pista

O terceiro eixo, Além da pista, aborda os instrumentos e métodos utilizados para mensurar e compreender a carga mental e os padrões psicológicos dos pilotos de automobilismo. Essa perspectiva amplia a discussão ao considerar ferramentas de avaliação e estratégias aplicáveis ao desempenho e à saúde mental, integrando componentes fisiológicos, cognitivos e emocionais.

Um dos estudos mais relevantes nesse campo é o de Filho *et al.* (2015), que utilizou o Modelo de Plano de Ação Múltiplo (Multi-Action Plan - MAP) para avaliar como os padrões psicológicos e fisiológicos variam entre situações de desempenho ótimo e subótimo. A escolha do modelo foi fundamentada na ideia de que, em contextos de alta performance, a capacidade cognitiva do atleta é sobre carregada por múltiplas tarefas simultâneas. Assim, um modelo simples e funcional, como o MAP, permitiria análises mais precisas e contextualizadas.

O estudo foi dividido em duas etapas. Na primeira, os participantes (dez pilotos) foram convidados a pensar em voz alta e descrever, passo a passo, um comportamento ideal de direção, incluindo componentes motores, cognitivos, emocionais e ambientais. Entre os elementos mais mencionados, destacou-se o



controle de frenagem e aceleração após curvas como fator crítico para uma pilotagem eficaz. Essa habilidade remete à visualização, prática já conhecida na Psicologia do Esporte, e ao conceito de prática deliberada, principalmente no que se refere à repetição sistemática de ações específicas (Lappi, 2018; Cozac; Cozac, 2024). Na segunda etapa, os participantes completaram quarenta voltas em um simulador de Fórmula 1 no circuito de Barcelona. A análise dos dados indicou que a consciência situacional (awareness) é essencial para o reconhecimento da cadeia de eventos que leva ao desempenho ideal. Os autores também sugerem a importância de programas de treinamento individualizados, capazes de adaptar intervenções às características específicas de cada piloto (Filho *et al.*, 2015).

Com o mesmo objetivo de mensurar aspectos cognitivos no automobilismo, Brown, Revell e Stanton (2020) desenvolveram um instrumento denominado MRLIN (Mental Racing Load Index), a partir da combinação de dois métodos: o NASA-TLX (Task Load Index), voltado à avaliação de carga mental em tarefas gerais, e o DALI (Driving Activity Load Index), específico para tarefas de direção. O MRLIN representa uma tentativa de quantificar a carga mental dos pilotos durante a corrida, tendo em vista fatores como tensão muscular, força G, vibração, temperatura e estados emocionais. A proposta dos autores é que, com esse tipo de avaliação, seja possível identificar de forma mais precisa os elementos que comprometem ou favorecem o desempenho, permitindo ajustes personalizados. A individualidade dos atletas é enfatizada fator determinante, pois cada piloto responde de maneira distinta às demandas físicas e mentais da modalidade. Dessa forma, o uso do MRLIN pode oferecer insumos valiosos para a melhoria da performance e para o monitoramento da saúde mental dos atletas (Brown; Revell; Stanton, 2020).

A adoção desses métodos pode contribuir para o desenvolvimento de intervenções mais eficazes, como a detecção precoce de sobrecarga mental, o risco de burnout e sinais de desmotivação. Isso permite que as equipes multiprofissionais adotem estratégias preventivas e de suporte, promovendo o equilíbrio entre desempenho e bem-estar (Ribeiro *et al.*, 2018). Além disso, o próprio MAP pode servir como uma ferramenta pedagógica e terapêutica, auxiliando na identificação de padrões mentais de sucesso e na formulação de planos de ação específicos, baseados nas características individuais de cada piloto. Com isso, é possível desenvolver programas que integrem técnica, estilo de pilotagem e aspectos



emocionais, desdobrando tarefas complexas em partes mais simples e manejáveis, otimizando o aprendizado e a execução (Filho *et al.*, 2015).

Em suma, os estudos apresentados neste eixo evidenciam a relevância da mensuração da carga mental e da consciência de desempenho como estratégias-chave para o aprimoramento da performance e para a promoção da saúde psicológica no automobilismo.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo compreender como a Psicologia do Esporte está inserida no contexto do automobilismo contemporâneo, a partir de uma revisão narrativa da literatura. A análise dos materiais revelou que diversos fatores psicológicos, cognitivos, físicos e emocionais influenciam diretamente o desempenho e a trajetória dos pilotos. Conceitos como coesão de grupo, prática deliberada, Modelo de Plano de Ação Múltiplo, técnicas de visualização e estado de flow, mostram-se fundamentais no treinamento e na performance desses atletas.

Embora os trabalhos revisados ofereçam contribuições relevantes para o campo, inclusive com possibilidade de aplicação em outras modalidades esportivas, fica evidente a escassez de estudos sistemáticos sobre o tema, especialmente no que diz respeito à saúde mental dos pilotos. A ausência de publicações em língua portuguesa também chama atenção, sobretudo considerando a relevância do automobilismo no Brasil, país que gerou ídolos como Ayrton Senna e que, anualmente, movimenta bilhões de reais com eventos internacionais como o Grande Prêmio de Fórmula 1 em São Paulo.

A limitação no acesso a textos completos e o predomínio de materiais em outros idiomas demonstram barreiras importantes à disseminação do conhecimento científico nessa área. Além disso, é notável que nenhuma das publicações identificadas aqui tratou de forma direta e aprofundada os impactos emocionais e psicológicos causados por fatores como o alto risco de acidentes, a exposição midiática intensa, a instabilidade contratual e a pressão por resultados.

Nesse cenário, é fundamental enfatizarmos a necessidade de ampliar a atuação e a visibilidade da Psicologia do Esporte no automobilismo. As especificidades dessa modalidade, que envolvem desde demandas neurológicas sofisticadas até relações interpessoais complexas dentro das equipes, oferecem um

campo fértil para intervenções psicológicas integradas e baseadas em evidências. É necessário, portanto, fomentar a produção científica acessível e contextualizada, que fundamente práticas profissionais voltadas ao cuidado, à prevenção de transtornos mentais e à promoção do desempenho com saúde. A Psicologia do Esporte tem papel estratégico não apenas no desenvolvimento de técnicas de aprimoramento de performance, mas principalmente na promoção e manutenção da saúde mental dos atletas, garantindo que o alto rendimento não esteja dissociado do bem-estar.

Diante disso, este estudo reforça a importância de fortalecer o diálogo entre Psicologia e automobilismo, promovendo pesquisas aplicadas, políticas de inclusão de psicólogos em equipes técnicas, e a valorização desse campo como pilar essencial na formação e sustentação de atletas de elite. Trata-se de um investimento no desempenho esportivo, na dignidade e na integridade dos sujeitos que movem esse universo de velocidade e pressão.

REFERÊNCIAS

BRAGA, Harian Pires. Ayrton Senna do Brasil - A identidade nacional e o mito do herói no esporte, 2024. Disponível em:
https://www.encontro2024.sp.anpuh.org/resources/anais/12/anpuh-speeh2024/1726796463_ARQUIVO_c777b384d0ef01043aeee9906442a87f.pdf.

BROWN, James; REVELL, Kirsten; STANTON, Neville. Quantifying mental workload in performance driving: The motor racing load index (MRLIN). **Contemporary Ergonomics and Human Factors**, 2020, p. 109-112. Disponível em:
<https://publications.ergonomics.org.uk/uploads/Quantifying-mental-workload-in-performance-driving-The-motor-racing-load-index-MRLIN.pdf>.

COLAGRAI, Alexandre Contatto; BARREIRA, Júlia; NASCIMENTO, Fernanda Tartalha; FERNANDES, Paula Teixeira. Saúde e transtorno mental no atleta de alto rendimento: mapeamento dos artigos científicos internacionais. **Movimento**, v. 28, e28008, p. 1-19, 2022. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.118845>.

CORDEIRO, Alexander Magno; OLIVEIRA, Glória Maria de; RENTERÍA, Juan Miguel; GUIMARÃES, Carlos Alberto. Revisão sistemática: uma revisão narrativa. **Revista do Colégio Brasileiro de Cirurgiões**, v. 34, p. 428-431, 2007. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0100-69912007000600012>.

COZAC, João Ricardo Lebert; COZAC, Josiane dos Santos. Psicologia do esporte no automobilismo. In: COZAC, João Ricardo Lebert; PINHO, A. P. D. **Psicologia do esporte: Atleta e ser humano em ação – Vol. 02**. Curitiba: CRV, 2024. p. 351-369.

DA SILVA, Mauro Fernando Lima; FARIA, Emanuelly Rocha. Efeitos do estresse mental sobre o desempenho de atletas de alto rendimento. In: **Ciências do Esporte**



e Educação Física: Contribuições contemporâneas em pesquisa. Editora Científica Digital, 2023. p. 155-166. DOI: <https://downloads.editoracientifica.com.br/articles/230412720.pdf>.

DAL POGETTO, Gabriel; AMARO, Alexandre S.; FERNANDES, Paula T. Pilotos no controle: importância do treinamento mental para o desempenho esportivo. In: FERNANDES, Paula Teixeira (org.). **Psicologia do esporte: Treinamento e alto rendimento - Vol. 1.** Coleção Mente e Movimento - Explorando a Psicologia no Esporte, no Exercício Físico e na Saúde. Curitiba: CRV, 2025. p. 321-328.

FILHO, Edson; DI FRONSO, Selenia; MAZZONI, Caterina; ROBAZZA, Claudio; BORTOLI, Laura; BERTOLLO, Maurizio. My heart is racing! Psychophysiological dynamics of skilled racecar drivers. **Journal of Sports Sciences**, v. 33, n. 9, p. 945-959, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.977940>.

FÓRMULA 1. Everything you need to know about F1 – Drivers, teams, cars, circuits and more, 2023. Disponível em: <https://www.formula1.com/en/latest/article/drivers-teams-cars-circuits-and-more-everything-you-need-to-know-about.7iQfL3Rivf1comzdzqV5jwc>.

FRASCARELI, Lígia. Os "problemas psicológicos" do atleta: um olhar fenomenológico para a experiência esportiva. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 3, n. 1, p. 115-129, 2010. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbpe/v3n1/v3n1a08.pdf>.

LAPPI, Otto. The racer's brain – how domain expertise is reflected in the neural substrates of driving. **Frontiers in Human Neuroscience**, v. 9, p. 635, 2015. DOI: <https://doi.org/10.3389/fnhum.2015.00635>.

LAPPI, Otto. The racer's mind - How core perceptual-cognitive expertise is reflected in deliberate practice procedures in professional motorsport. **Frontiers in Psychology**, v. 9, p. 1294, 2018. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01294>.

MAZZONI, Caterina; BERTOLLO, Maurizio; DI FRONSO, Selenia; FILHO, Edson; ROBAZZA, Claudio; BORTOLI, Laura. **Tutti in pista! Psicologia, fisiologia e neuroscienze nell'automobilismo sportivo**, 2015. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Selenia-Fronso/publication/273777300_Tutti_in_Pista_Psicologia_Fisiologia_e_Neuroscienze_Nell'automobilismo_Sportivo/links/550d7ef70cf2752610992619/Tutti-in-Pista-Psicologia-Fisiologia-e-Neuroscienze-Nellautomobilismo-Sportivo.pdf.

MILNE, Jennifer; COFFEE, Pete; LAVALLEE, David. Benefit or cost? A rookie driver's perception of high cohesion. **International Journal of Motorsport Management**, v. 8, p. 3, 2021. Disponível em: https://rke.abertay.ac.uk/ws/portalfiles/portal/34678657/Lavallee_BenefitOrCost_Published_2021.pdf.

POTKANOWICZ, Edward S.; MENDEL, Ronald W. The case for driver science in motorsport: A review and recommendations. **Sports Medicine**, v. 43, p. 565-574, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0040-2>.

RIBEIRO, Paulo; LACERDA, Adriana; MELO, Raquel; HABIB, Leonardo Rosa; FILGUEIRAS, Alberto. Psicoeducação baseada em vivências no esporte: revisão bibliográfica e proposta de intervenção para manejo emocional. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 8, n. 1, p. 56-65, 2018. DOI: <https://doi.org/10.31501/rbpe.v8i1.8847>.

RODRIGUES, Fabiano de Abreu. Os alicerces da terapêutica e da neurociência para o alto rendimento desportivo. **Revista Científica Saúde e Tecnologia**, v. 2, n. 7, p. 27152-27152, 2022. DOI: <https://doi.org/10.53612/recisatec.v2i7.152>.

ROELS, Guillaume. High-performance practice processes. **Management Science**, v. 66, n. 4, p. 1509-1526, 2020. DOI: <https://orcid.org/0000-0003-3480-2135>.

RUBIO, Kátia. O trabalho do atleta e a produção do espetáculo. **Scripta Nova: Revista Electrónica de Geografía y Ciencias Sociales**, n. 6, p. 95, 2002. DOI: <https://www.ub.edu/geocrit/sn/sn119-95.htm>.

STEWART, Perry; FLETCHER, David; ARNOLD, Rachel; MCEWAN, Desmond. Performance support team effectiveness in elite sport: a narrative review. **International Review of Sport and Exercise Psychology**, p. 1-24, 2024. DOI: <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/1750984X.2024.2411215?needAccess=true>.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Porto Alegre: Artmed Editora, 2017.