

PSICOLOGIA DO ESPORTE: INTEGRAÇÃO ENTRE MENTE, CORPO E MOVIMENTO NAS RESPOSTAS FISIOLÓGICAS

Rômulo Terminelis da Silva

Pós-doutorando em Educação, com Ênfase em Educação Física - Logos University. Paris, França.

<https://orcid.org/0000-0001-8911-5880>

E-mail: drromuloterminelis@hotmail.com

DOI-Geral: <http://dx.doi.org/10.47538/CONEC-2025.02>

DOI-Individual: <http://dx.doi.org/10.47538/CONEC-2025.02-18>

ÁREA TEMÁTICA: formação de professores e Saúde na Escola.

RESUMO: O desempenho esportivo é um fenômeno multifacetado que exige uma abordagem integrada para ser compreendido em sua totalidade. Psicologia do esporte, fisiologia, cinesiologia e biomecânica constituem áreas fundamentais que, ao se articularem, explicam como mente, corpo e movimento interagem no rendimento atlético. A problematização central reside na necessidade de superar análises fragmentadas, reconhecendo que fatores psicológicos influenciam respostas fisiológicas, que por sua vez impactam padrões motores e eficiência mecânica. Este estudo tem como objetivo discutir a integração dessas áreas, evidenciando sua relevância para a performance esportiva e para a prevenção de lesões, consolidando uma visão holística do fenômeno esportivo. A metodologia adotada consistiu em revisão bibliográfica narrativa, qualitativa, descritiva e correlacional, fundamentada em autores clássicos e contemporâneos, como Samulski (2002), Weinberg e Gould (2019), McArdle, Katch e Katch (2015), Hall (2015) e Hamill e Knutzen (2015). Essa abordagem permitiu reunir diferentes perspectivas teóricas e práticas, ampliando a compreensão sobre o tema. Os principais achados indicam que a motivação e o controle emocional são determinantes para a execução técnica; que adaptações fisiológicas sustentam o esforço físico e ampliam resistência e força; que a cinesiologia contribui para a análise dos gestos esportivos, coordenação motora e prevenção de lesões; e que a biomecânica aplica princípios da física para otimizar a eficiência dos movimentos, reduzir riscos e favorecer o desenvolvimento de equipamentos esportivos. Conclui-se que o rendimento atlético é fruto da interação dinâmica entre mente, corpo e movimento, sendo indispensável uma abordagem multidisciplinar para compreender e potencializar o desempenho esportivo. Essa integração oferece implicações teóricas e práticas relevantes, reforçando que o atleta deve ser compreendido como um ser integral em constante interação entre dimensões psicológicas, fisiológicas e mecânicas.

PALAVRAS-CHAVE: Psicologia do esporte. Mente. Cinesiologia. Biomecânica. Corpo.

SPORTS PSYCHOLOGY: INTEGRATION BETWEEN MIND, BODY AND MOVEMENT IN PHYSIOLOGICAL RESPONSES

ABSTRACT: Sports performance is a multifaceted phenomenon that requires an integrated approach to be fully understood. Sports psychology, physiology, kinesiology, and biomechanics constitute fundamental areas that, when articulated, explain how mind, body, and movement interact in athletic performance. The central problem lies in the need

to overcome fragmented analyses, recognizing that psychological factors influence physiological responses, which in turn impact motor patterns and mechanical efficiency. This study aims to discuss the integration of these areas, highlighting their relevance to sports performance and injury prevention, consolidating a holistic view of the sporting phenomenon. The methodology adopted consisted of a narrative, qualitative, descriptive, and correlational literature review, based on classic and contemporary authors such as Samulski (2002), Weinberg and Gould (2019), McArdle, Katch, and Katch (2015), Hall (2015), and Hamill and Knutzen (2015). This approach allowed for the gathering of different theoretical and practical perspectives, broadening the understanding of the subject. The main findings indicate that motivation and emotional control are crucial for technical execution; that physiological adaptations support physical effort and enhance endurance and strength; that kinesiology contributes to the analysis of sports gestures, motor coordination, and injury prevention; and that biomechanics applies principles of physics to optimize movement efficiency, reduce risks, and promote the development of sports equipment. It is concluded that athletic performance is the result of the dynamic interaction between mind, body, and movement, making a multidisciplinary approach essential for understanding and enhancing sports performance. This integration offers relevant theoretical and practical implications, reinforcing that the athlete must be understood as an integral being in constant interaction between psychological, physiological, and mechanical dimensions.

KEYWORDS: Sports psychology. Mind, Kinesiology. Biomechanics. Body.

INTRODUÇÃO

O desempenho esportivo deve ser compreendido como um fenômeno complexo, que não pode ser explicado por variáveis isoladas, mas sim pela interação dinâmica entre mente, corpo e movimento. Nesse sentido, a psicologia do esporte, a fisiologia, a cinesiologia e a biomecânica configuram áreas complementares, cuja integração possibilita uma análise mais ampla dos fatores que sustentam a performance atlética.

A psicologia do esporte ocupa papel central nesse processo, ao investigar aspectos mentais como motivação, concentração, regulação emocional e resiliência, elementos que influenciam diretamente à execução técnica e a tomada de decisão em contextos competitivos. Estudos clássicos e contemporâneos destacam que estratégias psicológicas, como o uso de técnicas de visualização e controle da ansiedade, contribuem para o fortalecimento da autoconfiança e para a manutenção do foco em situações de pressão.

A fisiologia do exercício analisa respostas imediatas, como aumento da frequência cardíaca e produção de lactato, e adaptações crônicas, como hipertrofia e melhora aeróbica, moduladas por fatores psicológicos que influenciam fadiga e esforço. A

cinesiologia estuda padrões motores e coordenação neuromuscular, enquanto a biomecânica aplica princípios da física para otimizar técnica e prevenir lesões. O estudo reforça que o rendimento esportivo só pode ser plenamente compreendido pela integração entre mente, corpo e movimento.

O objetivo geral consiste em discutir como a psicologia do esporte se articula com fisiologia, cinesiologia e biomecânica para explicar o desempenho atlético. Especificamente, busca-se: (a) analisar a contribuição da psicologia para o controle emocional e motivacional; (b) investigar respostas fisiológicas e adaptações decorrentes do treinamento; (c) compreender o papel da cinesiologia na coordenação motora e prevenção de lesões; e (d) avaliar a biomecânica na otimização da técnica e eficiência mecânica.

A metodologia adotada foi uma revisão bibliográfica narrativa, qualitativa e descritiva, fundamentada em autores de referência que discutem a integração entre mente, corpo e movimento. A estrutura do artigo organiza-se em seções que abordam a psicologia como eixo integrador, seguida pela fisiologia, cinesiologia e biomecânica, culminando em uma síntese que reforça a necessidade de uma visão holística e multidisciplinar para compreender e potencializar o desempenho esportivo.

A PSICOLOGIA DO ESPORTE INVESTIGA PROCESSOS MENTAIS QUE INFLUENCIAM DIRETAMENTE O DESEMPENHO ATLÉTICO, COMO MOTIVAÇÃO, FOCO, CONTROLE EMOCIONAL E RESILIÊNCIA

A psicologia do esporte investiga processos mentais que influenciam diretamente o desempenho atlético, como motivação, foco, controle emocional e resiliência. Samulski (2002) destaca que a preparação psicológica é tão relevante quanto a física, pois atletas de alto rendimento enfrentam pressões que exigem equilíbrio emocional. Weinberg e Gould (2019) ressaltam que técnicas de mentalização e visualização fortalecem a autoconfiança e reduzem a ansiedade competitiva.

Além da dimensão individual, a psicologia também atua no âmbito coletivo, favorecendo a coesão de equipe e prevenindo problemas como o burnout esportivo. A interface com a neurociência amplia esse campo: Silva (2025a) evidencia a integração entre percepção, ação e cognição, enquanto Silva (2025b) mostra que a neuroeducação

articula psicologia, educação e neurociência, reforçando a importância dos processos cognitivos e emocionais para a performance.

A relação entre estados emocionais e respostas fisiológicas é central, já que a percepção de fadiga é modulada por fatores psicológicos (Powers & Howley, 2018). Hall (2015) acrescenta que padrões de movimento podem ser afetados por estados emocionais, e que o trabalho psicológico auxilia na atenção, prevenção de lesões e reabilitação.

Em síntese, a psicologia do esporte é indispensável para compreender o rendimento atlético, pois demonstra que mente e corpo funcionam de forma integrada, exigindo uma abordagem holística para potencializar performance e bem-estar dos atletas.

A PSICOLOGIA DO ESPORTE SE INTEGRA À FISIOLOGIA, MOSTRANDO QUE MENTE, CORPO E MOVIMENTO FUNCIONAM DE FORMA INTERDEPENDENTE

A fisiologia do exercício estuda as respostas imediatas e as adaptações crônicas do organismo frente ao treinamento físico, sendo essencial para compreender os mecanismos que sustentam o desempenho esportivo. Alterações agudas, como aumento da frequência cardíaca, ventilação pulmonar e produção de lactato, garantem o suprimento energético durante o esforço. Já as adaptações crônicas incluem hipertrofia muscular, maior densidade capilar, eficiência cardíaca e ampliação da capacidade aeróbica, que elevam resistência e força (McArdle; Katch; Katch, 2015; Powers; Howley, 2018).

O desempenho esportivo depende da interação entre metabolismo, fisiologia e fatores psicológicos. Esforços intensos utilizam o metabolismo anaeróbico, enquanto atividades prolongadas recorrem ao aeróbico, com adaptações que aumentam eficiência energética e previnem lesões (Hall, 2015). A nutrição e a recuperação são fundamentais para manter a performance, mas estados emocionais como ansiedade e estresse modulam respostas fisiológicas e a percepção de fadiga (Weinberg; Gould, 2019; Powers; Howley, 2018). Nesse contexto, a psicologia do esporte integra-se à fisiologia, mostrando que mente, corpo e movimento funcionam de forma interdependente. A neurociência reforça

essa visão ao evidenciar que percepção, ação e cognição são inseparáveis, ampliando estratégias de preparação física e mental (Silva, 2025a; 2025b).

Compreender o rendimento esportivo exige uma abordagem multidisciplinar, na qual a fisiologia explica os mecanismos corporais e a psicologia do esporte evidencia como fatores mentais modulam respostas fisiológicas, consolidando uma visão holística da performance atlética.

A PSICOLOGIA DO ESPORTE DIALOGA COM A CINESIOLOGIA E COM A NEUROCIÊNCIA

A cinesiologia, ciência voltada ao estudo do movimento humano, desempenha papel essencial na análise dos gestos esportivos e de sua relação com o sistema neuromuscular. Ao investigar como músculos, ossos, articulações e sistema nervoso interagem, contribui para otimizar a eficiência técnica e prevenir lesões (Hall, 2015). A coordenação motora e o controle neuromuscular, regulados pelo sistema nervoso central, garantem a execução precisa de movimentos complexos, sendo fundamentais para modalidades que exigem alta precisão (Knudson, 2007).

Além de favorecer a performance, a cinesiologia atua na prevenção e reabilitação de lesões, permitindo ajustes técnicos e funcionais que asseguram o retorno seguro às competições. Também se relaciona com a aprendizagem motora, mostrando que compreender os mecanismos biomecânicos e neuromusculares potencializa a aquisição de habilidades e a economia de energia.

Contudo, o desempenho não pode ser explicado apenas pela dimensão motora. Estados psicológicos, como confiança, concentração e controle emocional, influenciam diretamente à execução dos movimentos, evidenciando a integração entre mente e corpo. Nesse ponto, a psicologia do esporte dialoga com a cinesiologia e com a neurociência, reforçando que percepção, ação e cognição são inseparáveis e modulam respostas fisiológicas.

Em síntese, a cinesiologia é indispensável para compreender o movimento humano no esporte, mas sua plena contribuição emerge quando articulada à psicologia do

esporte, consolidando uma visão holística em que mente, corpo e movimento interagem para sustentar o rendimento atlético e prevenir lesões.

ESTADOS PSICOLÓGICOS, COMO CONFIANÇA, CONCENTRAÇÃO E CONTROLE EMOCIONAL, MODULAM A EXECUÇÃO DOS MOVIMENTOS E INFLUENCIAM RESPOSTAS FISIOLÓGICAS

A biomecânica, como área das ciências do esporte, aplica princípios da física e da mecânica para compreender os movimentos humanos, investigando forças, alavancas corporais e padrões de deslocamento. Seu objetivo é otimizar a técnica, reduzir o gasto energético e prevenir lesões, analisando tanto a cinemática, velocidade e trajetória, quanto a cinética, forças que produzem o movimento (Hamill; Knutzen, 2015; McGinnis, 2013). Correções em postura, ângulos de impulsão e distribuição de forças podem gerar ganhos significativos de desempenho, como demonstrado em modalidades de alta precisão, incluindo corrida, salto, natação e esportes coletivos.

Além de aprimorar gestos técnicos, a biomecânica contribui para o desenvolvimento de equipamentos esportivos mais ergonômicos e para a reabilitação de atletas, ao identificar padrões inadequados que geram sobrecargas musculares e articulares. Sua integração com a cinesiologia amplia a compreensão do desempenho, unindo coordenação motora e controle neuromuscular (Knudson, 2007).

Contudo, o rendimento esportivo não pode ser explicado apenas por variáveis físicas. Estados psicológicos, como confiança, concentração e controle emocional, modulam a execução dos movimentos e influenciam respostas fisiológicas. Nesse ponto, a psicologia do esporte dialoga com a biomecânica, mostrando que mente, corpo e movimento funcionam de forma interdependente. A interface com a neurociência reforça que percepção, ação e cognição são inseparáveis, ampliando estratégias de preparação física e mental (Silva, 2025a; 2025b).

Em síntese, a biomecânica é indispensável para compreender e otimizar os gestos esportivos, mas sua plena contribuição emerge quando articulada à psicologia do esporte, consolidando uma abordagem holística em que mente, corpo e movimento interagem para sustentar a performance e prevenir lesões.

METODOLOGIA

A metodologia deste estudo consistiu em uma revisão bibliográfica narrativa, qualitativa, descritiva e correlacional, voltada para compreender como psicologia do esporte, fisiologia, cinesiologia e biomecânica se articulam na explicação do desempenho atlético. Conforme Gil (2019), a metodologia organiza procedimentos sistemáticos que garantem validade e replicabilidade, e neste caso foi estruturada segundo normas da APA. O estudo foi classificado como exploratório e descritivo, buscando reunir e interpretar informações já existentes na literatura científica, sem testar hipóteses experimentais (Lakatos; Marconi, 2017).

A coleta de dados ocorreu por meio de pesquisa bibliográfica, definida por Severino (2016) como análise de materiais publicados, envolvendo autores clássicos e contemporâneos, como Samulski (2002), Weinberg e Gould (2019), McArdle, Katch e Katch (2015), Powers e Howley (2018), Hall (2015), Knudson (2007), Hamill e Knutzen (2015), McGinnis (2013), Bompa e Buzzichelli (2019), além das contribuições recentes de Silva (2025a; 2025b), que inserem a neurociência e a neuroeducação como dimensões integradoras. A análise dos dados foi realizada por meio da técnica de análise de conteúdo (Bardin, 2016), permitindo correlações entre achados das diferentes áreas.

Assim, a metodologia forneceu base sólida para discutir o tema Psicologia do Esporte: Integração entre Mente, Corpo e Movimento nas Respostas Fisiológicas, evidenciando que apenas uma abordagem holística e multidisciplinar possibilita compreender de forma ampla os fatores que sustentam o rendimento esportivo.

APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS DADOS

Os resultados da revisão evidenciam que o desempenho esportivo decorre da interação entre mente, corpo e movimento, exigindo a integração entre psicologia, fisiologia, cinesiologia e biomecânica. Cada área contribui de forma específica, mas é na articulação entre elas que se alcança uma compreensão mais ampla da performance. A psicologia do esporte destaca fatores como motivação, foco e controle emocional, fundamentais para a execução técnica e para a redução da ansiedade competitiva (Samulski, 2002; Weinberg; Gould, 2019). A fisiologia explica adaptações

cardiovasculares e musculares que sustentam o esforço físico, enquanto a cinesiologia analisa gestos e coordenação motora para prevenir lesões, e a biomecânica aplica princípios da física para otimizar técnica e eficiência.

A pesquisa, de caráter bibliográfico, narrativa e qualitativa, não envolveu sujeitos humanos, mas sim referenciais teóricos que fundamentaram a análise. Os “sujeitos” foram obras clássicas e contemporâneas, como Samulski (2002), McArdle, Katch e Katch (2015), Powers e Howley (2018), Hall (2015), Knudson (2007), Hamill e Knutzen (2015), McGinnis (2013) e Bompa e Buzzichelli (2019). Além disso, Silva (2025a; 2025b) ampliou a discussão ao inserir a neurociência e a neuroeducação como dimensões integradoras, mostrando que percepção, ação e cognição são inseparáveis e que compreender processos cognitivos e emocionais é essencial para potencializar aprendizado e performance.

Em síntese, o estudo reforça que o tema Psicologia do Esporte: Integração entre Mente, Corpo e Movimento nas Respostas Fisiológicas é indispensável para compreender o rendimento atlético, consolidando uma visão holística que une aspectos físicos, motores e psicológicos na busca por maior eficiência e prevenção de lesões.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo conclui que o desempenho esportivo é resultado da interação dinâmica entre mente, corpo e movimento, sendo indispensável a integração entre psicologia do esporte, fisiologia, cinesiologia e biomecânica para explicar o rendimento atlético de forma ampla. A revisão bibliográfica narrativa, qualitativa e descritiva evidenciou que cada área contribui com elementos específicos, mas que é na articulação entre elas que se encontra a chave para compreender o atleta em sua totalidade. A psicologia do esporte mostrou-se essencial para o controle emocional e motivacional; a fisiologia destacou respostas agudas e adaptações crônicas do organismo; a cinesiologia contribuiu para a coordenação motora e prevenção de lesões; e a biomecânica para a otimização da técnica e eficiência mecânica.

As implicações teóricas reforçam a necessidade de uma visão holística do esporte, enquanto as práticas indicam que programas de treinamento devem integrar variáveis

psicológicas, fisiológicas, cinesiológicas e biomecânicas para potencializar a performance e prevenir lesões. Reconhece-se, contudo, a limitação da revisão narrativa, que não segue protocolos sistemáticos, sugerindo que futuras pesquisas realizem revisões sistemáticas e estudos empíricos, incorporando também os avanços da neurociência e da neuroeducação.

Portanto, o tema Psicologia do Esporte: Integração entre Mente, Corpo e Movimento nas Respostas Fisiológicas evidencia que apenas uma abordagem multidisciplinar permite compreender o atleta como ser integral, garantindo maior eficiência, saúde e bem-estar no contexto esportivo.

REFERÊNCIAS

- BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 2016.
- BOMPA, Tudor O.; BUZZICHELLI, Carlo. *Periodização: teoria e metodologia do treinamento*. 6. ed. São Paulo: Phorte, 2019.
- CORDEIRO, Ana M. et al. Revisão sistemática: uma revisão narrativa. *Revista do Colégio Brasileiro de Cirurgias*, v. 34, n. 6, p. 428-431, 2007.
- GIL, Antonio Carlos. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.
- HALL, Susan J. *Biomecânica básica*. 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 2015.
- HAMILL, Joseph; KNUTZEN, Kathleen M. *Bases biomecânicas do movimento humano*. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2015.
- KNUDSON, Duane. *Fundamentos de biomecânica*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.
- LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. *Fundamentos de metodologia científica*. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017.
- McARDLE, William D.; KATCH, Frank I.; KATCH, Victor L. *Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano*. 8. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2015.
- MCGINNIS, Peter M. *Biomecânica do esporte e do exercício*. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.
- POWERS, Scott K.; HOWLEY, Edward T. *Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho*. 10. ed. Porto Alegre: Artmed, 2018.
- ROTHER, Edna T. *Revisão sistemática x revisão narrativa*. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 20, n. 2, p. v–vi, 2007.
- SAMULSKI, Dietmar. *Psicologia do esporte*. 2. ed. Barueri: Manole, 2002.
- SEVERINO, Antonio Joaquim. *Metodologia do trabalho científico*. 24. ed. São Paulo: Cortez, 2016.

SEVERINO, Antonio Joaquim. *Metodologia do trabalho científico*. 24. ed. São Paulo: Cortez, 2016.

SILVA, Rômulo T. da. (2025a). *Neurologia dos sistemas sensoriais, motores e cognitivos: interfaces clínicas e educacionais*. COGNITIONIS Scientific Journal, v. 8, n. 2, e685, 2025. DOI: <https://doi.org/10.38087/2595.8801.685>.

SILVA, Rômulo T. da. (2025b). *Neuroeducação, ciência multidisciplinar: psicologia, educação e neurociência*. Ciências da Saúde, v. 29, ed. 146, mai. 2025. DOI: 10.69849/revistaft/ma10202505091504.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.