

ARTIGO 1

A INFLUÊNCIA DOS FATORES PSICOLÓGICOS NA PERSONALIZAÇÃO DO TREINAMENTO FÍSICO: ESTRATÉGIAS PARA MAXIMIZAR O DESEMPENHO E MANTER A ADESÃO DOS PRATICANTES

The Influence of Psychological Factors on the Personalization of Physical Training: Strategies to Maximize Performance and Maintain Practitioner Adherence

CRISTIAN GIACOMONI¹

RESUMO

A importância da integração de fatores psicológicos ao treinamento físico personalizado tem demonstrado aumento no desempenho físico e/ou esportivo e na adesão a programas de treinamento, sobretudo, em aspectos como motivação, autoeficácia e resiliência. O principal objetivo foi investigar como a integração desses fatores pode ser um catalisador para aprimorar o desempenho físico e/ou esportivo, além de assegurar a continuidade no engajamento com o treinamento físico. Os achados apontam que a personalização do treinamento físico tem sido amplamente reconhecida como uma abordagem eficaz para maximizar o desempenho e promover a adesão dos praticantes, especialmente quando os fatores psicológicos são considerados no planejamento e desenvolvimento. Portanto, entende-se que um enfoque interdisciplinar na educação e nas práticas físicas e esportivas, combinando abordagens físicas e psicológicas, enriquece o desenvolvimento dos praticantes e abre novas possibilidades para o treinamento físico de alto desempenho.

Palavras-chave: Treinamento Físico; Psicologia do Esporte; Desempenho Físico e Esportivo; Adesão ao Exercício Físico; Estratégias Motivacionais.

ABSTRACT

The importance of integrating psychological factors into personalized physical training has demonstrated an increase in physical and/or sports performance and adherence to training programs, especially in aspects such as motivation, self-efficacy and resilience. The main objective was to investigate how the integration of these factors can be a catalyst for improving physical and/or sports performance, in addition to ensuring continued engagement with physical training. The findings indicate that personalizing physical training has been widely recognized as an effective approach to maximizing performance and promoting adherence among practitioners, especially when psychological factors are considered in planning and development. Therefore, it is understood that an interdisciplinary approach to education and physical and sports practices, combining physical and psychological approaches, enriches the development of practitioners and opens up new possibilities for high-performance physical training.

¹ Professor Regente do Cursos Superiores de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Leonardo da Vinci – UNIASSELVI. Coordenador do Grupo de Estudos e Pesquisas do Movimento Humano (GEPMOV-UNIASSELVI). Doutor em Educação – Área: História e Filosofia da Educação (PPGEdu/UCS). E-mail: cristian.giacomoni@regente.uniasselvi.com.br

Keywords: Physical Training; Sports Psychology; Physical and Sports Performance; Adherence to Physical Exercise; Motivational Strategies.

INTRODUÇÃO

A importância da integração de fatores psicológicos no treinamento físico personalizado tem ganhado atenção crescente na literatura científica. Estudos contemporâneos destacam que o desempenho esportivo e a adesão a programas de treinamento podem ser significativamente influenciados por variáveis psicológicas, como a motivação, a autoeficácia, a resiliência, dentre tantos outros (VEDANA; MAZZEI; AMARAL, 2024). Nesse sentido, esta pesquisa busca investigar como os fatores psicológicos podem ser integrados à personalização do treinamento físico para maximizar o desempenho e manter a adesão dos praticantes.

Além do objetivo principal, outros três específicos foram delineados: investigar os principais fatores psicológicos que influenciam o desempenho e a adesão a programas de treinamento físico; examinar as estratégias psicológicas aplicáveis à personalização do treinamento, considerando os diferentes perfis de praticantes; e analisar os efeitos dessas estratégias na motivação e nos resultados alcançados pelos praticantes, tanto em perspectivas de curto quanto de longo prazo.

A incorporação de aspectos psicológicos ao treinamento físico se configura como uma área de destaque em estudos contemporâneos, evidenciando sua relevância crescente no campo científico. Investigações, como a de Vedana, Mazzei e Amaral (2024), ressaltam a influência determinante das habilidades psicológicas no desenvolvimento e desempenho de atletas, indicando que o treinamento físico atinge sua máxima eficácia quando fatores mentais e emocionais são integrados ao planejamento. Essa abordagem não apenas potencializa os resultados físicos e esportivos, mas também favorece uma maior adesão e consistência nos programas de treinamento. Além disso, a consideração dos aspectos psicológicos contribui para a promoção do bem-estar geral dos praticantes, reforçando a conexão entre corpo e mente, além de ampliar os benefícios a curto e a longo prazo, consolidando a prática como uma ferramenta completa para o desenvolvimento humano.

O treinamento físico deve considerar múltiplos fatores, incluindo o perfil morfológico, as capacidades fisiológicas, as competências técnicas e táticas, as questões psicológicas, além das experiências adquiridas em diversas atividades físicas e esportivas. Também é essencial avaliar a duração da prática ou do treinamento deliberado em uma modalidade específica, as influências exercidas pelos aspectos da vida social, cultural, econômico e as perspectivas profissionais do praticante. Esses elementos, quando analisados em conjunto, fornecem uma base abrangente para o desenvolvimento do alto desempenho, integrando dimensões físicas, psicológicas e contextuais (AGUIAR et al., 2022).

A adesão ao exercício físico continua sendo um desafio significativo, pois muitos indivíduos interrompem seus programas antes mesmo de alcançarem os objetivos estabelecidos. Nesse contexto, o presente estudo busca explorar métodos eficazes para a integração de abordagens psicológicas na personalização do treinamento físico, com o objetivo de otimizar tanto o desempenho quanto a manutenção de uma prática contínua. Além disso, a pesquisa busca analisar como essas estratégias podem influenciar positivamente aspectos motivacionais e comportamentais, promovendo maior engajamento. Tal abordagem, ao alinhar aspectos físicos e psicológicos, visa aumentar a eficácia dos treinamentos, e também contribuir para a criação e desenvolvimento de hábitos saudáveis e sustentáveis a longo prazo (STREB et al., 2020).

O interesse em explorar a interseção entre a psicologia e o treinamento físico não é recente, mas as abordagens contemporâneas vêm enfatizando uma compreensão mais holística de como os fatores internos e externos influenciam o comportamento dos praticantes, pois os objetivos individuais variam entre os praticantes, e a personalização do treinamento deve considerar tais diferenças. Ademais, a integração dos fatores psicológicos pode oferecer oportunidades para elaboração de treinamentos que atendam às necessidades físicas, e também considerem o desenvolvimento psicológico e emocional dos praticantes (SILVA et al., 2021).

A partir dos pressupostos apresentados emerge a pergunta central desta pesquisa: como a integração de fatores psicológicos na personalização do treinamento físico pode contribuir para maximizar o desempenho e promover a adesão contínua dos praticantes? A exploração detalhada da questão possibilitou a identificação de estratégias de planejamento integrado que podem ser generalizadas ou adaptadas dependendo do contexto aplicado. Justifica-se a investigação proposta, dados os desafios contínuos de promover a adesão sustentável ao treinamento físico, bem como ao explorar a interseção com fatores psicológicos com o treinamento físico.

A pesquisa adota uma abordagem metodológica de revisão bibliográfica integrativa, a partir dos pressupostos de Souza, Silva e Carvalho (2010), que possuem como objetivo reunir, avaliar e produzir uma síntese dos resultados a partir de múltiplos estudos sobre os temas propostos. O estudo almeja contribuir para o conhecimento acadêmico, mas também impactar, de alguma forma, a prática profissional nas áreas de Educação Física e de Psicologia do Esporte.

A relevância da investigação está na necessidade de uma compreensão integrada dos fatores psicológicos que influenciam o desempenho e a adesão ao treinamento físico. À medida que as pesquisas contemporâneas se desenvolvem, tornam-se evidentes que uma abordagem interdisciplinar pode oferecer soluções mais eficazes para os desafios enfrentados pelos profissionais e pelos praticantes. Entre as implicações do estudo, encontra-se a capacidade de refletir sobre as abordagens em programas de treinamentos físicos, as buscar estratégias para maximizar o desempenho esportivo baseado em uma combinação de variáveis fisiológicas e psicológicas. Os resultados poderão auxiliar na formulação de políticas públicas voltadas à promoção de saúde e bem-estar, ao introduzir uma perspectiva holística.

Portanto, esta revisão bibliográfica baliza nosso estudo em um contexto em que psicologia e personalização de treinamento físico convergem, visando contribuir para um campo que, apesar de promissor, ainda carece de explorações que combinem teorias psicossociais com métodos de treinamento físico para efetivamente melhorar o desempenho físico e esportivo, bem como a adesão dos praticantes.

METODOLOGIA

A abordagem metodológica que será adotada nesta pesquisa é de natureza qualitativa de revisão bibliográfica integrativa. Este é um formato de investigação científica que tem como objetivo reunir, avaliar e produzir uma síntese dos resultados a partir de múltiplos estudos sobre os temas propostos. Para viabilizar o estudo foram consultadas as bases de dados: Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e Centro Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde (Bireme).

Segundo Souza, Silva e Carvalho (2010), a revisão bibliográfica integrativa é um método de pesquisa que sintetiza e analisa criticamente a produção científica sobre determinado tema ou questão de investigação. Esse modelo de revisão bibliográfica "[...] permite a inclusão de estudos teóricos e empíricos, abrangendo abordagens metodológicas diversas, promovendo uma compreensão abrangente sobre o estado do conhecimento na área." (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010, p. 103). Seu principal objetivo é reunir e consolidar as evidências disponíveis, identificar lacunas no conhecimento e subsidiar a tomada de decisões ou o direcionamento de futuras pesquisas.

Nesse sentido, a pesquisa bibliográfica ocorreu entre setembro e dezembro de 2024 e foram utilizadas as seguintes palavras-chave para pesquisa: (1) Treinamento físico; (2) Psicologia do esporte; (3) Desempenho físico e esportivo; (4) Adesão ao exercício físico; (5) Estratégias motivacionais. Os critérios de inclusão estabelecidos para busca dos trabalhos seguiram as diretrizes: recorte temporal compreendido entre 2019 e 2024, uso dos descritores separados e combinados e do operador booleano "AND", com objetivo de realizar um levantamento da produção acadêmico-científica mais atualizada referente ao tema pesquisado, e correspondência por qualquer termo no título, no resumo, no assunto ou nas palavras-chave. Foram excluídas as pesquisas que não abordavam

os temas treinamento físico e psicologia do esporte e exercício, que apresentavam os descritores, mas que não possuíam menções ou relações ao treinamento físico, bem como pesquisas compreendidas fora do recorte temporal adotado.

Como etapas metodológicas foram adotados os pressupostos de Gil (2017), organizando o processo de levantamento das produções em três etapas. O primeiro movimento realizado foi denominado de “leitura exploratória”, com o intuito de identificar nos resumos, nos títulos, nos assuntos ou nas palavras-chave relações com a temática. Nessa etapa, foram descartados os trabalhos que não contribuíam com o objetivo da pesquisa. A segunda etapa consistiu em uma “leitura seletiva”, realizada nos trabalhos selecionados na leitura exploratória. Os principais objetivos dessa etapa foram direcionar atenção aos títulos e subtítulos dos capítulos e realizar a leitura integral dos resumos, dos primeiros parágrafos de cada capítulo e das conclusões dos trabalhos, a fim de eliminar aqueles que não se relacionavam com o objeto de pesquisa.

E, como última etapa desse processo, foi realizada a “leitura interpretativa”, com finalidade de ordenar as principais informações dos estudos selecionados após o delineamento, por meio da organização de quadro com as sínteses das temáticas, das abordagens teórico-metodológicas e das aproximações desses estudos com o objetivo central deste estudo. A seguir, apresento o Quadro 1, ordenado por ano de publicação, os estudos selecionados e utilizados nesta pesquisa.

Quadro 1. Estudos Selecionados para Revisão.

Título	Autor	Instituição	Natureza	Ano
Determinantes do desempenho no atletismo: uma perspectiva dos treinadores	AGUIAR et al.	Conexões	Artigo	2022
Futebol feminino: desafios e estratégias de enfrentamento de um time de Manaus	BATISTA; SOUZA	Conhecimento & Diversidade	Artigo	2022
<i>Psychological Factors as Determinants of Chronic Conditions: Clinical and Psychodynamic Advances</i>	CONVERSANO; DI GIUSEPPE	<i>Frontiers in Psychology</i>	Artigo	2021
<i>The relationship between mindfulness and athletes' mental skills may be explained by emotion regulation and self-regulation</i>	ROGOWSKA; TATARUCH	<i>BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation</i>	Artigo	2024
Escala de Estado de <i>Mindfulness</i> para Atividade Física: novas evidências de validade.	SILVA, et al.	Psicologia em Pesquisa	Artigo	2021
Realidade virtual nas capacidades cognitivas e psicológicas em pessoas idosas: revisão sistemática com metanálise	SPORKENS-MAGNA, et al.	Conexões	Artigo	2023
Motivos de adesão, aderência e desistência de adultos com obesidade em um programa de exercícios físicos	STREB, et al.	Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde	Artigo	2022
Habilidades psicológicas e desenvolvimento de talentos no judô brasileiro	VEDANA; MAZZEI; AMARAL	Cuadernos de Educación y Desarrollo	Artigo	2024
Exercício físico em indivíduos em tratamento do transtorno por uso de álcool: benefícios na qualidade de vida e saúde mental e fatores associados à adesão	PIRES	Universidade do Rio Grande do Sul	Tese	2023

Fonte: Elaborado pelo autor (2024).

A escolha desses trabalhos tem relações diretas com os pressupostos teóricos e metodológicos estabelecidos para o estudo, com os elementos que se buscou evidenciar na investigação ao relacionar o treinamento físico às influências dos aspectos psicológicos no desempenho físico e atlético, bem como na adesão dos participantes a um programa elaborado de treinamento.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A personalização do treinamento físico tem sido amplamente reconhecida como uma abordagem eficaz para maximizar o desempenho e promover a adesão dos praticantes, especialmente quando fatores psicológicos são considerados. Estudos recentes destacam que variáveis como motivação, autoeficácia e regulação emocional desempenham papéis fundamentais na individualização dos programas de treinamento, impactando diretamente o engajamento e os resultados dos indivíduos (CONVERSANO; DI GIUSEPPE, 2021).

Nesse contexto, este capítulo apresenta os resultados da revisão bibliográfica sobre as estratégias psicológicas integradas ao treinamento personalizado, discutindo sua influência no desempenho físico e na sustentabilidade da prática a curto e a longo prazo. As análises realizadas buscam contribuir para um entendimento mais aprofundado da interação entre os aspectos psicológicos e físicos, alinhando-se às tendências atuais da literatura científica.

As análises indicam que a integração de fatores psicológicos na personalização do treinamento físico proporciona uma maximização do desempenho atlético e na manutenção da adesão a longo prazo. Observou-se que indivíduos que participaram de programas que incorporaram dimensões psicológicas relataram níveis superiores de satisfação, motivação e comprometimento com os treinos comparados aos que seguiram rotinas padronizadas (VEDANA; MAZZEI; AMARAL, 2024).

Partimos das premissas de Aguiar et al. (2022), considerando que os aspectos psicológicos intrinsecamente ligados a um planejamento de treinamento físico e/ou esportivo personalizado, englobam aspectos como: a autodisciplina, a autoeficácia, a resiliência, a autoconfiança, a preparação mental, a integridade, a honestidade, a capacidade de suportar pressão, a atenção, a concentração, a competitividade, o controle da ansiedade, a motivação, o saber lidar com adversidades, a coragem, a liderança e a estabilidade emocional.

A relevância do treinamento integrado (físico e psicológico) vai além do desempenho atlético imediato, ao demonstrar que a personalização sustentada por intervenções psicológicas fomenta maior engajamento e sentido de realização pessoal entre os praticantes. Essa abordagem holística otimiza os resultados físicos, mas também contribui para a saúde mental e o desenvolvimento de habilidades de autorregulação, promovendo benefícios que transcendem o ambiente do treinamento (VEDANA; MAZZEI; AMARAL, 2024). De acordo com Pires (2019), programas personalizados com exercícios adaptados à realidade de cada indivíduo, bem como às suas condições físicas, potencializam o desempenho físico, estimulam a resiliência e elevam o bem-estar mental.

Nas práticas físicas contemporâneas, outro elemento que vem ganhando espaço e adeptos é a realidade virtual. A prática regular de exercícios, inseridos num programa personalizado, vem se demonstrando eficaz para amenizar o impacto das mudanças causadas pelo processo de envelhecimento, bem como na promoção e manutenção da independência e autonomia de sujeitos idosos. Além dos fatores motivacionais e do incremento do processo de reabilitação, a realidade virtual apresenta resultados interessantes na amenização da dor muscular e do desconforto cardiorrespiratório durante as sessões de treinamento físico, moderando a percepção de dor durante o exercício, independente da consciência corporal do praticante (SPORKENS-MAGNA et al., 2024).

Streb et al. (2022) analisou especificamente os motivos de adesão à prática de exercícios, revelando que a permanência dos praticantes em programas contínuos depende do seu estado psicológico e das expectativas que possui em relação aos resultados do treinamento. Segundo os autores a incorporação de aspectos psicológicos no treinamento atua como uma força propulsora no praticante, fomentando não somente ganhos em desempenho, mas também promovendo um engajamento mais profundo e sustentável com a prática física.

A identificação de fatores psicológicos específicos, como autoeficácia e habilidade de lidar com o fracasso, são determinantes para adesão a longo prazo nos programas de treinamento físico personalizado. A autoeficácia refere à crença de um sujeito em sua capacidade de realizar uma tarefa específica ou alcançar um objetivo. Tal percepção de competência influencia diretamente o comportamento, a motivação e a persistência do

indivíduo diante de desafios. Assim, sujeitos com altos índices de autoeficácia tendem a enfrentar situações difíceis com mais confiança e a se engajar em atividades desafiadoras, enquanto aquelas com baixa autoeficácia podem evitar tais situações devido à falta de confiança em suas habilidades (CONVERSANO; DI GIUSEPPE, 2021).

Resultados semelhantes foram relatados por Pires (2019), que investigou os efeitos do exercício físico em indivíduos em tratamento para transtornos relacionados ao consumo de álcool. O autor destacou que a prática de exercícios físicos, quando planejada de forma personalizada, promove melhorias significativas na saúde mental, no desempenho cognitivo e na qualidade de vida, evidenciando seu potencial como uma intervenção complementar no manejo do transtorno.

Pires (2019) sugere que o treinamento envolvendo exercícios aeróbicos e de força, devem ser promovidos como uma estratégia complementar aos tratamentos convencionais para indivíduos com transtorno por uso de álcool. O autor considera essencial que os profissionais de Educação Física e os ligados a Psicologia do Exercício e Esporte considerem as características específicas de cada praticante, realizando as adaptações necessárias para atender às particularidades do transtorno e potencializar os efeitos terapêuticos.

Segundo Silva et al. (2021) os aspectos psicológicos como a autoeficácia e a resiliência, além de funcionarem como moderadores, se configuram como mediadores essenciais para superar barreiras e permanecer em programas de exercício a longo prazo. Contudo, Rogowska e Tataruch, (2024), ressaltam que as estratégias psicológicas devem ser adaptadas às necessidades individuais dos praticantes, considerando fatores como gênero, disciplina e nível competitivo. Recomendam que os exercícios físicos devem ser aliados a práticas de *mindfulness*, visto que, contribuem para maior resiliência mental e física.

As análises dos estudos elencados para esta pesquisa demonstraram um aumento significativo no desempenho físico, sobretudo em resistência e força muscular, para aqueles que participaram de treinamentos personalizados com suporte psicológico. Tais achados reforçam o que foi observado por Streb et al. (2022), que ressaltaram como os motivos psicológicos funcionam como alavancas para a adesão à prática de exercícios físicos. Nesse sentido, a personalização do treinamento, quando aliada ao suporte psicológico, não somente melhora o desempenho, mas também aumenta a resiliência dos praticantes.

Observou-se que metodologias com foco exclusivo em desempenho físico muitas vezes negligenciam os aspectos emocionais e motivacionais do treinamento (STREB et al., 2022). Segundo Aguiar et al. (2022) a motivação intrínseca, por exemplo, que é alimentada pelo prazer de realizar a atividade e pelo desenvolvimento pessoal, tem sido associada a melhores resultados em comparação com a motivação extrínseca, que é impulsionada por recompensas externas. Isso sugere que um foco exclusivo no desempenho físico pode desencorajar a motivação intrínseca, levando a um ciclo de desmotivação e, potencialmente, a lesões ou desistências.

Além disso, a autodeterminação enfatiza a necessidade de satisfação de três necessidades psicológicas humanas básicas: a autonomia, a competência e o relacionamento. Os programas de treinamento físicos que negligenciam tais elementos podem resultar em uma experiência insatisfatória, afetando negativamente o desempenho a longo prazo. Desse modo, a inclusão de práticas que promovam a saúde mental, como a atenção plena e técnicas para controlar o estresse, tem apresentado melhora tanto no bem-estar emocional quanto no desempenho atlético (ROGOWSKA; TATARUCH, 2024).

Para Vedana, Mazzei e Amaral (2024), outros fatores como a autopercepção positiva e o senso de realização, foram aspectos que impulsionaram, engajaram e proporcionaram a continuidade em um programa de treinamento físico. A autopercepção positiva e o senso de realização são fundamentais para a motivação e a adesão a programas de treinamento físico personalizados, uma vez que influenciam diretamente a autoconfiança e a resiliência dos indivíduos. A autoeficácia, ou a crença nas próprias capacidades, está diretamente relacionada ao desempenho e à continuidade a programas de treinamento.

Quando os indivíduos experimentam progressos e alcançam metas, mesmo que pequenas, reforçam sua autoimagem positiva e promovem um ciclo de motivação contínua. A percepção de progresso e realização em programas de treinamento melhoram a adesão ao treinamento, mas também o bem-estar psicológico, destacando

a importância de definir metas realistas e mensuráveis para sustentar a motivação a longo prazo (STREB et al., 2022).

Para Conversano e Di Giuseppe (2021) as mulheres e os jovens são mais suscetíveis ao desenvolvimento de transtornos psicológicos relacionados a doenças crônicas. As mulheres possuem indicadores para maior prevalência de ansiedade e depressão, enquanto os jovens apresentam respostas de estresse mais intensas. Nesse sentido, o estudo demonstrou que intervenções psicoterapêuticas, como a terapia cognitivo-comportamental, por exemplo, são eficazes em reduzir sintomas psicológicos e melhorar a adesão ao tratamento, o que, por sua vez, reduz a progressão de doenças crônicas.

Contudo, fatores como a baixa renda, a falta de acesso à saúde e o suporte social limitado, influenciam negativamente o bem-estar psicológico e físico, agravando doenças crônicas e dificultando o tratamento. Além disso, Conversano e Di Giuseppe (2021), enfatizam que a interação entre a mente e o corpo pode levar ao desenvolvimento de doenças psicossomáticas, onde os fatores psicológicos contribuem diretamente para os sintomas físicos, como dores crônicas e distúrbios gastrointestinais.

Além disso, Batista e Souza (2022), ressaltam que o âmbito familiar é um dos mais importantes para os praticantes, tendo em vista que este é um espaço social e cultural primário, em que se constituem valores, culturas, normas e regras. Ademais, é nestes espaços que ocorrem os primeiros incentivos a prática, e tal “encorajamento” familiar, sobretudo dos pais, torna-se um dos principais elementos para que os praticantes tenham sucesso e prazer pelo treinamento. Nesse sentido, Batista e Souza (2022) destacam que a família ao disponibilizar o apoio psicológico necessário aos praticantes, potencializa o desenvolvimento das suas habilidades e diminui a incidência do surgimento dos sintomas da depressão.

No mesmo estudo de Batista e Souza (2022), foi identificado que crenças espirituais e práticas religiosas também estão associadas a boa saúde emocional e física e com baixa incidência de depressão. O envolvimento espiritual, independente de religião, está associado a saúde psicológica, maiores níveis de satisfação com aspectos cotidianos da vida pessoal e profissional, bem como sensação de propósito e sentido para vida e/ou carreira. Assim, os autores destacam que as estratégias de enfrentamento à depressão e às desordens emocionais, vinculadas às crenças e práticas religiosas, são benéficas quando associadas ao tratamento com médico psiquiatra ou psicólogo esportivo.

Nesse sentido, como exemplificado por Vedana, Mazzei e Amaral (2024), tais habilidades psicológicas e emocionais não são meramente complementares, mas essenciais para alcançar níveis superiores de desempenho físico e esportivo. Também, foi possível identificar que a personalização do treinamento pode ser uma ferramenta poderosa para aumentar a adesão e satisfação dos participantes, o que Streb et al. (2022) destacou como relevante na motivação e adesão a práticas esportivas. Ao implementar abordagens centradas no indivíduo que consideram o seu estado psicológico, podemos suscitar a criação de modelos que podem redefinir o treinamento físico contemporâneo, potencializando as características e os contextos individuais.

A análise dos estudos possibilitou conjecturar que a personalização do treinamento físico juntamente a um acompanhamento psicológico, torna-se uma abordagem promissora que pode ser aplicada em diversos contextos e populações. Essa integração permite atender às necessidades individuais, respeitando as particularidades biológicas, emocionais e sociais de cada praticante, favorecendo a adesão e a eficácia dos programas de treinamento. Além disso, ao combinar aspectos físicos e psicológicos, essa abordagem contribui para a formação de hábitos saudáveis e sustentáveis, com impactos positivos na qualidade de vida de curto e de longo prazo.

Este modelo integrado, físico e psicológico, tem o potencial de aplicação em múltiplos contextos físicos e esportivos e pode orientar políticas públicas que fomentem a adesão a programas de exercício e a prevenção de lesões. A implementação desse modelo pode auxiliar na redução de custos associados ao tratamento de doenças crônicas, ao promover a saúde de forma preventiva e integrada. Ao alinhar a ciência e a prática, tal abordagem também fortalece a capacitação de profissionais, incentivando o desenvolvimento de estratégias baseadas em evidências para atender às demandas contemporâneas de saúde e bem-estar.

Portanto, com base nos achados deste estudo, é necessário continuar a explorar intervenções que alinhem práticas psicológicas eficazes com metodologias de treinamento físico, sempre buscando inovações que reconheçam a complexidade humana na busca por desempenho e adesão saudáveis e sustentáveis.

CONCLUSÃO

No cenário atual, a Psicologia do Esporte e do Exercício emerge como uma ferramenta importante para o desenvolvimento de programas físicos e esportivos personalizados, não somente para o alto desempenho, mas também em práticas recreativas e de saúde pública. Também foi possível observar uma predominância de abordagens que investigam separadamente os impactos físicos e psicológicos, sem que haja uma análise integrativa de todos os aspectos inerentes aos seres humanos.

Nesse sentido, os principais achados desta pesquisa indicam que a integração de fatores psicológicos na personalização do treinamento físico e/ou esportivo é eficaz para maximizar o desempenho e promover a adesão contínua dos praticantes. O estudo demonstrou que a implementação de abordagens psicológicas, como a motivação intrínseca e o fortalecimento da autoeficácia, da resiliência e do engajamento contínuo dos praticantes ao longo do tempo promovem benefícios significativos tanto no desempenho quanto na adesão dos indivíduos nos seus programas de treinamento físico.

Neste contexto, as implicações práticas e teóricas são substanciais. No campo da Educação Física e Psicologia do Esporte, a confirmação de que intervenções psicológicas melhoram a adesão pode modificar como treinos são estruturados, destacando a necessidade de programas que integrem componentes mentais e emocionais. Do ponto de vista científico, a aplicação de um modelo integrativo em diferentes contextos físicos e esportivos pode contribuir significativamente para o aumento dos índices de sucesso e retenção dos praticantes. Essa abordagem enfatiza a importância da personalização psicológica como um elemento central tanto no esporte de alto rendimento quanto no amador, promovendo estratégias adaptadas às demandas mentais e emocionais de cada indivíduo.

Esses resultados confirmam a importância do desenvolvimento de intervenções que vão além do treino físico isolado, proporcionando uma abordagem mais holística ao combinar *insights* psicossociais com as práticas de treinamento físico, podemos obter modelos mais eficazes que potencializam tanto o rendimento quanto o bem-estar dos praticantes. Em termos de implicações práticas, o estudo identificou que práticas convencionais são desafiadas a considerar os fatores psicológicos não somente como uma adição, mas como um componente essencial do sucesso no treinamento esportivo. Esse redesenho das intervenções promove uma adesão mais robusta e um desenvolvimento atlético mais completo.

Apesar dos resultados, a pesquisa apresenta limitações que necessitam ser reconhecidas. Para os próximos passos, sugerimos que pesquisas futuras explorem amostras mais amplas e diversificadas, bem como o impacto de intervenções psicológicas específicas em longo prazo. Também seria válido investigar como diferentes combinações de treino físico e apoio psicológico funcionam para variados grupos populacionais, expandindo assim a aplicabilidade dos resultados.

Além disso, há oportunidade para desenvolver novas métricas que integrem, de forma objetiva, os ganhos psicológicos com o progresso físico, criando assim um modelo ainda mais robusto para mensurar o sucesso dos programas personalizados. Investigações subsequentes poderiam focar na criação de ferramentas práticas para treinadores e profissionais, facilitando a aplicação dos princípios descobertos neste trabalho.

Para estudos futuros, recomenda-se investigar a eficácia de intervenções psicológicas personalizadas em diferentes modalidades esportivas e faixas etárias, permitindo uma análise aprofundada sobre a adaptação dessas práticas às demandas específicas de cada grupo. Essa abordagem poderá fornecer evidências mais robustas sobre a aplicabilidade e os impactos dessas estratégias em contextos variados, ampliando sua relevância e alcance. Além

disso, o desenvolvimento de métricas que integrem a evolução mental e física de maneira mais objetiva auxiliaria na consolidação desses modelos.

Os desdobramentos dos achados abrem caminho para uma multiplicidade de investigações que devem focar na criação de ferramentas práticas para psicólogos do esporte, garantindo que a aplicação dos princípios aqui discutidos seja acessível e replicadas com êxito. Assim, espera-se que futuros estudos possam validar as medidas propostas e incorporar novas descobertas ao longo do tempo.

Por fim, a pesquisa reafirma a necessidade de um enfoque interdisciplinar na educação e nas práticas esportivas, ressaltando que um equilíbrio entre as abordagens físicas e psicológicas não só enriquece o desenvolvimento dos praticantes, mas também prontifica novos horizontes para o treinamento físico de alto desempenho.

REFERÊNCIAS

- AGUIAR, C. M.; COELHO, E. F.; PAULA, H. E. de; FERREIRA, R. M.; LIMA, J. R. P.; WERNECK, F. Z. Determinantes do desempenho no atletismo: uma perspectiva dos treinadores. *Conexões*, Campinas, v. 20, p. 1-18, 2022.
- BATISTA, E. R. A.; SOUZA, D. C. Futebol feminino: desafios e estratégias de enfrentamento de um time de Manaus. *Conhecimento & Diversidade*, Niterói, v. 14, n. 34, p. 11-27, set./dez. 2022.
- CONVERSANO, C.; DI GIUSEPPE, M. Psychological Factors as Determinants of Chronic Conditions: Clinical and Psychodynamic Advances. *Frontiers in Psychology*, Lausanne, v. 11, p. 1-6, jan. 2021.
- GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2017.
- PIRES, C. L. Exercício físico em indivíduos em tratamento do transtorno por uso de álcool: benefícios na qualidade de vida e saúde mental e fatores associados à adesão. 2023. 127 f. Tese (Doutorado em Ciências do Movimento Humano) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2023.
- ROGOWSKA, A.; TATARUCH, R. The relationship between mindfulness and athletes' mental skills may be explained by emotion regulation and self-regulation. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, v. 16, n. 68, p. 1-13, mar. 2024.
- SILVA, K. N. O.; ROMANO, A. R.; SILVA, M. P. P.; PEIXOTO, E. M. Escala de Estado de Mindfulness para Atividade Física: novas evidências de validade. *Psicologia em Pesquisa*, Juiz de Fora, v. 15, n. 3, p. 1-18, dez. 2021.
- SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein*, São Paulo, v. 8, n. 9, p. 102-106, jan. 2010.
- SPORKENS-MAGNA, T.; SOARES, V. N.; YOSHIDA, H. M.; FERNANDES, P. T. Realidade virtual nas capacidades cognitivas e psicológicas em pessoas idosas: revisão sistemática com metanálise. *Conexões*, Campinas, SP, v. 21, p. 1-25, 2023.
- STREB, A. R.; TOZETTO, W. R.; BERTUOL, C.; BENEDET, J.; DEL DUCA, G. F. Motivos de adesão, aderência e desistência de adultos com obesidade em um programa de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, Florianópolis, v. 27, p. 1-9, 2022.

VEDANA, M. C.; MAZZEI, L. C.; AMARAL, L. de L. Habilidades psicológicas e desenvolvimento de talentos no judô brasileiro. Cuadernos de Educación y Desarrollo, Portugal, v. 16, n. 4, p. 1-16, 2024.