



COLUNA: PSICOLOGIA DO ESPORTE

A IMPORTÂNCIA DA COMPETITIVIDADE NO ESPORTE

Por Paulo Penha – Psicólogo do Esporte

@psicologoesporte.paulopenha

A competitividade é, muitas vezes, mal interpretada no contexto esportivo. Para alguns, ela representa pressão excessiva, comparação constante ou até sofrimento emocional. No entanto, sob uma perspectiva científica e bem orientada, a competitividade é um dos principais motores do desenvolvimento humano e esportivo. Mais do que vencer adversários, competir é um processo de confronto interno, no qual o atleta se depara com seus próprios limites, inseguranças e capacidades de superação (Weinberg e Gould, 2017).

Do ponto de vista psicológico, a competitividade está diretamente relacionada à motivação para realização. Indivíduos orientados para a conquista apresentam maior disposição para enfrentar desafios moderados, persistir diante das dificuldades e buscar melhoria contínua. No esporte, isso se traduz em atletas que não apenas treinam, mas se comprometem com o processo de evolução. A competitividade, nesse sentido, deixa de ser apenas um desejo de vencer e passa a ser um estilo de funcionamento mental voltado ao crescimento.

Entretanto, é fundamental diferenciar dois tipos de orientação competitiva: a orientação para o resultado e a orientação para a tarefa. A primeira está centrada na comparação com os outros, é sobre vencer, ser melhor, ganhar reconhecimento. Já a segunda está voltada para o próprio desenvolvimento, é sobre aprender, evoluir, executar melhor. Estudos de John Nicholls (1989), demonstram que atletas orientados para a tarefa apresentam maior estabilidade emocional, menor ansiedade e maior persistência a longo prazo. Isso evidencia que a competitividade saudável não é aquela que depende do outro, mas aquela que impulsiona o atleta a superar a si mesmo.

Outro ponto central é a relação entre competitividade e regulação emocional. Ambientes competitivos naturalmente aumentam os níveis de ativação fisiológica e psicológica, podendo gerar ansiedade, medo de errar e pressão por resultados. E a forma como o atleta interpreta essa ativação é determinante para o desempenho. Quando bem trabalhada, a competitividade transforma a ansiedade em energia funcional e quando mal conduzida, pode gerar bloqueios e queda de rendimento. Nesse cenário, o papel do psicólogo do esporte é fundamental para ensinar o atleta a lidar com a pressão, reinterpretar o erro e manter a estabilidade emocional.

Além disso, a competitividade exerce um papel essencial na construção de características psicológicas fundamentais para a vida, como resiliência, disciplina e autoconfiança. Fletcher e



Sarkar (2012), destacam que a exposição constante a desafios e adversidades no esporte contribui para o desenvolvimento da resiliência psicológica, especialmente quando o atleta recebe suporte adequado. Ou seja, não é a competição em si que fortalece o indivíduo, mas a forma como ele vivencia e interpreta essas experiências.

No entanto, é preciso cuidado. Quando a competitividade é excessivamente centrada no resultado, ela pode levar ao esgotamento emocional, ao medo constante de falhar e até ao abandono precoce do esporte. Para Gould e Dieffenbach (2002), ambientes altamente pressionadores, sem suporte psicológico, aumentam significativamente os níveis de estresse e reduzem o prazer pela prática esportiva. Portanto, o desafio não é reduzir a competitividade, mas direcioná-la de forma saudável e construtiva.

Diante disso, a competitividade deve ser entendida como uma ferramenta de desenvolvimento, e não apenas como um fim. Ela precisa ser educada, orientada e estruturada dentro de um contexto que valorize o processo, o aprendizado e a evolução contínua. Atletas verdadeiramente competitivos não são aqueles que apenas vencem, mas aqueles que conseguem sustentar desempenho, crescer com os erros e manter consistência mesmo sob pressão.

Em última análise, a competitividade é o que diferencia o praticante do atleta e o atleta do competidor de alto nível. Quando bem conduzida, ela não apenas produz vencedores, ela forma indivíduos preparados para enfrentar desafios dentro e fora do esporte.

Um forte abraço à todos, Paulo Penha!!!

Para qualquer dúvida, Paulo Penha está à disposição por meio do Whatsapp no número (41) 99108-4243.

Referências

- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). Psychological resilience in sport performers.
Gould, D., & Dieffenbach, K. (2002). Overtraining, under-recovery, and burnout in sport.
Nicholls, J. G. (1989). The Competitive Ethos and Democratic Education.
Weinberg, R., & Gould, D. (2017). Foundations of Sport and Exercise Psychology.

Psicólogo Responsável: Paulo Penha CRP: 08/1313-9
Formação: Psicólogo, Fisiologista do Exercício, Psicólogo do Esporte, Psicopedagogo, Mestre em Distúrbios da Comunicação.
Atuação Profissional: Presidente da Associação de Psicologia do Esporte do Paraná (2021-2023), Sócio-proprietário da Psiccom Saúde Integral (PSICCOM) onde também é Diretor do Setor de Saúde Esportiva, Coordenador do Grupo de Estudos em Ciências do Esporte (GECE), Integrante da Comissão de Psicologia do Esporte do Conselho Regional de Psicologia do Paraná (CRP-08), Professor em cursos de pós-graduação, Palestrante e Escritor. Atua no formato online e presencial em clubes, academias e no consultório com atletas amadores, profissionais e olímpicos.