



## O DESPORTO DE ALTA COMPETIÇÃO



### SARA GUEDES

Sara Guedes - Psicóloga e  
Membro Efectivo da Ordem  
dos Psicólogos

**O**s atletas de alta competição estão normalmente sujeitos a uma grande exigência a todos os níveis, incluindo ao nível do seu equilíbrio psicológico. No decorrer de toda a experiência competitiva, são habituais as situações em que existem atletas que receiam falhar, receiam não cumprir os seus objectivos, ou que sofrem uma lesão, entre outras. No entanto, e como já tem sido documentado, as situações stressantes não surgem somente na com-

---

**No decorrer de toda a experiência competitiva, são habituais as situações em que existem atletas que receiam falhar...**

---

petição, ou relacionadas com a sua carreira desportiva. Podem também interferir as questões familiares, sociais, pessoais e académicas que nem sempre conseguem cumprir, devido às exigências de tempo, próprias desta profissão. Assim, o equilíbrio psicológico dos atletas de alta competição é uma condição base essencial para que se consigam atingir níveis de rendimento acima da média, e que este envolve diversos factores que podem facilmente interferir no seu bem-estar. O afastamento de uma atleta, "por motivos psicológicos" tal como tem sido noticiado em relação ao caso da Vanessa Fernandes, pode ser necessário para que esta consiga retomar o seu melhor funcionamento a este nível, tal como é esperado para uma atleta de alto rendimento.