

pix bet e seguro

Ou seja, investiga e analisa os efeitos dos aspectos psicológicos antes, durante e após o evento esportivo e ou a prática do exercício, buscando entender como fatores psicológicos afetam o desempenho físico dos atletas, e como a participação em esportes e exercícios pode afetar o desenvolvimento psicológico, a saúde e o bem-estar dos indivíduos (WEINBERG & GOULD, 2011). Psicólogos podem atuar para facilitar a manutenção da adesão dos praticantes a estilos de vida mais ativos e promotores de saúde, por meio de geração de atividades automotivacionais, assim como para desenvolvimento de processos de compreensão, pelos praticantes, de relações entre a adoção destes estilos de vida promotores de saúde e melhora de qualidade de vida e de bem estar subjetivo. Aqui, a Psicologia do Esporte, tem como objetivos analisar e melhorar os fatores psicológicos determinantes do rendimento, tanto em treinamentos quanto em competições, e otimizar os processos de recuperação