

## Psicologia no esporte

Categories : [Eco - Ar Livre](#)

Sentir-se frustrado, ansioso, tenso ou com raiva. Quem nunca experimentou essas sensações diante de situações inesperadas, que fogem ao controle? No esporte não é diferente. Preparar-se com antecedência para praticar uma atividade e ser surpreendido por uma lesão muscular, mudanças climáticas ou até mesmo atrasos e furos dos colegas de equipe podem levar qualquer um a loucura. [Ana Araújo ensina em sua coluna do O Eco que é preciso manter o autocontrole e o bom humor para ter bom rendimento nos esportes.](#) E até mesmo no descanso.