

Pontifícia Universidade Católica de São Paulo
PUC-SP

Gustavo Pereira de Lima

Resilientes

“Memorial Acadêmico referente ao processo de elaboração do podcast “Resilientes”
apresentado ao Curso de Jornalismo da Pontifícia Universidade Católica de São
Paulo, como requisito para obtenção do grau de Bacharel em Jornalismo, sob
orientação do professor Diogo de Hollanda Cavalcanti”

São Paulo
2025

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por me fortalecer nos momentos mais difíceis e por me abençoar em toda a minha trajetória no jornalismo.

Agradeço aos meus professores pelos ensinamentos transmitidos com tanta dedicação durante a minha formação, fundamentais para a realização deste trabalho e para o exercício da minha profissão. Em especial, agradeço ao meu professor orientador, Diogo de Hollanda Cavalcanti, que esteve presente desde o meu primeiro semestre na universidade e me orientou com sabedoria na conclusão do curso.

Agradeço aos meus amigos da faculdade, que contribuíram para o meu crescimento pessoal e profissional, além de tornarem esses quatro anos de formação mais leves e significativos. Sem eles, nada disso teria sido possível.

Agradeço a todos os entrevistados que participaram deste projeto — Fabiana Murer, Márcio Rezende de Freitas, Rafaela Silva e Jorge Santana — por confiarem em mim para contar as suas histórias.

Agradeço ao Leonardo Alves, que ilustrou lindamente a capa do podcast.

Agradeço aos técnicos de som da universidade, Ernesto Foschi e Ronaldo Barbosa, que me acompanharam em todo o processo de gravação e edição deste projeto.

Por fim, agradeço e dedico este trabalho à minha família, que me apoiou durante toda a graduação: ao meu pai João Gerônimo, à minha mãe Valéria Pereira de Lima e à minha irmã Giovana Pereira de Lima. E, claro, ao meu falecido avô Walter Pereira, que me mostrou o quão apaixonante é o mundo dos esportes.

A todos que contribuíram para a minha jornada, direta ou indiretamente:

Muito obrigado!

"Errei mais de 9.000 arremessos na minha carreira. Perdi quase 300 jogos. Em 26 ocasiões, confiaram em mim para fazer o arremesso da vitória e eu errei. Eu falhei várias e várias vezes na minha vida. E é por isso que eu tenho sucesso."

(Michael Jordan)

RESUMO

O presente memorial apresenta o processo criativo e de produção do podcast “Resilientes”, um projeto que, em quatro episódios, mostra como uma derrota ou um erro pode impactar profundamente a vida de uma personalidade do esporte — e como esses momentos também podem se tornar motores de transformação e superação.

Palavras-chave: podcast, esporte, superação, resiliência

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	6
2. OBJETIVO	8
3. JUSTIFICATIVA.....	9
3.1 Do tema.....	9
3.2 Do formato	10
4. METODOLOGIA	11
4.1 Pauta.....	11
4.2 Apuração.....	11
4.3 Seleção dos personagens e entrevistas	12
4.4 Roteiro	14
4.5 Edição e ilustração da capa	15
5. DESAFIOS	17
6. PROBLEMAS.....	18
7. BIBLIOGRAFIA	19

1. INTRODUÇÃO

Um dos principais motivos que tornam o esporte tão fascinante e capaz de mobilizar tantas pessoas é a forma como ele transporta o torcedor para uma experiência intensa, que ativa diversos sentimentos e sensações. Seja a alegria após uma grande vitória do seu time ou a tensão nos minutos finais de uma decisão, o esporte faz com que aqueles que estão fora de campo, da quadra ou do estádio sintam as mesmas emoções dos atletas que estão em ação.

No entanto, existe um sentimento que ninguém deseja vivenciar, mas que é intrinsecamente ligado ao esporte e ainda é pouco discutido: a dor da derrota. Esse sentimento tem provocado impactos cada vez maiores na vida de atletas.

O esporte funciona assim: para que um vença, o outro precisa perder. Mas como essa derrota é sentida pelo “perdedor”? Como ela está sendo tratada? E, principalmente: como seguir em frente?

A partir dessas questões surge o “Resilientes”, um trabalho de conclusão de curso (TCC) da graduação em Jornalismo. O projeto é composto por quatro episódios e apresenta histórias de grandes personalidades do esporte brasileiro que enfrentaram a dor da derrota e precisaram lidar com suas consequências — desde a perda de uma medalha, passando por críticas da mídia, até ofensas racistas.

Além disso, o projeto busca analisar o impacto dessas experiências na saúde mental dos atletas, bem como refletir sobre o papel da mídia hegemônica, dos clubes e dos torcedores diante dessas situações.

No primeiro episódio, intitulado “Saltando para a história”, entrevisto a atleta do salto com vara Fabiana Murer. Ela relembra a principal derrota de sua carreira, causada por um erro da organização dos Jogos Olímpicos de Pequim, em 2008.

No segundo episódio, “O peso do apito”, o entrevistado é o ex-árbitro Márcio Rezende de Freitas, que compartilha os desafios de ser juiz de futebol no Brasil e comenta o erro cometido em uma partida decisiva do Campeonato Brasileiro de 2005, entre Corinthians e Internacional.

O terceiro episódio, “Levanta e anda”, narra a trajetória de superação da judoca Rafaela Silva, que emocionou o país. Após derrotas marcantes, como a dos Jogos de Londres 2012, e a suspensão por doping em 2019 — que resultou na perda de uma medalha —, ela deu a volta por cima e voltou a conquistar títulos.

No último episódio, “Sessão de terapia”, conversei com Jorge Santana, especialista em psicologia do esporte. Juntos, fazemos um balanço da série, refletimos sobre a importância da saúde mental no alto rendimento e debatemos como o jornalismo deve abordar o tema com responsabilidade.

2. OBJETIVO

Por meio de relatos, entrevistas com atletas e especialistas, além de trechos de materiais de arquivo, este podcast tem como objetivo trazer à tona a importância da humanização das personalidades esportivas, desconstruir a mitologia do atleta como super-herói e evidenciar o debate sobre saúde mental no meio esportivo.

Com o episódio final, busca-se proporcionar ao ouvinte uma experiência pessoal de reflexão — assim como vivi, enquanto apresentador — promovendo, de forma democrática e educativa, a quebra de tabus relacionados à vivência dos sentimentos, à busca por ajuda e à valorização da terapia. Essa reflexão é válida tanto no contexto esportivo quanto para pessoas que, mesmo não sendo atletas, enfrentam dilemas semelhantes em seu dia a dia.

Em síntese, a obra procura, por meio de uma narrativa construída a partir de histórias isoladas e, ao mesmo tempo, profundamente interligadas, evidenciar a pauta da saúde mental e a necessidade de humanização no esporte.

3. JUSTIFICATIVA

3.1 Do tema

No início da minha graduação, assisti ao documentário da Netflix “Untold: Breaking Point”, que narra a história do tenista Mardy Fish, que enfrentou desafios relacionados à saúde mental por conta da intensa pressão de manter a tradição americana de vencedores no esporte. A beleza do documentário e a relevância do tema chamaram minha atenção e me levaram a mergulhar mais profundamente nessa temática.

Desde então, passei a repensar a cobrança que colocamos sobre os atletas. Diferentemente do que eu imaginava, eles não são super-heróis, mas seres humanos. Além disso, transformei essa percepção em um propósito: usar minha profissão para trazer esse tema à luz e alcançar mais pessoas.

Durante esses quatro anos, presenciamos diversos casos de atletas enfrentando ansiedade e, em alguns casos, interrompendo suas carreiras para cuidar da saúde mental. Um dos exemplos mais emblemáticos é o de Simone Biles, que, em meio às Olimpíadas de Tóquio (2021), surpreendeu o mundo ao se retirar das provas alegando motivos de saúde mental. O surfista Gabriel Medina tomou uma decisão semelhante em 2022, afirmando estar lidando com ansiedade, pressão e questões pessoais. Outro caso amplamente divulgado foi o do jogador de futebol Richarlison, que revelou estar enfrentando problemas emocionais e pessoais. Mais tarde, contou que procurou ajuda psicológica — algo que, segundo ele, salvou sua vida.

Dessa forma, compreendi que a saúde mental se tornou uma pauta urgente e que precisa ser debatida com mais profundidade, para que tabus e estereótipos sejam quebrados. É fundamental que casos como os desses atletas não sejam motivo de vergonha, mas de coragem — e que eles possam falar abertamente sobre suas dores e receber o apoio do público.

Para a construção da narrativa, inspirei-me na série documental “Losers”, que explora histórias de atletas que transformaram derrotas significativas em oportunidades de crescimento pessoal e profissional. O “Resilientes” nasceu com o objetivo de, por meio de histórias únicas de grandes personalidades do esporte brasileiro que sofreram duras derrotas em suas carreiras, mostrar como esses

momentos se tornaram motores de superação. E, como pano de fundo, apresentar ao público uma reflexão sobre saúde mental e a humanização dos atletas no esporte.

3.2 Do formato

Sempre que me perguntam por que escolhi o jornalismo, respondo que sou apaixonado por contar histórias — e no meu trabalho de conclusão de curso (TCC) não poderia ser diferente.

Sob a influência, já relatada, da série televisiva “Losers”, exibida pelo Netflix, optei por utilizar o formato de histórias isoladas em uma sequência de episódios de podcast narrativos, com histórias brasileiras, reunidas sob o tema da saúde mental.

A escolha da produção em áudio surgiu tanto de um gosto pessoal quanto da convicção de que as vozes — a minha e as dos entrevistados —, assim como os recursos sonoros, poderiam proporcionar uma experiência imersiva e emocional ao ouvinte, preservando a força e a sensibilidade dos depoimentos"

Por fim, acredito que o podcast oferece uma liberdade única aos entrevistados para se comunicarem e expressarem, com emoção, os aspectos mais delicados de suas histórias.

4. METODOLOGIA

4.1 Pauta

Como já descrito no tópico 3.1, a pauta surgiu a partir de uma reflexão que tive no início da minha graduação, após assistir ao documentário da Netflix “Untold: Breaking Point”, que narra a história do tenista Mardy Fish e, em especial, o modo como ele enfrentou desafios relacionados à saúde mental. Com o passar dos anos, percebi que essa temática continuava em destaque nos noticiários, com casos recentes de atletas que relataram enfrentar as mesmas dificuldades. Isso reforçou a necessidade de debatermos o tema com mais profundidade, a fim de quebrar tabus e estereótipos.

Aliado a isso, outra provocação — desta vez relacionada à derrota no esporte — me impulsionou a desenvolver este trabalho. Por meio de outro projeto audiovisual, me vi refletindo sobre como a sociedade frequentemente valoriza apenas os vencedores, esquecendo o papel fundamental que as derrotas têm na formação do caráter e na busca por propósito de um atleta. A partir disso, surgiu a ideia de construir um podcast que conte as histórias de grandes personalidades do esporte, que, embora marcadas por derrotas significativas, souberam transformar essas experiências. O projeto também busca compreender como esses atletas lidaram com esses momentos do ponto de vista da saúde mental.

4.2 Apuração

Além das obras já citadas neste memorial, como os documentários “Untold: Breaking Point” (CHERNOV, 2021) e “Losers” (DUZYJ, 2019), utilizei como fonte de pesquisa outras produções relacionadas ao tema — incluindo reportagens (textos e vídeos), documentários e livros — com o objetivo de analisar o ambiente esportivo sob a ótica dos atletas e compreender melhor a relação do público com essas figuras centrais do esporte.

Destaco como principais obras consultadas:

“Quarterback” (REDDICK; MANNING, 2023) – Netflix

“O Retorno de Simone Biles” (WALSH, Katie, 2024)

“Arremesso Final” (The Last Dance, HEHIR, 2020) – Netflix

“Neymar: O Caos Perfeito” (KAY, 2022) – Netflix

Podcast “Neymar” – (UOL, 2023)

Após essa imersão na temática e na vivência da pressão no alto rendimento esportivo, direcionei meu foco à apuração das histórias dos personagens escolhidos para o podcast “Resilientes”. Recolhi informações por meio de reportagens — televisivas e publicadas em sites jornalísticos — e assisti, na íntegra, às competições e jogos abordados no projeto.

Em seguida, entrevistei os personagens centrais do podcast: Fabiana Murer, Márcio Rezende de Freitas e Rafaela Silva. Por meio de seus relatos, aprofundi o conhecimento sobre suas jornadas e integrei essa escuta à bagagem recolhida no processo de pesquisa e levantamento de arquivos. Assim, pude construir episódios que retratassem suas histórias da forma mais fidedigna possível.

Por fim, buscando trazer uma perspectiva técnica e atualizada sobre a saúde mental de atletas, entrevistei o especialista em Psicologia do Esporte Jorge Santana, que contribuiu com uma análise sobre a falta de informação e apoio aos atletas nesse campo. Além da entrevista, utilizei dados e matérias jornalísticas sobre o tema, bem como o texto “O imaginário esportivo: o atleta contemporâneo e o mito do herói” (RUBIO, 2001), da professora Katia Rubio, referência nacional na área.

4.3 Seleção dos personagens e entrevistas

Para a produção deste podcast, foram realizadas três entrevistas com personalidades do esporte brasileiro que enfrentaram grandes derrotas ou cometeram erros marcantes em suas carreiras. Além disso, entrevistei um psicólogo especializado em psicologia do esporte, cuja participação foi determinante para a construção do último episódio. Os personagens retratados são:

1. **Fabiana Murer:** Ex-atleta do salto com vara, é reconhecida como uma das maiores referências do atletismo nacional. Conquistou títulos importantes, como o Mundial Indoor de 2010 e o Mundial de Atletismo de 2011, além de estabelecer o recorde sul-americano da modalidade ao ar livre, com a marca de 4,87 metros. Apesar das grandes conquistas, sua carreira ficou marcada pela derrota causada por um erro da organização dos Jogos Olímpicos de Pequim, em 2008. O Comitê Olímpico perdeu a vara que ela utilizaria em um momento decisivo

da final da prova. Assim, mesmo sendo uma das favoritas à medalha, Fabiana terminou a competição na 10ª colocação.

2. **Márcio Rezende de Freitas:** Ex-árbitro de futebol, iniciou sua carreira como zagueiro em clubes de Minas Gerais antes de se dedicar à arbitragem. Atuou em grandes jogos no Brasil e no exterior, incluindo a partida de estreia da anfitriã na Copa do Mundo de 1998, na França. Após encerrar sua trajetória como árbitro, trabalhou como comentarista de arbitragem na Rede Globo Minas e na Rádio Itatiaia. Atualmente, mantém um canal no YouTube onde comenta lances polêmicos do futebol brasileiro. No entanto, sua carreira não esteve livre de controvérsias. Em 1995, na final do Campeonato Brasileiro entre Santos e Botafogo, validou um gol em posição de impedimento para o Botafogo e anulou um gol legítimo do Santos. Em 2005, no confronto entre Corinthians e Internacional, deixou de marcar um pênalti a favor do Internacional e expulsou erroneamente o jogador Tinga por simulação.

3. **Rafaela Silva:** Judoca brasileira, começou sua trajetória vitoriosa aos 16 anos, quando se tornou campeã mundial júnior. É bicampeã mundial (2013 e 2022) — sendo a primeira brasileira a conquistar o ouro em um Mundial de Judô —, campeã olímpica nos Jogos do Rio 2016 e medalhista de bronze em Paris 2024, além de possuir títulos nos Jogos Pan-Americanos e em etapas de Grand Slam. Por outro lado, sua carreira também foi marcada por momentos desafiadores. Nas Olimpíadas de Londres 2012, foi desclassificada por aplicar um golpe ilegal e sofreu ataques racistas nas redes sociais. Em 2019, foi suspensa por dois anos após testar positivo para uma substância proibida, o que resultou na perda da medalha de ouro nos Jogos Pan-Americanos de Lima e a impediu de participar das Olimpíadas de Tóquio 2020.

4. **Jorge Santana:** Psicólogo especializado em psicologia do esporte, com atuação destacada na promoção da saúde mental de atletas. É graduado em Psicologia pela Universidade do Estado da Bahia (UNEB), com especializações em Terapia Cognitivo-Comportamental e Psicologia do Esporte, além de formação complementar em saúde mental no esporte e atividade física. Atualmente, é psicólogo do Sport Club Camaçariense. Sua atuação profissional inclui o

atendimento clínico a atletas, com foco na saúde mental no contexto esportivo, bem como a participação em eventos acadêmicos e científicos na área.

4.4 Roteiro

A escrita começou a partir das entrevistas feitas previamente. Logo após a realização do processo de diálogo com os personagens, decupei todas as conversas e comecei a estruturar a ideia de cada episódio separadamente.

A construção dos roteiros dos episódios era feita, na maior parte dos casos, de forma cronológica, narrando desde o início de suas carreiras, as principais conquistas, até o clímax da derrota e o desfecho com a superação. Entretanto, lancei mão de recursos sonoros e até mesmo narrativos para transformar essas histórias lineares em uma trajetória empolgante para o ouvinte. Exemplo disso é o breve resumo no começo de cada episódio, com trechos de reportagens e de transmissão sobre o personagem que seria retratado. Ou a inserção, no episódio três, de uma lembrança ainda não cicatrizada de Márcio Rezende de Freitas e o comentário de um jornalista dizendo que ele errava de dez em dez anos. Eu sabia que tinha escolhido como foco o erro de 2005 na partida do Campeonato Brasileiro entre Corinthians e Internacional, mas não poderia deixar de lado o outro erro marcante do árbitro, em 1995, no confronto entre Santos e Botafogo.

Além disso, me preocupei com a duração do off (momento em que eu, como apresentador, conto a história) e dos trechos selecionados das entrevistas. Eu entendia que as histórias precisavam ser contadas pelos próprios entrevistados, já que ninguém melhor do que eles para fazê-lo com emoção e veracidade. Mas sabia também que, como apresentador, precisava costurar todo esse enredo e dar dinamismo à história. Também utilizei trechos de materiais de arquivos para trazer uma melhor contextualização. Desta forma balanceei todos esses fatores para que a história pudesse ser a mais clara e empolgante possível para o ouvinte. Para isto usei como inspiração podcasts como “Praia dos Ossos”, da Rádio Novelo, e “A Mulher da Casa Abandonada”, da Folha de São Paulo.

Por fim, no quarto e último episódio, mudei a forma de contar a história, privilegiando no roteiro não a trajetória de uma pessoa, mas uma autorreflexão, uma

conversa — uma “sessão de terapia”, como decidi chamar. Por vezes me coloco na conversa e até opino sobre o tema.

Em todos os episódios procuro me colocar no papel de um contador de histórias, um amigo, no tom quase informal que é uma das características dos podcasts que mais admiro.

4.5 Edição e ilustração da capa

A edição de um podcast é uma das peças fundamentais para conquistar a atenção do ouvinte. Por esse motivo, dediquei semanas no laboratório de rádio para que os episódios se tornassem dinâmicos e envolventes.

Com o auxílio dos operadores de áudio Ronaldo Barbosa e Ernesto Foschi, desenvolvemos a construção das trilhas sonoras. Utilizei músicas da Biblioteca de Áudio do YouTube. Cada episódio tem uma trilha diferente, escolha feita para evitar repetição e por conta do tom específico que cada um demandava: o primeiro episódio com um clima mais voltado à superação, o segundo com um ar mais cômico, o terceiro dramático e o último mais sério. Os áudios também foram usados para demarcar épocas e locais da narrativa.

Uma trilha que ficou marcada para mim, para os operadores de áudio e, espero, para os ouvintes foi “Hopeful”, de Matt Christensen. A música foi adotada como trilha oficial do podcast, utilizada na abertura e no encerramento, tornando-se uma marca registrada para quem acompanhar o “Resilientes”.

Como já citado no tópico 4.4, outro fator primordial na construção da edição do podcast foi o equilíbrio entre os trechos em off, as entrevistas e os materiais de arquivo. Todos esses elementos têm sua importância e relevância, mas precisavam ser usados com sabedoria para garantir dinamismo, empolgação e emoção.

Muitos dos materiais de arquivo eram áudios antigos e precisaram ser “limpos” para facilitar a compreensão do ouvinte. Essa correção foi feita com cuidado, para que a essência original dos áudios fosse preservada.

A capa do podcast foi pensada em conjunto com o ilustrador Leonardo Alves. Decidimos retratar os rostos dos nossos personagens em momentos marcantes de suas carreiras, para que o ouvinte que não os conhecesse pudesse visualizá-los, não

apenas pela imaginação. Além disso, as figuras ao centro, unidas umas às outras, simbolizam a interação entre todos, apesar de as histórias serem bastante diferentes.

5. DESAFIOS

Um dos maiores desafios enfrentados foi conseguir me aprofundar em temas tão delicados envolvendo lendas do esporte brasileiro. Estava lidando com histórias de pessoas que confiaram a mim a responsabilidade de compartilhá-las com o maior número possível de ouvintes. Tinha consciência dessa responsabilidade: precisava apresentar as trajetórias de todos os entrevistados com sensibilidade, evitando o sensacionalismo, ao mesmo tempo em que construía uma narrativa capaz de envolver o ouvinte — primeiro pelo interesse, depois pelo aprendizado a partir das histórias e informações relatadas no projeto.

Outro desafio foi escolher a melhor forma de abordar o tema. Uma primeira ideia foi produzir uma série documental com todos os personagens intercalando suas falas ao longo dos episódios. No entanto, ao refletir sobre a força individual de cada história — e inspirado pelo sucesso da série documental “Losers” —, percebi que a estrutura de episódios isolados respeitaria melhor as trajetórias dos personagens principais, permitindo que cada uma fosse desenvolvida com profundidade, revelando todas as suas camadas.

Por fim, um desafio pessoal foi desenvolver minha locução. Sabia que minha voz seria uma peça fundamental para o sucesso do podcast. Por isso, realizei sessões de fonoaudiologia com a Dra. Alessandra Dunga durante minha graduação, além de praticar exercícios vocais antes de cada gravação e adotar hábitos saudáveis no dia a dia para cuidar das minhas cordas vocais.

6. PROBLEMAS

Durante a produção do projeto, enfrentei dois principais desafios:

1. Encontrar entrevistados disponíveis e dispostos a falar sobre um tema tão delicado quanto a derrota. Apesar de entrevistas serem comuns na rotina dos atletas, falar sobre frustrações e expor sentimentos ainda é, muitas vezes, um tabu no meio esportivo.

2. Estabelecer diálogo com assessorias e atletas. Em muitos casos, os contatos diretos com assessores de imprensa ou representantes dos atletas não estavam disponíveis em seus perfis ou sites oficiais. O envio de mensagens por e-mail ou redes sociais — especialmente sendo feito por um estudante de jornalismo — frequentemente resultava em falta de resposta ou no esquecimento da solicitação, possivelmente por uma suposta ideia de que o projeto não teria grande alcance ou relevância.

Para a construção do “Resilientes”, foram feitos contatos com 12 personagens, selecionados a partir de uma lista inicial de quase 20 nomes. Quatro aceitaram o convite e concederam entrevista. Dois recusaram por conflitos de agenda. Cinco não retornaram. Um dos convidados chegou a confirmar a participação, mas, no dia da entrevista, desapareceu alegando um imprevisto e, após uma tentativa de reagendamento, não respondeu mais.

7. BIBLIOGRAFIA

COMITÊ OLÍMPICO BRASILEIRO (COB). Brasil vence Itália, conquista o bronze por equipes e termina os Jogos Olímpicos com quatro medalhas no judô. 6 ago. 2021. Disponível em: <https://www.cob.org.br/comunicacao/noticias/brasil-vence-italia-conquista-o-bronze-por-equipes-e-termina-os-jogos-olimpicos-com-quatro-medalhas-no-judo-6>. Acesso em: 3 jun. 2025.

COMITÊ OLÍMPICO BRASILEIRO (COB). Rafaela Lopes Silva. Disponível em: <https://www.cob.org.br/time-brasil/medalhistas-olimpicos/rafaela-lopes-silva>. Acesso em: 3 jun. 2025.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. Fabiana de Almeida Murer. Disponível em: <https://cbat.org.br/atletas/13094/fabiana-de-almeida-murer?tipo=idolo>. Acesso em: 3 jun. 2025.

EL PAÍS BRASIL. Racismo em judô: Rafaela Silva, o Brasil e o silêncio. 24 fev. 2018. Disponível em: https://brasil.elpais.com/brasil/2018/02/24/deportes/1519427504_557900.html. Acesso em: 3 jun. 2025.

FOLHA DE S.PAULO. Márcio Rezende de Freitas reconhece erro em lance polêmico de 2005. 21 nov. 2005. Disponível em: https://www1.folha.uol.com.br/fsp/esporte/fk2111200511.htm?utm_source=chatgpt.com. Acesso em: 3 jun. 2025.

FORBES BRASIL. Saúde mental no esporte de alto rendimento: o que é (ou não é) real. 18 set. 2023. Disponível em: <https://forbes.com.br/forbes-collab/2023/09/rede-tenis-brasil-saude-mental-no-esporte-de-alto-rendimento-o-que-e-ou-nao-e-real/>. Acesso em: 3 jun. 2025.

GARBI, Duda. Polêmicas de arbitragem: Márcio Rezende de Freitas. YouTube, 1 mar. 2023. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=YQhAKsMHI1I>. Acesso em: 3 jun. 2025.

GAUCHAZH. Com VAR, eu teria sido o melhor do mundo, diz árbitro que expulsou Tinga em 2005. 11 nov. 2019. Disponível em: https://gauchazh.clicrbs.com.br/esportes/inter/noticia/2019/11/com-var-eu-teria-sido-o-melhor-do-mundo-diz-arbitro-que-expulsou-tinga-em-2005-ck30hixx001wr01phh4oik7mq.html?utm_source=chatgpt.com. Acesso em: 3 jun. 2025.

GIBNEY, Chapman (Dir.). Untold: Breaking Point. [S.l.]: Netflix, 2021. 1 vídeo (1h11min), son., color. Série documental.

GLOBO ESPORTE. Botafogo campeão brasileiro de 1995 após polêmica final contra o Santos. Disponível em: <https://ge.globo.com/rj/futebol/jogo/17-12-1995/santos-botafogo.ghtml#:~:text=O%20Botafogo%20%C3%A9%20o%20campe%C3%A3o,a%20ta%C3%A7%C3%A3o%20do%20t%C3%ADtulo%20nacional>. Acesso em: 3 jun. 2025.

GLOBO ESPORTE. Fabiana Murer faz história e conquista ouro no Mundial de Daegu. 29 ago. 2011. Disponível em: <https://ge.globo.com/atletismo/noticia/2011/08/fabiana-murer-faz-historia-e-conquista-ouro-no-mundial-de-daegu.html>. Acesso em: 3 jun. 2025.

GLOBO ESPORTE. Lista GE: relembre grandes polêmicas de arbitragem no futebol brasileiro. 18 jan. 2023. Disponível em: https://ge.globo.com/sp/futebol/noticia/lista-ge-lembre-grandes-polemicas-de-arbitragem-no-futebol-brasileiro.ghtml?utm_source=chatgpt.com. Acesso em: 3 jun. 2025.

GLOBO ESPORTE. Overtraining e seus efeitos: cuidado para não exagerar nos treinamentos. [s.d.]. Disponível em: <https://ge.globo.com/eu-atleta/saude/guia/overtraining-e-seus-efeitos-cuidado-para-nao-exagerar-nos-treinamentos.html>. Acesso em: 3 jun. 2025.

GLOBO ESPORTE. Rafaela Silva: medalhas, história, altura e idade da judoca. 27 jul. 2024. Disponível em: <https://ge.globo.com/olimpiadas/guia/2024/07/27/c-rafaela-silva-medalhas-historia-altura-e-idade-da-judoca.ghtml>. Acesso em: 3 jun. 2025.

GLOBO ESPORTE. Relembre lance polêmico com Márcio Rezende de Freitas. Arquivo. Disponível em: https://ge.globo.com/ESP/Noticia/Arquivo/0%2C%2CAA1077237-4276%2C00.html?utm_source=chatgpt.com. Acesso em: 3 jun. 2025.

GLOBO ESPORTE. Saúde mental ganha espaço no futebol brasileiro: veja quais clubes têm departamento de psicologia. 6 jun. 2024. Disponível em: <https://ge.globo.com/rj/futebol/noticia/2024/06/06/saude-mental-ganha-espaco-no-futebol-brasileiro-veja-quais-clubes-tem-departamento-de-psicologia.ghtml>. Acesso em: 3 jun. 2025.

GLOBOPLAY. Jornal Nacional: Fabiana Murer é prejudicada por sumiço de vara nas Olimpíadas de Pequim. 18 ago. 2008. Disponível em: https://globoplay.globo.com/v/9529919/?utm_source=chatgpt.com. Acesso em: 3 jun. 2025.

GOAL BRASIL. Relembre as polêmicas de Botafogo x Santos no Brasileiro de 1995. Disponível em: <https://www.goal.com/br/not%C3%ADcias/relembre-as-polemicas-de-botafogo-x-santos-no-brasileiro-de-1995/nb633i9pwsin1qjg7rqomkwnc>. Acesso em: 3 jun. 2025.

HEHIR, Jason (Dir.). O Arremesso Final (The Last Dance). [S.l.]: Netflix, 2020. 1 temporada, son., color. Série documental.

KAY, David Charles (Dir.). Neymar: O Caos Perfeito. [S.l.]: Netflix, 2022. 1 temporada (3 episódios), son., color.

MIDIA NINJA. A história de Rafaela Silva, campeã mundial e potência do judô brasileiro. Disponível em: https://midianinja.org/a-historia-de-rafaela-silva-campea-mundial-e-potencia-do-judo-brasileiro/#google_vignette. Acesso em: 3 jun. 2025.

MURER, Fabiana. Cada Vez Mais Alto | Fabiana Murer. The Players' Tribune Brasil. YouTube, 1 ago. 2024. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=RYrl4OY5jyU>. Acesso em: 3 jun. 2025.

O GLOBO. Em 2012, Rafaela Silva foi vítima de racismo após desclassificação. 23 jul. 2018. Disponível em: <https://oglobo.globo.com/esportes/em-2012-rafaela-silva-foi-vitima-de-racismo-apos-desclassificacao-19877192>. Acesso em: 3 jun. 2025.

PODPAIPODFILHO. O erro de Márcio Rezende de Freitas na final de 1995. YouTube, 15 set. 2022. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=mkT4PD7QiBQ>. Acesso em: 3 jun. 2025.

RECORD. Judoca brasileira Rafaela Silva sofre ofensa racista após cometer erro. 6 out. 2018. Disponível em: <https://record.r7.com/jornal-da-record/videos/judoca-brasileira-rafaela-silva-sofre-ofensa-racista-apos-cometer-erro-06102018/>. Acesso em: 3 jun. 2025.

REDDICK, Ross; MANNING, Peyton (Prod.). Quarterback. [S.l.]: Netflix, 2023. Série documental.

RIDLEY, Micah (Criação); **DOW, Glenn** (Dir.). Losers. [S.l.]: Netflix, 2019. Série documental. 1 temporada.

RUBIO, Katia. O imaginário esportivo: o atleta contemporâneo e o mito do herói. São Paulo, 2001. 256 p. Disponível em: <https://cev.org.br/media/biblioteca/4058118.pdf>. Acesso em: 3 jun. 2025.

TERCEIRO TEMPO. Márcio Rezende de Freitas. Disponível em: <https://terceirotempo.uol.com.br/que-fim-levou/marcio-rezende-de-freitas-2115>. Acesso em: 3 jun. 2025.

THE PLAYERS' TRIBUNE. Rafaela Silva: a trajetória da judoca campeã mundial e olímpica. YouTube, 15 abr. 2023. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=dw8SNTt7r8g>. Acesso em: 3 jun. 2025.

UOL. Fabiana Murer reclama de sumiço de vara e é eliminada da final do salto com vara. 18 ago. 2008. Disponível em: https://olimpiadas.uol.com.br/ultimas/2008/08/18/ult5584u4799.jhtm?utm_source=chatgpt.com. Acesso em: 3 jun. 2025.

UOL. Neymar. Podcast original UOL Prime, 2025. Apresentação: Juca Kfour e Pedro Lopes. Disponível em: <https://www.uol.com.br/esporte/podcast/podcast-neymar/>. Acesso em: 3 jun. 2025.

WALSH, Katie (Dir.). O Retorno de Simone Biles. [S.l.]: Netflix, 2024. 1 episódio (série documental).