

## **O PSICOLÓGICO DOS ATLETAS DE FUTEBOL PROFISSIONAL: A RELEVÂNCIA DO PSICÓLOGO DO ESPORTE PARA A ALTA PERFORMANCE<sup>1</sup>**

Laura de Almeida Ritti<sup>2</sup>

Bruno Feital Barbosa Motta<sup>3</sup>

### **RESUMO:**

A Psicologia do Esporte (PE) é uma área em constante desenvolvimento que busca compreender como os fatores psicológicos interferem na performance de um atleta profissional, bem como a prática de esportes pode contribuir para a saúde mental de seus adeptos. Ela se faz necessária juntamente a um o trabalho interdisciplinar, para elaborar planejamentos de prevenção e intervenção eficazes e que alcancem os objetivos estabelecidos. O artigo teve como objetivo compreender os aspectos psicológicos envolvidos no processo de treinamento dos atletas de futebol profissional na perspectiva da Psicologia do Esporte. Para isso, foi realizada uma pesquisa de revisão bibliográfica de artigos na área da Psicologia do Esporte através do Google Acadêmico, coletando materiais de estudos para melhor compreensão sobre a temática abordada. Apesar de ainda serem poucos os estudos envolvendo o psicológico do atleta de futebol de alto rendimento, este artigo reconheceu a PE como algo valioso para o atleta profissional.

Palavras-chave: Psicologia do Esporte. Atuação. Futebol profissional.

## **THE PSYCHOLOGY OF PROFESSIONAL SOCCER ATHLETES: AND THE RELEVANCE OF THE SPORT PSYCHOLOGIST FOR HIGH PERFORMANCE**

### **ABSTRACT**

The psychology of sport (PS) is an area in constant development that seeks to identify psychological factors that can influence the performance of a professional athlete. It is necessary to aim at multidisciplinary work to develop effective prevention and intervention plans that achieve the established objectives. Taking into account the limited amount of research, the article aimed to seek studies to understand what are the psychological aspects of male professional soccer athletes that can interfere and/or

---

<sup>1</sup> Artigo de trabalho de conclusão de curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia, na Linha de Pesquisa Processos grupais, instituições e redes virtuais. Recebido em 29/10/22 e aprovado, após reformulações, em 29/11/22.

<sup>2</sup> Discente do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: rittilaura@gmail.com

<sup>3</sup> Mestre em Psicologia clínica pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) e docente do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: brunomotta@uniacademia.edu.br

improve their performance and what they say about the impact of the sports psychologist on the team as an ally to achieve their high performance. For this, a bibliographic review of articles in the area of psychology and sport was carried out in Google Scholar, collecting study materials for a better understanding of the theme addressed, although there are still few studies involving the psychological of high-performance soccer athletes, this article recognized PS as valuable to the high-performance athlete.

Keywords: Psychology of Sport. Performance. Professional Football.

## **1.INTRODUÇÃO**

Na virada dos séculos XVIII e XIX, o esporte tinha a função de entreter e satisfazer as pessoas, além de controlar seus impulsos. As sociedades europeias, por exemplo, utilizavam a atividade física para manter um controle sobre a violência por meio de competições. O esporte, usado com esse intuito, seria uma atividade de controle e um dos fatores fundamentais para o fortalecimento de uma nação e uma identidade nacional. Desse modo, além de uma atividade de lazer, o esporte ganhou potencial representativo em diversas nações europeias (CAPRARO, et al 2011).

Com a expansão das práticas esportivas e competitivas, começam a surgir os grandes eventos esportivos com alcance da participação de atletas de diferentes países. Entre eles, merecem destaque as olimpíadas modernas, criadas em 1896, pelo Barão de Coubertin, e a Copa do Mundo de futebol, pensada em 1904 com a criação da FIFA e que teve sua primeira edição em 1930, sediada no Uruguai (SARMENTO, 2006).

A partir da criação e alcance da Copa do Mundo, o futebol se torna a modalidade esportiva mais popular do mundo e exerce importante expressão nas sociedades em diferentes meios. Sua expressão pode ser observada pela movimentação financeira, pela capacidade de reunir pessoas, gerar empregos, alimentar sonhos e proporcionar reações emocionais intensas em diversas pessoas e grupos (PIMENTA, 2008).

Com a expansão das práticas esportivas competitivas um novo problema se coloca, a saber, a capacidade de maximização do desempenho dos atletas. Segundo Corrêa, et al (2022), nessas competições os atletas são submetidos a momentos de

muita pressão e estresse. Os times que obtêm sucesso, entretanto, mencionam que a realização de um trabalho para preparação mental para esses desafios os torna aptos para lidas com tais situações.

Ainda sobre a questão da performance, Vieira et al (2010), destacam que é no final do século XIX, que se ampliam os relatos de investigações, pesquisas e questões psicofisiológicas no esporte. Nesta época, o controle das emoções passa a ser visto como um fator de sucesso, sendo que o atleta capaz de manter o controle emocional, conseqüentemente, seria bem-sucedido e atingiria seus objetivos.

Na seleção brasileira de futebol, os primeiros questionamentos sobre as capacidades psicológicas dos jogadores surgem após a sua derrota para o Uruguai na final da Copa de 1950 realizada no Maracanã. Sarmiento (2007), em seu estudo relata o luto emocional coletivo sofrido na época após a derrota e a preocupação com a preparação física, mas também com o grau de fortalecimento psicológico.

É diante dessa configuração que entra em cena a figura de João Carvalhaes, que desenvolvia o trabalho da Psicologia do Esporte no São Paulo Futebol Clube e foi convidado para atuar junto a seleção brasileira de futebol visando a Copa de 1958. Coincidência, ou não, é nessa época que o Brasil conquista seu primeiro título mundial (RÚBIO, 2000).

Entretanto, mesmo após a campanha vitoriosa na Copa de 1958, a Psicologia do Esporte (PE) no Brasil é considerada uma área em expansão. Desse modo, o presente estudo tem como objetivo geral, compreender os aspectos psicológicos envolvidos no processo de treinamento do atleta de futebol profissional na perspectiva da Psicologia do Esporte, a partir de uma pesquisa bibliográfica de caráter exploratório.

Como objetivos específicos visamos descrever o campo da Psicologia do Esporte; identificar quais as áreas abordadas por essa temática descritas nas fontes incluídas nessa pesquisa; métodos e técnicas que contribuem para o trabalho do psicólogo do esporte; linhas teóricas utilizadas na PE; breve conceito sobre o atleta profissional; os estressores vinculados à sua carreira; apresentar o que os trabalhos incluídos na pesquisa dizem sobre os aspectos psicológicos e os problemas mais recorrentes do atleta profissional de futebol e; descrever a relevância do acompanhamento psicológico para a alta performance do jogador.

A busca de produção científica processou-se no dia 21 de junho no ano de 2022, com a apuração das publicações indexadas no Google acadêmico, artigos no intervalo de 2017 a 2022, empregando as palavras chaves “Psicologia do Esporte”, “atuação” e “futebol profissional”. Foram obtidos 167 resultados, os quais passaram por critérios de inclusão e exclusão.

Foram incluídos na pesquisa os resultados que tratavam da Psicologia do Esporte, especificamente do futebol profissional masculino, publicações em português e em formatos de artigos, teses, revistas e dissertações, os quais 37 entraram para a pesquisa.

Os critérios de exclusão foram trabalhos que se apresentavam em línguas estrangeiras, artigos direcionados a outros esportes, ao futebol feminino, a árbitros e ao futebol não profissional, totalizando 130 artigos fora da pesquisa.

## 2. O QUE É PSICOLOGIA DO ESPORTE

A Psicologia do Esporte (PE) tem sido associada à melhora do rendimento esportivo de atletas. Segundo Rúbio (2002), ela pode ser definida como o campo da ciência que estuda o comportamento no cenário esportivo e que passa a investigar as influências do esporte na vida humana, com o objetivo de aprimorar o rendimento dos indivíduos em tal prática, bem como os benefícios obtidos com a atividade esportiva.

Subárea conjunta a Psicologia e das Ciências do Esporte e Educação Física, a Psicologia do Esporte é uma área do conhecimento científico e profissional que tem como foco apurar, analisar e explorar emoções levando em conta o comportamento dos sujeitos no ambiente esportivo. Dessa forma a PE visa auxiliar a compreensão de como as características psicológicas atuam na performance do atleta profissional ou praticante amador, buscando compreender como a atuação no esporte pode agir na saúde mental dessas pessoas (WEINBERG; GOULD, 2016).

Apesar de ser uma subárea com um grande campo de estudo no mundo todo, no Brasil ainda existe a necessidade de ampliação dessa ciência, principalmente em esportes de alta performance como citado no artigo de Castellinani (2014), **Futebol e psicologia do esporte**: contribuição da psicologia social, no qual afirma ser recente o movimento de interesse dos psicólogos do esporte pelo futebol profissional. No **CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 4, n. 8, p.656-676, jul./dez. 2022 – ISSN 2674-9483**

mesmo artigo, o autor afirma que com o aumento de pesquisas na PE, instituição, dirigentes, comissão técnica e atletas começam a apresentar um maior entendimento e aceitação da Psicologia do Esporte dentro do futebol profissional.

Entretanto, a PE ainda vem atuando mais na resolução de problemas diante de situações agudas, por serem cogitados em momentos de crise, quando já existe um problema a ser trabalhado, e não em um acompanhamento constante durante todas as fases de preparação, o que seria o ideal (CASTELLINANI, 2014).

Mesmo reconhecendo que em clubes onde há o trabalho da PE observa-se uma melhora no desempenho e performance do atleta e da equipe diante das competições, autores como Macedo e Roberto (2021) destacam a resistência por parte de algumas instituições esportivas na inclusão desse profissional.

Por fim, podemos destacar o entendimento de Samulski (1992) que afirma que a Psicologia do Esporte no futebol investe seus conhecimentos técnicos e práticos com finalidade de viabilizar o alto rendimento e a potencialização de resultados dos atletas na busca de sua melhor performance.

## 2.1 ÁREAS QUE ABORDAM

Este tópico tem como objetivo destacar fatos, pesquisas e observações coletadas durante a pesquisa entre os artigos incluídos, as áreas que fizeram esses estudos da PE dentro do futebol profissional, incluindo os métodos e técnicas abordados e as linhas teóricas que contribuem para a área.

A partir da busca realizada para a produção da presente pesquisa feita, foi observado que entre as 37 fontes bibliográficas incluídas no estudo, as áreas que abordaram a temática da Psicologia do Esporte, 20 são estudos dentro da Psicologia, enquanto 15 da área da educação física e 2 da administração. Levando em conta essa observação, tomando como comparação outras áreas da psicologia, podemos perceber que o volume de pesquisas foi baixo, ainda mais considerando a premissa do futebol ser o esporte mais popular do mundo, como apontado na introdução.

Já as pesquisas publicadas na área da Educação Física, nos mostram um interesse da área nas questões psicológicas do atleta, fazendo levantar a hipótese de

que o psicológico e a performance física estariam interligadas, onde mente e corpo trabalhando em conjunto, poderiam auxiliar os jogadores a terem melhores resultados.

### **2.1.1 Métodos e técnicas que contribuem para o trabalho do psicólogo do esporte**

Foi observado, entre as pesquisas, que são poucos os estudos que dissertam e destacam as técnicas utilizadas pelo psicólogo do esporte, levando em conta, ser uma área que abrange muitas linhas teóricas da psicologia se esperava encontrar mais sobre esses meios de intervenções. De um modo geral, podem ser aplicados diferentes métodos por conta das várias abordagens teóricas dentro da PE, porém, seu trabalho não se limita, apenas, à aplicação de técnicas.

Sobre essas técnicas mentais, quando desenvolvidas, mostram um efeito positivo em atletas de futebol. Podem ser efetivas quando acrescida aos fatores relacionados ao desempenho dos mesmos em atuações sob pressão, quando o psicológico for acionado além do físico, como por exemplo, durante finais de campeonato e disputa de pênaltis (OLIVEIRA, 2022).

Souza et al (2019) falam sobre a aquisição dessas técnicas e comportamentos de atletas por meio de um treinamento de habilidades mentais no dia da competição, para o auxílio de um bom desempenho esportivo, usando formas de motivar a equipe para buscarem um melhor resultado individual e do grupo. Essas estratégias ou conjuntos de técnicas mentais, com a finalidade de enfrentar as situações de estresse, são denominadas de “*estratégias de Coping*”, utilizadas para que os atletas consigam se adaptar a circunstâncias adversas. No futebol é de grande valia a utilização dessas estratégias levando em conta as inúmeras situações de estresse e aumento da ansiedade constante nos jogadores que, por esse motivo, necessitam desenvolver habilidades para conseguirem lidar com as adversidades que fazem parte das competições (ALMEIDA et al, 2021).

Além das estratégias de Coping, outra contribuição da Psicologia do Esporte encontrada em nossa pesquisa bibliográfica, diz respeito à duas modalidades de atenção e intervenção, que vão ser direcionadas ao rendimento individual e do grupo.

A primeira é voltada para o âmbito individual, onde a intervenção é focada no próprio atleta, enquanto sua atuação e atividades são voltadas ao seu rendimento, o controle da ansiedade frente aos eventos que possam desencadear a mesma, o monitoramento de sentimentos, reações pessoais, autoconfiança, motivação, entre outras. Em contrapartida, a outra modalidade seria a coletiva, e tem como foco a intervenção sobre as relações grupais, formação de vínculos e organizações de liderança, além de se trabalhar as relações interpessoais (RÚBIO, 2002).

### 2.1.2 Linhas teóricas

Segundo Castellinani (2014) o foco da Psicologia do Esporte, estaria envolvido entre a Análise do Comportamento humano e suas dimensões psicológicas, relacionando a motivação, afetividade, cognição, entre outras. Além da análise do comportamento, outras linhas teóricas da Psicologia estão contribuindo para o entendimento de como as questões psicológicas podem afetar a performance dos atletas.

Contribuições essas, que são observadas nas áreas de Psicologia Experimental, da TCC, da Positiva, do Desenvolvimento, da Personalidade, a Social e, também pela Psicologia Clínica, que tem como objetivo auxiliar os atletas em questões relacionadas ao desequilíbrio emocional e psicológico dos mesmos e o que impacta em diversas situações de sua vida (CASTELLINANI, 2014).

Sobre a Psicologia Clínica, Vieira et al. (2010) apontam que ela oferece e abre o leque de opções de intervenções na psicologia do esporte. Apresentam diversas técnicas de relaxamento que saem do ambiente clínico e se expandem para os centros de treinamento para serem aplicados e servirem de propulsores na performance do atleta.

## 2.2 O ATLETA

Este tópico tem como objetivo destacar o atleta profissional, sobre o que é ser um atleta de alto rendimento, do que se trata a alta performance, destacando o meio

que ele está inserido e os estressores, mais citados nas pesquisas, em que eles estão expostos durante a carreira.

Visto que, o atleta de alto rendimento é aquele que pratica o esporte com o objetivo de competir e que faz do esporte seu meio de vida. Eles praticam o chamado esporte de alto rendimento, envolvendo uma alta competitividade, em busca de quebrar recordes e obter resultados de alta performance. Esses atletas fazem parte de um meio altamente competitivo, que exige, cada vez mais, um melhor desempenho em busca de vitórias (PUJALS; VIEIRA, 2002).

Segundo Galatti (2006), ser atleta profissional caracteriza-se como o movimento marcado pela busca do alto rendimento na modalidade praticada e que é desejável. Juntamente com uma equipe interdisciplinar, que tem como objetivo preparar e responder nas expectativas pessoais do atleta de conquistar marcas importantes que o tornem bem-sucedido em sua profissão.

Com consequência de sua profissionalização, existe uma valorização financeira e social, assim como precisa atender aos interesses das empresas financiadoras desse atleta e das marcas associadas ao seu nome ou à sua equipe e aos interesses da imprensa esportiva, tendo por base a ética que rege essa profissão (GALATTI, 2006).

### 2.2.1 ESTRESSORES VINCULADOS À SUA CARREIRA

A maior parte daqueles que se tornam atletas de futebol profissional costumam iniciar a prática do esporte durante a infância, sem ter a dimensão das consequências e abrangência do mercado de trabalho. A história de cada jogador apresenta realidades e experiências muito diferentes umas das outras e podem variar em aspectos como a família, o local onde nasceu e foi criado, a oportunidade, a renda, a dependência da gestão do clube, a relação com os empresários e as importantes mudanças em suas vidas devido a sua escolha profissional atrás do sonho de ser jogador (PEREIRA, 2008).

Mesmo depois de se tornarem profissionais, podem viver oscilações na carreira esportiva, se sentir perdidos em certas situações difíceis que não aprenderam a lidar.

Essas oscilações, em algum momento, podem interferir em sua capacidade de resposta em momentos decisivos (MACEDO; ROBERTO, 2021).

Assim, o manejo emocional para atletas se faz necessário para sua qualidade de vida pois, os jogadores são colocados frente a agentes estressores com capacidade de prejudicar sua cognição e, muitas vezes, são avessos aos tratamentos devido a demanda que seu trabalho exige, como por exemplo, o afastamento do que causa esse estresse. (RIBEIRO et al, 2018). Porém, como um atleta de alto rendimento conseguiria se manter longe desses estressores em competições que demandam alto grau de controle físico e mental?

Levando em conta o ambiente esportivo, as modalidades coletivas, principalmente as de alto rendimento, vão apresentar um ambiente de muita cobrança sobre os atletas. E Segundo Hoshino, Sonoo e Vieira (2007) essas cobranças podem vir do técnico, da torcida, familiares, dos próprios atletas e colegas de equipe. Ou seja, os atletas não conseguiriam não estar expostos a esses estressores, a não ser com o afastamento de sua carreira.

### **2.2.2 A mídia**

Com a alta visibilidade do futebol, campeonatos transmitidos em rede nacional, a profissionalização do atleta e seus nomes e imagem expostos, a mídia acaba tendo grande interação com esses jogadores. A mídia é um meio em que os torcedores e simpatizantes do futebol tem para se notificar e se atualizar sobre o esporte. Tendo uma grande parcela na influência do que é noticiado e dito sobre os times e jogadores, de uma forma positiva ou não.

Como por exemplo, a ideia que é vendida pela mídia destaca, muitas vezes, atletas de sucesso, seus altos salários e vidas de luxo. Esse olhar, por sua vez, mascara uma profissão em que estão presentes o sofrimento, a cobrança, a falta de reconhecimento, o cansaço, o assédio, as mudanças repentinas, a saudade da família, a falta de autonomia, a competitividade, o fracasso, o medo, a instabilidade, a dor e as possíveis frustrações diante das promessas de sucesso e expectativas com o seu trabalho quando o atleta chega ao novo time e seus esforços para permanecer nele (PEREIRA, 2008).

Ainda sobre a influência que a mídia exerce na sua relação com atletas de futebol profissional, Rambaldi e Vieira (2020), nos apresenta reflexões importantes. Entre elas, destacamos aqui o que o autor diz sobre a cobrança constante de alto rendimento e performance sobre os jogadores, que normalmente não podem demonstrar estarem abalados ou despreparados para as competições, levando-os a esconder seus medos e sofrimentos para não serem tidos como pauta para uma possível queda de rendimento e ter suas fraquezas expostas pela mídia.

Tal realidade não é frequentemente revelada e discutida, principalmente pelos meios de comunicação, que reforçam a imagem do atleta onipotente, forte, saudável e que supera os limites, desafios e que conseguem com tranquilidade vencer qualquer competição (RAMBALDI; VIEIRA, 2020).

Com essa abstenção de mostrar a realidade, os jogadores podem se sentir desamparados social e institucionalmente, apresentarem dificuldades de gerenciamento de emoções, dificuldade na adaptação a algumas fases da carreira e isso pode gerar, até mesmo, a desistência da prática esportiva por chegarem ao seu limite (RAMBALDI; VIEIRA, 2020).

### 2.2.3 O atleta como produto

O atleta, quando profissionalizado, tende a ser produto de quem o contrata, ou seja, existem muitas regras que ele precisa cumprir e principalmente atender as expectativas do contratante, dos torcedores, da mídia e as próprias.

Diante disso, no esporte moderno, o controle que a FIFA exerce sobre o futebol profissional, a mercantilização e a circulação dos jogadores brasileiros em busca dos mercados futebolísticos no exterior, em vários casos, o jogador nem mesmo faz parte dessas negociações ficando dependente da decisão dos clubes que o negociam, sem mesmo compreender se ele está apto psicologicamente para viver essa mudança drástica, o choque cultural, a língua e a adaptação (CAMILO, 2019).

Como exemplo, entre as teses incluídas na pesquisa, destaca-se a produção de Magnani (2018) com o título de **Migração atlética de jogadores de futebol profissional Brasileiro para o exterior**: o processo de adaptação cultural, sobre a problemática da exportação de atletas e a não preocupação com o processo de **CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 4, n. 8, p.656-676, jul./dez. 2022 – ISSN 2674-9483**

aculturação por eles vivenciada, devido a complexidade da situação do atleta migrante poder se sentir emocionalmente desconfortável, mentalmente exausto e fisiologicamente estressado, apresentar problemas físicos, distúrbios de apetite e do sono, ficar ansioso, deprimido, triste e esses quadros podem trazer consequências, como uma menor efetividade em sua vida pessoal e profissional.

Além das dificuldades de aculturação e encontrar seu lugar no time, quando contratados, essa pressão por desempenho acompanha os atletas em treinamentos, competições e, inclusive, em momentos de folga, pois eles precisam de disciplina comportamental por meio de repouso e dieta, por exemplo. Então, a tentativa e o trabalho para alcançar e manter um nível ideal de desempenho esportivo é muito complexo e deve ser trabalhado com o atleta para reconhecer suas dificuldades, para desenvolver recursos e superá-las (FONTES; BRANDÃO, 2013).

### **2.3 O SOFRIMENTO QUE IMPACTA A PERFORMANCE**

Tendo em vista, a existência de estressores na carreira do atleta profissional, de alguma forma, a performance pode ser impactada.

Por exemplo, os resultados obtidos pelo estudo de Paludo (2016), em sua revisão bibliográfica, se referiram à relação entre ansiedade competitiva e desempenho, e ele concluiu que 50% dos estudos analisados encontraram relação significativa entre ansiedade competitiva e diminuição do desempenho dos atletas.

Além disso, pode haver um desequilíbrio entre os esforços demandados durante o treinamento. Como o estresse excessivo e a falta de sua devida e recomendada recuperação e descanso, a carga de treinamento, número excessivo de competições, frequentes viagens, lesões, dificuldades financeiras, conflitos pessoais e dificuldade de relacionamento, em que o estresse é considerado resultado de fatores inter e extra-treinamento (MATOS et al, 2014).

Esse fenômeno é conhecido atualmente como *Overtraining*. Kunrath et al (2018) afirmam que as altas cargas de treinamentos e exercícios associados ao estresse podem gerar uma fadiga mental que vai modificar, inclusive, a dinâmica do movimento dos jogadores, colocando em risco as capacidades psicomotoras dos

atletas, que conseqüentemente afetam sua cognição durante a tomada de decisão nas competições, afetando sua performance.

Com isso, ainda há mais variáveis no mundo do atleta que interferem exclusivamente na performance e, se mau conduzidas, levam ao abandono da prática, à exaustão física e psíquica podendo desenvolver a síndrome de *Bournout*, as lesões, ao desajuste emocional e descontrole sobre a ansiedade e ao estresse (CORRÊA et al, 2002).

Além dos transtornos que o atleta pode desenvolver, outros pontos podem afetar sua performance. Como por exemplo, quando o jogador de futebol apresenta uma sensação de baixo valor no clube. Segundo Amaral, Thiengo e Oliveira (2007), boa parcela dos atletas abandonam a carreira pela falta de pagamento, a instabilidade no emprego, os baixos salários recebidos, a distância da família e as graves lesões.

Em suma, as horas dedicadas aos treinos, o estresse e a ansiedade, as relações afetivas instáveis, o risco de lesões e outras particularidades pertinentes à profissão e rotina dos jogadores podem comprometer suas trajetórias e a saúde psicológica e, por consequência suas habilidades físicas também (PAÍNA et al, 2018).

### 2.3.1 ANSIEDADE

Apesar de existirem diversos estressores, como os quais foram abordados acima, a ansiedade ganha uma certa evidência em comparação aos outros transtornos existentes na profissão do atleta de futebol, sendo mencionada em 76% das pesquisas.

A Organização Mundial de Saúde (OMS), em uma pesquisa realizada em 2017, aponta o Brasil com o maior número de pessoas ansiosas no mundo com cerca de 18,6 milhões de sujeitos que sofrem desse mal. No esporte não poderia ser diferente, sendo os atletas profissionais também atingidos por esse transtorno (OMS, 2017).

Levando em conta as constantes aparições do transtorno de ansiedade no meio esportivo, surgem pesquisas mais aprofundadas sobre ela, como às suas variantes, que segundo Weinberg e Gould (2017) podem ser divididas em duas partes, a ansiedade-cognitiva e a ansiedade-somática. A primeira vai se referir ao que seria a sua parte “mental” que vai se dividir entre ansiedade-estado e ansiedade-traço. A

ansiedade-estado é a condição emocional transitória na qual um indivíduo se encontra; e a ansiedade-traço, se refere a disposição do indivíduo em ficar ansioso diante de uma determinada situação.

Em síntese, a ansiedade-estado seriam as preocupações do atleta com a sua performance, seus pensamentos negativos e apreensão em situações de competições; já a ansiedade-traço definida como parte da personalidade ou comportamento subjetivo do atleta; e o aumento da frequência cardíaca, sudorese excessiva, tensão muscular durante as competições serão relacionadas com a ansiedade-somática (WEINBERG; GOULD, 2017).

Em virtude de casos de ansiedade nos jogadores profissionais, Silva et al (2018) mostram que os atletas apresentam sinais de já possuírem altos níveis de ansiedade, sendo naturalmente ansiosos. Levando isso em conta, especula-se que a ansiedade-traço e estado podem influenciar indiretamente no desempenho dos atletas em período pré-competitivo, pois se trata de um período em que se observa um nível mais elevado de estresse físico e psicológico.

Tal situação, de estresse, pode elevar a liberação hormonal de cortisol, que em excesso, prejudica diretamente a performance dos atletas, e se tratando de um jogador profissional isso seria uma perda no seu rendimento afetando não somente ele, como toda a sua equipe (SILVA et al, 2018).

Assim, Fortes et al (2018) consideram que o desempenho esportivo pode ser afetado, de fato, significativamente pela ansiedade. Principalmente em situações críticas de jogo e em momentos que vão precisar de muito foco, atenção e controle emocional para fazer a melhor escolha possível para aquele momento, apresentando relações negativas entre a ansiedade-cognitiva e somática com o fator da tomada de decisão.

Segundo Clemente e colaboradores (2017), os fatores como a ansiedade e o estresse que começam a somatizar e interferir na sua cognição e pensamento rápido e assertivo são aqueles que os atletas não sabem ou não conseguem lidar, sendo amadores ou profissionais. Por isso, os autores sugerem que se o atleta não adotar uma estratégia mental adaptativa, tais fatores podem atrapalhar de forma regular o seu desempenho durante as competições, como veremos de modo mais detalhado no próximo item deste artigo.

## 2.4 A RELEVÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO

Tendo em vista os temas abordados anteriormente, relacionados com a psicologia do esporte, este tópico visa apresentar o trabalho e a relevância do acompanhamento psicológico que é feito pelo profissional, juntamente com o atleta.

Uma vez que, o papel do psicólogo nessa área, tem como foco principal o desenvolvimento da autoconfiança, autoavaliação positiva, autoconsciência, inteligência emocional, entre muitas outras técnicas que visam o gerenciamento de emoções e o objetivo de potencializar os ganhos da equipe e do atleta (ANDREOLI, OLIVEIRA; FONTELES, 2020).

Como por exemplo, algumas características que o psicólogo do esporte pode trabalhar são, auxiliando o atleta para que consiga aliviar a ansiedade e o estresse, visando a diminuição deles nos casos que aparecem e atrapalham antes, durante e depois da partida; trabalhar e elaborar a autoconfiança, o autoconhecimento e evidenciar a eles a importância e a diferença que esse acompanhamento pode trazer (MARTINS, 2018).

Essas diferenças na vida dentro e fora de campo, podem diminuir as incidências da síndrome de *Bournout*, que vem aumentando a níveis preocupantes, necessitando de um olhar mais cauteloso para a saúde desses atletas. Incluindo ser de suma importância o suporte emocional e o acolhimento, feito pelo psicólogo do esporte, que proporciona condições para que as cobranças, a competitividade, as expectativas que são criadas sobre os jogadores, e por eles também, não sejam motivos de queda de rendimento (MARTINS, 2018).

Dessa forma, a Psicologia é reconhecida, como uma disciplina que traz resultados para além das doenças psíquicas. Junto às práticas esportivas, pode auxiliar na melhora do desempenho dos atletas, como mostra Macedo e Roberto (2021) em sua revisão bibliográfica, que na última Olimpíada as modalidades onde os elencos que contaram com a participação do psicólogo esportivo, obtiveram melhor performance e resultados.

Além disso, é importante salientar que o acompanhamento psicológico não pode ser levado em conta somente a atenção do atleta individualmente, mas outros

**CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 4, n. 8, p.656-676, jul./dez. 2022 – ISSN 2674-9483**

fatores também vão estar relacionados, como por exemplo, a motivação de modo geral da equipe, o objetivo em comum, a liderança do treinador, a liderança no grupo como forma de destacar a importância de cada um dentro da equipe (EYES; LOUGHEAD; HARDY, 2007).

Por esses motivos e para um trabalho bem direcionado às demandas do time, é de extrema importância reconhecer previamente os estressores capazes de desestruturar o atleta e a equipe, servindo como base para o direcionamento de estratégias de enfrentamento. Essas estratégias, permitem construir um programa de prevenção e de intervenção, como por exemplo, quando esse estressor for “acionado” o atleta pode conseguir relacionar a intervenção trabalhada para se esquivar de tal situação estressora, de um modo como se já estivesse programado para resolver um possível problema futuro que o desestabilize (VERARDI et al, 2012).

Mediante essas afirmações, corroborando com os autores anteriormente citados em nossa pesquisa, Fleury (2005) aponta que a atuação do psicólogo do esporte tende a ser positiva para os atletas e realiza melhorias significativas em seu desempenho. O atleta de alta performance precisa, além do equilíbrio físico, estar atento também ao equilíbrio emocional, seu bem-estar psíquico. Dessa forma, podemos mencionar o coeficiente emocional em relação ao desempenho dentro de campo, como um algo a mais, ou seja, quem obtiver maior controle e competência emocional terá possíveis vantagens sob seu adversário, tendo sido tratado em 76% das pesquisas incluídas essa influência e a importância do psicólogo do esporte inserido no âmbito do futebol profissional.

### **3. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este artigo, além de seus objetivos gerais, teve como princípio, destacar o necessário processo de humanização, a percepção e as apresentações do jogador profissional, de uma forma que eles possam ser vistos como pessoas comuns, com altas cargas de cobranças e esgotamento físico, expondo, com a revisão bibliográfica, o que está por trás da preparação para as competições. Como objetivo, também, a compreensão das dificuldades da cobrança do alto rendimento e de grandes

performances quando não existe a preocupação com os níveis de estresse, ansiedade e esgotamento físico e mental e o quanto isso pode afetar no rendimento desse atleta.

Por tanto, quando o jogador profissional não tem o psicólogo do esporte para um acompanhamento psicológico, ele precisa lidar, muitas vezes, com seus estressores, abordados no decorrer do artigo, sozinho, podendo, de alguma forma, ter sua performance afetada negativamente.

Tendo em vista, os diversos fatores que corroboram com a hipótese de que aspectos como a ansiedade, estresse, concentração, autoconfiança e autoconhecimento, possuem influência direta na performance esportiva, espera-se que essas informações sejam levadas de uma forma que o treinador, a comissão técnica e os próprios atletas percebam o quanto a psicologia do esporte pode colaborar para a busca do melhor rendimento.

Além da informação, nos esportes de alta competitividade, as pessoas envolvidas devem se atentar ao estresse em que a busca pela alta performance pode trazer ao atleta, podendo levar a situações preocupantes no que tange aos aspectos emocionais do sujeito, causando um desgaste muito grande que podem incapacitá-lo tanto física quanto emocionalmente. Podendo em consequência disso, levá-lo a um esgotamento a tal ponto em que muitas vezes precisam se afastar ou desistir de sua carreira.

Cabe, então, que se possa rever no cenário competitivo a ideia de que o jogador é imbatível e imparável, que não sente ou não pode pronunciar-se sobre questões de saúde mental. É preciso que estes atletas possam dizer de seus limites e que existam pessoas para ouvi-los. Sendo de grande relevância trazer à tona discussões a respeito da importância que fatores psicológicos possuem no desempenho do atleta profissional.

Mesmo com poucas pesquisas e entendimento dos efeitos psíquicos que podem interferir no atleta, esse assunto, ainda assim, não é um dos mais estudados por profissionais da área esportiva, sendo pouco abordado em estudos científicos ligados ao esporte e muito menos, especificamente, ao futebol profissional.

Vale destacar, a necessidade de mais estudos na área do futebol profissional masculino, visto que muitas das pesquisas tratam do futebol feminino, se limitando ao

contexto do amador e, inclusive, foi observado um número considerável de artigos da área sobre, especificamente, à saúde mental dos árbitros.

Com isso, se espera que a coleta de informações feitas neste artigo seja norteadora para futuras pesquisas e que mais projetos sobre o tema possam vir a ser produzidos, valorizando cada vez mais o trabalho do psicólogo do esporte.

Constata-se, após a revisão apresentada, a importância da temática abordada no contexto do futebol profissional. Este artigo reconhece a PE como algo valioso para o atleta de alto rendimento, e ressalta a necessidade de maior visibilidade sobre o tema, podendo não só aumentar a PE em todo mundo, mas reafirmar cientificamente a importância desse campo da psicologia.

## REFERÊNCIAS

- ANDREOLI, M. A.; OLIVEIRA, T. C.; FONTELES, D. S. R. Um panorama das intervenções comportamentais para tratar estresse e ansiedade em atletas: revisão bibliográfica. **Cadernos de Pós-Graduação em Distúrbios do Desenvolvimento**, v. 20, n. 1, p. 85-115, 2020. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/cpdd/v20n1/v20n1a06.pdf>. Acesso em: 12 ago. 2022.
- AMARAL, P. R. T.; THIENGO, C. R.; OLIVEIRA, F. I. S. Os motivos que levaram jogadores de futebol amador a abandonarem a carreira de jogador profissional. **Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital**, v. 12, p. 115, 2007. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd115/motivos-que-levaram-a-abandonarem-a-carreira-de-jogador-profissional.htm>. Acesso em: 14 set. 2022.
- ALMEIDA, D. R. et al. Habilidades de Coping em jogadores de futebol de categoria de base. **Revista Brasileira de Futebol (The Brazilian Journal of Soccer Science)**, v. 13, n. 3, p. 65-79, 2021. Disponível em: <https://rbf.ufv.br/index.php/RBFutebol/article/view/321/235>. Acesso em: 10 out. 2022.
- CAMILO, J. A. Diálogos entre a psicologia do trabalho e o esporte de rendimento. **Olimpianos-Journal of Olympic Studies**, v. 3, p. 1-14, 2019. Disponível em: <https://www.olimpianos.com.br/journal/index.php/Olimpianos/article/view/80/55>. Acesso em: 12 ago. 2022.
- CASTELLINANI, R. M. "Futebol e Psicologia do Esporte: Contribuições da Psicologia Social". **Revista Conexão da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**. Campinas, v. 12, n. 2, p. 93-113. Abr./jun./ 2014. Disponível em:

<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/2171/pdf>. Acesso em: 4 out. 2022.

CAPRARO, *et al.* A imagem do atleta: publicidade em ano de Copa do Mundo de Futebol (Alemanha - 2006). **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v.25, n.1, p. 163- 171, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/MPhhrqKh7Z7gymCMVkhZkzB/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 12 ago. 2022.

CORRÊA, D. K. A. et al. Excelência na produtividade: a performance dos jogadores de futebol profissional. **Psicologia: reflexão e crítica**, v. 15, p. 447-460, 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/KYNVZxvLL79vvWghgq4H8DQ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 23 set. 2022.

CLEMENTE, K. A. P. et al. Ansiedade no Contexto Esportivo e de Exercício Físico: uma revisão sistemática. **Psicologia Argumento**, v. 35, n. 90, 2017. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento/article/view/25744/23671>. Acesso em: 20 set. 2022.

EYES MA; LOUGHEAD TM; HARDY.J. Athlete leadership dispersion and satisfaction in interactive sport teams. **Psychology of Sport and Exercise** 2007;8(3):281---96. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1469029206000513>. Acesso em: 30 ago. 2022.

FORTES, L. S. et al. Effect of competitive anxiety on passing decision-making in under-17 soccer players. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, v. 28, p. 1-7, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/paideia/a/TGLJc5RkZdbndQv34xKNBnb/?format=pdf&lang=en>. Acesso em: 15 set. 2022.

FLEURY, S. **Ansiedade Pré-Competitiva**. (2005) São Paulo: Disponível em: <https://academiaemocional.com.br/>. Acesso em: 25 set. 2022.

FONTES, R. C. C.; BRANDÃO, Maria Regina Ferreira. A resiliência no âmbito esportivo: uma perspectiva bioecológica do desenvolvimento humano. Motriz: **Revista de Educação Física**, v. 19, p. 151-159, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/motriz/a/Rb5rd3DJsMyXzdKJrvLvP8m/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 20 set. 2022.

GALATTI, L. R. **Pedagogia do esporte**: o livro didático como um mediador no processo de ensino e aprendizagem de jogos esportivos coletivos. 2006. 139f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2006.

HOSHINO, E. F.; SONOO, C. N.; VIEIRA, L. F. Perfil de liderança: uma análise no contexto esportivo de treinamento e competição. **Journal of Physical Education**, v. 18, n. 1, p. 77-83, 2007. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/3319/2389>. Acesso em: 20 out. 2022.

KUNRATH, et al. Mental fatigue as a conditioner of the tactical and physical response in soccer players: a pilot study. **Human Movement**, v. 19, n. 3, p. 16–22, 2018. Disponível em: <https://www.termedia.pl/Mental-fatigue-as-a-conditioner-of-the-tactical-and-physical-response-in-soccer-players-a-pilot-study,129,32894,1,1.html>. Acesso em: 12 set. 2022.

MACEDO, F. L.; ROBERTO, T. G. A importância e os benefícios da psicologia do esporte: revisão da literatura. **Revista InterCiência-IMES Catanduva**, v. 1, n. 5, p. 2-2, 2021. Disponível em: <https://www.fafica.br/revista/index.php/interciencia/article/view/269/43>. Acesso em: 5 out. 2022.

MARTINS, M. V. A. **Psicologia do esporte**: influência dos aspectos psicológicos no rendimento de atletas de alto nível. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Rio Claro, 2008.

MATOS, F. O.; SAMULSKI, D. M.; LIMA, J. R. P.; PRADO, L. S.. Cargas elevadas de treinamento alteram funções cognitivas em jogadores de futebol. **Revista Bras Med Esporte, São Paulo**, v. 20, n. 5, p. 388-392, Oct. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/jQ4zHTSFXxcJjJRR5ycH9yt/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 23 out. 2022.

MAGNANI, A. **Migração atlética de jogadores de futebol profissional brasileiro para o exterior**: o processo de adaptação cultural. 2018. Tese (Doutorado em Educação Física) - Universidade São Judas Tadeu, São Paulo. 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE- OMS. **Depression and other common mental disorders**: global health estimates [Internet]. Geneva: WHO; 2017. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 10 ago. 2022.

OLIVEIRA, F. S. **Concepções de atletas de futebol sobre a Síndrome de Burnout**. 2022. Tese (Doutorado em Psicologia) - Universidade de Brasília, Brasília. 2022

PALUDO, A. C. **Esporte e ansiedade pré-competitiva: uma análise dos parâmetros psicofisiológicos e sua relação com o desempenho esportivo em atletas profissionais de futsal**. 2016. Tese (Doutorado em Educação Física) - Universidade de São Paulo, São Paulo. 2016

PAÍNA, D. M. et al. Avaliação da qualidade de vida, estresse, ansiedade e coping de jogadores de futebol de campo da categoria sub-20. **Contextos Clínicos**, v. 11, n. 1, p. 97-105, 2018. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/cclin/v11n1/v11n1a09.pdf>. Acesso em: 10 set. 2022.

PEREIRA, A. B. **A construção Social do jogador de futebol profissional**. 2008. Tese (Doutorado em Psicologia) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo. 2008.

PIMENTA, C. A. M. O sonho na sociedade contemporânea: juventude e futebol. **Ponto-e-Vírgula**, v.3, p. 112-129, 2008. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/pontoevirgula/article/view/14240>. Acesso em: 17 out.2022.

PUJALS; VIEIRA, L. F. Análise dos fatores psicológicos que interferem no comportamento dos atletas de futebol de campo. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 13, n. 1, p. 89-97, 2002. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/3756/2567>. Acesso em: 10 ago. 2022.

RAMBALDI, M; VIEIRA, F.O. Futebol e Saúde: adoecimento de atletas profissionais. **R. Laborativa**, v.9, n.2, p.06-23.out. /2020. Disponível em: <https://ojs.unesp.br/index.php/rlaborativa/article/view/3196/pdf>. Acesso em: 20 set. 2022.

RIBEIRO, P.; LACERDA, A.; MELO, R.; HABIB, L. R.; FILGUEIRAS, A. Psicoeducação Baseada em Evidências no Esporte: Revisão Bibliográfica e Proposta de Intervenção para Manejo Emocional. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte. Brasília**, (BR), v. 8, n. 1, p. 56-65, mai. /2018. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBPE/article/view/8847>. Acesso em: 5 out. 2022.

SARMENTO, C. E. **A regra do jogo: uma história institucional da CBF**. Rio de Janeiro: CPDOC, 2006.

RUBIO, Kátia. **O trajeto da Psicologia do Esporte e a formação de um campo profissional**. Psicologia do Esporte: interfaces, pesquisa e intervenção. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

SOUZA, J. P. et al. Ansiedade pré-competitiva em atletas das categorias de base: relato de experiência em campeonato brasileiro de judô. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 17, n. 2, p. 77-81, 2019. Disponível em: [https://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/23061/pdf\\_1](https://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/23061/pdf_1). Acesso em: 12 set. 2022.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte**. Belo Horizonte: Imprensa Universitária/UFMG, 1992.

VERARDI, C. E. L. et al. Esporte, stress e burnout. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 29, p. 305-313, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/kbytvXbWkc3PMcX7qqqv8yF/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 24 ago. 2022.

VIEIRA, L.F. et al. Psicologia do Esporte: uma área emergente da Psicologia. **Psicologia em Estudo**, 2010; 15(2): 391 -399. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/dxqXV7GtH7zkCLkzYq7K7Wd/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 10.out.2022

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 6. ed. Porto Alegre: ArtMed, 2017.