

ASPECTOS PSICOLÓGICOS EM ATLETAS DE FUTEBOL E SUAS RELAÇÕES COM A PERFORMANCE

José Alex Alves Ferreira

Especialista em Psicologia do Esporte - Faculminas

CV Lattes: <https://lattes.cnpq.br/1639339773616419>

Orcid: <https://orcid.org/0009-0001-5835-5563>

E-mail: psicologo.alexalves@gmail.com

Antônio Martins Vieira e Silva Junior

Especialista em Terapia Cognitivo Comportamental - UniChristus

Docente do Centro Universitário Vale do Salgado (UniVS)

CV Lattes: <https://lattes.cnpq.br/7557509485915288>

Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-9555-7837>

E-mail: antoniomartins@univs.edu.br

Artigo de Revisão

Recebido em: 14 de Março de 2023

Aceito em: 15 de Setembro de 2023

RESUMO

O futebol é um esporte de desempenho que pode ser praticado com diversos fins, um deles é o futebol de alto rendimento, no qual busca performances atléticas que geram ganhos financeiros através da sua prática. Fatores como stress, ansiedade, concentração, tomada de decisão são variáveis importantes para obtenção de resultados positivos ou negativos, todos esses aspectos são classificados como psicológicos. O objetivo desta pesquisa consiste em analisar fatores psicológicos que influenciam na performance de atletas de futebol. A pesquisa segue método de abordagem qualitativa, cuja coleta se deu através de artigos nos bancos de dados eletrônicos: *Scielo*, *Pepsic*, Biblioteca Virtual de Saúde, *PubMed*, Ministério da Saúde e Google Acadêmico, no período de março à maio de 2021. A amostra foi constituída por artigos que apresentaram conteúdos relevantes dentro da temática da performance de atletas de futebol, de psicologia do esporte e fatores psicológicos interferentes. A pesquisa apontou que aspectos como ansiedade, stress, concentração, motivação e autoconfiança são interferentes de maneira direta em performances de atletas futebolistas, estes podendo aumentar ou diminuir o desempenho. Tais fatores agem em dinamismo, assim, o atleta que se permite criar maior repertório de treinamentos psicológicos, têm maiores chances de melhorar sua performance. Técnicas cognitivas e comportamentais são as mais usadas para trabalhar a performance dos atletas de futebol. Aumentar o rendimento do atleta, por meio de intervenções psicológicas em aspectos que são interferentes, como ansiedade, stress, concentração, autoconfiança entre outros, é uma dentre várias práxis do psicólogo do esporte.

Palavras-chave: Performance. Psicologia do Esporte. Futebol.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS IN FOOTBALL ATHLETES AND THEIR RELATIONSHIPS WITH PERFORMANCE

ABSTRACT

Soccer is a performance sport that can be practiced for various purposes, one of which is high-performance soccer, which seeks athletic performances that generate financial gains through its practice. Factors such as stress, anxiety, concentration and decision-making are important variables in obtaining positive or negative results, all of which are classified as psychological. The aim of this research is to analyze the psychological factors that influence the performance of soccer players. The research follows a qualitative approach, whose collection took place through articles in the electronic databases: Scielo, Pepsic, Virtual Health Library, PubMed, Ministry of Health and Google Scholar, from March to May 2021. The sample consisted of articles that presented relevant content on the subject of soccer athlete performance, sports psychology and interfering psychological factors. The research showed that aspects such as anxiety, stress, concentration, motivation and self-confidence directly interfere with the performance of footballers, which can increase or decrease performance. These factors act dynamically, so athletes who allow themselves to create a greater repertoire of psychological training have a better chance of improving their performance. Cognitive and behavioral techniques are the most commonly used to work on the performance of soccer players. Increasing the athlete's performance through psychological interventions in interfering aspects such as anxiety, stress, concentration, self-confidence, among others, is one of the many practices of the sports psychologist.

Keywords: Performance. Sport Psychology. Soccer.

INTRODUÇÃO

O futebol é um esporte de desempenho que pode ser praticado com diversos fins, um deles é o futebol de alto rendimento, no qual busca performances atléticas que geram ganhos financeiros através da sua prática. Tal modalidade esportiva tem origem na Inglaterra, mas rapidamente se espalhou em diversas culturas, agregando grande número de adeptos, sendo o esporte mais praticado do mundo e tornou-se no Brasil o esporte que mais exporta atletas para diversos continentes, com maior ênfase na Europa (Corrêa, 2004)

Como um esporte dinâmico, envolve muitas variáveis e para um resultado positivo aos envolvidos faz-se necessário o estudo dessas variáveis a fim de entender e possibilitar evoluções e ganhos aos atletas e clubes que dele precisar. Fatores como stress, ansiedade, concentração, tomada de decisão são variáveis importantes para obtenção de resultados positivos ou negativos, com isso a falta de entendimento e preparação específica pode se

tornar um fator negativo no desempenho esportivo dos atletas (Rossi et al., 2016), tais fatores podem ser classificados como psicológicos.

Com isso é possível destacar a necessidade do entendimento do perfil psicológico dos atletas visando o melhor compreensão sobre cada um e, assim, possibilitar o treino das habilidades necessárias para melhorar a performance (Bredariol et al., 2017).

A Psicologia foca no estudo de como interações cognitivas, emocionais e comportamentais influenciam no comportamento humano e possui diversos campos de atuação, como clínica, hospitalar, organizacional, comunitária, esportiva e outros meios de convívio social (Silvestre, 2009), sendo uma dentre diversas ciências que estão a serviço do esporte, onde as áreas recreativa, escolar, rendimento e reabilitação são campos de atuação da Psicologia Esportiva (Samulski, 1995).

A Psicologia do Esporte e do Exercício tem como base o estudo científico de pessoas e seus comportamentos em atividades esportivas e atividades físicas. Tornando-se essenciais para a compreensão que a Psicologia do Esporte, além de ser uma disciplina acadêmico-científica, é também um campo de intervenção profissional que envolve conceitos da Psicologia e das Ciências do Esporte (Vieira et al., 2010).

O foco em habilidades psicológicas pode possibilitar a extração do melhor que o atleta possa oferecer diante de condições mais adequadas e evitar a interferências de fatores emocionais na performance (Nunes et al., 2013), assim, a inserção do psicólogo na comissão técnica pode ser um fator importante aos clubes que desejam uma preparação mais adequada.

Assim, o presente estudo teve como pergunta base o seguinte questionamento: como fatores psicológicos podem interferir na performance de atletas de futebol?

Dessa forma, partimos da hipótese de que os aspectos psicológicos podem interferir no rendimento dos atletas. Portanto, ao final desse estudo espera-se contribuir para identificar os fatores Psicológicos que afetam a performance esportiva e através da identificação e da compreensão de como esses fatores alteram o desempenho do atleta, possa-se ajudar aos atletas e aos pesquisadores a entender e, assim, possibilitar maiores ganhos na performance.

METODOLOGIA

O presente estudo tratou-se de uma pesquisa exploratória, com abordagem qualitativa categorizada como revisão de literatura do tipo integrativa. Segundo (Gil, 2017) a pesquisa exploratória tem como objetivo proporcionar maior conhecimento aos fenômenos escolhidos para o estudo, tornando o problema de pesquisa em algo familiarizado, visando a construção de hipóteses sobre esse determinado problema. Seu planejamento tende a ser mais flexível, pois neste tipo de pesquisa interessa relacionar os mais variados aspectos do fator estudado.

A pesquisa de abordagem qualitativa se debruça sobre o aprofundamento de questões, assim, sendo pouco importantes aspectos numéricos. Seu foco está em questões mais complexas objetivando explicar o porquê de fatores que aparecem ao longo da pesquisa, sua análise de dados é mais aprofundada e ilustrativa no que diz respeito aos aspectos da realidade que não são quantificáveis (Prodanov et al., 2013).

A revisão bibliográfica do tipo integrativa tem como finalidade reunir e resumir o conhecimento científico já produzido sobre o tema investigado, possibilitando a avaliação, a sintetização e a busca nas evidências disponíveis para a contribuição no desenvolvimento da temática estudada, ela permite a utilização de estudos empíricos e teóricos, experimentais e não experimentais, assim, tornando a pesquisa mais ampla (Prodanov et al., 2013).

A coleta se deu através de artigos dos bancos de dados eletrônicos Scielo, Pepsic, Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), Pub Med, Ministério da Saúde (OMS) e Google Acadêmico (GA), no período de março à abril de 2021. A amostra foi constituída por artigos que apresentaram os descritores utilizando os operadores: “Performance”, “futebol” e “Psicologia do Esporte”. Na língua Espanhola foram utilizados: “fútbol”, “Psicologia del Deporte”. Performance não necessitou de tradução, pois categoriza-se como termo espelho.

Adotou-se os seguintes critérios de inclusão: artigos escritos em português e espanhol, com disponibilidade de texto completo em suporte eletrônico, publicado em periódicos nacionais e internacionais nos últimos 10 anos, e que tenham compatibilidade com o objetivo da pesquisa.

A análise se deu a partir da leitura do resumo dos artigos encontrados que se relacionaram com o objetivo da pesquisa, totalizando 12 artigos. Entre os 12 resumos

lidos selecionados foram encontrados sete artigos com texto completo em suporte eletrônico e que se encaixaram nos critérios de inclusão.

Ainda na análise foi proposto um diálogo entre os autores encontrados nos trabalhos inclusos dessa pesquisa e autores da revisão bibliográfica, possibilitando o conhecimento sobre os aspectos estudados. A interpretação dos resumos e dos resultados encontrados nos artigos inclusos permitem chegar aos objetivos propostos, e a discussão significativa sobre performance e a interferência dos fatores psicológicos no âmbito futebolístico, sendo assim, podendo agregar mais saberes sobre a hipótese que deu início a essa pesquisa.

A leitura dos artigos possibilitou a transcrição dos resultados e de trechos significativos para a pesquisa através das seguintes temáticas: performance esportiva; futebol; ansiedade; motivação; concentração; stress e autoconfiança.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Quadro 1 – Artigos compatíveis com os objetivos da pesquisa.

Autores	Ano	Título
Lindern, D.	2016	Desenvolvimento de uma intervenção com foco preventivo baseada na terapia cognitivo-comportamental e na psicologia positiva para atletas de futebol adolescentes.
Siqueiros et al.	2020	Factores de confianza que contribuyen al éxito deportivo de jugadores universitarios de fútbol por posición de juego
Bicalho et al.	2016	Fatores da ansiedade identificados em atletas de futebol.
Painá et al.	2018	Avaliação da qualidade de vida, estresse, ansiedade e coping de jogadores de futebol de campo da categoria sub-20.
Pujals, C.; Vieira, L.F.	2012	Análise dos fatores psicológicos que interferem no comportamento dos atletas de futebol de campo
Rodrigues et al.	2016	A importância da atenção e concentração no âmbito esportivo.
Lima, T. L. M.	2014	Fatores de Motivação Para Jogadores de Futebol das Categorias de Base.

Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

Diante desses resultados encontrados foi possível observar que a hipótese que deu início a essa pesquisa foi respondida para além dos resultados pensados pelo pesquisador. É possível salientar também que os objetivos dessa pesquisa foram alcançados através desses resultados e das discussões que foram apresentadas.

Não foi seguida a ordem cronológica da tabela apresentada acima, pois o autor entende que para o melhor conhecimento da discussão proposta a partir dos objetivos dessa pesquisa, faz-se necessário a devida ordem que está explícita abaixo.

Observa-se nos dados de estudos de Siqueiros (2020) para elaborar o resultado, que os fatores que mais deixam os jogadores autoconfiantes são as condições sociais positivas, como o apoio que a família oferece ao atleta, e o ambiente esportivo positivo instalado no clube. Foi possível concluir também que a autoconfiança é uma característica importante a ser desenvolvida por um atleta.

As exigências do esporte de alto desempenho podem ter impacto importante na qualidade de vida, uma vez que, envolve o gerenciamento de demandas de natureza física (o risco de lesões esportivas, fadiga decorrente do treinamento) psicológica (estresse psicológico e a ansiedade) e sociais (restrição de atividades sociais e de lazer, distanciamento dos núcleos afetivos).

Pois, infere-se que os atletas que possuem maior controle emocional têm a possibilidade de alcançar resultados favoráveis na hora da competição, sendo a autoconfiança a variável que contribui para o equilíbrio de aspectos do controle emocional como o estresse e a ansiedade, sendo esses muito comuns nas competições.

As conclusões mencionadas complementam o que é afirmado por Weinberg e Gould (2017) no qual observam que o grande diferencial dentro de uma situação de competição é a capacidade do atleta de confiar em si próprio, e ainda, que o que diferencia os bem-sucedidos do restante é a autoconfiança dentro de campo.

Tais observações podem estar relacionadas ao fato de que a autoconfiança no atleta está associada à sua capacidade de enfrentar problemas comuns dentro de situações esportivas e procurar um suporte social que o ajude fora do esporte, devido ao fato de precisarem estar preparados para enfrentar os desafios e exigências oriundas do da vida de um atleta de alta performance.

É importante destacar que nos resultados do estudo (Siqueiros et al., 2020) é observado o fator autoconfiança como interferente na regulação emocional, sendo citados principalmente os aspectos da ansiedade e do estresse.

Ruíz (2015) mostrou que tais fatores mencionados por Siqueiros et al (2020) podem ser entendidos como respostas emocionais que surgem através da forma de como o atleta interpreta e avalia uma situação no contexto esportivo. Essas respostas podem gerar uma série de reações negativas ou positivas diante da performance, como altos níveis de ativação, cognições disfuncionais, interpretações equivocadas das situações, podendo ser crucial nas tomadas de decisões dos atletas.

Torna-se possível a inferência de que o atleta que possui a autoconfiança como um aspecto de seu leque de competências, pode interpretar com positivismo as situações do contexto esportivo facilitando também o controle emocional sobre os fatores como ansiedade e estresse, dessa forma, possibilitando ao atleta melhores tomadas de decisões, e maiores acertos dentro de campo.

Essa interferência da tomada de decisão e da relação com acertos dentro de campo é mostrada por Greco (2013) quando o mesmo afirma que enquanto uma pessoa comum toma cerca de duas mil decisões por dia, o atleta de futebol de alta performance toma aproximadamente seis mil decisões em 90 minutos em campo.

Esses achados no estudo de Siqueiros et al (2020), juntamente com implicações de Ruíz (2015), Weinberg e Gould (2017) e Greco (2013), que consideram a relação tomada de decisão como um fator advindo a partir do lidar com o estresse, com a ansiedade e com a autoconfiança, implicam em possíveis intervenções em clubes de futebol ou intervenções feitas de maneira individual com o atleta, pois, com esses achados é possível inferir a necessidade de intervenções que entendam esses fatores como respostas emocionais, e, através desse entendimento busquem quais pensamentos precisam ser reestruturados, objetivando respostas mais funcionais para a performance.

Considerando que fatores cognitivos, emocionais e comportamentais podem afetar a performance esportiva e que o atleta é um humano atribuído desses processos, a personalidade surge nessa discussão como um possível fator de interferência no desempenho (Fortes; Conrado, 2012), tais autores observam que a personalidade pode ser um fator de aumento da autoconfiança, e que traços da personalidade podem alterar a forma que o indivíduo percebe o meio competitivo.

Entendendo a colocação desses autores citados acima e passeando sobre a hipótese inicial dessa pesquisa, podemos observar que a performance esportiva no futebol é uma variável que possui muitos componentes, cada autor incluído no quadro desse presente estudo, mostrou resultados que encontram-se com os aspectos psicológicos, sendo o maior foco nos constructos cognitivos e emocionais.

O Lindern (2016) explora uma intervenção sobre os aspectos ansiedade e estresse na pré-competição. Os autores Siqueiros et al (2020) busca essa relação de performance com autoconfiança. Bicalho et al (2016) apresenta a relação performance e ansiedade. Painá et al (2018) apresenta a alteração da performance com a mudança dos níveis de ansiedade e estresse através da intervenção com habilidades de coping. Pujals & Vieira (2012) busca os níveis de concentração por posição do atleta dentro de campo e como isso interfere na performance. Rodrigues et al (2016) analisa tomada de decisão e nível de concentração e, Lima (2018) discute a motivação em atletas experientes.

Essas observações colidem com as observações que a Beck (2013) faz sobre o processo de reestruturação cognitiva através das análises de pensamentos automáticos por meio de técnicas cognitivas, no qual é afirmado que o indivíduo que tem crenças disfuncionais é tendencioso a observar a realidade de maneira distorcida, fazendo com que esse, tenha comportamentos pouco adaptativos ao ambiente que ele está inserido.

Diante do apresentado, é possível inferir que esse processo de reestruturação cognitiva pode ser uma intervenção individual que afete a performance do atleta e os resultados grupais, possibilitando ao atleta uma melhor interpretação da realidade.

Considerando essa inferência, podemos indicar a futuros pesquisadores da área que estudem quais técnicas da reestruturação cognitiva são mais eficazes para o aumento da performance do atleta de alta performance, ou ainda, em quais fatores essa reestruturação tem maior grau de eficácia. Seria na ansiedade, na concentração, na motivação, no estresse, na autoconfiança, em outros aspectos ou até mesmo em todos esses?

O estudo de Siqueiros et al (2020), as afirmações de Beck (2013) e Fortes; Conrado (2012) fortalecem a necessidade da presença do psicólogo no ambiente esportivo, e do olhar clínico para o atleta, possibilitando que seja oferecido as melhores condições para o desenvolvimento da sua performance.

O estudo de Lindern (2016) buscou investigar quais fatores uma intervenção baseada na Psicologia Positiva e na abordagem Cognitiva-Comportamental poderiam interferir na performance de atletas de futebol, foi possível concluir que os principais aspectos que a intervenção ajudou no desempenho esportivo foi as habilidades de coping, entre elas, as de lidar com situações de stress e ansiedade.

Os presentes resultados evidenciam as necessidades apontadas nos estudos de Siqueiros et al (2020) e de Román (2003), que implicam sobre aspectos cognitivos e comportamentais, e a forma na qual esses aspectos interagem para o desenvolvimento dos fatores principais da alta performance de acordo com cada variável estudada. Siqueiros et al (2020) usou a metodologia de buscar através de cada posição de jogo do atleta para encontrar essas variáveis e desenvolver intervenções mais significativas.

Lindern (2016) considerou fatores como ansiedade, stress, confiança, concentração, todavia buscou uma metodologia de intervenção grupal, na qual pudesse ser aplicada para que resultados fossem alcançados na equipe, para o fortalecimento do senso de trabalho de grupo e coesão.

Os dois estudos mostraram-se eficazes nos seus resultados, apontando que as intervenções devem buscar fatores interferentes de forma geral e também de forma específica, considerando que cada equipe pode apresentar demandas diferentes e que mesmo sendo encontradas demandas gerais como ansiedade e stress que são fatores comuns na performance, essas devem ser pensadas de acordo com o ambiente que o atleta está inserido.

Ainda no estudo de Lindern (2016), buscou-se trabalhar as Habilidades de Coping essas têm sido descritas como um conjunto de estratégias cognitivas, emocionais e comportamentais utilizadas pelas pessoas para adaptarem-se e superar as circunstâncias adversas, sejam do ambiente esportivo ou social (Rossi et al, 2016).

A preferência por essa intervenção deu-se por perceber que os fatores interferentes estão fortemente associados com as habilidades de resolução do atleta, seja essas dentro ou fora do ambiente de competição.

Resultados condizentes foram encontrados nos estudos da Giovana e da Mariana (Rocha; Monteiro, 2012), no qual buscou através de uma intervenção desenvolver as competências sociais dos atletas de um clube brasileiro de futebol da cidade de Curitiba, e por meio dessa intervenção, buscou investigar se essas competências afetariam a

performance do atleta dentro de campo, conclui-se que os atletas que têm mais competências sociais, ou seja, que conseguem agir com maior repertório de decisões assertivas, têm maior possibilidade de enfrentar as adversidades e de interpretá-las como situações normais de um contexto esportivo, assim podendo transformá-las em algo que some ao seu desempenho dentro de campo.

Toda essa contextualização sobre a forma que o atleta interpreta as situações e age de acordo, possui conteúdo convergentes nas definições de fatores que são postos como interferentes da performance, tais como a ansiedade, a autoconfiança, o stress, a motivação e a concentração (Rubio, 2004; Samulski, 1995; Weinberg; Gould, 2017).

Os estudos de Lindern (2016), Siqueiros et al (2020), Painá et al (2018) e Bicalho et al (2016) se conversam quando mostram que esses aspectos vistos como interferentes podem ser trabalhados por uma perspectiva de mudança nos pensamentos, nas formas de enfrentamento e em nível de percepção, e não necessariamente na mudança dos aspectos, sendo assim, não há implicações para as mudanças desses aspectos ou evitação dos mesmos, todavia há direcionamentos para a preparação do atleta com o lidar em cada situação que tais fatores estarão presentes.

O que se mostra interessante é que mais uma vez nas discussões, fatores que são percebidos como importantes para a alta performance, também são fatores que podem ser trabalhados em âmbitos extra esportivos, principalmente com o uso de técnicas cognitivas comportamentais em aspectos que dizem respeito aos mecanismos de enfrentamento (Barrera, 2000).

A Román (2003) em seus estudos sobre os pensamentos automáticos nos atletas de futebol apontou que é necessário aos atletas desenvolver mecanismos de enfrentamento, para que as situações de stress e ansiedade possam ser vistas e usadas como fatores de aumento do desempenho esportivo. Tais mecanismos são observados como fatores que podem ser desenvolvidos por meio de técnicas cognitivas (Beck, 2013) e por intervenções voltadas a habilidades sociais (Del Prette; Del Prette, 2004).

Estudos como o de Mello (2017), Corrêa (2002) e Petersen (2009) evidenciam a relação entre intervenções no ambiente esportivo com atletas de futebol e o uso das técnicas cognitivas comportamentais. Entendendo que são áreas diferentes de atuação, a clínica com sua práxis psicoterápica e a psicologia do esporte com seu fazer extra clínica, os questionamentos levantados são: onde essas áreas se colidem, em quais aspectos ou

ocasiões podemos unir seus fazeres, e ainda, o porquê da preferência por técnicas cognitivas comportamentais? Esses questionamentos ficam como indicação para serem respondidos em próximos estudos.

Seguindo essa linha de investigações, Samulski e Lopes (2009) apontaram que a comunicação assertiva e o autocontrole da agressividade, ambas consideradas habilidades sociais (Del Prette; Del Prette, 2004), são habilidades importantes dentro do esporte coletivo e dinâmico como é o futebol, tais competências interferem na motivação, na concentração, nas estratégias usadas no momento do jogo, e, sobretudo na aquisição de novas habilidades e sentimentos.

Implicações que entra em encontro com os estudos de Pujals & Vieira (2012), Rodrigues et al (2016) e Lima (2014), no que diz respeito às variáveis encontradas como interferentes na performance do atleta de futebol. A concentração e a motivação podem ter relações com as habilidades sociais, considerando que esses aspectos são aprendidos, portanto treináveis.

Faz-se importante ressaltar que tais achados mostram a dimensão do atleta de forma mais holística, permitindo perceber que o atleta mesmo almejando altas performances e buscando através dos fatores físicos se tornarem quase uma máquina, eles são humanos, e fatores intrapessoais e interpessoais colidem de maneira direta no sucesso dentro do âmbito esportivo.

O estudo de Painá (2018) evidenciam que as exigências do esporte de alto desempenho podem ter impacto importante na qualidade de vida dos atletas, sendo impactos de ordem física, social e psicológica, como maiores índices de saúde pelo benefício da prática diária, como a formulação de vínculos com outros praticantes, e, ainda a regulação emocional através da liberação de hormônios positivos a saúde humana.

A Painá (2018) ainda observou que a possibilidade de investigar a qualidade de vida, os níveis de estresse e ansiedade e as habilidades de coping, ajuda ampliar a compreensão da performance atlética. Ao considerar variáveis que extrapolam as fronteiras do ambiente esportivo, podendo assim, contribuir para uma compreensão mais humanizada do atleta.

Esses devidos achados permitem inferir que apesar das complicações impostas pela busca da alta performance, a qualidade de vida tem se mostrado positiva. Estes indicadores podem também ser decorrentes das características internas dos atletas, como

uma boa preparação dos atletas, através de centros de treinamentos de qualidade, equipes multiprofissionais a disposição do atleta, e a presença do profissional de psicologia do esporte no quadro da comissão técnica que os preparam para essas demandas decorrentes do âmbito da alta performance, corroborando com as afirmações de Faria (2020), Rubio (2004), Samulski (1995) e Tubino (2010) sobre a importância do psicólogo do esporte em uma equipe esportiva.

Ainda sobre os achados do estudo de Painá et al (2018), podemos inferir que proporcionar aos atletas acompanhamento psicológico no âmbito esportivo futebolístico é tão importante quanto lhes fornecer uma alimentação saudável e exercícios regulares, pois ao modo que aspectos físicos, técnicos e táticos são variáveis interferentes, fatores como ansiedade, concentração, motivação, estresse e autoconfiança são considerados como aspectos influentes da performance Bicalho et al (2016), Weinberg & Gould (2019), e Samulsky (1995).

A Bicalho (2016) buscou investigar fatores que interferem na ansiedade e afetam a performance de atletas futebol, no presente estudo foi possível identificar que dos 21 fatores identificados como geradores de ansiedade, 14 são estímulos de ativação, ou seja, exercem influencia positiva, e, 7 são geradores de medos, ameaças e sintomas fisiológicos negativos para a performance.

Diante desses resultados é possível concluir que a ansiedade é um aspecto da performance que vai sempre acompanhar o atleta de futebol, mas que não tem necessariamente relação negativa com o desempenho, pois alguns aspectos desse fator interferente podem ser percebidos como influenciador de altas performances.

Faz-se importante destacar que ainda no estudo da Bicalho (2016) é ressaltado a necessidade de um acompanhamento psicológico adequado para que possa amenizar esta ansiedade negativa e otimizar a ansiedade positiva aproveitando suas potencialidades em prol do ideal maior dentro do ambiente de competição que é a alta performance.

Essa influência ambígua da ansiedade na performance do atleta de futebol também é apontada por Martines, Tramultula e Valini (2018). Todavia, os presentes autores citados influem a ansiedade como um fator mais negativo do que positivo da performance, sendo essa afirmação contrária aos achados da Bicalho (2016).

Magro e Silva (2011) também se debruçaram sobre a ansiedade e as relações com a performance esportiva no futebol, estes trazem esse fator dividido em dois eixos:

ansiedade somática e cognitiva. Diante dessa divisão buscaram investigar como a ansiedade implicaria na performance mesmo antes da partida começar.

Diante dos resultados, foi possível inferir que a ansiedade somática antes do jogo exerce influência positiva na performance, pois libera o aumento dos níveis de adrenalina e cortisol que deixam o organismo em estado de alerta, sendo este, essencial para as atividades que requerem rapidez, resistência física e força, como o futebol.

Já o aumento no nível de ansiedade cognitiva seria prejudicial para o atleta, visto que se caracterizam através de pensamentos negativos e a falta de concentração, assim, podendo interferir no nível de autoconfiança, todos esses considerados fatores importantes para uma boa performance (Raposo et al, 2007; Román & Savóia, 2005; Brandão, 2000).

Esses resultados e afirmações feitas acima permitem ressaltar o que fora mostrado há alguns parágrafos dessa pesquisa, quando abordado a importância do uso de técnicas cognitivas e comportamentais. Esses pensamentos negativos citados por Raposo (2007) são citados também por Román (2003) como pensamentos automáticos. A Román (2003) ainda observa que esses pensamentos são intrusivos e que podem desconcentrar o atleta dentro do contexto de competição.

O nível de autoconfiança é considerado uma variável interferente da performance, pois diante do contexto dinâmico e incerto que é o futebol como afirma Paim (2013), a percepção das adversidades com o olhar positivo se torna um diferencial para o atleta. Com a mesma linha de investigação, Covassin e Pero (2004), verificaram que atletas com indicativos de elevada autoconfiança mantiveram um baixo nível de ansiedade pré-competitiva, e que isso os fez permanecerem calmos e relaxados durante a competição.

De acordo com os estudos citados acima, pode-se observar que a autoconfiança, a ansiedade, a motivação e a concentração são fatores interligados que agem em dinamismo sobre a performance do atleta de futebol, e, é exatamente por esse dinamismo que não se pode afirmar qual desses é mais interferente, podendo ser essa uma hipótese de futuros estudos.

Magro e Silva (2011) ainda traz a auto eficácia como um ponto importante, pois esta possui relação ao nível de ansiedade cognitiva (Bicalho et al., 2016) e a motivação do atleta que assim pode realizar um planejamento referente à sua persistência no esforço

para enfrentar desafios e obstáculos antes, durante e depois da realização da tarefa (Lima, 2014).

Verificando os resultados podemos analisar que o treinamento físico, técnico e o preparo psicológico para o atleta é de extrema importância dentro da competição, pois quanto mais preparado ele estiver melhor será as possibilidades de alto desempenho. É possível levantar a discussão sobre quais desses aspectos têm maiores possibilidades de interferência, todavia, esse não é o foco dessa pesquisa, essa indagação poderá servir de direção para futuros estudos.

Diante desses resultados e discussões levantadas, é possível observar que o futebol envolve muitas variáveis vistas como interferentes, por seu dinamismo como um esporte de alto rendimento, esses aspectos se colidem nos comportamentos antes, durante e depois do evento esportivo denominado “partida”.

Além dos aspectos pesquisados nessa presente pesquisa, ainda é possível citar outros aspectos de ordem tática, técnica e física. Esses, também possuem graus de interferência na performance do atleta. Não é possível afirmar a quantidade de interação desses aspectos, ou qual desses influencia em maior nível o rendimento, todavia é possível inferir a interferência e a interação desses aspectos no atleta de futebol.

Com tais achados, fica evidenciada a importância da atenção aos aspectos psicológicos do atleta, possibilitando que futuras intervenções possam levar em consideração tais resultados dessa pesquisa.

É possível perceber também que a ansiedade é o aspecto mais citado como fator interferente diante das pesquisas usando o termo “performance”, seguida da motivação, concentração, autoconfiança e estresse.

Assim, podemos observar que tais aspectos podem ser melhores estudados em termos quantitativos com o uso de estudos de campo em metodologias quantitativas, focalizando em cada um desses fatores para uma melhor compreensão. Sabendo que essa pesquisa é uma revisão literária qualitativa, não é possível afirmar em quantidade ou grau de interferência, mas foi oferecida a atenção a questões de quais afetam e como afetam.

Ressalta-se também que esses aspectos estudados nessa pesquisa são vistos em estudos de pesquisadores que estão há muito tempo no campo da psicologia do esporte como Weinberg e Gould (2001), Rúbio (2003), Brandão (2000), Samulsky (1995), Barreto (2003), e ainda, aqueles que possuem estudos mais recentes, como os

pesquisadores citados nesse referencial teórico da presente pesquisa, evidenciando assim a importância da continuidade dos estudos sobre tais fatores, e expondo que nenhuma pesquisa é feita com intuito de esgotar os conhecimentos sobre o tema estudado.

Quanto mais tivermos conhecimento sobre esses aspectos, maiores serão as possibilidades de aplicações em intervenções junto aos atletas. Observa-se também que a variabilidade de metodologias utilizadas para estudos desses fatores permitem encontrar visões que se complementam e agregam ao conhecimento da performance antes construídos, assim como visões contrárias, permitindo que novas pesquisas sejam feitas para comprovações ou novas descobertas de teses mais eficientes.

Como exemplo, os estudos de Siqueiros et al (2020) foi usado a metodologia quantitativa em busca de encontrar variáveis interferentes por posição do atleta na partida, isto é, pode-se buscar essas variáveis com diferentes objetivos e diferentes formas, o que fica evidente é a interferência de cada uma delas, independente da posição, ou até mesmo do atleta estar como titular ou reserva.

Diante de todos os estudos expostos, é possível inferir que independente da metodologia escolhida por cada pesquisador, a interferência na performance foi demonstrada de diferentes formas e com diversos aspectos que estão para além do objetivo dessa pesquisa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Consideramos essa pesquisa exitosa em seus objetivos e no seu problema inicial. A hipótese que deu início a essa pesquisa foi contemplada e os objetivos alcançados. Não tivemos o objetivo de esgotar os conhecimentos sobre a temática, mas de ampliar e possibilitar outras visões sobre os fenômenos estudados.

Os artigos selecionados para esta pesquisa sugerem considerarmos que o fator ansiedade pode ter ambivalência na influência exercida sob a performance do atleta de futebol, sendo assim, ela é vista como interferente, mas sua influência se torna negativa ou positiva a depender de como o atleta a perceba. Todos os artigos selecionados citam ao menos uma vez a ansiedade, sendo esta o fator mais citado nessa pesquisa.

É possível considerar que a Psicologia do esporte tem um papel fundamental nesse âmbito, pois prepara o atleta com o lidar com esses fatores interferentes e considera cada demanda em específico, para que seja possibilitado uma maior performance. Considera-

se ainda que a vida pessoal também seja responsável pela construção da alta performance esportiva, dessa forma, é importante aos treinadores e responsáveis pelos clubes que auxiliem ao seus atletas no âmbito extra esportivo, por meio de direcionamentos que possibilitem ao atleta resposta sociais mais assertivas, e o cuidado com fatores psicológicos no cotidiano esportivo.

A contribuição da pesquisa consiste em evidenciar novos dados sobre os fatores psicológicos que são interferentes na performance do atleta em campo, contribuindo para uma melhor orientação dos aspectos relacionados ao rendimento do clube e do atleta de maneira individual, possibilitando também que novas intervenções sejam feitas considerando esses achados.

Limitações foram encontradas na pesquisa devido a metodologia, essa sofreu alterações devido o contexto pandêmico que não permitiu uma pesquisa pessoalmente com os atletas. Sugere-se que em próximos estudos esses fatores sejam estudados por metodologias de pesquisa em campo e que esses aspectos possam ser estudados de forma quantitativa, como o grau e frequência de interferência durante a partida de futebol.

Dessa forma, essas evidências sobre os fatores que interferem na alta performance podem ter impacto importante na qualidade de vida do atleta, uma vez que envolve o gerenciamento de demandas de cunho social, como a importância da família no apoio e acompanhamento do atleta, de vínculos afetivos dentro do clube, o cuidado com o aprendizado de habilidades de resolução de maneira assertiva e da formação da personalidade dentro do contexto saudável. Demandas de cunhos físicos e psicológicos, como a regulação emocional através da prática esportiva diária, o aumento do bem estar através do sentimento de autorrealização, o aumento de hormônios positivos ao funcionamento saudável do corpo, e, o aprendizado de técnicas que podem ser usadas no cotidiano do atleta fora do ambiente de competição para melhores tomadas de decisão.

Por fim, considera-se que aspectos cognitivos, emocionais e comportamentais como a ansiedade, o estresse, a autoconfiança, a motivação e concentração interagem dentro e fora do ambiente esportivo, sendo estas possíveis de ser trabalhadas e direcionadas para um maior nível de performance do atleta de futebol.

REFERÊNCIAS

- ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSICOLOGIA. **About Div. 47**. 2018. Disponível em: <<http://www.apadivisions.org/division-47/about/index.aspx>>.
- BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.
- BARRERA, E. Evitación y/o escape como mecanismos psicológicos en el ámbito del deporte de competición. **Psicología del Deporte**, [artigo 4]. Espanha, 2000.
- BARRETO, J.A. **Psicologia do Esporte para o Atleta de Alto Rendimento**. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- BARTHOLOMEU, Daniel et al. Traços de personalidade, ansiedade e depressão em jogadores de futebol. **Revista brasileira de psicologia do esporte [online]**. 2010, vol.3, n.1. pp. 98-114
- BICALHO, C. C. F.; MELO, C. C. de; BOLETINI, T. L.; COSTA, V. T. da; NOCE, F. Fatores da Ansiedade Identificados para Atletas da Categoria Juvenil de Futebol. **Revista de Educação Física / Journal of Physical Education**, [S. l.], v. 85, n. 2, 2016.
- BECK, Judith S. **Terapia Cognitiva Comportamental: Teoria e Prática**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013
- BRANDÃO, M. R. F. et al. Além da cultura nacional: o expatriado no futebol. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 21, n. 2, p. 177-182, 2013.
- BRANDÃO, M. R. F. **Fatores de Stress em Jogadores Profissionais de Futebol**. 2000. 205 p. Tese (Doutorado) – Faculdade de Educação Física - Universidade Estadual de Campinas. 2000.
- CAMPOS, R. S. **Estudo comparativo de habilidades motoras e cognitivas em praticantes de futebol de diferentes locais de prática**. 2004. 108 f. Dissertação (Mestrado de Educação Física no Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas) – Universidade Federal do Paraná. 2004.
- CASTRO, D. S. et al. Autoeficacia, ansiedade precompetitiva y percepción del rendimiento em jugadores de futebol categorias sub 17 y juveni. **Mhsalud**, Costa Rica, v. 15, n. 2, fev. 2018.
- CAVICHIOILLI, F. R. et al. O processo de formação do atleta de futsal e futebol: análise etnográfica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 25, n. 4, p. 631-647, out. 2011.
- CBF - **Confederação Brasileira de Futebol**. Disponível em: <https://www.cbf.com.br/futeol-origem>. Acesso em: agosto de 2020.
- CORRÊA, D. K. A. **A construção de competências coletivas em equipes esportivas: O caso do futebol**. Dissertação de Mestrado em Administração da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2004.

COVASSIN, T.; PERO, S. The relationship between self-confidence, mood state, and anxiety among collegiate tennis players. **Journal of Sport Behavior**, v.27, n.3, p. 230-242, 2004.

DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z. A. P. **Psicologia das Relações Interpessoais e Habilidades Sociais: Vivências para o Trabalho em Grupo**. Petrópolis: Vozes, 2004.

FABIANI, M. T. Psicologia do esporte: a ansiedade e o estresse pré-competitivo. **Portal dos Psicólogos**, Santa Catarina, p. 1-10, 04 jul. 2009.

FARIA, Diego Dos Santos. MAYUMI, Simone. Fator do nível de estresse dos atletas de futebol em categoria sub 17. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. Ano 05, Ed. 01, Vol. 07, pp. 41-64. Janeiro de 2020.

FIFA - Federação Internacional de Futebol Association. Disponível em: <www.fifa.com>. Acesso em: agosto de 2020.

FORTES, L. S. et al. Efeito da ansiedade competitiva sobre a tomada de decisão: análise. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, João Pessoa, v. 35, n. 5, p. 3-4, mar. 2019.

GIL, Antônio Carlos. **Como Elaborar Um Projeto de Pesquisa**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

GRECO, P. J. **Tomada de decisão no Atleta de Futebol**. In: Samulski D. M, editor. Psicologia do esporte Conceitos e novas perspectivas. Barueri, São Paulo: Manole; 2009. p. 107-42.

AKATOS, E. M. et al. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 6. ed. 5. reimp. São Paulo: Atlas, 2007.

LINDERN, D. **Desenvolvimento de uma intervenção com foco preventivo baseada na terapia cognitivo-comportamental e na psicologia positiva para atletas de futebol adolescentes**. 2016. 88 f. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Psicologia, Pós-Graduação em Psicologia, Área de concentração em Psicologia Clínica, PUCRS, 2016.

LIMA, T. L. M. Fatores de Motivação Para Jogadores de Futebol das Categorias de Base. **Revista Digital**. Buenos Aires, v. 11, n.192, maio. 2014.

MAGRO, M. E. M., SILVA, N. A. de. O nível de ansiedade de atletas de futebol da categoria sub 18. **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 15, e. 154, 2011.

MARQUES, M. M. et al. El papel del entrenador en la enseñanza de competencias de vida a jóvenes brasileños em riesgo de vulnerabilidad social. **Universitas Psychologica**, v. 15, n. 1, p. 129-139, 2016. doi: 10.11144/Javeriana.upsy15- 1.peec.

MATOS, F. de O. et al. Cargas elevadas de treinamento alteram funções cognitivas em jogadores de futebol. **Revista Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte**, São Paulo, v. 20, n. 5, p. 388-393, set. 2014.

MARTINES, Guilherme Augusto. Influência da ansiedade na performance de jogadores de futebol. **Revista MotriSaúde**, [S.l.], v. 1, n. 1, dec. 2018. ISSN 2674-7782.

Disponível em:

<http://revista.fundacaojau.edu.br:8078/journal/index.php/revista_motrisaude/article/view/38>. Acesso em: 06 abr. 2021.

MOREIRA, G. D.; SOUZA, S. R.; HAYDU, V. B. Princípios da Análise do Comportamento Aplicados à Análise de Jogo. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília , v. 39, e185907, 2019.

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**, Teresina, v. 11, n. 1, p. 97-105, 2018.

PUJALS, C.; VIEIRA, L. F. Análise dos fatores psicológicos que interferem no comportamento dos atletas de futebol de campo. **Revista da Educação Física**, Maringá, v. 48, n. 1, p. 89-97, 2012.

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. de. **Metodologia do Trabalho Científico: Métodos e Técnicas da Pesquisa e do Trabalho Acadêmico**. 2. ed. Porto Alegre: Universidade Feevale, 2013.

RAPOSO, J. V.; COELHO, E.; MAHL, A.; et al. Intensidade e negativismo e autoconfiança em jogadores de futebol profissionais brasileiros. **Revista de motricidade humana**. Santa Catarina, v.3, n.3, p.7-15, 2007.

ROCHA, G. M.; MONTEIRO, M. F. B. Programa de treinamentos de habilidades sociais para a prática do futebol: **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, Curitiba, v. 30, n. 68, p. 63-74, jan./mar. 2012.

RODRIGUES, C. L. et al. A importância da atenção e concentração no âmbito esportivo. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, São Paulo, v. 2, n. 1, p. 53-19, 2016. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtcc/v2n1/v2n1a05.pdf>. Acesso em março 2021.

ROMÁN, S.; SAVOIA, M. G. Pensamentos automáticos e ansiedade num grupo de jogadores de futebol de campo. **Psicologia: Teoria e Prática**, São Paulo, v. 5, n. 2, p. 13-22, dez. 2005.

ROSSI, M. R. et al. Estratégias de coping em atletas de futebol feminino: estudo comparativo. **Revista Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte**, Minas Gerais, v. 22, n. 4, p. 282-286, jul. 2016.

RUBIO, K. Rendimento esportivo ou rendimento humano? O que busca a da psicologia do esporte? **Revista de Psicologia América Latina**, México , n. 1, fev. 2004 .

RUIZ, F. et al. Variables predictoras de la ansiedad precompetitiva: aspectos diferenciales en corredores de fondo en ruta. **Universitas Psychologica**, v. 14, n. 3, p. 1021-1032, 2015. Disponível em: <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v14n3/v14n3a19.pdf>.

SANTOS, P. B. et al. Fatores geradores de estresse para atletas da categoria de base de futebol de campo. **Motriz**, Rio Claro, v. 18, n. 2, p. 208-217, abr./jun. 2012.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte: Teoria e Aplicação Prática**. Belo Horizonte: Imprensa UFMG, 1995.

SAMULSKI, D.; LOPES, M. L. Comunicação no esporte. In: D. SAMULSKI. **Psicologia do esporte: Conceitos e Novas Perspectivas**. Barueri: Manole, 2009. p. 335-356.

SILVEIRA FORTES, B.; MARTIMBIANCO CONRADO, J. Os traços de personalidade dos jogadores de futebol: uma revisão sistemática. **Revista Da Graduação**, v. 5, n. 1. Disponível em <https://revistaseletronicas.pucrs.br/index.php/graduacao/article/view/11425>.

SIQUEIROS, M. G. et al. Factores de confianza que contribuyen al éxito deportivo de jugadores universitarios de fútbol por posición de juego. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 20, n. 1, p. 261-271, 2020.

SILVESTRE, J. O Que é Psicologia? **Psicologando**, 2009. Disponível em <https://psicologado.com.br/psicologia-geral/introducao/o-que-e-psicologia>. Acesso em setembro 2020.

TERTULIANO, I. W.; MACHADO, A. A. Psicologia do esporte no brasil: conceituação e o estado da arte. **Pensar A Prática**, Goiás, v. 22, p. 1-9. 2019.

TUBINO, M. J. G. **Estudos Brasileiros Sobre o Esporte: Ênfase no Esporte- Educação**. Maringá: Eduem, p. 163, 2010.

VIEIRA, L. F. et al. Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia. **Psicologia do Estudo**, Maringá, v. 15, n. 2, p. 391-399, abr. 2010.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 6. ed. São Paulo: Artmed, 2017.

COMO CITAR

FERREIRA, José Alex Alves.; SILVA JUNIOR, Antônio Martins Vieira e. Aspectos psicológicos em atletas de futebol e suas relações com a performance. **Revista Interdisciplinar Encontro das Ciências – RIEC**, v.6, n.2, p. 212-231, 2023.