

Revista Científica

FACULDADE ATENAS- PARACATU-MG

Indexadores:  

ISSN 1980-6957 | Ano 2021 V13 Nº.2



FACULDADE
ATENAS

www.atenas.edu.br
38 3672-3737

PSICOLOGIA DO ESPORTE: a importância da intervenção do psicólogo do esporte para manutenção da alta performance do jogador de futebol profissional

Sandra Alves Maia
Ana Cecília Faria
Analice Aparecida dos Santos
Robson Ferreira dos Santos

RESUMO

O presente trabalho aborda a importância da intervenção do psicólogo do esporte para manutenção da alta performance do jogador de futebol profissional, o que tem demonstrado resultados positivos para o desempenho dos atletas. O estudo teve como finalidade descrever por meio de uma revisão bibliográfica buscar evidências sobre o quanto é importante à psicologia do esporte no mundo futebolístico, bem como o trabalho do psicólogo do esporte para melhora do desempenho do jogador de futebol profissional. O trabalho foi realizado por meio de pesquisas de caráter explicativo. Verificou-se ser essencial a atuação do psicólogo do esporte, que pode ser realizada de maneira específica, o que irá depender da demanda apresentada, uma vez que seu maior objetivo é entender como os fatores psicológicos afetam o desempenho do indivíduo, conseqüentemente seu desempenho. A pergunta de pesquisa foi respondida, os objetivos foram alcançados e a hipótese levantada foi confirmada.

Palavras Chave: Psicologia do Esporte. Psicólogo do Esporte. Futebol. Desempenho. Fatores Psicológicos.

ABSTRACT

This work addresses the importance of the intervention of the sport psychologist to maintain the high performance of the professional football player, which has shown positive results for the athletes' performance. The purpose of the study was to describe, by means of a bibliographical review, the search for evidence on how important sport psychology is in the football world, as well as the work of the sport psychologist to improve the professional football player's performance. The work was carried out by means of explanatory research. It was found to be essential

the performance of the sport psychologist, which can be performed in a specific way, which will depend on the demand presented, since its main objective is to understand how the psychological factors affect the individual's performance, consequently their performance. The research question was answered, the objectives were achieved and the hypothesis raised was confirmed.

Keywords: Sport Psychology. Sport Psychologist. Football. Performance. Psychological Factors.

1 INTRODUÇÃO

O futebol é um dos esportes mais populares do mundo, e cada vez mais vem desenvolvendo e surgindo novas técnicas e novos meios de treinamento para que os jogadores se tornem excelentes nas competições. Os jogadores de futebol de alta performance sempre buscam por excelência em seus resultados e utiliza de todos os recursos e profissionais disponíveis para melhorar o seu desempenho. Apesar de uma equipe multiprofissional com técnico, fisioterapeuta, médico, massagista, tem-se aumentado cada vez mais no meio futebolístico a busca por psicólogos do esporte para trabalhar o lado emocional dos jogadores que tem sido o grande diferencial dos atletas de alta performance (FRANÇA, 2011).

Antes os treinos preparados para os jogadores eram valorizados somente a parte física e técnica, desconsiderando completamente o lado emocional, mas hoje os clubes de futebol estão dando maior importância aos aspectos psíquicos dos atletas e percebendo que para o atleta chegar a perfeição deve-se considerar a preparação tanto física quanto emocional (SANTOS, 2018). Segundo Almeida (2011, p. 8) “não basta mais excelente técnica, preparo físico e habilidade dentro de campo, é preciso também ter consciência e maturidade dentro e fora dele nas suas ações”.

Ribeiro e Baptista (2011); Cárdenas e Cárdenas (2012), conclui em seus estudos que há vários fatores que comprometem de forma negativa e positiva a performance do atleta esportivo, dentre esses fatores ressalva que os aspectos psicológicos são os que mais afetam diretamente o rendimento dos atletas jogadores de futebol profissional.

Atualmente o psicólogo do esporte tem sido reconhecido como peça fundamental para o clube de futebol profissional, uma vez que poderá intervir de maneira individual ou grupal, propondo intervenções ao jogador e a equipe para que

melhore o desempenho mediante as pressões, mantenham a concentração, o foco, pensamentos positivos, autoconhecimento e autoconfiança, porque ele é o profissional qualificado que contribuirá para o sucesso e manutenção da alta performance tanto individual quanto grupal (FERNANDES, 2016).

Contudo, este trabalho de revisão bibliográfica, tende colaborar para melhor compreensão sobre a importância do psicólogo do esporte para a motivação e manutenção da alta performance do jogador de futebol profissional preparando-o para se destacar nas competições.

2 O FUTEBOL E SUA RELAÇÃO COM A PSICOLOGIA DO ESPORTE

Embora a psicologia do esporte seja uma das áreas mais recentes das ciências psicológicas, sua relação com o esporte passou a estreitar já no final do século XIX e, aproximando do futebol brasileiro na década de 50 do século XX. Contudo, sua presença se tornou mais forte nas duas últimas décadas do século XIX. Ainda longe do desejado, principalmente, no que se referia à aceitação dos clubes, das comissões técnicas, dos atletas, no que diz respeito à presença de um psicólogo do esporte e pelo pequeno número de psicólogos atuando nesta área. Entretanto, nestas duas décadas a psicologia do esporte tem demonstrado grande contribuição para o futebol (CASTELLANI, 2014).

Os autores trazem que uma das primeiras inquietações sobre a capacidade psicológica dos jogadores de futebol foi quando a seleção Brasileira perdeu para o Uruguai em 1950, no qual ocorreu o que os autores chamaram de “luto emocional coletivo” (SANTOS et al., 2018, p. 475). Portanto, passou haver a preocupação não somente com o desempenho físico dos jogadores, mas também com as questões psicológicas e morais (SANTOS, 2018). Este foi o ápice como salienta França (2011) para o começo da Psicologia do Esporte no Brasil.

Segundo Santos et al. (2018, p. 474-475) “o desenvolvimento da atuação de profissionais com foco em questões trabalhadas pela psicologia do esporte foi estimulado pelo futebol”. Dois nomes destacam-se: João Carvalhaes e Athayde Ribeiro da Silva, este último por escrever o primeiro livro de “Psicologia do Esporte” no Brasil em 1962. Mas, o pioneiro da psicologia do esporte no futebol brasileiro foi João Carvalhaes, tanto como pesquisador da área, ao escrever sobre “Psicologia no

Futebol, quanto como um profissional da psicologia aplicada ao futebol (SANTOS, et al, 2018; FRANÇA, 2011).

A psicologia do esporte conforme Castellani (2014) passou a ter ampla presença no futebol profissional no mesmo período histórico em que o futebol estava passando por significativas mudanças, como por exemplo, quando o esporte se tornou uma mercadoria, politizada, fonte de marketing, tratado como espetáculo, tendo como foco o lucro e com uma pressão excessiva sobre a comissão técnica e sobre os jogadores por resultados satisfatórios, devido os altos investimentos (CASTELLANI, 2014).

A psicologia do esporte aplicada ao futebol tem como objetivo aprimorar o desempenho dos jogadores através de táticas de intervenções psicológicas, integrando sempre que possível teoria e prática, tendo como exemplo, treinamento das habilidades psicológicas que auxilia os jogadores a terem controle emocional, (aprendem a dominar a ansiedade, o medo, a frustração e a raiva), autoeficácia e motivação (CASTELLANI, 2014).

No Futebol a psicologia esportiva dará respaldo psicológico aos jogadores, como coloca França (2011, p. 13) que esse cuidar do psicológico dos jogadores é tão “importante quanto lhes dar uma carga de treinamento físico, programada por preparadores físicos formados em Educação Física”. Para ele o corpo e a mente estão interligados e deve ter a mesma atenção. Complementa ainda “cuidar do corpo significa também percebê-lo como um todo unificado, do qual fazem parte as emoções e as estruturas mentais” (FRANÇA, 2011, p. 13)

Portanto, ressalta-se que apesar de estar crescendo o número de estudos que buscam entender a psicologia a partir da sua relação com o esporte, principalmente com o futebol, ainda há uma enorme carência de pesquisas relacionadas ao esporte.

2.1 PSICOLOGIA DO ESPORTE

A psicologia é a ciência que estuda a psique e o comportamento humano. E a psicologia do esporte considerada uma subárea da psicologia, estuda o comportamento das pessoas no meio esportivo e de exercícios e aplicações práticas de tal conhecimento (SILVA et al., 2014). Assim o psicólogo do esporte irá trabalhar

com os atletas o equilíbrio entre mente e corpo para que consigam alta performance (RIBEIRO E BAPTISTA, 2011).

Após ser regulamentada em termos de formação e exercício profissional pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP) através da Resolução 014/2010, esta área se tornou científica, e tem como fundamento aplicar técnicas e princípios psicológicos para promoção e otimização no rendimento e bem-estar dos atletas e da equipe desportiva (MENDES, 2012).

O esporte moderno é um fenômeno complexo que se apoia em diversas áreas de conhecimento que se denomina ciências do esporte, constituída por disciplinas como filosofia, sociologia, antropologia e psicologia do esporte, bem como a fisiologia, a medicina e a biomecânica do esporte, o que demonstra uma tendência à interdisciplinaridade. Enquanto subárea das ciências do esporte, a psicologia esportiva começou seus estudos há mais ou menos um século, estudando no início aspectos próximos da fisiologia, os denominados condicionantes reflexos (SOUSA, 2019).

No decorrer dos anos foram surgindo novos temas como personalidade, motivação, violência e agressão, dinâmica de grupo, bem-estar psicológico, liderança, pensamentos e sentimentos de atletas e diversos outros aspectos da prática do esporte e da atividade física foram sendo incluídos à lista de necessidades e preocupações de profissionais e pesquisadores. Atualmente, perante o equilíbrio técnico alcançado pelos atletas e pelas equipes de alto rendimento, os fatores emocionais estão sendo considerados como um diferencial fundamental nos momentos de decisões importantes (Sousa, 2019).

A psicologia do esporte é a ciência que estuda os fatores emocionais no cenário esportivo, e está ligada à psicologia e as ciências do esporte (ANDRADE, 2015). Ferreira (2013) entende ser a psicologia esportiva e da atividade física uma ciência que analisa o comportamento humano na esfera esportiva e da atividade física, auxiliando os indivíduos em seu desenvolvimento pessoal em como no seu rendimento no esporte.

Ferreira (2013) salienta que a psicologia desportiva irá estudar o comportamento dos atletas em diferentes situações da prática esportiva, como no treino para aprender a melhorar, nas competições, antes (os atletas tomam consciência das dificuldades que irão enfrentar e aprende a controlar as emoções e as técnicas pra melhorar seu rendimento), durante (o atleta pode tentar controlar a

sua ação, sendo observado pelos técnicos e pelo psicólogo que os informam sobre os aspectos positivos e os aspectos a melhorar) e depois (faz uma análise reflexiva sobre o que procedeu e a sua relação com o resultado), na vitória e na derrota, na aprendizagem, nas viagens, no infortúnio e no abandono, nas lesões, nas relações interpessoais com os colegas, adversários e toda equipe dirigente, juízes, na fama e na glória. Estudará também a comunicação social e as suas influências sobre os atletas, o público, bem como todo o conjunto de símbolos e valores, instituições e funções que integram ou compõem o mundo do esporte (MENDES, 2012; FERREIRA, 2013).

A atuação nessa área é multiprofissional, para o exercício da profissão deverá ter especialização em Psicologia do Esporte, poderá ser exercida por psicólogos ou educadores físicos. Entretanto, para que possa atuar deverá ter conhecimento sobre construtos psicológicos, avaliação psicológica e psicometria, teoria da personalidade, e ainda sobre treinamento físico, tático e técnico, periodização (organização de cada etapa do treinamento), desenvolvimento físico, especificidades biológicas e da modalidade desportiva ou de atividade física em questão (SILVA, 2014).

A psicologia do esporte compreende todas as questões psicológicas envolvidas no meio esportivo, conseqüentemente contribui para a vida pessoal e social do atleta. Estuda também o comportamento do atleta, a influência do esporte na vida desse sujeito e os efeitos causados, auxiliando para que tenha melhor desempenho. Bem como abrange vários aspectos e circunstâncias que abarcam a personalidade, motivação, dinâmica grupal, bem-estar dos atletas e da equipe desportiva, levando em consideração todo o contexto da vida do atleta (FERNANDES, 2017).

O trabalho realizado pelo psicólogo esportivo é norteado por vários fatores como a adesão, o bem-estar, a tolerância e a motivação, tendo como objetivo direcionar os atletas do futebol de alto nível para melhor desenvolvimento nos treinamentos e no seu desempenho, auxiliando-os nos aspectos pessoais e esportivos (LIMA, 2013).

2.2 FATORES QUE MOTIVAM OS JOGADORES DE FUTEBOL PROFISSIONAL

A motivação é um dos fatores que pode promover mudanças no desempenho e rendimento dos atletas jogadores de futebol. A motivação está presente em várias ocasiões do mundo esportivo como nas preleções, treinamentos, concentrações e especialmente nas competições, em que ocorrem diversos fatores que provocam alterações no estado emocional tanto dos jogadores quanto da comissão técnica (LIMA, 2013).

Um dos principais fenômenos de aspecto psicológico investigada pela psicologia do esporte dentro do futebol é a motivação (LIMA, 2014), segundo Fernandes (2017, p. 6) a motivação “é o ‘motor do esporte’, explica as razões para inicia-lo, mantê-lo ou abandoná-lo”.

A motivação para Falcão e Vorkapic (2016) “é uma energia psicológica que faz com que a pessoa se comporte de determinadas maneiras”. Ou seja, são o que motiva o individuo a agir em busca de suas metas, não somente no esporte, mas em todas as fases da vida. Entretanto, para que o atleta saiba o que o motiva é indispensável que se autoconheça. Assim, percebe-se que não há uma receita pronta para ter motivação, pois ela é individual e única de cada atleta. E para que se tenha motivação deve se ter metas (FALCÃO e VORKAPIC 2016).

Para Lima (2014) quando o jogador de futebol está motivado, irá treinar com mais confiança em si e eficiência na parte técnica, tática e física e terá mais entusiasmo. Sendo assim, o jogador com maior motivação terá mais chances de obter sucesso. O autor acrescenta ainda que a motivação precisa ser uma variável positiva no decorrer dos treinos e das competições, sendo sempre como um grande impulso para resultado futuros (LIMA, 2014).

Entretanto, mesmo a motivação sendo considerada uma variável essencial para o desempenho no esporte futebol, cada atleta deve desenvolver uma visão individual de como a motivação funciona, devido aos diversos motivos que levam os sujeitos a praticarem o futebol e manter a alta performance (LIMA, 2014).

Fernandes (2017); Lima, (2013) conceitua a motivação como um método propositado focalizado em um objetivo, e pode surgir tanto por meio interno ou externo ou ainda por ambos. Os fatores intrínsecos estão ligados a questões individuais, pois envolve o desejo, importância dada pelo jogador ao seu desenvolvimento ou a concretização de suas capacidades, o efeito de prazer que o

esporte gera neste sujeito. E os fatores extrínsecos estão relacionados ao meio que o jogador está inserido, é uma motivação derivada de outras pessoas ou fenômenos externos que pode influenciar o atleta de forma positiva ou negativa (FERNANDES, 2017; LIMA, 2014), para Lázaro, et. al. (2011, p. 21) “as pessoas orientadas extrinsecamente para a prática esportiva fazem-no essencialmente para demonstrar capacidade e para terem oportunidade de se evidenciar socialmente procurando as recompensas que daí advêm”.

Ribeiro e Baptista (2011) entendem que o que motiva muitos atletas é o pensamento positivo e a imaginação, se auto presentear após um bom desempenho ou até mesmo autoelogios e o ajudar seus familiares. Conforme Lázaro, et al. (2011) os atletas de alta performance tem sua motivação para competições em prol dos ganhos que advêm do sucesso esportivo, principalmente do meio futebolístico.

No esporte futebol Lima (2014); Voser (2017) traz que existem dois tipos de atletas, aqueles que têm sua motivação centrada no ego que precisam de recompensas extrínsecas, como o financeiro, status social, ou reconhecimento por parte de uma sociedade extremamente competitiva, entre outros, para se sentirem motivados a realizarem o treinamento de maneira eficaz, porém ao fracassar perde a motivação e, muitas vezes até abandonam a atividade. E aqueles que têm sua motivação centrada no grupo, que se motiva de forma intrínseca, se dedicando interiormente para a busca da competência e para determinadas tarefas, e quando se deparam com o fracasso tem maior probabilidade de se superar nas atividades propostas, pois praticam o futebol pensando na equipe ou na realização de uma tarefa (VOSER, et al., 2017; LIMA, 2014).

Em um estudo realizado por Voser et al. (2017) com 15 jogadores de futebol profissional de Porto Alegre, observaram que a maior motivação dos atletas de futebol é o aprimoramento das habilidades, buscar a forma física e o jogar em equipe. Estes jogadores segundo os autores devem estar com estas dimensões de motivação alta para conquistar os resultados desejados.

Nos estudos realizados por Mendes et al. (2013) com 30 jogadores profissionais do Estado de São Paulo também apresentaram resultados semelhantes, no qual constatou que os fatores motivacionais mais importantes para estes jogadores que participaram da pesquisa foram o aperfeiçoamento técnico, acompanhado da atividade em grupo e pela afiliação, tais resultados conforme o autor indicam tendências que se estabelece em esportes de alto rendimento.

Segundo Fernandes (2017) vários são os motivos que levam o indivíduo a prática do esporte futebol, e isso, é diferenciado de jogador para jogador. No entanto, a motivação que predomina nos jogadores de futebol é de fatores intrínsecos como a superação pessoal, prazer e divertimento em jogar futebol.

Nesse sentido quanto mais elevado o nível de motivação dos jogadores profissionais melhor será o desempenho, diante os sentimentos de prazer, autoconfiança e desafio, o que faz com este atletas direcionam suas energias em busca dos seus ideais e também dos objetivos da equipe se esforçando o máximo para alcançar os melhores resultados (BORGES et al., 2015).

Portanto, é importante que os treinadores e o psicólogo compreendam o que levou aquele sujeito a praticar esporte e chegar ao alto rendimento, pois facilitará a direção das metas desejadas e contribuirá na elaboração dos treinos e de táticas para que o atleta aumente cada vez mais seu desempenho (FERNANDES, 2017; VOSER, et al., 2017).

3 FATORES PSICOLÓGICOS QUE AFETAM O DESEMPENHO DO JOGADOR DE FUTEBOL PROFISSIONAL

Para Cárdenas e Cárdenas (2012) o jogador de futebol para ter uma alta performance deve-se ter uma preparação psicológica, pois não se pode separar corpo da mente. Ribeiro e Baptista (2011, p. 4) traz o conceito de preparação psicológica “como elemento do treinamento desportivo, objetivando aumentar o nível de possibilidades psicológicas, provocando adaptações para acessibilidade de altos padrões de treinamento”.

Quando se fala em futebol, fala-se que a maior parte do desempenho do atleta está ligada a parte psíquica e não física. E ainda assim, a equipe desportiva insiste em trabalhar mais com treinos físicos e técnicos, e deixa de lado a parte mental, mesmo sabendo que o atleta deve manter o equilíbrio entre corpo e mente, pois com uma mente focada melhor será os resultados (FALCÃO e VORKAPIC, 2016). Entretanto um atleta que não tem sua mente concentrada para a competição poderá cometer vários erros e até levar a resultados negativos em uma partida ou em uma final decisiva (Fernandes, 2017).

Silva (2013) traz que os jogadores de futebol de alto nível nos seus treinos estão submetidos às questões técnicas, físicas e táticas, o que não ocorre

com os aspectos psicológicos, mesmo este sendo crucial para as competições. O mesmo autor argumenta que “as competições esportivas consistem num processo que envolve uma série de fatores, dentre eles o treinar, o competir, o superar os limites físicos e mentais”. Deste modo, os fatores psicológicos precisam ser considerados nos treinos dos jogadores, bem como em todo âmbito esportivo (SILVA, 2013, p. 170).

Há uma grande preocupação com o rendimento ou queda de produção quando se fala em atletas de alto nível. Assim, para que alcancem os melhores resultados é preciso que o desportista enfrente da melhor maneira possível às cobranças e expectativas por parte da comissão técnica, familiares, torcedores, colegas de equipe, além da mídia, que cada dia mais estar presente no meio futebolístico (SILVA, 2016).

Além das preocupações constantes que gira em torno do desempenho esportivo que os jogadores de futebol têm que lidar, há também todas as variáveis que influencia na performance desse atleta, Silva (2016) traz que fatores como baixa ou alta competitividade, desmotivação, o estar afastado da família, dos amigos e demais sentimentos de carência afetiva, para se dedicar a carreira, são consideráveis obstáculos que pode afetar o desempenho do atleta, impedito os melhores resultados (SILVA, 2016; PEREIRA, 2019).

Percebe-se que vários são os fatores que afetam no desempenho do atleta esportivo e particularmente dos jogadores de futebol, dentre eles Lima (2014) cita a ansiedade, o estresse, influência dos pais, torcida, amigos e a relação atleta/treinador.

No que se referem ao contexto futebolístico, as pressões tanto fisiológicas quanto psicológicas relacionadas a treinamentos e competições, apontam para a complexidade desse esporte, que sofre influências tanto ambientais como individuais. Esta pressão que decorre da cobrança por resultados pode ser entendida como um fator de risco aos jogadores, pois pode influenciar de forma negativa em seu desempenho. O distanciamento da família e amigos também pode ser compreendido como outro fator de risco, podendo ser o gatilho para ansiedade, estresse e depressão (LINDERN, 2016).

Além de toda ansiedade e estresse que o jogador de futebol de alto nível sofre, ainda tem a pressão não só da equipe desportiva, mas também dos patrocinadores, da mídia, da família, dos amigos e da torcida, para que mostre

sempre bom desempenho e resultado positivo para o time, tudo isso pode levar ao jogador a ter a atenção diminuída, não conseguir concentrar, perder as habilidades motoras e até mesmo desenvolver uma depressão se este não estiver com total controle das suas habilidades psicológicas (FALCÃO, 2016).

Para Falcão e Vorkapic (2016); Lima (2014) a ansiedade, o estresse é normal em jogadores profissionais, desde que na dosagem certa, pois assim, o atleta conseguirá controlar e conservar um estado mental ideal, no qual conseguirá se manter completamente no aqui e agora, ou seja, no momento em que estiver competindo. A mesma autora (2016, p. 44), traz que “psicólogos do esporte afirmam que não estar ‘presente no momento’ é o que provoca confusão mental”.

Ou seja, quando o jogador está em uma partida de futebol se ficar pensando no que aconteceu no jogo passado, como fez uma jogada ruim no jogo anterior, que errou o pênalti, ou pensa nas consequências de uma derrota, etc., a mente fica confusa impedindo que este jogador se concentre e se foque no que está acontecendo naquele presente momento, o que vem a prejudicar tanto o seu desempenho quanto o da equipe. Como consequência pode gerar frustração, raiva, medo, aumento da ansiedade e do estresse, depressão, falta de atenção e concentração, diminuição no rendimento e até atrapalhar as relações interpessoais e intrapessoais (FALCÃO E VORKAPIC, 2016).

O futebol de alto rendimento pode suscitar aos atletas experiências emocionais intensas que exige um autodomínio do jogador e esforços comportamentais e cognitivos eficazes para a solução das atividades desportivas. Sendo que estas intensas emoções podem influenciar de forma negativa ou positiva na conduta dos jogadores, dependendo da maneira como o atleta irá lidar com tais emoções. Isto é, essas emoções poderão levar ao aumento da ansiedade e do estresse, levando o jogador a apresentar comportamentos disfuncionais tanto em sua forma física quanto psíquica, o que irá afetar seu desempenho (LINDERN, 2016).

Entretanto, Pereira (2019) salienta quando estes fatores não são trabalhados os jogadores podem sofrer com estresse, como citado acima, por causa da necessidade de reagir diante as novas adaptações demandadas pela carreira, podendo este atleta desenvolver a síndrome de Burnout que para Pereira (2019, p. 371) “se desenvolve como consequência ou manifestação de um estresse excessivo e crônico e também pela Síndrome do supertreinamento ou Overtraing, que é

definido como o desequilíbrio entre estresse e recuperação ou uma carga excessiva de estresse com pouca regeneração”.

Diante o exposto, se percebe que a preparação psicológica contribui para que os atletas possam aprimorar suas habilidades psíquicas e manter sua alta performance, criando jogadores equilibrados para as competições.

Ao observar estas questões, é essencial que os clubes de futebol comecem a dar mais importância a esses fatores que afetam significativamente o desempenho dos seus atletas e a pensar a psicologia do esporte como sua maior aliada para ajudar esses atletas a lidar com as dificuldades apresentadas (SILVA, 2016).

4 A IMPORTÂNCIA DA INTERVENÇÃO DO PSICÓLOGO DO ESPORTE PARA A MANUTENÇÃO DA ALTA PERFORMANCE DO JOGADOR DE FUTEBOL PROFISSIONAL

Diante o que foi apresentado, fica claro que é fundamental a preparação e o desempenho mental para que o atleta jogador de futebol obtenha sucesso na sua atuação (FALCÃO, 2016). Falcão (2016) enfatiza que cada fase do treinamento tem requisitos psíquicos distintos e, por isso, para que se tenha um excelente rendimento é importante que as habilidades psíquicas sejam desenvolvidas e estimuladas juntamente com as capacidades físicas e as habilidades táticas e técnicas.

No futebol as habilidades psíquicas são comportamentos ou capacidades que proporcionam condições necessárias ao jogador para que melhorem o desempenho, aumente o prazer e alcance maior satisfação na atividade esportiva, devendo ser treinadas e aprimoradas para que o atleta possa lidar de forma adequada com as demandas psicológicas frente a situações interpessoais (PEREIRA, 2019).

No entanto, ao trabalhar as habilidades psicológicas dos jogadores de futebol busca-se o bem-estar psicológico desse jogador, gerando a capacidade de articular ações, sentimentos e pensamentos em função de objetivos pessoais e de demandas culturais e situacionais, ocasionando consequências positivas para o atleta (PEREIRA, 2019).

É essencial que os jogadores de futebol tenham um equilíbrio emocional, pois um erro pode ocasionar uma avalanche de sentimentos negativos e levar a

derrota e saber retornar desses momentos, que são frequentes, nos jogos é uma habilidade que pode ser o diferencial para a carreira do atleta e para uma partida de decisão, é nesse momento que o psicólogo do esporte entra com as intervenções para trabalhar com as habilidades psicológicas dos jogadores (FALCÃO, 2016). O treinamento dessas habilidades psicológicas se faz importante, pois os fatores psicológicos são os principais responsáveis pelas mudanças no desempenho dos jogadores de futebol no seu dia-a-dia (PEREIRA, 2019).

Deste modo, fica evidente a importância do trabalho do psicólogo do esporte com as habilidades psicológicas dos jogadores de futebol, pois, como qualquer outra habilidade, esta deve ser treinada e aprendida por certo tempo. Uma vez que, todos os componentes que estão envolvidos no desenvolvimento de um atleta necessitam de adequada regulação psicológica (PEREIRA, 2019).

O papel do psicólogo do esporte que atua no futebol funciona como uma sustentação para que os jogadores possam utilizar o auxílio deste profissional seja nos momentos de extrema dificuldade ou nos momentos de extrema felicidade, como a conquista de um título. Assim, o psicólogo do esporte irá compreender como os fatores psicológicos influenciam o desempenho físico e entender como a participação nessa atividade afeta o desenvolvimento emocional, o bem-estar e a saúde do atleta (PAIVA E CARLESSO, 2019).

O psicólogo do esporte irá intervir, seja com os atletas de forma individual ou em equipe, tendo como objetivo elaborar conflitos, auxiliar com os problemas de ansiedade pré-competição, com relação ao desempenho sob pressão, de adaptação, da pressão psicológica imposta pela torcida e pela mídia, de lesões, de problemas emocionais e de estresse, a coesão do grupo, a concentração entre outros, que afetam significativamente o desempenho dos jogadores (PEREIRA, 2019).

Marco (2010) enfatiza que as habilidades psicológicas podem ser treinadas, assim como, os fatores técnicos, táticos e físicos. Mas para que isso seja possível deverá o psicólogo, preparador físico, fisioterapeuta, médico, massagista e todos os outros que fazem parte da equipe trabalharem em consonância com o técnico. O autor traz que as habilidades psicológicas que são mais frequentemente trabalhadas diretamente com os jogadores de futebol profissional pelo psicólogo do esporte são: atenção e concentração, nível de ativação, controle emocional, tomada de decisão, estratégias de confronto competitivo, relações interpessoais e motivação

e autoconfiança, podendo ser trabalhadas de forma individual ou grupal e, conseqüentemente ao ser trabalhado esses fatores melhor será o desempenho do atleta (MARCO, 2010).

O psicólogo do esporte ainda poderá contribuir com os jogadores e com o treinador por meio de análise de processos e resultados, aconselhamento e orientação psicológica, observações das condutas dos atletas, compartilhando sugestões de intervenções e informações com todos os envolvidos neste processo. (MARCO, 2010).

Segundo Lindern (2016) os jogadores de futebol profissional estão expostos a fatores de risco específicos ao contexto esportivo, e devido isto, demandam de um olhar da psicologia clínica, para além do trabalho de desempenho e de adaptação do atleta, sejam desenvolvidas e trabalhadas suas habilidades psicológicas, o que influenciará diretamente de forma positiva para melhor adaptação e desempenho na prática desportiva.

A psicologia clínica tem sido uma área utilizada pelo psicólogo do esporte como alternativa para o planejamento de ações que objetiva a promoção de saúde psíquica dos atletas de alto rendimento. E das diversas abordagens que existe no âmbito da psicologia clínica, a que mais tem demonstrado eficácia e efetividade nos estudos realizados por vários estudiosos é a Terapia Cognitiva Comportamental (TCC), por ser uma abordagem multifacetada e apropriada a diversas culturas, por fazer uso de intervenções objetivas e baseadas no contexto em que o sujeito está inserido e ser fundamentada na aprendizagem de técnicas e habilidades (LINDERN, 2016).

Lindern (2016) aduz que os psicólogos do esporte que atuam no futebol têm utilizado também da abordagem da psicologia positiva para trabalhar a resiliência dos jogadores profissionais por meio do fortalecimento das capacidades e habilidades humanas. Pois, conforme o autor compreendendo os processos e mecanismos que permeiam o processo de resiliência é possível promovê-lo por meio de programas de prevenção.

Nos últimos anos vários estudos têm mostrados que o psicólogo do esporte e equipe técnica tem utilizado técnicas como rotinas mentais para que o atleta possa melhorar sua autorregulação e seu autocontrole emocional, dando ênfase na atenção, concentração, relaxamento e técnicas de respiração por meio do *mindfulness*, *yoga*, meditação, tomando consciência do próprio corpo e de suas

ações, e assim melhora a comunicação entre corpo e mente (FALCÃO E VORKAPIC, 2016).

Bem como a contribuição para as mudanças fisiológicas, no qual o jogador consegue perceber como esta sua respiração e as mudanças no corpo, como uma tensão muscular e podem se ajustar-se de forma rápida a situação, mesmo antes de esses eventos prejudicarem seu desempenho, e tudo isso por ter tomado consciência do aqui e agora, estas são algumas intervenções que o psicólogo pode utilizar para ajudar o jogador a melhorar seu desempenho e manter sua alta performance (FALCÃO E VORKAPIC, 2016). Assim, a intervenção do psicólogo do esporte deve ter seus objetivos voltados para promoção do desenvolvimento pessoal e crescimento do jogador de futebol, potencializando seu rendimento (PEREIRA, 2019).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo foi realizado com intuito de contribuir aos profissionais e acadêmicos da área da psicologia sobre a importância da intervenção do psicólogo do esporte para a manutenção da alta performance do jogador de futebol profissional.

Diante do estudo realizado foi compreendido que a psicologia do esporte tem-se demonstrado de grande importância para o esporte futebol, pois estuda o comportamento dos atletas em diferentes situações da prática esportiva, como no treino para aprender a melhorar suas habilidades e desempenho. Além dos fatores psicológicos que afetam o desempenho do jogador de futebol como a ansiedade, o estresse, influência da família, torcida, amigos, a relação atleta/treinador e a mídia.

Assim, torna-se importante o trabalho do psicólogo do esporte para o aprimoramento e manutenção das habilidades psicológicas, permitindo que o jogador de futebol articule seus sentimentos, pensamentos e emoções em busca de uma melhora significativa no seu rendimento, por estas serem reconhecidas como capacidades ou comportamentos que geram no atleta condições necessárias para melhorar seu desempenho.

Outro ponto importante é que as intervenções do psicólogo do esporte irão conscientizar ao jogador de futebol o quanto ele sofre com questões psicológicas e o quanto suas consequências podem influenciar no seu desempenho

e da equipe. E o quanto o trabalho específico voltado para os problemas emocionais contribui como uma ferramenta para melhorar a adaptação do atleta às mudanças proporcionado pelo meio esportivo, além de facilitar o desenvolvimento pessoal através do esporte.

É fundamental trabalhar as demandas psicológicas que os jogadores de futebol profissional apresentam devido à influência de diversos fatores, o que demonstra ser essencial a atuação do psicólogo do esporte, que pode ser realizada de maneira específica, o que irá depender da demanda apresentada, uma vez que seu maior objetivo é entender como os fatores psicológicos afetam o desempenho do indivíduo, conseqüentemente seu desempenho.

Contudo, pode-se constatar que o problema de pesquisa “Qual a relevância das intervenções psicológicas realizadas com o jogador de futebol profissional para manter a sua alta performance?” foi respondido. A hipótese foi confirmada. E os objetivos foram alcançados no decorrer dos capítulos.

Este estudo foi realizado com o intuito de contribuir com os profissionais da psicologia, acadêmicos da área esportiva, clientes/pacientes sobre a importância da intervenção do psicólogo para a manutenção da alta performance do jogador profissional. Como limitação deste trabalho, refere-se à existência de poucos estudos que falam sobre a atuação e contribuição do psicólogo para manter o alto desempenho dos atletas jogadores de futebol profissional. Desta forma, outros estudos sobre este tema são importantes, uma vez que poderão sugerir mudanças comportamentais e culturais no que diz respeito à atuação do psicólogo nos times de futebol profissional.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Pio Peres. **Fatores motivacionais que interferem no desempenho do atleta profissional de futebol: foco na autoconfiança.** 2011. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/18831/000732951.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 09 set 2019.

ANDRADE, Alexandro et al. **Psicologia do Esporte no Brasil: Revisão em Periódicos da Psicologia.** Psicologia em Estudo, Maringá, v. 20, n. 2, 2015. Disponível em: <http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/PsicolEstud/article/view/25643/pdf_29>. Acesso em: 02 mar 2020.

BORGES, Paulo Henrique et al. **Motivação e Desempenho Tático em Jovens Jogadores de Futebol: Uma Análise a Partir da Teoria da Autodeterminação**. Revista do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde, Ano 16 - Volume 16 - Número 2, Sata Cruz do Sul, 2015. Disponível em: <<https://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/article/view/6320/4363>>. Acesso em: 04 mar 2020.

CÁRDENAS, Ramón Núñez; CÁRDENAS, Yesica Núñez. **A psicologia como ciência aplicada ao esporte de alto rendimento**. Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, Nº 166, 2012. Disponível: <<https://www.efdeportes.com/efd166/a-psicologia-aplicada-ao-esporte-de-alto-rendimento.htm>>. Acesso em: 09 out 2019.

CASTELLANI, Rafael. **Futebol e psicologia do esporte: contribuições da psicologia social**. 2014. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/325147984_Futebol_e_psicologia_do_esporte_contribuicoes_da_psicologia_social>. Acesso em: 02 mar 2020.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

FALCÃO, Rodrigo Scialfa. **Psicologia na Prática do Esporte**. Psique ciência & vida, 2016. Disponível em: <<http://www.psicologianoesporte.com.br/wp-content/uploads/2016/09/revista-psique-Psico-Esporte-agosto-2016.pdf>>. Acesso em: 11 out 2019.

FALCÃO, Rodrigo Scialfa; VORKAPIC, Camila Ferreira. **Psicologia na Prática do Esporte**. Psique ciência & vida, 2016. Disponível em: <<http://www.psicologianoesporte.com.br/wp-content/uploads/2016/09/revista-psique-Psico-Esporte-agosto-2016.pdf>>. Acesso em: 11 out 2019.

FRANÇA, Adriano Santos. **A Influência da Psicologia do Esporte no Rendimento de Jogadores Profissionais de Futebol**. Paraná, 2011. Disponível em: <<https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/62078/ADRIANO%20SANTOS%20DE%20FRANCA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 11 out 2019.

FERNANDES, Paula Teixeira. **Estudos em Psicologia do Esporte**. São Paulo: Edição Hipótese, 2017. Disponível em: <<http://cev.org.br/arquivo/biblioteca/4037714.pdf>>. Acesso em: 11 out 2019.

FERREIRA, Joana. **Muito Mais que um jogo - Consultadoria em psicologia do desporto numa equipa de futebol de Formação**. Repositório Científico do Instituto Politécnico de Santarém, 2013. Disponível em: <<https://repositorio.ipsantarem.pt/bitstream/10400.15/1291/1/Relat%C3%B3rio%20Est%C3%A1gio%20Mestrado%20Joana%20Ferreira.pdf>>. Acesso em 02 mar 2020.

LÁZARO, João Paulo de Oliveira; CASIMIRO, Emanuel da Silva Oliveira; FERNANDES, Helder Miguel Graça. **Determinação do Perfil Psicológico de**

Prestação do Jogador de Andebol Português: Um estudo em atletas da liga e da divisão de elite. O Portal dos Psicólogos, 2011. Disponível em: <<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/a0269.pdf>>. acesso em: 11 out 2019.

LIMA, Tiago Lucas Moreira. **Fatores de Motivação para Prática dos Jogadores de Futebol das Categorias de Base.** Revista Digital. Buenos Aires - Año 19 - Nº 192 - Mayo de 2014. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd192/fatores-de-motivacao-dos-jogadores-de-futebol.htm>>. Acesso em 02 mar 2020.

LIMA, Eric Matheus Rocha. **Motivação em Jovens Jogadores de Futebol Para as Partidas Decisivas: Um Estudo da Psicologia do Esporte.** Repositório Institucional UNESP, 2013. Disponível em: <<https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/119638/000742298.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em 02 mar 2020.

LINDERN, Daniele. **Desenvolvimento de uma Intervenção com Foco Preventivo Baseada na Terapia Cognitivo-Coportamental e Na psicologia Positiva para Atletas de Futebol Adolescentes.** Biblioteca Digital de Teses e Dissertação, Porto Alegre, 2016. Disponível em <http://tede2.pucrs.br/tede2/bitstream/tede/6788/2/DIS_DANIELE_LINDERN_PARCIAL.pdf>. Acesso em 25 mar 2020.

MARCO, Isaac de Freitas de. **Aspectos Psicológicos Importantes no Futebol.** Repositório Unesp, Rio Claro, 2010. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/119815/marco_if_tcc_rcla.pdf?sequence=1>. Acesso em: 25 mar 2020.

MARCONI, M. de A. LAKATOS, E. M. **Metodologia Científica.** 5.ed. São Paulo: Atlas, 2011.

MENDES, Daniel Pires. **Consultoria em Psicologia do Desporto – Desenvolvimento e Aplicação de um Plano de Intervenção no Futebol Juvenil do Clube de Futebol “Os Belenenses”.** Instituto Politécnico de Santarém, 2012. Disponível em: <<https://repositorio.ipsantarem.pt/bitstream/10400.15/1330/1/Relat%C3%B3rio%20Est%C3%A1gio%20Mestrado%20Daniel%20Mendes.pdf>>. Acesso em: 02 mar 2020.

MENDES, P. M.; DE MACEDO, C. M. A.; PERUCHI, L. H.; ARANTES, J. P.; **Motivação em atletas de alto rendimento no futebol de campo.** XVI Congresso de iniciação científica da Universidade de Mogi das Cruzes. 2013. Disponível em: http://www.umc.br/_img/_diversos/pesquisa/pibic_pvvc/XVI_congresso/artigos/Pablo%20Maggioni%20Mendes.pdf>. Acesso em: 04 mar 2020.

PAIVA, Eduardo Macedo; CARLESSO, Janaína P. Pretto. **A importância do papel do psicólogo do esporte na atualidade: relato de experiência.** Res., Soc., Dev., v. 8, n. 3, 2019. Disponível em: <<https://www.researchgate.net/publication/33091942>>

0_A_importancia_do_papel_do_psicologo_do_esporte_na_atualidade_relato_de_experiencia>. Acesso em 25 mar 2020.

PEREIRA, Jaqueline. **Mitos e Razoes que Influenciam Negativamente a Aplicação do Treinamento de Habilidade Psicológicas – THP no Futebol.** Revista Psicológica & Saberes, v. 8, n. 11, 2019. Disponível em: <https://revistas.cesmac.edu.br/index.php/psicologia/article/view/847_20190713.pdf>. Acesso em 04 mar 2020.

RIBEIRO, Luiz Gustavo Cadinelli; BAPTISTA, Rafael Pietro Garcia. **Influência da preparação psicológica na performance esportiva.** v. 6, n. 2 Esp., 2011. Disponível em: <<http://revistas.unifoa.edu.br/index.php/cadernos/article/view/1689>>. Acesso em: 11 out 2019

SANTOS, Alberto da Silva et al. **De Carvalhaes à Copa de 2018: análise de publicações sobre psicologia do esporte e futebol.** Psic. Rev. São Paulo, volume 27, n. especial, 469-496, 2018. Disponível em: <<http://200.144.145.24/psicorevista/article/view/38314/28275>>. Acesso em 02 mar 2020.

SILVA, Andressa Melina Becker da et al. **Instrumentos Aplicados em Estudos Brasileiros em Psicologia do Esporte.** Estudos Interdisciplinares em Psicologia, Londrina, v. 5, n. 2, 2014. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/eip/v5n2/a06.pdf>>. Acesso em: 02 mar 2020.

SILVA, Poliany Pires; FARIA, Rodrigo Rodrigues; ANDRADE, Hederson Pinheiro de. **A Influência dos Fatores Psicológicos no Desempenho de Atletas de Futebol.** V Seminário de Pesquisas e TCC da FUG, 2013. Disponível em: <<https://docplayer.com.br/8637880-A-influencia-dos-fatores-psicologicos-nodesempenho-de-atletas-de-futebol.html>>. Acesso em: 04 mar 2020.

SILVA, Marcus Vinicius Abade da. **Fatores que Influenciam nos níveis de Auto eficácia nos Jogadores de Futebol de Campo Contemporâneo.** Repositório Institucional UNESP, Rio Claro, 2016. Disponível em: <<https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/155781/000889351.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 04 mar 2020.

SOUSA, Matheus Araújo. **A Influência dos Fatores Psicológicos em Cobrança de Pênalti no Futebol.** Brasília, 2019. Disponível em: <<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/13854/1/21602213.pdf>>. Acesso em: 04 mar 2020.

VOSER, Rogério da Cunha. **A Motivação para o Esporte: um Estudo Descritivo com Atletas Profissionais de Futebol** Revista Brasileira de Futsal e Futebol, Edição Especial: Pedagogia do Esporte, São Paulo. v.9. n.35, 2017. Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6112191>>. Acesso em 02 mar 2020.

