



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

IGOR RAFAEL DE LUCENA SOARES

**A IMPORTÂNCIA DA PSICOLOGIA NO FUTEBOL - O PILAR INVISÍVEL
DO DESENVOLVIMENTO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

**CAMPINA GRANDE
2023**

IGOR RAFAEL DE LUCENA SOARES

**A IMPORTÂNCIA DA PSICOLOGIA NO FUTEBOL - O PILAR INVISÍVEL
DO DESENVOLVIMENTO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado ao Departamento do Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias.

**CAMPINA GRANDE
2023**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S676i Soares, Igor Rafael de Lucena.

A importância da psicologia no futebol [manuscrito] : o pilar invisível do desenvolvimento: uma revisão bibliográfica / Igor Rafael de Lucena Soares. - 2023.

21 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2023.

"Orientação : Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias, Coordenação do Curso de Licenciatura em Educação Física - CCBS. "

1. Psicologia no futebol. 2. Esporte. 3. Saúde mental. I.

Título

21. ed. CDD 613.7

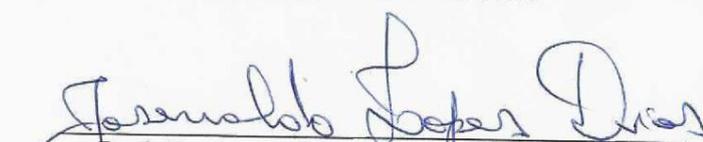
IGOR RAFAEL DE LUCENA SOARES

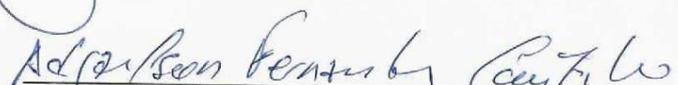
**A IMPORTÂNCIA DA PSICOLOGIA NO FUTEBOL - O PILAR INVISÍVEL DO
DESENVOLVIMENTO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

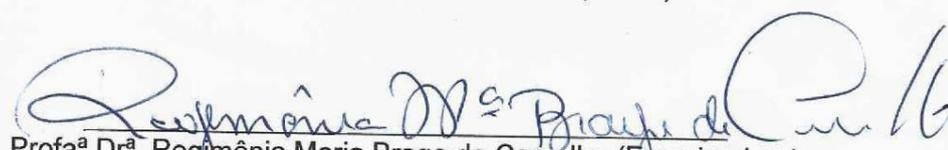
Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo)
apresentado ao Departamento do Curso
de Educação Física da Universidade Es-
tadual da Paraíba, como requisito parcial
à obtenção do título de licenciado.

Aprovado em: 29/11/2023

BANCA EXAMINADORA


Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. Dr. Adjailson Fernandes Coutinho (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Profa. Dr. Regimênia Maria Braga de Carvalho (Examinadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

DEDICATÓRIA

Gostaria de agradecer primeiramente a Deus por me dar forças e nunca me desamparar nessa caminhada, minha fé me manteve forte e confiante para enfim concluir essa etapa tão importante da minha vida.

Agradeço a minha família, por estar presente em e me apoiarem em cada fase da minha vida acadêmica, minha mãe Kézia, meu pai Cibério, minhas avós Ana e Ermelita, e minhas tias Cibele, Cindy e Cinthia, por sempre me incentivarem e ajudar na minha vida estudantil, se doando independente de tudo para o meu desenvolvimento, muito obrigado por tudo.

A minha namorada Giovana, pelo carinho, por me apoiar e incentivar, em todos os momentos dessa caminhada, a presença dela tornou o caminho mais fácil, pra sempre serei grato por tê-la em minha vida, meu coração e amor para sempre será dela.

Aos meus chefes Renato e Ítalo, por terem aberto as portas e me acolhido na área em que sempre sonhei em trabalhar, a minha comissão e amigos, Juan, Miguel, Isaac, Breno, Isaías, Silvério, Pedro, Zoroastro e Nathan, os quais me ajudam e aconselham fazendo com que eu tenha mais experiência e facilidade em me dar com as dificuldades da área.

Ao meu orientador Josenaldo pela paciência e pelos conselhos que me foram dados, meus companheiros de curso, Lucas, Anry, Isaías, Alek e Thiago.

Ao meu falecido avô Ciro, por ter colocado o amor ao esporte na minha vida e ter me guardado mesmo após sua partida.

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) – Código de financiamento 001.

Muito obrigado!

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	7
2	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	8
2.1	Conceituação da psicologia no futebol	8
2.2	A importância da mente no esporte.....	8
2.3	A psicologia no futebol do Brasil	9
3	ASPECTOS PSICOSSOCIAIS DO FUTEBOL	11
3.1	Liderança	11
3.2	Gestão de emoções.....	11
3.3	Motivação.....	12
4	METODOLOGIA	13
5	RESULTADOS E DISCUSSÕES	14
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS	18
	REFERÊNCIAS.....	20

A IMPORTÂNCIA DA PSICOLOGIA NO FUTEBOL - O PILAR INVISÍVEL DO DESENVOLVIMENTO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

THE IMPORTANCE OF PSYCHOLOGY IN SOCCER - THE INVISIBLE PILLAR OF DEVELOPMENT: A LITERATURE REVIEW

SOARES, Igor Rafael de Lucena

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo analisar e evidenciar a crescente importância da psicologia no cenário futebolístico contemporâneo. A relação entre o desempenho atlético e os aspectos psicológicos dos atletas é cada vez mais reconhecida como um componente crítico do sucesso da equipe e do atleta. Primeiro, são explorados os desafios psicológicos enfrentados pelos jogadores de futebol, como a pressão competitiva, a gestão do estresse, a ansiedade de desempenho e a tomada de decisões sob pressão. É analisado o papel dos psicólogos no contexto desportivo, enfatizando o seu papel na preparação psicológica, no desenvolvimento de competências emocionais e na melhoria da resiliência. Além disso, são abordadas estratégias de treinamento mental, como visualização, controle da respiração e técnicas de relaxamento, que podem ajudar a melhorar o desempenho individual e coletivo. Concluiu-se que a integração da psicologia no futebol não só melhora o desempenho atlético, mas também promove a saúde mental dos atletas e contribui para uma carreira mais duradoura e satisfatória. Este estudo destaca, portanto, a crescente necessidade de conscientização e implementação contínua da psicologia nos ambientes esportivos de futebol.

Palavras-Chave: psicologia no futebol; mente e esporte.

ABSTRACT

This paper aims to analyze and highlight the growing importance of psychology in the contemporary soccer scene. The relationship between athletic performance and the psychological aspects of athletes is increasingly recognized as a critical component of team and athlete success. First, the psychological challenges faced by soccer players are explored, such as competitive pressure, stress management, performance anxiety and decision-making under pressure. The role of psychologists in the sporting context is analyzed, focusing on their role in psychological preparation, the development of emotional competencies and improving resilience. In addition, mental training strategies such as visualization, breath control and relaxation techniques are discussed, which can help improve individual and collective performance. It was concluded that the integration of psychology into soccer not only improves athletic performance, but also promotes athletes' mental health and contributes to a more lasting and satisfying career. This study therefore highlights the growing need for awareness and continued implementation of psychology in soccer sporting environments.

Keywords: psychology in soccer; mind and sport.

1 INTRODUÇÃO

O futebol é um dos esportes mais populares e apaixonantes do mundo, transcendendo fronteiras geográficas e culturais, unindo nações e povos por meio de uma paixão compartilhada. No cerne deste evento esportivo que move multidões e desperta paixões, está uma realidade complexa e dinâmica onde talento, condicionamento e tecnologia se entrelaçam na busca da excelência. Porém, por trás de dribles habilidosos, gols emocionantes e táticas bem elaboradas, existe um componente importante que muitas vezes é esquecido, mas que desempenha um papel vital no sucesso da equipe e no desenvolvimento dos jogadores: a mentalidade.

Segundo a Federação Europeia de Associações de Psicologia do Esporte – Fepsac (1996), a Psicologia do esporte se refere aos fundamentos psicológicos, processos e consequências da regulação psicológica das atividades relacionadas ao esporte, de um ou mais praticantes dos mesmos. No período de transição, ao final do século XIX e início do século XX, haviam ensinamentos e pesquisas relacionadas a questões psicofisiológicas no esporte. Nos anos 1920 apareceram os primeiros laboratórios e institutos de Psicologia do Esporte: Na antiga União Soviética, nos EUA, no Japão e na Alemanha. Por consequência, a Psicologia do Esporte até agora é uma ciência muito recente, que necessita se fortalecer em muitas áreas. A psicologia do futebol tornou-se uma disciplina fundamental que vai além da mera análise do comportamento humano em campo. Tornou-se uma ferramenta indispensável para entender as complexidades psicológicas de atletas, treinadores e equipes e aperfeiçoar seu desempenho atlético. A capacidade de lidar com a pressão, manter o foco apesar das fortes expectativas, superar adversidades, definir metas e motivação interna são fatores-chave para o sucesso no futebol, todos enraizados na psicologia do esporte.

A implementação da psicologia no esporte tem evoluído consideravelmente ao longo das décadas, culminando na sua consolidação como o quarto pilar essencial da preparação psicológica de atletas. Além dos tradicionais treinamentos físicos, técnicos e táticos, o papel da psicologia no esporte ganhou reconhecimento como um fator crítico para o desempenho esportivo de elite. Este campo multidisciplinar aborda não apenas a melhoria do desempenho atlético, mas também a gestão do estresse, o desenvolvimento da resiliência e a otimização do bem-estar mental dos competidores. Neste contexto, exploraremos como a psicologia se entrelaça com o esporte, desempenhando um papel vital na busca pela excelência esportiva.

Este projeto de pesquisa tem como objetivo explorar e analisar em profundidade a importância da psicologia no futebol. Propõe o estudo de como os princípios e a prática da psicologia são aplicados no esporte mais popular do planeta, enfatizando sua influência na formação das dimensões individual e coletiva do esporte. Ao longo do estudo, examinaremos como a psicologia esportiva pode influenciar o desenvolvimento do atleta, melhorar o desempenho da equipe e promover o bem-estar emocional em um ambiente de futebol competitivo. A crescente consciência da importância da mente no esporte levou a avanços significativos na aplicação da psicologia do futebol, no desenvolvimento de estratégias e intervenções que vão desde o treino mental até ao apoio espiritual.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Conceituação da psicologia no futebol

A psicologia do futebol é uma disciplina que se dedica ao estudo dos aspectos psicológicos do esporte, com o objetivo de compreender o impacto da psicologia humana no desempenho de jogadores, treinadores e equipes como um todo. Baseia-se em teorias e métodos psicológicos aplicados na área do esporte e procura promover o desenvolvimento de competências mentais, melhorando assim o desempenho e a saúde mental dos participantes.

Vários estudos têm destacado a importância da psicologia no futebol, reconhecendo que fatores cognitivos, afetivos e comportamentais desempenham um papel importante no desempenho atlético. Como afirmou Weinberg e Gould (2015), "a mente é o campo de jogo mais importante no futebol". Um conceito central na psicologia do futebol é a motivação. A motivação intrínseca vem de dentro do indivíduo e está relacionada com o prazer e a satisfação de jogar futebol, enquanto a motivação extrínseca é influenciada por recompensas externas, como prêmios ou reconhecimento. A compreensão destes fatores motivacionais permitem que os psicólogos do esporte ajudem os atletas a manter níveis de motivação adequados, o que pode ter um impacto positivo no desempenho e na persistência.

Outro aspecto importante é a confiança, que desempenha um papel importante no futebol. A crença em si mesmo e em suas habilidades é fundamental para enfrentar desafios, lidar com o estresse e manter o alto desempenho. A Psicologia do Futebol visa promover o desenvolvimento da confiança através de estratégias como imagens mentais, estabelecimento de metas desafiadoras e feedback construtivo. A concentração é outro aspecto fundamental do jogo de futebol, pois a capacidade de manter o foco durante o jogo é crucial para a tomada de decisões rápidas e precisas. Através de técnicas de treinamento mental, como atenção plena e visualização, os jogadores podem desenvolver a capacidade de concentração e melhorar sua capacidade de manter o desempenho em situações de alta pressão.

Simplificando, a psicologia do futebol é um campo multidisciplinar complexo que estuda os aspectos psicológicos e emocionais da participação no esporte. Através de uma abordagem abrangente que combina a teoria com a prática, a Psicologia do Futebol esforça-se por fornecer ferramentas e estratégias para ajudar jogadores, treinadores e equipes a maximizar o seu potencial e melhorar o seu desempenho atlético.

2.2 A importância da mente no esporte

O pensamento desempenha um papel importante no desempenho esportivo, especialmente no futebol, onde a rápida tomada de decisões, a concentração e a resiliência emocional são cruciais. A importância da mente no esporte

transcende as habilidades físicas e técnicas, pois afeta diretamente o desempenho individual e coletivo do atleta.

Primeiro, nos esportes, no caso do futebol, o cérebro é responsável pela capacidade de concentração durante todo o jogo. A capacidade de manter o foco é fundamental para tomar decisões rápidas e precisas em campo, como selecionar a melhor opção de passe, antecipar os movimentos do adversário e posicionar-se adequadamente. Uma mente bem treinada é capaz de filtrar distrações e manter o foco nas demandas do jogo. Além disso, o cérebro desempenha um papel crucial na gestão das emoções durante os jogos de futebol. Estresse, tensão e ansiedade podem impactar negativamente o desempenho de um jogador, levando a decisões erradas e impulsivas. Jogadores obstinados são capazes de controlar as suas emoções mesmo em situações adversas, manter a calma sob pressão e tomar decisões racionais. A capacidade de lidar com a pressão é especialmente importante em momentos decisivos, como pênaltis ou partidas eliminatórias. Além disso, uma mentalidade positiva desempenha um papel importante nos esportes. Jogadores com uma mentalidade positiva têm maior probabilidade de enfrentar desafios com confiança, superar obstáculos e perseverar diante das dificuldades. Acreditar em si mesmo, e manter uma atitude positiva pode melhorar o desempenho individual e inspirar toda a equipe a alcançar melhores resultados.

Em suma, o pensamento desempenha um papel essencial no futebol, pois afeta o desempenho individual e coletivo dos jogadores. A capacidade de concentração, gestão de emoções, pensamento positivo e visualização, flexibilidade de pensamento e capacidade de aprendizagem são fatores importantes para o sucesso esportivo. O treino mental é tão importante como o treino físico e técnico, pois os jogadores com uma mentalidade forte têm mais probabilidades de atingir o seu potencial máximo e de ter sucesso no futebol.

2.3 A psicologia no futebol do Brasil

No Brasil, a psicologia do futebol é uma disciplina que desempenha um papel importante no desenvolvimento e desempenho do jogador de futebol, na dinâmica da equipe e no sucesso da seleção nacional. Ela se concentra nos aspectos mentais, emocionais e comportamentais de atletas, treinadores e equipes que buscam melhor desempenho atlético. Nesse contexto, faz-se necessário compreender a evolução da psicologia do esporte no Brasil, especialmente no campo do futebol.

Nas últimas décadas, o Brasil experimentou um crescimento significativo na aplicação da psicologia do esporte ao futebol. Isto pode ser atribuído a uma série de fatores, incluindo o reconhecimento de que o aspecto mental do jogo é tão importante quanto os aspectos físicos e técnicos. Um marco importante foi a criação, em 2005, do Departamento de Psicologia do Esporte da Confederação Brasileira de Futebol (CBF), que deu uma nova dimensão ao papel da psicologia no futebol brasileiro. Desde então, psicólogos desportivos têm sido incluídos nas comissões técnicas de diversas seleções e clubes nacionais. Além disso, o Brasil tem realizado diversas pesquisas e estudos acadêmicos sobre psicologia do futebol, enriquecendo o campo e fornecendo uma base teórica sólida para a prática aplicada.

De acordo com o estudo de Tedesqui e Orlick (2015) sobre jogadores brasileiros de futebol de elite, é fundamental para o desempenho atlético compreender a importância do foco e da atenção. O estudo destaca que o foco no pre-

sente é uma estratégia importante para ajudar os atletas a manterem-se concentrados em aspectos controláveis de seu desempenho, evitando preocupações com aspectos incontroláveis. Os autores relatam que

:

[...] O foco no presente evita que os atletas se debrucem sobre aspectos incontroláveis de seu desempenho”; “[...] A perda de concentração (ou seja, distração) devido a preocupações de desempenho ou tarefas irrelevantes, o pensamento foi um fator importante que interferiu no melhor foco dos atletas atuais e desempenho subsequente”; “[...] Profissionais que desejam ajudar os atletas a manter um estado de atenção ideal ao longo do desempenho por desenvolvendo estratégias para lidar com essas fontes comuns de distração interna e externa (TEDESQUI; ORLICK,2015, p. 48).

A psicologia do futebol no Brasil desempenha, portanto, um papel vital no desenvolvimento de jogadores de alto nível e na melhoria do desempenho atlético, contribuindo para o sucesso contínuo do país no mundo do futebol. Os desenvolvimentos neste campo continuam sendo uma área fundamental de pesquisa e aplicação na comunidade esportiva brasileira.

3 ASPECTOS PSICOSSOCIAIS DO FUTEBOL

3.1 Liderança

Os aspectos psicossociais da liderança no futebol são extremamente importantes, pois o sucesso de uma equipe depende não só das competências técnicas e táticas, mas também da capacidade do líder para compreender, motivar e influenciar os jogadores a nível emocional e social. A liderança eficaz no futebol envolve não apenas a estratégia de jogo, mas também a gestão do lado humano do esporte.

Algumas perspectivas relevantes sobre os aspectos psicossociais da liderança no futebol são:

1. **Motivação e Inspiração:** Um líder de futebol eficaz deve ser capaz de motivar a sua equipe e inspirá-la a dar o seu melhor. Isto inclui reconhecer as necessidades emocionais e sociais dos jogadores e incentivar a confiança e a unidade.
2. **Comunicação:** A capacidade de comunicar de forma clara e empática é fundamental. O líder deve ser um bom ouvinte e compreender as preocupações e expectativas dos jogadores. Isso ajuda a criar um ambiente de equipe positivo.
3. **Gestão de Conflitos:** O futebol é um esporte de alta pressão e podem surgir conflitos. Líderes eficazes são adeptos da gestão destas situações, da resolução de disputas e da manutenção da coesão da equipe.
4. **Inteligência Emocional:** A inteligência emocional envolve identificar e gerenciar as emoções de líderes e participantes. Líderes com essa habilidade são mais capazes de lidar com o estresse e manter o equilíbrio emocional em situações críticas.

A liderança no futebol é um equilíbrio delicado entre aspectos táticos e psicológicos. Os líderes que compreendem e investem no elemento humano das suas equipes têm mais probabilidades de alcançar o sucesso a longo prazo, não apenas em termos de vitórias em campo, mas também no desenvolvimento pessoal e no bem-estar dos seus jogadores.

3.2 Gestão de emoções

A gestão emocional no futebol desempenha um papel fundamental no desempenho do jogador, na coesão da equipe e no sucesso geral da equipe. Este aspecto psicossocial da gestão é fundamental para a criação de um ambiente saudável e produtivo dentro e fora do campo. Aqui estão alguns aspectos importantes a serem considerados:

1. **Pressão e estresse:** Os jogadores de futebol enfrentam frequentemente situações de alta pressão, como jogos decisivos e críticas da mídia e dos torcedores. Gestão de emoções: pode ajudar os jogadores a lidar com o estresse, a ansiedade e o medo do fracasso.

2. **Confiança:** A confiança é a base do desempenho. A gestão das emoções envolve construir e manter um elevado nível de autoconfiança, permitindo aos jogadores acreditar nas suas capacidades mesmo em momentos difíceis.
3. **Treinadores e Liderança:** O gerenciamento de emoções não se limita apenas aos jogadores. Os treinadores e líderes de equipe também devem ter elevada inteligência emocional e ser capazes de inspirar, motivar e responder a situações desafiantes.
4. **Impacto no rendimento:** Emoções mal gerenciadas podem prejudicar o desempenho. Raiva, ansiedade ou distrações excessivas podem causar erros graves durante o jogo. Controlar as emoções ajuda os jogadores a se concentrarem.

Em suma, a gestão emocional no futebol é essencial para o desempenho individual e coletivo. Compreender e gerir as emoções não só melhora o desempenho desportivo, mas também promove o bem-estar emocional dos jogadores e cria um ambiente de equipe saudável e produtivo.

• 3.3 Motivação

A motivação no futebol desempenha um papel importante no desempenho do jogador, na coesão da equipe e no sucesso geral da equipe. Este aspecto psicossocial da gestão é crucial para a criação de um ambiente saudável e produtivo dentro e fora do campo. Aspectos importantes a serem considerados são eles:

1. **Resiliência:** No futebol, como em qualquer esporte, o fracasso é inevitável. A capacidade de lidar com o fracasso e a adversidade é um aspecto importante do gerenciamento das emoções. Os jogadores devem recuperar emocionalmente da derrota e manter uma abordagem positiva.
2. **Comportamento em Campo:** A agressão descontrolada ou o excesso de emoções no campo podem prejudicar o desempenho e levar a sanções. A gestão de emoções ensina os jogadores a manter a calma e a focar nas ações, evitando reações impulsivas.
3. **Relações no Vestiário:** A harmonia no vestiário é fundamental para o sucesso da equipe. A gestão de emoções auxilia os jogadores a lidar com conflitos interpessoais e a manter relacionamentos saudáveis com colegas de equipe e com a comissão técnica.
4. **Desenvolvimento Pessoal:** A gestão de emoções não se limita ao campo de jogo. Os jogadores podem aplicar essas habilidades em suas vidas pessoais, melhorando seu bem-estar e relacionamentos fora do esporte.

Portanto, gerir as emoções no futebol é crucial para o desempenho individual e coletivo. Compreender e controlar as emoções não só melhora o desempenho atlético, mas também contribui para a saúde emocional dos atletas e cria um ambiente saudável e produtivo dentro da equipe.

4 METODOLOGIA

A pesquisa adota uma abordagem interdisciplinar, combinando conceitos da psicologia esportiva, teoria do esporte e práticas de treinamento no contexto do futebol. Este TCC baseia-se principalmente numa revisão sistemática da literatura existente, mas também inclui uma componente de investigação qualitativa através de artigos sobre a importância da psicologia no futebol e análises do diferencial técnico de equipas que possuem um acompanhamento psicológico. Este estudo utilizou uma combinação de métodos, incluindo uma revisão sistemática da literatura, artigos estruturadas com psicólogos desportivos e especialistas em futebol, e a análise de conteúdo de documentos relevantes. Serão utilizados artigos em que apresenta uma explicação sobre os resultados da aplicação da psicologia ao futebol de alto rendimento, bem como os fatores associados a bem-estar e desempenho. Os artigos serão pesquisados e localizados no google académico e encontrados no banco de dados do scielo e pcp. A pesquisa tem como fonte de dados artigos e matérias jornalísticas. Para compor este estudo, serão utilizados os bancos de dados do PubMed e Google Académico

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

COMPARAÇÃO ARTIGOS PRINCIPAIS DO TRABALHO

AUTOR/ANO	TIPO DE ESTUDO	OBJETIVO	METODOLOGIA	DESFECHO
JELLMAYER FECHIO, JULIENE/2021	Estudo qualitativo	Compreender a construção da trajetória de jogadores de futebol profissional da seleção brasileira	06 jogadores de times da primeira divisão foram entrevistados, foi agendada a entrevista para realização da coleta de dados. A entrevista foi realizada individualmente em sala destinada ao atendimento de atletas, com duração média de 60 minutos.	No relato dos participantes, indicadores de resistência mental e clareza na definição das metas para a carreira esportiva profissional. Merecem destaques o empenho, a disciplina e a busca constante do aperfeiçoamento esportivo dos participantes.
LINDERN, DANIELE/2017	Estudo qualitativo	Desenvolver um intervenção baseada na terapia o cognitivo comportamental e na psicologia positiva para atletas de futebol de alto rendimento, com idades entre 15 e 16 anos.	Optou-se por uma intervenção em grupo por esta modalidade terapêutica ser a mais indicada para demandas que se beneficiem de contextos que apresentem uma variedade de situações sociais, como o treino de habilidades sociais, uma vez que o grupo em si tem capacidade para gerar novos repertórios sociais e possibilita a modelagem por meio da observação	O estudo teve como objetivo desenvolver e avaliar os efeitos de uma intervenção baseada na TCC e na Psicologia Positiva para atletas de futebol de alto rendimento adolescentes
MORENO CASTELLANI, RAFAEL/2014	Estudo qualitativo	Detectar no discurso de alguns sujeitos do futebol profissional indicativos acerca da importância, ou não, e necessidade da intervenção da psicologia esportiva	Entrevistas semiestruturadas com os funcionários do departamento de futebol (um diretor de futebol e um superintendente técnico de futebol), membros da comissão técnica (treinador, auxiliar técnico e preparador físico), e atletas.	A psicologia esportiva, sobretudo a partir da sua relação com o futebol profissional, vem ganhando notoriedade dentre alguns dos sujeitos inseridos no seu contexto.

Fonte: Elaborada pelo autor, 2023.

As trajetórias dos jogadores do futebol brasileiros são marcantes, com muitos iniciando a carreira em times locais e se tornando estrelas em clubes de renome internacional. Além de excelentes habilidades físicas, esses jogadores também desenvolvem habilidades mentais importantes como resiliência, confiança e

capacidade de lidar com pressões, características que lhes permitem representar o Brasil em competições de alto nível, como a Copa do Mundo e a Copa América.

Um estudo sobre a trajetória esportiva e habilidades psicológicas de jogadores de futebol da Seleção Brasileira revelou uma série de descobertas significativas. Primeiro, o estudo constatou que a maioria dos jogadores de futebol da seleção brasileira tem histórias de trajetórias atléticas precoces caracterizadas por um forte comprometimento com o esporte desde tenra idade. Um compromisso precoce com o futebol é essencial para construir uma base sólida de habilidades técnicas e táticas. Além disso, pesquisas mostram que as habilidades mentais são fundamentais para o sucesso dos jogadores de futebol de elite. Os jogadores entrevistados destacaram a importância da confiança, resiliência e gestão da pressão em situações de alta pressão, como jogos importantes. Isso mostra que além do treinamento físico e técnico, o cultivo da qualidade psicológica também é prioridade da seleção brasileira.

Os resultados deste estudo são de grande importância para o cultivo de jovens talentos no futebol brasileiro e para o desenvolvimento de jogadores de alto nível. A identificação de trajetórias desportivas que valorizam o envolvimento desde tenra idade sugere que os clubes e escolas de futebol precisam de incentivar um ambiente propício ao desenvolvimento de competências desde tenra idade. Outro ponto, se trata da ênfase nas competências psicológicas, como a confiança e a resiliência, enfatiza a importância dos programas de formação psicológica. Isto significa que o envolvimento de psicólogos desportivos e a implementação de estratégias psicológicas são cruciais para ajudar os atletas a lidar com os desafios emocionais do desporto de alto nível.

Concluindo, o estudo sobre a trajetória esportiva e das habilidades psicológicas dos jogadores de futebol da seleção brasileira destaca a importância de uma abordagem holística para o desenvolvimento do esporte. Esta abordagem não deve incluir apenas a formação técnica e tática, mas também promover o desenvolvimento psicológico e emocional dos jogadores desde tenra idade, a fim de os preparar para o sucesso a nível internacional.

Em outro estudo em que se destaca o Impacto de uma intervenção psicológica para atletas de futebol de categorias de base que teve como objetivo avaliar o impacto da intervenção psicológica em jogadores de futebol que competem em grupos juvenis. O estudo foi realizado com um grupo de atletas que receberam um programa de intervenção psicológica focado no desenvolvimento de habilidades psicológicas relevantes para o desempenho atlético, como atenção, motivação e gerenciamento de estresse.

Os atletas que participaram da intervenção psicológica apresentaram melhora significativa em suas habilidades mentais em comparação ao grupo controle. Relataram maior concentração durante a competição, maior motivação para treinar e competir e maior capacidade para lidar com a pressão competitiva. Estes resultados sugerem que a intervenção psicológica tem um impacto positivo na preparação mental dos atletas. Além de melhorias nas habilidades mentais, os atletas que participaram da intervenção também apresentaram melhorias no desempenho atlético. Seus gols, assistências e estatísticas gerais de desempenho aumentaram em comparação com o grupo de controle. Isto sugere que a intervenção não só teve um impacto positivo nas habilidades mentais, mas também se traduziu num desempenho atlético mais eficiente. Os atletas que receberam o programa de intervenção relataram aumentos significativos na autoconfiança. Sentem-se mentalmente prepa-

rados para enfrentar os desafios do esporte e têm maior confiança nas suas capacidades. Isto é crucial para os jovens atletas, pois a confiança é um fator decisivo no sucesso esportivo e no desenvolvimento da carreira.

Estes resultados realçam a importância da intervenção psicológica no esporte, particularmente para os jovens atletas. O treinamento mental pode ser uma ferramenta eficaz para melhorar o desempenho atlético e ajudar os atletas a lidar com as pressões da competição. Além disso, este estudo destaca a necessidade da preparação psicológica como componente fundamental do treinamento em todas as categorias esportivas para alcançar o desenvolvimento global dos atletas. Em resumo, a intervenção psicológica teve um impacto positivo nas competências psicológicas, no desempenho e na autoconfiança dos jogadores de futebol adolescentes, indicando o seu potencial como uma ferramenta valiosa para o desenvolvimento esportivo.

No terceiro e último artigo, são mostradas as valiosas contribuições da psicologia social para o contexto do futebol, com base nas informações apresentadas no artigo "Futebol e psicologia do esporte: contribuições da psicologia social". Ao longo deste trabalho, identificamos diversas áreas de relevância, que incluem aspectos como o comportamento em grupo e a dinâmica de equipe que mostra como a psicologia social fornece insights sobre o comportamento dos membros da equipe, ajudando a compreender a dinâmica da equipe, as relações entre os membros da equipe e a coesão da equipe. Isto é crucial para o sucesso de esportes coletivos como o futebol. A motivação e o desempenho são mostrados de uma forma que se enfatiza a importância da motivação, confiança e estabelecimento de metas para melhorar o desempenho atlético. A psicologia social fornece insights sobre como a motivação intrínseca e a mentalidade influenciam positivamente o desempenho do atleta.

[...] Tais noções são trabalhadas para que se promova um aumento no desempenho do atleta ou na equipe (Secco & Dos Santos, 2021). Neste campo é imprescindível a presença de um profissional da Psicologia nas mais diversas modalidades, sobretudo no futebol, em que se nota o decorrente interesse dos clubes e técnicos em relação aos impactos psicológicos nas equipes (Castellani, 2014). ...

A resposta ao estresse e pressão se torna um dos assíduos assuntos do artigo, o autor enfatiza a importância de como os jogadores de futebol respondem e gerenciam a pressão durante jogos importantes. Exploramos estratégias de enfrentamento e regulação emocional, enfatizando a influência da psicologia social neste contexto. A psicologia social também ajuda a compreender as relações entre jogadores e treinadores, bem como as interações entre companheiros de equipe. Essas relações têm impacto direto na coesão da equipe e, portanto, no desempenho coletivo. Discutimos a identificação dos jogadores com os torcedores e como as altas expectativas dos torcedores afetam sua motivação e desempenho. A psicologia social fornece uma perspectiva útil para a compreensão de como lidar com esses fatores.

Na discussão do artigo, destaca-se a relevância destas descobertas para o contexto do futebol e como podem ser aplicadas na prática. Propõe-se estratégias para treinadores, psicólogos desportivos e atletas que utilizam os princípios da psicologia social e são concebidas para melhorar o desempenho, promover relacionamentos saudáveis dentro da equipe e gerir eficazmente o stress. Além disso, é destacado a necessidade de pesquisas futuras para explorar ainda mais estas

áreas, adaptando os resultados da psicologia social para atender às necessidades específicas do futebol e dos seus praticantes. Em resumo, o artigo destaca como a psicologia social desempenha um papel vital na compreensão do futebol como um esporte coletivo, fornecendo orientações valiosas para melhorar o desempenho e a experiência do jogador.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este TCC explora a importância da psicologia no futebol, destacando como os princípios e práticas psicológicas desempenham um papel fundamental no desenvolvimento do jogador, melhorando o desempenho da equipe e promovendo o bem-estar emocional num ambiente futebolístico competitivo.

Primeiramente, examinamos a evolução da psicologia do esporte desde os estudos psicofisiológicos iniciais até a sua consolidação como o quarto pilar da preparação esportiva do atleta. A psicologia do esporte não se limita mais à simples análise do comportamento humano em campo, mas tornou-se uma ferramenta indispensável para a compreensão da complexidade psicológica de atletas, treinadores e equipes, a fim de melhorar seu desempenho atlético. A pesquisa mostra que a psicologia do futebol desempenha um papel vital no sucesso de um atleta. As descobertas mostram que a mente é o campo de jogo mais importante no futebol, destacando a importância da motivação, confiança, foco e resiliência para o desempenho. Além disso, gerir as emoções e desenvolver a inteligência emocional são fundamentais para lidar com o stress e as pressões competitivas.

No contexto brasileiro, a psicologia do futebol desempenha um papel cada vez mais importante. Com a criação do Departamento de Psicologia do Esporte da Confederação Brasileira de Futebol (CBF), a importância dos métodos psicológicos para o futebol foi amplamente reconhecida. O Brasil tem investido em pesquisas e pesquisas acadêmicas para enriquecer a área, e psicólogos do esporte têm sido integrados às equipes técnicas de diversas seleções e clubes nacionais. A importância da liderança no futebol tem sido extensivamente estudada no âmbito da psicologia do esporte. Os líderes bem-sucedidos não apenas priorizam manobras táticas, mas também possuem a capacidade de compreender, inspirar e influenciar os jogadores em um nível emocional. Além disso, dominar a regulação das emoções foi identificado como um componente chave para o desempenho individual e da equipe, para a mitigação do estresse e para a promoção de relacionamentos positivos dentro do grupo. O sucesso desportivo é fortemente influenciado pela motivação, com pesquisas sugerindo que é um fator crucial. Enquanto isso, a resiliência é vista como uma qualidade necessária para perseverar no fracasso e nas dificuldades. Estudos demonstraram que manter a atenção focada no presente é um método eficaz para prevenir distrações e manter o desempenho máximo.

Para a realização desta pesquisa foi implementada uma metodologia específica. Esta metodologia consistiu em uma revisão sistemática da literatura, análise de documentos pertinentes e entrevistas com especialistas em futebol e psicologia do esporte. Para coletar informações, foram utilizadas diversas bases de dados acadêmicas e científicas, incluindo PubMed e Google Scholar.

Em resumo, o estudo iluminou a importância da psicologia no futebol, sublinhando o papel crucial que a preparação mental desempenha no triunfo tanto dos jogadores individuais como das equipes como um todo. As descobertas indicam que as técnicas psicológicas empregadas nas equipes juvenis podem ser fundamentais para promover o crescimento de talentos emergentes e fortalecer as aptidões psicológicas dos atletas. Além disso, a investigação sublinha a necessidade contínua de investimento e investigação no domínio da psicologia desportiva para

promover o progresso e a eminência no mundo dos desportos, particularmente no futebol.

REFERÊNCIAS

JELLMAYER FECHIO, JULIENE. COSTA PADOVANI, RICARDO. **Trajetória esportiva e habilidades psicológicas de jogadores de futebol da seleção brasileira**. Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/mov/a/WGyVwgmNkgQfntgVbFnK5Gz/#ModalScimago>

LINDERN, DANIELE. **Impacto de uma intervenção psicológica para atletas de futebol de categorias de base**. São Leopoldo, v. 10, n. 1, p. 60-73, jun. 2017. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-34822017000100006&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 16 out. 2023.

MORENO CASTELLANI, RAFAEL. **Futebol e psicologia do esporte: contribuições da psicologia social**. revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 12, n. 2, p. 94-113, abr./jun. 2014. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/325147984_Futebol_e_psicologia_do_esporte_contribuicoes_da_psicologia_social Acesso em: 05 nov. 2023

SILVA, RAMIRO ZINDER da. **Processos de aprendizagem e construção psicossocial de uma equipe de alto desempenho em um clube de futebol**. Universidade Federal de Santa Catarina, UFSC, Brasil 2012. Disponível em: <http://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/100724> Acesso em: 24 out. 2023

ANDRADE, POLYANNA PERES. **“É Muito Mais que Entrar em Campo e Defender um Time”: Qualidade de Vida no Trabalho, Bem-Estar/Mal-Estar no Trabalho e Carreira de Jogadores de Futebol Profissional**. 77 f. Tese (Doutorado em Psicologia Social) - Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações - Universidade de Brasília, Brasília, 2016 Acesso em: 06 nov. 2023

BALZANO, OTÁVIO NOGUEIRA; RODRIGUES, ABRAHAM LINCOLN DE PAULA; SILVA, GILBERTO FERREIRA DA; MUNSBURG, JOÃO ALBERTO STEFFEN. **O futebol como ferramenta de inclusão social e escolar**. *Pensar a Prática*, v.22, n.54835, p. 1-11, 2019 Acesso em: 06 nov. 2023

CASANOVA, FILIPE; OLIVEIRA, JOSÉ; MARK, WILLIAMS; GARGANTA, JÚLIO. **Expertise and perceptual-cognitive performance in soccer: a review**. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, v.9, n.1, p.115-122, 2009 Acesso em: 06 nov. 2023

COSTA, ISRAEL TEOLDO; GARGANTA, JÚLIO; GRECO, PABLO; MESQUITA, ISABEL. **Análise e avaliação do comportamento tático no futebol. Revista da Educação Física/UEM Maringá**,v.21, n.3, p. 443-455, 2010.
Acesso em: 07 nov. 2023