

## ASPECTOS PSICOLÓGICOS E SUA INFLUÊNCIA NO FUTEBOL: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

**LETÍCIA ROJAHN DE FREITAS; BRENDA FAGUNDES LOURO**

*UNIVERSIDADE CATÓLICA DE PELOTAS- leticia.freitas@sou.ucpel.edu.br*

*UNIVERSIDADE CATÓLICA DE PELOTAS – brenda.louro@sou.ucpel.edu.br*

### 1. INTRODUÇÃO

O futebol (futebol) é um dos esportes mais populares do mundo. O desempenho no futebol é baseado em fatores como aptidão física, técnica, tática, resistência, agilidade e coordenação. Em particular, fatores psicológicos como motivação, habilidades psicológicas e resistência mental têm sido considerados essenciais para o desempenho do futebol. (MADSEN; et. al 2020). Estudos como o de Teques, Duarte e Viana (2019), demonstram que características psicossociais como estilo de liderança, orientação de metas, expectativas, entre outros, influenciam no clima emocional e consequentemente no desempenho do time. Junto a isso há também os fatores de enfrentamento do estresse e a motivação, descritos por Kalinowski, Bugaj, Bojkowski, Kueh e Kuan (2022), são determinantes no sucesso no futebol pois as experiências estressantes muitas vezes levam a consequências negativas na vida cotidiana e no bem-estar. Na literatura atual, existem muitos estudos sobre a relação dos fatores físicos com desempenho no futebol. Embora nos últimos anos há uma crescente substancial nas pesquisas relacionadas aos estados psicométricos de recuperação no futebol, estudos sobre a influência de fatores psicológicos e sobre a saúde mental de atletas são raros, e seus resultados são inconsistentes. o que torna quase impossível uma comparação de resultados e, consequentemente, uma conclusão sobre a prevalência. (JUNGE; et. al, 2016), (SELMER et. al., 2022) e (MADSEN; et. al 2020)

Com isso, os resultados do presente estudo evidenciam que a literatura ainda que possua estudos referentes aos fatores psicológicos que influenciam na performance de jogadores de alto rendimento, pesquisas futuras são necessárias para explorar as melhores práticas pois ela é inconclusiva no que diz respeito ao papel dos profissionais da psicologia do esporte e sobre maneiras de implementar e aprimorar intervenções nesta área.

### 2. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa que incorporou estudos encontrados em uma pesquisa bibliográfica realizada usando as bases de dados PubMed, Pepsic e Scielo, para comparar os diferentes resultados da literatura acerca do tema. As bases de dados foram pesquisadas usando os descritores "football" ou "soccer", high performance e psychology, acrescido do filtro de publicado nos últimos 5 anos. Os critérios de inclusão desses artigos foram a relevância do título e resumo para o objetivo. Os estudos foram excluídos se incluíssem esportes além do futebol ou atletas que ainda não alcançaram o alto rendimento. Foram encontrados 211 artigos, dos quais 22 foram selecionados para leitura e 14 foram utilizados na revisão.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 14 estudos utilizados, 8 apresentaram delineamento transversal, 3 são revisões narrativas sobre a literatura existente e 3 são revisões sistemáticas, sendo 2 destes

combinados com meta-análise. Todos os estudos foram congruentes no que diz respeito aos fatores psicológicos que influenciam os resultados no futebol.

No estudo de Junge e Prinz e JUNGE; FEDDERMANN-DEMONT, complementarmente a revisão narrativa Psicoterapia para sintomas e transtornos de saúde mental em atletas de elite, demonstram níveis altos na prevalência da sintomatologia ansiosa e depressiva.

Eles demonstraram que há um grande estigma no futebol sobre problemas de saúde mental serem um aspecto subestimado e muitas vezes não suficientemente tratado nos atletas. Mesmo que hajam diversos prejuízos no rendimento dos atletas que apresentam essa sintomatologia, os estudos evidenciam que ainda há uma resistência a busca por ajuda por conta de aspectos como estigma, negação, pouco conhecimento a respeito da área, atitudes e características pessoais, etc. Um dos estudos traz a psicoeducação, definida como uma intervenção que fornece informações, materiais educativos e/ou feedback/aconselhamento a indivíduos sobre saúde mental para atletas, e quaisquer partes fundamentais da comitiva como útil para explicar a necessidade e potenciais benefícios da psicoterapia para os que sofrem com sintomas e transtornos de saúde mental. (A Stillman, et. al 2019).

Complementarmente, a revisão narrativa Psicoterapia para sintomas e transtornos de saúde mental em atletas de elite: uma revisão narrativa. Os dois estudos acima citados, juntamente com o de JUNGE; FEDDERMANN-DEMONT demonstraram que há uma cultura no futebol sobre problemas de saúde mental serem um aspecto subestimado e muitas vezes não suficientemente tratado nos atletas. Mesmo que hajam diversos prejuízos no rendimento dos atletas que apresentam essa sintomatologia, os estudos evidenciam que ainda há uma resistência a busca por ajuda por conta de aspectos como estigma, negação, pouco conhecimento a respeito da área, atitudes e características pessoais, bem como barreiras práticas como financiamento e tempo. Um dos estudos traz a psicoeducação, definida como uma intervenção que fornece informações, materiais educativos e/ou feedback/aconselhamento a indivíduos sobre saúde mental para atletas, e quaisquer partes fundamentais da comitiva como útil para explicar a necessidade e potenciais benefícios da psicoterapia para os que sofrem com sintomas e transtornos de saúde mental. (A Stillman, et. al, 2019).

Durante a investigação sobre a associação entre características psicológicas e experiência de dos jogadores de futebol, vários achados demonstram que existe um modelo de jogador que alcança o alto rendimento. Certas características psicológicas que podem melhorar o desempenho de um atleta, entre elas a capacidade de controlar as próprias emoções, ansiedade e lidar com o estresse dentro e fora da competição. Essas habilidades contribuem positivamente para a prevenção de lesões, recuperação física de lesões, melhores níveis de autoconfiança e diminuição da ansiedade cognitiva e física.

Dentre as características essenciais para um alto desempenho está a mentalidade forte (estar fazendo mais consistentemente o que é necessário, como é necessário, e quando é necessário) já que atletas com maior força mental apresentam certos comportamentos desejáveis com mais frequência como propósito psicológico, flexibilidade e eficiência.

O manejo do estresse, pois este em excesso pode levar a fadiga mental podendo prejudicar o desempenho físico, técnico e cognitivo perceptivo específico do futebol. O uso apropriado dessas habilidades permite os atletas a otimizar oportunidades de desenvolvimento, adaptar-se a contratemplos e negociar efetivamente transições-chave encontradas durante o desenvolvimento, fornecendo aos jovens atletas as capacidades de se esforçarem para realizar seu potencial.

Os resultados destes estudos combinados podem auxiliar no desenvolvimento dos jogadores e na capacidade da comissão técnica para conduzir um processo de treinamento eficaz. Além disso, do ponto de vista aplicativo, podem incentivar o trabalho conjunto com psicólogos especialistas no treinamento de capacidades psicológicas para aumentar a eficácia do desempenho no jogo de futebol. Vale salientar que a falta de pesquisas e informações sobre o assunto foi uma limitação em 100% dos artigos apresentados.

#### 4. CONCLUSÕES

Portanto, dada a relevância que os atributos psicológicos parecem ter para o desempenho das jogadores de futebol, parece indispensável incorporar a figura da psicóloga esportiva em equipes nacionais e de clubes, o que permitiria a essas equipes melhorar o diagnóstico de características psicológicas, as intervenções aplicadas e os processos de detecção de talentos. Além disso, mais pesquisas são necessárias para desenvolver e validar medidas de habilidades de auto relato no futebol, bem como para melhor compreensão da atuação do profissional de psicologia esportiva dentro destes clubes. Ainda, as Estratégias psicoterapêuticas para enfrentar esses conflitos devem ser estudadas, tanto em nível individual quanto em nível sistêmico, dadas as implicações que essas questões poderiam ter sobre atletas individuais, equipes esportivas e sociedade em geral.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. KRISTJÁNSDÓTTIR, Hafrún; JÓHANNSDÓTTIR, Kamilla R.; PIC, Miguel; et al. Psychological characteristics in women football players: Skills, mental toughness, and anxiety. *Scandinavian Journal of Psychology*, v. 60, n. 6, p. 609–615, 2019.
2. MADSEN, Esben Elholm et al, Can psychological characteristics, football experience, and player status predict state anxiety before important matches in Danish elite level female football players?, *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, v. 32, n. S1, p. 150–160, 2022.
3. TEQUES, Pedro; DUARTE, Daniel; VIANA, João. Coaches' Emotional Intelligence and Reactive Behaviors in Soccer Matches: Mediating Effects of Coach Efficacy Beliefs. *Frontiers in Psychology*, v. 10, p. 1629, 2019.
4. JUNGE, Astrid; FEDDERMANN-DEMONT, Nina. Prevalence of depression and anxiety in top-level male and female football players. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, v. 2, n. 1, p. e000087, 2016.
5. SELMI, Okba; OUERGUI, Ibrahim; MUSCELLA, Antonella; et al. Monitoring Psychometric States of Recovery to Improve Performance in Soccer Players: A Brief Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 19, n. 15, p. 9385, 2022.
6. JUNGE, Astrid; PRINZ, Birgit. Depression and anxiety symptoms in 17 teams of female football players including 10 German first league teams. *British Journal of Sports Medicine*, v. 53, n. 8, p. 471–477, 2019.
7. STILLMAN, Mark A; GLICK, Ira D; MCDUFF, David; et al. Psychotherapy for mental health symptoms and disorders in elite athletes: a narrative review. *British Journal of Sports Medicine*, v. 53, n. 12, p. 767–771, 2019.