

---

## FATORES PSICOLÓGICOS INTERFERENTES DO DESEMPENHO ESPORTIVO DO ATLETA DE FUTEBOL

José Alex Alves Ferreira - Graduando do Curso de Psicologia do Centro Universitário Vale do Salgado – UNIVS

Marina Bezerra Silva - Graduanda do Curso de Psicologia do Centro Universitário Vale do Salgado – UNIVS

Rayssa Nascimento Rolim Silva - Graduanda do Curso de Psicologia do Centro Universitário Vale do Salgado – UNIVS

Lielton Maia Silva - Orientador - Especialista, Centro Universitário Vale do Salgado - UNIVS

Contatos: ax8alves@outlook.com; marinapoetasino@gmail.com; rayssanrolim@gmail.com; Lieltonmaia@univs.edu.br

---

**RESUMO:** O futebol é um esporte de desempenho que pode ser praticado com diversos fins, um deles é o futebol de alto rendimento, no qual busca performances atléticas que geram ganhos financeiros através da sua prática. Fatores como stress, ansiedade, concentração, tomada de decisão, motivação e autoconfiança são variáveis importantes para obtenção de resultados positivos ou negativos, todos esses aspectos são classificados como cognitivos, emocionais e comportamentais. O objetivo desta pesquisa consiste em analisar fatores psicológicos que influenciam na performance de atletas de futebol. A pesquisa é uma revisão bibliográfica com método de abordagem qualitativa, A coleta se deu através de artigos dos bancos de dados eletrônicos como o Scielo, Pepsic, Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), Pub Med, Ministério da Saúde (OMS) e Google Acadêmico (GA), no período de maio de 2021. A amostra foi constituída por artigos que apresentaram conteúdos relevantes dentro da temática da performance de atletas de futebol, de psicologia do esporte e fatores cognitivos, emocionais e comportamentais. A pesquisa apontou que aspectos como ansiedade, stress, concentração, motivação e autoconfiança são interferentes de maneira direta em performances de atletas futebolistas, estes podendo aumentar ou diminuir o desempenho. Tais fatores agem em dinamismo, assim, o atleta que se permite criar maior repertório de treinamentos psicológicos, tem maiores chances de melhorar sua performance. O acompanhamento do psicólogo junto a comissão técnica facilita o lidar com essas variáveis interferentes. Foi possível concluir que as técnicas mais utilizadas e que apresentam maiores índices de eficácia para os treinamentos como foco na performance, foram técnicas cognitivas e comportamentais, as três principais são: visualização, autofala e relaxamento progressivo.

**Palavras-chaves:** Performance; Fatores psicológicos; Futebol.