

Psicologia do esporte e desempenho no futebol: uma revisão de literatura

Antônio Alexandre da Fonseca Neto¹ , Evandro Nogueira de Oliveira² 

1.1. Graduando do curso de Educação Física
Centro Universitário Vale do Salgado (UNIVS)

2. Mestre em Educação
Centro Universitário Vale do Salgado (UNIVS)
E-mail: evandronogueira@univs.edu.br

Comunicação Breve

Introdução: A psicologia do esporte, essencialmente associada aos esportes de alto rendimento contemporâneos, exerce influência preponderante no cenário do futebol, notadamente reconhecido como o esporte mais popular globalmente. Dada a magnitude da cobrança imposta aos participantes desse esporte, refletida na sua expressiva visibilidade, há uma interseção significativa entre a psicologia e o desempenho no futebol, com possíveis repercussões psicológicas nos jogadores. **Objetivo:** Este estudo visa investigar os benefícios da aplicação da psicologia do esporte em jogadores profissionais de futebol, com especial ênfase na análise de como o acompanhamento psicológico contribui para o aprimoramento da alta performance desses atletas. **Metodologia:** A abordagem metodológica adotada consistiu em uma revisão bibliográfica abrangente, englobando artigos científicos e estudos relevantes que exploram os benefícios da psicologia do esporte para atletas profissionais de futebol. A pesquisa concentrou-se na identificação de estratégias que auxiliam na gestão do psicológico dos jogadores diante do constante cenário de pressão por resultados. **Resultados e discussões:** A análise dos estudos selecionados revelou que os jogadores profissionais de futebol enfrentam uma pressão constante por resultados, exacerbada por fatores extracampo, como a cobrança da mídia, torcedores e dirigentes. Essa pressão, aliada a más atuações e erros cruciais, frequentemente impacta adversamente o estado psicológico dos atletas, prejudicando seu desempenho em campo. Nesse contexto, profissionais da psicologia desempenham um papel crucial ao intervir na motivação, controle da ansiedade pré-partida e promoção de concentração e foco durante as partidas. Essas intervenções visam restaurar a confiança dos jogadores e otimizar seu desempenho. Além das questões relacionadas à pressão por resultados, os estudos analisados destacam a relevância do suporte psicológico na gestão de conflitos interpessoais no ambiente esportivo. Conflitos dentro da equipe, rivalidades e a necessidade de cooperação são aspectos inerentes ao futebol profissional. O acompanhamento psicológico emerge como uma ferramenta estratégica para promover a coesão grupal, fortalecendo os laços entre os jogadores e contribuindo para um ambiente de trabalho mais harmonioso e colaborativo. Outro aspecto significativo é a abordagem da psicologia do esporte na gestão do processo de transição na carreira dos jogadores. A aposentadoria precoce, comum nesse esporte, pode acarretar desafios emocionais significativos. A intervenção psicológica orientada para o planejamento da transição, autoconhecimento e desenvolvimento de habilidades pós-carreira emerge como um componente crucial para mitigar impactos negativos na saúde mental dos atletas. Os resultados ressaltam que, ao integrar a psicologia do esporte, os jogadores não apenas enfrentam as pressões competitivas com mais resiliência, mas também desenvolvem habilidades psicológicas que se estendem para além do campo, contribuindo para uma vida pessoal mais equilibrada. **Considerações finais:** Os resultados enfatizam a necessidade imperativa de acompanhamento

psicológico contínuo ao longo da carreira dos jogadores, dada a intensa pressão inerente ao futebol de alto rendimento. A preparação psicológica torna-se essencial para que os atletas enfrentem as exigências do esporte, cultivando um estado mental robusto que promova autoconfiança e maximize suas capacidades durante a prática esportiva.

Palavras-Chave: Psicologia do esporte; Atletas de futebol; Alto rendimento; Desempenho.