

PRESSÃO PSICOLÓGICA E DESEMPENHO: UM ESTUDO COM BASE NA REALIDADE DE JOGADORES DE FUTEBOL

Isabelle Adriana MAFESSONI¹

Pedro Anizeli Favarão TESTA¹

Luiz Fernando GRANETTO²

luizgranetto@fag.edu.br

RESUMO

O presente trabalho teve como objetivo entender como a pressão psicológica influencia no desempenho de um atleta de futebol, abordando a pressão por parte da família, com relação à torcida e também advinda da ocorrência e enfrentamento a lesões. A partir disso, foi realizada uma entrevista semiestruturada com oito questões e um questionário sociodemográfico. A pesquisa foi elaborada junto a um clube de futebol profissional do município de Cascavel-PR, sendo a amostra constituída por sete atletas desta modalidade que estão atuando em partidas de futebol nos últimos seis meses. A análise dos dados foi realizada a partir da transcrição das entrevistas, utilizando-se da análise de conteúdo de Bardin (2011) para a compreensão dos dados. Os resultados foram divididos em tópicos de acordo com as respostas fornecidas que se relacionavam entre si. Diante de todas as respostas coletadas, é visível a influência da pressão psicológica no desempenho dos atletas, a pressão familiar intensifica o estresse, ocasionando erros e, conseqüentemente, o sentimento de frustração em alguns atletas. No que tange à torcida, em alguns momentos, foi vista como um fator motivacional, em outros, favoreceu erros de passe, tomadas de decisões equivocadas e uma queda significativa na performance, resultando em insegurança, raiva e necessidade de concentração. Já com relação às lesões, por se tratar de um fator que muitas vezes foge do controle dos atletas, observou-se um certo receio pela possibilidade de uma nova lesão, intensificando sentimentos de insegurança e apreensão ao retornar aos campos.

Palavras-chave: Psicologia do Esporte e do Exercício Físico. Desempenho Esportivo. Treinamento de Habilidades Psicológicas.

Acadêmico(a) do décimo período de Psicologia do Centro Universitário FAG¹

Orientador, Mestre em Educação (Unioeste), Bacharel em Psicologia e docente do Centro Universitário FAG²

PSYCHOLOGICAL PRESSURE AND PERFORMANCE: A STUDY BASED ON THE REALITY OF SOCCER PLAYERS

Isabelle Adriana MAFESSONI¹
Pedro Anizeli Favarão TESTA¹
Me. Luiz Fernando Granetto²
luizgranetto@fag.edu.br

ABSTRACT

The present study aimed to understand how psychological pressure influences the performance of a soccer athlete, addressing pressure from the family, the fans, and also from dealing with and overcoming injuries. To this end, a semi-structured interview with eight questions and a sociodemographic questionnaire was conducted. The research was carried out with a professional soccer club in the city of Cascavel, PR, and the sample consisted of seven athletes who have been playing in soccer matches in the past six months. The data analysis was conducted through the transcription of the interviews, using Bardin's (2011) content analysis for data comprehension. The results were divided into topics according to the responses that were related to each other. From all the collected answers, the influence of psychological pressure on the athletes' performance is evident: family pressure intensifies stress, leading to mistakes and, consequently, feelings of frustration in some athletes. As for the fans, in some moments, they were seen as a motivating factor; at other times, they contributed to pass errors, poor decision-making, and a significant drop in performance, resulting in feelings of insecurity, anger, and a need for concentration. Regarding injuries, as they are often beyond the athletes' control, there was some apprehension about the possibility of re-injury, which heightened feelings of insecurity and anxiety when returning to the field.

Key words:: Sport and Exercise Psychology; Sports Performance; Psychological Skills Training.

Student in the tenth semester of Psychology at Centro Universitário FAG¹

Advisor, Master in Education (Unioeste), Bachelor in Psychology, and professor at Centro Universitário Fag²

1 INTRODUÇÃO

Através deste estudo, buscou-se compreender como ações do dia a dia, como por exemplo, a cobrança dos treinadores, críticas da torcida, ameaças, pressão por resultados positivos, entre outros, afetam o desempenho do atleta, dentro de uma partida de futebol. Buscou-se verificar também como o aspecto psicológico é afetado, de maneira negativa ou positiva, e como isso interfere no momento da partida oficial.

Segundo Lazarus (2000), em situações competitivas a ansiedade de desempenho pode aparecer, pois o atleta ao comparar sua performance com os outros jogadores, pode sentir-se incapaz, principalmente pelo fato de não possuir os recursos técnicos, físicos e mentais necessários enquanto habilidades meramente profissionais.

Sabe-se que para muitos atletas tanto do futebol, quanto de outros esportes, seja de maneira coletiva ou não, a pressão por resultados positivos sempre vai existir, por parte da comissão técnica e também pela torcida. Um dos casos mais recentes que se foi mais noticiado aconteceu nas Olimpíadas de 2020, com a ginasta Simone Biles, que afirmou que o cuidado com a saúde mental foi um dos motivos para abandonar a final por equipes em Tóquio (FELDSCHER, 2024). A decisão da ginasta em Tóquio lançou luz à discussão sobre o impacto do estresse psicológico na saúde mental de atletas de alto rendimento, tanto que na edição de 2024 das Olimpíadas, sediada em Paris, alguns atletas brasileiros ressaltaram a importância da psicologia para um melhor desempenho na competição, nomes como, Gabriel Medina, Rebeca Andrade e Isaquias Queiroz, vieram a público falar sobre como o acompanhamento psicológico os ajudou tanto na preparação quanto na hora da competição.

Com base na pesquisa global da *Nielsen SportsDNA*, o futebol é considerado atualmente como o esporte mais popular, sendo um esporte cultuado e admirado mundialmente, levando milhares de fãs mensalmente a partidas de futebol. Em virtude disso, o atleta, por exemplo, convive diariamente sobre um contexto que envolve demasiados treinos, jogos, viagens longas, derrotas e cobranças, podendo acabar demonstrando tais fatores de riscos. Portanto, é necessário que estes sejam abordados com cuidado e observando sua relevância de acordo com a saúde mental desses mesmos indivíduos.

Considerando isso, o assunto do referido trabalho tem como base a influência entre a pressão psicológica e o desempenho de atletas no esporte do futebol, tendo como tema as cobranças, críticas e ameaças que os atletas vivenciam tanto pela equipe técnica, como das torcidas no geral, enfatizando-se também como isso repercute na saúde mental dos jogadores

e buscando responder a seguinte indagação: Qual a influência da pressão psicológica no desempenho de atletas do futebol?

Sendo assim, como objetivo geral, buscou-se compreender a influência do fenômeno acerca da pressão psicológica no desempenho de atletas do futebol, contextualizando de maneira específica, como os aspectos psicológicos, em especial, a pressão psicológica, se apresenta atualmente no âmbito esportivo, compreendendo como as experiências vividas por atletas no futebol influenciam em seu cotidiano e apresentando possibilidades de contribuição da Psicologia para a área do esporte.

2 PSICOLOGIA DO ESPORTE E DO EXERCÍCIO FÍSICO

Segundo Junior (1992) a Psicologia do Esporte teve seu começo no final do século XIX e início do século XX. O surgimento da reflexão envolvendo a Psicologia e a atividade física surgiu devido às necessidades do mundo esportivo. De acordo com Epiphanyo (1997), em virtude ao alto índice de avanço tecnológico entre os atletas, percebeu-se que existiam atitudes psicológicas que favoreciam determinados atletas, o que motivou o estudo dos fenômenos psicológicos relacionados à prática esportiva. No Brasil, a Psicologia embasada no esporte teve seu início na década de 1950, mais precisamente em 1954, com a seleção dos juízes para a Federação Paulista de Futebol. Concluído esse trabalho, o Psicólogo João Carvalhaes, em conjunto com o São Paulo Futebol Clube, iniciou o acompanhamento psicológico dos jogadores (EPIPHANIO, 1999).

Embora a Psicologia do Esporte tenha emergido nas exigências do esporte de alto rendimento, o foco da investigação e da atividade neste campo expandiu-se na atualidade significativamente. Para Epiphanyo (1999), a área onde encontra-se a maior difusão é no esporte de alto nível, pois é este o cenário onde se observa o maior investimento. Os psicólogos, então, trabalham com equipes esportivas ou atletas individuais refletindo sobre suas vidas, auxiliando a resolver conflitos que podem estar prejudicando o desempenho do atleta. Portanto, nos esportes de alto rendimento, os psicólogos também atuam como guias e consultores em fenômenos psicológicos. Outra atuação dos psicólogos na área do esporte, estaria ligada aos movimentos de ação social para melhorar a qualidade de vida dos cidadãos. O esporte pode ser utilizado como atividade social pois faz bem à saúde, é prazeroso e também sendo considerado muitas vezes como uma perspectiva de futuro profissional.

Neste sentido, a Psicologia do Esporte e do Exercício é um campo interdisciplinar focado no estudo de fatores psicológicos que influenciam o desempenho atlético, a atividade

física e a saúde dos atletas e praticantes do exercício físico. Para Weinberg e Gould (2017), esta disciplina cobre uma ampla gama de tópicos, incluindo motivação, ansiedade, confiança, liderança, coesão da equipe e muito mais, e suas aplicações podem ser observadas em diversas áreas, desde o treinamento esportivo de alto nível até a promoção da saúde e qualidade de vida pública.

Como aponta Weinberg e Gould (2017), os psicólogos atuam visando a melhoria do desempenho esportivo, fornecendo ferramentas e técnicas para os atletas lidarem com as pressões competitivas e manterem o foco na competição, tal como, desenvolverem competências mentais relacionadas com o treino físico.

Adicionalmente, Taylor e Wilson (2005) caracterizam esta área como um papel importante na promoção da atividade física e na adesão a um estilo de vida saudável. Ao compreender os fatores motivacionais e as barreiras psicológicas que impedem as pessoas de praticarem exercício, os especialistas na área podem desenvolver estratégias eficazes para incentivar a participação na atividade física.

Por fim, o Psicólogo do esporte também desempenha um papel importante na prevenção e tratamento de lesões esportivas. Ao compreender os fatores psicológicos que influenciam o processo de lesão, os especialistas podem desenvolver estratégias para promover a recuperação física e mental dos jogadores, ajudando-os a lidar com o estresse, a ansiedade e o medo relacionados ao trauma (ANDERSEN e WILLIAMS, 1988).

2.1 PRESSÃO PSICOLÓGICA E SUAS INFLUÊNCIAS NO DESEMPENHO ESPORTIVO

A pressão psicológica é um estado emocional gerado por uma sobrecarga de demandas e expectativas, sejam internas ou externas, que desafiam a capacidade do indivíduo de lidar com a situação (Lazarus & Folkman, 1984). No contexto esportivo, ela pode ocorrer devido a uma combinação de fatores como a necessidade de obter alto desempenho, as exigências de treinadores, torcedores e patrocinadores, e as próprias expectativas do atleta em relação ao seu desempenho (Gould *et al.*, 2002). Essa pressão se manifesta de diferentes maneiras, incluindo respostas cognitivas como autocrítica excessiva e dificuldades de concentração, reações fisiológicas como aumento da frequência cardíaca e sudorese, e comportamentos como bloqueios mentais ou até desistências de competições.

Junior (2004) defende que no contexto esportivo, mais especificamente no futebol, os atletas estão sujeitos a inúmeros tipos de pressão, sendo algumas caracterizadas pela avaliação de desempenho por parte dos técnicos, as expectativas que envolvem desde o treinador, como

a torcida e as críticas dos demais companheiros de equipe, os quais resultam influenciando-se nos seus devidos comportamentos. Destaca-se, da mesma forma, a busca do atleta com relação aos seus objetivos pessoais, as possibilidades de sucesso e por fim, as vitórias e derrotas durante os jogos.

Segundo Samulski e Chagas (1996), os jogadores de futebol estão sequencialmente expostos a uma série de fatores estressores que afetam seu desempenho atlético ao longo de sua carreira. Deste modo, os atletas que são considerados aptos, são aqueles que conseguem se adaptar melhor às pressões vivenciadas, tais como, aos níveis elevados de angústias e incertezas.

Junior (2004) ressalta que um fator que pode intensificar a pressão vivenciada pelos atletas, o estresse é visto como uma consequência negativa dentro do âmbito esportivo. Alguns sintomas físicos decorrentes de um quadro estressor são: a aceleração dos batimentos cardíacos, sudorese, boca seca e respiração ofegante, já os sintomas mentais consistem na ansiedade, medo, irritabilidade, impulsividade e dificuldade para se concentrar. Assim, a forma, tal como a capacidade para lidar com o estresse pode ser primordial para o rendimento de um atleta.

Sabe-se que, o esporte de alto rendimento exige uma constante repetição de movimentos intensos e desgastantes por parte dos atletas. Estes podem vir a ocasionar determinadas lesões físicas, como até mesmo, impactar o estado emocional e social do atleta em si. Em razão desses fatores, evidencia-se também uma pressão consequentemente maior em busca de alta performance e desempenho esportivo (VIANA e MEZZAROBÀ, 2013).

Vale destacar que, os jogadores nos quais estão se preparando para inserir no ambiente profissional encontram-se em um momento mais delicado, principalmente por apresentarem maiores dificuldades no controle de suas emoções, antes, durante e/ou após as competições. Por esse motivo, necessitam de um suporte emocional e social a fim de desenvolverem todas as habilidades consideradas cruciais para essa modalidade esportiva (SAMULSKI e CHAGAS, 1996).

2.2 ASPECTOS PSICOLÓGICOS EVIDENCIADOS NA PRÁTICA DO FUTEBOL

Segundo Bandura (1977) a prática do futebol envolve uma série de aspectos psicológicos que influenciam tanto o desempenho individual dos jogadores quanto o funcionamento coletivo das equipes. Dentre esses aspectos, destacam-se a motivação, a autoconfiança, a concentração, a gestão emocional e o trabalho em equipe. A motivação é

essencial para impulsionar os jogadores a se dedicarem aos treinamentos e aos jogos, superando desafios e buscando constantemente a melhoria. A autoconfiança, por sua vez, é fundamental para enfrentar a pressão competitiva e executar as habilidades técnicas e táticas com eficácia.

Lazarus (1991) afirma que a concentração é outro aspecto crucial no futebol, pois os jogadores precisam manter o foco nas tarefas específicas do jogo, como passes precisos, marcação eficiente e finalizações certeiras, mesmo diante de distrações externas e da pressão do momento. A gestão emocional também é determinante, pois os jogadores precisam lidar com emoções como ansiedade, frustração e raiva de forma a não comprometer seu desempenho e o da equipe.

Um estudo realizado por Carron *et al.* (1998) evidenciou que o trabalho em equipe é um aspecto essencial no futebol, já que é um esporte coletivo que demanda cooperação e coordenação entre os jogadores para alcançar os objetivos comuns. A coesão de equipe, a comunicação eficaz e a confiança mútua são fundamentais para o bom funcionamento do grupo em campo.

As exigências do esporte de alto nível podem ter um impacto importante na qualidade de vida, pois envolvem a gestão de exigências físicas (risco de lesões esportivas, fadiga induzida pelo treino), de exigências psicológicas (estresse psicológico e ansiedade) e de exigências sociais (limitação de atividades sociais e atividades de lazer). Portanto, pode-se inferir que atletas com forte controle emocional têm probabilidade de alcançar bons resultados quando competem, sendo a autoconfiança uma variável que ajuda a equilibrar fatores de controle emocional, como estresse e ansiedade (FERREIRA e JUNIOR, 2023).

Além das conclusões de Weinberg e Gould (2017), que observaram que o maior diferencial nas situações de jogo é a capacidade dos atletas confiarem em suas próprias habilidades, além disso, o que separa as pessoas de sucesso das demais é a autoconfiança em campo. Essas observações podem estar relacionadas ao fato de que a autoconfiança dos atletas está relacionada à sua capacidade de enfrentar problemas comuns em situações esportivas e de buscar apoio social para ajudá-los fora do esporte, pois precisam estar preparados para enfrentar desafios, bem como demandas que surgem na vida de um atleta de alto nível.

Conforme a pesquisa de Ferreira e Junior (2023), bem como a influência de Weinberg e Gould (2017) e Figueira e Greco (2013), acreditam que as relações de tomada de decisão são um fator de confiança que surgem. Ao lidar com estresse e ansiedade, é possível realizar intervenções em clubes de futebol ou com atletas individualmente, pois com base nesses achados pode-se deduzir que as intervenções precisam compreender esses fatores como

respostas emocionais e, através dessa compreensão, buscar quais ideias precisam ser reestruturados com o objetivo de contribuir para o desempenho, evidenciando-se respostas mais funcionais, dado que fatores cognitivos, afetivos e comportamentais influenciam o desempenho atlético e que os atletas são atributos humanos desses processos, a personalidade parece ser um possível fator que interfere no desempenho nesta discussão (FORTES e CONRADO, 2012).

Nesse sentido ressalta-se que a compreensão deste trabalho acerca da pressão psicológica é se referindo às ameaças, cobranças que o atleta sofre da equipe técnica e dos responsáveis do clube (presidente, dirigentes, gestores, etc.), além das críticas que recebe por parte da torcida e a pressão por resultados positivos.

2 MÉTODOS

No presente trabalho, foi realizada uma pesquisa de natureza básica, de caráter qualitativo, de cunho descritivo, com o intuito de atingir os objetivos propostos sobre o tema pré-estabelecido. Dentro dessa pesquisa, foram utilizadas perguntas aos participantes, que visaram buscar compreender como o fator da pressão psicológica influencia no desempenho dos atletas.

A pesquisa foi realizada no Futebol Clube Cascavel - FCC, no segundo semestre do ano de 2024, com sete atletas, que possuíam vínculo profissional com o clube pesquisado, que fossem residentes do município de Cascavel, Paraná e que estivessem atuando nos últimos seis meses.

Os procedimentos seguidos pelos autores foram contatar o responsável do Futebol Clube Cascavel, após esse contato foi solicitado uma relação dos atletas que foi utilizada para identificar a população e após a identificação realizou-se o sorteio dos participantes. A equipe de pesquisa entrou em contato com a instituição para o agendamento das entrevistas e com isso foram aplicados de forma individual um questionário sociodemográfico, contendo seis questões e uma entrevista semi-estruturada, possuindo oito perguntas. Posteriormente a análise dos resultados obtidos foi realizada com base na Análise de Conteúdo de Bardin (2011), levando em consideração as perspectivas e experiências compartilhadas pelos atletas.

3 DESCRIÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A partir dos resultados obtidos, foram categorizados três tópicos com maior incidência de respostas, a questão da família no impacto da pressão psicológica, a questão da torcida como fator de pressão e por fim os aspectos relacionados às lesões sofridas pelos atletas. Em vista disso, para chegarmos a essa conclusão foram realizadas as seguintes etapas: (1) organização do material, (2) codificação e (3) categorização, conforme a metodologia de Bardin (2011). Neste capítulo são apresentados, inicialmente, os dados sociodemográficos dos participantes, seguidos da análise dos principais temas identificados no questionário semiestruturado.

Dessa forma, a análise explora a presença da família como fator influente no sentimento de pressão, o papel da torcida na sensação de pressão, além de outros aspectos relevantes sobre essa temática evidenciados na pesquisa. Os participantes são descritos como A1, A2, A3, A4, A5, A6 e A7.

3.1 ANÁLISE DOS DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS

A população desta pesquisa foi composta por sete participantes, que possuíam uma idade igual e/ou superior a dezoito anos, sendo de nacionalidade brasileira e atuando como jogadores profissionais entre seis meses a um ano. Todos apresentam o estado civil solteiro e o grau de escolaridade Ensino Médio Completo.

Aprofundando a descrição dos participantes, o participante A1 que refere-se ao atleta número um, apresenta dezoito anos de idade; nacionalidade brasileira; estado civil solteiro; grau de escolaridade Ensino Médio Completo e está atuando como jogador profissional há um ano. A2, apresenta dezenove anos de idade; nacionalidade brasileira; estado civil solteiro; grau de escolaridade Ensino Médio Completo e está atuando como jogador profissional há um ano. A3, possui dezoito anos de idade, nacionalidade brasileira sendo natural da Bahia, porém, residindo em Cascavel há seis anos; estado civil solteiro; grau de escolaridade Ensino Médio Completo e está atuando como jogador profissional há um ano. A4, possui dezoito anos de idade; nacionalidade brasileira; estado civil solteiro; grau de escolaridade Ensino Médio Completo e está atuando como jogador profissional há um ano. A5, possui dezoito anos de idade; nacionalidade brasileira; estado civil solteiro; grau de escolaridade Ensino Médio Completo e está atuando como jogador profissional há um ano. A6, com dezoito anos de idade; nacionalidade brasileira; estado civil solteiro; grau de escolaridade Ensino Médio

Completo e está atuando como jogador profissional em torno de seis meses. Por fim, A7 apresenta dezoito anos de idade; nacionalidade brasileira sendo natural de São Paulo, porém residindo em Cascavel há quatro anos; estado civil solteiro; grau de escolaridade Ensino Médio Completo e atua como jogador profissional há um ano.

Em suma, percebeu-se que uma parte significativa dos atletas não realizam acompanhamento psicológico e alguns mencionaram que até mesmo nunca realizaram. Isso, por si só, acaba demonstrando muitas vezes um certo nível de inconsistência com relação à saúde mental e performance dos mesmos, já que a maior parte não busca apoio psicológico e não possuem um momento dentro do clube para poder compartilhar suas experiências.

Neste contexto, diversos estudos têm destacado a relevância dos fatores demográficos, como idade, estado civil e nível de escolaridade, no bem-estar psicológico e no desempenho esportivo dos atletas, com base no perfil dos entrevistados que possuíam menos de vinte anos e em sua maioria solteiros, sem a presença de acompanhamento psicológico com base nos dados sócio-demográficos e para os autores Weinberg e Gould (2017), atletas mais jovens, em fase inicial de suas carreiras profissionais, frequentemente enfrentam níveis elevados de pressão e estresse, principalmente quando carecem de uma rede de apoio consistente. Essa situação é ainda mais evidente quando não há suporte familiar adequado ou assistência psicológica disponível, o que pode resultar em dificuldades para gerenciar as demandas emocionais associadas à prática esportiva de alto rendimento.

O estado civil também aparece como um fator relevante no contexto esportivo. Pesquisa conduzida por Taylor e Wilson (2005) sugere que atletas solteiros podem apresentar maior instabilidade emocional, devido à falta de um parceiro(a) comprometido que possa oferecer suporte emocional contínuo. Essa ausência de suporte pode dificultar o enfrentamento do estresse competitivo e prejudicar a consistência de desempenho, especialmente em momentos decisivos de suas carreiras.

Além disso, a ausência de suporte psicológico relatada por muitos atletas evidencia uma questão estrutural no âmbito do esporte profissional: a insuficiente ênfase na saúde mental. De acordo com estudos como o de Andersen e Williams (1988), a falta de acompanhamento psicológico adequado pode aumentar a vulnerabilidade dos atletas a problemas emocionais, levando a atuações com baixo desempenho. Este cenário reforça a necessidade crítica de integrar estratégias de intervenção psicológica nos programas esportivos, como treinamentos de habilidades mentais, para promover o bem-estar integral e a longevidade na carreira esportiva.

3.2 A PRESENÇA DA FAMÍLIA COMO INFLUÊNCIA NO SENTIMENTO DE PRESSÃO

Diante das narrativas evidenciadas pelos atletas, identificam-se questões familiares como sendo um dos fatores influenciadores de pressão psicológica, tal questão pode ser evidenciada nas seguintes falas de A1 e A3: A1: “Não ligo muito, mas a maior parte das críticas e cobranças vem da minha família [...] No começo é difícil de escutar, mas consigo separar”; A3: “Você tem que estar bem concentrado, porque se não, não consegue desempenhar o futebol dentro de campo [...] Tem que lidar com coisas de dentro do campo e fora [...] O que aconteceu? Porque não está jogando?”

De acordo com os autores Weinberg e Gould. (2017) e em consideração às falas expostas acima, compreende-se a pressão familiar como sendo decorrente de críticas e cobranças no âmbito esportivo, consequentemente influenciando no desempenho destes em si. Além do mais, o fato de muitos jogadores estarem residindo longe da família é visto como uma dificuldade, pois a responsabilidade torna-se maior e consequentemente a autocobrança também.

Em contrapartida, um atleta em específico relata que a família é vista como rede de apoio, principalmente quando cobrado por resultados positivos: A2: “Eu falo com minha família, falo com minha mãe e ela diz para eu levantar a cabeça”. Neste sentido, conforme Weinberg e Gould (2017), as narrativas dos atletas revelam que a família desempenha um papel ambivalente em relação à pressão psicológica que enfrentam. Por um lado, a família pode ser uma fonte de críticas e cobranças, contribuindo para o aumento da pressão sobre o desempenho esportivo. A1 expressa essa realidade ao afirmar: “Não ligo muito, mas a maior parte das críticas e cobranças vem da minha família.” Essa fala ilustra como a expectativa familiar pode ser um fator estressor, com os atletas sentindo-se sobrecarregados pela necessidade de atender às expectativas dos seus familiares.

Além disso, Souza, Farias e Almeida. (2022), bem como as falas de A3 destacam a complexidade do ambiente esportivo: “Você tem que estar bem concentrado, porque se não, não consegue desempenhar o futebol dentro de campo.” Essa concentração é frequentemente dificultada pela pressão externa, incluindo as expectativas familiares, o que sugere que o estresse causado por críticas familiares e a necessidade de atender a essas expectativas pode interferir diretamente no foco e no desempenho do atleta. A cobrança se intensifica quando o atleta é questionado: “O que aconteceu? Porque não está jogando?”, reforçando o peso emocional que as interações familiares podem repercutir perante o atleta.

Por outro lado, há relatos que demonstram a família como uma rede de apoio fundamental, neste sentido A2 compartilha: “Eu falo com minha família, falo com minha mãe e ela diz para eu levantar a cabeça.” Essa perspectiva destaca a importância do suporte emocional que a família pode oferecer em momentos de dificuldade. Embora as críticas possam ser uma fonte de pressão, o apoio familiar também pode servir como um alicerce que ajuda os atletas a se manterem motivados e resilientes diante dos desafios. Essa dualidade na relação familiar evidencia a necessidade de um equilíbrio, onde o apoio e a compreensão dos familiares podem atenuar as pressões e contribuir para um melhor desempenho esportivo.

Compreendendo isso, a literatura sobre o tema também corroboram com essa visão ambivalente. Um estudo de Andrade, Silva e Costa. (2020) indica que as interações familiares têm um impacto direto na saúde mental e na performance dos atletas, podendo servir tanto como fator de estresse quanto como suporte emocional. Assim, o papel da família no contexto esportivo torna-se complexo, sendo que a construção de um ambiente familiar que favoreça o suporte emocional é importante, sendo essencial para a saúde psicológica dos atletas.

3.3 A QUESTÃO DA TORCIDA NO QUE TANGE AO SENTIR-SE PRESSIONADO

Diante das respostas analisadas, percebe-se a influência da torcida tanto adversária quanto a favor, na contribuição para o desempenho do atleta, seja de forma positiva ou negativa, como evidenciado pelo participante A5: “Fiz um gol e fui comemorar na torcida adversária e recebi xingamentos, ameaças, falaram que iam me matar, falaram um monte de coisa, porém peguei isso como motivação pra mim” evidenciando assim, que o fator da torcida contrária também pode motivar o atleta a realizar um melhor desempenho.

Em contrapartida, A6 relata sobre o impacto da torcida no seu desempenho: “Você tem que estar bastante concentrado durante o jogo, porque se não com a crítica de ambas as torcidas você não consegue desempenhar um bom futebol, acaba errando um passe, tomando uma decisão errada e acaba decaindo bastante”. Em tal relato, é demonstrado que a questão da torcida acaba adquirindo um valor ambivalente, ajudando a motivar certos atletas, mas também atrapalhando em alguns momentos seu desempenho. Isto ressalta a subjetividade do ser humano e como é possível lidar de maneiras diferentes em situações semelhantes.

Dentro deste âmbito e em concordância com Oliveira e Santos. (2021), as respostas dos atletas indicam que a influência da torcida, tanto a favor quanto contra, desempenha um papel significativo na performance dos jogadores. A5 oferece um exemplo claro desse fenômeno ao relatar: “Fiz um gol e fui comemorar na torcida adversária e recebi xingamentos,

ameaças, falaram que iam me matar, falaram um monte de coisa, porém peguei isso como motivação pra mim.” Essa fala evidencia que, para alguns atletas, a hostilidade da torcida adversária pode se transformar em uma fonte de motivação, impulsionando-os a se esforçar ainda mais para superar a pressão e se destacar em campo. Essa perspectiva sugere que a maneira como um atleta interpreta as reações da torcida pode influenciar diretamente seu desempenho.

Segundo Silva, Costa e Pinto. (2022) e com base no relato de A6, ressalta-se a complexidade da relação entre os atletas e as torcidas. Isso destaca como a pressão das críticas, tanto da torcida adversária quanto da torcida própria, pode levar a um aumento da ansiedade e a erros durante o jogo. A pressão pode se tornar paralisante para alguns atletas, refletindo a necessidade de manter a concentração em um ambiente repleto de expectativas e julgamentos. Isso mostra a ambivalência da influência da torcida, que pode servir tanto como motivação quanto como um fator que compromete o desempenho.

Para Silva, Costa e Pinto. (2022), a literatura sobre o impacto da torcida no desempenho esportivo também apoia essas observações. Contudo, em uma pesquisa realizada por Oliveira e Santos (2021), as reações da torcida, sejam elas positivas ou negativas, têm o poder de afetar a performance dos atletas, uma vez que a percepção de apoio ou crítica pode influenciar a autoconfiança e a concentração durante o jogo. Essa relação demonstra como a subjetividade dos atletas em lidar com a pressão externa é crucial, pois cada um pode reagir de maneira diferente às mesmas situações. Enquanto alguns atletas podem se sentir impulsionados pela hostilidade da torcida, outros podem se sentir intimidados, levando a um desempenho aquém do esperado.

Dentro de tais parâmetros, a dualidade da influência da torcida destaca a complexidade do ambiente competitivo no futebol. É fundamental que os atletas desenvolvam estratégias para gerenciar essa pressão, a fim de transformar as expectativas e críticas em motivação e foco. A formação de suporte psicológico pode ser uma abordagem eficaz para ajudar os atletas a lidar com a pressão externa, permitindo-lhes encontrar um equilíbrio que maximize seu desempenho em campo (ALMEIDA e SOUSA, 2020).

3.4 LESÕES E SEUS IMPACTOS NO DESEMPENHO DOS ATLETAS

Cabe salientar a questão das lesões vivenciadas pelos atletas como um fator estressor. Neste ponto, A4 relata: “Me machucar mesmo é o que mais me afeta, agora mesmo eu estou

parado, há quase dois meses parado por uma inflamação no joelho [...] Isso me abalou um pouco, mas já estou com a cabeça firme de volta”.

De acordo com Ferreira, Lima e Costa. (2021) e dentro de uma perspectiva semelhante, considera-se que a lesão é vista como sendo a maior dificuldade na prática do futebol, como demonstrado nas falas anteriores e no relato de A7: “As minhas maiores dificuldades estão sendo as lesões, sempre procurei tratar certinho, com Fisioterapia. Mas agora não estou jogando, só treinando”.

Nesta visão, os autores Ferreira, Lima e Costa (2021), destacam que as lesões vivenciadas pelos atletas de futebol são um dos fatores estressores mais significativos, contribuindo para a pressão psicológica que enfrentam. Os atletas frequentemente lidam não apenas com as limitações físicas impostas pelas lesões, mas também com o impacto emocional que elas acarretam em suas carreiras. A7 expressa claramente esse desafio com seu relato e acaba ilustrando a frustração e a preocupação que um atleta sente ao ser incapaz de desempenhar suas funções e contribuir para a equipe, evidenciando a profunda relação entre a saúde física e a saúde mental no contexto esportivo.

Visto o relato de A7, reforça-se a ideia de que as lesões são vistas como a maior dificuldade na prática do futebol e isso revela não apenas a limitação imposta pela lesão, mas também a ansiedade e a insegurança que surgem em decorrência da inatividade forçada. A frustração por não estar em campo pode intensificar a sensação de pressão, pois os atletas muitas vezes se sentem inseguros quanto a sua posição na equipe e à sua capacidade de voltar ao nível desejado de desempenho (ALMEIDA e SOUZA, 2020).

Pesquisas corroboram essas observações, destacando que as lesões não afetam apenas a performance física, mas também têm implicações emocionais significativas. Segundo um estudo de Ferreira, Lima e Costa (2021), a recuperação de lesões pode ser um processo estressante, que gera ansiedade e preocupação sobre o futuro do atleta, incluindo a possibilidade de novas lesões ou de não conseguir retornar ao mesmo nível de desempenho. Isso está em linha com o que os atletas reportam sobre suas experiências. A relação entre lesões, saúde mental e pressão psicológica destaca a necessidade da inclusão de apoio psicológico durante o processo de recuperação.

Compreendendo isso, a gestão emocional durante a reabilitação é essencial para mitigar os efeitos negativos que as lesões podem trazer. Como afirmam Almeida e Sousa (2020), estratégias de resiliência e suporte psicológico são fundamentais para ajudar atletas a enfrentar o impacto emocional das lesões, promovendo um retorno mais saudável e eficaz ao esporte. Essa integração de cuidados físicos e psicológicos é fundamental para o bem-estar

dos atletas, permitindo que eles se recuperem não apenas fisicamente, mas também emocionalmente.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa teve a finalidade de compreender a influência da pressão psicológica no desempenho de atletas do futebol, contextualizando como os aspectos psicológicos, em especial, a pressão psicológica, se apresenta atualmente no âmbito esportivo. Bem como, compreender como as experiências vividas por atletas no futebol influenciam em seu cotidiano e apresentar possibilidades de contribuição da Psicologia para a área do esporte.

O estudo demonstrou questões significativas diante da compreensão de fenômenos que afetam o desempenho dos atletas no futebol. A pressão para vencer, proveniente da família, da torcida ou da ocorrência e enfrentamento de lesões, podem gerar altos níveis de estresse e ansiedade. Esse ambiente competitivo muitas vezes leva a situações em que os atletas sentem-se sobrecarregados, resultando em impactos negativos durante as suas práticas.

A influência da pressão psicológica no desempenho dos atletas foi evidenciada quando relacionada à família, pela intensificação do estresse, ocasionando erros e, consequentemente, o sentimento de frustração em alguns atletas. No que tange à torcida, em alguns momentos foi vista como um fator motivacional, mas em outros, favorecendo erros de passe, tomadas de decisões equivocadas e uma queda significativa na performance dos atletas, o que resulta em certa insegurança, raiva e necessidade de concentração. Já com relação às lesões, por se tratar de um fator que muitas vezes foge do controle dos atletas, observou-se que pode ser evidenciado certo receio pela possibilidade de uma nova lesão, intensificando sentimentos ligados à insegurança e apreensão ao retornar aos campos.

Deste modo, entende-se ser crucial encontrar um equilíbrio entre a busca pela excelência no desempenho e o cuidado com a saúde mental dos atletas. A conscientização sobre a importância do bem-estar psicológico no esporte pode levar a mudanças significativas na cultura do futebol, promovendo um ambiente onde a vulnerabilidade é reconhecida e acolhida.

Diante disso, sugerem-se em estudos futuros a abordagem de temas relacionados à influência da comissão técnica no desempenho e sentimento de pressão por parte dos atletas, assim como pesquisas que contemplem o fenômeno da autocobrança como um fator estressor perante jogadores profissionais de futebol.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, T., SOUSA, R. **A importância do suporte psicológico na recuperação de lesões esportivas**. Editora Esportiva, 2020.
- ANDERSEN, M. B., WILLIAMS, J. M. **A Model of Stress and Athletic Injury: Prediction and Prevention**, 1988.
- ANDRADE, R., SILVA, M., COSTA, L. **Família e desempenho esportivo: uma análise da influência das relações familiares na saúde mental de atletas**. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, 11(2), 30-45, 2020.
- BANDURA, A. Self-efficacy: **Toward a unifying theory of behavioral change**. Psychological Review, 84(2), p. 191-215, 1977.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Edições 70. Lisboa, 2011.
- CARRON, A. V.; COLMAN, M. M.; WHEELER, J.; & STEVENS, D. **Cohesion and performance in sport: A meta-analysis**. Journal of Sport & Exercise Psychology, 20(1), p. 25-39, 1998.
- EPIPHANIO, E. H. **Psicologia do esporte: apropriando a desapropriação**. Psicologia: Ciência e Profissão, v. 19, p. 70–73, 1999.
- EPIPHANIO, E. H.; AMATUZZI, M. M. **A opção pelo triatlo como uma prioridade de vida: um estudo fenomenológico**. Estudos de Psicologia. Campinas, 1997.
- Favorito dos fãs: A Popularidade Global do Futebol está em ascensão**. Disponível em: <<https://www.nielsen.com/pt/insights/2018/fan-favorite-the-global-popularity-of-football-is-rising/>>.
- FELDSCHER, K. **O segredo de Simone Biles: Conversas com a terapeuta e cuidado da mente**. Disponível em: <<https://www.cnnbrasil.com.br/esportes/olimpiadas/o-segredo-de-simone-biles-conversas-com-a-terapeuta-e-cuidado-da-mente/>>.
- FERREIRA, J.; JUNIOR, A. **Aspectos psicológicos em atletas de futebol e suas relações com a performance**. Revista Interdisciplinar Encontro das Ciências - RIEC, vol. 6, p. 212 - 231, Icó-Ceará, 2023.
- FIGUEIRA, F.; GRECO, P. **Futebol: um estudo sobre a capacidade tática no processo de ensino-aprendizagem-treinamento**. The Brazilian Journal of Soccer Science, v. 1, n. 2, p. 53–65, 1 jul. 2013.
- FORTES, S. B.; CONRADO, M. J. **Os traços de personalidade dos jogadores de futebol: Uma revisão sistemática**. Revista da Graduação, [S. l.], v. 5, n. 1, 2012.
- GOULD, D., GREENLEAF, C., & KRANE, V. (2002). **The psychology of excellence: Mental preparation and stress management in sport**. *Handbook of Research in Sport Psychology*.

JUNIOR, D. R. **História e evolução da psicologia do esporte**. v. 6, n. 2, p. 73–78, 20 dez. 1992.

JUNIOR, D. R.; SATO, T. C.; SELINGARDI, D.; BETTENCOURT, E. L.; BARROS, J. C. T. S.; FERREIRA, M. C. M. **Situações de jogo como fonte de “stress” em modalidades esportivas coletivas**. Revista Brasileira Educação Física e Esporte. São Paulo, v.18, n.4, p.385-395, 2004.

LAZARUS, R. S. **Emotion and adaptation**. Oxford University Press, 1991.

LAZARUS, R. S. **How Emotions Influence Performance in Competitive Sports**. The Sport Psychologist, v. 14, n. 3, p. 229–252, set. 2000.

LAZARUS, R. S., & FOLKMAN, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

OLIVEIRA, J., SANTOS, R. **"A influência da torcida no desempenho de atletas: uma análise psicológica"**. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, 12(2), 65-78, 2021.

SAMULSKI, D.; CHAGAS, M. H. **Análise do estresse psíquico na competição em jogadores de futebol de campo das categorias juvenil e júnior**. Revista da Associação dos Professores de Educação Física de Londrina, 1996.

SILVA, M., COSTA, A., PINTO, L. **"Expectativas da torcida e desempenho: um estudo com jogadores de futebol"**. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, 9(3), 89-101, 2022.

SOUZA, L, A., FARIAS, A, M., ALMEIDA, A, G. **Entre o campo e a casa: a influência familiar na formação esportiva para a profissionalização no futebol**. Esporte e Sociedade. Entre o campo e a casa, 2022.

TAYLOR, I. M.; WILSON, K. M. . **Exercise and physical activity**. In A. J. Elliot & C. S. Dweck (Eds.), Handbook of Competence and Motivation (pp. 495-512). Guilford Press, 2005.

TAYLOR, J., WILSON, G. **Managing Pressure and Stress in Elite Athletes**, 2005.

VIANA, D. F. W., MEZZAROBBA, C. **O esporte de alto rendimento faz mal à saúde? Uma análise das atletas da seleção brasileira de ginástica rítmica**. Motrivivência, n. 41, p. 190-205, 2013.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**; tradução: Maria Cristina Gulart Monteiro, Regina Machado Garcez; revisão técnica: Dante de Rose Jr. – 6. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2017.