
EDUCAÇÃO FÍSICA

BRUNO FELIPE OLIVEIRA SIQUEIRA

**INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE, MOTIVAÇÃO E
CONCENTRAÇÃO NA PERFORMANCE DE
ATLETAS DE FUTEBOL**

BRUNO FELIPE OLIVEIRA SIQUEIRA

**INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE, MOTIVAÇÃO E CONCENTRAÇÃO NA
PERFORMANCE DE ATLETAS DE FUTEBOL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências – Câmpus de Rio Claro, da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Afonso Antonio Machado

Coorientador: Kauan Galvão Morão

Rio Claro - SP
2021

S618i

Siqueira, Bruno Felipe Oliveira

Influência da ansiedade, motivação e concentração na performance de atletas de futebol / Bruno Felipe Oliveira Siqueira. -- Rio Claro, 2021
27 p.

Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura - Educação Física) -
Universidade Estadual Paulista (Unesp), Instituto de Biociências, Rio Claro

Orientador: Afonso Antonio Machado

Coorientador: Kauan Galvão Morão

1. Performance esportiva. 2. Futebol. 3. Ansiedade. 4. Motivação. 5.
Concentração. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Biblioteca do Instituto de Biociências, Rio Claro. Dados fornecidos pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

BRUNO FELIPE OLIVEIRA SIQUEIRA

INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE, MOTIVAÇÃO E CONCENTRAÇÃO NA PERFORMANCE DE ATLETAS DE FUTEBOL

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências – Câmpus de Rio Claro, da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

BANCA EXAMINADORA:


Prof. Dr. Afonso Antonio Machado (orientador)

Prof. Dr. Kauan Galvão Morão (coorientador)

Prof. Dr. Adalgiso Coscrato Cardozo

Prof. Dr. Carlos José Martins

Aprovado em: 10 de janeiro de 2022



Assinatura do discente



Assinatura do orientador



Assinatura do coorientador

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho primeiramente aos meus pais, pelo apoio incondicional, ao meu avô – João Leme de Siqueira, o qual amarei e serei grato por toda minha vida, aos amigos, professores, meu orientador - Afonso Antonio Machado, meu Coorientador – Kauan Galvão Morão e todos aqueles que conheci e convivi durante esses 4 anos que cursei Educação Física na Unesp - Rio Claro.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, não poderia iniciar os agradecimentos sem citar os grandes responsáveis por hoje eu estar concluindo esse trabalho e, por consequência, minha graduação de ensino superior, que são meus pais. Obrigado por sempre serem presentes, não somente no sentido literal de se fazer presente e me apoiar em todo e qualquer momento, me disponibilizando toda estrutura física, psicológica e emocional para que pudesse concluir totalmente essa fase tão importante de minha vida, mas também por serem “presentes” agora me refiro no sentido figurado, como um prêmio que a vida e Deus me deram as quais jamais terei palavras para agradecer. Aproveito também para agradecer agora meu avô, João Leme de Siqueira, uma inspiração, que infelizmente teve sua partida adiantada em meio ao caos em que foi vivido em todo o Brasil durante o ano de 2020. Deixo aqui meu encarecido agradecimento por ter sido a base e a estrutura de toda essa família e, por muitos anos, ter batalhado diariamente para que todos pudessem ter o melhor do senhor em vida.

Agradeço agora também a toda minha família, mesmo aqueles que estiveram distante, mas que de alguma maneira fizeram parte e me incentivaram para que chegasse a este momento, aos meus amigos e aqui destaco os irmãos que a vida me deu, Acacio e Gabriel e, também, todos aqueles que mesmo que não tivesse muito contato, auxiliaram a me manter firme e seguir sempre dando o meu melhor para extrair ao máximo da graduação aquilo que ela disponibilizava e compreenderam quando a mesma graduação exigiu de mim um afastamento.

É claro que não poderia deixar de agradecer à todos os professores que fizeram parte do meu ciclo durante toda essa graduação e contribuíram não somente em minha formação profissional mas também em minha construção pessoal, destaco entre todos o meu orientador Afonso Antonio Machado, o qual tive a honra de o ter como professor em uma disciplina e, também, como orientador deste trabalho e, também, meu Coorientador Kauan Galvão Morão, que ora como professor, ora como companheiro de equipe, ora como orientador sempre esteve presente durante toda minha graduação e se tornou parte importante de todo esse processo, a ele devo um agradecimento especial pelo aprendizado e também por uma medalha do Inter Unesp.

Por fim, encerro agradecendo a Deus, pois sem ele nada eu seria e nada teria, se hoje estou vivo e concluindo mais uma etapa de minha vida, tudo devo a ele e espero que assim como nos até então 24 anos que vivi, ele me abençoe nos próximos muitos que quero viver para que possa exercer minha, agora, profissão e transmitir toda minha paixão pela educação física para os próximos que virão.

INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE, MOTIVAÇÃO E CONCENTRAÇÃO NA PERFORMANCE DE ATLETAS DE FUTEBOL

RESUMO:

A evolução vertiginosa dos esportes nos últimos anos, proporcionou um avanço nas ciências do esporte, e os conhecimentos produzidos por ela se tornaram essenciais na busca por uma melhora incessante de performance que a indústria esportiva exige. A psicologia do esporte, como parte importante desse desenvolvimento, possui em sua área de estudo os fatores psicológicos, dentre eles a ansiedade, motivação e a concentração, sendo um conteúdo de extrema importância e que pode ser fundamental nessa procura por melhores rendimentos esportivos. O presente estudo possui como objetivo analisar se há interferência desses fatores psicológicos na performance de um atleta de futebol e verificar se, caso houver, ela pode ser considerada positiva ou negativa. Determinou-se que o método utilizado na pesquisa é a revisão bibliográfica e documental, utilizando de base de dados para a construção de um embasamento teórico profundo afim de melhorar a discussão a respeito do tema. Verificou-se, a partir do levantamento realizado, que fatores psicológicos, no caso da referente pesquisa, ansiedade, motivação e concentração influenciam diretamente a performance de um atleta de futebol, sendo que essa ação pode variar sendo positiva ou negativa, a depender do treinamento psicológico que o atleta possui para lidar com a atuação desses fatores durante o seu desempenho.

Palavras-chave: Ansiedade; Motivação; Concentração; Performance; Futebol.

INFLUENCE OF ANXIETY, MOTIVATION AND CONCENTRATION ON THE PERFORMANCE OF SOCCER PLAYERS

ABSTRACT

The vertiginous evolution of sports in recent years, has provided an advance in the sports sciences, and the knowledge produced by it has become essential in the search for an unceasing improvement in performance that the sports industry requires. The psychology of sport as an important part of this development, has in its area of study the psychological factors, among them anxiety, concentration and motivation, a content of extreme importance and that can be fundamental in this search for better sports performance. The following study aims to analyze whether there is interference of these psychological factors in the performance of a soccer athlete and to verify if there is one, if it can be considered positive or negative. It was determined that the method to be used in the research is the bibliographic and documentary review, using a database to build a deep theoretical basis in order to improve the discussion on the topic. It was found from the survey that psychological factors, in the case of the research, anxiety, motivation and concentration directly influence the performance of a soccer athlete, and this action can vary, being positive or negative, depending on the psychological training that the athlete possesses to deal with the effects of these factors during their performance.

Keywords: Anxiety; Motivation; Concentration; Performance; Soccer.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	8
2. OBJETIVO	10
3. JUSTIFICATIVA	11
4. HIPÓTESE	12
5. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	13
6. REVISÃO DE LITERATURA	14
6.1. Fatores psicológicos e performance no futebol	15
6.2. Relação entre ansiedade e performance	16
6.3. A motivação e o desempenho no futebol	19
6.4. Concentração e performance no futebol	21
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
Referências	25

1. INTRODUÇÃO

É inegável que durante o último século o esporte vivenciou o maior avanço de toda sua história, iniciada na Antiguidade e que vive hoje seus momentos áureos, onde a indústria esportiva atinge seu ápice midiático e econômico, possuindo a sua disposição vastos recursos financeiros e científicos para auxiliar na busca incessante por resultados cada vez melhores.

Segundo Jung et al. (2016), a psique consiste em parte essencial do ser humano a qual nunca poderemos nos dissociar e que inegavelmente estamos contidos dentro dela, complementando Gerrig et al. (2015) afirmam que a psicologia pode ser definida como a ciência da parte comportamental do ser humano e dos processos mentais que o constituem. A partir disso, entende-se, portanto, o crescimento natural do interesse da “indústria esportiva” pela Psicologia do Esporte e o estudo das nuances psicológicas do ser humano, pois a mesma constitui parte importante de atletas e que afetam diretamente a performance esportiva no alto rendimento.

A definição dada por Weinberg e Gould (2017) diz que a psicologia do esporte estuda pessoas e seus comportamentos em contexto esportivo e busca aplicar esse conhecimento, o que demonstra portanto não somente a importância da Psicologia do Esporte como ramo da ciência e produtora de conhecimento como, também, importante no ramo da intervenção profissional, compete desta forma a ela a elaborar artifícios capazes de serem treinados e que permitam a melhora do desempenho/performance do atleta, mas o que pode ser entendido como performance?

O desempenho/performance esportiva é muito bem definido por Kiss et al. (2004) como o resultado real em um determinado instante que surge da conjuntura de diversos processos internos e externos, o que de maneira mais simples pode ser dito como a eficiência de uma determinada pessoa em realizar determinada tarefa, que pode ser medida por meio de seus resultados em testes ou modalidades esportivas. Dentre os fatores internos que podem influenciar um desempenho esportivo, Figueiredo (2000) destaca os aspectos Psicológicos como motivação, concentração, ansiedade, estresse, emoções, entre outros.

Weinberg e Gould (2017) definem a motivação como o quanto uma pessoa se sente atraído para realizar determinada situação e o quanto de esforço aquele

atleta/pessoa colocará para realizar determinada tarefa, já Figueiredo (2000) compreende como uma “força interna” que impulsiona o atleta para determinadas ações. A concentração é definida como dois processos de comportamentos: O primeiro seria a orientação, que pode ser traduzido como o momento em que o indivíduo percebe o estímulo e inicia sua reação futura. O segundo momento envolve as variáveis que influenciam a execução da tarefa necessária (MARTIN,1996). Ansiedade é definida mais recentemente como um estado emocional negativo, que não necessariamente afeta o desempenho negativamente, e que tem como sensações característica o nervosismo, apreensão e/ou preocupação (WEINBERG; GOULD, 2017).

O futebol como modalidade esportiva mais assistida no mundo, e também cenário de mais alta competitividade entre atletas, viu na Psicologia do Esporte e no estudo do comportamento humano uma possibilidade de melhorar ainda mais a performance de seus atletas, em meados dos anos de 1950, histórias como a de Helenio Herrera, famoso técnico Argentino que revolucionou a forma de pensar futebol, incluindo cuidados com nutrição, preparação física e a psicologia como partes importantes da preparação, tornando-se um dos 10 maiores técnicos da história do futebol eleito pela revista francesa France Football em 2019 (VEJA, 2019) ou a curiosa história do brasileiro João Carvalhaes que atuou como psicólogo da delegação brasileira na copa de 1958 e por pouco não cortou Pelé da seleção por diagnosticá-lo como imaturo e não possuir espírito de luta, segundo os testes psicológicos que foram aplicados em toda a seleção da época (UOL, 2018), mostravam o destaque que a Psicologia do Esporte passara a ter no futebol e que, atualmente, estende-se como parte essencial tanto no processo de formação do atleta de base como na constituição da comissão técnica de grandes equipes do futebol mundial.

Pensando no processo de evolução da psicologia e como a mesma compõe parte fundamental na preparação de atletas, o seguinte estudo surge da curiosidade de analisar se há e quais são as influências da ansiedade, concentração e motivação na performance esportiva de atletas de futebol.

2. OBJETIVO

O estudo possui por objetivo analisar se há influências de fatores psicológicos (ansiedade, concentração e motivação) na performance de atletas de futebol e verificar, caso houver, se essas influências são positivas ou negativas no desempenho esportivo.

3. JUSTIFICATIVA

O presente estudo surge do interesse pelas variações de performance que atletas de futebol passam durante sua carreira e, também, da vontade de tentar compreender cientificamente qual a parcela de influência dos aspectos psicológicos nessas oscilações.

Sendo o desempenho uma prioridade do futebol moderno, entende-se como necessário um estudo capaz de verificar quais as influências da ansiedade, concentração e motivação nesse desempenho e como elas afetam a performance dos atletas de futebol.

4. HIPÓTESE

Acredita-se que pode ser constatado que fatores psicológicos como a ansiedade, concentração e motivação influenciam a performance do atleta de futebol, e que a depender do atleta e de como ele lida com esses fatores isso irá afeta-lo de maneira positiva e/ou negativa.

5. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Afim de atingir o objetivo do estudo e trazer fidedignidade ao que foi pesquisado, optou-se pela utilização de pesquisa por meio do método bibliográfico e documental, visando um embasamento científico profundo em fontes confiáveis (artigos científicos, livros, teses, dissertações e outros) com o intuito de enriquecer e dar confiabilidade as discussões a respeito do tema.

Compreende-se como vantajoso o método de pesquisa bibliográfica, pois possibilita ao leitor a reunião de uma vasta gama de acontecimentos científicos, facilitando, portanto, a compreensão e a avaliação crítica de um determinado fenômeno (GIL, 2008; THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012). Conciliando conhecimento científico e dados concretos disponibilizados em sites, revistas, jornais, torna-se possível a construção de um raciocínio sólido a respeito do tema abordado.

A busca dos referenciais teóricos utilizados na pesquisa foi realizada em fontes reconhecidas e confiáveis, como plataformas acadêmicas – Scielo, Google Acadêmico, PubMed e, quando necessário para melhor ilustração, contextualização e exemplificação, websites do cenário nacional e internacional. Os conteúdos utilizados como referência foram, em sua exclusividade, nos idiomas português, espanhol e inglês, sendo possível a adição de alguns filtros de pesquisa para que houvesse maior assertividade ao selecioná-los.

Portanto, observa-se a pesquisa bibliográfica e documental como ferramenta importante na construção argumentativa a respeito do tema, onde por meio da revisão de acontecimentos e construções teóricas em referência a ansiedade, motivação e concentração torna-se possível construir um raciocínio crítico no que concerne a influência dessas na performance de atletas de futebol.

6. REVISÃO DE LITERATURA

Ao discutir-se performance esportiva, é possível encontrar diferentes fatores que a influenciam, sendo eles aspectos físicos, genéticos e, também, psicológicos. Tal complexidade fez do desempenho esportivo um fator determinante a ser estudado no esporte de alto rendimento. A partir do século 20, o esporte como um todo, se viu a mercê de uma aliança quase que obrigatória com a ciência, além é claro dos já até então conhecidos fatores genéticos e físicos, como uma forma física plena, condições clínicas saudáveis e nenhuma pré-disposição à lesões, observa-se, a partir daquele momento, que fatores psicológicos interferem de maneira determinante nos resultados dos atletas e entende-se como essencial o estudo desses elementos para evolução do esporte (BALAGUE, 2000; RIBEIRO; BAPTISTA, 2018; RUBIO, 2000).

Mais recentemente, pôde-se confirmar tais constatações por meio de pesquisas como de Duckworth et al. (2007), onde aspectos exclusivamente psicológicos definidos pelos autores como “Grit”, compostos por coragem/confiança, comprometimento, objetivos e metas bem definidos, resiliência e a busca pela excelência, analisados em diversos contextos, desde uma academia de cadetes militares, concurso nacional de soletração, colégios e empresas de varejo, apresentaram maior influência na performance do que fatores físicos e cognitivos.

Outro exemplo que pode-se trazer à discussão é o da multicampeã olímpica, Simone Biles, que tão logo iniciou sua participação nas Olimpíadas de Tóquio 2020 e optou por não mais competir em várias modalidades, alegando necessidade de cuidar de sua “saúde mental”, pois a mesma não tinha obtido grandes resultados em seu início de competição, o que evidencia claramente a importância das variantes psicológicas no tocante à performance esportiva, visto que a mesma atleta se encontrara em seu auge físico/energético e técnico/biomecânico (CNNBRASIL, 2021; GE, 2021a).

No entanto, a história do estudo e treinamento de variantes psicológicas em alta performance não é tão pouco única e exclusiva dos tempos recentes, já nos primórdios dos anos 50, os pioneiros do estudo da psicologia do esporte na União Soviética, Piotr Antonovich Roudik e Avksenty Cezarevich Puni, tinham seus nomes atrelados as grandes conquistas de atletas soviéticos nos Jogos Olímpicos de Helsinque 1952 (RYBA; STAMBULOVA; WRISBERG, 2005), e desde então os

chamados “treinamentos mentais” passaram a ser parte importante da preparação de atletas de alto rendimento para grandes competições, não somente na URSS como em outros países da Europa, Ásia e América.

Weinberg e Gould (2017), por exemplo, citam que atualmente a maioria dos técnicos considera o esporte como quase que majoritariamente mental, o que se torna ainda mais latente em modalidades como golfe e tênis, sendo que os autores ainda acrescentam que oscilações de performance cotidiana são em grande parte motivadas por fatores psicológicos.

6.1. Fatores psicológicos e performance no futebol

Quando se inicia uma reflexão a respeito de performance no esporte, não há como deixar de citar duas das principais competições esportivas do planeta, que exigem o mais alto nível de performance de seus participantes, reunindo milhares de atletas e bilhões de espectadores naquele 1 mês a qual as mesmas são realizadas: Copa do Mundo de Futebol e Olimpíadas. O fenômeno do futebol apresenta toda sua potência e importância social, mesmo quando comparado a mais antiga competição esportiva do mundo, o que claramente explicita como mesmo que um esporte recente, pois data-se que o futebol passou a ser considerado esporte por volta do século XIX, este atingiu um nível de relevância (social, econômica, política e midiática) estratosféricos que transcendem fronteiras e classes sociais (DE OLIVEIRA, 2012).

Com a ascensão do futebol como principal modalidade esportiva do mundo, e também a mais rentável, foi inevitável sua aliança com a ciência pela busca incessante de melhores resultados. Já em meados dos anos 50, se torna possível verificar influência da psicologia do esporte na preparação de equipes de alto nível do futebol mundial, o que se torna latente nas décadas finais do século XIX e quase que essencial na preparação para grandes ciclos e competições no esporte moderno (CASTELLANI, 2014; RIBEIRO; BAPTISTA, 2018; RUBIO, 2000; RYBA; STAMBULOVA; WRISBERG, 2005).

Aspectos antes sucateados ou deixados de lado, como maturidade, disciplina e autoconfiança, agora passam a ser prioridades juntamente com aspectos físicos, técnica e habilidade dentro das quatro linhas (CORRÊA et al., 2002). Ainda em sua reflexão Corrêa et al. (2002) afirmam que em toda ação de um jogo de futebol há a

presença do psicológico, seja ele de forma clara e evidente ou não, porém sempre tendo interferência direta no resultado das ações.

Freitas, Dias e Fonseca (2013) em uma pesquisa realizada com treze treinadores de uma liga principal de futebol de Portugal, constatou por unanimidade a importância de se realizar treinamento de habilidades psicológicas em suas equipes, onde habilidades como concentração, autoconfiança e coesão de grupo foram destacadas por esses profissionais do futebol como fundamentais na constituição de um atleta/equipe de sucesso. Hanin (2007) acrescenta ainda a ansiedade como fator importante, estabelecendo que atletas de elite necessitam encontrar um ponto ideal de equilíbrio para que possam performar da melhor maneira possível, sendo esse ponto individual e único de cada indivíduo, o qual deve ser descoberto pelo próprio atleta com auxílio de profissionais.

Dentre as diferentes variáveis psicológicas que podem afetar o desempenho de um profissional de futebol, destaca-se neste estudo a ansiedade, a motivação e a concentração, buscando-se compreender de que maneira esses fatores interferem na performance do jogador de futebol, sejam interferências positivas ou negativas.

6.2. Relação entre ansiedade e performance

Não há dúvidas de que a ansiedade é um fator determinante na performance esportiva, sendo considerada por (RAGLIN; HANIN, 2000) como um dos principais fatores psicológicos que influenciam o desempenho. Weinberg e Gould (2017) destacam que, ainda que a ansiedade seja entendida como um estado emocional negativo, não se pode definir como uma constante influenciadora de desempenhos ruins.

Apesar de definir ansiedade como um estado, Weinberg e Gould (2017) propõem um conceito mais complexo para compreender a mesma, afirmando que essa é composta pela ansiedade traço sendo descrita como parte da personalidade do atleta, e que pode interferir diretamente, positiva ou negativamente em outra parte da ansiedade a chamada ansiedade estado, que está estreitamente relacionada a performance.

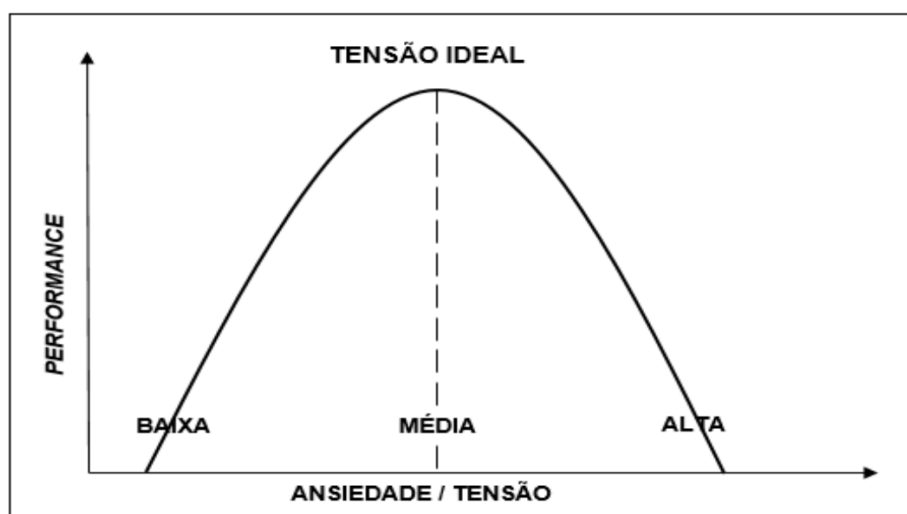
Dito isso, ao longo dos anos de estudos da psicologia do esporte, foram elaboradas diferentes teorias a respeito da ansiedade, para tanto deve-se inicialmente compreender que a mesma é composta por duas classes, sendo elas a

Ansiedade Somática a qual afeta fatores principalmente fisiológicos, e a Ansiedade Cognitiva, composta em sua maioria por variações em aspectos do pensamento dos atletas. Estudos como o de Fortes et al. (2018) comprovam a influência negativa da ansiedade em atletas de futebol de campo, onde foi constatado que 20% das decisões tomadas dos atletas tiveram influência negativa da Ansiedade Cognitiva e cerca de 25% foram afetadas pela Ansiedade Somática.

Seguindo a mesma linha de raciocínio, Leitzelar et al. (2020), observaram que em atletas de futebol feminino universitário houve aumento nos indicativos de ansiedade cognitiva e redução da autoconfiança durante a execução das tarefas esportivas, mas que essas variações não tiveram interferências significativas na performance esportiva dessas atletas.

Convergindo com as ideias de que ansiedade possui influência na performance esportiva, a psicologia do esporte desenvolve em seu conteúdo teorias como a teoria do impulso de Spence e Spence (1966) que afirma que quanto maior o estado de alerta e ansiedade dos atletas melhor seria o seu desempenho. Também há o modelo defendido por Landers e Arent (2010), denominado como Teoria do U invertido (Figura1) que tem como fundamento o princípio de que só há um ponto onde a performance do atleta atinge seu máximo, sendo que qualquer nível de ansiedade superior ou inferior a este ponto, acaba interferindo no desempenho do mesmo de maneira negativa.

Figura 1 – Teoria do U invertido e a relação ansiedade/performance



Fonte: Souza e Fernandez (2019)

A literatura traz uma vasta amplitude de estudos a respeito da ansiedade e performance esportiva, no entanto, Weinberg e Gould (2017) sugeriram uma perspectiva mais unificada de diferentes vertentes e destacam 7 principais pontos em relação ao que se produziu até hoje a respeito de ansiedade e desempenho e sobre o que de mais importante deve-se levar ao campo prático do esporte:

- Cabe ao profissional da psicologia do esporte juntamente ao atleta, desenvolver técnicas e habilidades psicológicas para que o esportista seja capaz de identificar os níveis perfeitos as quais as variantes psicológicas atuam, de modo a buscar sempre por melhores performances na atividade esportiva.
- Ansiedade não possui caráter tão somente negativo, dependendo majoritariamente de como aquela atleta é treinado a receber aquela determinada emoção e interpreta-la para que assim possa extrair ao máximo em daquela sensação/pensamento em prol de seu desempenho.
- Os níveis de ansiedade somática e cognitiva ideais garantem a melhor performance possível, porém esses níveis não são idênticos e devem ser compreendidos como diferentes em sua constituição.
- Cada atleta possui sua individualidade, e essa deve ser levada em consideração, pois é da interação de fatores fisiológicos e cognitivos, e não somente de seus valores absolutos, que se obtém o resultado final em competição, sendo assim os níveis ideais de cada desportista pode variar.
- Níveis excessivos de ansiedade, sem um preparo correto, pode comprometer a performance de maneira súbita, imediata e irreversível.
- O preparo psicológico é muito importante porém deve ser utilizado com atenção pelos profissionais, pois um descontrole pode gerar grandes quedas de performance.
- É fundamental que o atleta possua metas reais e bem traçadas para lidar com a ansiedade.

Compreende-se, por meio dos fatos apresentados acima, que a ansiedade afeta diretamente a performance de um atleta de futebol, influenciando em suas tomadas de decisão, as quais geralmente exigem um rápido tempo de resposta aos estímulos frequentes que lhes são apresentados durante os 90 minutos de uma partida. Porém deve-se salientar que essa influência não é sempre prejudicial ao desempenho do atleta, sendo que se o profissional for orientado e treinado em relação as habilidades psicológicas, é possível utilizar da ansiedade em prol de seu desempenho obtendo melhores resultados.

6.3. A motivação e o desempenho no futebol

Assim como a ansiedade, a motivação também é amplamente discutida no meio acadêmico a respeito de sua relação com a performance esportiva de atletas de elite. Marco, Buceta e Pérez-Llantada (2007) destaca em seu estudo que tanto o conhecimento como a correta manipulação de variáveis psicológicas, entre elas a motivação, pode ter consequências positivas diretas nos resultados esportivos, concomitantemente, Hevilla-Merino (2018) traz que a motivação de jogadores de futebol pode ser influenciada por fatores como a competição e a ansiedade que esse evento desperta nesses atletas.

A popularidade e engajamento do futebol faz dessa modalidade uma das mais queridas por atletas e, também, pelos amantes de esportes, o que por si só gera maior motivação em sua prática e na busca por melhores resultados que, naturalmente, garantem a seus atletas maior status e sucesso econômico. Tal fato é confirmado, por exemplo, no estudo de Hevilla-Merino (2018) que demonstra que índices de motivação de atletas praticantes de futebol eram muito maiores que os índices de atletas de outras modalidades como rúgbi e basquetebol.

A influência da motivação é tão grande na performance, que Sanchez-Sanchez et al. (2014) verificaram que a motivação do treinador também interfere diretamente no desempenho de atletas de futebol, possuindo a intensidade do treinamento elevada a depender da motivação que o técnico se encontra e aplica em suas atividades.

Por se tratar de um fator psicológico complexo, a psicologia do esporte tratou de compreender que a motivação possui origem de duas fontes principais: a motivação intrínseca e a motivação extrínseca, sendo que a motivação intrínseca é

vista como aquela que possui sua finalidade no próprio atleta, em sua própria autopercepção de sucesso e suas metas internas de performance e conquistas, já a motivação extrínseca possui por finalidade aquilo que a sociedade ou o contexto esportivo do atleta lhe oferecem como recompensa, sendo assim, compreendida como dinheiro, fama, reconhecimento e premiações, o que em alguns casos quando sobreposta a motivação intrínseca, pode gerar quedas de rendimento (FIGUEIREDO, 2000; WEINBERG; GOULD, 2017).

Atualmente, é visto como uma verdade absoluta que a fadiga é um dos principais fatores que influenciam a queda de rendimento de um atleta de alta performance e que essa fadiga se deve ao fato, principalmente, do desgaste físico provocado pelas atividades de altíssima intensidade as quais os esportistas são expostos no contexto competitivo. Contudo, indo na contramão dessa vertente, Barte et al. (2019) trouxeram em seus estudos com atletas de futebol, que os efeitos negativos que a fadiga proporcionava na performance desses atletas era neutralizado, devido ao fato de estarem mais motivados, em uma relação direta com a questão de esforço percebido, os atletas mais motivados viam a necessidade de implementar maior esforço na execução das tarefas contrariando a premissa de que a fadiga muscular os impediriam ou reduziria o desempenho dos mesmos.

O ambiente e o treinador são fortes influenciadores da motivação que o atleta possui para a prática esportiva, como constatam Braz et al. (2007), citando em seus estudos que os atletas foram colocados em diferentes contextos motivacionais e tiveram variações positivas da performance quando em ambientes motivadores, possuindo desempenho abaixo do padrão quando colocados em uma situação de pouco estímulo motivacional. Indo de encontro a este mesmo raciocínio, Marques (2018) verificou que o suporte e estímulo do treinador podem interferir de maneira positiva na motivação do jogador de futebol, trazendo consigo por consequência uma melhora significativa no desempenho do atleta.

Em suma, por meio dos fatos apresentados, é possível corroborar com a premissa de que a motivação possui forte influência na performance de um atleta de futebol, seja esta motivação intrínseca ou extrínseca, e que a depender do estímulo motivador, essa variação na performance pode ser positiva, trazendo ao atleta diversos benefícios ou, então, pode ser negativa, visto que um atleta nada ou pouco motivado terá por consequência uma performance ruim em comparação com seus parâmetros considerados normais. Evidentemente, que um atleta motivado em

excesso também pode acabar por ter seu desempenho prejudicado, tendo em vista as consequências fisiológicas que o descontrole de fatores psicológicos pode vir a gerar em seu corpo, como por exemplo, a ativação demasiada, gerando fatores que prejudiquem a frequência respiratória, acelerem o processo de fadiga, prejudiquem a acuidade visual e outros fatores citados por Weinberg e Gould (2017).

6.4. Concentração e performance no futebol

A concentração, assim como os fatores já citados anteriormente (ansiedade e motivação), é um fator psicológico que possui demasiada influência no desempenho de um atleta. Em sua definição, Weinberg e Gould (2017) afirmam que:

concentração no contexto esportivo e de exercício contém quatro partes: (a) focalização nos sinais relevantes no ambiente (**atenção seletiva**), (b) manutenção daquele **foco de atenção** por todo o tempo, (c) consciência da situação e dos erros de desempenho e (d) mudança do foco de atenção quando necessário (WEINBERG; GOULD, p. 344, 2017).

Em Wulf (2013) pode-se constatar que o foco de atenção externalizado, ou seja, em um implemento ou possível alvo a ser atingido na tarefa, garante aos atletas melhor desempenho e aprendizado, do que um foco mais internalizado, ou seja, mais voltado para as partes do corpo a serem recrutadas durante realização da tarefa. Uma equipe que possui em seu elenco um nível maior de concentração, seja individualmente em seus atletas ou como um todo em um grupo coeso e focado, tendem a obter melhores resultados (CORRÊA, 2002).

Partindo do princípio de que a concentração está amplamente ligada a variação de desempenho no futebol, Ziegler (1994) destaca que a atenção contínua aos estímulos que o ambiente apresenta resulta em melhor desempenho e que a capacidade de atenção e concentração do jogador de futebol pode ser treinada, como o mesmo autor trouxe em seu estudo, onde foi verificado que, após uma rotina de treinamentos específicos para a melhora da atenção dos jogadores durante a prática do futebol, evidenciou-se uma melhora nos scores de desempenho dos mesmos.

Não só a ciência compreende a concentração como parte relevante na construção de um atleta de futebol de alta performance, como eles mesmos, frequentemente em entrevistas, se confrontam com a importância da atenção em

suas exibições, como foi o caso do jogador Gustavo Gómez do Palmeiras, em uma entrevista após ser derrotado pela equipe do Flamengo pela 20ª rodada do campeonato Brasileiro de Futebol de 2021, afirmou que “faltou um pouco de concentração” (GE, 2021b, online). Houve outro caso, envolvendo o atacante Fred que, após uma derrota para o Volta Redonda em partida válida pelo Campeonato Carioca de 2016, destacou que a equipe entrou muito “desconcentrada” (UOL, 2016). Essas declarações demonstram o citado por Weinberg e Gould (2017), em que os autores afirmam que atletas e treinadores consentem a respeito da importância da concentração para atingirem os melhores desempenhos, considerando um dos, ou talvez o mais importante fator psicológico envolvido na performance que um atleta pode vivenciar em sua prática.

Observa-se, portanto, que a concentração possui grande interferência na performance de um jogador de futebol, comprovada por meio de indícios científicos e, também, visível por relatos de jogadores profissionais, técnicos e ex-atletas que, frequentemente, a definem como um fator determinante em resultados negativos, mas também a destacam como primordial em resultados positivos, tomadas de decisões corretas e campanhas de sucesso em competições.

Cabe destacar também a importância do treinamento psicológico realizado por profissionais da psicologia do esporte, sendo destacado que atletas quando bem treinados e preparados para lidar com variações de concentração da melhor forma possível durante a execução de uma tarefa, conseguem se manter em estado de atenção total, mesmo em situações de extrema interferência, como participação de torcida adversária, fadiga e cobrança de companheiros e superiores, o que por consequência garante maior sucesso em suas tomadas de decisões e, até mesmo, sua carreira (WEINBERG; GOULD, 2017).

Portanto, pode ser entendido, por meio dos achados utilizados na revisão que os fatores psicológicos possuem influência direta na performance de atletas de futebol, como foi demonstrado no presente estudo, tendo por exemplo, apresentado teorias que compreendem a ansiedade, mas que fundamentalmente a definem como única em cada atleta, tratando-a de maneira individual de acordo com as características e personalidade de cada profissional e que, sendo ela uma ansiedade traço, ou seja, intrínseca à personalidade daquele jogador, ou sendo ela uma ansiedade estado, referente ao contexto ao qual o atleta está inserido, ela sempre acabara por influenciar a performance, seja por meio do estado de

ansiedade cognitivo ou estado de ansiedade somático. Cabe, portanto, ao atleta ter controle de seus níveis de ansiedade para obter a melhor performance possível.

A motivação, também citada anteriormente, demonstra parte importante no estudo de fatores psicológicos que influenciam a performance, seja ela motivação intrínseca ou extrínseca, pois foi observado que sua interferência no desempenho é direta e que, se descontrolada ou em demasia, pode acabar por interferir em outros fatores, como fisiológicos, por exemplo, e, por fim, prejudicar a performance. Portanto, é de interesse dos atletas de futebol que tenham conhecimento ou acompanhamento de um psicólogo do esporte para a realização da autorregulação, que é bem definida por Weinberg e Gould (2017) como a habilidade de se manter no controle de pensamentos, sentimentos e comportamentos para alcançar os objetivos e metas traçados pelo atleta ou sua comissão, mantendo assim, uma constante motivação para a prática do futebol.

Por fim, a concentração também se destaca como forte influente da performance no futebol, sendo constatado que, um atleta mais concentrado, possui um desempenho muito melhor em tarefas no futebol e que, muitas vezes, a capacidade de se manter concentrado em diferentes níveis de competição, pode definir o atleta que terá mais sucesso na carreira.

Sendo assim, tendo em vista a forte influência desses fatores na performance esportiva de um atleta de alto desempenho, existem diferentes estratégias que podem ser adotadas pelo psicólogo do esporte e a comissão técnica responsável pela equipe, como relaxamento progressivo e controle da respiração para a redução da ansiedade, o estabelecimento de metas individuais e coletivas, assim como metas de curto, médio e longo prazo para que o atleta se mantenha constantemente motivado e, também, estabelecimento de rotinas, desenvolvimento da habilidade de diálogo interno positivo e utilização de simulação nos treinos, podem vir a auxiliar no processo de concentração do atleta em competição (MARTIN, 2001; WEINBERG; GOULD, 2017).

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Constata-se, após a revisão apresentada, a importância da temática abordada no contexto do futebol de alto rendimento, visto que diversos fatores corroboram com a hipótese de que aspectos psicológicos como a ansiedade, motivação e concentração, possuem influência direta na performance esportiva de atletas de futebol. Em um cenário competitivo, cada dia mais concorrido e equilibrado, é de suma importância trazer à tona uma discussão a respeito da importância que fatores psicológicos possuem no desempenho esportivo de um atleta, pois em uma situação de equilíbrio físico, tático e técnico de duas equipes/atletas, é justamente a melhor preparação psicológica que irá decidir quem sairá com resultado positivo do confronto.

Vale destacar também que, ao longo de toda a pesquisa, foi observado que apesar de forte influência das variáveis psicológicas no desempenho, a mesma não ocorre sempre de forma negativa, sendo, muitas vezes, importante vantagem em relação a outros atletas, cabendo ao esportista e, também, a comissão técnica da equipe promover treinamentos e preparações de aspectos psicológicos em sua programação de treinamentos, pois comprovadamente uma preparação prévia de aspectos como ansiedade, motivação e concentração podem gerar resultados positivos nas performances de atletas de futebol.

Considera-se que o objetivo da pesquisa foi alcançado, onde foi construído por meio da literatura científica, um sólido argumento acerca de como a performance é amplamente afetada por fatores psicológicos e como a psicologia do esporte, assim como o profissional psicólogo do esporte, deve ser visto como parte importante na construção de um atleta de futebol de sucesso.

Sugere-se, no entanto, que mais pesquisas sejam realizadas no contexto profissional de futebol masculino, visto que grande parte do material produzido até então se limita a contextos amadores e juniores ou somente do futebol feminino.

Por fim, se espera que a coleta e reunião de informações até aqui apresentadas seja norteadora para futuras pesquisas e que mais projetos a respeito do tema possam vir a ser produzidos e por consequência valorizar e estruturar ainda mais essa importante área do conhecimento que é a Psicologia do Esporte.

Referências

- BALAGUE, G. Periodization of psychological skills training. **Journal of science and medicine in sport**, v. 3, n. 3, p. 230-237, 2000.
- BARTE, J. C. M.; NIEUWENHUYTS, A.; GEURTS, S. A. E.; KOMPIER, M. A. Motivation counteracts fatigue-induced performance decrements in soccer passing performance. **Journal of sports sciences**, v. 37, n. 10, p. 1189-1196, 2019.
- BRAZ, T. V.; UGRINOWITSCH, H.; FLAUSINO, N. H.; FREITAS, W. Z.; PIZA, E. S. O Efeito da motivação no desempenho do teste de cooper em jovens futebolistas. **Rev. Trein. Desp.**, v. 8, n. 1, p. 53-9, 2007.
- CASTELLANI, R. M. Futebol e psicologia do esporte: contribuições da psicologia social. **Conexões**, v. 12, n. 2, p. 94-113, 2014.
- CNNBRASIL. **Saúde mental: como a pressão psicológica pode prejudicar o desempenho de atletas**. 2021. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/esporte/saude-mental-como-a-pressao-psicologica-pode-prejudicar-o-desempenho-de-atletas/>. Acesso em: 10 agosto .2021.
- CORRÊA, D. K. A.; ALCHIERI, J. C.; DUARTE, L. R. S.; STREY, M. N. Excelência na produtividade: a performance dos jogadores de futebol profissional. **Psicologia: reflexão e crítica**, v. 15, p. 447-460, 2002.
- DE OLIVEIRA, A. F. Origem do futebol na Inglaterra no Brasil. **RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 4, n. 13, 2012.
- DUCKWORTH, A. L.; PETERSON, C.; MATTHEWS, M. D.; KELLY, D. Grit: perseverance and passion for long-term goals. **Journal of personality and social psychology**, v. 92, n. 6, p. 1087, 2007.
- FIGUEIREDO, S. H. Variáveis que interferem no desempenho do atleta de alto rendimento. In: RUBIO, K. **Psicologia do esporte: Interface, Pesquisa e intervenção**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.
- FORTES, L. S.; LIMA, R. C. R.; ALMEIDA, S. S.; FONSECA, R. M. C.; PAES, P. P.; FERREIRA, M. E. C. Effect of competitive anxiety on passing decision-making in under-17 soccer players. **Paidéia** (Ribeirão Preto), v. 28, 2018.
- FREITAS, S.; DIAS, C.; FONSECA, A. What do coaches think about psychological skills training in soccer? A study with coaches of elite Portuguese teams. **International journal of sports science**, v. 3, n. 3, p. 81-91, 2013.
- GE. **Após derrota, Gustavo Gómez cita falta de concentração do Palmeiras: "Não pode acontecer"**. 2021b. Disponível em: <https://ge.globo.com/futebol/times/palmeiras/noticia/apos-derrota-gustavo-gomez-cita-falta-de-concentracao-do-palmeiras-nao-pode-acontecer.ghtml>. Acesso em: 15 setembro .2021

GE. **Simone Biles: sucesso une fatores psicológicos e biológico**. 2021a. Disponível em: <https://ge.globo.com/eu-atleta/saude/post/2021/08/03/simone-biles-sucesso-une-fatores-psicologicos-e-biologicos.ghtml>. Acesso em: 10 agosto .2021

GERRIG, R. J.; ZIMBARDO, P.; SVARTDAL, F.; BRENNEN, T.; DONALDSON, R.; ARCHER, T. **Psychology and life**. Pearson Higher Education AU, 2015.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. Editora Atlas SA, 2008.

HANIN, Y. L. Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model. In D. Smith & M. Bar-Eli (Eds.), **Essential readings in sport and exercise psychology** (pp. 55–73). Human Kinetics. 2007

HEVILLA-MERINO, A; CASTILLO RODRIGUEZ, A. Fluctuación de las características psicológicas de rendimiento deportivo en jóvenes futbolistas. Estado basal vs. precompetitivo. **CPD**, Murcia , v. 18, n. 3, p. 169-178, 2018

JUNG, C. G.; HENDERSON, J. L.; von FRANZ, M. L.; JAFFÉ, A.; JACOBI, J.; FREEMAN, J.; PINHO, M. L. **O homem e seus símbolos**. HarperCollins Brasil, 2016.

KISS, M. A. P. D.; BOHME, M. T. S.; MANSOLDO, A. C.; DEGAKI, E.; GAZZINI, M. Desempenho e talento esportivos. **Revista paulista de educação física**, v. 18, n. 1, p. 89-100, 2004.

LANDERS, D. M.; ARENT, S. M. Arousal-performance relationships. In: WILLIAMS, J. M. (Ed.), **Applied sport psychology: Personal growth to peak Performance**, 6. ed., p. 221–246, 2010.

LEITZELAR, B. N.; BLOM, L. C.; GUILKEY, J.; BOLIN, J.; MAHON, A. Regulatory Fit: Impact on Anxiety, Arousal, and Performance in College-Level Soccer Players. **International Journal of Exercise Science**, v. 13, n. 5, p. 1430, 2020.

MARCO, F. G.; BUCETA, J. M.; PÉREZ-LLANTADA, M. C. Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. **Psicothema**, v. 19, n. 4, p. 667-672, 2007.

MARQUES, V. J. "**Fatores da motivação e impacto no desempenho dos jogadores profissionais de futebol**". 2018. Dissertação de Mestrado, Universidade de Lisboa. Instituto Superior de Economia e Gestão, 2018.

MARTIN, G. L. **Consultoria em psicologia do esporte**: orientações práticas em análise do comportamento. Campinas: Instituto de Análise de Comportamento. 2001.

MARTIN. G. L. **Sport Psychology consulting: practical guidelines from behavior analysis**. University of manitoba,1996.

RAGLIN, J. S.; HANIN, Y. L. **Competitive anxiety**. 2000.

RIBEIRO, L. G. C.; BAPTISTA, R. P. G. Influência da preparação psicológica na performance esportiva. **Cadernos UniFOA**, v. 6, n. 2 Esp, p. 218-230, 2018.

RUBIO, K. **Psicologia do esporte**: Interface, Pesquisa e intervenção. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

RYBA, T. V.; STAMBULOVA, N. B.; WRISBERG, C. A. The Russian origins of sport psychology: A translation of an early work of AC Puni. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 17, n. 2, p. 157-169, 2005.

SANCHEZ-SANCHEZ, J.; PEREIRA, J. M. L.; RODRÍGUEZ, J. G.; GARCÍA, D. M.; MARTÍN, D. R.; FERNÁNDEZ, A. R.; VICENTE, J. G. V. Efecto de la motivación del entrenador sobre la carga interna y el rendimiento físico de un juego de fútbol reducido. **CPD**, Murcia , v. 14, n. 3, p. 169-176, oct. 2014 .

SOUZA, C. M.; FERNANDEZ, J. L. Condicionamento ao medo específico nas linhagens dos Cariocas de alto (CAC) e baixo congelamento (CBC) Rio de Janeiro. 2019, 61p. **Dissertação de Mestrado** – Departamento de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro.

SPENCE, J. T.; SPENCE, K. W. The motivational components of manifest anxiety: Drive and drive stimuli. **Anxiety and behavior**, v. 291326, 1966.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

UOL. **Fred vê falta de concentração e pede desculpas por soco em Léo**. 2016. Disponível em: <https://www.uol.com.br/esporte/futebol/campeonatos/estadual-do-rio/ultimas-noticias/2016/01/31/fre-ve-falta-de-concentracao-e-pede-desculpas-por-soco-em-leo.html>. Acesso em: 15 de setembro 2021.

UOL. **Psicólogo considerou Pelé "infantil" e sugeriu que ele fosse cortado em 58...** 2018. Disponível em: <https://www.uol.com.br/esporte/ultimas-noticias/esporte-ponto-final/2018/06/29/historias-de-58-garrincha-namorado-e-psicologo-quis-barrar-pele>. Acesso em: 10 abril 2021.

VEJA. **Holandês é eleito o melhor técnico de todos os tempos. Telê é 35º**. 2019. Disponível em: <https://veja.abril.com.br/placar/holandes-e-eleito-o-melhor-tecnico-de-todos-os-tempos-tele-e-35o/>. Acesso em:10 abril 2021.

WEINBERG, R.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia aplicada ao exercício e ao esporte**. Porto Alegre: ARTMED, 2017.

WULF, G. Attentional focus and motor learning: a review of 15 years. **International Review of sport and Exercise psychology**, v. 6, n. 1, p. 77-104, 2013.

ZIEGLER, S. G. Os efeitos do treinamento por turno de atenção na execução de habilidades no futebol: Uma investigação preliminar. **Journal of Applied Behavior Analysis** , v. 27, n. 3, pág. 545-552, 1994.