
EDUCAÇÃO FÍSICA

FELIPE RAUTER VIEIRA

**O IMPACTO CAUSADO PELA TORCIDA SOBRE
O DESEMPENHO DE ATLETAS DE ALTO
RENDIMENTO NO FUTEBOL**



Rio Claro - SP
2025

FELIPE RAUTER VIEIRA

**O IMPACTO CAUSADO PELA TORCIDA SOBRE O DESEMPENHO
DE ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO NO 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(a): Afonso Antônio Machado

Coorientador(a): Fernando de Lima Fabris

Rio Claro - SP
2025

R249i Vieira, Felipe Rauter

O impacto causado pela torcida sobre o desempenho de atletas de alto rendimento no futebol / Felipe Rauter Vieira. -- Rio Claro, 2025 31 p.

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

Orientador: Afonso Antônio Machado

Coorientador: Fernando de Lima Fabris

1. Impacto da torcida no desempenho de atletas. 2. Relação entre torcida e atletas. 3. Ansiedade causada pela torcida. I. Título.

FELIPE RAUTER VIEIRA

O IMPACTO CAUSADO PELA TORCIDA SOBRE O DESEMPENHO DE ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO NO 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 Antônio Machado

Prof. Dra. Bruna Feitosa de Oliveira

Prof. Dr. Carlos José Martins

Aprovado em: 11 de novembro de 2025

Documento assinado digitalmente
 FELIPE RAUTER VIEIRA
Data: 15/12/2025 11:11:37-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Assinatura do discente

Documento assinado digitalmente
 AFONSO ANTONIO MACHADO
Data: 15/12/2025 10:57:54-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Assinatura do(a) orientador(a)

Documento assinado digitalmente
 FERNANDO DE LIMA FABRIS
Data: 14/12/2025 10:40:13-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Assinatura do(a) coorientador(a)

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer a toda minha família, que sempre foi a minha base e inspiração durante todos esses anos, a minha companheira que sempre me apoiou, e me deu forças quando as coisas estavam difíceis, e também a todos os meus amigos, que me ajudaram e agregaram diretamente ou indiretamente na minha formação.

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo analisar a influência da torcida sobre o desempenho de atletas de alto rendimento no futebol, investigando os fatores que podem impactar positivamente ou negativamente o seu rendimento em campo. A paixão dos torcedores, com sua cobrança excessiva e apoio, pode afetar o emocional dos jogadores, gerando tanto motivação quanto pressão, dependendo do perfil psicológico de cada um. Pesquisas indicam que a interação com a torcida, especialmente em momentos decisivos, pode criar um clima de grande tensão, o que acaba prejudicando o desempenho do atleta em campo. O perfil psicológico dos jogadores e a experiência adquirida ao longo da carreira são fatores que influenciam como os jogadores lidam com essa pressão. Além disso, a mídia e as redes sociais intensificam ainda mais essa pressão, criando um ambiente de cobrança constante. A metodologia utilizada será a revisão bibliográfica, com pesquisa em fontes científicas, como artigos e livros, assim como reportagens e materiais de mídias confiáveis. Este estudo visa entender como os jogadores podem ter um suporte psicológico, através de estratégias psicológicas e intervenções, para lidar com as expectativas da torcida e melhorar o seu desempenho, tanto dentro de campo quanto fora dele. Ao abordar essa relação entre torcida e jogador, o trabalho busca oferecer contribuições para melhorar a preparação mental dos atletas, destacando a importância da ajuda psicológica no esporte de alto nível.

Palavras-chave: Torcida; Desempenho; Atletas de Alto Rendimento; Futebol; Psicologia do Esporte;

ABSTRACT

This study aims to analyze the influence of fans on the performance of high-performance soccer athletes, investigating the factors that can positively or negatively impact their performance on the field. The passion of fans, with their excessive pressure and support, can affect players' emotions, generating both motivation and pressure, depending on each player's psychological profile. Research indicates that interaction with fans, especially in decisive moments, can create an atmosphere of great tension, which ultimately harms the athlete's performance on the field. The psychological profile of players and the experience gained throughout their careers are factors that influence how they deal with this pressure. Furthermore, the media and social media further intensify this pressure, creating an environment of constant pressure. The methodology used will be a literature review, with research in scientific sources, such as articles and books, as well as reports and materials from reliable media. This study aims to understand how players can receive psychological support, through psychological strategies and interventions, to manage fans' expectations and improve their performance, both on and off the field. By addressing this fan-player relationship, the study seeks to offer contributions to improving athletes' mental preparation, highlighting the importance of psychological support in high-level sports.

Keywords: Fans; Performance; High Performance Athletes; Football; Sports Psychology;

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	9
2. OBJETIVO.....	11
3. PROCEDIMENTOS.....	12
4. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	13
4.1. FUNDAMENTOS DA PSICOLOGIA DO ESPORTE E SUA RELEVÂNCIA NO FUTEBOL.....	13
4.2. A INFLUÊNCIA DA TORCIDA NO MUNDO FUTEBOLÍSTICO	16
4.3. DIFERENÇAS INDIVIDUAIS E PERFIS PSICOLÓGICOS DOS ATLETAS.....	18
4.4. INTENSIFICAÇÃO DA PRESSÃO ATRAVÉS DA MÍDIA E REDES SOCIAIS	21
4.5. IMPORTÂNCIA DE INTERVENÇÕES PSICOLÓGICAS NO FUTEBOL DE ALTO NÍVEL	23
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	27
REFERÊNCIAS	28

1. INTRODUÇÃO

O futebol, esporte amado mundialmente, conta com uma enorme e diversa massa de torcedores espalhados pelo mundo, os quais estabelecem uma relação única com os atletas de seus times de coração. Esse vínculo gera um sentimento fervoroso por parte dos torcedores, que, em algumas situações, acabam tratando o futebol como algo muito além de um simples jogo. Dessa forma, toda essa paixão é direcionada aos jogadores, o que pode afetar o desempenho desses atletas em determinadas situações (WEINBERG; GOULD, 2017).

O estudo de Sampaio, Maçãs e Leite (2020) ressalta que a ausência de torcida, durante o período de pandemia da COVID-19, fez com que a vantagem do mando de campo diminuísse bruscamente, indicando que a presença da torcida é um fator fundamental para o desempenho. A influência da torcida é incerta e variável, e pode se manifestar de diversas maneiras, indo além de uma simples motivação ou intimidação. Além disso, Clough, Earle e Sewell (2002) apontam que a psicologia da adversidade explica como atletas com um psicológico forte conseguem manter o bom desempenho mesmo sob a pressão que está sendo imposta naquele momento.

No ambiente do estádio, há diferentes perfis de torcedores, como pais e familiares dos jogadores, espectadores que apreciam o esporte por lazer e entretenimento, torcedores fanáticos por determinado time e as torcidas organizadas. Estas últimas costumam ser as que mais cobram os atletas, mas, ao mesmo tempo, também são as que mais oferecem apoio. Gould e Carson (2008) destacam que as diferenças individuais, como a idade, personalidade e experiência, são determinantes na maneira como cada um lida com a pressão. O modelo de contágio social, de Lee Bon (1895), aponta que em grandes aglomerações de pessoas, os indivíduos acabam perdendo o senso de responsabilidade e se entregam aos instintos primários do coletivo.

A influência da torcida vai além do estádio, estendendo-se aos treinos e à preparação mental dos jogadores fora de campo. Além disso, com o amplo acesso à tecnologia, a mídia e as redes sociais amplificam essa pressão por meio de notícias tendenciosas e até mesmo informações falsas divulgadas na internet, o que também impacta emocionalmente os atletas (CLOUGH; STRYCHARCZYK, 2012).

Contudo, este trabalho tem como conclusão que a influência da torcida é considerada uma variável psicológica complexa, causando um grande impacto no mental dos atletas. A maneira como o jogador lida com a pressão pode ser o divisor do sucesso para o fracasso, e mostrando a suma importância do preparo mental quanto a do físico. As intervenções psicológicas feitas pelo psicólogo esportivo, além de ajudar a reduzir os efeitos causados pela torcida, ajuda também o jogador a usar essa pressão imposta a seu favor em campo. Isso reafirma a ideia de que existe uma grande relação entre uma boa preparação mental e preparação física para que seja possível alcançar o sucesso dentro do esporte de alto nível (WEINBERG; GOULD, 2017).

2. OBJETIVO

O presente trabalho tem como objetivo analisar a influência dos torcedores sobre o desempenho de atletas de alto rendimento no futebol, investigando os principais fatores que podem impactar positivamente ou negativamente sua performance. Além disso, busca identificar possíveis causas dessa influência e explorar estratégias ou intervenções que possam otimizar o rendimento dos jogadores diante do apoio ou pressão da torcida.

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O presente estudo será baseado no método com caráter de revisão bibliográfica e documental, descrito por Thomas, Nelson e Silverman (2012) como uma maneira adequada de apresentarmos maior aprofundamento acerca de uma temática, selecionando materiais de cunho científico e outros conteúdos, principalmente por meio de artigos, teses de doutorado, dissertações de mestrado, livros, filmes, jornais, revistas reportagens, tanto utilizando o meio físico quando o eletrônico.

A pesquisa contará com a seleção de conteúdos por meio de sites eletrônicos e periódicos/plataformas de busca como o LILACS, PubMed, Google Acadêmico e Scielo, bem como livros/autores clássicos da psicologia do esporte, reportagens em meios renomados e confiáveis, buscando maior aprofundamento sobre o tema aqui retratado. É válido ressaltarmos que os materiais podem abordar conteúdos em inglês, português ou espanhol.

Assim, espera-se que o presente estudo possui maior embasamento por meio de materiais fidedignos, contribuindo com maior aprofundamento e compreensão acerca da temática da pesquisa, facilitando o alcance dos objetivos previamente traçados.

4. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

4.1. FUNDAMENTOS DA PSICOLOGIA DO ESPORTE E SUA RELEVÂNCIA NO FUTEBOL

O futebol moderno, pensando na alta performance, ultrapassou as barreiras táticas e físicas para se consolidar também com um ambiente que exige uma alta complexidade psicológica. A pressão constante por resultados, a perseguição implacável da mídia e a intensidade das competições exigem muito mais do que apenas talento técnico e um físico invejável dos atletas.

Nesta situação, o aspecto mental surge como um diferencial competitivo essencial, pois a capacidade de lidar com emoções, manter o foco e exibir resiliência durante a pressão é o que separa os jogadores profissionais dos demais. Weinberg e Gould (2017) apontam que a psicologia do esporte, ao atuar na melhora do comportamento humano em contextos esportivos, é hoje reconhecida como um pilar vital para o desenvolvimento do atleta e da equipe.

A psicologia do esporte é uma área de estudo que busca compreender as consequências dos fatores psicológicos no desempenho esportivo e, de maneira recíproca, entender os efeitos que a participação esportiva causa no desenvolvimento psicológico do atleta. Weinberg e Gould (2017) definem a disciplina em duas partes principais: a primeira investiga como os aspectos psicológicos, como a autoconfiança e a motivação, influenciam o desempenho do jogador em campo, até mesmo em coisas consideradas simples, como por exemplo a precisão de um passe ou manter a calma em um pênalti. A segunda analisa como a participação esportiva afeta a saúde mental do atleta ao longo de toda a sua carreira.

No contexto específico do futebol, o propósito da psicologia do esporte se expande para outras áreas, além do indivíduo, abrangendo dinâmicas de equipe, liderança e a interação com o ambiente esportivo de alto rendimento. Além disso, Morris e Hackfort (2015) apontam que a disciplina tem se tornado cada vez mais presente no dia a dia de treinamentos, com o objetivo de trabalhar e desenvolver habilidades como a gestão de stresse, a sua autorregulação emocional e construção de um ambiente saudável para o grupo, invés de apenas atuar em momentos de crise ou problemas já estabelecidos anteriormente.

A ligação entre o estado mental e o físico é um dos princípios mais importantes da psicologia do esporte, e o conceito da “Teoria da Excitação” é essencial para esse

entendimento. Gould, Greenleaf e Krane (2002) argumentam que essa excitação fisiológica e psicológica não se manifesta apenas como um estado de nervosismo, mas também como um sinal de alerta e prontidão para a ação. A Hipótese do U Invertido, que é uma extensão dessa teoria, indica que existe um nível ideal de excitação para atingir um desempenho máximo, e que automaticamente o rendimento do atleta diminui quando a excitação está muito baixa, que resulta em falta de foco e falta de energia, ou muito alta, que acaba aumentando a ansiedade, a tensão muscular, e falhas.

No mundo do futebol, a capacidade de um atleta em ter controle sobre o seu nível de excitação é uma peça fundamental para a consistência da performance. O jogador precisa aprender a “ligar” sua excitação para momentos específicos do jogo, como por exemplo durante um ataque, que é quando necessita de um desempenho explosivo, mas precisa aprender também a “desligá-la”, que é importante para manter a calma e a precisão em situações de pressão, como por exemplo em uma cobrança de pênalti. A pesquisa de Hanin (2000) com seus conceitos de Zonas Individuais de Funcionamento Ótimo (IZOF) reforça a ideia de que cada atleta possui o seu nível ideal de excitação, apontando a necessidade de diferentes abordagens personalizadas, e não apenas de uma única para todos.

O psicólogo do esporte tem a função de aplicar esses conhecimentos teóricos em um ambiente prático, servindo como um facilitador do desenvolvimento dessas habilidades mentais. O objetivo principal do trabalho psicológico não é resolver problemas de desempenho, mas sim trabalhar a resiliência, ou seja, fazer com que o atleta desenvolva a capacidade de se recuperar de dificuldades enfrentadas e de se adaptar a situações de pressão. Flercher e Sarkar (2012) enxergam a resiliência como o principal aspecto psicológico que diferencia atletas de alto rendimento, pois ela tem relação com a capacidade de persistir diante dos obstáculos, de aprender com os fracassos e sempre visando voltar mais forte.

Trazendo tudo isso para o mundo do futebol, isso se traduz na capacidade do jogador superar os erros constantes durante uma partida, de se recuperar rapidamente de um gol sofrido, ou até mesmo de manter o foco durante a mudança tática no meio do jogo. O trabalho do profissional é fornecer todas essas ferramentas e estratégias, como o diálogo interno positivo, e o estabelecimento de metas realistas, para que isso ajude o atleta a construir a sua fortaleza mental. Além disso, a tenacidade mental, que é um conceito diretamente ligado com a resiliência, é vista por

Clough, Earle e Sewell (2002) como a capacidade de se manter confiante e focado durante momentos de pressão, sendo ele um dos principais objetivos das intervenções psicológicas no esporte.

Além de melhorar a performance dos atletas, a psicologia do esporte tem um papel essencial na prevenção de problemas de saúde mental e na promoção do bem estar dos jogadores de maneira geral. O mundo do alto rendimento, com sua exposição constante nas redes sociais, olhar implacável da mídia, e as cobranças de torcedores e patrocinadores, pode ser um cenário perfeito para o desenvolvimento de estresse, ansiedade, e até mesmo depressão. Gustafsson, Kenttä e Hassmén (2007) apontam que a pressão constante por resultados e a falta de balanço entre a vida profissional e pessoal podem acarretar em um estado de burnout, que é um estado de exaustão física e mental que pode acabar comprometendo completamente a carreira do atleta.

O papel do psicólogo do esporte é atuar como um recurso de suporte, onde ele incentiva a comunicação entre os membros da equipe e que haja a identificação precoce de sinais de estresse. Essa abordagem proativa e holística, como defendido por Henriksen, Larsen e Christensen (2013), almeja garantir a durabilidade e a saúde da carreira do atleta, tratando-o não apenas como um recurso físico, mas como um ser humano que tem necessidades emocionais e mentais que necessitam de uma atenção contínua.

A psicologia do esporte é um pilar vital na preparação dos atletas de alto rendimento do futebol, ela oferece um conjunto de conhecimentos científicos e práticos para entendermos a relação complexa entre a mente e o corpo humano, onde os dois trabalham juntos. O trabalho psicológico no futebol é dividido em diversas áreas, abrangendo a melhora da performance, o desenvolvimento da resiliência e a proteção do bem estar mental do atleta. Ao estabelecer esses conceitos, fica nítido que o sucesso em campo não depende só do talento técnico ou preparo físico, mas também de uma mente forte e bem preparada para encarar todos os desafios que englobam o esporte de alto rendimento.

4.2. A INFLUÊNCIA DA TORCIDA NO MUNDO FUTEBOLÍSTICO

O futebol, esporte conhecido mundialmente, ultrapassa os níveis de apenas uma disputa atlética, atingindo marcas de um esporte profundamente influenciado pela presença e paixão da torcida. A presença em massa de torcedores exerce uma enorme influência sobre o ambiente do jogo e até mesmo no desempenho dos atletas,

onde essas torcidas são conhecidas muitas das vezes como o “décimo segundo jogador” do time.

Além dos conceitos estabelecidos de facilitação social e ansiedade de desempenho, a presença da torcida abrange dimensões psicológicas, culturais e sociais. Como citado por Weinberg e Gould (2017), o estudo sobre o impacto psicológico da torcida é um dos temas principais da psicologia do esporte, pois essa multidão representa um dos estressores, e também ao mesmo tempo, um dos maiores motivadores do desempenho atlético. O impacto dessa presença é incerto e variável, pois ele pode se manifestar de diversas maneiras, indo além de uma simples motivação ou intimidação.

A identidade de um clube de futebol não é definida apenas por seus jogadores e sua história, mas também, de maneira natural, por sua torcida. O torcedor não é considerado apenas um indivíduo isolado, mas sim um membro ativo de uma identidade social, o que fortalece a sua lealdade e o seu senso de pertencimento a um grupo social. Segundo a Teoria da Identidade, proposta por Tajfel e Turner (1979), a associação a um grupo social, ou seja, a um clube de futebol, contribui diretamente para a autoestima e para o senso de pertencimento de uma pessoa, pelo fato de que a sua autoimagem é parcialmente moldada da sua percepção de ser membro de um grupo de sucesso ou de prestígio. Essa identidade coletiva se manifesta no futebol através de cantos, artigos, vestimentas, rituais, e principalmente a paixão compartilhada que ultrapassa o esporte em si.

Para os jogadores, a percepção desse apoio caloroso e em massa, pode se trazer como um reforço emocional, o que acaba elevando a sua motivação intrínseca e automaticamente o seu comprometimento com a causa do time, tendo em vista que a vitória do seu grupo é a vitória daquela identidade que você defende e apoia. Com a chegada da pandemia do COVID-19, as partidas de futebol tiveram que ser realizadas com portões fechados naquele período, o que acabou oferecendo uma oportunidade única e inesperada para estudar a influência da torcida de forma hipotética. A falta de público no estádio deixou bem nítido o quanto a presença da massa de torcedores altera totalmente o ambiente do jogo. Através da pesquisa de Sampaio, Maçãs e Leite (2020) sobre a vantagem do mando de campo, foi possível ver que com a ausência de torcedores, essa vantagem foi bruscamente diminuída, indicando que o apoio caloroso da massa é um dos principais fatores para que aumente o desempenho dos times durante as partidas em casa.

O silêncio nas arquibancadas dos estádios fez com que houvesse alteração na percepção de intensidade dos atletas e declínio no nível de excitação. Para alguns jogadores, isso pode impactar diretamente em uma performance mais controlada, mas para muitos deles, retirou um elemento de suma importância na motivação externa durante os jogos. A falta da energia e do barulho imediato da torcida vindo da arquibancada revelou um papel crucial do público como um motor psicológico para a partida, e a sua ausência expôs uma sensação de vazio e desunião entre o atleta e o espetáculo.

A influência da torcida não atinge somente aos jogadores, mas ela se estende também, até mesmo de forma inconsciente e indireta, aos árbitros da partida. A pressão sonora e visual que é imposta pelo público em um estádio lotado pode acabar afetando as decisões do árbitro, criando uma tendência de favorecimento para o time da casa. O estudo de Nevill, Balmer e Williams (2002), com análises em partidas de futebol da Premier League, uma liga inglesa, revelou que os juízes cediam mais tempo de acréscimo quando a equipe mandante estava perdendo e também mais faltas a favor para a equipe da casa em questões de lances duvidosos e interpretativos.

Esse fenômeno tem relação com a pressão social e a necessidade subconsciente do árbitro de evitar conflito com a torcida. A psicologia da decisão, em situações de pressão extrema, sugere que o juiz possa tomar decisões que priorize diminuir o risco de conflitos, em vez de apenas levar em consideração as regras do jogo. Essa influência causada pela torcida sobre as decisões dos árbitros é um aspecto muito importante e muitas vezes subestimado do jogo, que pode acabar impactando diretamente no resultado final das partidas disputadas.

Embora o apoio da torcida seja essencial, a sua influência também pode assumir um caráter mais destrutivo, resultando em comportamentos de violência e ameaças. O ambiente de anonimato e as emoções intensas em grupo podem acabar acarretando em atos de violência, vandalismo e manifestações de discriminação racial, social ou homofóbica. O modelo de contágio social, de Lee Bon (1895), aponta que em grandes aglomerações de pessoas, os indivíduos acabam perdendo o senso de responsabilidade e se entregam aos instintos primários do coletivo.

A torcida organizada, embora seja um motor de apoio e amor incondicional ao time, pode, em alguns momentos, criar um ambiente com um clima agressivo e hostil, o que acaba prejudicando não apenas o desempenho da equipe adversária, mas também mancha a imagem do esporte em geral. Estudos de Waddington, Roderick e

Smith (2000) mostram que a agressão e a hostilidade da torcida podem ser um fator significativo que contribui para o estresse e a ansiedade dos jogadores. A maneira com que os clubes e as federações responsáveis gerenciam o comportamento da torcida é um desafio que exige uma abordagem e planejamento que vá além do ambiente do jogo, incluindo também a educação e conscientização contra atos de violência.

A influência da torcida no futebol é um fenômeno complexo, e por vezes, contraditório. O papel da massa vai muito além de apenas gerar apoio, atuando como uma peça chave na identidade de grupo, um fator de direção nos árbitros e uma força que pode ser tanto inspiradora quanto destrutiva. O estudo da psicologia do esporte é essencial para decifrar essa dinâmica, fazendo com que os clubes, técnicos e atletas compreendam a pressão que enfrentam, mas acima de tudo, que utilizem esse forte poder da torcida como um aliado para a obtenção do sucesso. A relação entre o jogador e o torcedor é aquilo que chamamos de coração do esporte, e a compreensão de seus mecanismos é crucial para a evolução do futebol profissional.

4.3. DIFERENÇAS INDIVIDUAIS E PERFIS PSICOLÓGICOS DOS ATLETAS

Nem todos os atletas têm a mesma reação sobre a pressão imposta por torcedores. As diferenças individuais que cada jogador possui exercem funções centrais na maneira como cada um lida com situações que exigem um alto controle emocional. Segundo Gould e Carson (2008), diversos fatores como idade, personalidade, experiência, e nível de maturidade psicológica são determinantes nesse processo, onde jogadores mais jovens normalmente apresentam um índice maior de ansiedade e de estresse competitivo, tendo em vista que ainda não possuem estratégias competentes necessárias para resistir a esse enfrentamento. Enquanto por outro lado, jogadores veteranos utilizam da experiência adquirida ao longo dos anos para manter esse controle emocional em momentos decisivos.

Essa experiência acumulada, que foi citada anteriormente, proporciona a esses jogadores uma “memória de coping”, que nada mais é do que uma coleção de estratégias que já foram testadas e aprovadas que ajudam a controlar essa pressão. Para saber que essas estratégias funcionam, foi através de diversas tentativas, tendo erros, mas a partir disso, conseguiram saber o que realmente funciona para si mesmo nessas situações. Crégheur, Chamberland e D’Aoust (2018) comprovam essa visão,

mostrando que a experiência em competições de alto nível, tem total relação com uma maior capacidade de controle emocional e resiliência psicológica.

A resiliência, que foi definida por Kobasa (1979) como a capacidade de encarar adversidades da vida sem perder o equilíbrio emocional, também conta como um aspecto fundamental nessa situação, onde atletas com maior resiliência demonstram maior habilidade e facilidade de transformar situações de alta cobrança em motivação, e automaticamente oportunidades de superação.

Clough et al. (2002) reforça esse ponto ao destacar o conceito de “psicologia da adversidade”, que explica como pessoas com o psicológico forte conseguem manter o bom desempenho mesmo sob a pressão que está sendo imposta naquele momento. Um fator extremamente importante dessa “psicologia da adversidade” é a autoconfiança do atleta. Bandura (1997) argumenta em sua Teoria da Autoeficácia que a confiança do indivíduo em sua capacidade de reproduzir certas ações para alcançar os resultados desejados é um dos maiores predicados de sucesso. No esporte, essa autoconfiança pode servir como um escudo contra a pressão, onde os jogadores com alta autoeficácia lidam com as críticas e as expectativas como desafios, e não como ameaças.

Além disso, as estratégias de coping e enfrentamento, que foram descritas por Lazarus e Folkman (1984), são profundamente utilizadas no meio do esporte de alto rendimento, onde essas estratégias abrangem desde técnicas cognitivas, como por exemplo a reinterpretação da situação de maneira positiva, até mesmo práticas comportamentais, como a respiração controlada e criação de rotinas antes dos jogos. A visualização mental é uma técnica de coping considerada eficaz, onde Vealey (1986) descreve essa tática como um processo de criar ou recriar alguma experiência em sua mente. No mundo do futebol, um atleta pode imaginar em sua própria mente uma imagem de si mesmo obtendo sucesso em uma situação de alta pressão, o que automaticamente vai melhorar a sua confiança e vai ajudar se preparar, tanto mentalmente como fisicamente para situações desse tipo futuramente.

Embora a resiliência seja algo individual e particular, a capacidade de trabalhar o seu desenvolvimento e aplicação tem total influência do ambiente que você está situado. Nessa situação, o suporte social e a lideranças dos treinadores juntamente com os colegas de equipe tem uma função fundamental como controladores da pressão, onde um ambiente com esse apoio e união pode neutralizar os efeitos negativos dessa pressão gerada. A liderança do técnico é um dos fatores mais

importantes nessa situação. Com base na Teoria da Autodeterminação de Ryan e Deci (2000), um estilo de liderança que prioriza a autonomia, a competência e a conexão com a sua equipe tende a aumentar a motivação intrínseca dos atletas, e consequentemente, a resiliência também.

A união da equipe também entra como um fator essencial, onde a capacidade de um grupo se manter unidos perante uma adversidade, de oferecer apoio ao seu companheiro, e de dividir as responsabilidades de acertos e erros serve como um amortecedor social contra as críticas. Carron, Brawley e Widmeyer (2002) argumentam em seus estudos que a união da equipe é um fator protetor que ajuda a minimizar o impacto do estresse que esse mundo futebolístico causa, e também da pressão da mídia sobre o desempenho individual de cada um.

Vale ressaltar também que a família e os agentes externos, como por exemplo os empresários, também exercem um papel equivocado. Enquanto a família pode ser uma fonte incontestável de suporte mental e emocional, a pressão por sucesso financeiro e por uma carreira impecável pode vir dessas mesmas pessoas, o que acaba aumentando mais ainda essa carga psicológica. Gould et al. (1999) identificou através de uma pesquisa com atletas de alto nível que as expectativas dos pais podem ser um dos fatores mais difíceis de lidar, especialmente para atletas mais jovens.

Portanto, entender e compreender a questão das diferenças individuais entre os atletas é essencial para explicar a ideia de que a pressão pode servir como incentivo e motivação para alguns, enquanto por outro lado pode prejudicar o rendimento de outros. A combinação de maturidade psicológica, resiliência, autoconfiança e utilização de estratégias de coping, juntamente com um bom ambiente de suporte social, é o que faz a diferença do sucesso para o esgotamento dentro do futebol de alto nível.

4.4. INTENSIFICAÇÃO DA PRESSÃO ATRAVÉS DA MÍDIA E REDES SOCIAIS

O futebol de alto rendimento sempre esteve sob os holofotes e se destacando mundialmente, mas a era digital transformou radicalmente a natureza e a intensidade da pressão psicológica imposta sobre os atletas. A mudança da mídia tradicional que muitos conheciam para as plataformas digitais e redes sociais criou um ambiente de observação e monitoramento constante e imediato.

O que antes era apenas uma análise pós jogo limitada aos jornais e transmissões de TV, hoje se expandiu e tornou um fluxo intenso de comentários

malosos e críticas a todo momento que atingem os jogadores em tempo real, até mesmo durante os seus momentos de folga. Como falado por Clough e Strycharczyk (2012), no mundo esportivo atual é necessário ter um alto nível de “força mental” para conseguir lidar com os críticos externos que vão muito além da competição em si, onde a exposição na mídia seria um dos mais relevantes nesse caso.

A mídia tradicional que conhecemos (jornais, rádio, televisão) sempre teve um papel crucial na construção narrativa do futebol, onde ela consegue moldar a percepção pública dos atletas, criando postos de “heróis e vilões” da partida, que acaba definindo a reputação daquele jogador e também da sua equipe no geral. Essa narração, muitas das vezes repleta de dramatismo, faz com que as expectativas aumentem sobre aquele atleta, tornando o sucesso e bons resultados como algo obrigatório, enquanto o fracasso é colocado como uma tragédia de grandes proporções. Roderick, Waddington e Smith (2000), através de sua análise, destaca como a imprensa esportiva britânica, por exemplo, historicamente constrói a imagem do jogador de alto nível como uma figura emblemática, o que acaba ocasionando em uma responsabilidade imensa em corresponder a altura.

Com a chegada das redes sociais, como por exemplo o Instagram e Twitter, além de aumentar a pressão, se torna algo instantâneo e pessoal, onde através de poucos cliques, já é possível expor sua crítica publicamente na rede. A principal diferença que podemos apontar é na interação direta e direcionada entre os torcedores e os atletas, que era algo inexistente antigamente na história do esporte. Esse retorno, que antes era selecionado e filtrado pelos jornalistas, chegam diretamente para os atletas através de comentários no mundo virtual. Através de uma investigação sobre a ansiedade competitiva, Rees e Hardy (2000) mostram que a percepção de avaliação social é um dos principais fatores causadores dessa pressão para os atletas, e com as redes sociais, essa percepção atinge níveis globais, onde o jogador aparenta “estar em campo” 24h por dia.

Além disso, as redes sociais fizeram com que fosse quebrada a barreira entre a vida pública e a privada dos jogadores, onde o atleta está constantemente sob risco de ter sua imagem e privacidade comprometidas por câmeras, ou até mesmo publicações fakes sobre sua pessoa. Andersen, Hanrahan e Hanton (2001) apontam a falta de privacidade como um dos pontos mais desgastante na vida desses atletas de alto nível, e isso se potencializou através da cultura das redes sociais, onde aquela necessidade de sempre passar uma imagem perfeita de sucesso e felicidade ao

público pode acabar levando a problemas sérios, como um possível esgotamento psicológico agudo. A linha tênue entre a figura pública e a privada é um desafio contínuo, o que acaba afetando o autoconceito do atleta, que segundo Harter (1999), é algo essencial para o bem estar psicológico.

Outro fator importante é a reprodução do cyberbullying e do pronunciamento de discursos de ódio. A questão de conseguir proferir essas mensagens de maneira anônima e sem impunidade alguma na internet faz com que isso encoraje cada vez mais as pessoas a cometerem críticas agressivas e o assédio, o que pode gerar um impacto comprometedor na saúde mental. Em revisão sobre o tema, Kowalski et al. (2014) relata que o cyberbullying, quando direcionado a figuras públicas, pode acabar afetando diretamente o mental dos atletas, levando a problemas como ansiedade, depressão e diminuição da auto estima, o que acaba prejudicando o seu bem estar e desempenho em campo. O anonimato das redes sociais é um grande aliado para esse mal comportamento, como foi escrito por Suler (2004) em seu conceito de efeito de desinibição online, onde ele mostra que a falta de punição severa acaba encorajando ainda mais essas pessoas praticarem essas ações anonimamente, tendo em vista que seriam inaceitáveis offline.

A pressão imposta pela mídia e redes sociais pode causar diversas consequências para a saúde mental dos atletas, afetando diretamente o desempenho dos mesmos. A constante exposição e contato direto com o público pode levar a um estado de ansiedade crônica e esgotamento mental, impactando no desempenho dentro de campo. Gustafsson, Kenttä e Hassmén (2007) apontam o burnout atlético como um estado de exaustão física e mental, sendo gerado por fatores externos, incluindo a forte pressão midiática e também através das redes sociais. Ao chegar nesse ponto de estresse extremo, pode acabar gerando desinteresse pelo esporte, e em casa mais extremos, até mesmo no abandono da carreira profissional.

Para amenizar esses efeitos, é de extrema importância que os clubes e até mesmo os atletas desenvolvam algumas estratégias de enfrentamento que tenham eficácia, tendo em vista também que o suporte psicológico especializado é essencial. Weinberg e Gould (2017) mostram que psicólogos da área esportiva podem trabalhar com os jogadores algumas habilidades específicas, como por exemplo desenvolver a alfabetização midiática, que seria ensiná-los a filtrar as informações, utilizar as redes sociais para gerenciar sua imagem de maneira estratégica, e não participar de discussões virtuais. Além disso, a desconexão digital pode ser uma estratégia de

grande ajuda vital, onde os atletas aprendem a se afastar do mundo virtual para se recuperar mentalmente e emocionalmente.

A percepção de controle diante da situação, que é um conceito chave de Lazarus e Folkman (1984), é extremamente importante para essas intervenções, pois capacitar o atleta para ele mesmo controlar a sua interação com o mundo digital pode ajudar a reduzir a percepção de ameaça constante e aumentar a sua resiliência.

A modernidade digital transformou a pressão no mundo do futebol em algo presente constantemente. As redes sociais não apenas relatam, mas constroem um ambiente de cobrança constante e intensa, além de cada vez mais comprometer a privacidade do atleta. As consequências causadas para a saúde mental desses jogadores são bem sérias e necessitam de uma abordagem multiprofissional. Hoje em dia é indispensável que os clubes de futebol investem fortemente em suporte psicológico, que prepare os seus atletas para enfrentar essa realidade que estamos vivendo no mundo futebolístico. O plano de carreira de um jogador profissional, nos dias atuais, deve ir além de questões técnicas e físicas, abrangendo também a parte psicológica, tendo em vista que o atleta moderno precisa ser tão resiliente no mundo digital quanto dentro de campo.

4.5. IMPORTÂNCIA DE INTERVENÇÕES PSICOLÓGICAS NO FUTEBOL DE ALTO NÍVEL

Como esporte de massa, o futebol, expõe os atletas a uma pressão externa intensa oriunda diretamente das arquibancadas. Essa pressão é um fator psicológico variável que pode tanto incentivar e motivar a equipe para a vitória quanto prejudicar o desempenho individual de cada atleta. Longe de ser considerada como um luxo, as intervenções psicológicas especializadas, hoje em dia, são utilizadas como uma ferramenta estratégica para preparar os atletas com as habilidades mentais necessárias para resistir ao fervor da multidão durante as competições.

Segundo Weinberg e Gould (2017), a capacidade de um atleta em conciliar as suas emoções e as demandas de um ambiente com extrema pressão é tão crucial e importante quanto o seu aspecto físico e técnico, principalmente quando essa coação vem diretamente do público. Essa pressão, quando impactada de maneira negativa, pode gerar uma série de reações psicológicas e fisiológicas prejudiciais ao desempenho. A crítica e a vaia, em particular, podem desencadear sensações de

insegurança e também ansiedade de desempenho, ocasionando em uma queda de rendimento.

Confirme a Teoria da Avaliação Cognitiva de Deci e Ryan (1985), os comentários do público podem ser percebido de duas maneiras diferentes pela mente: enxergar esse feedback externo como uma pressão, fazendo com que diminua a autonomia do atleta, e também prejudicando a motivação intrínseca, ou perceber como uma informação que aumente a sua competência e senso de controle. Quando percebida como uma força externa controladora e ameaçadora, a torcida pode ter um efeito comprometedor, onde as intervenções psicológicas têm atuação direta na reestruturação dessa percepção. O psicólogo do esporte trabalha com os atletas para que eles vejam a pressão como um desafio a ser batido, e não como uma ameaça, e para que isso seja possível, é utilizado técnicas como o reforço de pensamentos positivos e a reinterpretação cognitiva para converter a ansiedade em um estado de excitação controlada.

O atleta aprende a focar na tarefa invés de pensar nas consequências que um suposto fracasso acarretaria em sua carreira, o que acaba resguardando e protegendo dos efeitos debilitantes que a sensação de medo e insegurança acaba gerando. Bandura (1997) aponta que a autoeficácia é um aspecto fundamental de performance, e que as intervenções visam estimular essa crença, sem que o ambiente externo interfira, independentemente de qual for ele.

A capacidade de conseguir manter a concentração e resiliência em meio de um ambiente hostil, imposto pela torcida adversária, é uma habilidade que precisa ser treinada e fortalecida. A psicologia do esporte oferece ferramentas para trabalhar e desenvolver o foco atencional dos atletas. O modelo de Nideffer (1976), que aborda sobre o foco atencional, mostra a importância da capacidade dos atletas serem capazes de alternar entre um foco amplo (tomada de decisão tática) e um foco estreito (execução de uma habilidade motora). A pressão imposta pela torcida pode causar um estreitamento extremo e involuntário da atenção, o que acaba levando o atleta a se concentrar em estímulos insignificantes, como os barulhos e cantos vindos das arquibancadas.

O treinamento de atenção e exercícios de prática de rotina pré competição são intervenções utilizadas para ajudar os atletas a bloquearem esses estímulos externos, e manter o foco na tarefa dentro de campo. Essa resiliência mental faz com que o jogador mantenha a calma e sua lucidez nos pensamentos, sem deixar com que a

pressão interfira, independentemente da sua intensidade. Heil (1993) destaca que a capacidade de seguir focado no processo, considerando o presente momento, e não no resultado, é o que diferencia os atletas profissionais daqueles que “engasgam sob pressão”.

Carron, Brawley e Widmeyer (2002) argumentam em seus estudos sobre a coesão de grupo que o suporte social dentro da própria equipe pode servir como um dos mais fortes amortecedores na luta contra o estresse externo. A definição de papéis, a melhoria da comunicação e resolução de conflitos são as intervenções que normalmente são aplicadas nessas situações. Ao trabalhar e fortalecer o quesito união, a equipe se torna uma “bolha” de proteção, onde essa pressão é absorvida por todos, e não é direcionada individualmente. Esse tipo de abordagem faz com que o grupo funcione em harmonia, onde é possível manter o respeito e a confiança, potencializando o desempenho coletivo mesmo em ambientes hostis.

A pressão da torcida também pode expor alguns problemas dentro do time, como a falta de liderança e comunicação entre o grupo, ficando mais nítido em momentos críticos do jogo. Intervenções psicológicas proativas visam desenvolver líderes eficazes e melhorar a comunicação entre os jogadores, o que é essencial para manter a calma e o foco durante a pressão. Conforme adaptado por Bass e Avolio (1994), o modelo de liderança transformacional estimula os líderes da equipe (técnico e capitães) a incentivar e motivar o restante da equipe, invés de apenas dar ordens.

Por sua vez, o psicólogo do esporte pode trabalhar com a equipe para identificar os capitães de campo e desenvolver suas habilidades de comunicação, garantindo com que as mensagens de apoio e as instruções sejam o mais claro possível, mesmo com o fervor intenso vindo das arquibancadas. Quando trabalhada com eficácia, a capacidade de liderança interna e a comunicação fluida faz com que a equipe se mantenha organizada e conectada, diminuindo as chances de desorganização ou sensação de medo causados pelo público fervoroso nas arquibancadas. Segundo Orlick (2000), a capacidade de um time de se comunicar e manter a conexão durante a pressão, é o que se torna o diferencial no esporte de alto rendimento.

A pressão causada pela torcida é uma variável constante dentro do futebol de alto rendimento, e a forma como os jogadores lidam com ela pode ser o ponto crucial que o separa do sucesso ou fracasso. As intervenções psicológicas, além de preparar os atletas para enfrentar a realidade, também os preparam para utilizar a energia da torcida a seu favor. Após reduzir os efeitos debilitantes da pressão, fortalecer a

resiliência e aprimorar o seu foco atencional, o trabalho do psicólogo esportivo se estabelece como uma arma estratégica. O mundo do futebol moderno exige um preparo psicológico e mental tão completo quanto o físico, e essas intervenções são o meio para atingir essa resistência, garantindo que o atleta progrida e obtenha sucesso sob o olhar implacável do público.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo demonstrou que o impacto da torcida no futebol vai além do âmbito do jogo, estabelecendo uma variável psicológica essencial para o desempenho dos atletas de alto rendimento. A pesquisa, ao analisar o fenômeno do mando de campo e a pressão psicológica, revelou que a presença do público pode tanto melhorar a performance quanto ser uma fonte geradora de ansiedade, resultando no fenômeno de *choking under pressure*. A partir da revisão bibliográfica, constatou-se que o controle dessa dualidade é uma base estratégica que diferencia o sucesso do fracasso em campo.

Conclui-se que o preparo psicológico é tão importante quanto o condicionamento físico e técnico. As rotinas diárias e estratégias de preparação mental, como a visualização e o diálogo interno positivo, não podem ser considerados apenas meros complementos, mas sim ferramentas essenciais para a regulação da ansiedade de cada atleta e também encarar a pressão de forma produtiva. O profissional de psicologia do esporte surge como peça fundamental nesse processo, não apenas na recuperação de problemas já existentes, mas na construção de uma mentalidade resiliente e adaptável. O futuro do futebol de alto nível consiste na valorização e integração contínua da saúde mental, garantindo que os atletas tenham o devido suporte psicológico para sustentar o seu rendimento máximo sob o olhar implacável das arquibancadas.

REFERÊNCIAS

- ANDERSEN, M. B.; HANRAHAN, S. J.; HANTON, S. The conceptualization of stressors in sport: A theoretical model. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 23, n. 2, p. 173-194, 2001.
- BANDURA, A. **Self-efficacy**: The exercise of control. New York: W. H. Freeman and Company, 1997.
- BASS, B. M.; AVOLIO, B. J. **Improving organizational effectiveness through transformational leadership**. Thousand Oaks: Sage Publications, 1994.
- BAUMEISTER, R. F. Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 46, n. 3, p. 610-620, 1984.
- CARRON, A. V.; BRAWLEY, L. R.; WIDMEYER, W. N. Theories of group cohesion. In: WILLIAMS, J. M. (ed.). **Applied sport psychology**: Personal growth to peak performance. 4. ed. Mountain View: McGraw-Hill, 2002. p. 191-207.
- CLOUGH, P.; EARLE, K.; SEWELL, D. Mental toughness: The development of an inventory to measure resilience, control, and commitment. In: BULL, S. J. (ed.). **Sport psychology**: A handbook of research findings. New York: Routledge, 2002. p. 473-490.
- CLOUGH, P.; STRYCHARCZYK, D. **Developing mental toughness**: Enhancing performance, wellbeing and resilience. London: Kogan Page Publishers, 2012.
- CLOUGH, P.; STRYCHARCZYK, D.; PERRY, K. The development of the Mental Toughness Questionnaire. **The Sport Psychologist**, v. 16, n. 2, p. 173-194, 2002.
- CRÉGHEUR, R.; CHAMBERLAND, J.; D'AOUST, M. Psychological characteristics of elite ice hockey players. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 30, n. 2, p. 205-224, 2018.
- DECI, E. L.; RYAN, R. M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum Press, 1985.

FLETCHER, D.; SARKAR, M. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 13, n. 5, p. 669-678, 2012.

GOULD, D.; CARSON, C. The development of youth sport talent. **Journal of Sports Sciences**, v. 26, n. 1, p. 19-33, 2008.

GOULD, D.; GREENLEAF, C.; KRANE, V. Arousal-performance relationships. In: MORRIS, T.; SUMMERS, J. (ed.). **Sport psychology**: Theory, applications, and issues. Hoboken: John Wiley & Sons, 2002. p. 95-123.

GOULD, D.; KRANE, V. The sport psychologist's handbook: A guide for sport and exercise psychologists. **The Sport Psychologist**, v. 6, n. 1, p. 55-68, 1992.

GOULD, D.; TUFFEY, S.; UDRY, D.; LOEHR, J. Burnout in junior tennis players. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 11, n. 1, p. 1-28, 1999.

GUSTAFSSON, H.; KENTTÄ, G.; HASSMÉN, P. The sport burnout inventory: A measure of burnout in athletes. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, v. 17, n. 6, p. 617-626, 2007.

HANIN, Y. L. **Emotions in sport**. Champaign: Human Kinetics, 2000.

HARTER, S. **The construction of the self**: A developmental perspective. New York: The Guilford Press, 1999.

HEIL, J. **The psychology of sport injury**. Champaign: Human Kinetics, 1993.

HENRIKSEN, K.; LARSEN, C. H.; CHRISTENSEN, M. K. The developmental process of a talent environment: A holistic approach. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 35, n. 1, p. 1-13, 2013.

HILL, D. M. Choking in sport. In: GIBSON, A. M.; PADDON, M. (ed.). **The psychology of sport**: An introduction to the mind of the athlete. Routledge, 2018. p. 89-106.

KOBASA, S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 37, n. 1, p. 1-11, 1979.

KOWALSKI, R. M.; LIMBER, S. P.; AGATSTON, P. W. **Cyberbullying**: Bullying in the digital age. Chichester: Wiley-Blackwell, 2014.

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. **Stress, appraisal, and coping**. New York: Springer Publishing Company, 1984.

LE BON, G. **A psicologia das multidões**. São Paulo: Editora Brasiliense, 1895.

MORRIS, T.; HACKFORTH, D. **Sport and exercise psychology**: The key concepts. New York: Routledge, 2015.

NEVILL, A. M.; BALMER, N. J.; WILLIAMS, A. M. The influence of crowd noise and refereeing bias on decision-making in football. **Journal of Sports Sciences**, v. 20, n. 12, p. 917-925, 2002.

NIDEFFER, R. M. **The inner game of tennis**. New York: Bantam Books, 1976.

ORLICK, Terry. **In Pursuit of Excellence: How to Win in Sport and Life Through Mental Training**. 3. ed. Champaign: Human Kinetics, 2000.

PEREIRA, M. L. **O impacto psicológico do público no rendimento esportivo**: uma análise do futebol. Rio de Janeiro: Editora Acadêmica, 2018.

REES, C. R.; HARDY, L. The effects of a mental skills training program on performance and competitive anxiety of elite athletes. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 22, n. 1, p. 77-94, 2000.

RODERICK, M.; WADDINGTON, I.; SMITH, A. The development of football culture in England. In: SMITH, A.; WILLIAMS, L. (ed.). **The sociology of sport**: A reader. London: Routledge, 2000. p. 112-134.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. **American Psychologist**, v. 55, n. 1, p. 68-78, 2000.

SAMPAIO, J.; MAÇÃS, V.; LEITE, N. The impact of playing behind closed doors on home advantage in elite football. **International Journal of Sports Science & Coaching**, v. 15, n. 6, p. 841-848, 2020.

SULER, J. R. The online disinhibition effect. **CyberPsychology & Behavior**, v. 7, n. 3, p. 321-326, 2004.

TAJFEL, H.; TURNER, J. C. An integrative theory of intergroup conflict. In: AUSTIN, W. G.; WORCHEL, S. (ed.). **The social psychology of intergroup relations**. Monterey: Brooks/Cole, 1979. p. 33-47.

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

VEALEY, R. S. Conceptualization of sport-confidence and research agenda. **The Sport Psychologist**, v. 1, n. 1, p. 47-64, 1986.

WADDINGTON, I.; RODERICK, M.; SMITH, D. An investigation into the causes and correlates of football hooliganism. **Sociology of Sport Journal**, v. 17, n. 3, p. 288-306, 2000.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Foundations of sport and exercise psychology**. 7. ed. Champaign: Human Kinetics, 2017.

YERKES, R. M.; DODSON, J. D. The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. **Journal of Comparative Neurology and Psychology**, v. 18, n. 5, p. 459-482, 1908.