

A INFLUÊNCIA DOS FATORES PSICOLÓGICOS NO DESEMPENHO DE ATLETAS DE FUTEBOL

Poliany Pires Silva¹

Rodrigo Rodrigues de Faria¹

Hederson Pinheiro de Andrade²

RESUMO: O presente estudo trata a respeito da influência dos fatores psicológicos no desempenho de atletas de futebol, com o intuito de perceber quais fatores influenciam diretamente no seu desempenho, particularmente os associados às cobranças e exigências a que tais atletas estão submetidos. A pesquisa foi desenvolvida com atletas de futebol da Associação Real Futebol Clube, no município de Palmeiras de Goiás. Foram analisados 30 atletas com faixa etária de 18 a 47 anos através de um questionário com 10 perguntas, objetivando identificar se há influência dos fatores psicológicos no desempenho dos atletas nos momentos decisivos de uma partida. O resultado obtido com o questionário demonstrou que os fatores psicológicos influenciam de forma direta o desempenho dos atletas. Percebemos que na Associação Real Esporte Clube este treinamento não é difundido e a grande maioria dos atletas pesquisados sentiu essa necessidade para otimizar o seu desempenho. Portanto, esperamos que através desta pesquisa, o clube reveja a forma de como trabalhar o treinamento esportivo possibilitando a inclusão dos fatores psicológicos no treinamento.

PALAVRAS-CHAVE: Fatores Psicológicos. Futebol. Desempenho.

INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL FACTORS ON SOCCER PLAYERS' PERFORMANCE

ABSTRACT: This study is about the influence of psychological factors on soccer players' performance, in order to understand which factors directly influence their performance, particularly those associated with the charges and demands that such athletes are subjected. The survey was developed with athletes from Real Soccer Club Association, in the city of Palmeiras de Goiás. Thirty athletes aged 18-47 years were analyzed through a questionnaire with 10 questions to know if there is no influence of psychological factors on these athletes' performance in the decisive match moments. The results obtained from the questionnaire showed that psychological factors directly influence the performance of athletes. We realize that in the Real Soccer Club Association this training is not widespread and the vast majority of athletes surveyed felt this need to optimize their performance. Therefore, we hope that through this research, the club reviews the way to work the sports training, allowing the inclusion of psychological factors in trainings.

PALAVRAS-CHAVE: Psychological Factors. Soccer. Performance.

¹ Acadêmicos do curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes.

² Orientador: Prof. Esp. Hederson Pinheiro de Andrade, Faculdade União de Goyazes.

INTRODUÇÃO

O futebol é um esporte conhecido e praticado mundialmente, suas origens são indefinidas e vários são os jogos precursores desta modalidade. A violência se fazia presente nos jogos desde a antiguidade e os jogadores sofriam com isso, pois levavam para dentro de campo os seus problemas da época e nos dias atuais, estão arraigadas nos praticantes as influências dessa violência.

Com a revolução do futebol houve a necessidade de treinar os jogadores, para isso começou a ser utilizado o treinamento esportivo, que é o conjunto de métodos utilizados para desenvolver em um atleta a totalidade de suas qualidades físicas, técnicas e psicológicas através de um planejamento, visando garantir uma melhor performance esportiva em um período determinado, com um desempenho individual aumentado (DANTAS, 1985). Mas os fatores psicológicos raramente são contemplados num programa de treinamento.

Além disso, há muitas exigências dos atletas no esporte de alto rendimento e muitas delas não estão ligadas ao contexto dos treinos e dos campos, podendo sobrecarregar o atleta, como, por exemplo, a pressão por resultados positivos nos campeonatos, a família, a cobrança da torcida, enfim, tudo isso faz com que o atleta deixe de fazer aquilo que mais gosta e sabe, podendo até mesmo interferir diretamente ou indiretamente em seu desempenho (CRUZ et al., 2009).

Para ajudar no suporte emocional dos atletas que sofrem com as exigências, surge o psicólogo do esporte para auxiliar técnicos e treinadores a buscarem soluções para as dificuldades encontradas. Nesta perspectiva, o treinamento psicológico torna-se um importante recurso para se alcançar resultados positivos e aumentar o desempenho tanto do atleta quanto da equipe.

Pensando nisso, optou-se desenvolver o presente estudo com o objetivo de perceber quais fatores psicológicos mais recorrentes que interferem no desempenho esportivo dos atletas de futebol da Associação Real Futebol Clube da cidade de Palmeiras de Goiás utilizando-se da aplicação de um questionário.

Do mesmo modo, investigando se a preparação psicológica é trabalhada dentro do programa de treinamento, verificando a importância de se trabalhar os

fatores psicológicos para o desempenho esportivo e de que modo estes podem ser trabalhados.

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

ORIGEM DO FUTEBOL

A história do futebol é marcada por muita violência, pois desde a antiguidade, eram travadas batalhas e nelas eram resolvidas questões sociais e políticas. Ainda nos dias atuais, estão arraigadas nos praticantes as influências de violência, que podem ser percebidas em episódios de discussões e até mesmo em agressões físicas durante os jogos.

Existem várias indicações de jogos precursores do futebol, entre eles o *Kemari*, inventado na China há 2.600 anos e na Grécia antiga era praticado o *Epyskiros*. Os romanos adotaram a bola e detalhes do *Epyskiros* em torno de 1.500 (a.C.) e criaram o *Harpastum*. Todas estas práticas tinham o caráter violento, possuía quantidade ilimitada de atletas e sem regras (CARVALHO; MARCHI, 2006).

Com características mais aparentes do futebol contemporâneo, Silva (2005) relata o *gioco del calcio* no final do século XV, na Itália Medieval. E mais uma vez a violência se fazia comum, pois problemas causados por questões sociais típicas da época eram levados para dentro de campo, causando muito barulho, desorganização e violência. Por esta razão, o rei Eduardo II decretou uma lei proibindo a prática do jogo condenando a prisão dos praticantes, que por este ato eram tidos como infratores. Assim,

desde aquela época, as pessoas já transferiam seus problemas pessoais e sociais para os jogos, transformando o que deveria ser uma prática saudável e divertida, tanto para os jogadores quanto para a torcida, em verdadeiras batalhas entre os seus praticantes e espectadores, que depositavam ali uma boa parte de suas angústias, aflições e desavenças do dia-a-dia, muito próximo ao que podemos observar na atualidade nos estádios de futebol da chamada “era moderna” (CARVALHO; MARCHI, 2006, p. 20).

Na prática desse jogo, as roupas dos jogadores eram rasgadas e havia muita violência física, surgiam assim muitas críticas ao esporte, fazendo com que as autoridades proibissem essas disputas que já eram conhecidas como *massfootball*, que quer dizer futebol em massa (CARVALHO; MARCHI, 2006).

Na Inglaterra ocorreram mudanças no *gioco del calcio*, no século XVIII com a consolidação da Revolução Industrial. Os dirigentes capitalistas pretendiam reformular a educação no país através do futebol, pois este esporte presume companheirismo e disciplina, com isso os alunos poderiam canalizar as energias na prática desportiva, desviando de atividades que poderiam ameaçar a estabilidade política da sociedade capitalista, mas para isto acontecer, era necessário organizar as regras fixas de futebol por meio de uma regulamentação bem definida. Com tais mudanças, o futebol começou a ser praticado por estudantes e filhos da nobreza inglesa e se popularizou aos poucos (BRUSTOLIN, 2008).

Origem do futebol no Brasil

Existem algumas divergências quanto ao surgimento do futebol no Brasil. Para Nascimento (2009, p. 23-24) “quem de fato trouxe o futebol para o Brasil, foram os ingleses no final do século XIX, período de surgimento das indústrias e das grandes cidades no nosso país”. E Brustolin (2008, p. 22) também relata que “o futebol chegou por intermédio de marinheiros ingleses, holandeses e franceses, na segunda metade do século passado. Eles jogavam em nossas praias, na parada dos navios, iam embora e levavam as bolas”.

Mas o que se tem de registro oficial na maioria da literatura é que a introdução do futebol no Brasil foi através do brasileiro Charles W. Miller. Ele aprendeu a jogar futebol na Inglaterra quando foi estudar na Banister Court School, de Southampton e quando retornou ao Brasil no ano de 1894, trouxe consigo a primeira bola, uma bomba de encher e um bico (CARVALHO; MARCHI, 2006).

Neste sentido, Aquino (2002 apud BRUSTOLIN, 2008, p. 23) relata que essa modalidade era praticamente desconhecida no país e que Charles Miller

empenhou-se em divulgá-la. Ele passou a promover partidas, formar times e fundar clubes, aparecendo como o grande incentivador do futebol na capital paulista. Tornava-se assim, para muitos, o precursor do jogo no Brasil, o que lhe garantiria um lugar de destaque no panteão dos heróis do esporte nacional.

Assim, desde que o futebol chegou ao Brasil, a sua prática esportiva têm sido um veículo de manifestações e expressões sociais de preconceitos, superstições, racismo, violência, corrupção, dominação política e de tantas outras manifestações. Mas ainda assim o futebol é apontado como a modalidade com o maior número de praticantes e de maior participação social de espectadores (CARVALHO; MARCHI, 2006).

No estado de Goiás, o futebol começou a ser praticado em Vila Boa no ano de 1907. Os responsáveis pela introdução foram Walter Sócrates do Nascimento e Renato Marcondes de Lacerda vindos de São Paulo e demais estudantes do Liceu de Goiás, eles promoviam peladas no Largo do Chafariz. Os primeiros relatos de partidas de futebol foram no Vilarajo de Santa Luzia, que hoje é o município Luziânia (SILVA, 2005).

No dia 28 de abril de 1936 foi fundado na capital goiana o União Americana Esporte Clube, o primeiro clube profissional de futebol do estado de Goiás. Ao longo deste período, vários outros clubes surgiram, mas foram extintos em pouco tempo, restando somente o Atlético, o Goiânia, o Vila Nova e o Goiás na capital (SILVA, 2005).

Vale ressaltar que o processo histórico do futebol desde o seu surgimento causou grandes influências sejam elas políticas, econômicas ou sociais, influências estas que geraram nos praticantes a busca por um melhor desempenho esportivo, causando diversas mudanças em seu comportamento psicológico.

Desta maneira, ampliou-se as possibilidades de estudos na área do treinamento esportivo, para o alcance do alto rendimento e performance máxima do atleta e da equipe por meio dos programas de treinamento esportivo, sem a devida preocupação na interferência psicológica que este rendimento poderia causar.

TREINAMENTO ESPORTIVO

O treinamento esportivo é o conjunto de métodos utilizados para desenvolver em um atleta a totalidade de suas qualidades físicas, técnicas e psicológicas através de um planejamento, visando garantir uma melhor performance esportiva em um período determinado, com um desempenho individual aumentado (DANTAS, 1985).

No treinamento esportivo existem cinco princípios que devem ser considerados: o princípio da individualidade biológica, o princípio da adaptação, o princípio da sobrecarga, o princípio da continuidade e o princípio da interdependência volume-intensidade. E “é importante enfatizar que os cinco princípios se interrelacionam em todas as suas aplicações” (TUBINO, 1984, p. 99).

De acordo com Weineck (2003), os princípios do treinamento esportivo servem para aprimorar a escolha e a execução de métodos por atletas e treinadores, é importante ressaltar que esses princípios não podem ser trabalhados isoladamente, e sim em conjunto no contexto em que se inserem.

Para melhor entender o princípio da individualidade biológica, Tubino (1984, p. 100) afirma que, é o “fenômeno que explica a variabilidade entre elementos da mesma espécie, o que faz com que não existam pessoas iguais entre si”. Desta maneira, cada indivíduo possui características próprias, referindo-se ao genótipo e fenótipo e que através do treinamento é possível potencializar os pontos fortes e melhorar os pontos fracos.

No princípio da adaptação, Weineck (1991, p. 22), diz que:

Adaptações biológicas apresentam-se como mudanças funcionais e estruturais em quase todos os sistemas. Sob “adaptações biológicas no esporte”, entendem-se as alterações dos órgãos e sistemas funcionais, que aparecem em decorrência das atividades psicofísicas e esportivas.

De acordo com Souza (2006, p. 18), “esse princípio relaciona-se muito com a evolução do atleta no treinamento. Será através das adaptações, isto é, a quebra constante da homeostasia que se dará o progresso do atleta”.

Já a respeito do princípio da sobrecarga, Dantas (1995, p. 43) afirma que: “imediatamente após a aplicação de uma carga de trabalho, há uma recuperação do organismo, visando restabelecer a homeostase”.

Quanto ao princípio da continuidade, Lussac (2008) explica que este está interligado ao da adaptação, pois quando se dá continuidade ao treinamento, o organismo se adapta aos estímulos gerados, fazendo com que o objetivo do treino seja alcançado. Assim, Lussac (2008) ainda confirma que para conseguir uma forma atlética, o indivíduo deverá prosseguir no treinamento por alguns anos, seguindo uma especialização constante, assim, as preparações anteriores podem ter influência em treinamentos em andamento.

Por fim, o princípio da interdependência volume-intensidade está profundamente ligado ao da sobrecarga, pois a melhora da performance esportiva se dará pelo aumento das cargas de trabalho, este aumento é pela quantidade de volume e a qualidade da intensidade (LUSSAC, 2008). “Na maioria das vezes, o aumento dos estímulos de uma dessas duas variáveis é acompanhado da diminuição da abordagem em treinamento da outra” (TUBINO, 1984, p.110).

Lussac (2008) afirma que Dantas (1995) atualizou o elenco dos cinco princípios preconizados por Tubino, sendo assim, incluiu o princípio da especificidade, neste,

[...] o treinamento deve ser montado sobre os requisitos específicos da performance desportiva, em termos de qualidade física interveniente, sistema energético preponderante, segmento corporal e coordenações psicomotoras utilizados (DANTAS, 1995, p. 50).

Após estes seis primeiros princípios, Lussac (2008) também afirma que Gomes (1996) levantou mais dois princípios: o princípio da variabilidade e o princípio da saúde, totalizando oito princípios.

No princípio da variabilidade ou generalidade o treinamento deve ser trabalhado de forma geral para se ter o desenvolvimento completo do indivíduo, para isso é necessário utilizar formas diferentes de treinamento (LUSSAC, 2008).

De acordo com Lussac (2008), o princípio da saúde tem como finalidade visar a saúde do indivíduo, que é o objetivo maior de uma atividade física. Desta maneira, Gomes (1996 apud LUSSAC, 2008, p. 1) explica:

[...] não só a Ginástica Localizada em si e suas atividades complementares possuem grande importância. Também os setores de apoio da Academia, como o Departamento Médico, a Avaliação Funcional e o Departamento Nutricional assumem relevante função no sentido de orientar todo o trabalho, visando a aquisição e a manutenção dessa Saúde.

No entanto, nenhum dos precursores do treinamento esportivo levam em consideração os aspectos psicológicos como um princípio do treinamento esportivo, todos consideram que deve ser trabalhado, mas na prática somente a parte tática, técnica e física é utilizada.

Portanto, entende-se que quando o treinamento esportivo foi definido pelo autor, ele englobou o indivíduo como um todo, ou seja, os fatores psicológicos devem ser trabalhados em conjunto com os demais, contudo, estes, raramente são contemplados nos programas de treino.

Fatores psicológicos no treinamento esportivo

De acordo com Cruz et al. (2009), o futebol é caracterizado como uma modalidade de disputa coletiva intermitente, com constantes mudanças de intensidade e direção, com grandes esforços físicos, cargas de treinamento elevadas, imprevisibilidade de acontecimentos e ações durante uma partida, exigindo que o atleta esteja preparado para reagir aos mais diferentes estímulos, sobressaindo-se da melhor maneira possível.

Para tanto, os atletas de futebol em seus treinamentos estão submetidos às questões físicas, técnicas e táticas, com pouco ou nenhum trabalho no aspecto psicológico, sendo este imprescindível em competições. Fabiani (2007, p. 2) argumenta que “as competições esportivas consistem num processo que envolve uma série de fatores, dentre eles o treinar, o competir, o superar os limites físicos e mentais”.

Sendo assim, os fatores psicológicos necessitam de ser levados em consideração dentro do treinamento esportivo de qualquer equipe, desta maneira, Kocian et al. (2005) afirmam que “o componente ideal para uma competição esportiva seria a junção de componentes físicos, com componentes mentais e emocionais (psicológicos)”.

Os fatores psicológicos são visivelmente importantes e estão despertando bastante interesse, porém cabe ressaltar que para se obter resultados positivos,

estes fatores devem ser integrados com o programa de preparação física, técnica e tática (STEFANELLO, 2007).

Na opinião de Deschamps e Junior (2006, p.1), o tipo de treinamento psicológico que é utilizado no esporte varia muito

e as habilidades mentais e atributos psicológicos que geralmente são trabalhados com atletas de alto rendimento são: aumento de autoconfiança, atenção e concentração, organização de objetivos, autocontrole da ativação e relaxamento, utilização de visualização e imagem, estratégias de rotinas e competitividade, elevação de motivação e comprometimento.

Dessa forma, é necessário entender que o indivíduo precisa ser encarado como um ser único, diferente dos demais, pois ele possui emoções próprias e está sujeito a todas as exigências que são impostas pela sociedade, devendo este se relacionar com outros homens e pensando nisso, não basta trabalhar somente a parte física, técnica e tática dos atletas, é preciso propiciar a eles também uma perfeita preparação psicológica para que possam atingir o máximo de suas possibilidades (DANTAS, 1995).

Deschamps e Junior (2006, p. 1) confirmam ainda que

os aspectos psicológicos são, sem dúvida, um dos principais componentes da preparação do atleta de alto rendimento, sendo que eles abrangem uma série de fatores que, quando combinados, podem influenciar negativa ou positivamente no seu desempenho.

Considerando a capacidade decisiva que os aspectos psicológicos possuem em influenciar um atleta em seu desempenho, sente-se a necessidade de incluir o trabalho do psicólogo do esporte em sua preparação a fim de evitar as influências que podem atrapalhar os atletas a darem o seu melhor nos jogos.

Psicologia do Esporte

Segundo Magro e Silva (2011), a psicologia do esporte estuda como as pessoas se sentem desde o momento que antecede a prática esportiva até o término e quais os efeitos que essa prática causa. Através desse estudo, o psicólogo consegue preparar o atleta a fim de melhorar suas condições psicológicas nas

disputas de competições. Além disso, a psicologia do esporte “é uma área da psicologia que visa promover a saúde, a comunicação, as relações interpessoais, a liderança e a melhora do desempenho esportivo” (ALEXANDRE, 2010, p. 14).

De acordo com Magro e Silva (2011), a psicologia do esporte auxilia técnicos e atletas a buscar soluções para as dificuldades psicológicas e sociais encontradas dentro do âmbito esportivo, pois a partir do momento que o atleta está ciente do que o mantém treinando e quais os esforços obtidos ao realizar o esporte praticado, ele têm mais condições de se preparar antecipando e controlando suas reações.

A psicologia do esporte se torna necessária quando é comprovada o quanto a preparação psicológica é importante, pois esta pode influenciar muitas vezes diretamente no resultado das competições, levando à vitória ou à derrota. Weinberg e Gould (2001 apud VOGT et al., 2009, p. 1) destacam que as pessoas estudam a psicologia voltada para o esporte para “(a) entender como os fatores psicológicos afetam o desempenho físico do indivíduo [...]”.

Neste sentido, a psicologia do esporte encontrou espaço na área esportiva devido às necessidades específicas desta prática, tornando-se um diferencial, uma vez que a equivalência técnica, tática e física dos atletas e equipe tem sido notória e

dentre os diversos temas das ciências do esporte, muitos convergem para a descrição e intervenção sobre elementos psicológicos que influem no rendimento esportivo de atletas e equipes, tais como motivação, ansiedade, autorregulação emocional, atenção e concentração, liderança, coesão de equipe, estresse e personalidade (VORRABER, 2010, p.120).

De acordo com os elementos apresentados acima, estes podem ser trabalhados por meio do treinamento psicológico, que segundo Stefanello (2007), é um programa que identifica, analisa, ensina e treina os fatores cognitivos, mentais e psicológicos para a melhoria do rendimento esportivo.

Para Thomas (1983), os fatores psicológicos são treináveis, isto é, passíveis de serem desenvolvidos e otimizados com o treino adequado. O atleta deve ser treinado de uma forma integrada como as capacidades físicas, táticas e técnicas para a obtenção de resultados positivos. Recentemente alguns clubes, treinadores e jogadores passaram a considerar o fator psicológico como um fator de treino.

MATERIAIS E MÉTODOS

Para a realização do presente artigo, foram realizadas pesquisas bibliográficas, consulta na biblioteca da FUG (Faculdade União de Goyazes) e artigos tirados da internet para amparar a pesquisa de campo realizada com atletas de futebol. O projeto foi aprovado pela Comissão de Ética e Pesquisa da FUG conforme protocolo nº 112/2012-2.

Este estudo é do tipo observacional descritivo, é um método que segundo Luna (1998) busca maior familiaridade com o problema no intuito de buscar respostas para o mesmo.

Segundo Luna (1998, p. 737) os estudos observacionais descritivos são

investigações em que a informação é sistematicamente colhida, mas o método experimental não é utilizado, porque não há uma intervenção ativa do investigador. Os estudos observacionais podem ser: descritivos e analíticos [...] estudos observacionais descritivos caracterizam-se por descrever uma situação.

A coleta de dados foi realizada na Associação Real Futebol Clube, no município de Palmeiras de Goiás, mediante autorização do responsável do clube com dia e horário agendado.

A amostra estudada consistiu em uma equipe de 30 atletas de futebol de campo. Foram adotados como critérios de inclusão atletas com idade entre 18 e 47 anos, do sexo masculino, praticantes de futebol, que treinam duas vezes por semana durante uma hora e meia por dia. Foram excluídos do estudo indivíduos que não aceitaram participar do estudo e que não contemplaram os critérios de inclusão.

Os instrumentos utilizados para a realização da pesquisa consistiram na aplicação de um questionário³ com 10 perguntas fechadas (APÊNDICE I), com cinco opções de respostas: muito importante, importante, razoavelmente importante,

³ Questionário adaptado do artigo: Fatores psicológicos e a influência no rendimento de voleibolistas. Autores: VOGT, R. A.D.; GALLO, I. F. de.; GUEDES, C.; OPPERMAN, R.; NOLL, M.; SCHNEIDER, A. J.; RAMOS, A.B., 2009.

pouco importante e sem condições de opinar e para complementar os dados foi elaborado um pequeno questionário para identificação geral do atleta, sendo estes inquiridos sobre o nome, idade, peso, estatura, telefone, equipe que está representando, tempo de experiência na modalidade, titular ou reserva e qual a posição que joga e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), (ANEXO I). Apesar de a pesquisa envolver atletas de futebol, a mesma não ofereceu riscos, já que não serão divulgados nomes dos envolvidos prevalecendo os aspectos observacionais do processo.

O questionário foi aplicado em um dia de treino da equipe, para isso foi necessário o auxílio do treinador, que autorizou os atletas participantes a se ausentarem momentaneamente do treino. As perguntas do questionário foram respondidas pelos próprios jogadores sob a supervisão presencial dos pesquisadores, antes, porém, foram esclarecidos todos os termos e conceitos das perguntas para que as possíveis dúvidas fossem suprimidas.

Para a análise, os dados coletados foram tabulados em uma planilha do *Software Excel 2007 for Windows* e os resultados foram estruturados em gráficos e tabela e discutidos com base na literatura referente ao tema.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Abaixo destacamos os resultados obtidos através da pesquisa com a aplicação do questionário.

Tabela 1: Percentual dos níveis de respostas para cada fator psicológico.

Itens de Percepção dos Fatores	Níveis de Respostas				
	Muito Importante	Importante	Razoavelmente importante	Pouco Importante	SCO*
<i>Treinamento Psicológico</i>	90%	10%	0%	0%	0%
<i>Autoestima</i>	80%	20%	0%	0%	0%
<i>Autoconfiança</i>	87%	10%	3%	0%	0%
<i>Concentração</i>	93%	4%	3%	0%	0%
<i>Atenção</i>	90%	7%	3%	0%	0%
<i>Motivação</i>	97%	0%	3%	0%	0%
<i>Tomada de decisão</i>	93%	4%	3%	0%	0%

*SCO: Sem condições de opinar

Na tabela 1, são apresentados os resultados da análise do grau de importância dos fatores psicológicos que os atletas acreditam que possam interferir no seu desempenho nos momentos decisivos durante uma partida de futebol. Dos fatores analisados, seguem os que mais interferiram no desempenho dos atletas, conforme é demonstrado a porcentagem dos dados.

O treinamento psicológico para Monteiro e Scalon (2008, p. 1), "proporciona ao atleta a aprendizagem, manutenção e aperfeiçoamento psicofísico". O autor sustenta que o seu objetivo é a melhora das habilidades psicofísicas que influenciam no desempenho esportivo dos atletas. Sendo assim, analisando os dados referentes ao treinamento psicológico na tabela 1, observa-se que a maioria dos atletas, um total de 90%, considerou muito importante, percebendo o referido fator como importantíssimo para o seu desempenho. Ainda, dos atletas participantes 10% responderam importante para o desempenho esportivo. Desta maneira, note-se que os atletas sentem falta de serem preparados psicologicamente para conseguirem enfrentar as exigências impostas do meio e problemas psíquicos que podem ocorrer nos momentos decisivos dos jogos.

Quanto a autoestima, Vogt et al. (2009, p. 1) dizem que "é significativo que o atleta tenha sua autoestima elevada, pois o modo como ele se vê ou o modo como ele acha que os outros o vêem, interferem para uma boa performance". Nos resultados obtidos da autoestima presente na tabela 1, é notado que 80% dos atletas consideram muito importante, mostrando que esse fator pode influenciar o seu desempenho e apenas 20% consideram que é apenas importante. Com isso, a importância de estar bem consigo mesmo reflete em seus atos, pois a autoestima se faz presente em todos os momentos da vida do ser humano e se a autoestima estiver baixa, o atleta poderá ficar mais suscetível às adversidades do meio, fazendo com que sua autoconfiança também fique baixa.

Em relação à autoconfiança, ela pode ser definida como a capacidade que o atleta tem de realizar com sucesso um comportamento desejado. Quando é trabalhada em níveis ideais ela auxilia no desempenho do atleta, melhorando suas emoções, dando uma concentração melhor, criando metas mais desafiadoras, aumentando o esforço e montando estratégias competitivas efetivas (LIZ et al.,

2009). Analisando os resultados da tabela 1, observa-se que a maioria dos atletas considerou com 87% a opção muito importante, conseguindo perceber a importância de se confiar em si mesmo, em seu potencial, para ter um bom desempenho na busca de resultados positivos, pode-se dizer que os atletas sentem-se seguros para enfrentar os momentos decisivos da partida e 10% e 3% da amostra consideraram importante e razoavelmente importante respectivamente.

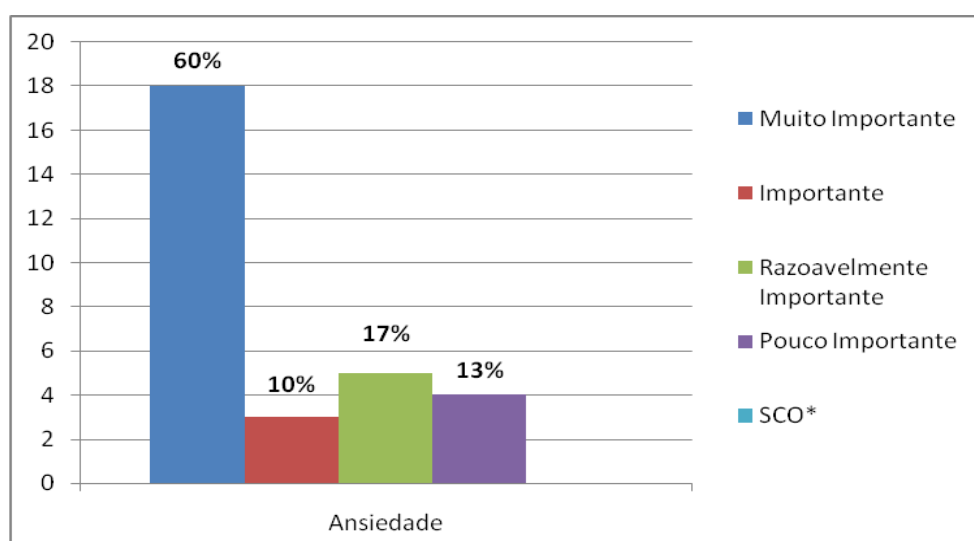
A concentração e a atenção são dois fatores que estão intimamente ligados, pois a concentração pode ser definida como sendo “um estado em que a atenção é direcionada apenas para um objeto e todos os outros pensamentos, desejos, objetivos são excluídos” (JUNIOR; SAMULSKI, 1998 apud GUAREZI, 2008, p. 31). Sendo assim, na tabela 1 podemos verificar que tanto a concentração quanto a atenção obtiveram altos índices de resposta, com 93% e 90% como muito importante respectivamente, pode-se concluir que a maioria dos atletas consideram importantíssimo para o seu desempenho, pois qualquer fator que o distraia ou o influa negativamente pode tirar sua atenção, conseqüentemente ocorrerá a perda de sua concentração.

Já a motivação é o processo que determina o sucesso e o fracasso de um indivíduo, o atleta que está com sua motivação alta tem mais chances de estar bem fisicamente, taticamente e tecnicamente, dando o seu melhor no treino e no jogo, e podendo estar com seus gestos motores mais apurados e confiantes em si próprio (MONTEIRO; SCALON, 2008). Constatou-se que 97% dos atletas responderam muito importante e apenas 3% responderam importante, a motivação afeta diretamente o atleta, pois uma pessoa desmotivada não consegue alcançar os seus objetivos.

Já a tomada de decisão “é a capacidade de selecionar uma alternativa diante de várias possibilidades de acordo com as exigências do meio como, o que fazer, quando fazer e como fazer” (CAMPOS, 2004, p. 12). Nos resultados apresentados na tabela 1, a maioria dos atletas responderam muito importante, representando um total de 93% da amostra. Desta maneira, os atletas perceberam a importância desse fator para o seu desempenho em momentos decisivos de uma partida, pois o atleta pode ser influenciado até mesmo pela falta de atenção, fazendo com que o mesmo tome decisões inadequadas.

Dessa forma, podemos notar que a equipe reconhece a importância dos fatores psicológicos no desempenho esportivo. Quando trabalhados, os resultados podem ser percebidos, pois os atletas se mostrarão mais confiantes, com a autoestima elevada, mais atentos, concentrados nos objetivos inerentes ao futebol.

Por outro lado, durante a pesquisa, dos dez fatores analisados, três deles não foram tão relevantes pelos atletas a ponto de interferir em seu desempenho. Pode-se observar que estes se mostram em menores porcentagens que os demais. Segue abaixo os resultados obtidos.

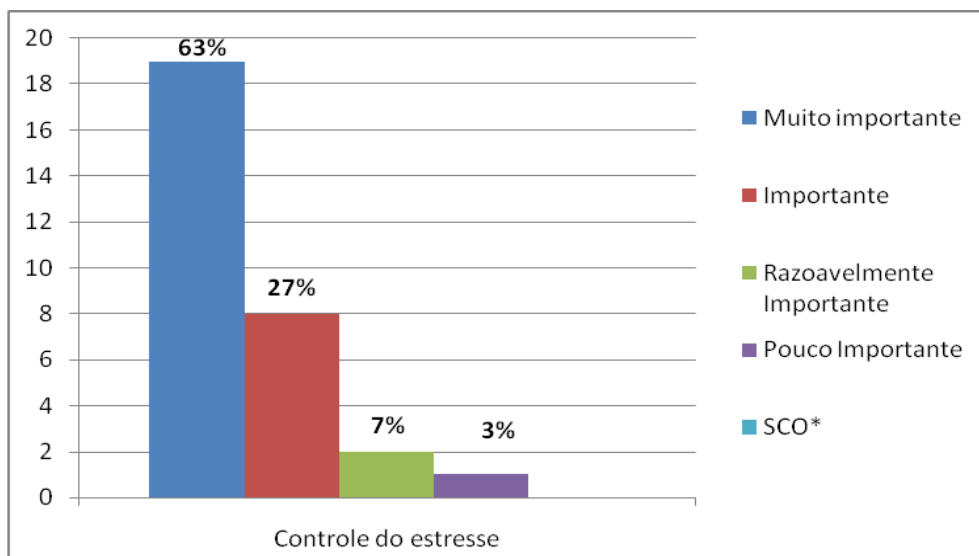


*SCO: Sem condições de opinar

Gráfico 1: Percentual do grau de importância da ansiedade.

A ansiedade é “uma resposta emocional determinada a um acontecimento que pode ser agradável, frustrante, ameaçador, entristecedor e cuja realização ou resultado depende não apenas da própria pessoa, mas também dos outros” (PUJALS; VIEIRA, 2002, p. 90). Ao analisarmos os dados referentes ao gráfico 1, pode-se perceber que os atletas consideraram a ansiedade como um fator muito importante, representando 60% do total, a ponto de ter influência no seu desempenho. Mas é possível constatar também que 17% dos atletas e 13% responderam razoavelmente importante e pouco importante respectivamente, eles não concordaram que a ansiedade pode ser responsável pelo baixo ou alto nível de desempenho. Esse resultado pode ser corroborado quando Alexandre (2010, p. 33) afirma que “o fator autoconfiança pode minimizar o efeito da ansiedade no desempenho”.

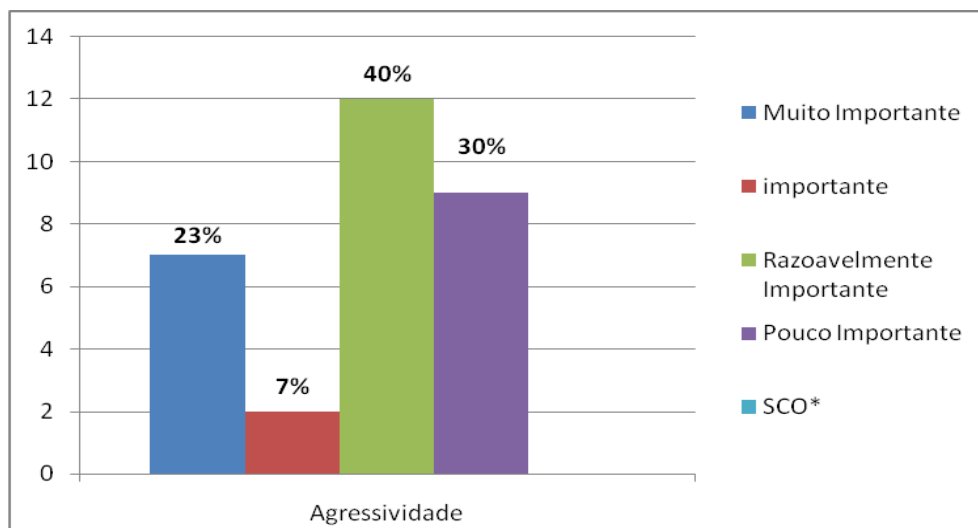
Sendo assim, foi possível visualizar que na relação entre autoconfiança e ansiedade, a primeira se mostrou com 87% dos atletas respondendo a opção muito importante. Com isso, a autoconfiança é bem mais importante para o desempenho deles que a ansiedade.



*SCO: Sem condições de opinar

Gráfico 2: Percentual do grau de importância do controle do estresse.

Vogt et al. (2009, p. 1) dizem que “o atleta ao enfrentar o volume de exigências de seu meio social, cada qual de acordo com sua experiência, reage com maior ou menor nível de estresse”. E “do ponto de vista psicológico, o estresse está relacionado com a ativação das funções cognitivas, psíquicas ou atividade mental” (CRUZ et al., 2009, p. 1). Quanto aos resultados da percepção do controle do estresse, presentes no gráfico 2, responderam muito importante 63% dos atletas e em segundo lugar como importante, obtendo 27% das respostas. Estes resultados podem ser também porque o índice de autoconfiança ficou elevado, com 87% de muito importante, que de acordo com Liz et al. (2009, p. 1) “a autoconfiança poderá auxiliar o atleta a reduzir e controlar possíveis situações que surgirão no decorrer da competição tais como o estresse e a ansiedade”.



*SCO: Sem condições de opinar

Gráfico 3: Percentual do grau de importância da agressividade.

Em relação aos resultados dos fatores que obteve menor relevância em relação à interferência no desempenho dos atletas, a agressividade foi a que mais demonstrou diferença significativa. No gráfico 3, é notório identificarmos que 40% dos atletas responderam razoavelmente importante, em segundo lugar pouco importante com 30%, em terceiro lugar muito importante com 23% e por último, com 7% do total responderam importante para o seu desempenho em uma partida.

Este resultado pode ser devido à violência própria da modalidade que, como foi dito acima, está presente no contexto histórico desde a antiguidade e dentro do próprio regulamento de jogo é tolerado. Desta maneira, os jogadores já estão habituados à agressividade, tendo uma aceitação dessas atitudes violentas. Pujals e Vieira (2002) afirmam em seu estudo também com jogadores de futebol de campo, que estas atitudes são percebidas tanto entre os praticantes como entre a torcida, incluindo também os treinadores e dirigentes das equipes. No resultado de sua pesquisa, ele afirmou que a “agressividade manteve-se no nível médio, sendo esse um índice razoável e necessário para a prática do futebol, devido ao contato físico e à combatividade característicos do esporte” (PUJALS; VIEIRA, 2002, p. 92). Mas ainda assim, se o atleta não conseguir manter sua agressividade dentro dos limites e padrões estabelecidos pelas regras do jogo, bem como do bom senso, isso poderá atrapalhar no seu desempenho e também no da sua equipe.

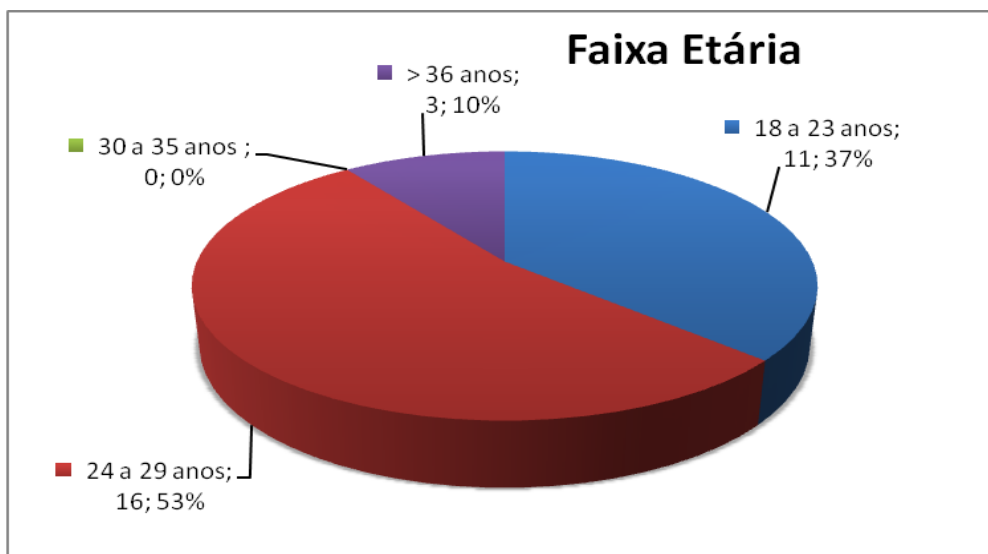


Gráfico 4: Percentual da faixa etária dos atletas.

No gráfico 4, podemos observar que dos 30 atletas pesquisados, 11 possuem idade de 18 a 23 anos, representando 37% da amostra, 16 atletas de 24 a 29 anos representam 53% do total da amostra e 3 atletas com idade acima de 36 anos representam apenas 10%. Quanto aos resultados dos dados, pode-se dizer que os atletas com idade entre 24 a 29 anos, bem como os atletas com idade acima de 36 anos, perceberam que os fatores psicológicos influenciam em seu desempenho, como já foi dito anteriormente na análise dos fatores. Mas para Almeida (2009, p. 24), os

jogadores mais experientes possuem uma estabilidade emocional maior e uma recuperação psicológica mais rápida quando comparados com atletas jovens em formação. Jogadores adultos e profissionais apresentam uma autoconfiança mais consistente, menos abalável, quando se deparam com a derrota e o fracasso. Ao passo que os menos experientes estão mais suscetíveis às mudanças comportamentais.

Diante dos dados apresentados, podemos constatar que os fatores acima analisados estão interligados entre si. De uma maneira ou de outra eles influenciam os atletas nos momentos decisivos dos jogos.

Os atletas perceberam a importância dos fatores psicológicos, já que estes os ajudam a melhorar seu desempenho por meio de técnicas usadas no treinamento e ao conhecermos a realidade do clube, notou-se que este tipo de treinamento não é realizado. Este resultado pode ser confirmado por Monteiro e Scalón (2008, p. 1), quando afirmam que muitos profissionais não trabalham o

treinamento psicológico e suas equipes devido à “falta de conhecimento, percepção, falta de tempo ou à ideia de que as habilidades psicológicas são inatas ao ser humano e não podem ser treinadas”. Todos estes fatores podem ser treinados e melhorados com o objetivo de alcançar resultados positivos desde os treinos até os campeonatos.

CONCLUSÃO

Por meio desta pesquisa pode-se concluir que os fatores psicológicos influenciam no desempenho esportivo dos atletas de futebol, sendo estes percebidos pelos mesmos. De acordo com os resultados apresentados, sete fatores foram mais relevantes, sendo o treinamento psicológico, a autoestima, a autoconfiança, a concentração, a atenção, a motivação e a tomada de decisão, todas foram consideradas como muito importante para o desempenho.

Todos esses fatores são considerados importantes para que o desempenho do atleta e da equipe seja alcançado, para isso eles devem estar inseridos dentro do treinamento aliados à preparação física, técnica e tática. Eles podem ser trabalhados por meio do treinamento psicológico, mas para a sua aplicação e para que o programa seja bem sucedido, alguns princípios fundamentais devem ser considerados como a iniciativa própria, a compreensão, a confiança, a individualidade, a disciplina, o método, a economia, o aconselhamento, o sucesso e a transferência (STEFANELLO, 2007).

Percebe-se que na Associação Real Esporte Clube este treinamento não é difundido e a grande maioria dos atletas pesquisados sentiu essa necessidade para otimizar o seu desempenho. Portanto, esperamos que através desta pesquisa, o clube reveja a forma de como trabalhar o treinamento esportivo possibilitando a inclusão dos fatores psicológicos no treinamento.

REFERÊNCIAS

ALEXANDRE, B. **Ansiedade pré-competitiva em modalidades de esporte coletivo e individual**. 2010. 56 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Grau de Psicólogo). Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC. Criciúma.

ALMEIDA, P. P. **Fatores motivacionais que interferem no desempenho do atleta profissional de futebol (Foco na autoconfiança)**. 2009. 29 p. Monografia (Licenciatura em Educação Física). Escola de Educação Física – ESEF, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre.

BRUSTOLIN, M. P. **Contrato de trabalho do atleta profissional de futebol**. 2008. 99 p. Monografia de conclusão de curso (Bacharel em Direito) - Centro de Ciências Jurídicas Políticas e Sociais, Universidade do Vale do Itajaí. Itajaí.

CAMPOS, R. S. **Estudo comparativo das habilidades motoras e cognitivas em praticantes de futebol de diferentes locais de prática**. 2004. 121 p. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Departamento de educação física do setor de ciências biológicas, Universidade Federal do Paraná. Curitiba.

CARVALHO, A. I.; MARCHI, F. L. de. **Futebol: história e bastidores de uma paixão nacional**. Goiânia: Vieira, 2006.

CRUZ, W. M. da et al. Compreendendo o processo de recuperação física e psicológica de atletas de futebol de alto rendimento. **Revista Digital Efdportes**.

Buenos Aires, 2009, n. 137. Disponível em <<http://www.efdeportes.com/efd137/recuperacao-fisica-e-psicologica-de-atletas-de-futebol.htm>>. Acesso em: 02 abr. 2013.

DANTAS, E. H. M. **A prática da preparação física**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1985.

_____. **A prática da preparação física**. 3. ed. Rio de Janeiro: Shape, 1995.

DESCHAMPS, S. R.; JUNIOR, D. de R. Os aspectos psicológicos da personalidade e da motivação no voleibol masculino de alto rendimento. **Revista Digital Efdportes**. Buenos Aires, 2006, n. 92. Disponível em <<http://www.efdeportes.com/efd92/motiv.htm>> Acesso em: 29 mar. 2013.

FABIANI, M. T. **Psicologia do esporte**: A ansiedade e estresse pré-competitivo. (2007). Disponível em <http://www.pucpr.br/eventos/edurece/edurece2008/anais/pdf/182_454.pdf>. Acesso em: 23 set. 2012.

GUAREZI, G. B. **A importância do trabalho psicológico com atletas de alto nível**. 2008. 47 p. Monografia (Especialista em Treinamento Esportivo). Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC. Criciúma.

KOCIAN, R. C. et al. Aspectos psicológicos positivos e negativos de uma concentração esportiva: uma visão dos atletas. **Revista Digital Efdportes**. Buenos Aires, 2005, n. 89. Disponível em <<http://www.efdeportes.com/efd89/concen.htm>> Acesso em: 30 mar. 2013.

LIZ, C. M. de et al. Autoconfiança e desempenho esportivo. **Revista Digital Efdportes**. Buenos Aires, 2009, n. 133. Disponível em <<http://www.efdeportes.com/efd133/autoconfianca-e-desempenho-esportivo.htm>> Acesso em: 14 mai. 2013.

LUNA, Fº. B. Sequência básica na elaboração de protocolos de pesquisa. **Arq. Bras. Cardiol.** São Paulo, v. 71, n. 6, p. 735-740, 1998.

LUSSAC, R. M. P. Os princípios do treinamento esportivo: conceitos, definições, possíveis aplicações e um possível novo olhar. **Revista Digital Efdportes**. Buenos Aires, 2008, n. 121. Disponível em <<http://www.efdeportes.com/efd121/os-principios-do-treinamento-esportivo-conceitos-definicoes.htm>> Acesso em: 30 mar. 2013.

MAGRO, E. M.; SILVA, N. A. da. O nível de ansiedade de atletas de futebol da categoria sub 18. **Revista Digital Efdportes**. Buenos Aires, 2011, n. 154. Disponível em <<http://www.efdeportes.com/efd154/o-nivel-de-ansiedade-de-atletas-de-futebol.htm>> Acesso em: 20 abr. 2013.

MONTEIRO, Z. J.; SCALON, R. M. Treinamento psicológico e técnicas para a melhora da motivação de atletas. **Revista Digital Efdportes**. Buenos Aires, 2008, n.

118. Disponível em <<http://www.efdeportes.com/efd118/treinamento-psicologico-e-tecnicas-para-a-melhora-da-motivacao-de-atletas.htm>> Acesso em: 24 mar. 2013.

NASCIMENTO, I. B. **O futebol como agente de inclusão social**: Um estudo sobre o desenvolvimento humano a partir das práticas pedagógicas em escolinhas de futebol de Salvador – BA. 2009. 89 p. Dissertação (Mestrado em Desenvolvimento Humano e Responsabilidade Social) - Faculdade Visconde de Cairu, CEPPEV - Centro de Pós-Graduação e Pesquisa Visconde de Cairu. Salvador.

PUJALS, C.; VIEIRA, L. F. Análise dos fatores psicológicos que interferem no comportamento dos atletas de futebol de campo. **R. da Educação Física / UEM**. Maringá, v. 13, n. 1, p. 89-97, 2002.

SILVA, B. da. **Futebol mundial**. Campeões do futebol. 2005. Disponível em <http://www.campeoesdofutebol.com.br/hist_futebolmundial.html> Acesso em: 16 mar. 2013.

SOUZA, G. S. **Preparação física para boxeadores**. 2006. 93 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Faculdade de Educação Física e Ciências do Desporto, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Porto Alegre.

STEFANELLO, J. M. F. **Treinamento de competências psicológicas**: em busca da excelência esportiva. Barueri (SP): Manole, 2007.

THOMAS, A. **Esporte**: introdução à psicologia. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1983. (Coleção, Educação Física: Série Fundamentação v. 2).

TUBINO, M. J. G. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. 3. ed. São Paulo: Ibrasa, 1984.

VOGT, R. A. et al. Fatores Psicológicos e a influência no rendimento de voleibolistas. **Revista Digital Efdeportes**. Buenos Aires, 2009, n.128. Disponível em < <http://www.efdeportes.com/efd128/fatores-psicologicos-e-a-influencia-no-rendimento-de-voleibolistas.htm>> Acesso em: 10 out. 2012.

VORRABER, G. A. Análise dos processos cognitivo-afetivos inerentes ao desempenho tático-esportivo. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**. Brasília, v. 6, n. 2, p. 117-143, 2010.

WEINECK, J. **Biologia do Esporte**. São Paulo: Manole, 1991.

_____. **Treinamento ideal**. 9. ed. São Paulo: Manole, 2003.

APÊNDICE I

QUESTIONÁRIO AOS JOGADORES DE FUTEBOL

Data: _____ Telefone: (____) _____
 Nome Completo: _____
 Idade: _____ Peso: _____ Estatura: _____
 Equipe que representa: _____
 Joga há quanto tempo? _____
 Posição que joga? _____
 Titular ou reserva? _____

De acordo com os fatores psicológicos listados abaixo, marque o grau de importância que acredita que possa vir a interferir em seu desempenho nos momentos decisivos durante uma partida de futebol.

1- Treinamento Psicológico		
() muito importante	() importante	() razoavelmente importante
() pouco importante	() SCO*	
2- Autoestima		
() muito importante	() importante	() razoavelmente importante
() pouco importante	() SCO*	
3- Ansiedade		
() muito importante	() importante	() razoavelmente importante
() pouco importante	() SCO*	
4- Controle do Estresse		
() muito importante	() importante	() razoavelmente importante
() pouco importante	() SCO*	
5- Autoconfiança		
() muito importante	() importante	() razoavelmente importante
() pouco importante	() SCO*	
6- Concentração		
() muito importante	() importante	() razoavelmente importante
() pouco importante	() SCO*	
7- Atenção		
() muito importante	() importante	() razoavelmente importante
() pouco importante	() SCO*	
8- Agressividade		
() muito importante	() importante	() razoavelmente importante
() pouco importante	() SCO*	
9- Motivação		
() muito importante	() importante	() razoavelmente importante
() pouco importante	() SCO*	
10-Tomada de decisão		
() muito importante	() importante	() razoavelmente importante
() pouco importante	() SCO*	
*SCO = Sem condições de opinar.		

ANEXO I

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado (a) para participar, como voluntário, em uma pesquisa. Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável.

Desde logo fica garantido o sigilo das informações. Em caso de recusa você não será penalizado (a) de forma alguma.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título do Projeto: A INFLUÊNCIA DOS FATORES PSICOLÓGICOS NO DESEMPENHO DE ATLETAS DE FUTEBOL.

Pesquisador Responsável: Poliany Pires Silva

Telefone para contato (62 9172-1733):

Pesquisador Responsável: Rodrigo Rodrigues de Faria

Telefone para contato (64 9916-8079):

Este artigo tem como objetivo perceber quais fatores psicológicos mais recorrentes que interferem no rendimento esportivo dos atletas, pois dentro de um programa de treinamento são trabalhados, na maioria dos casos, a parte tática, técnica e física deixando de lado os aspectos psicológicos, aspectos esses que os próprios atletas, técnicos e preparadores físicos acreditam que não sejam necessário ser trabalhados para se obter um resultado positivo, consequentemente o sucesso.

Para a coleta de dados será utilizado um questionário com perguntas fechadas, as mesmas serão respondidas com a presença dos pesquisadores, mas antes, porém serão esclarecidos todos os termos e conceitos das perguntas para que todos tenham o mesmo entendimento. A aplicação do questionário será realizada na Associação Real Futebol Clube na cidade de Palmeiras de Goiás.

Diante da análise dos dados, é esperado que os objetivos deste estudo sejam atingidos e que depois de identificados os fatores que afetam o desempenho dos jogadores, sua relevância seja aceita e incorporada ao treinamento de alto rendimento.

- ◆ Nome e Assinatura do pesquisador:
- ◆ Nome e Assinatura do pesquisador:.....

◆ CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO SUJEITO

Eu, _____, concordo em participar do estudo **A INFLUÊNCIA DOS FATORES PSICOLÓGICOS NO DESEMPENHO DE ATLETAS DE FUTEBOL**, como sujeito. Fui devidamente informado e esclarecido pelos pesquisadores **Poliany Pires Silva e Rodrigo Rodrigues de Faria**, a respeito, da pesquisa, dos procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido o sigilo das informações e que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve à qualquer penalidade ou interrupção de meu acompanhamento/ assistência/tratamento.

Local e data _____/_____/_____/_____

Nome: _____

Assinatura do sujeito ou responsável: _____