

PSICOLOGIA E PRÁTICAS ESPORTIVAS: A ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO NO CUIABÁ ESPORTE CLUBE – CATEGORIA DE BASE SUB-20

Ana Rafaela Garcez Monteiro¹

João Henrique Bertholdo de Faria²

Ketley Almeida Vettorazzi³

Renata Vilela Rodrigues⁴

Resumo

Este artigo aborda a atuação do psicólogo no Cuiabá Esporte Clube, visando entender como se dá a preparação psicológica de cada atleta. A atuação do psicólogo no contexto futebolístico é essencial para o desenvolvimento de habilidades psicológicas, influenciando no desempenho individual e coletivo dos desportistas. Em específico, tem como objetivo compreender a importância da preparação psicológica para atletas de alto rendimento no Cuiabá Esporte Clube a partir da perspectiva dos jogadores. Este estudo foi realizado através de 06 (seis) entrevistas semiestruturadas com atletas do Cuiabá Esporte Clube. A partir da análise discursivas das entrevistas, dividimos os resultados desta pesquisa em três eixos: (1) a importância da família na escolha da carreira profissional; (2) efeitos subjetivos de uma carreira marcada pela competitividade; (3) atuação do psicólogo no contexto esportivo. As análises evidenciam que a presença do psicólogo no contexto do futebol de alto rendimento vai muito além do suporte técnico ou da preparação para competições; ela constitui um elemento central na promoção da saúde mental, do equilíbrio emocional e do desenvolvimento integral dos atletas

Palavras-Chave: Esporte. Psicologia. Saúde Mental.

Abstract

This article discusses the role of psychologists at Cuiabá Esporte Clube and explores the psychological preparation of each athlete. Psychologists' work in the soccer context is essential for developing psychological skills, influencing athletes' individual and collective performance. Specifically, it aims to understand the importance of psychological preparation for high-performance athletes at Cuiabá Esporte Clube from the players' perspective. This study was conducted through six semi-structured interviews with Cuiabá Esporte Clube athletes. Based on discursive analysis of the interviews, we divided the research findings into three areas: (1) the importance of family in choosing a professional career; (2) the subjective effects of a career characterized by competitiveness; (3) the role of psychologists in the sports context. The analyses show that the psychologist's role in high-performance soccer goes far beyond technical support

¹Acadêmica de Psicologia da Universidade de Várzea Grande – UNIVAG. E-mail: garcezanarafaela@gmail.com

²Acadêmica de Psicologia da Universidade de Várzea Grande – UNIVAG. E-mail: Joacampisfaria@gmail.com

³Acadêmica de Psicologia da Universidade de Várzea Grande – UNIVAG. E-mail: ketvettorazzi456@gmail.com

⁴ Docente do curso de Psicologia do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG. E-mail: renata.rodrigues@univag.edu.br

or competition preparation; it constitutes a central element in promoting mental health, emotional balance, and the athletes' comprehensive development.

Keywords: Sport. Psychology. Mental Health.

1. Introdução

No Brasil, o futebol é mais do que um esporte; é uma paixão cultural profundamente enraizada, capaz de influenciar comportamentos, valores sociais e até mesmo a formação da subjetividade dos indivíduos. Nesse contexto, especialmente no cenário do alto rendimento, como no caso do Cuiabá Esporte Clube, o desempenho dos atletas não depende exclusivamente de aspectos físicos, técnicos e táticos. Cada vez mais, reconhece-se a importância de um suporte psicológico consistente, que contribua para o controle emocional, a tomada de decisões e a manutenção da concentração durante as competições. É nesse ponto que se destaca a Psicologia do Esporte (CFP, 2022).

Diante desse cenário, este trabalho investigou a importância da preparação psicológica no futebol de alto rendimento, a partir da concepção dos jogadores da base do Cuiabá Esporte Clube, da categoria sub-20. O presente artigo teve como objetivo principal analisar a importância da preparação psicológica para atletas de alto rendimento nesse clube. Especificamente, buscou-se compreender a atuação do psicólogo no contexto futebolístico; identificar a influência de diferentes métodos de preparação psicológica associados aos treinamentos físicos e técnicos; e examinar a percepção dos atletas quanto ao impacto do suporte psicológico no seu desempenho e bem-estar.

A relevância desta pesquisa reside na necessidade de ampliar o entendimento sobre o papel da psicologia do esporte dentro do futebol profissional. Ao investigar essa temática, pretende-se contribuir para o desenvolvimento integral dos atletas, promovendo não apenas a excelência em performance, mas também a valorização do trabalho psicológico como parte essencial do esporte de alto rendimento e da preservação da saúde mental dos jogadores. No próximo capítulo, serão apresentados casos concretos e estudos que evidenciam a importância da preparação psicológica para atletas de alto rendimento, consolidando o entendimento teórico apresentado aqui.

2. Saúde Mental e Práticas futebolísticas

A preparação psicológica é uma parte integral do treinamento de um atleta, sendo essencial e inseparável do processo de desenvolvimento esportivo. Ela impacta diretamente o desempenho e a saúde mental dos jogadores, além de contribuir para o fortalecimento do trabalho em equipe, melhorando a comunicação e a dinâmica entre os atletas (Romero et al., 2023).

A saúde mental dos jogadores é um fator determinante para o bem-estar geral e a performance esportiva. Atletas de alto rendimento enfrentam pressões constantes, cobranças por resultados e desafios emocionais próprios do esporte competitivo. Pesquisas recentes destacam que a promoção de um ambiente de apoio — com comunicação aberta e fortalecimento de vínculo entre jogadores e equipe — é essencial para construir um clima de confiança e colaboração, beneficiando tanto o desempenho quanto a saúde mental (Simões, 2022; Silva, 2022).

Um exemplo claro dessa realidade foi o caso do atacante Richarlison, da Seleção Brasileira, que revelou ter enfrentado crises emocionais e procurado ajuda psicológica após a Copa do Mundo do Catar, em 2022. O atleta afirmou publicamente que chorou por semanas e pensou em desistir, até reconhecer a importância do acompanhamento psicológico em sua recuperação. O relato trouxe visibilidade ao tema da saúde mental no futebol de elite e ajudou a reduzir o estigma sobre o cuidado psicológico no meio esportivo (G1, 2023).

Para os fins deste artigo, entendemos saúde mental como um campo complexo, interdisciplinar e polissêmico, que vai além da simples ausência de doença e abrange saberes de diversas áreas — como psicologia, psiquiatria, neurociência, filosofia, sociologia, entre outras —, articulados em políticas públicas e práticas assistenciais integradas (Amarante, 2007). Sob esse enfoque, a saúde mental é percebida como o estado de bem-estar mental que envolve não apenas o indivíduo, mas também seus vínculos sociais e contextos culturais e institucionais (OMS apud Amarante, 2007).

Estratégias de preparação psicológica, como técnicas de relaxamento, visualização e estabelecimento de metas, são ferramentas utilizadas para auxiliar os atletas a lidar com estresse e ansiedade, favorecendo resistência emocional e foco durante competições. Nesse sentido, a Psicologia do Esporte busca não apenas otimizar o desempenho, mas também identificar fatores que possam levar ao adoecimento físico e mental, promovendo o bem-estar integral do atleta (Silva et al., 2022).

Historicamente, o esporte também teve função social e educativa. Segundo Capraro et al. (2011, citado por Ritt e Motta, 2022), nos séculos XVIII e XIX, a atividade

física era utilizada para entreter, controlar impulsos e fortalecer identidades nacionais. Com a expansão das práticas esportivas, surgiram grandes eventos internacionais como as Olimpíadas modernas e a Copa do Mundo de Futebol, que ampliaram a relevância do esporte e da performance dos atletas em nível global (Sarmiento, 2006, citado por Ritti e Motta, 2022).

Dessa forma, podemos afirmar que a abordagem tem ganhado visibilidade crescente, inclusive por meio de casos emblemáticos no cenário esportivo internacional. Um exemplo marcante ocorreu durante os Jogos Olímpicos de Tóquio, em 2021, quando a ginasta norte-americana Simone Biles decidiu se retirar de algumas competições para priorizar sua saúde mental. Ao afirmar: “Tenho que fazer o que é certo para mim e me concentrar na minha saúde mental e não prejudicar minha saúde e meu bem-estar. Há vida além da ginástica” (O Globo Esporte, 2021), Biles trouxe à tona a urgência de se considerar o bem-estar psicológico como parte fundamental da performance esportiva. Embora esse episódio não tenha ocorrido no Brasil, ele teve grande repercussão no país e fortaleceu o debate em torno da valorização do suporte psicológico no esporte de alto rendimento.

Outro exemplo clássico, ocorrido no Brasil, foi a derrota da Seleção Brasileira para a Alemanha por 7 a 1, na semifinal da Copa do Mundo de 2014. O episódio evidenciou a importância da preparação psicológica no esporte de alto rendimento, mostrando que o desempenho não depende apenas de aspectos físicos e técnicos, mas também do equilíbrio emocional. Enquanto os alemães demonstraram controle emocional, foco e trabalho interdisciplinar durante toda a partida, os brasileiros sofreram um colapso coletivo após o primeiro gol, evidenciando uma preparação mental insuficiente diante da enorme pressão e expectativa de jogar em casa. Esse episódio revela como a ausência de suporte psicológico contínuo e estratégico pode levar à desorganização emocional e cognitiva em momentos decisivos, reforçando a necessidade de integrar o acompanhamento psicológico ao treinamento esportivo para garantir não só o desempenho, mas também a saúde mental dos atletas (Weinberg; Gould, 2017).

Os dados mais recentes evidenciam que cerca de 33% dos atletas de alto rendimento apresentam sintomas de transtornos mentais, dos quais 8,5% são de depressão grave e 23,6% de depressão moderada, conforme levantamento divulgado pelo *Jornal da Unicamp* (27 mai.–9 jun. 2024). Essa pesquisa, conduzida pelo Grupo Gepen da Faculdade de Educação Física da Unicamp, utilizou questionários anonimizados e

entrevistas individuais com atletas e treinadores, visando mapear simultaneamente os sintomas de transtornos mentais e os fatores protetivos (Colagrai, 2024).

Além disso, revisões pautadas indicam que atletas de esportes coletivos apresentam maior prevalência de problemas de saúde mental em comparação com praticantes de modalidades individuais, como evidenciado em estudos publicados na revista *Movimento* (Colagrai; Barreira; Nascimento; Fernandes, 2022).

Outro estudo relevante realizado pela Unicamp avaliou o papel da resiliência psicológica como fator protetor à saúde mental durante a pandemia de COVID-19. Foram analisados 129 atletas (paratletas, amadores e universitários) por meio de escalas específicas como a Escala de Resiliência, Inventário de Ansiedade de Beck e Escala de Estresse de Lipp. Os resultados revelaram que a resiliência psicológica previu 56% da variância nos sintomas de ansiedade entre os paratletas, 18% entre os atletas amadores e 23% entre os universitários, demonstrando sua eficácia como fator de proteção (Scarpato; Amaro; Fernandes, 2022).

3. Atuação do(a) psicólogo(a) no esporte: um breve recorte histórico da profissão no Brasil

A psicologia do esporte no Brasil começou a se estruturar na década de 1950, inicialmente vinculada à educação física e à fisiologia, com foco em estudos sobre motivação, aprendizagem motora e condicionamento físico. Nos anos 1960 e 1970, com a maior participação do país em competições internacionais, aumentou a preocupação com aspectos psicológicos do rendimento, embora a atuação profissional ainda fosse restrita e pouco institucionalizada (Samulski, 2009; Rubio, 2000).

Nas décadas seguintes, especialmente nos anos 1980 e 1990, houve avanços significativos com o surgimento de pesquisas nacionais, eventos científicos e publicações especializadas. Essa evolução culminou na inserção gradual de psicólogos em clubes, federações e equipes esportivas, ampliando o escopo de atuação para incluir avaliações psicológicas, acompanhamento emocional, treinamento de habilidades mentais e mediação da comunicação entre atletas e comissão técnica (Samulski, 2009; Rubio, 2000).

Atualmente, a psicologia do esporte é reconhecida e regulamentada no Brasil, com respaldo legal e técnico, como definido pela Resolução CFP nº 23/2022, que estabelece diretrizes para a atuação nessa área. As Referências Técnicas para Atuação de

Psicólogos em Políticas Públicas de Esporte (CFP, 2019) reforçam a importância de integrar a saúde mental ao planejamento esportivo, considerando-a parte fundamental do desenvolvimento e do desempenho dos atletas. Esse reconhecimento reflete uma compreensão mais ampla de que o trabalho psicológico no esporte não se limita ao desempenho competitivo, mas envolve também a análise dos processos emocionais, sociais e cognitivos que permeiam a prática esportiva em diferentes contextos.

Nesse contexto, a atuação do psicólogo esportivo se revela fundamental e multifacetada, indo muito além da simples intervenção pontual em momentos de crise. O psicólogo acompanha o atleta individualmente, promovendo o desenvolvimento de habilidades mentais essenciais, como controle emocional, foco, autoconfiança e resiliência, que são cruciais para o enfrentamento das pressões internas, como o medo do fracasso, e externas, como a cobrança de resultados e a exposição midiática. Além disso, o profissional atua na promoção da coesão e comunicação efetiva dentro da equipe, facilitando o alinhamento entre atletas e comissão técnica, o que contribui para um ambiente coletivo saudável e produtivo.

A prevenção de sofrimento psíquico, incluindo o manejo do estresse, ansiedade e possíveis transtornos, é outro aspecto central do trabalho do psicólogo, especialmente em esportes de alto rendimento, onde a intensidade da competição pode comprometer a saúde mental. Ademais, o psicólogo orienta o processo de recuperação psicológica em casos de lesões, auxiliando o atleta a lidar com frustrações e a manter a motivação durante o período de reabilitação. Por fim, a construção de estratégias psicológicas personalizadas fortalece a capacidade do atleta de manter o equilíbrio emocional diante das adversidades, promovendo a sustentabilidade da performance esportiva a longo prazo. Dessa forma, a atuação do psicólogo esportivo não apenas potencializa o desempenho técnico e físico, mas também garante o bem-estar integral do atleta, configurando-se como um componente indispensável na estrutura de qualquer equipe que almeje sucesso e saúde mental (Santos; Alexandrino, 2015; Conselho Federal de Psicologia, 2019; CREF6/MG, 2024; Rubio, 2023).

Dessa forma, a atuação do psicólogo no contexto futebolístico não se restringe ao desempenho técnico, mas envolve também a construção de estratégias que promovam resiliência emocional, equilíbrio psicológico e integração do atleta com a equipe. Considerar a saúde mental como um componente essencial do treinamento esportivo é fundamental para o desenvolvimento integral do atleta e para a implementação de

políticas públicas e práticas profissionais que atendam às demandas emocionais no esporte de alto rendimento.

4. Metodologia

Nesse artigo realizamos entrevistas com atletas da base, da categoria sub-20, do Cuiabá Esporte Clube a fim de compreender como a psicologia do esporte pode atuar com a saúde mental dos jogadores. Mais do que analisar o desempenho físico ou os resultados em campo, buscamos escutar suas histórias, percepções e sentimentos, reconhecendo que cada atleta carrega consigo não apenas a identidade de jogador, mas também a de ser humano que enfrenta desafios lida com pressões e encontra no esporte tanto apoio quanto tensão.

Desenvolvemos uma pesquisa qualitativa a qual o intuito é analisar e compreender significados e características contextuais que foram difundidas pelos entrevistados. Uma das características principais da pesquisa qualitativa é a sua flexibilidade. Não há um roteiro rígido ou hipóteses pré-determinadas, o que permite que o pesquisador explore questões emergentes ao longo do estudo. A coleta de dados, na pesquisa qualitativa geralmente não padronizada, é baseada em questões específicas que são utilizadas para identificar padrões, categorias e temas. Define-se essa abordagem como metodológica e voltada à compreensão de fenômenos sociais e humanos de forma profunda e interpretativa, por meio da análise de dados não numéricos, como entrevistas. O foco da pesquisa qualitativa é captar as percepções, significados, experiências e contextos dos participantes, fornecendo uma compreensão detalhada de questões complexas, em vez de generalizações estatísticas (Martins, 2004).

Quanto aos objetivos, trata-se de uma pesquisa explicativa, pois visa explicar a relevância da atuação do psicólogo no contexto esportivo, em articulação com as outras atuações neste espaço. A pesquisa explicativa permite que o conhecimento da realidade seja aprofundado. De acordo com Gil (2002), essa pesquisa tem como preocupação central identificar os fatores que determinam ou que contribuem para a ocorrência dos fenômenos. Uma pesquisa explicativa pode ser a extensão de uma pesquisa descritiva, uma vez que a identificação dos fatores que influenciam um fenômeno requer uma descrição e um detalhamento adequados desse fenômeno.

Com relação aos procedimentos técnicos, trata-se de uma pesquisa de campo que, segundo Gil (2002), consiste em uma técnica de observação direta das atividades do

grupo estudado e de entrevistas com informantes para captar suas explicações e interpretações do que ocorre no grupo. Realizamos 6 (seis) entrevistas semiestruturadas com jogadores de futebol, da base, do sub-20, do Cuiabá Esporte Clube. A pesquisa de campo possibilita uma ampla visão de como funciona a qualificação técnica e a preparação psicológica dos participantes.

Os critérios de inclusão definidos nesta pesquisa foram essenciais para garantir que os participantes possuam experiências e conhecimentos relevantes ao tema proposto. Assim, selecionamos jogadores que: (1) vivenciaram diretamente a preparação psicológica, a fim de captar uma variedade de perspectivas e experiências e proporcionar uma compreensão abrangente da relevância para o desempenho esportivo; (2) consentiram em participar por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e do Termo de Uso de Imagem e Depoimento e; (3) tenham, no mínimo, dois anos de experiência, período considerado adequado para que passem por diferentes situações e desafios no contexto esportivo, desenvolvendo uma visão mais madura e reflexiva sobre suas práticas. Esse tempo também permite que vivenciem diferentes momentos de evolução, tanto individual quanto coletiva, enriquecendo as respostas e contribuindo para uma análise mais aprofundada dos fenômenos investigados. A exigência de um tempo mínimo de experiência visa assegurar que os dados coletados sejam suficientes em conteúdo e proporcionem uma compreensão mais sólida dos temas abordados nessa pesquisa.

Segundo Richardson (2002), no livro *Metodologia de Pesquisa Social*, a entrevista semiestruturada é definida como uma técnica que combina elementos de entrevistas estruturadas e não estruturadas. Nesse modelo, o pesquisador segue um roteiro com perguntas predefinidas, mas mantém flexibilidade para modificar a ordem das perguntas, fazer ajustes ou incluir novas questões de acordo com o andamento da conversa e as respostas do entrevistado.

A presente pesquisa foi submetida no Sistema CEP/Conep e aprovada por meio do parecer consubstanciado CAEE nº 89950425.5.0000.5692. Nessa direção, nos propomos a seguir todos os procedimentos éticos da pesquisa com base na Resolução do CNS nº 466/2012 e na Resolução CNS nº 501/2016. Por isso, nos tornamos corresponsáveis pela integridade e bem-estar dos participantes, visando à qualidade como um todo. As entrevistas foram realizadas dentro de um local fechado, onde respeitamos e valorizamos a dignidade de cada participante, incluindo sua privacidade e sigilo.

Antes de iniciar a entrevista, ponderamos aos participantes sobre os riscos e benefícios, tanto individuais quanto coletivos, comprometendo-nos ao máximo com os benefícios e ao mínimo com danos e riscos; garantimos, também, que danos previsíveis serão evitados; explicamos a relevância social da pesquisa e asseguramos a igual consideração dos interesses envolvidos, sem perder de vista sua destinação sócia humanitária.

De igual modo, Richardson (2002) pontua que algumas normas éticas devem ser observadas na realização das pesquisas, tais como estabelecer um vínculo de confiança com o entrevistado, não discutir com ele, evitar postura autoritária, formular frases compreensíveis e não apressar o entrevistado, dando sempre o tempo necessário para que conclua o relato. Para evitar qualquer risco, utilizamos nomes fictícios para os participantes, nomeando-os como J1, J2, J3, J4, J5 e J6.

Além disso, nós disponibilizamos aos participantes o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e o Termo de Uso de Imagem e Depoimento, documentos fundamentais para garantir a ética na condução da pesquisa qualitativa, especialmente nas que envolvem seres humanos (Brasil, 2012).

Como suporte teórico-metodológico, utilizamos a análise do discurso de Michel Foucault. Para Foucault (1970), o discurso é a preocupação política e social de como a vida humana pode ser moldada e modificada através de pensamentos que a sociedade produz e como elas se submetem as manipulações científicas e tecnológicas existentes no mundo.

No livro “A ordem do discurso”, Foucault (1970) reflete que vivemos em uma sociedade de exclusão e que existem vários interditos na formulação de práticas discursivas e não discursivas expressas nas relações estabelecidas pelos sujeitos. Nessa direção, os interditos modulam o modo como falamos e nos expressamos, assim como estabelecem que nem tudo o que vem à cabeça pode ser dito, pois tais palavras ditas de forma inadequada podem soar como ofensivas para outros indivíduos.

O texto provoca reflexão sobre o que é verdadeiro ou falso, e sobre a pressão exercida sobre indivíduos de maneira constrangedora que afeta sua saúde física e mental. A disciplina é um jogo de regras impostos para seguirmos e assim formar nossas identidades, pois vivemos em um mundo que possui regras, doutrinas, discursos, entre tantos outros que nem sempre possuem uma vasta flexibilidade.

Nesse sentido, analisamos os discursos com o intuito de compreender as construções ideológicas existentes, pois o mesmo é uma construção atrelada ao contexto

social no qual é desenvolvido. Logo, vivemos em um mundo com diversas opiniões totalmente distintas umas das outras, que busca considerar as relações de envolvimento em que se dá cada contexto e suas vivências. Levando em consideração as relações de poder que permeiam cada uma delas (Foucault, 1970).

5. Resultados e Discussões

A partir da análise discursiva das entrevistas, dividimos os resultados desta pesquisa em três eixos: (1) a importância da família na escolha da carreira profissional; (2) efeitos subjetivos de uma carreira marcada pela subjetividade do futebol; (3) atuação do psicólogo no contexto esportivo.

5.1 A importância da família

Na análise das entrevistas, notamos que a família se torna um elemento essencial. Muitos deles começaram com o incentivo de algumas dessas pessoas, ou mesmo viam algum de seus familiares como inspiração. Como podemos perceber na fala de J1, onde ele fala sobre suas inspirações: *“Foi mais meus pais que me inspiravam, meu pai jogava, aí ele foi um dos motivos, ele e meu vô (J1)”*.

Ou então, na fala de J2 e J3 quando indagados sobre o motivo que os levaram a escolher esta carreira:

Ah, o meu começou desde criança mesmo ao lado de casa jogando bola na rua, meu pai colocou em escolinha aí eu fui pegar aquele amor sabe de futebol. (J2).

Meu pai sempre foi jogador, assim como meus tios. Toda minha família sempre esteve ligada ao futebol. (J3).

Com isso, podemos perceber que a família desempenha um papel muito importante na vida desses jogadores, desde a formação até ao desenvolvimento de um menino que sonha em se tornar um jogador profissional. O apoio, incentivo e valores transmitidos pelos familiares podem fortalecer a autoestima, a disciplina e a dedicação necessária para alcançar esse objetivo. Dessa forma, a família funciona como uma fonte de suporte emocional e até mesmo moral, influenciando o caminho desses jogadores rumo ao sucesso profissional (Gomes; Costa, 2018).

Além, disso, a presença dos pais nos treinos, jogos e na vida cotidiana podem ajudar a criar uma base sólida de motivação e responsabilidade, essenciais para lidar com

os desafios do esporte profissional. Mas, em muitos casos, essa não é uma realidade vivida por eles, e muitos sentem falta disso. Como podemos perceber na fala de J3, quando ele nos fala sobre os desafios enfrentados:

Moro em Mato Grosso, mas sou de São Paulo, e não tenho meu pai por perto, nem contato com minha mãe e irmã. Essa distância é o mais complicado. (J2).

Ou também na fala de J1: “*Acho que ficar longe da família mesmo, ficar longe de São Paulo, da rapaziada, é complicado.*” (J1). Podemos ver também, na fala de J5, a importância do apoio familiar na vida desses jogadores: “*Graças a Deus eu tenho um pai e minha mãe que sempre estão comigo, sempre me apoiam desde o início.*” (J5)”.

E na fala de J2:

Sim, meu pai apoia bastante, eles continuam lá em Tangará, influenciam por mensagem e vídeo, dão força, ajuda emocional, desempenho, deixa a pessoa feliz, melhor no treino e no jogo. (J5).

Podemos então perceber, o papel fundamental que a família e os amigos possuem na vida desses atletas. Alguns com a sorte de terem por perto, outros não, mas sempre contando com o apoio mesmo de longe.

5.2 Futebol e carreira profissional: Vivências num espaço marcado pela competição

A partir das falas dos jogadores entrevistados, identificamos que a pressão emocional e psicológica é um dos fatores mais marcantes na vivência esportiva, principalmente no futebol. O ambiente competitivo, as expectativas externas e o medo do erro criam situações de grande tensão, exigindo dos atletas não apenas preparo físico, mas também emocional.

Como afirma Weinberg e Gould (2017, p. 85), “o controle emocional é uma das habilidades psicológicas mais importantes no esporte, pois influencia diretamente o desempenho e a capacidade de lidar com as pressões inerentes à competição”. A fala de J1 exemplifica bem essa necessidade constante de autocontrole e como ele lida com a pressão durante os jogos: “*Focar o máximo no jogo e esquecer o que tão falando, concentrar no que importa, não ouvir o externo.*” (J1)”.

Essa fala demonstra como a concentração e o foco são estratégias fundamentais para lidar com o excesso de estímulos externos — como críticas, cobranças e

comparações — que podem afetar o desempenho. Da mesma forma, J2 reforça o papel da preparação mental antes das partidas: "*Mentalmente exige muita concentração. Antes do jogo vem a questão da respiração pra concentrar 100% e esquecer o externo.*" (J2).

Percebemos que os jogadores utilizam técnicas respiratórias como forma de aliviar a tensão e manter a calma. Segundo Winberg e Gould (2017), práticas respiratórias são recursos eficazes para o gerenciamento da ansiedade e da pressão competitiva. J5 e J4 também reforçam essa ideia, destacando a importância da calma e da concentração antes e durante as partidas:

Ah, eu costumo respirar calmo antes do jogo, costumo me concentrar bastante, pensar somente ali no jogo, esquecer o extra-campo. (J5). Durante os jogos, quando não começamos bem, é fundamental respirar e se acalmar. (J4).

Essas falas mostram que, além do preparo físico e técnico, o aspecto psicológico se torna determinante para o desempenho esportivo. Saber lidar com o erro e manter a confiança também aparecem como elementos essenciais nesse processo, como relata J3: "*Quando erro e me frustro, penso que sempre haverá uma segunda chance, uma nova bola, uma nova oportunidade.*" (J3).

Essa fala revela uma postura resiliente diante das falhas — uma capacidade de se recuperar emocionalmente e transformar o erro em aprendizado. Essa atitude é apontada por autores como Samulski (2002) e Rubio (2010) como uma das competências psicológicas mais relevantes para atletas de alto rendimento. A fala de J6 sintetiza a busca constante dos jogadores por equilíbrio emocional e foco pessoal: "*Eu preciso sempre pensar em mim, não no que os outros falam. Nunca pensar no que já passou, só dali pra frente.*" (J6).

Essa perspectiva reflete a tentativa de se proteger da pressão externa e manter o controle interno, um processo fundamental para a saúde mental e o bem-estar psicológico no esporte. Desse modo, podemos compreender que os jogadores desenvolvem estratégias subjetivas de enfrentamento — como respiração, foco, autoconfiança e resiliência — que os ajudam a lidar com as exigências emocionais e psicológicas impostas pelo ambiente competitivo do futebol.

As vitórias e derrotas exercem um impacto direto sobre o aspecto emocional e psicológico dos atletas, influenciando tanto o desempenho, quanto a motivação. Lidar com o resultado das partidas é um desafio constante, que exige maturidade emocional,

resiliência e capacidade de autossuperação. Como destaca Silva (2015, p. 42) “o sucesso ou o insucesso em competições esportivas provoca respostas emocionais intensas nos atletas, exigindo estratégias de enfrentamento para manter o equilíbrio psicológico e a motivação”. A fala de J1 sintetiza bem essa relação entre resultado e controle emocional: *“Sim, derrota afeta, mas foco no jogo ajuda a lidar.” (J1).*

Percebemos que, mesmo diante da frustração, o jogador busca estratégias internas para lidar com a Saúde Mental. Essa habilidade de redirecionar o foco é essencial, conforme apontam Weinberg e Gould (2017), pois permite que o atleta se recupere mais rapidamente e preserve o rendimento nas competições seguintes, o que podemos observar na fala de J2 ele também destaca como a união do grupo pode funcionar como um suporte psicológico diante das derrotas: *“Fica frustrado ainda mais se é derrota que poderia ter ganho. Mas seguimos, temos um grupo unido, cada jogo é uma final.” (J2).*

Nessa direção, evidenciamos a importância da coletividade esportiva para o enfrentamento das adversidades. Quando o grupo se apoia, a carga emocional das derrotas é dividida, e a motivação tende a ser preservada. Já J5 e J3 reforçam a importância da resiliência e da aceitação dos resultados como parte do processo esportivo:

Às vezes, nem sempre o resultado é como a gente quer. E às vezes a gente tem que saber lidar com isso, levantar a cabeça e seguir para a próxima partida. (J5).

A derrota frustra muito, mas penso sempre que existe uma segunda chance. (J3).

Essas falas apontam para uma postura de enfrentamento, na qual o atleta compreende a derrota como oportunidade de aprendizado. Segundo Rubio (2010) essa capacidade de transformar o insucesso em experiência é uma das marcas importantes da coletividade no esporte. Por fim, as falas de J4 e J6 mostram que, apesar da tristeza e frustração serem sentimentos inevitáveis, os jogadores buscam recuperá-los rapidamente para manter o foco nas próximas metas:

Quando a gente perde ou faço uma partida ruim, fico irritado, mas é só no momento, no máximo no dia do jogo. No dia seguinte já fico mais tranquilo. (J4).

Claro que todo mundo quer ganhar, ninguém quer perder. Para a gente ganhar, a gente fica feliz, para a gente ficar triste, a gente dá uma balada. (J6).

Assim, é possível perceber que tanto a vitória quanto a derrota são experiências que mobilizam intensamente o emocional dos atletas. Entretanto, o modo como eles elaboram essas vivências revela estratégias de enfrentamento pautadas na superação, no

foco e no trabalho em equipe, fundamentais para o desenvolvimento psicológico no esporte.

5.3 Atuação do psicólogo no Cuiabá Esporte Clube na Promoção de Saúde Mental

Durante as entrevistas percebemos que a preparação psicológica é fundamental para o desempenho dos atletas, pois o rendimento esportivo não depende apenas de capacidades físicas e das técnicas, mas também de aspectos emocionais, cognitivos e motivacionais. O acompanhamento psicológico auxilia os jogadores a desenvolverem autoconfiança, foco, controle emocional e resiliência, competências indispensáveis em contextos de competição. Desse modo, percebemos em algumas de suas falas o quanto é importante ter uma boa preparação psicológica:

A psicóloga me passou aplicativo pra ouvir coisas, me ajudou a ficar tranquilo. (J1).

Já teve dias de eu falar com a psicóloga, eu estava bastante nervoso pelo jogo. E me ajudou bastante, ter mais calma. (J5).

As falas dos jogadores J1 e J5 evidencia o papel da intervenção psicológica no controle emocional e na otimização do desempenho esportivo. O relato sugere que estratégias de manejo emocional, como exercícios de relaxamento, atenção plena e uso de recursos digitais, podem contribuir para reduzir a ansiedade e favorecer a estabilidade emocional do atleta.

Segundo Weinberg e Gould (2015), a Psicologia do Esporte utiliza intervenções que promovem saúde mental, concentração e autocontrole, aspectos essenciais para o desempenho em contextos de alta pressão. O uso de aplicativos ou técnicas externas à quadra evidencia a aplicação prática do conceito de coping psicológico, permitindo que o atleta desenvolva autonomia na gestão de suas emoções.

A intervenção do psicólogo esportivo contribui para o controle da ansiedade, melhora do sono e fortalecimento da concentração. As intervenções psicológicas podem favorecer maior segurança e desempenho durante as partidas. Assim, o trabalho psicológico no esporte vai além do suporte emocional, funcionando como estratégia prática para otimizar desempenho e promover bem-estar integral do atleta. (Weinberg; Gould, 2015)

Também em nossa pesquisa, os atletas relataram que o psicólogo esportivo desempenha papel central não apenas na preparação mental para o desempenho em

campo, mas também no suporte emocional e na resolução de questões pessoais que podem impactar a performance. As falas de J6 e J3 trazem sobre a importância do papel do psicólogo e sua contribuição na preparação psicológica:

Eu acho muito importante. Eu acho que o acompanhamento psicológico tem que ser feito semanalmente. (J6).

O psicólogo ajuda a lidar mentalmente com problemas, sejam familiares ou profissionais. (J3).

Segundo a Resolução nº 23/2022 do Conselho Federal de Psicologia, a psicologia do esporte é a área responsável por estudar e intervir nos fenômenos e processos psicológicos relacionados à prática de atividades físicas e esportivas. Seu objetivo principal é potencializar o desempenho dos atletas, ao mesmo tempo em que preserva sua saúde mental. Assim, a preparação psicológica se torna um elemento indispensável para que o esportista lide com as diversas pressões — tanto externas quanto internas — prevenindo o sofrimento psíquico e promovendo o equilíbrio emocional necessário para o rendimento sustentável.

Segundo Weinberg e Gould (2015), a Psicologia do Esporte entende que problemas extraesportivos, como familiares ou profissionais, podem interferir diretamente no rendimento, e que o psicólogo atua como facilitador do equilíbrio emocional, promovendo bem-estar integral e favorecendo a consistência do desempenho. A recomendação de sessões regulares, como mencionado por J6, evidencia que a continuidade do acompanhamento psicológico potencializa resultados, criando uma rotina de suporte mental que se integra à preparação física e técnica.

A percepção dos atletas e treinadores sobre a importância do suporte psicológico na psicologia esportiva está diretamente relacionada ao desenvolvimento de habilidades emotivas e à melhora no desempenho atlético em conexão ao futebol. Essa relação sugere que a valorização do suporte psicológico por parte dos atletas e treinadores contribui para a construção de um ambiente adequado ao crescimento individual e coletivo, impactando tanto a saúde mental quanto os resultados dentro de campo.

A atuação do psicólogo no Cuiabá Esporte Clube evidencia a importância da Psicologia do Esporte na promoção da saúde mental dos atletas. O acompanhamento psicológico proporciona suporte emocional, auxilia no manejo da ansiedade, do estresse e de situações de pressão, além de contribuir para o desenvolvimento de estratégias de concentração, visualização e autocontrole, fundamentais para o desempenho em campo. Os relatos dos atletas demonstram que as intervenções utilizadas fortalecem tanto a performance na prática esportiva quanto o bem-estar geral, evidenciando a integração

entre saúde mental e rendimento físico. Além disso, o psicólogo atua como facilitador na resolução de questões pessoais e profissionais que possam interferir no desempenho no rendimento, ampliando a compreensão do esporte como espaço de desenvolvimento humano integral. Portanto, a presença do psicólogo na Base do Clube vai além do suporte técnico ou do preparo para competições; ela promove um ambiente de cuidado e valorização do atleta enquanto indivíduo, reconhecendo a singularidade de cada jogador e potencializando suas capacidades cognitivas, emocionais e motivacionais. Nesse contexto, é importante destacar que se trata da última categoria da Base, fase que marca a transição para o futebol profissional e, conseqüentemente, representa um momento decisivo na carreira esportiva. Essa etapa pode definir se o atleta seguirá ou não no esporte de alto rendimento, o que intensifica as demandas emocionais, a ansiedade pelo desempenho e o medo do fracasso. Diante disso, o acompanhamento psicológico torna-se ainda mais necessário, pois oferece suporte para lidar com as pressões externas e internas, com as incertezas do futuro e com o impacto que a não efetivação no profissional pode causar na autoestima e na identidade do atleta. Assim, o trabalho do psicólogo não apenas contribui para o rendimento esportivo, mas também favorece o desenvolvimento pessoal e a manutenção da saúde mental dos jogadores, auxiliando-os a construir uma relação mais saudável com o esporte e com suas próprias expectativas. Essa prática reforça a importância da saúde mental como componente essencial no esporte de alto rendimento e evidencia a necessidade de continuidade e valorização desse acompanhamento nas instituições esportivas, especialmente nas categorias de Base, onde se formam não apenas atletas, mas também indivíduos em processo de construção pessoal e profissional.

6. Considerações Finais

As análises realizadas nesta pesquisa evidenciam que a presença do psicólogo no contexto do futebol de alto rendimento vai muito além do suporte técnico ou da preparação para competições; ela constitui um elemento central na promoção da saúde mental, do equilíbrio emocional e do desenvolvimento integral dos atletas. O acompanhamento psicológico possibilita a construção de estratégias de enfrentamento da pressão, da ansiedade e do estresse competitivo, fortalecendo a concentração, o autocontrole e a resiliência diante de adversidades, fatores essenciais para o desempenho esportivo consistente. Além disso, o psicólogo atua como mediador na resolução de

questões pessoais e interpessoais que podem interferir no rendimento, contribuindo para a formação de uma identidade esportiva sólida e de uma compreensão mais ampla do papel do esporte na vida do indivíduo. Esse trabalho evidencia que o desenvolvimento psicológico não se restringe à performance em campo, mas influencia diretamente a capacidade de lidar com frustrações, falhas e vitórias, promovendo crescimento pessoal, autoconhecimento e fortalecimento de valores como disciplina, responsabilidade e perseverança.

Dessa forma, a psicologia do esporte se apresenta como um agente transformador, capaz de integrar o bem-estar emocional à excelência esportiva, consolidando um ambiente no qual os atletas são reconhecidos e valorizados em sua singularidade, potencializando tanto suas capacidades cognitivas e motivacionais quanto sua trajetória de vida dentro e fora do esporte. A integração do suporte psicológico com o incentivo familiar, a preparação mental e a gestão das pressões competitivas evidencia que o sucesso esportivo não depende apenas de habilidades técnicas, mas também da saúde emocional e da construção de relações de apoio que fortalecem o indivíduo como um todo.

Além disso, a família desempenha um papel significativo na vida dos jogadores, desde a formação até o desenvolvimento de meninos que sonham em se tornar atletas profissionais. O apoio, incentivo e valores transmitidos pelos familiares fortalecem a autoestima, a disciplina e a dedicação necessária para alcançar objetivos esportivos. A família funciona como fonte de suporte emocional e moral, influenciando diretamente o caminho desses atletas rumo ao sucesso profissional.

Nessa direção, a presença efetiva do psicólogo, aliada a uma rede de suporte familiar e ao desenvolvimento de estratégias psicológicas específicas, constitui um fator determinante para o desempenho, a motivação e o bem-estar dos atletas. Os resultados desta investigação reforçam a importância de se reconhecer o esporte como espaço de desenvolvimento humano integral, no qual a valorização da saúde mental, a preparação emocional e o cuidado com o indivíduo caminham lado a lado com a busca pela excelência esportiva. Dessa forma, os investimentos contínuos em psicologia esportiva e atenção às dimensões emocionais dos atletas são fundamentais para a construção de uma prática esportiva mais saudável, equilibrada e sustentável.

Ao delimitar o estudo ao futebol masculino e a um recorte específico de gênero, reconhece-se que há limitações quanto à generalização dos resultados. A pesquisa não contempla outras modalidades, o futebol feminino ou esportes menos visibilizados, bem

como questões de gênero, desigualdade e acesso ao esporte, que poderiam enriquecer a análise.

7. Referências

ARPATO, Leonardo Cavalheiro; AMARO, Alexandre Slowetzky; FERNANDES, Paula Teixeira. **Resiliência e saúde mental em atletas de diferentes níveis**. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, v. 12, n. 3, 2022. DOI: 10.31501/rbpe.v12i3.1359.

BARRETO, J. A. **Psicologia do esporte para o atleta de alto rendimento**. Rio de Janeiro, 2003.

BRAZ, T. V.; SPIGOLON, L. M. P.; BORIN, J. P. **Caracterização dos meios e métodos de influência prática no treinamento em futebolistas profissionais**. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br>. Acesso em: 15 out. 2024.

CAMPOS, Rafaella Cristina; CAPPELLE, Mônica Carvalho Alves; MACIEL, Luiz Henrique Rezende. **Carreira esportiva: o esporte de alto rendimento como trabalho, profissão e carreira**. *Revista Brasileira de Estudos Organizacionais*, Florianópolis, v. 18, 2017. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902017000100004. Acesso em: 21 nov. 2024.

CILLO, E. N. P. **Análise de jogo como fonte de dados para a intervenção em Psicologia do Esporte**. In: *Psicologia do Esporte aplicada*. São Paulo, 2003.

COLAGRAI, Alexandre Conttato; BARREIRA, J.; NASCIMENTO, F. T.; FERNANDES, P. T. **Saúde e transtorno mental no atleta de alto rendimento: mapeamento dos artigos científicos internacionais**. *Movimento*, 2022. DOI: [10.22456/1982-8918.118845](https://doi.org/10.22456/1982-8918.118845). Acesso em: 21 nov. 2024.

COLAGRAI, Alexandre Conttato. **Saúde mental no esporte de alto rendimento: o preço da excelência**. *Jornal da Unicamp*, ed. 706, Campinas, 27 maio–9 jun. 2024.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA (CFP). **Resolução nº 23/2019 – Diretrizes para atuação do psicólogo no esporte**. Brasília, 2019. Disponível em: <https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2019/07/resolucao-23-2019.pdf>. Acesso em: 28 ago. 2025.

CONSELHO REGIONAL DE PSICOLOGIA DE MINAS GERAIS (CREF6/MG). **Psicologia do esporte: atuação multiprofissional contribui para o desempenho de atletas**. 2024. Disponível em: <https://www.cref6.org.br/noticia/psicologia-do-esporte--atuacao-multiprofissional-contribui-para-o-desempenho-de-atletas/1176>. Acesso em: 28 ago. 2025.

G1. **Richarlison revela que chorou por semanas e buscou ajuda psicológica após a Copa: “Pensei em desistir”**. 12 set. 2023. Disponível em: <https://g1.globo.com>. Acesso em: 28 ago. 2025.

GOMES, T.; COSTA, E. **A influência da família no desenvolvimento do jovem atleta.** *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 32, n. 2, p. 145–154, 2018.

MARTINS, H. H. T. de S. **Metodologia qualitativa de pesquisa.** *Educação e Pesquisa*, 2004. DOI: [10.1590/S1517-97022004000200007](https://doi.org/10.1590/S1517-97022004000200007). Acesso em: 21 nov. 2024.

PAIVA, Eduardo Macedo; CARLESSO, Janaína Pereira. **A importância do papel do psicólogo do esporte na atualidade: relato de experiência.** *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, 2018.

RITTI, Lura; MOTTA, Bruno. **O psicológico dos atletas de futebol profissional: a relevância do psicólogo do esporte para alta performance.** *Cadernos de Psicologia*, v. 4, n. 8, 2022. Disponível em: <https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/view/3432>. Acesso em: 27 out. 2024.

RODRIGUES, Renata Vilela; GALINDO, Dolores; LEMOS, Flávia Cristina Silveira. **Capitalização da vida nos bancos públicos de células-tronco do cordão umbilical.** *Mnemosine*, v. 13, 2017.

ROMERO, Aline; SOUZA, Anne; SILVA, Emelly. **Psicologia do esporte e a saúde mental dos atletas: Sport psychology and the mental health of athletes.** *Revista FIMCA*, 2023.

RUBIO, Kátia. **Psicologia do esporte.** São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

RUBIO, Kátia. **Ética e compromisso social na psicologia do esporte.** 2023. Disponível em: <https://psibr.com.br/colunas/leituras/psicologia-do-esporte/etica-e-compromisso-social-na-psicologia-do-esporte>. Acesso em: 28 ago. 2025.

SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do esporte: conceitos e aplicações.** Barueri: Manole, 2009.

SANTOS, João; ALEXANDRINO, Maria. **Psicologia do esporte: fundamentos e práticas.** São Paulo: Atlas, 2015.

SILVA, C. M. T. da; DIAS, F. G.; SOUSA, M. C. de; OLIVEIRA, V. P. de; OLIVEIRA, K. B. de; FARIAS, R. R. S. de. **The contribution of psychology to the mental health of athletes in the sports scope: a bibliographic research.** *Research, Society and Development*, v. 11, n. 12, 2024. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/31471>. Acesso em: 27 out. 2024.

SILVA, João Carlos da. **Psicologia do esporte: emoções e desempenho competitivo.** São Paulo: Manole, 2015.

SIMÕES, Ana Paula. **Os oito principais benefícios mentais do esporte.** *UnB Esportes*, 2022. Disponível em: <http://unbesportes.unb.br/index.php/noticias/68-os-oito-principais-beneficios-mentais-do-esporte>. Acesso em: 2 set. 2024.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício.** 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

