

## **O estresse no contexto esportivo: implicações no desempenho de jogadores de futebol profissional**

José Carlos Barbosa<sup>1,5</sup>, Luis Carlos de Oliveira Gonzalves<sup>2,3,4,5,6,7\*</sup>, Ramón Núñez Cárdenas<sup>1,5</sup>

<sup>1</sup>Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal de Rondônia (UNIR), Brasil;

<sup>2</sup>Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT), Brasil,

<sup>3</sup>Grupo de Pesquisa em Fisiologia e Metabolismo, Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT), Brasil;

<sup>4</sup>Grupo de Estudo e Pesquisa em Promoção da Saúde na Adolescência, Universidade Federal de Pernambuco (UPE), Brasil;

<sup>5</sup>Grupo de Pesquisa em Psicologia do exercício físico e esporte na promoção da saúde, Universidade Federal de Rondônia (UNIR), Brasil;

<sup>6</sup>Grupo de Pesquisa em Imunologia do Exercício e Saúde, Universidade Federal do Acre (UFAC), Brasil;

<sup>7</sup>Grupo de Pesquisa em Ciências Imunofisiológicas do Exercício e Saúde, Universidade Federal do Acre (UFAC), Brasil.

\*Autor correspondente: [luisogoncalves@yahoo.com.br](mailto:luisogoncalves@yahoo.com.br)

### **Resumo**

O estresse em atletas de futebol tem se consolidado como uma área de crescente interesse no âmbito das ciências do esporte, especialmente em razão das múltiplas pressões associadas à prática esportiva de alto rendimento. Fatores como a competitividade intensa, as elevadas expectativas de desempenho, a recorrência de lesões e os desafios inerentes à carreira esportiva configuram-se como fontes potenciais de estresse com as quais o atleta precisa lidar cotidianamente. Um dos principais riscos associados ao estresse é seu impacto negativo sobre o desempenho profissional, o que reforça a importância de treinadores e atletas identificarem e acompanharem os fatores estressores, de modo a desenvolver estratégias eficazes de enfrentamento. Assim o objetivo geral que norteia a pesquisa é identificar o efeito do estresse em atletas do futebol profissional, sendo analisado como este fator pode implicar no desempenho profissional dos mesmos. Através da metodologia da revisão bibliográfica, descritiva, busca o contexto do estresse no rendimento de jogadores de futebol em sua fase profissional. Os materiais analisados mostram que no contexto esportivo, o estresse representa um fator determinante na redução do rendimento e na limitação do desenvolvimento de atletas de alto desempenho. No futebol profissional, ambiente caracterizado por elevada exigência física, técnica e emocional, os atletas são frequentemente submetidos a pressões intensas, o que pode comprometer significativamente seu bem-estar e sua performance. Assim, o acompanhamento psicológico configura-se como uma ferramenta essencial para a manutenção do rendimento e para a promoção da saúde integral do atleta.

**Palavras chave:** Estresse; Alto Rendimento; Futebol.

### **The stress in the sporting context: implications on the performance by soccer professional athletes**

#### **Abstract**

Stress in soccer players has become an area of growing interest in sports science, especially due to the multiple pressures associated with high-performance sports. Factors such as intense competitiveness, high performance expectations, recurrent injuries, and the challenges inherent to a career in sports are potential sources of stress that athletes must deal with on a daily basis. One of the main risks associated with stress is its negative impact on professional performance, which reinforces the importance of coaches and athletes identifying and monitoring stressors in order to develop effective coping strategies. Thus, the general objective of this research is to identify the effect of stress on professional soccer players, analyzing how this factor may affect their professional performance. Using a descriptive literature review methodology, the study seeks to understand the context of stress in the performance of soccer players in their professional phase. The materials analyzed show that, in the sports context, stress represents a determining factor in reducing performance and limiting the development of high-performance athletes. In professional football, an environment characterized by

high physical, technical and emotional demands, athletes are often subjected to intense pressure, which can significantly compromise their well-being and performance. Therefore, psychological support is an essential tool for maintaining performance and promoting the athlete's overall health.

**Keywords:** Stress; High performance; Soccer.

## **El estrés en el contexto deportivo: implicaciones en el rendimiento de los futbolistas profesionales**

### **Resumen**

El estrés en futbolistas se ha convertido en un área de creciente interés en las ciencias del deporte, especialmente debido a las múltiples presiones asociadas al deporte de alto rendimiento. Factores como la intensa competitividad, las altas expectativas de rendimiento, las lesiones recurrentes y los desafíos inherentes a una carrera deportiva son fuentes potenciales de estrés que los atletas deben afrontar a diario. Uno de los principales riesgos asociados al estrés es su impacto negativo en el rendimiento profesional, lo que refuerza la importancia de que entrenadores y atletas identifiquen y monitoreen los factores estresantes para desarrollar estrategias de afrontamiento efectivas. Por lo tanto, el objetivo general de esta investigación es identificar el efecto del estrés en futbolistas profesionales, analizando cómo este factor puede afectar su rendimiento profesional. Mediante una revisión bibliográfica descriptiva, el estudio busca comprender el contexto del estrés en el rendimiento de los futbolistas en su etapa profesional. Los materiales analizados muestran que, en el contexto deportivo, el estrés representa un factor determinante en la reducción del rendimiento y la limitación del desarrollo de los atletas de alto rendimiento. En el fútbol profesional, un entorno caracterizado por altas exigencias físicas, técnicas y emocionales, los atletas suelen estar sometidos a una intensa presión, lo que puede comprometer significativamente su bienestar y rendimiento. Por lo tanto, el apoyo psicológico es una herramienta esencial para mantener el rendimiento y promover la salud general del deportista.

**Palabras clave:** Estrés; Alto Rendimiento; Fútbol.

### **Introdução**

Ser atleta de futebol de alto rendimento implica atender a uma série de exigências que, em conjunto, são determinantes para a obtenção de resultados satisfatórios. Entre essas demandas, destacam-se a aptidão física adequada, o domínio de habilidades técnicas e táticas, a determinação e, sobretudo, o suporte emocional e psicológico, todos fundamentais para a manutenção de uma performance consistente. A pressão constante por resultados, oriunda tanto do ambiente interno quanto externo ao campo de jogo, pode interferir significativamente na forma como o atleta desempenha suas funções, refletindo diretamente em sua eficiência esportiva.

Na atualidade, a atividade esportiva de alto rendimento para um jogador de futebol exige além do preparo físico, o psicológico para lidar com as exigências atribuídas de sua posição, pois sendo o futebol um esporte popular que atrai milhares de torcedores, faz com

que à intensificação das exigências de rendimento e resultados positivos demasiado complexo para enfrentar (Santos, Amaral, Gianfaldoni, 2018).

Sendo o futebol um esporte que coloca a emoção como fator motivacional, fazendo com que este atleta sempre esteja buscando superar seus limites, acaba sobrecarregando o mesmo, pois a alta cobrança pode desencadear um comprometimento na maneira de lidar com toda as questões profissionais e emocionais do esporte, ocasionando ao psicológico deste atleta consequências que vão além da perda de rendimento e qualidade técnica do sujeito (Costa, Oliveira, Vargas, 2018).

Dentre os principais fatores de interferência na dinâmica do atleta que possuem influência em seus aspectos cognitivos, comportamentais, fisiológicos e sociais encontra-se o estresse, que podem interferir tanto no desempenho do atleta de modo individual, quanto de maneira coletiva em sua equipe. Ocasionalmente neste indivíduo insegurança, ansiedade, diminuição da autoestima, autoconfiança e autocontrole (Margis *et al.*, 2003).

Logo a preparação psicológica é um dos alicerces na formação do atleta profissional, pois permite ao jogador um melhor controle de si mesmo, sabendo lidar com os obstáculos ligados ao esporte como treinamentos pesados, viagens, contusões, problemas pessoais e de relacionamentos. Gerando assim, meios para influenciar na qualidade psíquica do atleta bem como se adaptar as exigências do dia a dia (Cárdenas, Freire, Pumariega, 2017).

Partindo das considerações apresentados, o objetivo deste estudo é identificar o efeito do estresse em atletas do futebol profissional, sendo analisado como este fator pode implicar no desempenho profissional dos mesmos.

## **Metodologia**

Através da metodologia da revisão bibliográfica, descritiva, o presente estudo busca a estruturação do raciocínio científico partindo de fundamentos consolidados da psicologia aplicada ao esporte para analisar como o estresse pode ser observado no cotidiano esportivo profissional, sendo capaz de qualificar os métodos que melhor podem ser aplicados.

A pesquisa bibliográfica é aquela que se realiza a partir do registro disponível, decorrente de pesquisas anteriores, em documentos impressos, tais como livros, artigos, teses

etc. Utiliza-se de dados ou de categorias teóricas já trabalhados por outros pesquisadores e devidamente registrados [...] (Severino, 2007, p.122).

De acordo com Garcia (2016), a revisão bibliográfica “é uma parte muito importante de toda e qualquer pesquisa, pois é a fundamentação teórica, o estado da arte do assunto que está sendo pesquisado”. Sendo assim, a revisão bibliográfica foi utilizada como método para levantamento de dados, permitindo um conhecimento aprofundado a partir do que os principais autores que estudam essa temática têm a dizer sobre o assunto.

Os critérios de inclusão abrangeram artigos científicos publicados entre os anos de 2000 a 2024, sendo em português, inglês e espanhol, que tratavam do tema estresse em jogadores de futebol, estresse no contexto esportivo e sua implicação. Foram excluídos artigos sem acesso ao texto completo, em idiomas não contemplados pelos critérios de inclusão.

Logo, foram encontrados cerca de 20 artigos, no que destes, 17 atenderam aos critérios de inclusão estabelecidos que abordavam a temática. Essenciais para a construção dos resultados e discussão. A seguir é hiperativo salientar que o uso das referências bibliográficas encontradas fora marcante na garantia de uma clareza na organização dos objetivos propostos.

**Quadro 1** – Delineamento da metodologia utilizada para seleção das referências analisadas.

| Organização das referências propostas |                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Identificação                         | Foram revisados 20 estudos nas bases de dados SCIELO, PubMed, Research Gate e LILACS.                                                                       |
| Exclusão                              | Após uma leitura detalhada dos resumos, foi identificado que 03 publicações não adentravam ao alinhamento proposto da temática.                             |
| Inclusão                              | Após a leitura na íntegra, foram aprovados os trabalhos que atendiam aos critérios estabelecidos. Das 17 revisadas, foram selecionadas 06 para a discussão. |

**Fonte:** Elaboração própria (2025)

## Resultados e Discussão

Para uma melhor compreensão sobre o tema em estudo e dos resultados encontrados, será apresentado uma breve revisão bibliográfica sobre o estresse no contexto esportivo.

### Estresse no Futebol

O estresse é uma reação do corpo e da mente diante de situações extremas relacionadas ao emocional, como também a fatores do ambiente no qual o indivíduo está inserido, o meio no qual este sujeito está atuante, demanda respostas imediatas como é o caso de jogadores de futebol de alto rendimento, o que resulta em experiências emocionais que vem a sobrecarregar o mesmo. Gerando respostas negativas ou positivas da interação entre as características externa e interna deste ambiente, o que impulsiona a percepção do indivíduo quanto a sua capacidade de resposta. Para Graham (2018, p. 39), “O estresse é a resposta inespecífica do corpo a qualquer demanda”, o que expõe a este atleta uma variedade de condições que podem desencadear o estresse.

São várias as definições do estresse, para Taylor (2009, p.147), é uma “experiência emocional negativa, acompanhada por mudanças bioquímicas, fisiológicas, cognitivas e comportamentais previsíveis, que visam alterar o evento estressor ou acomodar seus efeitos”, já para Verardi *et al.*, (2012, p. 306) o estresse pode ser compreendido como “estímulo ou evento ambiental causador de tensão, denominado estressor; como resposta ou reação individual ao estressor, incluindo componentes psicológicos e fisiológicos”. Logo, a percepção do indivíduo ao ambiente está relacionada a resposta no qual o mesmo disponibiliza a situação que está inserido.

O estresse reside na sua provável relação com o adoecimento ou sofrimento que ele provoca no indivíduo, causando sintomas físicos mais comuns como: fadiga, dores de cabeça, insônia, dores no corpo, palpitações, alterações intestinais, náusea, tremores, extremidades frias e resfriados constantes. Entre os sintomas psíquicos, mentais e emocionais, encontram-se a diminuição da concentração e memória, indecisão, confusão, perda do senso de humor, ansiedade, nervosismo, depressão, raiva, frustração, preocupação, medo, irritabilidade e impaciência (Jacques; Codo, 2002). O que implica ao longo do tempo uma série de complicações ao atleta, que por estar inserido em uma realidade exaustiva de treinamento, passa por muitas vezes despercebido tais sintomas.

No futebol, os atletas estão condicionados pela prática coletiva em que o objetivo alcançado se deve através da performance individual de cada, e para atender as expectativas que um esporte de alto rendimento exige é necessário que este atleta seja submetido á cargas intensas de treinamentos, passando muitas horas de seu dia nessas atividades, ainda direcionados ao treino físico, tática e controle em sua alimentação, os atletas passam por esta rotina todos em busca de resultados que possam ser satisfatórios para a equipe, público e pessoal (Brandão, 2000).

O caminho para se chegar a este ponto é difícil e cheio de obstáculos e sacrifícios. O atleta deve cumprir uma lista enorme de exigências para poder atingir seus objetivos e, principalmente, manter-se nesta situação. Treinamentos, jogos, compromissos, viagens, contusões, problemas pessoais e problemas de relacionamento são alguns desses obstáculos (De Rose Junior, 2004, p.385).

Diante de uma rotina intensa, marcada por múltiplas exigências e responsabilidades, muitos atletas acabam enfrentando dificuldades significativas ao ingressar no cenário profissional. Mesmo apresentando condições físicas, técnicas e táticas compatíveis com o alto rendimento, não conseguem sustentar a carreira esportiva em função do impacto psicológico provocado por fatores como estresse e ansiedade. Treinos exaustivos, competições frequentes, longas viagens, lesões, conflitos interpessoais e questões pessoais acabam por comprometer o equilíbrio emocional, levando, em muitos casos, ao abandono precoce da profissão (Nascimento Júnior *et al.*, 2010).

Segundo Claudino *et al.* (2008), a forma como o atleta responde ao estresse pode influenciar diretamente no seu desempenho esportivo. Em alguns casos, essa resposta é negativa, manifestando-se por meio de sentimentos como medo, insegurança e excessiva preocupação, o que pode comprometer seu rendimento. No entanto, o estresse também pode atuar como um estímulo positivo, funcionando como um fator motivacional que impulsiona o atleta a superar desafios. Nesse sentido, a habilidade de gerenciar adequadamente esse fator emocional é fundamental para a manutenção e a otimização da performance esportiva.

A resposta ao estresse pode ser negativa ou positiva, o que dependerá da percepção de ameaça, preocupação e medo ou de uma reação positiva e desafiadora ao processo competitivo. A direção dessa interpretação influenciará o nível de desempenho. Isso pode explicar por que, enquanto para alguns atletas, o estresse vivenciado na competição é desafiador e estimulante, causa ansiedade para outros (Brandão *et al.*, 2000, p. 24).

Diante das altas exigências que o esporte demanda dos atletas para seu alto rendimento, o estresse sendo algo do cotidiano, nestes ambientes são potencializados, cabendo ao psicólogo esportivo orientar este atleta ao autoconhecimento de seus processos mentais, traçar estratégias para o enfrentamento do problema em que podem entender suas limitações e sentir que possuem suporte para encarar estes obstáculos (Costa, Oliveira, Vargas, 2018).

Pois o impacto que o estresse pode causar aos atletas, podem incluir prejuízos cognitivos profundos nestes sujeitos, sendo:

Rigidez no desempenho e no raciocínio, redução na habilidade de analisar situações complexas e de manipular informações de forma adequada, dificuldade para concluir tarefas e redução da acurácia. Além dos efeitos individuais, o stress pode afetar de forma negativa o funcionamento do indivíduo em atividades de grupo, com redução da qualidade de comunicação e com tomada de decisões incorretas, chegando ao esgotamento profissional (Verardi *et al.*, p. 307).

Logo, o modo como o atleta consegue lidar com o estresse pode ser determinante para seu desempenho profissional, sendo capaz de enfrentar de maneira adequada as expectativas que são lançadas a ele, assim como o da equipe como um todo. É necessário observar as características psicológicas do atleta em treinamento, o momento de determinar objetivos e conteúdos físicos, adaptando-os às exigências das situações (Sonoo *et al.*, 2010).

Mesmo depois de toda a etapa de seletivas e ciclos esportivos, ao se tornarem profissionais, podem viver oscilações na carreira esportiva como período de lesões ou baixo rendimento por algum tipo de problema e se sentir perdidos em certas situações difíceis que não aprenderam a lidar. Acarretando nestas oscilações, problemas profundos em que podem interferir em sua capacidade de resposta em momentos decisivos ou em muitos casos desistirem da carreira (Macedo; Roberto, 2021).

Assim, o trabalho emocional para atletas se faz necessário para sua qualidade de vida pois, assim como estimulado pela equipe técnica da qual faz parte, pois os jogadores estão propensos a estarem encarando agentes estressores diariamente, com capacidade de prejudicar sua cognição e, muitas vezes, são avessos aos tratamentos devido a demanda que seu trabalho exige, como por exemplo, o afastamento do que causa esse estresse. (Ribeiro *et al.*, 2018).

### **Métodos e técnicas para diminuição do estresse em atletas de alto rendimento**

Cabe ao psicólogo esportivo estar sempre atuante no melhoramento dos atletas em relação as condições que os mesmos estão condicionados todos os dias, intervindo em eventos estressantes e auxiliando os atletas a lidarem com as emoções (Gomes *et al.*, 2017).

Dessa forma, para alcançar um desempenho de alto nível, esses profissionais utilizam um conjunto de competências e estratégias voltadas tanto para a promoção da saúde mental quanto para a otimização do rendimento esportivo, trabalhando as particularidades de cada atleta, o que demanda ao psicólogo esportivo uma participação ativa ao esporte. Sua atuação é

direcionada ao desenvolvimento de habilidades psicológicas essenciais no contexto esportivo, como o controle da ansiedade, foco atencional, resiliência e manejo eficaz do estresse (Olímpio, Silva, 2024).

Além disso, cabe ao psicólogo oferecer um suporte referente a motivação e na definição de metas para os jogadores em que através desta assistência tem como seguir um objetivo de não apenas otimizar o desempenho do atleta, como também cuidar pela saúde mental do mesmo, tendo uma ação preventiva de possíveis problemas ligados ao estresse bem como tratando possíveis transtornos psicológicos que podem aparecer em decorrência da pressão constante ao qual são condicionados em seu dia a dia como competições acirradas e expectativas elevadas de resultados positivos, que fazem parte do futebol de alto rendimento. O desenvolvimento de habilidades psicológicas é uma das principais áreas de atuação do psicólogo do esporte, o que sugere alta capacidade profissional que são fundamentais para o desempenho em esportes de alto rendimento, pois ajudam os atletas a lidar com a pressão competitiva (Weinberg, & Gould, 2017).

Sobre técnicas e métodos que podem ser adotadas para jogadores de alto rendimento, quando desenvolvidas, mostram um efeito positivo em atletas de futebol. Quando aplicadas podem ser efetivas quando acrescida aos fatores relacionados ao desempenho dos mesmos em atuações sob pressão, quando o psicológico está sendo exigido além do físico, como por exemplo, durante finais de campeonato e disputa de pênaltis, no qual a pressão destes momentos são cruciais na carreira de um jogador de futebol (Oliveira, 2022).

Souza *et al.*, (2019) falam sobre a aquisição de técnicas e comportamentos de atletas por meio de um treinamento de habilidades mentais no dia da competição, para o auxílio de um bom desempenho esportivo, e maximizar o aproveitamento de sua performance, sendo capaz de aceitar os resultados independente de ganhos ou perdas, mas que possam encarar como uma atividade de oscilações, usando meios motivacionais para a equipe no intuito de buscarem um melhor resultado individual e coletivo. Essas estratégias ou conjuntos de técnicas mentais, com a finalidade de enfrentar as situações de estresse, são denominadas de “estratégias de Coping”, utilizadas para que os atletas consigam se adaptar a circunstâncias adversas.

Coping é um conjunto de estratégias direcionados ao enfrentamento de situações adversas, desconfortáveis ou incômodas, em que um indivíduo diante de uma situação

estressora possa enfrentar e compreender uma situação, sendo capaz de regular sua emoção diante da resolução do problema (Vasconcelos, Nascimento, 2016).

Sendo desenvolvido por Smith et al. (1995), e adaptado por Miranda et al. (2018), para a realidade brasileira, o coping - ACSI-28 – (Athletic Coping Skills Inventory-28) em que possui um método de 28 itens sendo quatro escalas de avaliação para cada um dos sete fatores apontados pelo autor, sendo um inventário multidimensional desenvolvido para avaliar as diferentes estratégias usadas pelos atletas para lidar com o estresse esportivo, que são:

- a) Lidar com adversidades: a capacidade do atleta de manter o controle emocional independentemente das dificuldades que lhe ocorram, continuando calmo e com atitude positiva;
- b) Desempenho sob pressão: a capacidade de enxergar as situações adversas como desafiantes, utilizando as dificuldades como um fator de motivação, performando melhor quando está pressionado;
- c) Metas/Preparação Mental: a capacidade de planejar e traçar metas a serem cumpridas durante determinado período de tempo, se preparando para as possibilidades;
- d) Concentração: a capacidade de lidar com situações inesperadas, evitando distrações e mantendo o foco na atividade a ser cumprida;
- e) Liberdade de preocupações: a capacidade de dar a mínima importância a pensamentos negativos, como a possibilidade de errar ou o que as pessoas vão pensar caso o atleta falhe;
- f) Confiança e Motivação: a capacidade de se dedicar ao máximo, tentando novamente mesmo em caso de erros, mantendo a confiança nas suas capacidades e treinamentos;
- g) Treinabilidade: a capacidade de lidar com críticas e repreensões, utilizando-se disto para melhorar suas habilidades, sem tomar as críticas como ofensas (Miranda *et al.*, 2018, p. 132).

Sendo um questionário, o coping é um instrumento com escala que é composta por quatro itens, pontuados em uma escala (0= quase nunca, 1= às vezes, 2= frequentemente, 3= quase sempre), variando de 0 até 12 pontos, em que a soma é denominada coping. Para Dias (2005, p. 276) afirma que “estas estratégias podem atenuar ou agravar o impacto do stress, dependendo de serem adaptativas e funcionais ou, pelo contrário, desadaptativas e disfuncionais”. No entanto, é importante salientar que as estratégias de coping que são eficazes para um atleta podem não ser eficazes para outro atleta, o que abre uma grande possibilidade de técnicas e métodos para ajudar o atleta.

No futebol é de grande ajuda a utilização dessas estratégias levando em conta as inúmeras situações que possam causar estresse e aumento da ansiedade constante nos jogadores que, por esse motivo, necessitam desenvolver habilidades para conseguirem lidar

com as adversidades que fazem parte das competições e das situações adversas do campo de futebol (Almeida *et al.*, 2021).

Além das estratégias de Coping, outra contribuição da Psicologia do Esporte encontrada, diz respeito à duas modalidades de atenção e intervenção, que vão ser direcionadas ao rendimento individual e do grupo. A primeira é voltada para o âmbito individual, onde a intervenção é focada no próprio atleta, enquanto sua atuação e atividades são voltadas ao seu rendimento, o controle da ansiedade frente aos eventos que possam desencadear a mesma, o monitoramento de sentimentos, reações pessoais, autoconfiança, motivação, entre outras. Em contrapartida, a outra modalidade seria a coletiva, e tem como foco a intervenção sobre as relações grupais, formação de vínculos e organizações de liderança, além de se trabalhar as relações interpessoais (Rúbio, 2002).

### **A relevância do acompanhamento psicológico no controle do estresse**

Uma vez que, o papel do psicólogo no ambiente esportivo, tem como foco promover no atleta o principal papel de acolhimento e desenvolvimento da autoconfiança, autoavaliação positiva, autoconsciência, inteligência emocional, entre muitas outras técnicas que visam o gerenciamento de emoções e o objetivo de potencializar os ganhos da equipe e do atleta (Andreoli, Oliveira; Fonteles, 2020).

Atualmente a busca constante por resultados, a pressão de torcedores, dirigentes e da mídia, além das cobranças internas por desempenho, fazem do ambiente esportivo um espaço propício ao desenvolvimento de quadros de estresse. Nesse cenário, o acompanhamento psicológico surge como um instrumento essencial para o cuidado com a saúde mental dos jogadores e o aprimoramento de suas capacidades de enfrentamento diante das adversidades da profissão (Martins, 2018).

O estresse sendo compreendido como uma relação específica entre o indivíduo e o ambiente, na qual as demandas recebidas excedem os recursos disponíveis para lidar com elas, ameaçando o bem-estar, atrelado ao cotidiano de jogadores de futebol, culminam em uma constante avaliação de desempenho, o risco de lesões, a instabilidade contratual, as críticas públicas e a competição interna por titularidade. Tais fatores, quando não manejados adequadamente, podem gerar sofrimento psíquico, queda de rendimento e até o desenvolvimento de transtornos mentais, como ansiedade generalizada, depressão ou burnout (Samulski, 2002).

O acompanhamento psicológico no contexto esportivo visa fornecer ao atleta um espaço de escuta, reflexão e desenvolvimento de recursos psicoemocionais. Através da psicoterapia e de intervenções psicopedagógicas, o psicólogo do esporte atua na identificação precoce dos sinais de estresse, na construção de estratégias de enfrentamento, na regulação emocional e na promoção de habilidades como foco atencional, autocontrole, autoestima e resiliência (Machado & Costa, 2015).

As abordagens mais utilizadas nesse contexto são a psicologia cognitivo-comportamental e a psicologia do esporte aplicada em que a primeira permite ao atleta identificar pensamentos disfuncionais relacionados ao desempenho pessoal, reestruturá-los e substituí-los por pensamentos mais adaptativos. Já a psicologia do esporte se ocupa de aspectos como motivação, coesão de grupo, preparo mental para competições, rotina pré-jogo e recuperação emocional pós-partida (Samulski, 2002).

Estimular a participação ativa em consultas ao psicólogo tendem a apresentar a contribuir de maneira significativa em um menor nível de estresse adquirido, sendo adaptado uma maior tolerância à pressão e melhor capacidade de concentração. De acordo com Martins (2018), o suporte psicológico contribui também para o prolongamento da carreira esportiva e para uma transição mais saudável para a aposentadoria, aspecto frequentemente negligenciado no esporte de alto rendimento.

O controle do estresse em jogadores profissionais não é apenas uma questão de qualidade de vida, mas também de desempenho e rendimento coletivo, pois sendo o futebol um esporte coletivo, o bem individual reflete na equipe. É hipervalioso dizer que atitudes multidisciplinares dentro de clubes esportivos de futebol, integrando o psicólogo ao dia a dia da comissão técnica, agregam ganhos significativos na performance, redução de lesões por causas emocionais e melhoria no clima organizacional (Samulski, 2002).

É importante destacar que o estigma relacionado ao cuidado psicológico ainda persiste em muitos contextos esportivos, sendo interpretado como sinal de fraqueza ou instabilidade, e em um ambiente predominantemente masculino a aversão pela busca de ajuda ainda é um entrave ao combate do estresse. Tal visão é ultrapassada, pois ignora as evidências científicas que apontam para os benefícios do acompanhamento psicológico no desenvolvimento integral do atleta. Cabe às instituições esportivas e aos próprios profissionais da área promover uma cultura de cuidado e acolhimento, na qual a saúde mental seja tratada com a mesma seriedade que a saúde física (Macedo; Roberto, 2021)

Outro ponto relevante é que o estresse não desaparece simplesmente com o sucesso esportivo. Pelo contrário, a ascensão na carreira muitas vezes eleva as exigências e intensifica as pressões externas. Portanto, o acompanhamento psicológico não deve ser visto como uma medida paliativa ou corretiva, mas como uma estratégia contínua e preventiva ao longo da trajetória esportiva.

Ou seja, a atuação do psicólogo no esporte de alto rendimento é fundamental para a prevenção e manejo do estresse, contribuindo para a saúde mental e o desempenho sustentável do jogador profissional. Ao reconhecer a complexidade do ser humano no esporte, o acompanhamento psicológico se torna não apenas relevante, mas indispensável para o equilíbrio entre excelência esportiva e bem-estar emocional (Fleury, 2005).

Dando continuidade, apresenta-se no Quadro 2, as fontes bibliográficas analisadas na pesquisa, que contemplam a temática estresse em jogadores de futebol, estresse no contexto esportivo e sua implicação.

**Quadro 2-** Fontes bibliográficas com enfoque no estresse no contexto esportivo

| Nº | Título                                                                                                              | Autores e Ano                          | Principais Conclusões                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01 | Fatores de stress em jogadores de futebol profissional.                                                             | BRANDÃO, M. R. F, 2000                 | Em sua tese, o autor, o futebol profissional é um ambiente altamente exigente e estressor, e que a psicologia do esporte deve ser parte estrutural da formação e acompanhamento dos atletas, não apenas como medida corretiva, mas principalmente preventiva.                                                                                                                                                                        |
| 02 | Análise do estresse psicológico pré-competitivo estratégias de <i>coping</i> de jovens atletas de futebol de campo. | NASCIMENTO JUNIOR J. R. A. et al. 2010 | Aqui, os autores colocam o estresse como um fator que está inserido desde o início da carreira dos atletas. O estresse pré-competitivo é um fenômeno relevante na formação esportiva de jovens e que o uso de estratégias de coping eficazes deve ser parte integrante do treinamento. Destaca-se a importância da atuação do psicólogo do esporte na base formativa, visando o bem-estar e o desenvolvimento emocional dos atletas. |
| 03 | Análise dos fatores de estresse e ansiedade précompetitiva em jogadores de futebol de campo da categoria            | CLAUDINO, J.G.O. et al, 2008           | Os autores mostram a carga exaustiva de treinos e a pressão por resultados para começar a carreira no futebol profissional. Aqui os jovens experimentam as experiências de                                                                                                                                                                                                                                                           |

|    |                                                                     |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Sub-20                                                              |                                                              | competições mais incisivas onde os resultados devem ser perfeitos. É na fase sub-20 em que estes jovens são escolhidos para times profissionais.                                                                                                                                                                                                             |
| 04 | Estresse psicológico em atletas de futebol                          | COSTA, C. F. T., OLIVEIRA, C. C. DA C., & VARGAS, M. M, 2018 | O futebol profissional é um ambiente propenso ao estresse psicológico constante, e que a negligência com a saúde mental dos atletas pode comprometer tanto o desempenho quanto o bem-estar. A presença do psicólogo do esporte é essencial para atuar na prevenção e manejo do estresse, contribuindo para uma formação esportiva mais humana e equilibrada. |
| 05 | Concepções de atletas de futebol sobre a Síndrome de Burnout.       | OLIVEIRA, F. S. 2022                                         | A Síndrome de Burnout no futebol é um problema sério, multifatorial e muitas vezes negligenciado. A ampliação do conhecimento, conscientização e intervenção precoce são fundamentais para proteger a saúde mental dos atletas e garantir a sustentabilidade da carreira esportiva.                                                                          |
| 06 | Habilidades de Coping em jogadores de futebol de categoria de base. | ALMEIDA, D. R. et al. 2021                                   | Jogadores de futebol nas categorias de base apresentam diferentes níveis de habilidades de coping, sendo fundamental o estímulo e treinamento das estratégias focadas no problema para promover a resiliência e melhorar o desempenho esportivo. O ambiente social e a atuação profissional são determinantes para o desenvolvimento dessas habilidades.     |

**Fonte:** Elaboração própria (2025)

Nesta seção, apresentamos os principais resultados da revisão bibliográfica sobre estresse no contexto esportivo e suas implicações em jogadores de futebol profissional. A análise dos estudos revisados revela que a pressão por resultados positivos no meio esportivo pode desencadear quadros de estresse no qual impactam diretamente no seu rendimento profissional e pessoal, sendo que neste meio esportivo é essencial a performance do atleta para resultados satisfatórios como a vitória. A gestão do estresse é crucial para o desempenho e bem-estar do atleta, com a psicologia do esporte desempenhando um papel importante nesse processo.

Brandão, (2000), salienta que para os jogadores de futebol profissional o estresse não se restringe apenas aos aspectos físicos ou técnicos do jogo, mas está profundamente relacionado a fatores psicológicos, sociais e organizacionais, que fazem parte de seu cotidiano. Destacando que o futebol de alto rendimento exige muito mais do que apenas desempenho atlético, mas que envolve pressão constante por resultados que levem a vitória para a equipe, cobrança da mídia e de torcedores, instabilidade profissional, e relações interpessoais conflituosas. E para conseguir equilibrar esta rotina estressante, é importante para o atleta um acompanhamento psicológico fortalecendo seu aspecto emocional.

Quanto mais cedo trabalhar o lado psicológico, melhor será a resposta deste atleta em relação a pressão pelos resultados. Sendo que para se tornar um atleta profissional, o indivíduo passa por situações estressantes que podem ser cruciais para seu desenvolvimento como pessoa. Os jovens atletas de futebol vivenciam níveis significativos de estresse psicológico antes das competições, o que reforça a necessidade de atenção ao aspecto emocional no contexto esportivo. Assim, é fundamental incluir o treinamento psicológico no processo de formação esportiva, a fim de desenvolver estratégias de enfrentamento mais eficazes e adaptativas, contribuindo para o equilíbrio emocional e o desempenho esportivo dos atletas (Nascimento Junior, et al. 2010). O que mostra a importância da atuação de profissionais de psicologia do esporte no acompanhamento dos atletas, com foco no desenvolvimento de estratégias de enfrentamento emocional que promovam melhor adaptação às exigências competitivas e, conseqüentemente, melhor desempenho esportivo. Mostrando que mesmo o atleta estando em diferentes fases em sua carreira profissional, possa lidar com as emoções de cada momento que venha a vivenciar (Claudino, et al, 2008).

É evidente que o estresse faz parte do dia a dia do ser humano, trabalhar com variados tipos de pessoas e situações é o que torna a dinâmica profissional multifatorial. Para atletas de alto rendimento como o futebol profissional, sua rotina apresenta cargas como pressão por desempenho, exigências externas, conflitos interpessoais, instabilidade emocional e competitividade interna, tornando o ambiente hostil e com alta volatilidade emocional. Logo, a necessidade da implementação de programas contínuos de acompanhamento psicológico no futebol, especialmente voltados para a educação emocional, desenvolvimento de estratégias de coping, resiliência e equilíbrio psicológico, como formas de prevenção e promoção do bem-estar dos jogadores, são o diferencial para o equilíbrio da equipe, podendo assim o atleta ter rendimento satisfatório (Costa; Oliveira; Vargas, 2018).

Fortalecer o psicológico destes atletas não apenas voltado em sua performance profissional, faz parte da construção deste indivíduo quanto humano. Pois, embora muitos

atletas de futebol apresentem sintomas característicos da Síndrome de Burnout como exaustão emocional, desmotivação, queda de rendimento e distanciamento afetivo, a maioria desconhece o conceito clínico da síndrome ou não a reconhece como uma condição que afeta diretamente a saúde mental no esporte. E o estresse diário fomenta a exaustão deste atleta, que em muitos casos não encontram suporte para trabalhar suas questões. Dessa forma, a importância de ações educativas e preventivas sobre saúde mental no ambiente esportivo, são uma forma de criar ambientes mais saudáveis e sustentáveis no futebol profissional (Oliveira, 2022).

Ao passo da construção da carreira deste profissional, os jogadores de futebol devem fazer uso de diversas habilidades de coping para lidar com as exigências psicológicas do esporte, especialmente em contextos de pressão e competição. Orientados por profissionais especializados na área, contribuindo assim na formação de atletas mais resilientes, equilibrados e preparados para o alto rendimento (Almeida, et al, 2021).

## **Conclusões**

A partir da análise bibliográfica, constata-se que o estresse representa um fator determinante na redução do rendimento e na limitação do desenvolvimento de atletas de alto desempenho. No futebol profissional, ambiente caracterizado por elevada exigência física, técnica e emocional, os atletas são frequentemente submetidos a pressões intensas, o que pode comprometer significativamente seu bem-estar e sua performance.

A negligência em relação à saúde mental, aliada à resistência em buscar apoio psicológico, potencializa os efeitos negativos do estresse, resultando em quadros de esgotamento físico e psicológico. Tais condições não apenas afetam o desempenho esportivo, como também colocam em risco a continuidade da carreira do atleta.

Diante disso, o acompanhamento psicológico configura-se como uma ferramenta essencial para a manutenção do rendimento e para a promoção da saúde integral do atleta. A adoção de intervenções psicológicas específicas, com estratégias voltadas ao fortalecimento emocional e ao enfrentamento de situações estressoras, contribui de forma significativa para a performance esportiva e para a longevidade na carreira profissional.

## **ORCID dos autores**

José Carlos Barbosa (0009-0000-5428-9725), Luis Carlos Oliveira Gonçalves (0000-0001-5368-1194), Ramón Núñez Cárdenas (0000-0002-7657-8760).

## Conflito de interesses

Os autores declaram não haver conflitos de interesse no presente estudo.

## **Referências**

ALMEIDA, D. R. et al. Habilidades de Coping em jogadores de futebol de categoria de base. **Revista Brasileira de Futebol**, v. 13, n. 3, p. 65-79, 2021. Disponível em:< <https://periodicos.ufv.br/rbf/article/view/20268>>. Acesso em: 05 jun. 2025

ANDREOLI, M. A.; OLIVEIRA, T. C.; FONTELES, D. S. R. Um panorama das intervenções comportamentais para tratar estresse e ansiedade em atletas: revisão bibliográfica. **Cadernos de Pós-Graduação em Distúrbios do Desenvolvimento**, v. 20, n. 1, p. 85-115, 2020. Disponível em:< [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1519-03072020000100006](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-03072020000100006)>. Acesso em: 06 jun. 2025

BRANDÃO, M. R. F. **Fatores de stress em jogadores de futebol profissional**. Tese de doutorado. Universidade Estadual de Campinas, 2000.

CÁRDENAS, R. N.; FREIRE, I. A.; PUMARIEGA, Y. N. **Preparação psicológica no esporte**. – 1. ed. – Curitiba: Appris, 2017. – (Educação, tecnologias e transdisciplinaridade). 190 p.

COSTA, C. F. T., OLIVEIRA, C. C. DA C., & VARGAS, M. M. ESTRESSE PSICOLÓGICO EM ATLETAS DE FUTEBOL. **Interfaces Científicas - Humanas E Sociais**, v. 6, n. 3, p. 133–144, 2018. Disponível em: < <https://periodicos.set.edu.br/humanas/article/view/4275>>. Acesso em: 29 mai. 2025

CLAUDINO, J.G.O. et al. Análise dos fatores de estresse e ansiedade précompetitiva em jogadores de futebol de campo da categoria Sub-20. **Revista Brasileira de Futebol**, Minas Gerais, v. 1, n. 1, p. 11-19, 2008. Disponível em:< <https://www.rbf.ufv.br/index.php/RBFutebol/article/view/8>>. Acesso em: 29 mai. 2025

DE ROSE JUNIOR, D. et al. Situações de jogo como fonte de “stress” em modalidades esportivas coletivas. **Revista Brasileira de Educação Física**, São Paulo, v. 18, n. 4, p. 385-395, 2004. Disponível em:< <https://www.cev.org.br/biblioteca/revista-brasileira-educacao-fisica-esporte-v18-n4-2004/>> Acesso em: 30 mai. 2025

DIAS, C. **Do stress e ansiedade às emoções no Desporto: Da importância da sua compreensão à necessidade da sua gestão**. Braga: Cláudia Dias. Dissertação de Doutoramento apresentada à Universidade do Minho, Instituto de Educação e Psicologia, 2005.

FLEURY, S. **Ansiedade Pré-Competitiva**. (2005) São Paulo: Disponível em:< <https://academiaemocional.com.br/>>. Acesso em: 06 jun. 2025

GARCIA, E. Pesquisa bibliográfica versus revisão bibliográfica-uma discussão necessária. **Línguas & Letras**, v. 17, n. 35, 2016.

GRAHAM, Jones. **Estresse e desempenho no esporte**. Nova York: John Wiley & Sons. 2018.

GOMES, A. R.; FARIA, S.; VILELA, C. Anxiety and burnout in young athletes: The mediating role of cognitive appraisal. **Scand J Med Sci Sports**, Nova Jersey, v. 27, p. 2116-2126, 2017. Disponível em: < <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28075504/>>. Acesso em: 02 jun. 2025

JACQUES M. G; CODO, W, (orgs). **Saúde mental & trabalho**. Petrópolis (RJ): Vozes, 2002.

MACEDO, F. L.; ROBERTO, T. G. A importância e os benefícios da psicologia do esporte: revisão da literatura. **Revista InterCiência-IMES Catanduva**, v. 1, n. 5, p. 2-2, 2021. Disponível em:< <https://www.fafica.br/revista/index.php/interciencia/article/view/269>>. Acesso em: 02 de jun. 2025

MACHADO, A. A.; COSTA, V. T. **Psicologia do esporte: teoria e prática no contexto brasileiro**. Barueri: Manole, 2015.

MARTINS, M. V. A. **Psicologia do esporte**: influência dos aspectos psicológicos no rendimento de atletas de alto nível. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Rio Claro, 2008.

MARGIS, R. et al. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 25, n. 1, p. 65-74, 2003. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/rprs/a/Jfqm4RbzbJhbxskLSCzmgjb/?lang=pt>> Acesso em: 39 mai. 2025

MIRANDA, R. et al. BRAZILIAN VERSION (ACSI-28BR) OF ATHLETIC COPING SKILLS INVENTORY-28. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 24, n. 2, p. 130-134, Mar. 2018. Disponível em:< <https://www.scielo.br/j/rbme/a/QmjHsggbhVGvYXhjY9LFWZD/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 04 jun. 2025

NASCIMENTO JUNIOR J. R. A. et al. Análise do estresse psicológico pré-competitivo estratégias de *coping* de jovens atletas de futebol de campo. **R. bras. Ci. e Mov**, Brasília, DF, v. 18, n. 4, p. 45-53, 2010. Disponível em:< <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/1649>> Acesso em: 31 mai. 2025

OLÍMPIO, N. F. H. O. SILVA, L. G. S. As estratégias da psicologia do esporte para o aumento do rendimento e diminuição da ansiedade pré-competição em atletas profissionais. **Repositório Universitário da Ânima (RUNA)**. 2024. Disponível em:< <https://repositorio.animaeducacao.com.br/items/f90f7e6c-c84a-471b-b8a9-eeb9d60442c9>>. Acesso em: 02 jun. 2024

OLIVEIRA, F. S. **Concepções de atletas de futebol sobre a Síndrome de Burnout**. 2022. Tese (Doutorado em Psicologia) - Universidade de Brasília, Brasília. 2022

RIBEIRO, P.; LACERDA, A.; MELO, R.; HABIB, L. R.; FILGUEIRAS, A. Psicoeducação Baseada em Evidências no Esporte: Revisão Bibliográfica e Proposta de Intervenção para Manejo Emocional. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**. Brasília, (BR), v. 8, n. 1, p.

56-65, mai. /2018. Disponível em:< <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBPE/article/view/8847>>. Acesso em 03 jun. 2025

RUBIO, Kátia. O trajeto da Psicologia do Esporte e a formação de um campo profissional. **Psicologia do Esporte: interfaces, pesquisa e intervenção**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000. Disponível em: < <https://repositorio.usp.br/item/001082274>>. Acesso em: 05 jun. 2025

SANTOS, A. S. AMARAL, S.C. GIANFALDONI, M.H.T.A. De Carvalhaes à Copa de 2018: análise de publicações sobre psicologia do esporte e futebol. **Psic. Rev.** São Paulo, v. 27, n. especial, p. 469-496, 2018. Disponível em:< <https://cev.org.br/biblioteca/revista-psicologia-2018/>> Acesso em: 29 mai. 2025

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte: conceitos e aplicações**. São Paulo: Manole, 2002.

SEVERINO, A. J. (2007). **Metodologia do Trabalho Científico** (23ª ed.). São Paulo: Cortez.

SOUZA, J. P. et al. Ansiedade pré-competitiva em atletas das categorias de base: relato de experiência em campeonato brasileiro de judô. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 17, n. 2, p. 77-81, 2019. Disponível em:< <https://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/23061>>. Acesso em: 04 jun. 2025

SONOO, C. N. et al. Ansiedade e desempenho: um estudo com uma equipe infantil de voleibol feminino. **Motriz**, Rio Claro, v. 16, n. 3, p. 629-637, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/motriz/a/JX84MmTbjBgjSd4ZQ9F5Gjj/abstract/?lang=pt> Acesso em:31 mai. 2025

TAYLOR, S. E. (2009). **Health psychology** (7th ed.). Boston: McGraw-Hill.

VASCONCELOS, A. G., & Nascimento, E. (2016). Teoria Motivacional do Coping: Um modelo hierárquico e desenvolvimental. **Avaliação Psicológica**, 15(spe), 77-87. Disponível em:< [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-04712016000300009](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712016000300009)>. Acesso em: 03 jun. 2025

VERARDI, et al. Esporte, stress e burnout. **Estudos de Psicologia**, Campinas. v. 29, n. 3, p. 305-313 2012. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/kbytvXbWkc3PMcX7qqqv8yF/>>. Acesso em: 30 mai. 2025

WINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do exercício**. 6. ed. Porto Alegre: ArtMed, 2017.