

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DO RIO GRANDE DO NORTE  
BACHARELADO EM PSICOLOGIA  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO  
DRA. KARINA CARVALHO VERAS DO NASCIMENTO**

**ANA BEATRIZ BARBOSA DA SILVEIRA  
MARIA EDUARDA BEZERRA DO MONTE  
VITORIA VALESCA AVELINO RIBEIRO**

**O ATLETA DE FUTEBOL E SUAS ALTERAÇÕES COGNITIVAS: O IMPACTO DO  
MEIO SOCIAL NA ALTA PERFORMANCE**

**NATAL-RN  
2023**

Ana Beatriz Barbosa da Silveira  
Maria Eduarda Bezerra do Monte  
Vitoria Valesca Avelino Ribeiro

## **RESUMO**

Durante a última edição das Olimpíadas, chamou atenção a desistência da ginasta americana Simone Biles de quatro finais individuais declarando que iria cuidar da sua saúde mental. A partir disso, a temática psicológica foi ganhando cada vez mais espaço nas mídias sociais e, ficou ainda mais em destaque na Copa do Mundo em 2022, quando os jogadores da seleção brasileira citaram a importância do acompanhamento psicológico. O psicológico interfere diretamente na performance do atleta, dessa forma, é relevante considerar o contágio emocional que está presente na relação dos atletas dentro de sua equipe. Diante disso, este estudo objetiva identificar, com base nas perspectivas comportamentais, as alterações cognitivas que podem repercutir no rendimento do atleta de futebol, a partir do meio social em que ele está inserido. Para alcançar esse objetivo, utilizou-se a metodologia de pesquisa de abordagem qualitativa. O procedimento de coleta de dados foi realizado através da pesquisa bibliográfica e análise de documentos no período de março a agosto de 2023. Os resultados apresentaram a convergência das emoções dos atletas devido o convívio no ambiente intergrupais no qual estão inseridos, e tratou sobre a vulnerabilidade sendo capaz de interferir em suas relações e ocasionando um declínio no rendimento. A partir da análise dos dados, evidencia-se o poder que as mídias têm sobre o cognitivo dos atletas e o impacto das emoções derivadas de suas relações. Portanto, considera-se importante a integração da psicologia junto às outras ciências do esporte, existindo um trabalho multidisciplinar voltado para a total complexidade do indivíduo.

**Palavras-chave:** Cognição. Esporte. Performance. Futebol. Emoções.

## 1 Introdução

Na última edição das Olimpíadas, chamou atenção a desistência da ginasta americana Simone Biles de quatro finais individuais declarando que iria cuidar da sua saúde mental. A partir disso, a temática psicológica dentro do esporte foi ganhando cada vez mais espaço nas mídias sociais e, recebeu ainda mais destaque na Copa do Mundo em 2022, quando um dos jogadores da seleção brasileira, Danilo, citou a importância do acompanhamento psicológico: “acredito que seja de extrema importância falar mais sobre saúde mental porque foi criado um estereótipo na figura dos atletas, incluindo o futebol, de que eram pessoas inabaláveis, com força suficiente para enfrentar qualquer desafio”.

A psicóloga esportiva Katia Rubio (1999) afirmou que esse tema “interfere diretamente na performance do atleta”, ressaltando que os benefícios coletivos devem se sobrepôr às intenções individuais na busca da conquista de um prêmio e que a geração atual se preocupa mais com as possibilidades de contratos comerciais advindos da vitória, do que com ela em si. Tornando-se apenas mercadorias para o consumo (BBC News Brasil, 2021, 2022).

Nessa perspectiva, visa-se discutir as possíveis alterações cognitivas provocadas nos atletas a partir da interação deles com os ambientes nos quais estão inseridos, seja nas mídias sociais, no dia a dia de trabalho, em casa ou no momento da competição, ocorrendo, então, o chamado contágio emocional (Ribeiro & Filgueiras, 2021). Desse modo, como o meio social pode influenciar os aspectos cognitivos do atleta?

A partir disso, o objetivo deste artigo é identificar, com base nas perspectivas comportamentais, as alterações cognitivas que podem repercutir no rendimento do atleta, a partir do meio social em que ele está inserido. Também identificar a influência do contágio emocional em equipes de futebol, descrever sobre a teoria do contágio emocional, contextualizar que os ambientes nos quais os atletas estão inseridos interferem diretamente na sua performance esportiva e relacionar os fatores que desencadeiam os altos níveis de ansiedade em atletas quando são postos a momentos de competições.

Para alcançar o objetivo proposto, este estudo tem o propósito de contextualizar a influência da mídia e do contágio emocional dentro de equipes de futebol profissional, sendo então, caracterizado por objetivos descritivos que segundo Silva & Menezes (2000, p. 21) “a pesquisa descritiva visa descrever as características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis” e exploratórios, que segundo Gil (2002, p. 41) “é bastante flexível e na maioria dos casos assume a forma de pesquisa bibliográfica”.

Quanto à sua natureza, essa pesquisa é básica e, segundo Appolinário (2011, p. 146) “a pesquisa básica tem como objetivo principal o avanço do conhecimento científico, sem nenhuma preocupação com a aplicabilidade imediata dos resultados a serem colhidos”.

Diante disso, o presente trabalho de abordagem qualitativa, segundo Gil (1999) “pesquisa qualitativa é subjetiva ao objetivo de estudo, ergue-se sobre a dinâmica e abordagem do problema pesquisado e visa descrever e decodificar de forma interpretativa os componentes de um sistema complexo”. E para dar continuidade a esse trabalho, foi realizada uma pesquisa bibliográfica, que com base em Boccato (2006) “pesquisa bibliográfica busca o levantamento e análise crítica dos documentos publicados sobre o tema a ser pesquisado com o intuito de atualizar, desenvolver o conhecimento e contribuir com a realização da pesquisa”.

Para alcançar os objetivos desta pesquisa, o procedimento de coleta de dados realizado foi através de pesquisa bibliográfica e análise de documentos, com o intuito principal de revisar, analisar e levantar os dados que serão necessários ao decorrer deste trabalho.

## **2 Resultados e Discussões**

O tópico a seguir irá reunir as reflexões de Rubio, K. (1999); Silva, L. N. O. et al. (2013); Morão, K. G. et al. (2020); Ribeiro, P. & Filgueiras, A. (2021) apresentados nos artigos que abordam a relação da psicologia do esporte e suas nuances sobre os aspectos cognitivos diante da influência do meio social.

Assim, a partir da seleção dos quatro artigos e dos livros a serem utilizados, por cumprirem o objetivo a que se propõe este estudo, encontraram-se duas

temáticas em comum entre eles: “O contágio emocional no ambiente futebolístico”, apresenta a convergência das emoções dos atletas devido o convívio no ambiente intergrupar no qual estão inseridos, absorvendo-se de forma consciente ou inconsciente, movimentos e expressões, afetando diretamente a performance da equipe; e “A repercussão da influência do meio no desempenho dos jogadores”, que trata sobre a vulnerabilidade como consequência da exposição excessiva em que a profissão os coloca, sendo capaz de interferir em suas relações e ocasionando um declínio no rendimento.

## **2.1 O contágio emocional no ambiente futebolístico**

Ribeiro & Filgueiras (2021 apud Tamminen & Crocker, 2013) destacam que, dentro da prática esportiva, os parâmetros emocionais influenciam diretamente o funcionamento do atleta, visto que, alinhados com os aspectos cognitivos, impactam também a parte física. Aliado a isso, os autores (2021 apud Lazarus, 1999) destacam que “as emoções são sociais por natureza e possuem um papel adaptativo no funcionamento dos seres humanos, inclusive em seu ambiente social”, passa-se a observar, então, a funcionalidade dessas emoções no ambiente dos esportes coletivos.

O contágio emocional é a inclinação em reproduzir os comportamentos, palavras e condutas, espelhando-se nas ações e reações de outros indivíduos que compartilham um mesmo espaço. Dentro da área esportiva, o conhecimento quanto às emoções é muito importante diante das demandas que os atletas vão vivendo, com a pressão, o lidar com as vitórias e derrotas, os erros e acertos, e esses fatores os afetam psicologicamente. Leva-se em consideração ainda, o relacionamento intra equipe, com a comissão técnica e os fatores pessoais de cada jogador (Ribeiro & Filgueiras, 2021).

Estudos apontam que nos esportes coletivos, como o basquete, na medida em que os jogadores se tocam durante a partida, melhor é o desempenho deles. Nessa lógica, entende-se que esse raciocínio também se aplica ao futebol, uma vez que a ação das emoções nos times esportivos de alta pressão é considerável (Silva *et al.*, 2013; Ribeiro & Filgueiras, 2021).

Além do manejo emocional, o atleta se vê frente também aos seus aspectos cognitivos, especialmente no momento da partida. Atenção, percepção, memória e a resultante tomada de decisão são os pontos levados em consideração nessa hora. Todos esses aspectos estão combinados entre si e acometem a performance; a atenção está diretamente relacionada ao foco, dirigindo-se aos estímulos internos e externos; conseqüentemente, na percepção ocorre uma atribuição de sentido à esses estímulos; esses, codificados e armazenados, formam, então, a memória, que pode ser recuperada quando necessário e é capaz de modular o comportamento a partir de vivências anteriores; por fim, a tomada de decisão tem como característica identificar, refletir sobre a situação e solucionar um eventual problema (Sternberg, 2001; Silva *et al.*, 2013).

O ambiente futebolístico é um espaço repleto de complexidades, exigindo do atleta certa agilidade, pois é fundamental fazer rápidas escolhas e ter precisão em suas ações. Por isso, a percepção e interpretação dos desdobramentos ao longo do jogo, exigem que o jogador tenha habilidades cognitivas para lidar com esse contexto e apresente um tempo de reação cada vez mais certo (Silva *et al.*, 2013).

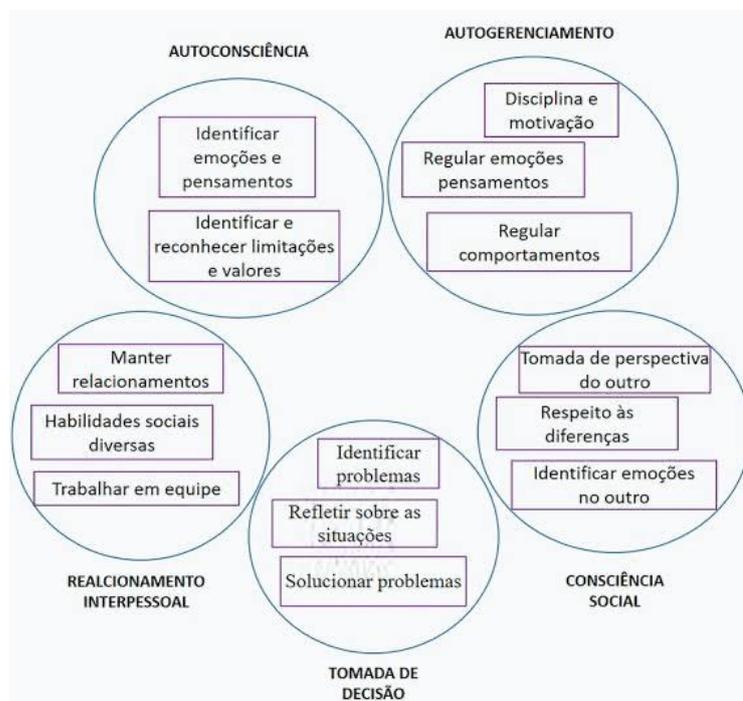
Ainda, Silva *et al.* (2013, apud Ali, 2010; Matias e Greco, 2009; Williams, 2000) enfatizam que jogadores de elite:

**são capazes de gerenciar estratégias baseadas em uma maior quantidade de informações para antecipar suas ações; antecipam maior quantidade de jogadas; reconhecem, analisam e processam informações com qualidade mais rapidamente; fazem escaneamento ocular com um padrão mais estruturado, consistente e de curta duração, focando não tanto no oponente em si ou na bola, mas em áreas no meio entre eles, por exemplo, possibilitando uma leitura mais ampla num breve intervalo de tempo; reconhecem e recordam padrões estruturais de jogo; possivelmente ‘eliminam’ muitos eventos como sendo ‘altamente improváveis’ e anexam uma hierarquia de probabilidades dos eventos restantes; possuem superior execução de habilidades motoras; possuem melhor seleção dos sinais relevantes; reconhecem padrões de jogos dos seus adversários; planejam ações; e possuem maior capacidade de adaptação a novas situações (2013, p. 47).**

Há de se acrescentar que o contágio emocional no futebol é desempenhado através de diversas nuances, como: a convivência no centro de treinamento, os treinos físicos e táticos, a concentração pré-jogo, o momento da partida e o pós jogo. Sendo assim, o humor individual e coletivo, a presença do líder do grupo, a reação

da torcida durante e pós jogo, a comemoração dos jogadores como forma de extravasar e a relação comissão técnica-jogadores perpassam o cotidiano dos atletas.

Nessa conjuntura, segundo Silva *et al.* (2013, apud Matias e Greco, 2009) “entende-se que a ação do jogador é concretizada pela transformação dos processos mentais em uma atividade motora”, o que significa que a qualidade no desempenho do atleta está imediatamente ligada ao êxito dos seus processos cognitivos. Conforme apresentado a seguir (Figura 1), diversos são os fatores que influenciam na prática esportiva, a saber: autoconsciência, autogerenciamento, relacionamento interpessoal, tomada de decisão e consciência social.



**Figura 1.** Competência socioemocional

## 2.2 A consequência das mídias sociais no desempenho dos jogadores

Quando se fala nos meios em que os atletas estão inseridos, encontram-se diversas possibilidades de ambientes interativos, o principal deles, na atualidade, são as mídias sociais. Para Morão *et al.* (2020, apud Machado e Gomes, 2011), existem situações nessa esfera que caracterizam uma exposição exacerbada com a

imagem dos jogadores, que traz como resultado uma maior vulnerabilidade para eles.

Dessa forma, os autores ressaltam que esses fatores podem desencadear danos psicológicos aos indivíduos envolvidos, por exemplo, insegurança, distração, vergonha, ansiedade, raiva, medo, e um conseqüente declínio da performance, ou até provocar o afastamento da categoria esportiva (Morão *et al.*, 2020). Visto que, as plataformas digitais são responsáveis não só pela divulgação, mas também pela “produção, transformação e ressignificação” das modalidades (Leite, 2008).

Adentrando no contexto do futebol, uma modalidade coletiva, as implicações causadas pela crítica midiática interferem na relação entre os atletas, afetando o desempenho e produtividade grupal no período de treinamento e, conseqüentemente, no momento da partida. Por conseqüente, o comparativo feito de forma intensificada provoca uma competição desproporcional de egos, ocasionando uma desvinculação no foco principal do grupo. Sendo assim, o êxito da equipe está vinculado com as individualidades de cada sujeito e a forma como ele se comporta perante ao grande grupo.

Morão *et al.* (2020) compreende que o atleta está no cerne de um ambiente de alta cobrança e tensão, ainda, sabe-se que as mídias têm influência direta nesse meio. Na medida que as redes sociais ganham força frente ao mercado do futebol, cada vez mais usuários se sentem livres para opinar e fazer postagens em relação aos jogadores enquanto estão escondidos atrás de uma tela, dessa maneira, podem fazer comentários maldosos e pejorativos, chegando a cometer crimes virtuais de forma deliberada. O *cyberbullying* (agressão constante e persistente que busca oprimir o outro por vias tecnológicas) impacta diretamente, causando desequilíbrio emocional acarretando danos que atravessam a prática esportiva, mas também afetam a vida pessoal.

Diante do exposto, ressalta-se a importância de uma ação interventiva da psicologia na preparação e acompanhamento mental dos atletas para uma melhor relação com as mídias, bem como para auxiliar em estratégias de comportamento e exposição nos espaços virtuais. Visando, assim, um melhor manejo das demandas psicológicas dos jogadores para preservar o equilíbrio em sua saúde e, conseqüentemente, na performance.

### **3 Conclusão**

A partir da pesquisa bibliográfica, observa-se uma escassez de publicações aprofundadas acerca das alterações cognitivas nos atletas de futebol com o impacto do meio social, visto que, esse conteúdo está em constante atualização dentro da psicologia esportiva. Sugere-se, portanto, mais estudos voltados para essa temática, com foco na valorização psicológica e na preparação física e mental ao lidar com as adversidades, advindas dos resultados positivos e negativos.

Com base no objetivo proposto na Introdução deste estudo (identificar, com base nas perspectivas comportamentais, as alterações cognitivas que podem repercutir no rendimento do atleta, a partir do meio social em que ele está inserido), observa-se, primeiramente, que a participação dos aspectos emocionais influenciam diretamente na resposta prática desses profissionais e destaca-se a importância da atuação da psicologia para favorecer a prática esportiva.

Vale salientar que ainda existe no imaginário de algumas pessoas a verdade absoluta de que o fazer psicológico pode ser exercido por qualquer membro da comissão técnica, desvalorizando a profissão do psicólogo. Um exemplo disso foi que durante a última edição da Copa do Mundo de Futebol, o então técnico da seleção brasileira dispensou a presença de um profissional da Psicologia na delegação, e escolheu se utilizar de frases motivacionais destacadas nas paredes. Acrescenta-se a isso que, desde 2014 a seleção brasileira principal não conta com um profissional da psicologia em sua equipe.

Nesse contexto, ressalta-se o valor do trabalho da Psicologia desde o início do ciclo para que seja uma prática contínua, além do incentivo à busca individual pela psicoterapia. Ainda, é interessante que exista uma disponibilidade constante de um psicólogo, não só na seleção, mas também nos times nacionais, principalmente por causa das inúmeras demandas que um atleta enfrenta diariamente como, cobrança por meio da comissão técnica, da torcida e, principalmente, a autocobrança em busca de um melhor desempenho.

## Referências

BIERNATH, André. Copa do Mundo: como a saúde mental influencia o desempenho dos jogadores em campo. **BBC News Brasil**, 2022. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-63512442>. Acesso em: 7 de mar. de 2023.

LEITE, Werlayne Stuart Soares. Ilusão em massa: o papel da mídia no esporte. **Educación Física y Deportes - Revista Digital**, Buenos Aires, nº 123, ago. 2008. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd123/ilusao-em-massa-o-papel-da-midia-no-esporte.htm>. Acesso em: 7 mar. de 2023.

MORÃO, K. G.; BAGNI, G; VERZANI, R. H.; MACHADO, A. A.; FISCHER, C. N. Os perigos das mídias digitais: alterações psicológicas em futebolistas brasileiros. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, São Paulo, v.12, n.47, p.67-74, 2020. Disponível em: <http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/880>. Acesso em: 7 mar. de 2023.

RIBEIRO, P; FILGUEIRAS, A. Contágio emocional em equipes de esporte coletivo: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, Brasília, v.11, nº 2, nov. 2021. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbpe/article/view/12126>. Acesso em: 7 de mar. de 2023.

RUBIO, Katia. A Psicologia do Esporte: Histórico e Áreas de Atuação e Pesquisa. **Psicologia ciência e profissão**, 19 (3), 60-69, 1999. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/9Fd3JQFVmtmqsq5vKkMn5Jr/>. Acesso em: 7 de mar. de 2023.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte**. 1. ed. Belo Horizonte: Manole, 2002.

SELEÇÃO brasileira vai à Copa sem psicólogo de novo, mas saúde mental ganha atenção de atletas. **Globo Esporte**, 2022. Disponível em: <https://ge.globo.com/futebol/selecao-brasileira/noticia/2022/11/15/selecao-brasileira-vai-a-copa-sem-psicologo-de-novo-mas-saude-mental-ganha-atencao-de-atletas.ghtml>. Acesso em: 20 de out. de 2023.

SIMONE Biles: o desabafo da campeã olímpica ao desistir de final em Tóquio: 'Preciso cuidar da saúde mental'. **BBC News Brasil**, 2021. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-57990804>. Acesso em: 7 de mar. de 2023.

SILVA, L. N. de O.; OLIVEIRA, M. F.; HELENE, A. F. Cognição e Esporte. **Revista da Biologia**, 11(1): 43-49, 2013. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revbiologia/article/view/109098>. Acesso em: 7. mar. de 2023.

STERNBERG, R. J. **Psicologia Cognitiva**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.