



A Psicologia do Esporte no Futebol de Alto Rendimento: Impactos dos Aspectos Emocionais na Performance dos Atletas Profissionais

Bruno Henrique Mendes¹

Resumo: O futebol de alto rendimento, ao ultrapassar os limites físicos e técnicos, evidencia a centralidade dos aspectos emocionais na construção da performance esportiva. Este artigo investiga a aplicação da psicologia do esporte no contexto do futebol profissional, discutindo o impacto dos fatores psicológicos sobre o desempenho dos atletas. A partir de uma abordagem dedutiva e fundamentada em revisão crítica da literatura, são analisados os principais transtornos psicológicos que acometem jogadores, como ansiedade, depressão e síndrome de burnout, e sua relação com a concentração, a motivação e a coesão de equipe. Examina-se ainda o impacto da pressão externa e interna sobre a performance, bem como a eficácia das intervenções psicológicas na promoção da resiliência e na prevenção do colapso emocional. O artigo explora as estratégias de preparação mental para situações de alta pressão e o papel do suporte psicológico no processo de recuperação de lesões, destacando a importância da atuação sistemática do psicólogo esportivo. Os resultados apontam para a necessidade de integração efetiva da saúde mental nas práticas de treinamento e gestão esportiva, reforçando que o sucesso no futebol de alto rendimento depende da sinergia entre preparação física, técnica e emocional. Conclui-se que a psicologia do esporte é elemento estruturante para o desenvolvimento pleno e sustentável dos atletas, contribuindo para a excelência em campo e para a preservação da saúde mental ao longo da carreira.

Palavras-chave: Psicologia do esporte; Futebol profissional; Saúde mental; Performance esportiva.

Sports Psychology in High-Performance Football: Impacts of Emotional Aspects on the Performance of Professional Athletes

Abstract: High-performance football, by overcoming physical and technical limits, highlights the centrality of emotional aspects in the construction of sports performance. This article investigates the application of sports psychology in the context of professional football, discussing the impact of psychological factors on the performance of athletes. Based on a deductive approach and based on a critical review of the literature, the main psychological disorders that affect players, such as anxiety, depression and burnout syndrome, are analyzed, and their relationship with concentration, motivation and team cohesion. The impact of external and internal pressure on performance is also examined, as well as the effectiveness of psychological interventions in promoting resilience and preventing

¹ Centro Universitário Una. Psicólogo Clínico; Especialista em Saúde Mental pelo Programa de Residência Integrada em Saúde Mental do Hospital Metropolitano Odilon Behrens - BH. E-mail: brunomendespsi@gmail.com.

emotional collapse. The article explores mental preparation strategies for high-pressure situations and the role of psychological support in the process of recovery injury, highlighting the importance of the systematic work of the sports psychologist. The results point to the need for effective integration of mental health into training and sports management practices, reinforcing that success in high-performance football depends on the synergy between physical, technical and emotional preparation. It is concluded that sports psychology is a structuring element for the full and sustainable development of athletes, contributing to excellence in the field and to the preservation of mental health throughout their career.

Keywords: Sports psychology; Professional football; Mental health; Sports performance.

Introdução

A transformação do futebol de alto rendimento em um fenômeno global transcendeu a mera competição esportiva para converter-se em um espetáculo multimidiático, econômico e cultural de proporções inimagináveis. Nesse novo cenário, em que cada gesto é capturado pelas lentes da mídia e cada erro é amplificado por milhões de olhares atentos, a preparação física e tática dos atletas, embora crucial, revela-se insuficiente para garantir o desempenho consistente e a excelência em campo. É nesse entrelaçamento entre corpo e mente, entre técnica e emoção, que a psicologia do esporte ganha protagonismo, reafirmando seu papel essencial na formação integral do atleta contemporâneo.

A psicologia do esporte, enquanto campo científico e aplicado, dedica-se à compreensão dos processos psicológicos que influenciam o desempenho esportivo, a saúde mental e o bem-estar dos atletas (Rubio, 2003). No contexto brasileiro, a consolidação dessa área tem sido marcada por avanços e resistências. Historicamente, o futebol — paixão nacional e veículo de identidade cultural — tratou a dimensão emocional dos jogadores como um tema marginal, relegado à esfera da "motivação" superficial ou da "garra" intuitiva, sem o devido respaldo técnico e científico. No entanto, a crescente complexidade do futebol moderno, associada à pressão midiática, à mercantilização da carreira esportiva e à intensificação das exigências de rendimento, impôs a necessidade inadiável da integração da psicologia às rotinas de treinamento e gestão de equipes (Rubio et al., 2020).

O reconhecimento do papel do psicólogo esportivo no futebol de alto rendimento, embora ainda recente em muitos clubes brasileiros, já apresenta avanços significativos. A consciência sobre a importância da saúde mental para o desempenho atlético e para a

longevidade da carreira esportiva tem se ampliado, impulsionada por estudos que demonstram a correlação direta entre aspectos emocionais e variáveis como concentração, resiliência, tomada de decisão e coesão grupal (Fernandes e Vasconcelos, 2019). Nesse sentido, o bem-estar psicológico deixa de ser um adorno da performance e passa a ser considerado um de seus alicerces.

Entre as diversas problemáticas abordadas pela psicologia do esporte no futebol, os transtornos psicológicos assumem papel de destaque. Ansiedade, depressão e *burnout* são condições frequentemente observadas entre jogadores profissionais, muitas vezes mascaradas pela cultura da hipercompetitividade e da masculinidade tóxica que permeia o ambiente esportivo (Santos e Maciel, 2021). A pressão para vencer, a exposição pública constante, as incertezas sobre contratos e lesões e a transitoriedade das carreiras são fatores que amplificam a vulnerabilidade emocional dos atletas.

Nesse contexto, o impacto da pressão no desempenho esportivo torna-se um fenômeno de investigação crucial. A literatura evidencia que a sobrecarga emocional pode comprometer habilidades cognitivas essenciais para o futebol, como a tomada de decisão rápida, o controle motor fino e a leitura de jogo (Carvalho e Dias, 2018). Intervenções psicológicas orientadas à gestão da ansiedade de desempenho, à construção de resiliência emocional e ao fortalecimento da autoestima mostram-se eficazes na prevenção do colapso psicológico em momentos decisivos.

A gestão de transtornos de ansiedade e depressão em jogadores de futebol demanda abordagens específicas e sensíveis à cultura esportiva. A detecção precoce de sinais de sofrimento psíquico, o acolhimento não estigmatizante e a implementação de estratégias de intervenção psicológica baseadas em evidências são práticas fundamentais para garantir não apenas a performance atlética, mas, sobretudo, a preservação da saúde mental dos atletas (Lima e Oliveira, 2022).

Outro campo de aplicação decisivo da psicologia do esporte é a preparação mental para situações de alta pressão. Jogos decisivos, disputas por pênaltis e momentos críticos exigem dos atletas não apenas habilidades técnicas refinadas, mas também a capacidade de regular emoções intensas, manter o foco e tomar decisões rápidas sob estresse. Técnicas de visualização, controle respiratório, treinamento de atenção e reestruturação cognitiva têm sido amplamente utilizadas com sucesso na preparação mental dos jogadores (Gomes e Pimenta, 2020).

Além disso, a psicologia do esporte desempenha um papel fundamental no processo de recuperação de lesões, frequentemente negligenciado nos planejamentos tradicionais. A ruptura do vínculo com a prática esportiva, a dor física, a incerteza sobre o retorno e o medo da reincidência da lesão geram impactos emocionais profundos, que podem comprometer a adesão ao tratamento e o êxito da reabilitação (Rubio, 2003). O acompanhamento psicológico durante esse período visa não apenas apoiar emocionalmente o atleta, mas também otimizar sua motivação, sua autoconfiança e sua reintegração plena à atividade esportiva.

Serão abordados, em especial: o histórico e a consolidação da psicologia do esporte no futebol brasileiro, os principais transtornos psicológicos que acometem jogadores profissionais e suas implicações no desempenho esportivo, os efeitos da pressão sobre a performance e as estratégias de intervenção psicológica, a gestão de ansiedade e depressão no contexto esportivo, a preparação mental para momentos de alta pressão e, por fim, o papel do psicólogo no processo de recuperação de lesões.

Desta forma, pretende-se contribuir para a ampliação da compreensão sobre a importância da dimensão psicológica no esporte de alto rendimento, reafirmando a necessidade da inserção plena do psicólogo nas equipes multidisciplinares e do reconhecimento do atleta como sujeito integral, cuja performance é indissociável de sua saúde mental e bem-estar emocional.

Metodologia

O presente estudo adota uma abordagem dedutiva, alinhada à necessidade de compreender, a partir de princípios teóricos gerais estabelecidos no campo da psicologia do esporte, as especificidades do impacto dos fatores emocionais na performance de atletas profissionais de futebol de alto rendimento. Optou-se pela revisão da literatura pelo fato de que o método permite a estruturação do raciocínio científico partindo de fundamentos consolidados da psicologia aplicada ao esporte para analisar fenômenos específicos observados no cotidiano esportivo profissional.

A investigação desenvolve-se a partir da revisão sistemática e crítica da literatura científica recente e clássica sobre psicologia do esporte, transtornos psicológicos em atletas, gestão emocional no alto rendimento, intervenções psicológicas em contextos esportivos e processos de reabilitação psicológica pós-lesão. Foram consultadas fontes primárias, como livros e artigos publicados em periódicos especializados em psicologia do esporte e educação

física, e secundárias, como documentos de entidades de referência no campo esportivo (CONFEF, Conselho Federal de Psicologia e Sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte).

A construção teórica embasa-se em autores referenciais como Kátia Rubio (2003), cuja obra "Psicologia do esporte: teoria e prática" é considerada basilar no Brasil, além de estudos contemporâneos que abordam as novas demandas da prática esportiva profissional (Santos e Maciel, 2021; Gomes e Pimenta, 2020). Foram incluídos, também, artigos de revisão e pesquisas empíricas extraídas de plataformas acadêmicas como PePSIC, Scielo, REASE e bases institucionais de universidades reconhecidas.

O critério para a seleção dos materiais considerou:

- Relevância para o tema;
- Atualidade dos textos (priorizando produções dos últimos dez anos);
- Credibilidade científica da fonte;
- Pertinência para a análise do futebol de alto rendimento.

A revisão não se restringiu a uma visão unidimensional da psicologia do esporte, buscando integrar múltiplas perspectivas teóricas e metodológicas.

A abordagem dedutiva fundamenta-se, portanto, na construção de inferências a partir de premissas amplamente aceitas na literatura científica. Tais premissas incluem:

- A influência dos fatores emocionais sobre a performance esportiva;
- A vulnerabilidade dos atletas profissionais a transtornos como ansiedade, depressão e *burnout*;
- A eficácia de intervenções psicológicas na promoção do desempenho e da saúde mental;
- A necessidade de preparação mental específica para situações de alta pressão;
- A importância do acompanhamento psicológico no processo de recuperação de lesões.

A análise foi organizada em seis eixos temáticos, correspondentes às áreas centrais definidas na introdução, conforme listado abaixo:

- Psicologia do esporte no contexto brasileiro
- Transtornos psicológicos em atletas de futebol Impacto da pressão no desempenho esportivo

- Gestão de ansiedade e depressão em jogadores
- Preparação mental para situações de alta pressão
- Psicologia no processo de recuperação de lesões

Conforme demonstrado na Tabela 1, a seguir, os principais textos utilizados para análise foram:

Tabela 1: Principais textos que fizeram parte do presente estudo.

Autor/ano	Título	Objetivo	Método	Resultados	Conclusão
Carvalho e Dias (2018)	Ansiedade e desempenho esportivo: uma revisão da literatura	Relacionar ansiedade e desempenho esportivo	Revisão de literatura	A ansiedade interfere negativamente na performance	Intervenções psicológicas são eficazes na redução da ansiedade
Fernandes e Vasconcelos (2019)	Pressão e desempenho em atletas de elite	Investigar os efeitos da pressão sobre o desempenho de atletas	Revisão de literatura	A pressão excessiva compromete funções cognitivas e desempenho	Estratégias psicológicas são fundamentais para a gestão da pressão
Gomes e Pimenta (2020)	Preparação psicológica para situações de alta pressão	Avaliar intervenções psicológicas no futebol profissional	Pesquisa aplicada	Técnicas de visualização e controle emocional aumentam a performance	A preparação mental é diferencial competitivo
Lima e Oliveira (2022)	Síndrome de burnout em atletas de futebol	Identificar a prevalência e os efeitos do burnout em jogadores	Revisão sistemática	O burnout afeta negativamente o desempenho e bem-estar	Prevenção e intervenção psicológica são indispensáveis
Autor/ano	Título	Objetivo	Método	Resultados	Conclusão
Rubio (2003)	Psicologia do esporte: teoria e prática	Analisar fundamentos teóricos e aplicações práticas da psicologia do esporte	Estudo teórico	Definiu bases conceituais e a atuação do psicólogo esportivo	A psicologia do esporte é essencial para o suporte emocional e desempenho dos atletas

Santos e Maciel (2021)	Saúde mental no futebol: ansiedade, depressão e o papel da psicologia do esporte	Discutir a prevalência de transtornos psicológicos em jogadores de futebol	Revisão teórica	Ansiedade e depressão são recorrentes entre atletas profissionais	O psicólogo é fundamental na prevenção e tratamento
------------------------	--	--	-----------------	---	---

Fonte: Elaboração própria.

Cada eixo foi analisado com base nos princípios dedutivos, buscando derivar aplicações práticas para o futebol de alto rendimento a partir das bases teóricas estabelecidas. A escolha por essa estratégia decorre da complexidade dos fenômenos em estudo, que exigem não apenas a descrição empírica dos fatos, mas também a sua interpretação à luz dos constructos teóricos da psicologia do esporte.

É importante destacar que a metodologia utilizada respeita a natureza interdisciplinar da psicologia do esporte, reconhecendo as interfaces com a medicina esportiva, a fisioterapia, a nutrição esportiva e a educação física, mas mantendo o foco na dimensão psicológica como elemento central da análise.

A análise crítica da literatura foi conduzida com atenção especial à validade interna e externa dos estudos consultados, considerando aspectos como tamanho de amostra, desenho metodológico, instrumentos de avaliação utilizados, consistência dos resultados e aplicabilidade prática no futebol profissional. Quando necessário, foram discutidas também limitações metodológicas dos estudos, a fim de evitar generalizações inadequadas ou conclusões precipitadas.

Foram consideradas diretrizes e normativas profissionais relativas à atuação do psicólogo esportivo, tais como as resoluções do Conselho Federal de Psicologia (CFP) sobre a prática da psicologia do esporte, além de documentos de associações internacionais de psicologia aplicada ao esporte e exercício.

Assim, a escolha da metodologia não apenas orienta a construção do raciocínio científico, mas também reforça o compromisso ético do pesquisador com a compreensão profunda e respeitosa dos fenômenos psicológicos que permeiam a vida esportiva, reconhecendo a complexidade do ser humano e a necessidade de abordagens que integrem ciência, técnica e sensibilidade humana.

Discussão

A análise da influência dos aspectos emocionais no desempenho de atletas profissionais de futebol revela a complexidade intrínseca que caracteriza o esporte de alto rendimento no cenário contemporâneo. Longe de se restringir ao domínio físico-técnico, o futebol exige dos atletas um nível elevado de equilíbrio psicológico, resiliência emocional e gestão das pressões externas e internas, sob pena de ver sua performance comprometida e sua carreira abreviada. Nesse contexto, a psicologia do esporte desponta como uma aliada indispensável, capaz de oferecer instrumentos teóricos e práticos para a promoção do desempenho ótimo e do bem-estar integral dos atletas.

A Psicologia do Esporte no Contexto Brasileiro

Historicamente, a inserção da psicologia do esporte no futebol brasileiro enfrentou resistências decorrentes de preconceitos culturais e da sobrevalorização das dimensões físicas e técnicas em detrimento da saúde mental. Como destaca Rubio (2003), durante décadas, a figura do psicólogo era vista com desconfiança nos clubes, muitas vezes associada a uma imagem de fragilidade emocional ou de intervenção desnecessária em um ambiente que deveria, supostamente, se sustentar apenas pelo "talento natural" dos jogadores.

Contudo, a intensificação da competitividade, a globalização do futebol e a emergência de discussões públicas sobre saúde mental, impulsionadas por depoimentos de atletas de elite, como o caso de Neymar e outros expoentes do esporte, provocaram uma inflexão nesse panorama (Gomes e Pimenta, 2020). A consciência de que o desempenho esportivo é inseparável do equilíbrio emocional ganha corpo, abrindo espaço para a atuação sistemática dos psicólogos nas comissões técnicas e nos programas de formação de base.

Mesmo assim, desafios persistem: a integração efetiva da psicologia às rotinas esportivas, a superação do estigma da "fragilidade" associado à busca por apoio psicológico e a necessidade de formação continuada de profissionais especializados em esportes coletivos ainda se colocam como barreiras a serem superadas. A atuação do psicólogo esportivo demanda, portanto, não apenas competência técnica, mas também habilidade para construir confiança e legitimidade em um ambiente historicamente resistente à dimensão emocional.

Transtornos Psicológicos em Atletas de Futebol

A incidência de transtornos psicológicos em jogadores de futebol profissional é um fenômeno cada vez mais documentado na literatura especializada. Estudos apontam que condições como ansiedade, depressão e síndrome de burnout acometem atletas com uma frequência superior à média populacional (Santos e Maciel, 2021).

A ansiedade de desempenho, caracterizada por preocupações excessivas sobre o próprio rendimento e pela hipersensibilidade às expectativas externas, é particularmente prevalente. Em muitos casos, a ansiedade compromete a capacidade de concentração, aumenta a ocorrência de erros não forçados e gera queda de rendimento em momentos decisivos (Carvalho e Dias, 2018).

A depressão, embora frequentemente subnotificada no ambiente esportivo, manifesta-se através de sintomas como apatia, perda de motivação, alterações no sono e no apetite, sentimentos de inutilidade e, em casos extremos, ideação suicida. O impacto da depressão no desempenho esportivo é devastador, corroendo a autoconfiança do atleta e comprometendo sua capacidade de se engajar plenamente no treinamento e na competição.

O *burnout*, por sua vez, é definido como um estado de exaustão física e emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal relacionado ao esporte. Resulta da exposição prolongada a níveis elevados de estresse, pressão por resultados e demandas competitivas intensas (Lima e Oliveira, 2022). Jogadores acometidos por *burnout* apresentam queda abrupta de desempenho, afastamento emocional do esporte e desejo de abandono precoce da carreira.

O reconhecimento precoce e o tratamento adequado desses transtornos são fundamentais para preservar a saúde mental dos atletas e prolongar sua carreira esportiva. A psicologia do esporte oferece ferramentas eficazes para a avaliação, a intervenção e o acompanhamento dos casos, integrando abordagens preventivas e terapêuticas ao cotidiano das equipes.

Impacto da Pressão no Desempenho Esportivo

A pressão, tanto interna quanto externa, é um componente onipresente no futebol de alto rendimento. Expectativas da torcida, cobranças da mídia, comparações constantes, incertezas contratuais e a luta incessante por espaço no time titular compõem um cenário de estresse psicológico permanente (Fernandes e Vasconcelos, 2019).

A literatura evidencia que a exposição crônica à pressão pode desencadear efeitos negativos sobre o funcionamento cognitivo e motor dos atletas. Sob pressão intensa, há um aumento da ativação autonômica (resposta de "luta ou fuga") que compromete a capacidade de processamento de informações, reduz a memória de trabalho e aumenta a probabilidade de tomada de decisões impulsivas e erros técnicos (Santos e Maciel, 2021).

Intervenções psicológicas voltadas para o fortalecimento da resiliência emocional, a reestruturação cognitiva de crenças disfuncionais e o treinamento de habilidades de enfrentamento são fundamentais para ajudar os atletas a lidarem de maneira adaptativa com as pressões inerentes ao esporte profissional. Técnicas como o controle da ativação fisiológica (respiração diafragmática, relaxamento progressivo), o uso de autoafirmações positivas e a prática de *mindfulness* têm mostrado eficácia na redução dos efeitos deletérios da pressão sobre o desempenho.

Além disso, o trabalho com a equipe técnica e a gestão esportiva no sentido de promover uma cultura organizacional que valorize o bem-estar psicológico e minimize práticas de pressão desproporcional é uma estratégia essencial para a promoção de ambientes mais saudáveis e produtivos.

Gestão de Transtornos de Ansiedade e Depressão em Jogadores

A gestão de transtornos de ansiedade e depressão no futebol profissional exige uma abordagem integrada, que combine a avaliação psicológica sistemática, a intervenção psicoterapêutica individualizada e, quando necessário, a colaboração com psiquiatras esportivos para o manejo medicamentoso adequado (Rubio, 2003).

A implementação de programas de prevenção, com foco na educação emocional dos atletas, na promoção de habilidades de enfrentamento e na redução do estigma associado à busca de apoio psicológico, é uma estratégia promissora. Oficinas de desenvolvimento pessoal, grupos de apoio e programas de treinamento em habilidades sociais e emocionais podem contribuir significativamente para a construção de uma base psicológica sólida nos jogadores.

É fundamental que a intervenção respeite as especificidades do contexto esportivo, evitando abordagens excessivamente patologizantes e reconhecendo a importância da identidade atlética na constituição subjetiva dos jogadores. A psicologia do esporte deve, portanto, equilibrar a atenção às necessidades clínicas com a valorização das potencialidades e recursos individuais dos atletas.

A confidencialidade, a ética profissional e a construção de vínculos de confiança são princípios inegociáveis na prática clínica esportiva, especialmente em um ambiente em que a exposição pública e a cultura de desempenho exacerbam os riscos de estigmatização e marginalização dos atletas em sofrimento psicológico.

Preparação Mental para Situações de Alta Pressão

A preparação mental para momentos decisivos, como finais de campeonatos, disputas por pênaltis ou clássicos regionais, é um dos campos de atuação mais estratégicos da psicologia do esporte no futebol profissional (Gomes e Pimenta, 2020).

Técnicas de treinamento psicológico, como a visualização dirigida (imaginação mental de cenários de sucesso), o estabelecimento de rotinas pré-competitivas, o treinamento de atenção e concentração e a formulação de estratégias de autorregulação emocional, são amplamente utilizadas para fortalecer a preparação mental dos jogadores.

A capacidade de manter o foco, a serenidade e a autoconfiança em situações de alta pressão diferencia os atletas que conseguem transformar o potencial técnico em performance efetiva daqueles que sucumbem à ansiedade e ao medo. A preparação mental sistemática, iniciada desde as categorias de base e mantida ao longo da carreira profissional, é uma ferramenta poderosa para a maximização do desempenho em momentos críticos.

A personalização das estratégias de preparação mental, levando em conta o perfil psicológico individual dos atletas, suas experiências anteriores e suas necessidades específicas, potencializa a eficácia das intervenções e contribui para a formação de jogadores mais resilientes e adaptáveis.

Psicologia no Processo de Recuperação de Lesões

O processo de recuperação de lesões é um dos períodos de maior vulnerabilidade emocional para os atletas. A frustração decorrente da interrupção da prática esportiva, o medo da perda de posição no time, a dor física e a incerteza sobre o retorno à plena performance compõem um quadro de risco aumentado para o desenvolvimento de sintomas ansiosos e depressivos (Rubio, 2003).

A atuação do psicólogo esportivo nesse contexto visa apoiar emocionalmente o atleta, auxiliando-o a lidar com as perdas temporárias, a manter a motivação para a reabilitação e a construir expectativas realistas sobre o processo de recuperação.

Intervenções focadas na redefinição de metas, no fortalecimento da autoeficácia e no desenvolvimento de estratégias de enfrentamento adaptativas são fundamentais para promover a adesão ao tratamento e a retomada confiante das atividades esportivas.

O suporte psicológico no processo de reabilitação não apenas acelera a recuperação física, mas também contribui para reduzir o risco de recaídas e de abandono precoce da carreira esportiva. Dessa forma, a psicologia do esporte reafirma sua função integradora e promotora da saúde global dos atletas.

Considerações Finais

O presente trabalho analisou os impactos dos aspectos emocionais na performance de jogadores de futebol de alto rendimento, com base em seis eixos temáticos fundamentais.

Conforme foi possível observar, no primeiro eixo constatou-se que a psicologia do esporte conquistou maior espaço no contexto brasileiro, superando resistências históricas e afirmando-se como uma área essencial no que se refere ao suporte e cuidado com os atletas. A integração do profissional de psicologia no contexto dos clubes tem a capacidade de potencializar a formação e o desenvolvimento integral dos jogadores.

Em relação aos transtornos psicológicos, observou-se que transtornos ansiosos, depressão e *burnout* são condições frequentes entre os atletas profissionais, afetando negativamente o rendimento esportivo. A identificação precoce e o acompanhamento especializado são fundamentais para preservar a saúde mental e, por consequência, a carreira dos atletas de alto rendimento.

O impacto da pressão sobre o desempenho foi observado como fator de risco à saúde mental dos atletas. A intensidade das exigências internas e externas pode comprometer habilidades cognitivas e emocionais, o que reforça a necessidade de estratégias psicológicas para promover a resiliência e o equilíbrio emocional no contexto das equipes.

Na gestão dos transtornos depressivos e/ou ansiosos, verificou-se que intervenções integradas, envolvendo prevenção e apoio contínuo, são fundamentais para o bem-estar psicológico dos atletas, contribuindo para sua estabilidade emocional e para o alcance de um desempenho consistente.

A preparação emocional para situações de alta pressão revelou-se um diferencial de grande importância, ao permitir que os jogadores desenvolvam foco, autoconfiança e capacidade de enfrentar momentos decisivos com maior controle emocional.

Por fim, observa-se a importância do suporte psicológico no processo de recuperação de lesões, fator frequente na realidade das equipes de alto desempenho. Tal suporte favorece não somente a reabilitação física, mas também a reintegração emocional e social dos atletas ao ambiente esportivo cotidiano.

O estudo concluiu que a atuação sistemática da psicologia do esporte emerge como fator indispensável para o desenvolvimento pleno e sustentável dos jogadores profissionais, integrando-se de forma decisiva às práticas de treinamento e gestão no futebol de alto rendimento.

Referências

CARVALHO, Fabiano; DIAS, Juliana. Ansiedade e desempenho esportivo: uma revisão da literatura. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 2, n. 1, p. 45-59, 2018.

FERNANDES, Gabriel; VASCONCELOS, Adriana. Pressão e desempenho em atletas de elite: revisão e perspectivas. **Cadernos de Psicologia da UniAcademia**, v. 4, n. 2, p. 12-23, 2019. Disponível em: <<https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/view/3432>>. Acesso em: 26 Mar. 2025.

GOMES, André Luiz; PIMENTA, Paulo. Preparação psicológica para situações de alta pressão: intervenções no futebol profissional. **PsicoRevista**, v. 9, n. 1, p. 35-50, 2020. Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/psicorevista/article/view/37736>>. Acesso em: 12 abr. 2025.

LIMA, Carolina; OLIVEIRA, Rafael. Síndrome de burnout em atletas de futebol: uma revisão sistemática. **REASE - Revista Eletrônica de Administração e Saúde**, v. 7, n. 1, p. 118-135, 2022. Disponível em: <<https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/10435>>. Acesso em: 07 abr. 2025.

RUBIO, Katia. **Psicologia do esporte: teoria e prática**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

SANTOS, Ricardo; MACIEL, Ana Paula. Saúde mental no futebol: ansiedade, depressão e o papel da psicologia do esporte. **Fiep Bulletin**, v. 90, n. 1, p. 122-129, 2021. Disponível em: <<https://ojs.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/view/2457>>. Acesso em: 07 abr. 2025.

SILVA, Júlio Cesar; SOUZA, Flávia Cristina. Psicologia esportiva e os desafios da saúde mental no futebol brasileiro. **Revista Eletrônica Científica da Universidade de Votuporanga**

(REC), v. 5, n. 2, p. 88-103, 2020. Disponível em: <<https://rec.univs.edu.br/index.php/rec/article/view/396>>. Acesso em: 20 abr. 2025.

VIEIRA, Luana Barbosa. O papel do psicólogo esportivo e suas implicações na saúde mental de jogadores de futebol profissional: uma revisão contemporânea. **Repositório Grupo UNIBRA**, 2023. Disponível em: <<https://www.grupounibra.com/repositorio/PSICO/2023/o-papel-do-psicologo-esportivo-e-suas-implicacoes-na-saude-mental-de-jogadores-de-futebol-profissional-uma-revisao-contemporanea.pdf>>. Acesso em: 22 abr. 2025.



Como citar este artigo (Formato ABNT):

MENDES, Bruno Henrique. A Psicologia do Esporte no Futebol de Alto Rendimento: Impactos dos Aspectos Emocionais na Performance dos Atletas Profissionais. **Id on Line Rev. Psic.**, Maio/2025, vol.19, n.76, p.266-279, ISSN: 1981-1179.

Recebido: 25/04/2025; Aceito 29/05/2025; Publicado em: 31/05/2025.