



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

Desafios psicológicos da carreira esportiva no futebol de base

BRENDA TOMAIN BARRETO

CAIO AUGUSTO MACHADO BORGES

Goiânia - GO

2025

BRENDA TOMAIN BARRETO
CAIO AUGUSTO MACHADO BORGES

Desafios psicológicos da carreira esportiva no futebol de base

Monografia apresentada ao Curso de
Psicologia da Pontifícia Universidade
Católica de Goiás como requisito parcial
para obtenção do grau de Bacharel em
Psicologia.

Orientador: Prof.^a Me. Wadson Arantes Gama

Goiânia - GO

2025

de Barreto, Brenda Tomain e Borges, Caio Augusto Machado.

DESAFIOS PSICOLÓGICOS DA CARREIRA ESPORTIVA NO FUTEBOL DE BASE – Goiânia, 2025.

29 páginas

Orientador: Prof. Me. Wadson Arantes Gama

Banca Examinadora: Prof. Me. Wadson Arantes Gama (orientador), Prof. Dra. Valéria Moraes Katopodis (examinadora convidada).

Monografia para Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Curso de Psicologia - Pontifícia Universidade Católica de Goiás – PUC Goiás, 2025.

1. Psicologia do Esporte. 2. Futebol de base. 3. Saúde mental. 4. Ansiedade no esporte. 5. Desenvolvimento esportivo. 6. Formação de atletas.

I. Título.

BRENDA TOMAIN BARRETO

CAIO AUGUSTO MACHADO BORGES

Desafios psicológicos da carreira esportiva no futebol de base

Monografia apresentada ao Curso de Psicologia da Pontifícia Universidade Católica de Goiás como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Aprovada em: ____ / ____ / ____.

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Me. Wadson Arantes Gama (Orientador)

CRP: 09/1523

Graduação em Psicologia (Bacharelado, Licenciatura e Formação em Psicólogo) pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC de Goiás), Mestrado em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC de Goiás).

Prof. Dra. Valéria Moraes Katopodis (examinadora convidada)

CRP: 09/6478

Doutorada em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC de Goiás), especialista em Psicologia Transpessoal com abordagem corporal pelo Instituto Serra da Portaria, Goiânia-GO.

AGRADECIMENTOS

A realização deste Trabalho de Conclusão de Curso marca uma etapa significativa em nossas vidas acadêmicas e não poderíamos deixar de expressar nossa gratidão a todos que, de alguma forma, contribuíram para que esse momento fosse possível.

Agradecemos, em primeiro lugar, ao nosso orientador, Professor e Mestre Wadson Arantes Gama, por sua dedicação, paciência, apoio e valiosas orientações ao longo de todo o processo. Sua contribuição foi essencial para o desenvolvimento deste trabalho e para o nosso crescimento intelectual.

Agradecemos também aos nossos colegas, com quem compartilhamos desafios, aprendizados e conquistas ao longo dessa jornada. O apoio mútuo e a troca de experiências tornaram essa caminhada mais leve e enriquecedora.

Por fim, expressamos nossa mais profunda gratidão aos nossos familiares, que foram nosso alicerce durante toda essa trajetória. Seu amor incondicional, apoio constante e palavras de encorajamento nos fortaleceram nos momentos de incerteza e nos motivaram a seguir em frente. Sem a compreensão e a presença de vocês, esta conquista não teria o mesmo significado.

Resumo

O presente estudo teve como objetivo investigar os principais desafios psicológicos enfrentados por jogadores de futebol de base e compreender como esses fatores influenciam seu desempenho esportivo, bem-estar emocional e trajetória profissional. Realizou-se uma revisão narrativa da literatura, com busca nas bases BVS-Psi Brasil, PePSIC e SciELO, utilizando descritores relacionados à saúde mental e psicologia do esporte. Os resultados apontam que os atletas de base enfrentam ansiedade elevada, medo do fracasso, medo de lesões, pressão por resultados e dificuldades emocionais associadas à distância da família e à incerteza quanto ao futuro. Os estudos destacam ainda que as estratégias mais eficazes para lidar com esses desafios incluem o treinamento psicológico, a criação de um clima motivacional positivo e o uso de técnicas de enfrentamento adaptativas. Evidencia-se, portanto, a importância do acompanhamento psicológico desde as categorias de base, a fim de promover um desenvolvimento esportivo equilibrado, que contemple tanto o rendimento quanto o bem-estar mental dos jovens atletas.

Palavras-chave: Futebol De Base, Psicologia Do Esporte, Saúde Mental, Desafios Psicológicos, Desenvolvimento Esportivo.

Abstract

This study aimed to investigate the main psychological challenges faced by youth soccer players and understand how these factors influence their sports performance, emotional well-being, and professional career development. A narrative literature review was conducted using the BVS-Psi Brasil, PePSIC, and SciELO databases, with descriptors related to mental health and sports psychology. The findings indicate that youth athletes experience high anxiety levels, fear of failure, fear of injuries, performance pressure, and emotional difficulties linked to family separation and uncertainty about their future. The studies also highlight that the most effective strategies to cope with these challenges include psychological training, creating a positive motivational climate, and adopting adaptive coping techniques. Thus, psychological support from early stages proves essential to fostering balanced sports development that addresses both performance and mental well-being in young athletes.

Keywords: Youth Soccer, Sport Psychology, Mental Health, Psychological Challenges, Athletic Development

SUMÁRIO

Agradecimentos	5
Resumo	6
Abstract	7
1. Introdução	9
2. Fundamentação Teórica	11
3. Metodologia	16
4. Resultados e Discussões	18
5. Considerações Finais	24
Referências Bibliográficas	26

1. INTRODUÇÃO

O esporte é o conjunto de atividades físicas que exigem habilidade, obedecendo regras específicas e que são praticadas individualmente ou em equipe (Michaelis, 2025). O esporte envolve o uso de habilidades físicas e mentais, incorporando elementos de educação, saúde e estética, além de ser um meio de expressão cultural e social (Júnior, 2015). O esporte chamado de alto rendimento é um tipo de prática que pode se relacionar ao esporte espetáculo, protagonizado pelo atleta profissional, ou ainda, a um tipo de atividade esportiva que não é necessariamente remunerada, mas que exige do praticante dedicação e rendimento que superam uma prática de tempo livre ou amadora (Rubio,2004).

No Brasil, a prática de atividade física e esporte por homens é superior quando comparado às mulheres e quanto maior o nível de escolaridade, maior é a prática de atividade física (43,6% mais escolarizados e 22% menos escolarizados) e esporte (49,4% mais escolarizados e 23% menos escolarizados). Do mesmo modo, maior é a prática de atividade física e esporte nos grupos com renda financeira familiar maior que três salários mínimos, aumentando ainda mais a prática para os que possuem renda entre cinco e dez salários mínimos.(Souza,2019) A parcela da população com maior prevalência de prática é composta por homens, pessoas de cor de pele branca, residentes na área urbana e com altos níveis de escolaridade.

As desigualdades na prática de atividade física ou esporte durante o período de lazer promovem uma reflexão permanente sobre o cenário ampliado das desigualdades sociais em nível nacional. (Hernandez, 2015) As práticas de atividade física e esporte estão fortemente relacionadas às condições de vida dos indivíduos. De forma semelhante, de acordo com Mandel (2018), é possível afirmar que no Brasil o futebol é visto não só como uma paixão nacional, mas também como uma alternativa de rompimento com o ciclo da pobreza e uma das poucas vias de ascensão social. Com isso, possui um papel central na cultura ao mobilizar milhares de crianças e

adolescentes com o sonho de se tornar um jogador profissional. A fama e, principalmente, os altos salários que acompanham a vida de um jogador tornam esta profissão um sonho para muitos brasileiros, em especial os que nascem em condições de vulnerabilidade social. (Mandel, 2018)

Segundo Leme (2010) observa-se que o futebol de base no Brasil está atrelado aos clubes que mantém escolinhas para a formação esportiva juntamente com as categorias de base. O futebol profissional, enquanto esporte de alto rendimento e competição, é amplamente reconhecido como o esporte das paixões e das multidões em todo o mundo. Esse reconhecimento tem levado ao aumento da especialização precoce entre os jovens, em vez de uma iniciação esportiva ampla. Como resultado, muitos enfrentam pressões desde cedo, especialmente no futebol de base, onde há uma linha tênue entre a formação como atleta e indivíduo e a cobrança por resultados de rendimento.

Os jogadores de base enfrentam vários desafios, principalmente no processo de formação e adaptação ao ambiente competitivo. Um dos maiores obstáculos é o psicológico, já que muitos lidam com a pressão de serem avaliados e com a expectativa de alcançar o alto rendimento. Além disso, equilibrar treinos intensos, estudos e vida pessoal pode gerar estresse, somado à incerteza quanto ao futuro profissional, já que o caminho para o sucesso no futebol é imprevisível e competitivo. A falta de apoio emocional e a pressão para se destacar podem afetar o bem-estar dos atletas e dificultar a superação desses obstáculos. Muitas equipes também ignoram o desenvolvimento psicológico dos jogadores, focando apenas nos aspectos técnicos e táticos, o que pode prejudicar o rendimento nos treinos e competições e afetar o desenvolvimento emocional ao longo da vida. (WEINBERG; GOULD, 2016)

Sendo assim, ao longo dos anos, tem-se verificado um maior interesse na preparação mental dos atletas no contexto competitivo. O esporte não envolve apenas a preparação física, mas também a componente mental e emocional essencial para ajudar os atletas a alcançarem os

seus objetivos, a saberem desenvolver estratégias e mecanismos de auxílio na competição e a conseguirem controlar a sua ansiedade. (Queiroz,2024).

A presente pesquisa surge da necessidade de compreender de que forma os desafios psicológicos enfrentados por jogadores de futebol de base impactam seu desempenho, bem-estar emocional e desenvolvimento esportivo na trajetória profissional. Além de identificar fatores como ansiedade, sobrecarga emocional, medo de lesões, incertezas sobre o futuro e medo do fracasso como os principais desafios psicológicos de tais atletas e apontar possíveis estratégias e abordagens psicológicas para a superação dessas dificuldades e desenvolvimento dos jogadores. A formação desses jovens atletas vai muito além do aprimoramento técnico e físico, envolvendo também o enfrentamento de pressões emocionais e psicológicas que podem impactar profundamente seu desempenho e bem-estar. (CBF Academy, 2025).

O psicólogo pode trabalhar o desenvolvimento de habilidades sociais do atleta, a prevenção da ansiedade e o desenvolvimento de respostas adaptativas às situações, visando um bem-estar do atleta e a melhora nas estratégias de resolução de problemas. (Trevelin,2018). É essencial que se compreenda os impactos desses desafios psicológicos na formação dos atletas para considerar as possíveis estratégias de enfrentamento e o papel do acompanhamento psicológico na preparação desses jovens para os diferentes percursos de sua trajetória esportiva, com foco no equilíbrio entre o desempenho e o bem-estar mental.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Com a ascensão do futebol como principal modalidade esportiva do mundo e também a mais rentável, foi inevitável sua aliança com a ciência pela busca incessante de melhores resultados (Siqueira, 2021). A partir disso, há um crescimento do interesse da indústria

esportiva pela Psicologia do Esporte pois estes estudos afetam diretamente a performance esportiva no alto rendimento, que é definida por Weinberg e Gould (2016) como ramo da ciência importante para a intervenção profissional, podendo elaborar artifícios capazes de serem treinados e que permitam a melhora do desempenho/performance do atleta. A nível mental, o esporte contribui de forma positiva na redução do estresse e ansiedade do indivíduo, contudo, no alto rendimento e nas competições, a ansiedade surge frequentemente associada à sobrecarga emocional e ao medo de falhar, referindo-se à preocupação com as consequências negativas do fracasso, incluindo vergonha, perda de autoestima, decepção e medo do futuro incerto (Conroy, 2002). A ansiedade é definida como um estado emocional angustiante acompanhado de alterações somáticas (cardíacas, respiratórias, etc) e em que se prevêem situações desagradáveis, reais ou não. (FERREIRA, 2001)

O conceito de ansiedade e medo do fracasso estão interligados, principalmente no contexto competitivo, o medo de falhar pode ser um gatilho direto para a ansiedade, uma vez que a antecipação do fracasso e suas possíveis consequências negativas criam um estado de alerta e tensão. (Queiroz, 2024) Além disso, segundo Bicalho e da Costa (2016), não conseguir a profissionalização é o fator de maior influência para a ansiedade visto que dos jogadores das equipes de base, poucos conseguem fazer a transição para o futebol profissional. Em seguida aparece o medo de lesões, visto que a aquisição de uma lesão em véspera de competição fragiliza e desestabiliza o lado psicológico do atleta ou o estresse mal administrado favorece as lesões e o consequente abandono precoce da modalidade. E por fim, dificuldades em lidar com a distância da família, muitos jogadores que compõem as equipes são oriundos de outras cidades e/ou estados e por isso residem nos alojamentos e centros de treinamentos, vivendo um regime de confinamento, entre horas de treinos, escola e contam como principal suporte social os amigos do clube que representam. Acabam visitando os

familiares somente numa frequência reduzida, seja em feriados prolongados ou nas férias (Bicalho e da Costa, 2016).

De forma associada, a ansiedade pré-competitiva também promove grande impacto no desempenho esportivo, positiva ou negativamente, é uma emoção cotidiana experimentada por atletas no esporte, caracterizada por sentimentos de tensão, preocupação e apreensão antes de uma competição (Camargo, 2023). Entretanto, uma questão relevante para essa ansiedade são as posições de jogo, que podem influenciar no estresse, demonstrando que os atletas que tem como função defender (goleiros, zagueiros e meio campistas) apresentam maiores níveis de estresse do que os atletas com funções de ataque (laterais e atacantes), assim como necessitam de maior concentração para o bom desempenho durante os jogos (Junior, 2010). Diante dos desafios emocionais que podem afetar a performance, diferentes estratégias e abordagens têm sido estudadas para lidar com a ansiedade, promover a concentração e manter a motivação dos jogadores de futebol. Quatro estratégias se destacam na literatura: a identificação das situações que geram estresse, o treinamento psicológico, clima motivacional e estratégias de *coping* (Junior, 2010).

O primeiro passo para o gerenciamento da ansiedade esportiva é a identificação das situações que mais levam ao estresse, já que reconhecer esses momentos possibilita o desenvolvimento de estratégias para minimizar seus impactos negativos. Estudos demonstram que esse processo de conscientização auxilia os atletas a compreenderem os gatilhos emocionais que reduzem seu rendimento, permitindo a adoção de técnicas eficazes para controlar as reações emocionais prejudiciais (Bicalho, 2016). No futebol juvenil, por exemplo, a preocupação com a profissionalização e o medo de lesões são fatores de grande estresse. Ao mapear essas preocupações, treinadores e psicólogos podem trabalhar em

intervenções específicas, ajudando os atletas a desenvolverem resiliência emocional e estratégias de enfrentamento.

Outra abordagem fundamental para o desenvolvimento saudável dos jogadores é o treinamento psicológico. A preparação mental para competições permite que os atletas lidem melhor com a pressão, regulando a ansiedade e aprimorando a concentração. Segundo Siqueira (2021), a psicologia do esporte desempenha um papel crucial na melhora do desempenho esportivo, por isso, inclui o ensino de técnicas como visualização, controle da respiração e autorregulação emocional, que contribuem para o foco e a autoconfiança dos jogadores durante os jogos.

Além dessas estratégias, o treinamento psicológico de acordo com Siqueira (2021), pode incluir o relaxamento progressivo e o controle da respiração para a redução da ansiedade, bem como o desenvolvimento do diálogo interno positivo, auxiliando os atletas a enfrentarem desafios com mais resiliência. O estabelecimento de metas – individuais e coletivas, de curto, médio e longo prazo – também é essencial para manter a motivação e promover um crescimento contínuo. Além disso, a construção de rotinas pré-competitivas favorece a estabilidade emocional e a adaptação ao ambiente esportivo.

O clima motivacional é um fator preponderante para compreender a gestão da ansiedade e do medo de falhar no futebol juvenil. Esse conceito refere-se ao ambiente psicológico e social criado por treinadores, pais e colegas de equipe, que influencia diretamente a motivação e o bem-estar dos atletas. Estudos indicam que um clima motivacional orientado para a mestria, caracterizado pelo incentivo à aprendizagem contínua, ao esforço e ao desenvolvimento pessoal, está associado a menores níveis de ansiedade e medo de falhar (Hill, 2018). Por outro lado, um clima motivacional de rendimento, que enfatiza a comparação com os outros e os resultados imediatos, pode aumentar a pressão

psicológica sobre os jogadores e contribuir para níveis mais elevados de estresse competitivo (Lemyre, 2008). Dessa forma, a criação de um ambiente esportivo que valorize a progressão individual e o aprendizado, ao invés do desempenho imediato, pode ser uma estratégia eficaz na promoção da saúde mental e no desenvolvimento sustentável de jovens atletas no futebol (Queiroz, 2024).

O estudo de (Junior, 2010) sobre o estresse psicológico pré-competitivo em jovens atletas de futebol de campo oferece insights valiosos sobre os fatores de estresse e as estratégias de coping utilizadas por atletas das categorias infantil (14-15 anos) e juvenil (16-17 anos). Os resultados evidenciaram que a categoria juvenil é mais influenciada por fatores de estresse, como pressão externa para ganhar, ser prejudicado pelo árbitro e condições de jogo inadequadas, em comparação com a categoria infantil. Além disso, os atletas com funções defensivas (goleiros, zagueiros e meio-campistas) apresentaram maiores níveis de estresse, especialmente em relação ao fator dormir mal na noite anterior ao jogo, enquanto os laterais o consideraram motivador.

Em relação às estratégias de coping, o estudo destacou que as mais utilizadas por ambas as categorias foram treinabilidade, confiança e motivação, independentemente da posição de jogo. No entanto, os goleiros e meio-campistas da categoria juvenil utilizaram mais a estratégia de concentração, o que sugere que a preparação mental deve ser adaptada às demandas específicas de cada posição. Esses achados reforçam a importância de identificar as fontes de estresse e as estratégias de enfrentamento mais eficazes para cada atleta, permitindo intervenções personalizadas que ajudem a melhorar o desempenho e o bem-estar psicológico (Junior, 2010).

Diante dos desafios psicológicos identificados e das estratégias para lidar com eles, é fundamental ressaltar a necessidade do esporte competitivo geral bem-estar psicológico para o atleta. (Miranda & Filho, 2008) Os autores destacam ainda a necessidade do treinamento de qualidade, que respeite o grau de desenvolvimento psicofisiológico e proporcione prazer para o atleta. Consideram que esse cuidado permite que o atleta permaneça o maior tempo possível no esporte.

A falta de incentivo para intervenções psicológicas no futebol pode reduzir a motivação dos atletas para esse tipo de trabalho, enfraquecendo o potencial da Psicologia no esporte. A pressão por desempenho nos clubes, aliada às expectativas familiares de ascensão social por meio do sucesso esportivo, tende a menosprezar o bem-estar psicológico a um papel secundário, desvalorizando iniciativas voltadas ao desenvolvimento mental dos jogadores. Como consequência, o trabalho do psicólogo é frequentemente visto como opcional, e não como essencial para um desenvolvimento mais saudável e um melhor rendimento esportivo. (Lindern et al, 2017).

3. METODOLOGIA

Realizou-se uma revisão narrativa de literatura, conforme descrito por Mendes, Silveira e Galvão (2008), que se diferencia das revisões sistemáticas e meta-análises por não se restringir a evidências quantitativas e experimentais. Esse tipo de revisão permite a síntese de conhecimentos por meio da análise crítica da literatura existente, favorecendo a identificação de lacunas que possam subsidiar futuras pesquisas. Desse modo, esta revisão foi orientada pelas seis etapas sugeridas por Mendes, Silveira e Galvão (2008): estabelecimento da questão de pesquisa, busca na literatura a partir do estabelecimento de critérios para

inclusão e exclusão, categorização dos estudos e definição das informações a serem extraídas dos estudos, avaliação dos estudos incluídos, interpretação dos resultados e síntese do conhecimento ou apresentação da revisão. A primeira etapa consistiu em formular as perguntas de pesquisa que dirigirão os objetivos a serem alcançados. O objetivo desta revisão foi orientado pela seguinte pergunta: “Quais são os principais desafios psicológicos enfrentados por jogadores de futebol de base e de que forma esses fatores influenciam seu desenvolvimento esportivo e a construção de sua trajetória profissional?”

A busca foi realizada nas bases de dados BVS-Psi Brasil, PePSIC e SciELO, devido à sua relevância e abrangência na área da Psicologia do Esporte. Para a seleção dos descritores, foram utilizados os DeCS/MeSH (Medical Subject Headings), contemplando os termos: “futebol de base”, “saúde mental”, “psicologia do esporte”, “pressão psicológica”, “atletas”, “esportes” e “desenvolvimento esportivo”. Além disso, foram utilizadas palavras-chave que não estão incluídas como descritores controlados, mas que podem ampliar a abrangência da pesquisa, especialmente no que se refere aos desafios psicológicos enfrentados por jogadores de futebol de base.

Para otimizar a busca, foram aplicados operadores booleanos, permitindo a combinação de termos relacionados aos principais fatores que impactam o desempenho e a motivação dos atletas, como “medo de lesões AND pressão por resultados AND ansiedade AND estresse competitivo”, além de termos associados ao bem-estar emocional, como “pressão psicológica AND medo do fracasso AND incerteza sobre o futuro”. Também foram consideradas combinações que possibilitem a identificação de estratégias para lidar com esses desafios, como “abordagens psicológicas AND saúde mental AND desenvolvimento esportivo”.

Os critérios de inclusão dos estudos incluíram artigos científicos publicados preferencialmente nos últimos 10 anos, em português e inglês, que estejam disponíveis integralmente e relacionados diretamente ao contexto esportivo. Por outro lado, os critérios de exclusão dos estudos incluíram artigos que não estejam dentro do período especificado, não estejam disponíveis na íntegra ou não apresentam relação direta com o tema central da pesquisa “ Quais são os principais desafios psicológicos enfrentados por jogadores de futebol de base e de que forma esses fatores influenciam seu desenvolvimento esportivo e a construção de sua trajetória profissional?”.’.

O processo de seleção dos estudos foi dividido em duas etapas: a primeira triagem consistiu na leitura dos títulos dos artigos identificados a partir dos descritores e palavras-chave, e a segunda triagem envolveu a leitura dos resumos, priorizando aqueles que abordavam desafios psicológicos da carreira esportiva no futebol de base. Após essas etapas, foi realizada a leitura integral dos textos selecionados, garantindo sua pertinência aos objetivos da revisão.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Inicialmente, observa-se que os estudos analisados adotam uma diversidade de abordagens metodológicas, incluindo perspectivas qualitativas, quantitativas e mistas. Nota-se uma predominância de abordagens qualitativas e mistas nos estudos analisados, refletindo a complexidade dos desafios psicológicos enfrentados por jogadores de futebol de base, que envolvem aspectos subjetivos como ansiedade, medo do fracasso e dificuldades emocionais relacionadas à distância da família. Métodos qualitativos, em particular, permitem explorar as percepções e experiências dos atletas em profundidade, capturando nuances que abordagens

puramente quantitativas poderiam negligenciar (Conroy, 2002; Junior, 2010). Além disso, a concentração de pesquisas na região Sudeste, especialmente em São Paulo e Rio de Janeiro, pode ser atribuída à maior disponibilidade de recursos acadêmicos e à relevância do futebol nesses estados, que abrigam grandes clubes formadores. No entanto, a inclusão de estudos de outras regiões brasileiras, como Norte, Nordeste e Sul e de países como Portugal, amplia a diversidade de contextos analisados, oferecendo perspectivas complementares sobre as pressões enfrentadas por jovens atletas em diferentes sistemas de formação esportiva. Essa variedade metodológica e geográfica enriquece a compreensão dos fatores que impactam o desempenho e o bem-estar emocional, alinhando-se ao objetivo de identificar estratégias eficazes para promover o desenvolvimento saudável dos jogadores.

Segundo Siqueira (2022), por meio do futebol, a modalidade esportiva mais assistida no mundo e também o cenário de mais alta competitividade entre atletas, a psicologia do esporte e o estudo do comportamento humano ampliaram a possibilidade de melhorar ainda mais a performance dos atletas. A partir desta perspectiva, os estudos revisados indicam que os desafios psicológicos mais significativos para jogadores de base apresentam uma correlação importante com o desempenho e bem-estar emocional, incluem a ansiedade relacionada à incerteza da profissionalização e o medo de lesões, podendo comprometer a confiança e continuidade na carreira. Em seguida, a dificuldade em lidar com a distância da família se destaca como outro fator relevante, embora de forma menos intensa, tornando o processo de formação ainda mais complexo emocionalmente.

Dentre estes aspectos, a ansiedade relacionada à incerteza da profissionalização emerge como um dos desafios psicológicos mais significativos para jogadores de futebol de base, conforme destacado por Bicalho e da Costa (2016). Em um cenário onde poucos atletas

conseguem a transição para o futebol profissional, a pressão por resultados e a expectativa de alcançar o alto rendimento intensificam o estado de alerta e tensão descrito por Conroy (2002). Essa ansiedade é ainda mais pronunciada em jovens provenientes de contextos de vulnerabilidade social, onde o futebol é percebido como uma das poucas vias de ascensão social, aumentando a carga emocional associada ao medo do fracasso. A antecipação de consequências negativas, como vergonha ou decepção, pode comprometer a concentração e a autoconfiança, impactando diretamente o desempenho em treinos e competições (Conroy, 2002). Além disso, a pressão constante por profissionalização pode levar a comportamentos disfuncionais como a autocobrança exarcebada, que segundo Queiroz (2024), está associada a climas motivacionais orientados para resultados. Essa dinâmica evidencia a necessidade de intervenções psicológicas que promovam a regulação emocional e a resiliência, ajudando os atletas a lidar com a incerteza de suas trajetórias profissionais.

Somado aos desafios já mencionados, os estudos revisados também apontam que a posição de jogo pode influenciar nos níveis de estresse, uma vez que atletas em posições defensivas tendem a apresentar níveis mais elevados de ansiedade pré-competitiva em comparação com jogadores de posições ofensivas. (Júnior, 2010) O autor ainda afirma que a diferença pode sugerir que o papel desempenhado no campo tem implicações psicológicas consideráveis, influenciando diretamente o modo como os atletas lidam com o estresse antes das competições.

Ressalta-se que a especificidade de cada posição em esportes coletivos demanda abordagens diferenciadas no manejo do estresse. Nesse contexto, Siqueira (2021) destaca técnicas como a visualização de cenários específicos e o diálogo interno positivo, este último associado ao aumento da autoconfiança em situações críticas, que se mostram eficazes

quando combinadas a metas segmentadas por responsabilidades posicionais. Tais estratégias, conforme evidenciado na literatura, não apenas reduzem a ansiedade pré-competitiva mas também fortalecem a resiliência e a capacidade adaptativa dos atletas. A personalização do treinamento psicológico, portanto, emerge como um fator-chave para minimizar os efeitos negativos do estresse e potencializar a estabilidade emocional, elementos indispensáveis ao alto rendimento em ambientes competitivos.

Nesse sentido, quatro estratégias psicológicas se destacam como fundamentais para lidar com tais desafios e promover o desenvolvimento saudável dos atletas. A primeira delas é a identificação de situações estressoras, considerada essencial para o gerenciamento da ansiedade ao possibilitar que atletas reconheçam os momentos e fatores que mais impactam seu estado emocional, como o medo de lesões e a pressão pela profissionalização (Bicalho & da Costa, 2016; Junior, 2010). Esta conscientização permite intervenções específicas voltadas para a construção da resiliência emocional. A segunda estratégia refere-se ao treinamento psicológico, que engloba práticas como visualização, controle da respiração e diálogo interno positivo, com o objetivo de aprimorar o foco, a autoconfiança e a regulação emocional dos jogadores associando também o uso de metas de curto, médio e longo prazo e a construção de rotinas pré-competitivas para favorecer a estabilidade emocional (Siqueira, 2021). A terceira estratégia refere-se ao clima motivacional, onde um ambiente voltado para a mestria, focado no crescimento individual e no esforço, está associado à redução da ansiedade, enquanto ambientes excessivamente orientados para o rendimento aumentam a propensão ao estresse competitivo. (Lemyre, 2008; Hill, 2018; Queiroz, 2024).

Por fim, as estratégias de coping consistem em mecanismos de enfrentamento adaptados às exigências específicas de cada posição no campo, priorizando técnicas de concentração e autoconfiança mas também considerando os riscos do excesso de autocontrole

e a importância de incorporar técnicas de aceitação emocional. (Nascimento Junior, 2010; Conroy, 2002; Siqueira, 2021).

A identificação de situações estressoras, considerada a primeira estratégia para o gerenciamento da ansiedade esportiva, é essencial para mitigar os desafios psicológicos enfrentados por jogadores de futebol de base, como o medo de lesões e a pressão pela profissionalização (Bicalho & da Costa, 2016). Esse processo de conscientização auxilia os atletas a compreenderem as fontes de estresse, como a incerteza sobre a profissionalização, que intensifica a ansiedade, especialmente na categoria juvenil (Nascimento Junior, 2010).

Segundo Siqueira (2021), o treinamento psicológico desempenha um papel fundamental na preparação dos jogadores de futebol de base para enfrentar desafios como a ansiedade pré-competitiva e o medo do fracasso, promovendo a regulação emocional e o desempenho. Técnicas como visualização, controle da respiração e diálogo interno positivo ajudam os atletas a manterem o foco e a autoconfiança em situações de alta pressão, enquanto o estabelecimento de metas de curto, médio e longo prazo e a construção de rotinas pré-competitivas favorecem a estabilidade emocional (Siqueira, 2021). Essas práticas são particularmente relevantes para posições defensivas, como goleiros e zagueiros, que enfrentam maior estresse devido à necessidade de concentração (Junior, 2010). Por exemplo, a visualização de cenários específicos pode reduzir a ansiedade antes de jogos, enquanto o diálogo interno positivo contrabalança os efeitos negativos do medo de falhar, como a perda de autoestima (Conroy, 2002). Contudo, a eficácia do treinamento psicológico depende da sua personalização, considerando as demandas de cada posição e as características individuais dos atletas, reforçando a importância de intervenções adaptadas para promover um desenvolvimento saudável e sustentável (Junior, 2010).

O clima motivacional, conforme descrito por Lemyre (2008), desempenha um papel crucial na gestão da ansiedade e do medo do fracasso entre jogadores de futebol de base. Um clima de mestria, caracterizado pelo incentivo ao esforço, à aprendizagem contínua e ao desenvolvimento pessoal, está associado a menores níveis de estresse competitivo e a estratégias de coping mais saudáveis, como o estabelecimento de metas processuais e o diálogo interno encorajador (Hill, 2018). Em contrapartida, climas motivacionais orientados para o rendimento, que enfatizam a comparação com outros atletas e os resultados imediatos, tendem a aumentar a pressão psicológica, levando a comportamentos disfuncionais, como a evitação ou a autocobrança exacerbada (Queiroz, 2024). Para criar um ambiente de mestria, treinadores e pais devem priorizar o feedback positivo centrado no progresso individual, em vez de focar exclusivamente nas vitórias. No entanto, a implementação desse clima enfrenta barreiras em clubes que valorizam o desempenho imediato, especialmente em contextos competitivos onde a profissionalização é o objetivo principal. Essa tensão destaca a importância de educar os envolvidos no processo de formação sobre os benefícios de longo prazo de um ambiente motivacional que promova o bem-estar emocional e o desenvolvimento sustentável dos atletas.

Vale destacar que a eficácia das estratégias de coping varia conforme o contexto social em que o atleta está inserido. Em ambientes onde predomina um clima motivacional de mestria (focado em crescimento pessoal e esforço), tendem a ser adotados mecanismos de enfrentamento mais saudáveis, como o estabelecimento de metas processuais e o diálogo interno encorajador (Lemyre, 2008). Por outro lado, em climas excessivamente orientados para resultados, observa-se maior propensão a estratégias disfuncionais, como a evitação ou a autocobrança exacerbada (Queiroz, 2024).

As implicações práticas para clubes, treinadores e psicólogos são claras: o bem-estar psicológico deve ser priorizado como parte essencial da formação, conforme defendido por Miranda e Filho (2008). Investir em intervenções personalizadas, que considerem as demandas de cada posição e categoria, e em ambientes que valorizem o esforço pode reduzir a ansiedade e promover a resiliência. Este estudo reforça a relevância de preparar atletas emocionalmente equilibrados, capazes de enfrentar os desafios da carreira com confiança e sustentabilidade.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa, por meio de uma revisão narrativa de literatura, buscou compreender os principais desafios psicológicos enfrentados por jogadores de futebol de base e seus impactos no desenvolvimento esportivo e na trajetória profissional, além de apontar estratégias para promover um desenvolvimento saudável. Os resultados confirmam que a formação de jovens atletas vai além do aprimoramento técnico e físico, sendo profundamente influenciada por fatores emocionais e psicológicos que demandam atenção cuidadosa.

A ansiedade pré-competitiva, intensificada pelo medo do fracasso e pela incerteza da profissionalização, emerge como um obstáculo central, especialmente em contextos de vulnerabilidade social, onde o futebol é visto como uma via de ascensão (Mandel, 2018; Bicalho & da Costa, 2016). Esses desafios são agravados pelo medo de lesões, que compromete a confiança, e pela distância da família, que dificulta o suporte emocional, particularmente em regimes de confinamento (Bicalho & da Costa, 2016). Além disso, a posição de jogo influencia os níveis de estresse, com atletas defensivos enfrentando maior pressão devido à necessidade de concentração (Junior, 2010).

Para enfrentar esses desafios, quatro estratégias psicológicas destacam-se como fundamentais: a identificação de situações estressoras, o treinamento psicológico, o clima motivacional e as estratégias de coping. A identificação de gatilhos emocionais, como a preocupação com a profissionalização, permite intervenções direcionadas que fortalecem a resiliência (Bicalho, 2016). O treinamento psicológico, incluindo técnicas como visualização, controle da respiração e diálogo interno positivo, promove a regulação emocional e a autoconfiança, sendo especialmente eficaz para posições que exigem alta concentração (Siqueira, 2021; Junior, 2010). O clima motivacional de mestria, que valoriza o esforço e o aprendizado, reduz a ansiedade e favorece estratégias de coping saudáveis, em contraste com ambientes de rendimento que intensificam o estresse (Lemyre, 2008; Hill, 2018). Por fim, estratégias de coping, como treinabilidade e concentração, devem ser personalizadas às demandas de cada posição para maximizar sua eficácia (Junior, 2010).

Essas estratégias, quando integradas, oferecem um caminho promissor para equilibrar o desempenho esportivo e o bem-estar mental, alinhando-se à visão de Miranda e Filho (2008), que defendem treinamentos de qualidade que respeitem o desenvolvimento psicofisiológico e promovam prazer no esporte.

Contudo, a implementação enfrenta barreiras, como a priorização de aspectos técnicos em detrimento do suporte psicológico e a pressão por resultados imediatos, que frequentemente relegam o trabalho do psicólogo a um papel secundário (Lindern et al., 2017). Esse cenário destaca a necessidade de educar clubes, treinadores e pais sobre a importância do

acompanhamento psicológico, que pode desenvolver habilidades sociais, prevenir a ansiedade e fomentar respostas adaptativas às pressões competitivas (Trevelin, 2018).

A relevância deste estudo reside em evidenciar que a formação de jogadores de base exige uma abordagem holística, que contemple não apenas o rendimento, mas também a saúde mental. Ao promover intervenções personalizadas e ambientes motivacionais favoráveis, é possível preparar atletas mais resilientes e emocionalmente equilibrados, capazes de enfrentar as incertezas da carreira profissional com confiança. Assim, a pesquisa reforça a importância da psicologia do esporte como ferramenta essencial para o desenvolvimento sustentável do futebol de base, contribuindo para a construção de trajetórias esportivas mais saudáveis e duradouras.

Referências Bibliográficas:

- Antonio, Clodoaldo Gonçalves Leme, & Ferreira, R. (2010). Considerações sobre a formação e transformação da identidade profissional do atleta de futebol no Brasil. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 6(1), 27-36.
- Bicalho, C. C. F., Melo, C. C. de, Boletini, T. L., Costa, V. T. da, & Noce, F. (2016). Fatores da Ansiedade Identificados para Atletas da Categoria Juvenil de Futebol. *Revista De Educação Física / Journal of Physical Education*, 85(2)

CBF Academy - Psicologia no futebol. (2024). Cbfacademy.com.br.

<https://cbfacademy.com.br/escola-tecnica/psicologia-futebol>

Conroy, D. E., Metzler, J. N., & Hofer, S. (2002). Multidimensional fear of failure measurement: The Performance Failure Appraisal Inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*

Esporte | Michaelis On-Line. (2025). Michaelis On-Line.

<https://michaelis.uol.com.br/palavra/Q0KbQ/esporte/>

FERREIRA, A. B. H. *Miniaurélio Século XXI*. 4 ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira (2001)

Heller Mandel, C., & Burgos Pimentel dos Santos, F. (2018). Futebol profissional: saída da pobreza? / Professional football: a way out of poverty? *Mosaico*, 9(14), 195.

Hill, Y., Den Hartigh, R. J., Meijer, R. R., De Jonge, P., & Van Yperen, N. W. (2018).

Resilience in sports from a dynamical perspective. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(4), 333.

Júnior, W. M. (2015). O ESPORTE “EM CENA”: perspectivas históricas e interpretações conceituais para a construção de um Modelo Analítico. *The Journal of the Latin American Socio-Cultural Studies of Sport (ALESDE)*, 5(1), 46–67.

Lindern, D., Mester, A., Strey, A. M., Da Silva, C. S., & Lisboa, C. S. de M. (2017). Impacto de uma intervenção psicológica para atletas de futebol de categorias de base. *Contextos Clínicos*, 10(1).

Maria, J. (2024). Ansiedade e Medo de Falhar em jovens jogadores de futebol: O papel de fatores disposicionais, motivacionais e comportamentais. [Repositorio-Aberto.up.pt](https://repositorio-aberto.up.pt/).

Mendes, K. D. S., Silveira, R. C. D. C. P., & Galvão, C. M. (2008). Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & contexto-enfermagem*, 17, 758-764.

Miranda, R., & Bara Filho, M. (2008). Construindo um atleta vencedor: Uma abordagem psicofísica do esporte. Porto Alegre: Artmed.

Nascimento Júnior, J. R. A., Gaigon, P. A., Nakashima, F. S., & Vieira, L. F. (2010). Análise do estresse psicológico pré-competitivo e estratégias de coping de jovens atletas de futebol de campo. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 18(4), 45–53.

Pontes, S. S., Silva, A. M., Santos, L. M. de S., Sousa, B. V. N., & Oliveira, E. F. de. (2019). Práticas de atividade física e esporte no Brasil. *Revista Brasileira Em Promoção Da Saúde*, 32.

Rubio, Katia. (2004). Rendimento esportivo ou rendimento humano?: O que busca da psicologia do esporte?. *Psicologia para América Latina*

Siqueira, B. F. O. (2022). Influência da ansiedade, motivação e concentração na performance de atletas de futebol.

Trevelin, F., & Alves, C. F. (2018). Psicologia do esporte: revisão de literatura sobre as relações entre emoções e o desempenho do atleta. *Psicologia Revista*, 27, 545–562.

Weinberg, R. S., Gould, D., Maria Cristina Monteiro, & De, D. (2016). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. Porto Alegre Artmed.