

# Inserção do psicólogo do esporte nas categorias de base de times de futebol

Insertion of the sport psychologist in the base categories of football team

Gabriela Ramos Gomes<sup>1</sup>, Fábio Villela dos Santos<sup>2</sup>, Tamires Jordão Laport<sup>3</sup>

**Como citar esse artigo.** GOMES, G. R. dos SANTOS, F. V. LAPORT, T. J. Inserção do psicólogo do esporte nas categorias de base de times de futebol. **Mosaico - Revista Multidisciplinar de Humanidades**, Vassouras, v. 13, n. 3, p. 46-54 set./dez. 2022.



## Resumo

A Psicologia do Esporte possui um campo de atuação recente, sua função é intervir no praticante desportivo, visando o equilíbrio mental, físico e melhor qualidade no desempenho e rendimento. Dito isso, o presente estudo se propõe a analisar através de uma revisão de literatura o papel do psicólogo nas categorias de base. Por definição, a categoria de base é descrita como uma subdivisão pertencente a um grupo esportivo, com atletas de faixa etária de 11 a 20 anos. De acordo com os artigos encontrados, foi possível identificar a importância da psicologia do esporte na vida dos atletas, não apenas nos treinos e jogos, mas em todo o seu âmbito social, como em suas emoções e na relação entre família e esporte, favorecendo o bem-estar do atleta e o desempenho da equipe. A Terapia Cognitivo-Comportamental foi apontada como uma abordagem comumente usada pelos profissionais. No entanto, ressalta-se a lacuna na literatura nacional em relação à produção acadêmica sobre esse assunto na área da Psicologia. Também se destaca a produção em outras disciplinas, principalmente nos estudos da Educação Física e na língua inglesa, o que indica o caráter interdisciplinar do problema e seu interesse de estudos em outros países. Os dados reforçam a carência de estudos sobre o tema e a importância de aprofundamento nessa temática.

**Palavras-chave:** Psicologia do Esporte; Terapia Cognitivo-Comportamental; Categorias de base.

## Abstract

The Psychology of the Sport of recent performance, its function is a better field of action in the practical one, aiming at the quality in the mental, physical performance and income. That said, the present study and analysis through a literature review the role of the psychologist in the basic categories. By definition, a base category is described as a subdivision belonging to a sports group, with athletes aged between 11 and 20 years old. According to the articles, it was possible to identify the importance of sport psychology in the lives of athletes, only in training and games, but not found in their social sphere, such as in their emotions and in the relationship between family and sport, favoring the athlete well-being and team performance. Cognitive-Behavioral Therapy was identified as an approach commonly used by professionals. However, there is a gap in the national literature in relation to the academic production on this subject in the field of Psychology. The production in other disciplines also stands out, mainly in Physical Education studies and in the English language, which indicates the interdisciplinary nature of the problem and its interest in studies in other countries. The data reinforce the lack of studies on the subject and the importance of thematic deepening.

**Keywords:** Sport Psychology; Cognitive behavioral therapy; base categories.

**Nota da Editora.** Os artigos publicados na Revista Mosaico são de responsabilidade de seus autores. As informações neles contidas, bem como as opiniões emitidas, não representam pontos de vista da Universidade de Vassouras ou de suas Revistas.

## Introdução

Atualmente, os campos de atuação da Psicologia vêm se estendendo, e esse fato deve-se ao surgimento de novas demandas e ao entendimento da sociedade acerca da necessidade do Psicólogo em vários espaços, sendo a Psicologia do Esporte, uma dessas categorias em ascensão da Psicologia. No contexto esportivo, os atletas estão diariamente sujeitos a diversos tipos de cobranças, principalmente os atletas jovens que estão iniciando suas carreiras. As pressões podem ser representadas pela avaliação do desempenho pelos técnicos e demais participantes, expectativas do treinador em relação ao rendimento do atleta, comportamento da torcida e críticas dos companheiros de equipe. Além de toda demanda

Afiliação dos autores:

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Psicologia 10º período. <https://orcid.org/0000-0001-6257-1237> Universidade de Vassouras, Vassouras, RJ, Brasil.

<sup>2</sup> Graduando em Psicologia 10º período e Recursos Humanos 4º período. <https://orcid.org/0000-0003-0146-9874>. Universidade de Vassouras, Vassouras, RJ, Brasil.

<sup>3</sup> Docente do curso de Psicologia. Universidade de Vassouras, Vassouras, RJ, Brasil.

\* Email de correspondência: gabriela-ramos-gomes@hotmail.com

Recebido em: 11/02/2022. Aceito em: 03/05/2022.

externa também existem às exigências internas, aquelas que são feitas pelo próprio atleta (DE ROSE JR, 1997).

A partir dessa visão, percebeu-se a urgência de oferecer apoio ao atleta, no âmbito psicológico, emergindo então a Psicologia do Esporte. A Psicologia do Esporte é considerada uma subárea que compõe as ciências do esporte junto a outras áreas, como Medicina, História, Biomecânica, Filosofia e Sociologia do Esporte, que buscam determinar uma linha tênue entre o alto rendimento, desempenho e a saúde do atleta. Essas áreas implicam e demonstram a relevância da interdisciplinaridade nos esportes e buscam promover o bem-estar e a qualidade de vida dos atletas (RUBIO, 2000; SAMULSKI, 2009).

Quanto ao termo categorias de base, entende-se por jovens que passam pelo menos 3 temporadas no clube de futebol, geralmente dos 11 aos 20 anos de idade. Tais jogadores geralmente são de cidades, estados e regiões diferentes e estão à procura de uma oportunidade. Geralmente são os que mais sofrem com a ansiedade, por isso devem estar preparados para as pressões do dia a dia de trabalho no esporte, para as incertezas e para as angústias que acabam interferindo no sucesso dentro de campo (BRANDÃO, 2000).

Pelo fato de o futebol ser um esporte disputado desde muito cedo, as categorias de base ganham mais importância no decorrer dos anos para que aprendam todos os fundamentos, de modo que quando cheguem à carreira profissional, possam ser atletas plenamente desenvolvidos e com um alto rendimento.

Desta forma, pesquisas sobre o papel do psicólogo e sua relação com jogadores das categorias de base do futebol são de extrema relevância uma vez que podem fornecer informações aos treinadores, preparadores físicos e demais membros da comissão técnica a respeito do impacto emocional sobre o desempenho esportivo dos jogadores. Importante considerar principalmente que hoje em dia o futebol não é apenas um esporte, mas também uma indústria, que produz atletas para custear e revender.

Enquanto abordagem comumente relacionada à psicologia do esporte encontra-se a Terapia Cognitivo-comportamental (TCC). Esta teoria é aliada no tratamento de diversos sintomas, como por exemplo, os de ansiedade, pois possui duração limitada no tempo, é orientada para o presente e funciona por meio do pacto colaborativo entre o clínico e o paciente em direção à questão problema. O psicólogo do Esporte, utilizando a abordagem da TCC, aprende e ensina ao atleta competências cognitivas e comportamentais necessárias para melhorar sua performance interpessoal, alterar seus pensamentos distorcidos e trabalhar com suas crenças nucleares (HEIMBERG, 2002).

Ainda assim, fica evidente a escassez de material acadêmico nacional sobre o tema, o que reforça a importância de mais pesquisas. Visto que é um assunto de grande importância, se trata de um campo de atuação recente da psicologia e que vem ganhando espaço nos últimos anos.

Portanto, este estudo trata de uma revisão de literatura narrativa de abordagem qualitativa, realizada por meio de levantamento bibliográfico, com o objetivo de analisar a inserção do psicólogo nas categorias de base. Neste estudo a questão norteadora da revisão foi: Qual o papel do Psicólogo do esporte dentro das categorias de base de times de futebol?

Para o levantamento dos artigos na literatura, realizou-se buscas em bases de dados científicas, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Google Acadêmico, PubMed, livros, artigos, trabalhos acadêmicos, periódicos on-line, com a proposta de coletar o máximo de informação que se aproxime do tema, avaliando suas ideias e percepções. Foram utilizados, para busca dos artigos, os seguintes descritores e suas combinações nas línguas portuguesa e inglesa: “Terapia Cognitivo-Comportamental”, “Psicologia do Esporte”, “Categorias de base”.

Para os critérios de inclusão, foram selecionados artigos publicados em português, inglês e espanhol; artigos na íntegra que retratassem a temática referente à psicologia do esporte, e artigos publicados e indexados nos referidos bancos de dados.

Ao término das análises foram selecionados artigos utilizados como base para o presente artigo, os

demais foram descartados por não se enquadrarem no escopo da pesquisa.

## Revisão de literatura

### Psicologia do esporte: uma ciência moderna

É notório que o esporte está no âmbito social e na vivência dos sujeitos desde a antiguidade, e é frequentemente modernizado. No decorrer dos tempos, novos modelos de se praticar esporte surgiram e, por decorrência, novos atletas influenciam a população a praticar mais esportes de acordo com seus resultados positivos.

De modo geral, nesta perspectiva de visão esportiva, criou-se uma ânsia maior por parte dos psicólogos em entender os entrosamentos e relações que são produzidas e nos processos psicológicos implicados nas circunstâncias esportivas (PUJALS; VIEIRA, 2002; COSTA, 2007; SONOO *et al.*, 2010).

Considerado como um domínio científico recente, a Psicologia do Esporte surge de um modo multidisciplinar como um fator importante, para um maior bem-estar, comodidade e saúde do esportista (SAMULSKI, 2009).

Fitz (1897) está na base dos estudos iniciais da Psicologia do Esporte. De acordo com ele, a prática esportiva é um meio dentre vários outros de se preparar para a vida, porque promove ao sujeito a capacidade de julgamento, habilidade de perceber as condições corretamente e a habilidade de reagir rapidamente a um ambiente mutável. A partir disso, em 1900 surgem as primeiras discussões sobre como a atuação e diligência dos atletas podem ser influenciados por aspectos psicológicos. O autodomínio emocional era considerado um aspecto de sucesso, ou seja, caso o desportista obtivesse um bom controle emocional, ele alcançaria seus objetivos com louvor (VIEIRA *et al.*, 2010).

Durante a década de 1920, a Psicologia do Esporte se expandiu para vários países, tais como Alemanha, Estados Unidos e União Soviética. Nessa época, vários psicólogos ficaram conhecidos, o maior deles foi Coleman Griffith, que é hoje considerado o pai da Psicologia do Esporte. Essa conquista foi atribuída, a partir de 1925, com a criação de um laboratório de Psicologia do Esporte, que investigava questões do comportamento que poderiam ser relevantes para o rendimento e desempenho do atleta (VIEIRA *et al.*, 2010).

Tal psicologia fundamentada no esporte inicia-se na década de 1950 no Brasil, quando um trabalho foi realizado pelo Psicólogo João Carvalhaes no time São Paulo Futebol Clube. Em 1976, expandiu-se por outras categorias esportivas. O ápice de sua expansão ocorreu na década de 1990, com a ampliação notável de publicações sobre esse assunto por profissionais que operam na dimensão e com a inclusão da disciplina de Psicologia do desporto na grade curricular de alguns cursos, especialmente os de Psicologia (RUBIO, 2000).

Uma das principais funções dessa ciência é a de analisar e posteriormente modificar os processos cognitivos, constantemente prestando cuidado ao esporte que será praticado. Todo esporte possui um contexto no qual se adequa a determinadas particularidades e, para acatar as demandas de forma apropriada, é de suma importância que os mecanismos utilizados sejam adaptáveis. Por conta disso, existe uma grande importância de possuir um Psicólogo do desporto, que se preocupa em explorar psicologia incorporado do âmbito esportivo (SAMULSKI, 2009).

O futebol é visto hoje em dia como um fenômeno social abrangente, seja no aspecto de espetáculo, comercial ou atividade profissional atingindo de certa forma, direta ou indiretamente, grande parte da população nacional. Além de fazer parte da identidade do país e ser uma paixão nacional, ele é claramente visto como uma oportunidade de ascensão profissional e social para adolescentes (RUBIO, 2006; MARQUES; SAMULSKI, 2009). Assim como em diversas modalidades esportivas, no futebol principalmente, existe uma grande preocupação em relação ao *déficit* de produção do jogador, seja nos treinamentos ou nas partidas, que compromete a continuidade da equipe e possivelmente a escalação do jogador para as

próximas partidas.

Tais adolescentes, geralmente de classe média a baixa, que são seduzidos por um *status* e vida social com independência financeira e sonham com uma carreira promissora, vão em busca de categorias de base para uma possível formação profissional, transformam o futebol em um grande sonho de formação e realização profissional. Tal expectativa é ainda mais influenciada pela mídia esportiva, que predomina principalmente o lado “bom” da profissão, mostrando o sucesso dos principais atletas de futebol brasileiros (AMARAL *et al.*, 2007).

O trabalho do psicólogo do esporte deve ser baseado nas atuações profissionais de ética, confidencialidade e sigilo, salvo algumas que precisam ser compartilhadas com a equipe visando o bom andamento do trabalho, mas que precisam ser regidas pela sinceridade e transparência e com respeito a preservação do direito da intimidade do atleta envolvido (WOLFF, 2015).

Wolff (2015) diz também que para que se faça um levantamento adequado sobre o que é preciso ser desenvolvido com o atleta, as entrevistas e observações são primordiais, visto que com elas é possível traçar um plano de intervenção, com metas e objetivos que necessitam serem alcançados. Isso deve acontecer sempre em conjunto com a equipe multiprofissional e com o conhecimento do atleta, que será monitorado durante sua evolução. Alguns atletas, os mais ansiosos, podem chegar a esconder lesões de seus técnicos e equipes com medo de perderem seu lugar no time, ou de não manter o mesmo rendimento (DAMÁZIO, 1997). Para isso, é necessário prestar cada vez mais atenção nos jovens que estão ingressando agora no mundo do esporte, para um desenvolvimento pleno e sem grandes preocupações, pois as categorias de base são suas portas de entrada para o mundo esportivo.

## As categorias de base e a função do psicólogo do esporte com auxílio da TCC

As categorias de base são definidas por práticas entre crianças e adolescentes dentro de um contexto esportivo, visando à formação desses jogadores para que no futuro possam disputar competições profissionais e obterem “bons frutos” para o time. Segundo Ferreira e Paim (2011), essa formação no Brasil não era muito bem trabalhada, porém atualmente ela se encontra mais estruturada e com um processo consciente e elaborado.

Leite *et al.* (2016) observam que os atletas iniciam suas buscas pelo futebol profissional, geralmente a partir dos dez anos de idade, deixando para trás seus familiares, amigos e sua infância o que pode acarretar em considerável dano psicológico para idade, além disso, existe a realidade da incerteza da execução de um objetivo que exigiu anos de dedicação em treinamentos e sacrifícios pessoais.

Cruz (2009) destaca que esses jovens atletas passam por uma carga de trabalho que varia entre cinco a seis horas diárias a fim de promover o aprimoramento físico, técnico, tático e psicológico até alcançar o profissionalismo.

Recrutar atletas das categorias de base dos próprios times visando prover as necessidades do grupo técnico expõem um ínfimo custo para o clube, que, além de aprimorar a sua moral dentro da equipe, também conhece previamente o jogador que está recrutando (FALK; PEREIRA, 2010).

Conforme Rodrigues (2003), no futebol brasileiro em geral, essa atualização dos times teve início na década de 1980. Ela foi intitulada como uma tentativa de instruir novos desportos de acordo com os padrões dos jogadores de nível mundial. Porquanto, o futebol hoje em dia é uma verdadeira indústria que engloba grandes plateias e movimenta muita quantia em dinheiro. O planejamento executado pelas categorias de base varia por time, da mesma forma que os treinos igualmente.

É válido ressaltar um contraponto nessa questão de movimentação de dinheiro, considerando que os clubes do interior de estados brasileiros não possuem os mesmos recursos que os grandes clubes, enfatizando mais uma vez a limitação de contratações profissionais em seus elencos, a falta de mão de obra para treinamento dos times de base e um elenco composto na sua maioria pela base. O que impõem

ainda mais a importância de uma equipe técnica adequada e preparada para esses jovens jogadores (LEONCINI; SILVA, 2005).

De acordo com Samulski e Chagas (1992) foram consideradas as situações mais estressantes para os jogadores as divergências com os companheiros de time, o treinador, familiares, dormir mal na noite anterior à competição, nervosismo excessivo, e sensação de fraqueza física.

Os atletas de futebol em categorias sub 17 encontram-se em etapas significantes do desenvolvimento de sua personalidade e os geradores de estresse se apresentam nos níveis psicológicos e físicos podendo variar de leve a extremamente intenso, podendo causar lesões leves ou graves (BASSO, 2017). É importante destacar que durante a adolescência ocorrem mudanças nos níveis físicos e mentais, além de ser um estágio onde se adquire recursos e habilidades que serão auxílios para o exercício de papéis sociais de um adulto (MACHADO *et al.*, 2012)

Para Lehmann, Foster e Keul (1993) além do processo de estresse, a síndrome do *overtraining* ou supertreinamento, é também um dos fatores propensos a lesões esportivas. A alta estimulação esportiva é essencial para melhorar o desempenho dos atletas para esportes de alto rendimento, mas quando o nível de carga de treinamento é maior do que a aptidão do corpo, o desempenho do sujeito pode diminuir e muitos outros sintomas podem aparecer. Em muitos casos, todo esse processo pode constituir uma imagem clara de supertreinamento - caracterizado por um desequilíbrio entre o estresse e a recuperação ou carga de estresse excessiva com pouca regeneração.

Para atender o esperado, o atleta jogador precisa estar bem para contemplar todas as expectativas (BRANDÃO, 2000). Deve-se considerar também que desenvolvimento de personalidade é diferenciado para os atletas mais jovens que estão em fases de desenvolvimento, e possuem maiores problemas em controlar suas emoções (SAMULSKI; CHAGAS, 1992). Para uma boa delimitação de uma estrutura de base, alguns aspectos são principais para um bom planejamento e uma boa manutenção, são esses: qualificação de profissionais técnicos, preparadores físicos, auxiliares do time, além é claro, do apoio da equipe multiprofissional de psicólogos, nutricionistas, médicos e fisioterapeutas.

Observa-se, hoje em dia, sistemas baseados em pedagogias holísticas, que valorizam a preparação do atleta para a vida fora do futebol, afinal, não são todos que conseguem seguir essa carreira (RODRIGUES, 2003). Seguindo essa linha, Carravetta (2001) expõe a importância da formação do atleta cidadão, consciente e fluído, para seu processo de reestruturação. São virtudes de desportos “feitos” em centros de treinamento: organização, assiduidade, capacidade de adequação, técnica e disposição física (TOLEDO, 2002).

As configurações de ensino e de crescimento adotadas nas categorias de base de diferentes times podem favorecer a formação do atleta ou serem danosas para seu crescimento psicossocial e motor. Isso deve-se a pressão que esses jovens sofrem desde cedo e que são obrigados a conviver diante de dificuldades, como a procura frequente pelo alto rendimento e pela boa performance. Tais carências podem fomentar nesse período ou em seguida, limitações no ganho de rendimento do atleta e que por inúmeras vezes, não conseguem ser recuperadas (FREITAS, 2012).

Diante disso, fala-se tanto da importância do acompanhamento psicológico, caminhando junto ao trabalho das categorias de base. Contudo, esse desenvolvimento é pouco praticado atualmente, quando é feito, quase sempre de modo “temporário” ou “às vezes”. De acordo com Fleury (2001) o rendimento e desempenho do jovem atleta estão ligados de forma direta à competência emocional desse sujeito, ou seja, à capacidade que ele tem de regular suas emoções e controlar seus impulsos de ansiedade, medo, euforia, raiva; a forma como lida com altos e baixos da vida.

Para isso, temos a inserção da Teoria Cognitivo-Comportamental na utilização de tais técnicas cognitivas e no manuseio adequado para o bem-estar psíquico do jovem desporto. Na década de 1940, teve-se a origem da Terapia Comportamental, também chamada de Terapia Analítico-Comportamental, com os inspirados estudos de Burrhus Frederic Skinner da Análise Experimental do Comportamento.

Aaron T. Beck desenvolveu a terapia cognitiva no início da década de 1960, na Universidade da Pensilvânia, como uma psicoterapia breve, orientado para o presente e estruturada. Contudo com o passar dos anos, demonstrou grande eficácia nos mais diversos transtornos psicológicos (BECK, 1997).

Portanto, o ponto de partida dos métodos cognitivos é que os processos internos e ocultos da cognição regulam o comportamento. O mesmo evento pode ser interpretado como agradável para uma pessoa, levando a um comportamento de aproximação, ou ameaça a outra pessoa, causando sintomas como ansiedade e evitação. Portanto, podemos pensar que a interpretação de um evento produz emoções e comportamentos, ao invés do evento em si. Os modelos de comportamento cognitivo incluem estratégias de resolução de problemas, intervenções com limite de tempo e educação para ensinar habilidades cognitivas específicas (RANGÉ; FALCONE; SARDINHA, 2007).

Nesse meio atual no qual o futebol está cada vez mais inserido em um ramo não só esportivo, mas também como empresa, a motivação é o ponto chave que liga o atleta vitorioso com uma equipe adequada, com treinos bem planejados, concentração e vontade de vencer (NOLL M, 2008).

Outra consideração fundamental feita por Brandão (2000) no domínio psicológico, é a prática das capacidades psicológicas, que consiste em meios de relaxamento, autossugestão para reduzir as tensões emocionais, mas, sobretudo, o emprego da consciência no manejo da concentração e da gerência para o aprimoramento das aptidões esportivas.

A proposta de que o pensamento distorcido é um elemento comum a todos os transtornos psicológicos, é uma base teórica para a prática da terapia cognitiva. Portanto, essa distorção cognitiva exerce influência no comportamento e no humor do paciente. Diante disso, somente com modificações destas distorções e uma avaliação realista resultaria na melhora do comportamento e do humor, ou seja, uma melhora substancial é resultado de uma modificação de suas crenças disfuncionais básicas (BECK, 1997).

De acordo com Sanches (2010), é possível manifestar problemas comportamentais e de desenvolvimento, com agravamento do aparecimento de psicopatologias e problemas de saúde, como exemplo a depressão, que é muito comum nesse meio esportivo. Para atender todos os requisitos necessários, os jovens são submetidos a intensas provações e treinamentos, o que os fazem passar muitas horas em atividades, ocasionando perda de aulas, pouco descanso, fadiga, lesão e sintomas de estresse (SILVA, 2019).

Vorraber (2010) aponta que a Terapia Cognitivo-Comportamental tem por finalidade, em seu trabalho terapêutico, a reformulação cognitiva, objetivando reestruturar pensamentos distorcidos, promovendo a modificação de respostas emocionais disfuncionais através de pensamentos adaptativos, assim, no meio esportivo a execução dessa técnica se encaixará de forma favorável por se tratar de ter aspectos colaborativos breves, focado no agora e direcionado para metas.

Faz-se necessário, portanto, o conhecimento das relações do modelo cognitivo, não só por parte dos atletas, mas, de toda equipe e comissão técnica para que o trabalho psicológico não se limite a competição, mas seja colocado em prática nos momentos de treinos táticos, físicos e técnicos, realizando assim uma preparação completa. (WOLFF, 2015).

## Considerações finais

O presente estudo permitiu ampliar mais a visão e o conhecimento acerca da vida do desporto de futebol, com ênfase nos jogadores da categoria de base. Percebe-se a urgência e necessidade da preparação física do desporto, mas principalmente o trabalho das suas questões psicológicas, para ter um alto conhecimento de suas comoções, perturbações, impressões e sensações. Sendo esses dois aspectos fundamentais para obter uma plenitude no desenvolvimento e alto rendimento do atleta, possibilitando a motivação e autoconfiança em suas competições.

Uma grande alternativa para esse problema é o trabalho, junto com o psicólogo, de reflexão sobre a influência do desejo de resultado a qualquer custo e da conquista do primeiro lugar, que provém dos gestores do clube e muitas vezes também, da família e de treinadores, no trabalho de desenvolvimento de criatividade e independência dos atletas jovens.

Para essa motivação e autoconfiança, observa-se no trabalho que um dos maiores impeditivos é a ansiedade. Como esse problema é cada vez mais visto hoje em dia, é necessário manter cada vez mais a atenção nos jovens que estão ingressando agora no mundo do esporte, para um desenvolvimento pleno e sem grandes preocupações. Pois, as competências emocionais são uma forte potência influenciadora.

Para isso, o futebol vem aumentando seu contexto coletivo em um salto qualitativo no campo de formação e execução, com destaque da interdisciplinaridade no tratamento dos atletas.

O presente artigo trouxe com ênfase a importância do profissional de psicologia pautado na abordagem da Teoria Cognitivo-Comportamental como um meio de contextualizar essa situação, pois ela possui um curto período de duração, tem o objetivo de alcançar metas, trabalha o aqui e o agora, com crenças nucleares, pensamentos automáticos e pressupostos subjacentes, que podem ajudar o atleta e desenvolver suas habilidades de forma conjunta com a equipe, sem intercorrências psicológicas e emocionais que o prejudique.

Ao tratarmos das categorias de base no futebol, o presente estudo sugere novas pesquisas relacionadas ao tema, pois quase não existem materiais sobre o papel do psicólogo do esporte nas categorias de base, e muito menos, o próprio psicólogo inserido nesses times, o que torna raro um time que possui um psicólogo para uma categoria de base, salvo os times de cidades grandes e com maiores investimentos. Tornando necessário mais estudos sobre esse tema, para mais contribuições no avanço da profissionalização e do cuidado emocional dos atletas jovens de categorias de bases.

## Referências

- AMARAL, Ana Carolina Soares et al. A cultura do corpo ideal: nível de satisfação corporal entre escolares de diferentes faixas etárias-estudo comparativo. **HU revista**, v. 33, n. 2, p. 41-45, 2007. Disponível em: <https://periodicos.ufrf.br/index.php/hurevista/article/view/60/41> Acesso em: 06 jun. 2021.
- BASSO, G. **Estresse nos Jogadores de Futebol Profissional**. Medline, São Paulo. 2017.
- BECK, Judith S.; COSTA, Sandra. Terapia cognitiva: teoria e prática. In: **Terapia Cognitiva: teoria e prática**. v. 1, p. 350, 1997. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1085736>. Acesso em: 10 set. 2021
- BRANDÃO, Maria Regina Ferreira. **Fatores de stress em jogadores de futebol profissional**. Tese de Doutorado. Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, 2000.
- CARRAVETTA, Elio Salvador Praia. **O jogador de futebol: técnicas, treinamento e rendimento**. Mercado Aberto, 2001.
- COSTA, Marília Maciel. Esporte de alto rendimento: produção social da modernidade-o caso do vôlei de praia. **Sociedade e Estado**, v. 22, n. 1, p. 35-69, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/se/a/fMSJXjqbg4WLbZJ48Qswb6f/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 20 set. 2021.
- CRUZ, Whyllerton. **Estresse e Recuperação de Atletas de Futebol de Alto Rendimento Em Treinamento**. Dissertação de mestrado em educação física pela Universidade do Estado de Santa Catarina. Florianópolis, 2009.
- DAMÁZIO, W. **A ansiedade no voleibol**. Trabalho de Conclusão de Curso - Instituto de Biociências - Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 1997.
- DE ROSE JR., D. Lista de sintomas de “stress” no esporte infanto-juvenil. **Revista Treinamento Desportivo**, Curitiba, v. 2, n. 3, p. 12-20, 1997. Disponível em: <http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/v12%20n2%20artigo3.pdf>. Acesso em: 15 ago. 2021.
- FALK P. R. A.; PEREIRA D. P. **Futebol: gestão e treinamento**. São Paulo: Ícone, 2010.

FERREIRA D.D.P.; PAIM, M. C. C. Estruturação das categorias de base no futebol. **Lecturas, Educación Física y Deportes**, v. 16, n. 1, p. 158, 2011. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd158/estructuracao-das-categorias-de-base-no-futebol.htm>. Acesso em: 16 ago. 2021.

FITZ, George W. Play as a factor in development. **American Physical Education Review**, v. 2, n. 4, p. 209-215, 1897. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/dxqXV7GtH7zkCLkzYq7K7Wd/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 30 set. 2021.

LEHMANN, Manfred; FOSTER, Carl; KEUL, Joseph. Overtraining in endurance athletes: a brief review. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, 1993. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/1994-03775-001>. Acesso em: 20 set. 2021.

FLEURY S. **Competência emocional: o caminho da vitória para equipes de futebol**. São Paulo: Editora Gente, 2001.

FREITAS F. M. S., BALZANO, O. N. Estudo das abordagens metodológicas no processo de ensino-aprendizagem-treinamento das equipes do futebol cearense na categoria sub 15. **Lecturas, Educación Física y Deportes**, v. 15, n. 1, p. 166, 2012. Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/article/view/3241>. Acesso em: 02 set. 2021.

HEIMBERG, Richard G. Cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder: current status and future directions. **Biological psychiatry**, v. 51, n. 1, p. 101-108, 2002. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0006322301011830>. Acesso em: 12 set. 2021.

LEONCINI M. P., SILVA M. T. Entendendo o futebol como um negócio: um estudo exploratório. **Gestão e Produção**. v. 12, n. 1, p. 11-23, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/gp/a/kM9tcDvCHmxQw7XYwXnk3Yq/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 23 set. 2021.

LEITE, E. A., FERREIRA, J. B., KILLIANY, E. M. Psicopatia autorreferida em atletas: uma comparação entre estudantes atletas e não atletas intercolégiais. **Journal of Sport Behavior**, v. 28, n. 1, p. 86-98, 2016. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/wp-content/uploads/kalins-pdf/singles/atletas-de-futebol.pdf>. Acesso em: 04 ago. 2021.

MACHADO, A. A.; BARBOSA, C. G.; VERZANI, R. H.; MORÃO, K. G. Estratégias de resolução de problemas em jovens atletas. **Coleção de Pesquisa em Educação Física**. Vol. 12. Num. 1. 2013. p. 63-70. 2012. Disponível em: <http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/744>. Acesso em: 20 ago. 2021.

MARQUES, M. P; SAMULSKI, D. M. Análise da carreira esportiva de jovens atletas de futebol na transição da fase amadora para a fase profissional: escolaridade, iniciação, contexto sócio-familiar e planejamento da carreira. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 23, n. 2, p. 103-19, 2009. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16714>. Acesso em: 21 ago. 2021.

NOLL, Matias et al. Aspectos motivacionais da participação de um campeonato de mini-futebol no município de Estrela-RS. **Cinergis**, v. 9, n. 2, 2008. Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/article/view/642>. Acesso em: 25 ago. 2021..

RANGE, Bernard Pimentel; FALCONE, Eliane Mary de Oliveira; SARDINHA, Aline. História e panorama atual das terapias cognitivas no Brasil. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 3, n. 2, dez. 2007. Disponível em [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872007000200006&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872007000200006&lng=pt&nrm=iso). acessos em 12 out. 2021.

RODRIGUES, Francisco Xavier Freire. A formação do jogador de futebol no Sport Club Internacional: **Paco Editorial**, n. 1, v. 31, p. 1997-2002. 2003. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/3538>. Acesso em: 10 out. 2021. Okedf

RUBIO, K. O imaginário da derrota no esporte contemporâneo. **Psicologia e Sociedade**, São Paulo, n. 18, v. 1, p. 86-91, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/96YXnWhMWF7BtjF96VZHzVD/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 12 out. 2021.

RUBIO, Kátia. **O trajeto da Psicologia do Esporte e a formação de um campo profissional. Psicologia do Esporte: interfaces, pesquisa e intervenção**. São Paulo: Casa do Psicólogo, p. 15-28, 2000.

SAMULSKI, D. M.; CHAGAS, M. H. Análise do stress na competição em jogadores de futebol de campo das categorias infantil e juvenil. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, n. 4, p. 12-18, 1992. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-186194>. Acesso em: 19 out. 2021. ok

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas**. 2ªed. São Paulo: Manole, 2009.

SANCHES, Alice. Avaliação da percepção das situações de estresse de jogadores de futebol em função da idade. **Rev. bras. Ci. e Mov (2010)**. n. 18, v. 3, p. 43-50, 2010. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-731475>. Acesso em: 19 set. 2021

SILVA. A.L. Motivação e emoção no esporte: teoria da reversão; **Medline**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, 2019. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/wp-content/uploads/kalins-pdf/singles/atletas-de-futebol.pdf>. Acesso em: 29 set. 2021

SONOO, C. N. *et al.*. Ansiedade e desempenho: um estudo com uma equipe infantil de voleibol feminino. **Motriz: Revista de Educação Física**, n. 16, v. 3, p. 629-637, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/motriz/a/JX84MmTbjBgjSd4ZQ9F5Gjj/abstract/?lang=pt>Acesso em: 10 set. 2021

TOLEDO L. H. Lógicas no futebol. São Paulo: **Hucitec/Fapesp**, n. 52, p. 1982-2001. 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ra/a/YtYpJMmdQ5g8Kg9Fdw5CKJn/?format=html>. Acesso em: 04 nov. 2021

VIEIRA, Lenamar Fiorese *et al.* Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia. **Psicologia em estudo**, v. 15, p. 391-399, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/dxqXV7GtH7zkCLkzYq7K7Wd/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 08 nov. 2021

VORRABER, Gabriela Andrade. Análise dos processos cognitivo-afetivos inerentes ao desempenho tático-esportivo. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 6, n. 2, p. 117-143, 2010. Disponível em: [http://rbtc.org.br/detalhe\\_artigo.asp?id=114](http://rbtc.org.br/detalhe_artigo.asp?id=114). Acesso em: 10 nov. 2021 ok

WOLFF, A. A. **Pensamento Campeão**. Melhorando o desempenho esportivo por meio da preparação mental: um guia de psicologia do esporte baseado na terapia cognitivo comportamental. Rio de Janeiro: Ed Cognitiva, 2015.