



Centro de Estudos em Terapia
Cognitivo-Comportamental

**CETCC - CENTRO DE ESTUDOS EM TERAPIA COGNITIVO-
COMPORTAMENTAL**

ISABELLA GARCIA RIVITI

**CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA COGNITIVO-
COMPORTAMENTAL PARA O FUTEBOL BRASILEIRO**

São Paulo

2018

ISABELLA GARCIA RIVITI

**CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA COGNITIVO-
COMPORTAMENTAL PARA O FUTEBOL DE CAMPO
BRASILEIRO**

Trabalho de conclusão de curso Lato Sensu

Área de concentração: Terapia Cognitivo-Comportamental

Orientadora: Profa. Dra. Renata Trigueirinho Alarcon

Coorientadora: Profa. Msc. Eliana Melcher Martins

São Paulo

2018

Fica autorizada a reprodução e divulgação deste trabalho, desde que citada a fonte.

Riviti, Isabella Garcia

Contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental para o Futebol de Campo Brasileiro

Isabella Garcia Riviti, Renata Trigueirinho Alarcon – São Paulo, 2018.

28 f. + CD-ROM

Trabalho de conclusão de curso (especialização) - Centro de Estudos em Terapia Cognitivo-Comportamental (CETCC).

Orientadora: Dra. Renata Trigueirinho Alarcon

1. Terapia Cognitivo Comportamental, 2. Psicologia do Esporte, 3. Futebol Brasileiro. I.Riviti, Isabella Garcia. II. Alarcon, Renata Trigueirinho

Isabella Garcia Riviti

**CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL PARA O
FUTEBOL DE CAMPO BRASILEIRO**

Monografia apresentada ao Centro de Estudos em
Terapia Cognitivo-Comportamental como parte das
exigências para obtenção do título de Especialista
em Terapia Cognitivo-Comportamental

BANCA EXAMINADORA

Parecer: _____

Prof. _____

Parecer: _____

Prof. _____

São Paulo, ____ de _____ de _____

Dedicatória

Para todas as minhas companheiras de
luta em tempos sombrios.

Agradecimentos

Agradeço minha família e todos os seus agregados por toda a confiança e palavras de apoio. Ao meu namorado que esteve do meu lado em todos os momentos. Aos novos amigos que o CETCC me proporcionou. À Gisele Silva pela luz, apoio e carinho. E ao futebol por ser minha primeira e crescente paixão.

“Eu não serei livre enquanto houver mulheres que não são, mesmo que suas algemas sejam muito diferentes das minhas”.

Audre Lorde

RESUMO

A psicologia dentro do futebol brasileiro vem crescendo ao passar dos anos, desta forma a Terapia Cognitivo-Comportamental pode apresentar resultados interessantes para o esporte. Foi desenvolvida uma revisão de literatura da abordagem no futebol no período de 2000 a 2018. Foram encontrados como resultados três artigos, duas dissertações e duas teses. Conclui-se que a TCC é efetiva dentro do futebol mesmo tenham sido encontrados poucos estudos publicados, às vezes com poucas amostras e pouco tempo de intervenção, quando comparados às pesquisas internacionais.

Palavras-chaves: Futebol; Terapia Cognitivo Comportamental; Brasil.

ABSTRACT

Psychology inside Brazilian soccer has grown over the years, it's noticed that Cognitive-Behavior Therapy might have interesting results for this sport. A literature review has been developed through the period of 2000 to 2018. It has been found as a result three articles, two dissertations and two thesis. In conclusion, CBT is shown as effective among soccer practice even though not many results have been found, the fact that some researches didn't have many participants and didn't have much time for interventions when compared with international researches.

Key words: Soccer; Cognitive Behavior Therapy; Brazil.

SUMÁRIO

| | |
|--|-----------|
| <u>1. INTRODUÇÃO</u> | <u>9</u> |
| 1.1. O FUTEBOL..... | 9 |
| 1.2. PSICOLOGIA DO ESPORTE NO BRASIL..... | 10 |
| 1.3. TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL..... | 10 |
| <u>3. METODOLOGIA</u> | <u>14</u> |
| <u>4. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....</u> | <u>15</u> |
| <u>5. CONCLUSÃO</u> | <u>23</u> |
| <u>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</u> | <u>25</u> |

LISTA DE TABELAS

| | |
|----------------|----|
| Tabela 1 | 15 |
| Tabela 2 | 15 |
| Tabela 3 | 15 |

1. INTRODUÇÃO

O presente estudo tem como objetivo categorizar as pesquisas realizadas sobre o futebol de campo brasileiro à luz da abordagem Cognitivo-Comportamental. Apesar de não ser muito disseminada, a psicologia do esporte pode trazer grandes benefícios aos atletas jogadores de futebol. Desde as categorias de base até o profissional, os futebolistas experimentam muitas situações que podem causar o estresse e ansiedade.

1.1. O futebol

A chegada do futebol ao Brasil é estimada em fevereiro de 1894 através de Charles Miller, contudo, estudos apontam que o esporte era praticado antes desta data no país. De acordo com Sarmiento (2006), a primeira associação ligada ao futebol foi a Liga Paulista de Futebol (LPF), que foi fundada em 1901. Apenas em 1916 foi criada a Confederação Brasileira de Desportos (CBD), responsável por regulamentar os esportes no país. O futebol foi reconhecido como profissão anos depois em 1920. Em 1979, os esportes passaram a ser tratados individualmente, e então, nasceu a Confederação Brasileira de Futebol, a CBF.

O futebol é um jogo altamente competitivo, no qual duas equipes se enfrentam em uma partida de noventa minutos, sendo quarenta e cinco minutos mais acréscimos em cada tempo, separado por um intervalo de quinze minutos. Além do intervalo convencional, em algumas partidas é permitida a parada para hidratação, de acordo com o regulamento de cada competição. São onze jogadores em cada equipe, sendo incluso o goleiro, que é o único jogador autorizado a pegar na bola com as mãos. A partida pode ser encerrada ou ter seu início cancelado se uma das equipes estiver com menos de sete jogadores. É possível fazer substituições de acordo com a regra de cada campeonato, em geral, são três substituições por partida, mas são permitidas de três a doze, dependendo do regulamento da competição. O vencedor é determinado pelo número de gols marcados, sendo gol entendido pelo momento em que a bola ultrapassa a linha de meta. Em alguns campeonatos, no caso de empate existem alguns critérios para definir o vencedor, tal como prorrogação do jogo (em dois tempos de quinze

minutos), disputa de tiros livres (pênalti) ou gol marcado fora de casa, por exemplo (CBF, 2017).

1.2. Psicologia do esporte no Brasil

Apesar de ser considerada uma especialidade para o Conselho Federal de Psicologia, a Psicologia do Esporte não é uma área exclusiva da profissão, sendo também praticada por profissionais de Educação Física. Na década de sessenta, a Psicologia do Esporte estava inclusa na grade curricular de cursos de Educação Física, tratando de assuntos como ansiedade, autoestima e personalidade, por exemplo. A partir de 1980 é que a disciplina passou a crescer.

O início da Psicologia do Esporte no Brasil se deu no futebol no ano de 1958, quando a seleção brasileira conquistou seu primeiro título na Copa do Mundo, o torneio mais importante da FIFA (Federação Internacional de Futebol). Antes da regulamentação da profissão de psicólogo no Brasil, que ocorreu em 1962, o psicólogo João Carvalhaes, especialista em psicometria, trabalhou com a seleção na Copa do Mundo 1958 e foi contratado pelo São Paulo Futebol Clube após o título no torneio, e assim, ficou conhecido como o pioneiro da Psicologia do Esporte no Brasil (RUBIO, 2007). Entretanto, apenas em 2000 a Psicologia do Esporte foi reconhecida como especialidade da Psicologia (CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA, 2000).

De acordo com Samulski (1992 apud RUBIO, 1999), a Psicologia do Esporte está dividida em quatro áreas de atuação, sendo elas esporte escolar, esporte de rendimento, esporte recreativo e esporte de reabilitação. Dentro destas áreas, é possível atuar com a formação de atletas e projetos sociais, por exemplo.

1.3. Terapia cognitivo-comportamental

A Terapia Cognitivo-Comportamental foi criada por Aaron Beck na década de sessenta, inicialmente para o tratamento para depressão, depois difundida para outras patologias. É uma psicoterapia de curta duração e alta eficácia focada no tempo presente e na resolução de problemas atuais, assim como pensamentos e comportamentos chamados disfuncionais (BECK, 1964 apud BECK 2013). A teoria

cognitiva parte do pressuposto que o sofrimento psíquico tem sempre em comum a presença de pensamentos disfuncionais, que causam sofrimento ao ser humano (BECK, 2013).

Durante o tratamento, o terapeuta trabalha as cognições de seu paciente, ou seja, os pensamentos que este tem sobre si mesmo, sobre os outros e sobre o mundo. Pequenas mudanças na cognição tornam os resultados mais duradouros, uma vez que o próprio paciente aprende a identificar seus pensamentos disfuncionais. Diversos estudos foram realizados desde o início da difusão da Terapia Cognitivo-Comportamental e estes apontam sua eficácia em diversos transtornos psicológicos (BECK, 2013).

Esta abordagem é caracterizada pelo embasamento no modelo cognitivo. Este presume que os eventos em si não trazem sofrimento para o indivíduo, e sim a interpretação que se tem destes eventos (BECK, 1964; ELLIS, 1962 apud BECK, 2013). Desta forma, é entendido que uma determinada situação evoca pensamentos automáticos, baseados nas experiências anteriores, fatores biológicos e ambientais e estes pensamentos geram emoções, comportamentos e reações fisiológicas (BECK, 2013).

Para que o paciente aprenda sobre suas cognições, é necessário que o terapeuta realize uma psicoeducação eficaz. Para Wright, Basco e Thase (2006) existem alguns métodos interessantes para ensinar o seu paciente, sendo eles oferecendo miniaulas interacionais e convidativas, exercícios que podem ser realizados em sessão, ter um caderno de notas de terapia, recomendar leituras e até mesmo utilizar a tecnologia, recorrendo aos computadores. De acordo com os mesmos autores, a TCC via computadores é capaz de promover auxílio na aprendizagem do modelo e na redução de distorções cognitivas.

A eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental é amplamente difundida e um dos fatores que podem aumentar sua adesão é o fato de os resultados se tornarem evidentes após um período de tempo relativamente breve em relação a outras abordagens psicoterapêuticas. No meio futebolístico, é possível analisar diversas situações nas quais os jogadores poderiam ser beneficiados de intervenções terapêuticas, tal como o estresse e suas comorbidades. Como abordado em Rangé (2011), o estresse é resultado da união de fatores externos e internos, tal como a percepção que o indivíduo tem de si, dos outros e do mundo ao

seu redor. Desta forma, como modo de prevenir e remediar os malefícios causados pelo estresse excessivo é possível estimular o aumento de repertório comportamental e emocional dos indivíduos expostos à pressão extrema dentro e fora dos gramados.

Atualmente, o calendário do futebol profissional brasileiro contém diversas competições com distintas premiações. De certa maneira, o tempo de preparação dos atletas é curto, o que ocasionalmente causa desgaste físico e psicológico. Por ser um jogo dinâmico, a tomada de decisão dos atletas deve ser rápida e eficiente.

Entretanto, no Brasil, poucos clubes contam com o apoio psicológico em sua categoria profissional, apesar da amplitude de bons resultados relacionados ao trabalho terapêutico. É evidenciada a necessidade de estudos nesta área para que seja provada a eficácia de intervenções, o que possivelmente melhoraria o nível do futebol no país, além de diminuir o adoecimento dentro do esporte. O presente estudo foi realizado de modo a categorizar publicações já existentes, a fim de compreender as áreas exploradas e não exploradas nesta modalidade.

2. OBJETIVO

Desenvolver uma revisão sistemática de literatura de estudos realizados no Brasil no período de 2000 a 2018 sobre a utilização da Terapia Cognitivo-Comportamental no futebol de campo brasileiro.

3. METODOLOGIA

O presente estudo foi elaborado a partir de uma pesquisa bibliográfica nas seguintes bases de dados: Google Acadêmico, CAPES, Scielo, BVS, Lilacs, Pubmed, IBICT, Pepsic e Medline. Pela baixa quantidade de artigos publicados sobre o assunto, também foram incluídas monografias. As palavras-chave pesquisadas foram: Terapia Cognitivo Comportamental. Terapia Cognitivo Comportamental. Psicologia do Esporte. Futebol. Cognitive Behavior Therapy. Soccer. Sports Psychology.

Os critérios de inclusão foram artigos no idioma português e inglês, sendo estudos realizados no Brasil. Os temas inclusos são referentes ao uso da Terapia Cognitivo-Comportamental na modalidade futebol.

Os critérios de exclusão foram publicações que não abrangeram as questões relacionadas a este estudo. Estudos não realizados no Brasil, sobre outra abordagem ou sobre outra modalidade.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para a execução desta revisão, foram utilizados três artigos (Tabela 1), duas teses de doutorado (Tabela 2) e duas dissertações para obtenção de título de mestre (Tabela 3). Dos trabalhos analisados, três deles foram publicados no ano de 2017, o trabalho mais antigo foi publicado em 2003. Sendo um de 2004, um de 2015 e o mais recente teve sua publicação realizada em fevereiro de 2018.

Tabela 1: Artigos utilizados para a revisão bibliográfica

| Título | Autor | Ano de publicação | Idade dos atletas | Nº de atletas |
|--|----------------|-------------------|-------------------|---------------|
| Impacto de uma intervenção psicológica para atletas de futebol de categorias de base | Lindern et al | 2017 | 15 e 16 | 20 |
| Pensamentos automáticos e ansiedade num grupo de jogadores de futebol de campo | Román e Savoia | 2003 | 13 a 20 | 300 |
| Investigação do estresse em jogadores de futebol de campo sub 20 | Manfrinati | 2018 | 18 a 20 | 18 |

Tabela 2: Teses de Doutorado utilizadas para a revisão bibliográfica

| Título | Autor | Ano de publicação | Idade dos atletas | Nº de atletas |
|---|----------|-------------------|-------------------|---------------|
| O processo de aculturação e a adultez emergente em atletas de futebol | Faggiani | 2017 | 16 a 20 | 37 |
| Redução dos estados de ansiedade em cobradores de pênalti no futebol | Mello | 2017 | 15 e 16 | 34 |

Tabela 3: Dissertações de Mestrado utilizadas para a revisão bibliográfica

| Dissertação de mestrado | Autor | Ano de publicação | Idade dos atletas | Nº de atletas |
|---|---------|-------------------|-------------------|---------------|
| Desenvolvimento de uma intervenção com foco preventivo baseada na TCC e na psicologia positiva para atletas de futebol adolescentes | Lindern | 2015 | 15 a 20 | 24 |
| Intervenção psicológica em um trabalho interdisciplinar na recuperação de atletas lesionados de futebol | Pesca | 2004 | 17 a 22 | 3 |

Quanto às idades dos atletas, é possível observar que a idade máxima de atletas pesquisados é abaixo dos 22 anos, sendo a categoria sub-20 (atletas com idade inferior a 21 anos até o final do campeonato disputado) a mais pesquisada. Os atletas mais novos que participaram de alguma pesquisa tinham por volta de 13 anos. Grande parte das pesquisas foi realizada com jovens de 16 anos, o que é um dado interessante, uma vez que além de atletas, estes indivíduos estão passando pela adolescência, fase caracterizada por mudanças e adaptações.

A fase transicional da carreira diz respeito ao período no qual a trilha do atleta no futebol será decidida com um contrato de permanência ou venda para outro clube ou encerrada. Desta forma, existe uma grande pressão, também fora de campo. Para Faggiani (2017), as perspectivas de futuro são extremamente importantes no processo de adultez. Para a autora, uma vez que os adolescentes atletas assumem responsabilidades como adultos, tal como obter o sustento da família através de seu trabalho, ter uma maior liberdade de escolha e a chance de novas experiências tanto profissionais quanto pessoais, isto tem um impacto positivo em sua saúde mental.

É importante salientar que um estudo de Marques e Samulski (2009) realizado com atletas com idades semelhantes aos atletas citados acima demonstrou que grande parte destes estava em defasagem no que se diz respeito aos conhecimentos escolares. E que, apesar de estarem razoavelmente preparados esportivamente, a carreira não esportiva não tinha um planejamento adequado. Apesar de as atividades escolares serem prática obrigatória para as categorias de base, com as rotinas de treino e a possibilidade de tornar-se um ídolo, pouco se valoriza a escola convencional.

Outro dado importante ao analisar os participantes das pesquisas é o número de atletas. A maior parte das pesquisas tem entre 20 a 37 atletas. Uma das pesquisas tem o número maior, 300 atletas, enquanto outra foi realizada com três atletas.

O trabalho do psicólogo por vezes é dificultado dentro dos clubes, sendo por dispensas de atletas, mudanças na diretoria, preconceito em relação à saúde mental ou falta de conhecimento a cerca do trabalho do psicólogo dentro de um clube. Apesar do crescente número de pesquisas, é possível observar que os resultados dos estudos acabam por ser inconclusivos, uma vez que, além das dificuldades já relatadas, suas amostras são pequenas e regionalizadas. Sendo o futebol brasileiro

diferente nos diversos estados do país, para que um protocolo de intervenção fosse instituído, o mesmo deveria ser replicado em um número maior de campeonatos relevantes.

É também importante analisar que muitos jogadores estão longe de sua cidade natal em busca do sonho de tornarem-se jogadores profissionais. Faggiani (2017) realizou um estudo com atletas em processo de adaptação à nova cultura em que estavam inseridos, e o resultado mostrou que a maioria dos atletas tinha o nível de habilidades sociais defasado e apresentavam níveis mínimos de ansiedade, depressão e estresse. A formação de novas redes de apoio foi apontada como uma das principais estratégias de enfrentamento para as dificuldades de mudança de cidade, adaptação aos novos costumes e condições climáticas.

Mesmo que o Brasil seja considerado a “pátria das chuteiras” a maior parte dos jogadores brasileiros acabam almejando jogar no exterior. Para Brandão (et al, 2013) a possibilidade de jogar no exterior é a realização de um sonho para muitos jogadores, além de ser importante financeiramente, tanto para o atleta, quanto para o clube. São inúmeras as dificuldades citadas pelos autores no processo de expatriação de atletas brasileiros, tal como o idioma, nova cultura, distância da família, valores, crenças e padrões comportamentais.

Com todas as mudanças na vida do atleta, este pode ter alterações emocionais muito importantes, o prejudicando também fisicamente, podendo ter distúrbios alimentares, alterações em hábitos de sono, aumento da ansiedade e depressão (BRANDÃO et al, 2013). Um acompanhamento psicológico eficaz pode ser capaz de diminuir as probabilidades de má adaptação do atleta, aumentando suas possibilidades de rendimento nos clubes do exterior. O mesmo acompanhamento também pode diminuir riscos para a saúde mental de atletas que passaram pelo processo de expatriação e estão sendo repatriados.

O estresse, a ansiedade, as habilidades sociais e habilidades de coping dos atletas são os temas centrais da grande parte das pesquisas relatadas, com exceção de uma que trata da recuperação de atletas com um tratamento interdisciplinar. O relaxamento progressivo ou relaxamento neuromuscular, desenvolvido por Jacobson em 1939 foi utilizado por Pesca (2004) no auxílio da recuperação de 3 atletas lesionados, em um trabalho interdisciplinar com fisioterapeuta. Além do relaxamento progressivo, a pesquisadora utilizou técnicas de

visualização e estabelecimento de metas com estes atletas, que apresentaram diminuição de ansiedade e mais autoconfiança ao final do estudo.

Um dos atletas do estudo de Pesca (2004) obteve recuperação mais rápida do que o previsto, e este atleta tinha maior proximidade e confiança na psicóloga designada para o trabalho. Manfrinati (2018) ao realizar uma pesquisa a fim de avaliar o nível de estresse em jogadores sub 20, obteve como resultado apenas 3 atletas com níveis acima do considerado clinicamente relevante, o que foi justificado pela presença de um profissional de psicologia do esporte na equipe e também com o fato de os participantes estarem em treino e não em jogos. Desta forma, é possível observar que o acompanhamento psicológico dentro da equipe é eficiente para diminuição de estresse e também na recuperação mais rápida de lesões, um fator de muito interesse ao clube.

Uma partida de futebol é composta por grandes momentos de tensão e é comum que o herói da partida se torne o vilão em poucos minutos, o que pode ser relacionado com o resultado encontrado por Manfrinati (2018) em seu estudo, no qual jogadores que atuam como atacantes apresentaram um nível maior de estresse em relação às outras posições. Outra situação que pode acarretar aumento de estresse e ansiedade é a cobrança de um pênalti, no caso de falta dentro da área, ou uma série de pênaltis, em uma disputa decisiva. Mello (2017) realizou um estudo com jovens batedores de pênalti, e mesmo não estando em uma partida decisiva, foi possível observar aumento de estresse e ansiedade com os estímulos aversivos propostos pelo pesquisador, sendo eles uma possível exposição em caso de erros e a pressão de outros atletas representando a torcida adversária.

No estudo supracitado, houve uma intervenção de quatro encontros baseada nos princípios da Terapia Cognitivo-Comportamental e a utilização de Biofeedback. Apesar das limitações do estudo, foi possível observar diminuição dos níveis de ansiedade somática e cognitiva, mesmo sem aumento da autoconfiança e acertos nas cobranças após a intervenção. A possibilidade do fracasso ser um dos fatores predisponentes de estresse e ansiedade pode ser justificada a partir do estudo de Román e Savoia (2003).

Román e Savoia (2003) desenvolveram um estudo com jogadores de diversas categorias analisando seus pensamentos automáticos, após a aplicação de escalas para mensurar ansiedade e depressão entre os atletas. As distorções cognitivas

como catastrofização, pensamento dicotômico, generalização, personalização, desvalorização do positivo aparecem com frequência relacionadas à crença “não posso errar”. Destes atletas, 61% mostraram níveis clinicamente relevantes de ansiedade, o que novamente reforça a necessidade de trabalhos psicológicos direcionados a esta população.

Um estudo de Lindern et al (2017) salienta que apesar de atletas participantes terem relatado uma ansiedade positiva que os preparava melhor para as partidas, caso cometessem um erro, tinham uma grande queda de desempenho provocado por um descontrole emocional. Fica evidenciada a crença da perfeição existente no futebol, o que pode ser amenizado com intervenções relacionadas às habilidades de coping, habilidades sociais e controle emocional. Lindern (2016) após intervenção de nove sessões de TCCG (grupo) utilizando-se de técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental de da Psicologia Positiva observou aumento das habilidades de coping e habilidades sociais no grupo de intervenção, relacionado ao grupo controle.

Entretanto, no estudo anteriormente relatado, Lindern (2016) não encontrou melhoras nos níveis de ansiedade e satisfação global de vida. E apesar dos bons resultados em relação às outras habilidades, o estudo ocorreu em condições adversas, pois sofreu interferências externas de dispensas no clube e faltas não programadas, assim como perda amostral. Reiterando as dificuldades já citadas quando se diz respeito à psicologia dentro dos clubes de futebol.

Durante a realização da pesquisa, o futebol feminino não foi descartado, contudo, não se fez presente nos estudos encontrados. Isto possivelmente se atribui ao fato de o futebol feminino não ter grande valorização no Brasil. Em artigos internacionais, a prática feminina aparece com maior frequência.

Em setembro de 2016, a CONMEBOL (Confederação Sul-Americana de Futebol), órgão que organiza os campeonatos sul-americanos, determinou que os clubes que desejam participar de suas competições masculinas, deverão ter, também, times femininos a partir de 2019. Desde 2017, a obrigatoriedade está descrita no Regulamento de Licença de Clubes da Confederação Brasileira de Futebol (2017), e seria cobrada para os clubes da série A do Campeonato Brasileiro em 2018, contudo, de acordo com o jornal Estado, até abril de 2018 nem metade dos clubes haviam seguido a determinação (CACIOLI, 2018). A medida é uma tentativa de tornar o futebol feminino mais presente e acessível, contudo, a

modalidade continua sendo desvalorizada, tanto na execução de seus campeonatos, com datas e horários pouco favoráveis, quanto nos direitos de imagem para a transmissão de jogos pela televisão.

Pesquisas realizadas em outros países como a Suécia e a Austrália, a categoria feminina se faz presente (IVARSSON et al, 2015; JOHNSON, EKENGREN; ANDERSEN, 2005; MAHONEY; HANRAHAN, 2011). Na Copa do Mundo da FIFA as equipes destes países não tiveram grandes destaques, a seleção australiana nunca conquistou um lugar no pódio, enquanto a seleção sueca obteve um vice-campeonato e dois títulos de terceiro lugar, estando muito distantes da única seleção a vencer cinco vezes o torneio, a brasileira. Já na Copa do Mundo de Futebol Feminino, que terá sua oitava edição em 2019, a Suécia conquistou um título, enquanto o Brasil tem apenas um vice-campeonato e um título de terceiro lugar.

Ainda no campo de pesquisas internacionais, uma breve busca revela inúmeros resultados envolvendo a Terapia Cognitivo-Comportamental no futebol. As técnicas relacionadas ao Mindfulness aparecem em grande parte dos estudos, mostrando grande eficácia. Ivarsson et al. (2015) realizaram um estudo comparativo de duas formas de intervenção para a prevenção de lesões, o grupo controle recebeu 7 intervenções de 45 minutos sobre temas da psicologia do esporte relevantes ao futebol, enquanto o grupo de intervenção, recebeu as mesmas 7 sessões, contudo, pautadas em Mindfulness. Durante o período de 6 meses, 67% do grupo de intervenção com Mindfulness permaneceu sem lesões, enquanto apenas 40% do grupo controle não se lesionaram, o que mostra boa eficácia da prática (IVARSSON et al, 2015).

Johnson, Ekengren, Andersen (2005) também realizaram uma intervenção com a utilização de Mindfulness. No caso desta pesquisa, o grupo controle não recebeu intervenções. Após a intervenção, apenas 3 jogadores dos 10 participantes se lesionaram, enquanto 13 jogadores de 16 participantes no grupo controle se lesionaram (JOHNSON, EKENGREN, ANDERSEN, 2005). O resultado é importante, pois as lesões afastam o jogador dos gramados, podendo até por fim em sua carreira, com uma prevenção adequada de lesões, os clubes investiriam menos em reabilitação de jogadores lesionados e poderiam aproveitar e desenvolver melhor estes atletas.

Também foram encontradas pesquisas que utilizam as técnicas da Terapia Racional Emotiva Comportamental e a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT). Mahoney e Hanrahan (2011) aplicaram um protocolo de ACT em quatro atletas com lesões semelhantes, duas dessas atletas praticavam futebol. Foram realizadas quatro sessões de psicoeducação, apesar de uma intervenção breve, os resultados foram positivos em relação à tendência de evitar emoções negativas e ao aumento de compromisso com o processo de reabilitação (MAHONEY, HANRAHAN, 2011). Turner, Slater e Barker (2014) realizaram uma breve intervenção com 15 atletas de futebol, pautado na Terapia Racional Emotiva Comportamental, a mesma contava com um workshop para os atletas. Foram observados efeitos de curto prazo em suas crenças disfuncionais, necessidade de realização, conforto e demanda de justiça, que trazia sofrimento aos atletas (TURNER, SLATER, BARKER, 2014). Apesar de curta, a intervenção deu a entender que um protocolo estruturado com maior número de sessões pode trazer ótimos resultados.

Mesmo que não entrem teoricamente no campo da Terapia Cognitivo-Comportamental, outros estudos encontrados providenciam um recorte interessante sobre a saúde mental de jogadores de futebol. Hill et al. (2008) realizaram uma pesquisa com 151 jovens jogadores de futebol do Reino Unido, na analisaram os níveis de perfeccionismo e burnout. O resultado mostra grau moderado de perfeccionismo socialmente prescrito e altos níveis de perfeccionismo auto orientado, além de um grau moderado a leve nas dimensões de burnout. Enquanto Dehghani et al. (2018) obteve resultados interessantes com uma intervenção de 8 sessões do protocolo MAC (mindfulness-acceptance-commitment) desenvolvido por Moore e Gardner. A pesquisa realizada no Iran teve a participação de estudantes mulheres de uma universidade, apesar de não serem exclusivamente atletas de futebol, é importante salientar os resultados do protocolo. Após a intervenção, as estudantes melhoraram seu rendimento esportivo e tiveram níveis de esquiva experiencial e ansiedade esportiva reduzidos. Além de diminuir o efeito de pensamentos e emoções negativas, também aumentou o nível de atenção interna, externa e motora durante o exercício (DEHGHANI, 2018).

É possível observar que existe uma tendência mundial de cuidado com a saúde mental do atleta. Em 2014, o Brasil sediou a Copa do Mundo da FIFA e foi eliminada com um resultado desastroso (7x1) pela seleção alemã. É importante

ressaltar que a seleção da Alemanha é conhecida pelo apoio psicológico que seus atletas recebem desde as categorias de base, enquanto a seleção do Brasil recebeu a visita de sua psicóloga às pressas após grande descontrole emocional da equipe.

5. CONCLUSÃO

De acordo com os trabalhos analisados é possível afirmar que o acompanhamento psicológico pode agregar muito ao futebol brasileiro. Apesar de as intervenções citadas anteriormente não obterem resultados muito expressivos, é importante salientar novamente as condições em que os pesquisadores as realizaram. Desta forma, é possível afirmar que em melhores condições de duração e menores intervenções de fatores externos, tal como dispensa de atletas, o trabalho dos pesquisadores pode elevar o rendimento e saúde mental dos futebolistas.

Um dado importante encontrado nesta análise é o fato de não existirem pesquisas publicadas com atletas do futebol profissional. Algumas hipóteses para este fato seriam dificuldades encontradas pelo psicólogo para intervir em uma equipe profissional, tal como barreiras institucionais, falta de conhecimento sobre o trabalho do profissional e uma superstição que ronda os clubes a respeito da entrada de novas pessoas na equipe técnica do clube. É comum no meio do futebol que clubes não queiram a entrada de novas pessoas que poderiam fornecer informações de dentro de um clube para o outro, e pelo fato de não haver amplo conhecimento sobre a ética profissional do psicólogo, a possível quebra de sigilo ainda é um problema encontrado pelos profissionais que atuam neste campo.

Foi possível observar bons resultados em pesquisas breves, o que abre a discussão para os efeitos de um acompanhamento de longo prazo, com equipes estruturadas de saúde mental. Atualmente, os clubes que contam com apoio psicológico no Brasil têm poucos profissionais de psicologia e muitos atletas, o que dificulta o aparecimento de resultados em curto prazo. O futebol, por ser uma modalidade muito imediatista, pode ter dificuldades em lidar com a possível demora de resultados.

Apesar de não ter sido excluído da busca, o futebol feminino não apareceu nas pesquisas. Mesmo com os crescentes títulos conquistados pelas mulheres na categoria, ainda existe uma grande discriminação do gênero no meio futebolístico. O mesmo fator também foi descrito por Pesca (2004) como hipótese para a maior confiança no trabalho de seu colega fisioterapeuta (homem).

Nota-se que o Brasil está atrás da tendência mundial, o que pode ser um fator predisponente para a queda de rendimento da Seleção do país, o Brasil não

conquista o título do maior torneio de futebol desde 2002. Apesar de continuar sendo o país com maiores títulos no Mundial, suas participações em Copas do Mundo têm deixado a desejar em vários aspectos, sendo o psicológico um deles. É necessário investir na saúde mental dos atletas para que a Seleção volte a conquistar títulos

Conclui-se com esta análise diversos aspectos relacionados ao esporte mais praticado no Brasil. São evidentes as possibilidades de atuação do terapeuta cognitivo-comportamental dentro da modalidade. E está explícita a necessidade de cuidar dos atletas brasileiros para garantir um futebol melhor.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BECK, J. S. **Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e prática**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013. Tradução: Sandra Mallmann da Rosa; Revisão técnica: Paulo Knapp, Elisabeth Meyer.

BRANDÃO, M. R. F.; MAGNANI, A.; TEGA, E.; MEDINA, J.P. Além da cultura nacional: o expatriado no futebol. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, [s.i.], v. 2, n. 21, p.177-182, jun. 2013.

CACIOLI, R.. **Mesmo obrigados, clubes da Série A ignoram futebol feminino**. 2018. Disponível em: <<https://esportes.estadao.com.br/noticias/futebol,mesmo-obrigados-clubes-da-serie-a-ignoram-futebol-feminino,70002273870>>. Acesso em: 20 ago. 2018.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL. **Regras de Futebol 2017/18**. Rio de Janeiro: Confederação Brasileira de Futebol, 2017. Disponível em: <https://conteudo.cbf.com.br/cdn/201712/20171221124545_0.pdf>. Acesso em: 11 jun. 2018.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Resolução nº 014/00, de 20 de dezembro de 2000. Brasília, DF, Disponível em: <https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2006/01/resolucao2000_14.pdf>. Acesso em: 12 jun. 2018.

DEHGHANI, M. et al. Effectiveness of the mindfulness-acceptance-commitment-based approach on athletic performance and sports competition anxiety: a randomized clinical trial. **Electronic Physician**, [s.l.], v. 10, n. 5, p.6749-6755, 25 maio 2018. Mehr Publishing Group. <http://dx.doi.org/10.19082/6749>.

FAGGIANI, F. T.. **O processo de aculturação e a adultez emergente em atletas de futebol**. 2017. 93 f. Tese (Doutorado) - Curso de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2017.

HILL, A. P. et al. Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: The mediating influence of unconditional self-acceptance. **Psychology Of Sport And Exercise**, [s.l.], v. 9, n. 5, p.630-644, set. 2008. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.09.004>.

IVARSSON, A. et al. It Pays to Pay Attention: A Mindfulness-Based Program for Injury Prevention With Soccer Players. **Journal Of Applied Sport Psychology**, [s.l.], v. 27, n. 3, p.319-334, 28 jan. 2015. Informa UK Limited. <http://dx.doi.org/10.1080/10413200.2015.1008072>.

JOHNSON, U.; EKENGREN, J.; ANDERSEN, M. B.. Injury Prevention in Sweden: Helping Soccer Players at Risk. **Journal Of Sport And Exercise Psychology**, [s.l.],

v. 27, n. 1, p.32-38, mar. 2005. Human Kinetics. <http://dx.doi.org/10.1123/jsep.27.1.32>.

LINDERN, D. et al. Impacto de uma intervenção psicológica para atletas de futebol de categorias de base. **Contextos Clínicos**, Porto Alegre, v. 10, n. 1, p.60-73, 13 jul. 2017. UNISINOS - Universidade do Vale do Rio Dos Sinos. <http://dx.doi.org/10.4013/ctc.2017.101.05>.

LINDERN, D. **Desenvolvimento de uma intervenção com foco preventivo baseada na terapia cognitivo-comportamental e na psicologia positiva para atletas de futebol adolescentes**. 2016. 88 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2016.

MAHONEY, J.; HANRAHAN, S. J.. A Brief Educational Intervention Using Acceptance and Commitment Therapy: Four Injured Athletes' Experiences. **Journal Of Clinical Sport Psychology**, [s.l.], v. 5, n. 3, p.252-273, set. 2011. Human Kinetics. <http://dx.doi.org/10.1123/jcsp.5.3.252>.

MANFRINATI, L. E. A.. Investigação do estresse em jogadores de futebol de campo sub 20. **Caderno de Pesquisa Interdisciplinar em Psicologia: Fundamentos teóricos, históricos e epistemológicos do pensamento psicológico**, Registro, v. 1, n. 1, p.96-111, fev. 2018. Disponível em: <<http://www.fvr.edu.br/uploads/2018/03/Caderno-de-Pesquisa-Interdisciplinar-em-Psicologia-Vol.-1-20181-Artigo-9.pdf>>. Acesso em: 11 jun. 2018.

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. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v. 23, n. 2, p.103-119, abr./jun. 2009.

MELLO, D. D. **A redução do estado de ansiedade dos cobradores de pênalti no futebol**. 2017. 102 f. Tese (Doutorado) - Curso de Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2017.

PESCA, A. D. **Intervenção psicológica em um trabalho interdisciplinar na recuperação de atletas lesionados de futebol**. 2004. 116 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Psicologia, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2004. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/87608/203422.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 20 ago. 2018.

ROMÁN, S.; SAVOIA, M. G.. Pensamentos automáticos e ansiedade num grupo de jogadores de futebol de campo. **Psicologia: Teoria e prática**, [s.l.], v. 2, n. 5, p.13-22, 2003.

RUBIO, K. A psicologia do esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa. **Psicologia: Ciência e Profissão**, [s.l.], v. 19, n. 3, p.60-69, 1999. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1414-98931999000300007>. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pcp/v19n3/07.pdf>>. Acesso em: 11 jun. 2018.

RUBIO, K. Da psicologia do esporte que temos à psicologia do esporte que queremos. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, São Paulo, v. 1, n. 1, p.0-0, dez. 2007. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-91452007000100007>. Acesso em: 12 jun. 2018.

SARMENTO, C. E. A regra do jogo: uma história institucional da CBF. Rio de Janeiro: CPDOC, 2006.

TURNER, M. J.; SLATER, M. J.; BARKER, J. B.. Not the End of the World: The Effects of Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) on Irrational Beliefs in Elite Soccer Academy Athletes. **Journal Of Applied Sport Psychology**, [s.l.], v. 26, n. 2, p.144-156, 11 mar. 2014. Informa UK Limited. <http://dx.doi.org/10.1080/10413200.2013.812159>.

WRIGHT, J. H.; BASCO, M. R.; THASE, M. E.. **Aprendendo a Terapia Cognitivo-Comportamental**: Um guia ilustrado. Porto Alegre: Artmed, 2006. Tradução: Mônica Giglio Armando.

ANEXO

Termo de Responsabilidade Autoral

Eu **Isabella Garcia Riviti**, afirmo que o presente trabalho e suas devidas partes são de minha autoria e que fui devidamente informado da responsabilidade autoral sobre seu conteúdo.

Responsabilizo-me pela monografia apresentada como Trabalho de Conclusão de Curso de Especialização em Terapia Cognitivo Comportamental, sob o título "**Contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental para o futebol de campo brasileiro**", isentando, mediante o presente termo, o Centro de Estudos em Terapia Cognitivo-Comportamental (CETCC), meu orientador e coorientador de quaisquer ônus consequentes de ações atentatórias à "Propriedade Intelectual", por mim praticadas, assumindo, assim, as responsabilidades civis e criminais decorrentes das ações realizadas para a confecção da monografia.

São Paulo, _____ de _____ de _____.

Assinatura do (a) Aluno (a)