

---

# Utilização da técnica cognitivo-comportamental na saúde mental em atletas de futebol: uma revisão

*Josué da Silva Santos,  
José Humberto Alves,  
Aline Dessupoio Chaves*

## Resumo

Esta pesquisa teve como objetivo realizar uma revisão integrativa da literatura, visando compreender como a psicologia cognitivo-comportamental e a utilização de instrumentos pode avaliar o aspecto cognitivo-comportamental no desempenho em atletas de futebol. Método: Pesquisa realizada nas bases de dados Pubmed, Periódicos CAPES e Google Acadêmico, com os descritores Terapia Cognitivo-comportamental e Futebol, nos últimos cinco anos de 2016 a 2021. Resultados e Discussão: Foram analisados 04 artigos da síntese qualitativa desta revisão na literatura, que comprovassem qual aspecto cognitivo-comportamental em atletas de futebol pode influenciar significativamente no desempenho do esporte. Os tipos de terapias analisadas através desses respectivos instrumentos mostraram resultados satisfatórios com a população analisada. Cada instrumento de um modo geral, teve por finalidade e objetivo, avaliar um determinado aspecto das características psicológicas dos indivíduos, como ansiedade, habilidades sociais, habilidades de coping, sendo em sua maioria através de questionários. Considerações Finais: A terapia cognitiva comportamental, através principalmente da psicoeducação, técnicas de coping, habilidades sociais e tarefas trabalhadas diariamente, são ferramentas necessárias para manutenção da saúde mental de atletas, relatando as possíveis causas previamente como forma de impedir danos ou o desenvolvimento de doenças psicológicas derivas do meio de atuação desses profissionais.

**Palavras-chave:** Terapia Cognitivo comportamental, Futebol, Psicologia do Esporte.

## The use of cognitive-behavioral technique in mental health in soccer athletes: a review

*Josué da Silva Santos, José Humberto Alves, Aline Dessupoio Chaves*

### Abstract

This research aimed to carry out an integrative literature review, aiming to understand how cognitive-behavioral psychology and the use of instruments can assess the cognitive-behavioral aspect of performance in soccer athletes. Method: Research carried out in the databases Pubmed, Journals CAPES and Google Scholar, with the descriptors Cognitive-behavioral therapy and Football, in the last five years from 2016 to 2021. Results and Discussion: Four articles of the qualitative synthesis of this review in the literature were analyzed, which proved which cognitive-behavioral aspect in soccer athletes can significantly influence the performance of the sport. The types of therapies analyzed using these respective instruments showed satisfactory results with the analyzed population. Each instrument in general, had the purpose and objective, to evaluate a certain aspect of the psychological characteristics of individuals, such as anxiety, social skills, coping skills, mostly through questionnaires. Final Considerations: Cognitive behavioral therapy, mainly through psychoeducation, coping techniques, social skills and daily tasks, are necessary tools for maintaining the mental health of athletes, reporting possible causes in advance as a way to prevent damage or the development of diseases. psychological problems deriving from the means of performance of these professionals.

**Keywords:** Cognitive behavioral therapy, Football, Sport Psychology.

## El uso de la técnica cognitivo-conductual en salud mental en deportistas de fútbol: una revisión

*Josué da Silva Santos, José Humberto Alves, Aline Dessupoio Chaves*

### Resumen

Esta investigación tuvo como objetivo realizar una revisión integradora de la literatura, con el objetivo de comprender cómo la psicología cognitivo-conductual y el uso de instrumentos pueden evaluar el aspecto cognitivo-conductual del rendimiento en deportistas de fútbol. Método: Investigación realizada en las bases de datos Pubmed, Revistas CAPES y Google Scholar, con los descriptores Terapia cognitivo-conductual y Fútbol, en los últimos cinco años de 2016 a 2021. Resultados y Discusión: Cuatro artículos de la síntesis cualitativa de esta revisión en Se analizó la literatura, que comprobó qué aspecto cognitivo-conductual en los deportistas de fútbol puede influir significativamente en el rendimiento del deporte. Los tipos de terapias analizadas con estos respectivos instrumentos mostraron resultados satisfactorios con la población analizada. Cada instrumento en general, tenía la finalidad y objetivo, evaluar un determinado aspecto de las características psicológicas de los individuos, como ansiedad, habilidades sociales, habilidades de afrontamiento, en su mayoría a través de cuestionarios. Consideraciones finales: La terapia cognitivo-conductual, principalmente a través de la psicoeducación, técnicas de afrontamiento, habilidades sociales y tareas diarias, son herramientas necesarias para mantener la salud mental de los deportistas, informando de antemano las posibles causas como forma de prevenir daños o el desarrollo de enfermedades. derivado de los medios de actuación de estos profesionales.

**Palabras-clave:** Terapia cognitivo-conductual, Fútbol, Psicología del deporte.

## Introdução

Atualmente, a Terapia Cognitivo-comportamental tem sido utilizada com frequência no tratamento de transtornos psicológicos, como depressão e ansiedade, que afetam milhares de pessoas todos os anos. Este tratamento visa diminuir os danos e prevenir possíveis riscos, melhorando a qualidade de vida dos indivíduos (Cizil & Beluco, 2019).

A saber, esse tipo de técnica foi idealizado por Aaron Beck, em torno de 1960, e consiste em um método psicológico, voltado para resolução dos problemas e para a interpretação de situações, sobrepondo-se fatores cognitivos que acontecem durante o presente e refletindo para alterar pensamentos disfuncionais acerca dos acontecimentos (Nogueira, dos Santos Souza & Prado, 2017).

Tendo em vista isso, essa psicoterapia favorece a capacidade da pessoa para gerir com autonomia e eficiência as dificuldades e os desafios da vida, os incluindo distorções cognitivas, que o indivíduo tem de si mesmo, do mundo e do futuro, incluindo os pensamentos automáticos, os pressupostos subjacentes e as crenças nucleares ou centrais (Moura et al., 2018).

Nesse sentido, o tratamento com essa técnica psicológica deve ser executado em concordância entre um psicólogo terapeuta e o paciente, visando "organizar" seus pensamentos e evitar que os mesmos tenham impactos negativos sobre suas vidas, de modo a trabalhar os aspectos cognitivos como forma de gerar valores e crenças próprios que ajudarão a lidar com as situações do cotidiano, criando comportamentos promissores (Reyes & Fermann, 2017).

Além disso, Trevelin e Alves (2018) relata que, a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) tem um papel fundamental na manutenção da saúde mental de atletas de variados esportes, visto que a mesma visa compreender o sujeito e o ambiente que está inserido, permitindo através de suas percepções cognitivas, conseguir gerar emoções e sentimentos positivos que façam com que os atletas saibam se comportar de maneira adequada não somente no âmbito esportivo, o qual é regado de constante mudança e fatores de estresse durante sua prática, mas em sua vida pessoal em geral.

Dito isso, no Brasil, o futebol é considerado como uma paixão nacional, contando com muitos adeptos, em que uma parte já sonhou em ser jogador, tendo a esperança de dar uma melhor qualidade de vida para suas famílias (Dos Santos & Oliveira Filho, 2020).

Todavia, algo que é esquecido em muitas ocasiões, é o ambiente que esse esporte está inserido, contando com pressões da torcida, dos treinadores, até mesmo de familiares que adquirem expectativa no desempenho do atleta, gerando influências durante suas tomadas de decisões, o que pode demandar uma intervenção terapêutica que o ajude a solucionar os problemas e a guiá-los a tomar atitudes coerentes a respeito da situação no momento (Da Rocha & Monteiro, 2017).

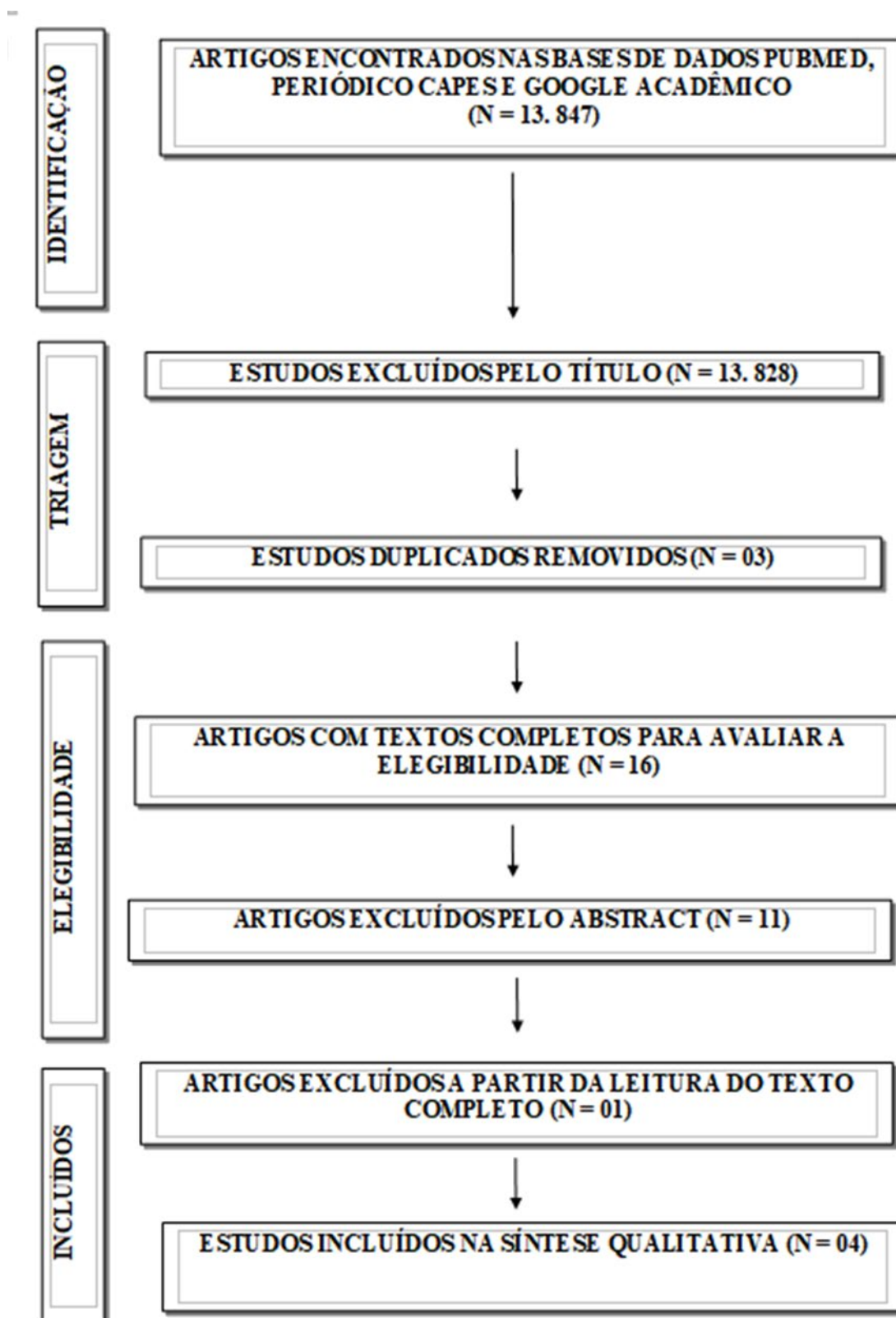
Desse modo, o presente estudo teve como objetivo promover uma revisão integrativa da literatura, com o intuito de compreender como a psicologia cognitivo-comportamental e a utilização de instrumentos pode avaliar o aspecto cognitivo-comportamental no desempenho em atletas de futebol.

## Métodos

Foi feito um levantamento da literatura em dezembro de 2020, nas bases de dados Periódicos CAPES, Google Acadêmico e Pubmed, incluindo publicações de 2015 a 2020. Os descritores utilizados foram os seguintes: "Terapia Cognitivo-comportamental" AND "Futebol" AND "Cognitive Behavioral Therapy" AND "Soccer" AND "Terapia Cognitivo-Conductual" AND "Fútbol". Foram selecionados 13.847 artigos, dos quais 04 compuseram a amostra final, segundo os critérios de elegibilidade conforme a Figura 1. Os critérios de inclusão foram: artigos em periódicos e publicações nacionais (dissertações de mestrado e doutorado) e internacionais nos idiomas inglês, espanhol e português, de 2015 a 2020; estar disponível gratuitamente na íntegra; envolver o conhecimento sobre procedimentos e utilização de instrumentos para avaliar o aspecto cognitivo-comportamental no desempenho, bem como na saúde mental em atletas de futebol. Os critérios de exclusão foram artigos de revisão de literatura, metanálise, resumos e editoriais.

O desenvolvimento desta pesquisa foi realizada em dois momentos: 1) Identificação de quais instrumentos são utilizados nos estudos mais recentes (últimos 05 anos) para avaliar o aspecto cognitivo-comportamental em atletas de futebol; 2) Descrição dos instrumentos da psicologia cognitivo-comportamental utilizados com atletas de futebol.

Para avaliação crítica, realizou-se a leitura na íntegra dos estudos e a releitura dos resultados, com finalidade de identificar aspectos relevantes que se repetiam ou se destacavam. Os artigos foram identificados por números, de acordo com a ordem de localização e organizados em ficha bibliográfica com os seguintes itens: ano, título, autores, revista, objetivos e resultados. Em um segundo momento foram identificados pelo tamanho da amostra, instrumentos utilizados, procedimentos de estudo e resultados normativos.



**Figura 1.** Fluxograma e critérios de seleção e inclusão dos artigos

## Resultados

Os resultados do presente estudo encontram-se na Tabela 01 e 02.

Tabela 1 – Demonstrativo dos artigos que integram a revisão integrativa

#N	Data de Publicação	Título	Autores	Periódico	Objetivos	Resultados
1	2020	Elite Academy Soccer Players' Perceptions towards Cognitive Behavioural Therapy	Luke Wilkinsa Jen Sweeneya Zoella Zaborskib Carl Nelsonc Simon Tweddlec Eldre Beukesd Peter Allend	Journal of Clinical Sport Psychology	Abordar as percepções sobre a terapia cognitivo-comportamental (TCC) no futebol.	Os resultados descobriram que: i) inicialmente, apenas 8% dos jogadores tinham ouvido falar de CBT, enquanto apenas 4% dos jogadores sabiam o que era CBT, ii) os jogadores concordaram fortemente que CBT deveria ser oferecido a todos os jogadores, iii) não sabendo como / onde buscar ajuda foi identificada como a principal barreira para o TCC, iv) os jogadores indicaram uma preferência pelo TCC individual e presencial, em oposição ao TCC de pequenos grupos ou online, ev) os jogadores perceberam que iriam receber mais apoio da família / amigos e menos apoio dos colegas de equipe, se eles forem realizar a TCC.
2	2019	Psychological Intervention Program to Control Stress in Youth Soccer Players	Aurelio Olmedilla, Isabel M <sup>a</sup> Moreno-Fernández, Verónica Gómez-Espejo, Francisco Javier Robles-Palazón, Isidro Verdú and Enrique Ortega	Frontiers in Psychology	Determinar a eficácia de um programa de intervenção psicológica para o controle do estresse em jogadores de futebol juvenil.	Os resultados indicaram que os escores pós-teste foram superiores aos pré-testes nos fatores "Influência da Avaliação de Desempenho" e "Habilidades Mentais", o que supõe uma melhora significativa do gerenciamento do estresse relacionado à avaliação de desempenho, bem como o uso de recursos e técnicas psicológicas.

#N	Data de Publicação	Título	Autores	Periódico	Objetivos	Resultados
3	2017	Impacto de uma intervenção psicológica para atletas de futebol de categorias de base	Daniele Lindern, Ariela Mester, Artur Marques Strey, Camila Sartori da Silva, Carolina Saraiva de Macedo Lisboa	Contextos Clínicos	Desenvolver uma intervenção baseada na Terapia Cognitivo-Comportamental e na Psicologia Positiva para atletas de futebol de alto rendimento, com idades entre 15 e 16 anos.	Os atletas do grupo de intervenção apresentaram diferença significativa nas habilidades de <i>coping</i> "Desempenho sob pressão", "Confiança" e "Liberdade de preocupações", e aumento significativo da frequência total das habilidades sociais, bem como da habilidade "Abordagem afetiva" após a intervenção. Não houve diferença significativa pós-intervenção entre os grupos de intervenção e comparação.
4	2016	Desenvolvimento de uma intervenção com foco preventivo baseada na terapia cognitivo-comportamental e na psicologia positiva para atletas de futebol adolescentes	Daniele Lindern, Carolina Saraiva de Macedo Lisboa	Dissertação de Mestrado realizada no Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, como parte dos requisitos para a obtenção do título de Mestre em Psicologia. Área de Concentração em Psicologia Clínica.	Compreender o significado do futebol na vida de jovens atletas de um clube de futebol do Brasil, bem como desenvolver uma intervenção baseada na Terapia Cognitivo-Comportamental e na Psicologia Positiva para esta população e foi apresentado em dois manuscritos.	Os resultados deste estudo apontam para a importância de intervenções que visem a aprendizagem de outras habilidades para a vida além das esportivas para estes atletas, como a promoção de sua saúde mental.

Tabela 2 – Características metodológicas dos estudos selecionados

#N	Data de Publicação	Título	Tamanho da Amostra	Instrumentos Utilizados	Procedimentos do estudo	Resultados Normativos
1	2020	Elite Academy Soccer Players' Perceptions towards Cognitive Behavioural Therapy	24 jogadores de futebol de elite do sexo masculino com idade média de 20,04 ( SD = 1,52).	Questionário de papel feito sob medida para examinar as percepções em relação à TCC	Após as questões de conscientização e conhecimento, os jogadores receberam uma breve descrição do CBT. Eles foram informados de que, se tivessem alguma dúvida ou interpretassem mal esta ou qualquer outra parte do questionário, deveriam pedir explicações adicionais ao pesquisador principal antes de continuar. As respostas às perguntas eram categóricas (por exemplo, "Sim", "Não") ou ordinais usando uma escala Likert de 10 pontos que variava de 1 ("nem um pouco" ou item equivalente) a 10 ("muito" ou item equivalente )	Em termos de educação, 14 jogadores concluíram o A-Levels ou equivalente, enquanto 10 jogadores concluíram GCSEs ou equivalente. Metade (12 jogadores) identificou-se como religiosa, enquanto a outra metade afirmou não ser religiosa.
2	2019	Psychological Intervention Program to Control Stress in Youth Soccer Players	19 jogadores de futebol juvenil do sexo masculino (idade: 16,3 ± 0,99 anos; anos jogando futebol: 10,89 ± 1,56 anos).	O Questionário de Características Psicológicas Relacionadas ao Desempenho Esportivo (CPRD). Programa baseado em Terapia Cognitivo-Comportamental e seus quatro princípios fundamentais	Um programa baseado em Terapia Cognitivo-Comportamental foi implementado durante oito sessões de aproximadamente 50 min cada. Um projeto pré-pós foi usado e as diferenças estatísticas entre pré e pós-medidas foram verificadas por meio de amostra dependente <i>t</i> -testes.	Diferenças estatisticamente significativas são encontradas em dois dos cinco fatores: Influência da Avaliação de Desempenho ( $p= 0,030$ ; $d = -0,389$ ) e Habilidades Mentais ( $p= 0,030$ ; $d= -0,788$ ); e há uma significância marginal em Controle de estresse ( $p= 0,083$ ; $d= -0,234$ ). Os resultados são complementados por um cálculo do tamanho do efeito para avaliar o grau de mudança observado na amostra.



#N	Data de Publicação	Título	Tamanho da Amostra	Instrumentos Utilizados	Procedimentos do estudo	Resultados Normativos
3	2017	Impacto de uma intervenção psicológica para atletas de futebol de categorias de base	Vinte atletas de futebol com idades entre 15 e 16 anos alocados em um grupo de intervenção (n=10) e um grupo de comparação (n=10).	Avaliação para Transtornos Emocionais Relacionados à Ansiedade em Crianças (Scre-en for Child Anxiety Related Emotional Disorders - SCARED). Inventário de Habilidades de Coping para Atletas (Athletic Coping Skills Inventory - ACSI- 28). Inventário de Habilidades Sociais para Adolescentes (IHSA). Escala de Afetos Positivos e Negativos para Adolescentes (EAPN-A). Escala Global de Satisfação de Vida para Adolescentes (EGSV-A). Ficha de avaliação da intervenção.	Todos os cuidados éticos foram assegurados. O estudo foi realizado nas dependências do clube de futebol, de forma coletiva e em horário combinado previamente. Avaliados antes e após a intervenção em suas habilidades sociais e de <i>coping</i> , ansiedade, satisfação de vida e afetos positivos e negativos. Para análise dos dados, foi utilizado o programa SPSS versão 20®. Foram realizadas estatísticas descritivas (médias, medianas, desvio-padrão e frequências) e inferências para analisar as diferenças de médias das variáveis avaliadas antes e após a intervenção, nos grupos experimental e controle.	Não houve diferença significativa entre os grupos experimental e controle antes da intervenção com relação à ansiedade total, afetos positivos e negativos, satisfação global de vida, habilidades sociais e habilidades totais de coping. Houve diferença significativa apenas na subescala "Liberdade de preocupações" ( $p= 0,03$ ), do inventário de habilidades de coping (ACSI), na qual o grupo de comparação apresentou escore mais elevado do que o experimental, ou seja, o grupo de comparação estava menos preocupado do que o grupo de intervenção antes da intervenção
4	2016	Desenvolvimento de uma intervenção com foco preventivo baseada na terapia cognitivo-comportamental e na psicologia positiva para atletas de futebol adolescentes	Vinte atletas de futebol com idades entre 15 e 16 anos alocados em um grupo de intervenção (n=10) e um grupo de comparação (n=10).	Inventário de Habilidades Sociais para Adolescentes, Athletic Coping Skills Inventory, Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders, Escala Global de Satisfação de Vida e à Escala de Afetos Positivos e Negativos para Adolescentes, antes e após a intervenção.	Foram realizadas estatísticas descritivas (médias, medianas, desvio-padrão e frequências) sobre as variáveis do estudo. A consistência interna dos instrumentos foi verificada através do <i>Alfa de Cronbach</i> . A análise dos resultados pré e pós-intervenção foi feita através dos testes não paramétricos Mann-Whitney, para verificar as diferenças entre grupos, e do teste Wilcoxon, para verificar as diferenças intra-grupos. Para todas as análises realizadas foi considerado o nível de significância de $p<0,05$ . Todos os dados foram analisados no programa estatístico SPSS versão 20.0.	Os resultados do manuscrito I apontam para as muitas adversidades que estes atletas passam para alcançar o sonho de ser jogador de futebol. O manuscrito II teve delineamento quantitativo quase experimental com avaliação pré e pós-intervenção. Os atletas do grupo de intervenção apresentaram diferença significativa nas habilidades de <i>coping</i> "Desempenho sob pressão", "Confiança" e "Liberdade de preocupações", e aumento significativo da frequência total das habilidades sociais, bem como da habilidade "Abordagem afetiva" após a intervenção.

## Discussão

O presente estudo buscou compreender como a técnica cognitivo-comportamental e a utilização de instrumentos poderia servir como medida de análise desportiva relacionado ao futebol, possivelmente por este se constituir numa medida de mensuração eficaz, acessível, rápida e não invasiva (Cizil & Beluco, 2019). A partir disso foram analisados 04 artigos da síntese qualitativa desta revisão na literatura que comprovassem quais instrumentos são utilizados para avaliar o aspecto cognitivo-comportamental e como tal técnica pode influenciar significativamente no desempenho de atletas no futebol e na saúde mental.

Segundo o estudo desenvolvido por Lindern (2016), que se propôs aplicar uma intervenção, baseada na Terapia cognitivo comportamental e na Psicologia Positiva, em um grupo de jogadores adolescentes de futebol, com o objetivo principal de identificar os efeitos que poderiam resultar através da pré e dos pós intervenção. Os atletas foram divididos em dois grupos, o primeiro denominado de intervenção, pois receberam intervenção e comparação; e o segundo grupo que não recebeu intervenção, ambos com o mesmo número de amostra. O estudo iniciou com amostra de 10 atletas, porém finalizou com 6 participantes, utilizando a Terapia Cognitivo Comportamental em grupo - TCCG, como forma de tornar a pesquisa mais específica e evitar a perda desnecessária de tempo, limitando o número de participantes.

A partir desses pressupostos, os pesquisadores encontraram diferenças significativas na subescala fobia escolar (ansiedade), que foi apresentada previamente, também havendo uma diminuição na subescala de "Treinabilidade"  *coping*, que é a habilidade do atleta em reter os ensinamentos dos treinadores e aceitar as críticas de maneira positiva. Esses resultados encontrados podem estar relacionados com as modificações promovidas no ambiente, em que atletas foram desligados e a cobrança durante o período de competição foi maior, fazendo com que a sensibilidades deles quanto as instruções do técnico se tornassem menor, o que pode ter acarretado um fator estressor nos jogadores avaliados.

Tendo em vista isto, utilizou-se instrumentos que serviram para mensurar o grau de impacto que essa técnica poderia gerar, sendo eles: Entrevista semiestruturada, Diário de Campo, Avaliação para transtornos emocionais relacionados à ansiedade em crianças (SCARED), o Inventário de Habilidades de *Coping* para Atletas (ACSI-28), o Inventário de Habilidades Sociais para Adolescentes (IHSA), Escala de Afetos Positivos e Negativos para Adolescentes (EAPN-A), Escala Global de Satisfação de Vida para Adolescentes (EGSV-A), Ficha de Avaliação da Intervenção e Ficha de Dados Sóciodemográficos.

**SCARED- R- Avaliação para transtornos emocionais relacionados à ansiedade em crianças – (Murriss, Merckelbach, van Brackel, & Meyer, 1999; versão portuguesa de Pereira & Barros, 2010)**

Este instrumento busca detectar sintomas de um quadro de ansiedade na fase infantil e na adolescência, de 09 a 18 anos de idade, de acordo com o que foi estabelecido pelo Manual de Diagnóstico e Estatística dos Transtornos Mentais - DSM-IV. Consiste em uma escala contendo 41 itens, no qual são divididos em cinco elementos essenciais para avaliação: pânico/somáticos, ansiedade generalizada, ansiedade de separação, fobia social e fobia escolar.

Organizado em formato de autoaplicação devendo os entrevistados marcarem cada alternativa, levando em consideração a maneira que se sentiu no período dos últimos 3 meses, contando com a maior fidedignidade possível nas respostas. A SCARED foi traduzida e revisada para versão da língua portuguesa por Isolan et al. (2011), tendo o seu escore total de 0,90 calculado pelo Alfa de Cronbach (mensura a confiabilidade de um questionário), adotando os seguintes valores para cada elemento da pesquisa: 0,83 para somatização/pânico, 0,77 para ansiedade generalizada, 0,69 para ansiedade de separação, 0,74 para fobia social e 0,45 para fobia escolar (Pereira & Barros, 2010).

### **ACSI-28 - Inventário de Habilidades de Coping para Atletas**

O ACSI-28 é um questionário que contém 28 itens com o objetivo de avaliar a capacidade de lidar com agentes estressores *coping* desenvolvidos para atletas, a partir da idade de 12 anos, tendo 07 dimensões que vão procurar comprovar essas habilidades de processamento, sendo elas: lidar com adversidades, desempenho sob pressão, metas/preparação mental, concentração, lidar com a preocupação no desempenho (livre de preocupação), confiança/motivação e habilidade para lidar com a cobrança do treinador (treinabilidade). Foi estipulada a classificação de 0 a 03 pontos, segundo o nível que aluno se auto avalia na perspectiva de interpretação de estímulos adversos e a frequência com que vivenciam, sendo a nota 0 classificado como "quase nunca" e a nota de 03 como "quase sempre". Com escore total de 0,81 (nível de confiabilidade), segundo o Alfa de Cronbach (Smith, Schutz, Smoll & Ptacek, 1995).

### **Inventário de Habilidades Sociais para Adolescentes - IHSA**

Este instrumento é frequentemente utilizado para avaliar as habilidades sociais em adolescentes com idade entre 12 a 17 anos, através de 38 itens voltados para identificação de diferentes habilidades sociais nos indivíduos, como: empatia, autocontrole, civilidade, assertividade, abordagem afetiva e desenvoltura social. Esses itens ajudarão a identificar como o indivíduo estabelece suas formas de contato social por meio de uma escala de 0 a 5, para determinar a frequência e a dificuldade para apresentar a habilidade. Tendo esse instrumento, seu coeficiente total de 0,89 de acordo com o Alfa de Cronbach (Prette & Del Prette Zilda, 2004).

### **Escala de Afetos Positivos e Negativos para Adolescentes - EAPN-A**

Essa escala tem por objetivo avaliar a ocorrência de afetos positivos e negativos em adolescentes (idade entre 14 a 19 anos), o qual possui 28 itens, divididos entre afetos positivos e negativos para gerar respostas sobre como anda as relações pessoais na fase da adolescência. O instrumento tem como objetivo avaliar quanto o participante tem experienciado cada uma das emoções nos últimos dias, sendo seus itens respondidos em uma escala de sete pontos variando entre 1 = Nada e 7 = Extremamente. O Alfa de Cronbach do estudo de confiabilidade do instrumento foi de 0,88 (Segabinazi et al., 2012).

### **Escala Global de Satisfação de Vida para Adolescentes (EGSV-A)**

O EFSV-A é uma escala composta por 10 frases, no formato *Likert* de cinco pontos, com variação de 1 a 5 ("nem um pouco", "um pouco", "mais ou menos", "bastante" e "muitíssimo") que avaliam o nível de satisfação global de vida em adolescentes (14 a 19 anos de idade). Sendo sua validação mensurada em 0,90 pelo Alfa de Cronbach, discriminada durante o estudo (Segabinazi, Zortea & Giacomoni, 2014).

### **Ficha de Avaliação da Intervenção e Ficha de Dados Sociodemográficos**

Esta ficha foi desenvolvida pelo grupo de pesquisa com o objetivo de permitir aos alunos avaliados darem o seu feedback a respeito de como foi a intervenção e as atividades desenvolvidas. Contendo 13 questões, as respostas eram assinaladas segundo o seu nível de satisfação frente ao trabalho realizado, sendo a classificação de 0 a 4 (muito insatisfeito a muito satisfeitos). Nas questões eram reservados lugares para dar uma justificativa acerca da nota, caso fosse necessária. Enquanto, a outra ficha teve como objetivo descrever os participantes do estudo.

Cada instrumento de um modo geral, teve por finalidade e objetivo, avaliar um determinado aspecto das características psicológicas dos indivíduos, para se obter um cenário mais amplo da saúde mental dos atletas. Foi realizada a coleta de dados, no início e no fim do processo de intervenção que aconteceu durante os 8 encontros.

A partir disto, obtiveram resultados acerca do que foi realizado, cujo o grupo intervenção após a implementação da TCCG apresentou uma melhora nas habilidades de *coping* (lidar) e em suas habilidades sociais, ou seja, a ação direta dos avaliadores identificou que, o modelo cognitivo da psicoeducação e das tarefas diárias que foram aplicados através dos testes nos jogadores demonstraram ser decisivos na busca por respostas, agindo como um potencial criador de novas soluções por parte dos jogadores avaliados para enfrentamento das adversidades do dia a dia. Já em relação à ansiedade, não foi possível obter avanços significativos, visto que o instrumento de avaliação não detectou previamente qualquer indício de um possível quadro nos avaliados.

Segundo essa mesma perspectiva, outro estudo realizado por Lindern et al. (2017), relatou com maior exatidão os ganhos advindos da Terapia Cognitivo Comportamental como forma de intervenção, que tinha por mesmo objetivo determinar o impacto dessa técnica e promover habilidades sociais, habilidades de *coping*, afetos positivos e satisfação de vida.

Segundo os achados encontrados no estudo de Lindern e colaboradores (2017), revelam melhoras nos aspectos das habilidades de *coping* e habilidades sociais através do grupo experimental. Estes dados podem ser corroborados por um aumento nas subescalas de "Desempenho sob pressão", "Confiança" e "Liberdade de preocupações", sendo elas relacionadas a habilidade de *coping*, que fizeram a alteração na pesquisa evidente.

No que diz respeito as habilidades sociais, houve aumento significativo na subescala "Abordagem afetiva" e uma possível elevação quanto a "Assertividade", sendo importantes para apaziguar o relacionamento intrapessoal da equipe, otimizando o desempenho do time como forma de dar um suporte ativo aos companheiros de elenco e fazendo com que a adaptação por parte dos novos jogadores se tornasse facilitadas, tendo como forma de se sentirem acolhidos pelo grupo.

Dito isso, essas habilidades sociais, como a capacidade de demonstrar empatia, de autocontrole, de respeitar normas de comportamento, entre outras, tem um papel importante na vida dos atletas de futebol, principalmente em relação às situações de estresse proporcionadas pela prática desta modalidade. Os métodos que foram utilizados, como técnicas de relaxamento, elaboração de cartões de enfrentamento (contém frases motivacionais e realistas que ajudam as pessoas a manterem o foco) e registro de pensamento disfuncionais (pensamentos negativos para nossa saúde mental), fez com que as competências sociais se mantivessem em níveis satisfatórios e a forma de interação entre os pesquisados se tornasse mais próxima.

Segundo Wilkins et al. (2020), cujo estudo teve como objetivo explorar as percepções sobre a Terapia Cognitivo-Comportamental em jogadores de futebol de elite, através de um questionário personalizado, criado para tirar informações qualitativas dos entrevistados, composto por 5 fatores: consciência e conhecimento da TCC; pensamentos para a incorporação da TCC no futebol; barreiras percebidas para se envolver na TCC; preferências com relação ao formato da TCC; apoio percebido de outras pessoas significativas em relação ao envolvimento hipotético da TCC.

Para a coleta de dados, foram selecionados 24 jogadores de futebol do sexo masculino, de um time inglês, que responderam a um questionário, contendo 13 questões relativas a eficácia da terapia no aprimoramento do bem-estar mental do atleta. As perguntas realizadas foram divididas em dados demográficos dos jogadores (questão 1-4) e assuntos específicos: 1) sua consciência e conhecimento da TCC (questões 5-6); 2) relação entre a TCC e o futebol (questão 7); 3) barreiras percebidas no engajamento a TCC (questão 8); 4) preferências com relação ao formato de TCC (questões 9-10); e 5) apoio percebido de outras pessoas significativas em relação ao engajamento hipotético na TCC (questões 11-13).

Para responder as alternativas, foi determinado as opções de "sim" ou "não", além disso foi estabelecida uma escala de 1 (pouco) a 10 (muito) para determinar o nível de percepção com maior exatidão.

Tendo em vista isto, os resultados encontrados no estudo, constataram que a maioria dos participantes (92%) não conheciam a Terapia Cognitiva Comportamental e nem o seu significado. Assim, após receberem uma breve explicação da terapia, eles concordaram que essa seria de suma importância sua implementação no âmbito esportivo para conseguirem administrar da melhor maneira as exigências geradas pelas competições.

Além disso, através do questionário foi possível verificar que a maior barreira encontrada pelos jogadores, foi não saber onde ou como buscar esse

tipo de trabalho, fazendo com que essa fosse a maior dificuldade, superando a falta de tempo, de dinheiro ou questões de crença.

Outra barreira que gerou dúvidas na adesão dos atletas a TCC, foi a falta de conhecimento sobre a prática e a falsa ideia de que ela poderia ser desconfortável. Porém, ao revelar com maiores detalhes do que se trata, a maioria se demonstrou positiva quanto a imersão em um programa assim, ressaltando que prefeririam fazer pessoalmente e com atendimento personalizado, para serem tratados especificamente de acordo com suas necessidades.

Dessa forma, a Terapia Cognitivo-Comportamental poderia influenciar positivamente, aumentando suas relações sociais com os demais atletas e com as pessoas de seu convívio pessoal, visto que o menor suporte dos colegas em comparação com a família foi apontado, embora o contexto de equipe seja bastante harmonioso e promissor.

Estes resultados corroboram com o estudo realizado por Olmedilla et al. (2019), que verificou a eficácia de um programa de intervenção baseado na Terapia Cognitivo Comportamental, como forma de gerar aquisições de habilidades psicológicas para controle de estresse em jogadores de futebol juvenil. Para tal, foi utilizado o Questionário de Características Psicológicas Relacionadas ao Desempenho Esportivo – CPRD, contendo 55 itens, baseado no Inventário de Habilidades Psicológicas para Esportes – PSIS, com o propósito de detectar as diferentes alterações nas variáveis psicológicas: Controle de Stress (SC), Avaliação de Influência de Desempenho (IPE), Motivação (M), Habilidades Mentais (MSK) e Coesão da Equipe (TCOH).

A partir disto, foi implementado um programa de intervenção com a TCC em grupo, pautada em 8 sessões de 50 minutos, que ajudaram a trabalhar diversos aspectos psicológicos, como o fato de gerenciar melhor o estresse e a pressão durante as competições e nos treinamentos, pois principalmente nessa fase os atletas juvenis estão em um constante processo de amadurecimento, o que leva tempo para conseguir lidar com os fatores estressores impostos.

Ademais, a pesquisa apontou que houve uma melhora significativa nas habilidades psicológicas de controle do estresse, sendo exposto através dos elementos apontados pela Avaliação de Influência de Desempenho (IPE) e pelos marcadores de Habilidades mentais (MSK), que pressupõe um aumento no gerenciamento das situações estressantes quando colocados no contexto do desempenho. Estes dados demonstram uma eficácia da intervenção para ganhos de aprendizado sobre habilidades psicológicas no campo que poderiam ser transferidas para o “extra-campo”, impactando na forma de estabelecer relações saudáveis entre os participantes, mostrando como essa prática deve ser incorporada no sistema de treinamento para garantir a integridade mental de seus atletas frente as adversidades.

Alguns autores trouxeram instrumentos de avaliação e investigação não padronizados, desenvolvidos em seus grupos de pesquisas com a finalidade proposta para atingir seus objetivos. O que não desvaloriza ou inviabiliza o estudo, pois é uma forma coerente de pesquisa. Tal adaptação de instrumentos psicológicos é uma tarefa complexa, que demanda rigor e

planejamento metodológico quanto à manutenção do seu conteúdo e da validade para a população destinada (Cassepp-Borges, Balbinotti, & Teodoro, 2010). Contudo, adaptar um instrumento já existente possui vantagens consideráveis, o que permite uma maior capacidade de generalização e investigação de uma população diversificada (Borsa, Damásio, & Bandeira, 2012).

Cada instrumento de um modo geral, teve por finalidade e objetivo, avaliar um determinado aspecto das características psicológicas dos indivíduos, como ansiedade, habilidades sociais, habilidades de *coping*, sendo em sua maioria através de questionários, para se obter um cenário completo de como anda a saúde mental dos atletas, aplicando a intervenção como forma de evitar riscos e não como forma de tratamento a uma doença psicológica específica.

Vale destacar, que os estudos revisados sugerem a aplicação da Terapia Cognitivo Comportamental no contexto do futebol e com resultados positivos percebidos pelos atletas. Sendo assim, abre a necessidade de mais investigações sobre a temática, ressaltando principalmente questões como: o aumento do número de participantes nas pesquisas (formando mais grupos de comparação); um programa de intervenção mais individualizado e posteriormente colocados em grupos (para ver como ocorre essa transição) e a inserção dos treinadores como forma de serem apoiadores ativos dos atletas na participação dessas práticas, formando um vínculo mais seguro entre todos os elementos de uma equipe de futebol, desde a gestão técnica até os jogadores.

Embora este estudo tenha abordado diversos assuntos sobre a Terapia Cognitivo Comportamental no futebol, é essencial estabelecer novas análises a respeito de como esse estilo de terapia poderia influenciar em variáveis diferentes, como por exemplo: como seria as respostas em adultos? Qual seria os resultados obtidos em mulheres jogadoras? Isso demonstra possíveis explorações que farão obter maiores conhecimentos a respeito da terapia e evidenciar sua importância para o esporte em geral.

## Considerações finais

Conclui-se que, a Terapia Cognitiva Comportamental, através principalmente da psico educação, técnicas de *coping*, habilidades sociais e tarefas cognitivas trabalhadas diariamente, são artifícios necessárias para manutenção da saúde mental de atletas de todas as faixas etárias, atuando como uma intervenção eficaz na preparação para competições em que a demanda psicológica é altíssima, sendo a TCC uma forma viável de se gerenciar o estresse.

A qual pode ser mensurada suas alterações por meio dos instrumentos que ajudaram a detectar com maior exatidão os efeitos adquiridos pelos indivíduos, como os questionários e as escalas que avaliam o nível da saúde mental em atletas, relatando as possíveis causas previamente como forma de impedir danos ou o desenvolvimento de doenças psicológicas derivadas do meio de atuação desses profissionais.

## Referências

- Almeida, L. S., & Cruz, O. (1985). Utilização dos testes psicológicos: Algumas considerações sobre a sua evolução.
- Borsa, J. C., Damásio, B. F., & Bandeira, D. R. (2012). Adaptación y validación de instrumentos psicológicos entre culturas: Algunas consideraciones. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 22(53), 423-432.
- Cassepp-Borges, V., Balbinotti, M. A., & Teodoro, M. L. (2010). Tradução e validação de conteúdo: uma proposta para a adaptação de instrumentos. *Instrumentação psicológica: Fundamentos e práticas*, 506-520.
- Cizil, M. J., & Beluco, A. C. R. (2019). As contribuições da terapia cognitivo comportamental no tratamento da depressão. *Revista Uningá*, 56(S1), 33-42.
- da Rocha, G. M., & Monteiro, M. F. B. (2017). Programa de treinamento de habilidades sociais para a prática do futebol. *Psicologia argumento*, 30(68).
- Prette, A. D., & Del Prette Zilda, A. P. (2004). Psicologia das relações interpessoais: vivências para o trabalho em grupo. In *Psicologia das relações interpessoais: vivências para o trabalho em grupo* (pp. 231-231).
- dos Santos, J. V. B., & Oliveira Filho, W. (2020). Identidade Futebol Clube.
- Lindern, D., Mester, A., Strey, A. M., da Silva, C. S., & de Macedo Lisboa, C. S. (2017). Impacto de uma intervenção psicológica para atletas de futebol de categorias de base. *Contextos Clínicos*, 10(1), 60-73.
- Lindern, D. (2016). Desenvolvimento de uma intervenção com foco preventivo baseada na terapia cognitivo-comportamental e na psicologia positiva para atletas de futebol adolescentes.
- Moura, I. M., Rocha, V. H. C., Bergamini, G. B., Samuelsson, E., Joner, C., Schneider, L. F., & Menz, P. R. (2018). A terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. *Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente*, 9(1), 423-441.
- Muris, P., Merckelbach, H., Van Brakel, A., & Mayer, A. B. (1999). The revised version of the screen for child anxiety related emotional disorders (SCARED-R): further evidence for its reliability and validity. *Anxiety, Stress & Coping*, 12(4), 411-425.
- Nogueira, C. A., Crisostomo, K. N., dos Santos Souza, R., & do Prado, J. D. M. (2017). A importância da psicoeducação na terapia cognitivo-comportamental: uma revisão sistemática. *Hígia-revista de ciências da saúde e sociais aplicadas do oeste baiano*, 2(1).
- Olmedilla, A., Moreno-Fernández, I. M., Gómez-Espejo, V., Robles-Palazón, F. J., Verdú, I., & Ortega, E. (2019). Psychological intervention program to control stress in youth soccer players. *Frontiers in psychology*, 10, 2260.
- Pereira, A. I., & Barros, L. (2010). Versão portuguesa do questionário de perturbações emocionais relacionadas com a ansiedade (SCARED-R): Versões para crianças e para pais. *Lisboa: Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa*.
- Reyes, A. N., & Fermann, I. L. (2017). Eficácia da terapia cognitivo-comportamental no transtorno de ansiedade generalizada. *Revista Brasileira*



de *Terapias Cognitivas*, 13(1), 49-54.

Segabinazi, J. D., Zortea, M., Zanon, C., Bandeira, D. R., Giacomoni, C. H., & Hutz, C. S. (2012). Escala de afetos positivos e negativos para adolescentes: adaptação, normatização e evidências de validade. *Avaliação Psicológica*, 11(1), 1-12.

Segabinazi, J. D., Zortea, M., & Giacomoni, C. H. (2014). Avaliação de bem-estar subjetivo em adolescentes. *Avaliação em Psicologia Positiva*, 69-84.

Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of sport and exercise psychology*, 17(4), 379-398.

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.

Wilkins, L., Sweeney, J., Zaborski, Z., Nelson, C., Tweddle, S., Beukes, E., & Allen, P. (2020). Elite Academy Soccer Players' Perceptions Towards Cognitive Behavioral Therapy. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 14(1), 55-67.

**Trabalho realizado com o apoio da Liga Acadêmica de Psicologia do Esporte da Universidade Federal do Triângulo Mineiro.**

#### Sobre o autor

##### **Josué da Silva Santos**

Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), Uberaba (MG), Brasil - <https://orcid.org/0000-0003-0830-3471>

##### **José Humberto Alves**

Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), Uberaba (MG), Brasil - <https://orcid.org/0000-0003-0573-230X>

##### **Aline Dessupoio Chaves**

Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), Uberaba (MG), Brasil - <https://orcid.org/0000-0003-3816-5735>

#### Contato

ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA

##### **Josué da Silva Santos**

Rua da Constituição, 415

CEP: 38022-130, Uberaba (MG), Brasil

TELEFONE

(16) 99262-3054

E-MAIL

[josusousasantos2@hotmail.com](mailto:josusousasantos2@hotmail.com)