

## ARTIGO ORIGINAL

# A MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DO FUTEBOL DE CAMPO: UM ESTUDO COM JOVENS ATLETAS THE MOTIVATION FOR THE FIELD FOOTBALL PRACTICE: A STUDY WITH YOUNG ATHLETES

Gabriela Fernanda Santos Almeida<sup>1</sup>, Marco Aurélio Dias Gusmão<sup>2</sup>, Fernanda Cardoso Rocha<sup>3</sup>, Alexandre Alves Caribé da Cunha<sup>4</sup>, Laura Lílian Ferreira Silva<sup>5</sup>

Data de Submissão: 01/11/2018 Data de Publicação: 23/05/2019

**Como Citar:** ALMEIDA, Gabriela Fernanda Santos et al. A motivação para a prática do futebol de campo: um estudo com jovens atletas. **RENE F**, [S.l.], v. 9, n. 13, p. 02-12, abr. 2019. ISSN 2526-8007. Disponível em: <http://www.renef.unimontes.br/index.php/renef/article/view/191>. Acesso em: <https://doi.org/10.35258/rn2019091300026>.

## RESUMO

A motivação é um aspecto psicológico que vem sendo muito estudado no âmbito esportivo e é fundamental na prática de qualquer modalidade. O entendimento da motivação no esporte torna-se importante no momento em que enfocamos a motivação como um processo para despertar a ação ou sustentar a atividade. Na vida dos jovens, a prática esportiva pode influenciar positivamente ou negativamente, pois nesta fase da vida, eles passam por mudanças, sendo uma delas o desenvolvimento psicofísico que ocorre intensamente e que é sentido, de modo peculiar, na prática esportiva. Dessa forma, esta pesquisa investigou os fatores motivacionais que influenciam a iniciação e permanência dos jovens atletas na prática do futebol de campo. Além disto, buscou-se constatar os motivos da preferência pelo futebol de campo em relação às outras modalidades, para que estas informações possam contribuir a fim de aperfeiçoar a participação do jovem no esporte. Trata-se de uma pesquisa de campo com caráter qualitativo, descritivo e de corte transversal. O estudo foi realizado com adolescentes da Escola de Futebol da Unimontes, na cidade de Montes Claros – MG. Para tal, foi utilizado como instrumento de coleta de dados um questionário socioeconômico, elaborado pelos próprios pesquisadores, e o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAFE-54). Como resultados apresenta a dimensão “prazer” como o principal motivador interno à prática do futebol, seguindo assim pelas dimensões “saúde”, “competitividade”, “estética” e por fim “controle de estresse”, sucessivamente. Tornando com isso o prazer ao esporte como principal componente motivador a prática de futebol. Este estudo permitiu concluir sobre a influência e a relevância da prática de esporte para o adolescente, contudo ainda é escassa a literatura que possa realizar embasamento para reafirmar a motivação como componente essencial para tais práticas.

**Palavras-chave:** Psicologia do esporte. Motivação. Futebol.

<sup>1</sup> Graduada em Psicologia - Faculdades Unidas do Norte - FUNORTE.

<sup>2</sup> Graduado em Psicologia - Faculdades Unidas do Norte - FUNORTE

<sup>3</sup> Graduada em Psicologia - Faculdades de Saúde Ibituruna - FASI. Especialista em Saúde da Família. Especialista em Metodologia e Didática do Ensino Superior, Psicologia Hospitalar e Psico-oncologia.

<sup>4</sup> Mestre em Gestão do Desporto - Faculdade de Motricidade Humana - Universidade Técnica de Lisboa. Pós-Graduado em Avaliação e Prescrição do Exercício Físico – UNIMONTES. Professor do Ensino Superior UNIMONTES e FAVENORTE.

<sup>5</sup> Graduada em Psicologia - FUNORTE. Especialista em MBA em Administração de Empresas: ênfase em Gestão de Pessoas. Pós-graduanda em Psicologia do Esporte.

## ABSTRACT

Motivation is a psychological aspect that has been studied a lot in the field of sport and is fundamental in the practice of any modality. The understanding of motivation in the sport becomes important at the moment when we focus on motivation as a process to trigger action or sustain activity. In young people's lives, sports practice can influence positively or negatively, because at this stage of life, they undergo changes, one being the psychophysical development that occurs intensely and which is peculiarly felt in the practice Sports. Thus, this research investigated the motivational factors that influence the initiation and permanence of young athletes in the practice of soccer. Moreover, It was intended to find out the reasons for the preference for soccer instead of any other sports, so that this information can contribute to improve the participation of the young man in the sport. This is a field survey with a qualitative, descriptive and cross-cutting character. The study was carried out with teenagers from the school of soccer of the unites, in the city of Montes-MG. It was used as a collection tool a socioeconomic questionnaire, prepared by the researchers themselves, and the inventory of motivation to Regular Physical Activity Practice (IMPRAFE-54). As a result the aspect pleasure was the main motivator in soccer practice, thus following the dimension "health", "competitiveness", "aesthetic" and ultimately "stress control". This makes pleasure to the sport the main motivating component of soccer practice. This study has made it possible to conclude the influence and relevance of sports for teenagers, but it is still scarce the literature that can carry out the foundation to reaffirm the motivation as an essential component for such practices.

**Key Words:** Psychology of sport. Motivation. Soccer.

## INTRODUÇÃO

O estudo da motivação é um dos grandes temas da Psicologia do Esporte, que tem investigado os aspectos motivacionais que levam à prática desportiva, seja em nível de competição ou apenas de lazer ou recreação para jovens e adultos. O entendimento da motivação no esporte torna-se importante no momento em que enfocamos a motivação como um processo para despertar a ação ou sustentar a atividade (PAIM, 2001).

Para a Federação Europeia de Associações de Psicologia do Esporte – FEPSAC, a psicologia do esporte refere-se aos fundamentos psicológicos, processos e consequências da regulação psicológica das atividades envolvidas ao esporte, de uma ou mais pessoas praticantes. Assim, “a psicologia do esporte e do exercício é o estudo

científico de pessoas e seus comportamentos no contexto do esporte e dos exercícios físicos e a aplicação desses conhecimentos” (SAMULSKI, 2002, p.3).

O Conselho Federal de Psicologia na Resolução nº 013/2007 afirma que a atuação do psicólogo do esporte tem o enfoque voltado tanto para o esporte de alto rendimento, auxiliando atletas e técnicos a utilizar de princípios psicológicos para obter um bom nível de saúde mental, aumentando o rendimento e aperfeiçoando o desempenho, quanto para identificar princípios e padrões de comportamentos de adultos e crianças que praticam atividades físicas (CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA, 2007).

Estuda, identifica e assimila técnicas e teorias psicológicas que podem ser usadas no contexto do esporte e do exercício físico, tanto em nível individual quanto coletivo. Sua atuação é tanto diagnóstica, desenvolvendo e aplicando instrumentos para traçar o perfil individual e grupal, capacidade cognitiva e motora voltada para a prática esportiva, quanto interventiva atuando na transformação de certos padrões de comportamento que influenciam na prática da atividade física regular e/ou competitiva (CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA, 2007).

No contexto esportivo a motivação pode ser compreendida de várias maneiras. Definida como “a direção e a intensidade de nossos esforços”, a motivação pode ser caracterizada como força que impulsiona o indivíduo para um determinado objetivo, já a intensidade de seu esforço se caracteriza pelo quanto o atleta se esforça em determinada situação (COZAC, 2013, p.17).

A motivação pode ter origens internas e/ou externas, a forma intrínseca está relacionada aos fatores internos, sensação de prazer pessoal sem relação com elementos externos. Por conseguinte, a motivação extrínseca seria relacionada aos fatores ambientais, como a influência de outras pessoas, reconhecimentos e recompensas externas que levariam o sujeito à prática de atividade esportiva (LOPES; NUNOMURA, 2007).

Para o Brasil (2013) motivação é um dos preponderantes que levam as pessoas à prática esportiva, corroborando com as pesquisas realizadas pelo Ministério do Esporte, onde 25,6% da população brasileira pratica pelo menos uma modalidade esportiva, e destes 37,9% começaram na infância dos 06 aos 10 anos.

No Brasil, o futebol é destacado como a modalidade mais praticada, tendo 59,8% da população pesquisada iniciada por esta modalidade. Os dados apontam que

os principais fatores motivacionais são qualidade de vida/bem-estar (41,4%) e melhoria no desempenho físico (37,8%). Compreende-se que a motivação é um dos preponderantes que levam as pessoas à prática esportiva (BRASIL, 2013).

Na vida dos jovens, a prática esportiva pode influenciar positivamente ou negativamente, pois nesta fase da vida, eles passam por mudanças, sendo uma delas o desenvolvimento psicofísico que ocorre intensamente e que é sentido, de modo peculiar, na prática esportiva (MIRANDA; BARA FILHO, 2009).

Contudo, salienta-se que no treinamento esportivo para crianças e adolescentes é importante que os fatores positivos prevaleçam sobre negativos, o que de fato, por vezes não acontece. Ao tornar-se um fator positivo, o esporte beneficia o atleta em outros aspectos como: enfrentamento de desafios, melhora na autoestima, melhora nos níveis de aptidão física e socialização, o que conseqüentemente desenvolve capacidades como autoconfiança, satisfação de pertencer a um determinado grupo, disciplina, capacidade de comunicação e melhora nas relações com colegas do esporte (MIRANDA; BARA FILHO, 2009).

A influência positiva que o esporte pode exercer na vida dos jovens, depende total e diretamente da alta qualidade das situações criadas e vivenciadas nos treinamentos e nas competições. Elas permitem a manutenção de excelente nível de motivação e, conseqüentemente, a permanência mais prolongada no esporte (MIRANDA; BARA FILHO, 2009).

Geralmente as pessoas que praticam esportes os fazem como ação voluntária e livre enquanto decisão consciente, por ser algo que lhes proporciona prazer. Nas categorias de base do futebol, percebe-se a voluntariedade e a motivação como grandes influenciadores na decisão de iniciar e continuar na modalidade, como prática que atende as necessidades mais imediatas e profundas do atleta, diferentemente do futebol profissional onde a voluntariedade do atleta é submetida a uma instituição, e o jogar passa a ser obrigação acordada em contrato (PEREIRA, 2008).

Todo esse acordo não garante que o jogador esteja disposto para a atividade, até mesmo porque entram neste ponto os agentes motivadores externos que passam a regular aquilo que, outrora era intrínseco à tarefa (PEREIRA, 2008).

No futebol, a realidade comercial do esporte manifesta-se cedo, ainda nas categorias de base, pois a formação do atleta visa a sua exposição para o mundo futebolístico e, conseqüentemente, resultados competitivos e lucros com a venda de

seu “passe” para clubes de maior expressão, as práticas envolvidas neste processo não definem claramente se o futebol visa a revelação de novos jogadores e a possibilidade de sua ascensão a categoria profissional ou a conquista de títulos (COZAC, 2013).

Por isso, nas categorias de base o psicólogo atua orientando sobre o rendimento esportivo, bem como prevenção e promoção da saúde mental, entendendo que nestas categorias diminui-se o foco dos resultados imediatos, muito presente na categoria profissional, o que torna possível a realização de um trabalho mais atento à formação dos jovens atletas (COZAC, 2013).

Sendo assim, o trabalho é feito com as inter-relações que envolvem a tríade família-atleta-treinador, com atividades que tem por objetivo direcionar a equipe à tarefa e o manejo com os aspectos relacionados a permanência deste atleta no esporte (COZAC, 2013).

Portanto, esta pesquisa teve como objetivo geral identificar os fatores motivacionais que influenciam a iniciação e permanência dos jovens atletas na prática do futebol de campo dentro das dimensões do controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer para os atletas de uma escola de futebol de uma universidade estadual de Minas Gerais com jovens esportistas com idade compreendida entre 11 aos 13 anos.

Este estudo tem como foco a motivação, tanto em relação à escolha da modalidade, quanto à motivação para permanência no futebol de campo, buscando subsídios para orientar aos treinadores e líderes a fazer o reforço de bons comportamentos dos atletas através de feedbacks positivos, pois sabendo que o esporte pode influenciar o indivíduo positivamente, o ponto de partida para um jovem atleta pode ser um nível de motivação adequado, sendo assim, a evolução com resultados e vitórias, será oriunda de um processo prazeroso e duradouro (PACHECO, 2009).

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

Trata-se de uma pesquisa de campo, com caráter quantitativo, descritivo, de corte transversal. Participaram da pesquisa 10 atletas de futebol de campo do gênero masculino, de 11 aos 13 anos de idade, oriundos da categoria de base sub-13 regularmente matriculados e frequentes na Escola de Futebol da Universidade

Estadual de Montes Claros- Unimontes, com sede no município de Montes Claros, Minas Gerais.

Esta foi uma amostra não probabilística por conveniência, ou seja, os participantes foram selecionados porque eles estavam prontamente disponíveis, e não porque eles foram selecionados por meio de um critério estatístico.

A aplicação foi realizada no Centro Esportivo da Unimontes, onde está em funcionamento a Escola de Futebol. Como critérios de inclusão, os participantes precisavam estar regularmente matriculados e frequentes há seis meses, autorização dos pais ou responsáveis, com o Termo de Consentimento e Livre e Esclarecido (TCLE) devidamente assinado, e ter a idade entre 11 e 13 anos. Já os critérios de exclusão eram não responder completamente o questionário.

Para desenvolver esta pesquisa foi utilizado um Questionário Socioeconômico estruturado, elaborado pelos pesquisadores e o instrumento validado denominado de Inventário de Motivação a prática regular de atividade física - IMPRAFE-54, que tem o intuito de conhecer melhor as motivações que levam o sujeito a realizar a prática regular de atividades físicas ou como os mesmos se mantém realizando (BALBINOTTI; BARBOSA, 2006).

Esta pesquisa foi aprovada pela instituição responsável pela escola de futebol, a UNIMONTES, bem como pelo Comitê de Ética da Associação Educativa do Brasil - SOEBRAS, como parecer número: 57496816.9.000.5141. Por se tratar de uma pesquisa realizada com menores, os pais ou responsáveis foram também esclarecidos sobre a proposta da pesquisa e o sigilo das respostas, assim foi necessária a aprovação desses. Seguindo todos os preceitos éticos.

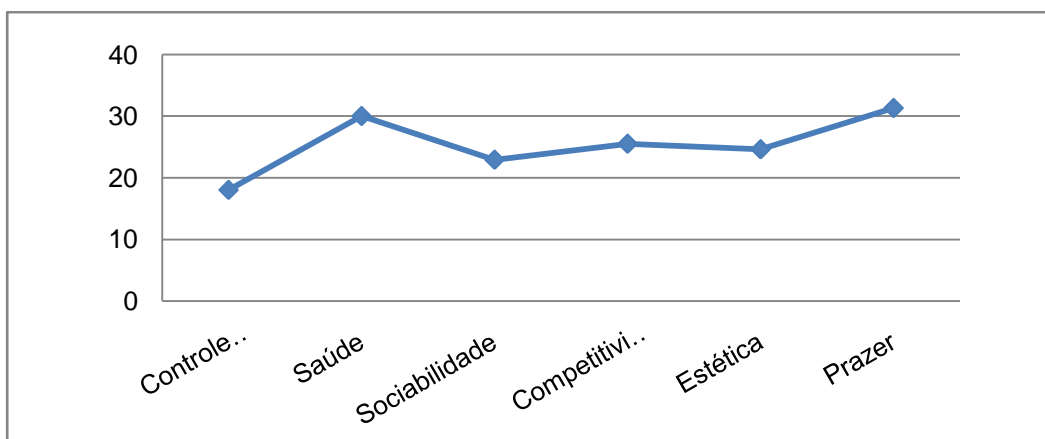
Para a apuração dos dados e tabulação dos resultados foi utilizada o programa SPSS® versão 20.0 *for Windows*® e submetidos à análise descritiva, avaliando as dimensões: Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer do instrumento IMPRAFE-54 para verificar os fatores motivacionais que os leva a prática regular da modalidade futebol.

## **RESULTADOS**

A mostra foi composta por 10 participantes, todos do sexo masculino com idade compreendida entre 11 a 13 anos, e obteve-se 100% de participação da amostra prévia selecionada por probabilística. Conforme os resultados apresentados, os atletas da

amostra praticam a modalidade futebol há, em média, 27 meses e desses 70% também praticam a modalidade futsal. Todos moram com os pais e 80% estudam em escola pública, no período da coleta de dados.

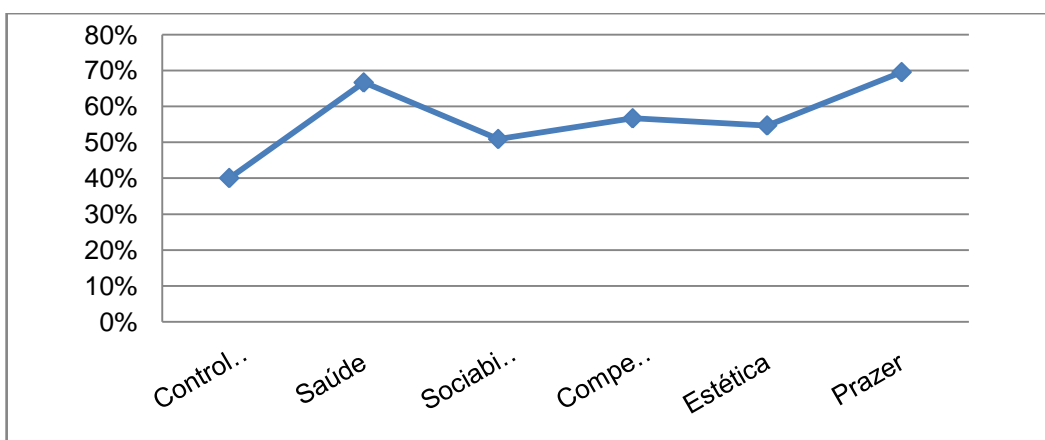
Em relação aos valores das médias, apresentados no gráfico 1, a dimensão “prazer” recebeu o valor maior (31,3%), dentre todas as dimensões. Seguido pela dimensão “saúde” com 30,0%; já a dimensão “controle de estresse” com o menor valor encontrado com média de 18,0%.



**Gráfico 1:** Média geral da avaliação por categoria

**Fonte:** dados da pesquisa, Montes Claros-MG.

No gráfico 2, apresentam os resultados das médias obtidas, demonstrando as dimensões que mais motivam os jovens praticantes de futebol à prática regular de atividades físicas, foram “prazer” com 70,0%, a de “saúde” com média de 67%, seguido por “competitividade” com 57%, “estética” 55%, “sociabilidade” com 51% e por “controle de estresse” com 40%.



**Gráfico 2:** Índice geral de motivação por categoria

**Fonte:** dados da pesquisa, Montes Claros-MG.



## DISCUSSÃO

O prazer e a saúde são os principais fatores motivacionais à prática regular de futebol para estes atletas, com médias próximas de 31,3 e 30 respectivamente. O fato de a dimensão prazer ser a que mais motiva os atletas pode ser explicada, pois ele tem um papel essencial na motivação intrínseca que está fortemente associada com o bem-estar psicológico, interesse, a alegria e persistência na prática de qualquer esporte ou atividade física.

O prazer alcançado pelo atleta na prática esportiva é fundamental para a criação do hábito. Por outro lado, a falta de prazer, que pode ser causada por treinamentos muito intensos ou pela excessiva valorização das competições, pode fazer com que o jovem abandone a prática regular do esporte (BALBINOTTI; BARBOSA; BALBINOTTI; SALDANHA; MAZO, 2010).

A dimensão prazer está diretamente associada à prática esportiva, pois as pessoas sentem prazer em praticar aquilo que gostam e que sabem, pois, o prazer provém das sensações de competência e de autonomia na realização da atividade, sendo símbolo do comportamento internamente motivado (BALBINOTTI; ZAMBONATO; BARBOSA; SALDANHA; BALBINOTTI, 2011).

E a dimensão saúde, que é um motivador extrínseco que pode ser explicado pela ampla divulgação nos últimos tempos através da mídia sobre a importância da saúde e qualidade de vida, talvez tenha influenciado na construção e internalização dessa instância tanto nos atletas quanto nos pais destes que compreendem o esporte como um recurso de promoção de saúde para seus filhos (PACHECO, 2009).

Além disso, observa-se o crescente número de pesquisas relacionadas à saúde, qualidade de vida, longevidade, desenvolvimento humano. Estas ideias estão de congruentes com as pesquisas antes realizadas, que corrobora com a ideia de que para quem a relevância da saúde decorre da sua íntima relação com a melhoria da condição física e da formação de uma mente sadia (PACHECO, 2009).

Seguem-se as dimensões de competitividade (57%), estética (55%) e sociabilidade (51%) com valores próximos em suas médias: 25,5; 24,6 e 22,9 respectivamente. Sobre competitividade é interessante destacar que ela é associada a aspectos da personalidade dos jovens envolvidas em situações de competições.



Competir trata-se da satisfação de batalhar pelo sucesso nas competições (BALBINOTTI; ZAMBONATO; BARBOSA; SALDANHA; BALBINOTTI, 2011).

A competitividade das pessoas pode ser orientada à vitória ou, orientada a um objetivo. Assim, por um lado, pessoas com orientação dirigida à vitória possuem foco na comparação interpessoal e na vitória de competições. Indivíduos com orientação a um objetivo, por outro lado possuem foco em padrões de desempenho individual e na melhoria de sua performance e habilidades (BALBINOTTI; ZAMBONATO; BARBOSA; SALDANHA; BALBINOTTI, 2011).

Já a estética é um fator motivacional extrínseco, a mídia influencia a sociedade e os jovens em geral exercendo uma importante relação de difusão de modelos que são seguidos pelas crianças e adolescentes, “pressionando” a concretização do corpo ideal da nossa cultura (BALBINOTTI; ZAMBONATO; BARBOSA; SALDANHA; BALBINOTTI, 2011).

Por isso, nesta pesquisa, os dados relacionados à estética podem ser explicados pelo fato de os adolescentes em geral ficarem se comparando uns com os outros e com o modelo de corpo ideal culturalmente, tornando a estética um motivador à prática esportiva (BALBINOTTI; ZAMBONATO; BARBOSA; SALDANHA; BALBINOTTI, 2011).

Corroborando com pesquisa anterior com jovens atletas de escolas de futebol/futsal, a “sociabilidade” representa uma necessidade psicológica muito presente na adolescência, a de pertencer a um grupo. Ao buscar uma escolinha de futebol o jovem busca também um grupo social que possa se inserir, o futebol sendo um esporte coletivo, ele pode proporcionar ao jovem essa sensação de vínculo, uma vez que estando matriculados na escolinha, além de encontrarem um espaço para desenvolver habilidades físicas e motoras, passam realmente a fazer parte do grupo (PACHECO, 2009).

Por fim, a dimensão “controle de estresse” foi a menos relevante como fator motivacional para os atletas com apenas 40%. O pode ser explicado pelo fato de o estresse ser um fator que afeta mais a população adulta, pois esta tende a ter maiores preocupações que os adolescentes, além disto, muitas vezes os adultos “recorrem” ao esporte como recurso para alívio de tensões do cotidiano (BALBINOTTI; ZAMBONATO; BARBOSA; SALDANHA; BALBINOTTI, 2011).

Sabendo que o estresse é mais encontrado em pessoas que não praticam atividades físicas, isto pode justificar os baixos resultados encontrados na dimensão

controle de estresse visto que os atletas são praticantes regulares de futebol (BALBINOTTI; ZAMBONATO; BARBOSA; SALDANHA; BALBINOTTI, 2011).

## CONCLUSÃO

Com base nos resultados encontrados neste estudo, pode-se concluir que os motivos que levaram os adolescentes de 11 aos 13 anos da Escola de Futebol Unimontes, à prática do futebol de campo e a permanência nesta modalidade estão mais relacionados ao prazer obtido como motivador interno e à saúde como motivador externo.

A partir dos resultados obtidos nesse estudo, é possível evidenciar sobre a influência do esporte na vida do adolescente, tanto como algo que ele faz por que gosta e sabe, quanto como um meio de socialização e pertencimento a um grupo com o qual se identifica.

Evidenciamos com essa pesquisa sobre a escassez de bibliografia que pontue sobre o tema estudado e, diante a relevância da prática de atividades físicas, especialmente na fase infantil e da adolescência, que nesse estudo foi a amostra estudada, para o desenvolvimento psicológico, físico e motor, ressaltamos a necessidade de mais embasamento teórico que busque a estimulação de hábitos saudáveis, dentre eles o exercício físico

## REFERÊNCIAS

BALBINOTTI, M.A., BARBOSA, M.L., BALBINOTTI, C.A., SALDANHA, R.P., MAZO, J.Z. O prazer na prática de atividades físicas e esportivas na adolescência: um estudo comparativo entre os sexos. **Coleç. Pesqui. Educ. Fís.** 2010;9(2):197-202.

BALBINOTTI, M.A., ZAMBONATO, F., BARBOSA, M.L., SALDANHA, R.P., BALBINOTTI, C.A. Motivação à prática regular de atividades físicas e esportivas: um estudo comparativo entre estudantes com sobrepeso, obesos e eutróficos. **Motriz.** 2011 Jul;17(3):384-94.

BALBINOTTI, M.A.A., BARBOSA, M.L.L. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF – 54)**. Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/motriz/v17n3/02.pdf>. Acesso em 3 out. 2018.

BRASIL. MINISTÉRIO DO ESPORTE. **A prática de esporte no Brasil**. 2013. Disponível em: <http://www.esporte.gov.br/diesporte/index.html>. Acesso em: 27 set. 2017.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Resolução CFP N.º 013/2007-Institui a consolidação das resoluções relativas ao título profissional de especialista em psicologia.** Resolução nº 013 de 01 de Junho de 2007. Brasília- DF, anexo II, p. 20. Disponível em: [http://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2008/08/Resolucao\\_CFP\\_nx\\_013-2007.pdf](http://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2008/08/Resolucao_CFP_nx_013-2007.pdf). Acesso em: 30 set. 2017.

COZAC, J.R.L. **Psicologia do esporte: atleta e ser humano em ação.** São Paulo: Roca, 2013.

LOPES, P., Nunomura, M. Motivação para a prática e permanência na ginástica artística de alto nível. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte.** 2007; 1;21(3):177-87.

MIRANDA, R., BARA FILHO, M. **Construindo um atleta vencedor: uma abordagem psicofísica do esporte.** Porto Alegre: Artmed Editora, 2009.

PACHECO, C.H. **Motivação à prática regular de atividades esportivas: um estudo com praticantes de escolinhas de futebol e futsal (13 a 17 anos).** 2009. Disponível em: <http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/18833/000732959.pdf?sequence=1>. Acesso em: 15 mai. 2018.

PAIM, M.C. Motivos que levam adolescentes a praticar o futebol. **Revista Digital** 2001 Dec;7(43).

PEREIRA, A.B. A construção social do tipo “jogador de futebol profissional”: um estudo sobre os repertórios usados por jogadores de distintas categorias etárias e por integrantes de suas matrizes. **São Paulo (SP): Universidade Federal de São Paulo Digital.** 2008. Disponível em: <https://sapiencia.pucsp.br/bitstream/handle/17303/1/Adriana%20Bernardes%20Pereira.pdf>. Acesso em: 20 mai. 2018

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte: um manual para a educação física, fisioterapia e psicologia. Psicologia do esporte: um manual para a educação física, fisioterapia e psicologia.** São Paulo: Manole, 2002.