

### Análise dos fatores de estresse e ansiedade pré-competitiva em jogadores de futebol de campo da categoria Sub-20.

*Analysis of the stress factors and pre-competitive anxiety in Sub-20 soccer players.*

*Claudino JGO<sup>1</sup>, Costa IT<sup>2</sup>, Teixeira PS<sup>1</sup>, Ribeiro RS, Pussield GA<sup>1</sup>*

*1 – Universidade de Itaúna -MG/Brasil*

*2 – Centro universitário de Belo Horizonte -MG/Brasil*

#### Resumo

**Objetivo:** Diagnosticar os fatores de estresse e ansiedade pré-competitiva em jogadores de Futebol de Campo da categoria Sub-20.

**Amostra:** Foi composta de 28 atletas Sub-20, de um clube de futebol participante da fase final da Copa Integração Diário da Tarde 2007.

**Métodos:** “Questionário de Estresse e Ansiedade Pré-competitiva no Futebol de Campo”, um questionário de escala de atitudes, instrumento de verificação do estresse situacional.

**Resultados:** Verificou-se que as situações representativas positivamente de Estresse são as seguintes: 6. “expectativa de jogar com adversário do mesmo nível”, 7. “expectativa de jogar com adversário mais forte”, 9. “expectativa de jogar contra uma grande equipe”, 18. “ condições adequadas (tranquilidade, boa alimentação, até 2 atletas por acomodação)” e 37. “ cobrança de si mesmo para ganhar o jogo”. Os negativos foram: 17 “condições inadequadas de concentração (barulho, frio, alimentação ruim, etc.)”; 24 “vir de uma seqüência de derrotas”; 31 “ter que jogar machucado”; 35 “dormir mal na noite anterior ao jogo”; e 38 “atraso de salários e benefícios, como vales transporte e alimentação”. As situações de Ansiedade que menos ocorreram para a amostra são: 4 “antes da competição sinto algo estranho no estômago”; 10 “antes de competir tenho a sensação de esquecimento das informações que meu técnico me passou”; e 12 “fico preocupado em jogar com adversário mais forte”. As mais foram representativas: 11 “gosto de me apresentar para um grande publico”; 15 “em jogos importantes preocupo em jogar bem”; e 16 “em jogos amistosos preocupo em jogar bem”.

**Conclusões:** Pode-se observar fatores influentes tanto positiva como negativamente nos achados deste estudo para a amostra. Para os fatores positivos (motivantes), possibilitou a otimização destes para a competição. Quanto às influências negativas, esta análise possibilita a tentativa de uma diminuição do impacto das mesmas no desempenho. Sugerem-se outros estudos com categorias e equipes diferentes, como não foi feito neste, um treinamento psicológico junto aos voluntários, este poderia ser integrado no processo de formação, para que essas ações se tornem mais eficazes e eficientes para a preparação atletas de futebol nas categorias de base.

**Palavras-chave:** Futebol; Estresse; Ansiedade.

---

#### Correspondência:

João Gustavo de Oliveira Claudino

Av. Rio São Francisco 1028, Novo Riacho; Contagem/MG - CEP 32280-440

E-mail: joagustavooclaudino@uai.com.br

## Abstract

**Objective:** To diagnosis of stress and anxiety's factors pre-competitive in soccer players of the under-20 category.

**Sample:** The sample were 28 athletes under-20 category of a club of participant soccer of the final phase of the Integração Diário Tarde Championship 2007.

**Methodology:** Applied the "Questionnaire of stress and anxiety pre-competitive in the field soccer", a questionnaire of scale of attitudes, instrument of verification of situation stress.

**Results:** Found that the representative situations positively of stress are following as: 6. "expectation to play with adversary of the same level", 7. "expectation to play with stronger adversary", 9. " expectation to play against a great team" 18. "adequate conditions (tranquility, good feeding, until 2 athletes for room)" and 37. "collection of itself exactly to gain the game". The negatives had been 17. "inadequate conditions of concentration (Racket, cold, bad feeding)", 24. "to come of a sequence of defeats", 31. "to have that to play hurt", 35. "to sleep badly in the previous night to the game", and 38. "delay of wages and benefits, as valleys have carried and feeding". The anxiety situations that had less occurred for the sample are, 4. "before the competition I feel something strange in the stomach", 10. "before competing I have the sensations of forgetfulness of the information that mine technician passed me", 12. "I am worried in playing with stronger adversary". They had more been representative, 11. "Taste to present me for a great one I publish", 15. "in important games I worry in playing" and 16. "in friendly games I worry in playing well".

**Conclusions:** Should to observe influential factors in such a way positive as negative in the findings of this study for the sample. For the positive factors (to motivate), it made possible the improvement of these for the competition. How much to the negative influences, this analysis makes possible the attempt of a reduction of the impact of the same ones in the performance. Should be other different studies with categories and teams, also that the psychological training is integrated in the formation process, so that these actions if become more efficient and effective for the preparation athlete of soccer in the categories base.

**Key words:** Soccer; Stress; Anxiety.

## Introdução

A influência dos fatores psicológicos sobre o desempenho esportivo vem chamando a atenção de pesquisadores há quase um século, porém somente a partir da década de 60 é que as pesquisas passaram a ser sistematizadas [1-3]. Desde então muitas pesquisas vêm sendo desenvolvidas buscando resposta para a influência dos fatores psicológicos que interferem no rendimento de atletas no futebol [4-8].

Dentre esses, o estresse e a ansiedade são fatores que possuem lugar de destaque nas pesquisas na área da psicologia do esporte pelo fato de interferirem no rendimento esportivo de um atleta ou de uma equipe. A ansiedade aqui tratada é entendida como uma reação emocional resultante de uma interpretação cognitiva, que pode ser negativa ou positiva que se

relaciona com uma determinada situação de estresse; que por sua vez, é iniciada por situações ou circunstâncias, chamadas de estressores, que são percebidas ou avaliadas como perigosas, frustrantes ou potencialmente nocivas [3-9].

A percepção que o atleta tem de uma dada situação, determina o estresse potencial da situação e sua conseqüente reposta emocional e comportamental. A resposta ao estímulo estressor, dependente da percepção, pode ser tanto negativa (ameaça, preocupação e/ou medo), ou uma reação positiva (desafiadora e/ou motivante). A direção desta interpretação influenciará o nível de rendimento, pois pode explicar porque enquanto para alguns atletas o estresse vivenciado na competição é desafiador e

estimulante, para outros, é provocador de ansiedade<sup>[10, 11]</sup>. Segundo Brandão et.al.<sup>[12]</sup> a origem do estresse em jogadores de futebol é um processo complexo e multifatorial. Pesquisas têm identificado uma quantidade de fonte de estresse, estressores, incluindo: os aspectos da competição, o relacionamento com pessoas significativas, as expectativas sobre o desempenho, as características pessoais, as exigências físicas e as experiências traumáticas<sup>[3,5-8,10, 12]</sup>.

A capacidade de lidar com o estresse pode ser determinante no rendimento do futebolista<sup>[7, 13, 14]</sup>. No futebol existe uma preocupação em relação à queda de produção do jogador nos treinamentos e nas partidas que compromete a continuidade e a escalação do jogador para os próximos jogos. Para atender o que se espera dele, o jogador precisa enfrentar adequadamente as expectativas do treinador, de seus companheiros de equipe, dos seus familiares, dos amigos e dos meios de comunicação, para poder render corretamente<sup>[10]</sup>.

Segundo Brandão<sup>[10]</sup> os jovens jogadores devem se preparar para as pressões do esporte de alto rendimento, para as incertezas e para as angústias que interferem no sucesso dentro de campo.

Desta forma, pesquisas sobre a incidência do estresse em jogadores de categorias de base no futebol são de extrema relevância uma vez que podem fornecer informações aos treinadores, preparadores físicos e demais membros da comissão técnica a respeito do impacto do estresse sobre o desempenho esportivo dos jogadores.

## Objetivo

Diagnosticar os fatores de estresse e ansiedade pré-competitiva na amostra selecionada de jogadores de Futebol de Campo da categoria Sub-20.

## Métodos

### Amostra

Participaram desta pesquisa 28 atletas Sub-20, de um clube de futebol participante da fase final da Copa Integração Diário da Tarde 2007, com média de idade de  $18,7 \pm 0,86$  anos e com tempo de experiência em competições futebolísticas de  $6,86 \pm 2,74$  anos. Dos participantes, apenas 28,57% estudam atualmente e 71,43% não estudam. Destes, 39,29% tem ensino médio completo, 39,29% ensino médio incompleto, 14,29% têm ensino fundamental completo e 7,14% possuem ensino fundamental incompleto. Em relação a moradia, 39,29% dos participantes moram em suas residências familiares e os demais, 60,71%, moram na concentração do clube ou em outras cidades próximas a Belo Horizonte.

### Instrumento

Pesquisas anteriores indicaram que a forma mais comum de medir ou ter acesso ao estresse esportivo é através de listagens de situações de estresse relacionadas a uma determinada modalidade esportiva, aplicados como questionários<sup>[10, 15, 16]</sup>.

Nesse estudo utilizou-se o "Questionário de Estresse e Ansiedade Pré-competitiva no Futebol de Campo" desenvolvido e validado por Chagas<sup>[17]</sup>. O questionário é composto por 38 questões divididas em uma escala de quantificação da influência que varia de -3 à +3. Desta forma, os participantes registravam as suas respostas de acordo com o grau de influência do estímulo estressor:

+3=Influência muito positiva; -3=influência muito negativa; +2=Influência positiva; -2=Influência negativa; +1=Influência pouco positiva; -1=Influência pouco negativa; 0=Nenhuma influência.

A segunda etapa deste mesmo questionário era composta por 17 possíveis causas de ansiedade, divididas em uma escala de ocorrências, abaixo representada: 0 – Nunca; 1 – Raramente; 2 – Algumas Vezes; e, 3 – Sempre

### **Procedimentos Éticos**

Este estudo foi realizado dentro das normas estabelecidas pelo Conselho Nacional em Saúde (1996) e pelo Tratado Ético de Helsinque (1996), envolvendo pesquisas com seres humanos.

### **Procedimentos de coleta de dados**

O clube foi contatado pelo pesquisador responsável com o intuito de esclarecer os objetivos da pesquisa e fazer o convite aos atletas. Todos os participantes assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, foram passadas todas as informações sobre o preenchimento do questionário, todas às dúvidas foram esclarecidas. Os jogadores dispunham de tempo suficiente para registrar as suas respostas com clareza e precisão.

### **Análise estatística dos dados**

Os procedimentos de análise dos dados foram realizados pelo pacote estatístico SPSS® (Statistical Package for Social Science) for Windows®, versão 11.0. Os dados relativos à caracterização da amostra foram analisados de forma descritiva (média e desvio padrão) para dados contínuos e por distribuição de frequência (percentual) para dados categóricos ou nominais. Foram aplicados para caracterizar a amostra e determinar o fator e/ou os fatores de estresse e ansiedade mais representativos para o grupo.

## **Resultados**

Verificou-se que as situações representativas positivamente de Estresse são as seguintes; 6. *“expectativa de jogar com adversário do mesmo nível”*, 7. *“expectativa de jogar com adversário mais forte”*, 9. *“expectativa de jogar contra uma grande equipe”*, 18. *“condições adequadas (tranquilidade, boa alimentação, até 2 atletas por acomodação)”* e 37. *“cobrança de si mesmo para ganhar o jogo”*

Demonstra que os atletas se motivam diante de situações de desafio, onde não jogar com adversários de qualidade no mínimo similar é influente positivamente na performance. Existe uma cobrança individual por vitórias, e os resultados também são favorecidos por fatores externos aos jogos, como boas alimentação e acomodação.

Os negativos foram 17. *“condições inadequadas de concentração (barulho, frio, alimentação ruim, etc.)*, 24. *“vir de uma seqüência de derrotas”*, 31. *“ter que jogar machucado”*, 35. *“dormir mal na noite anterior ao jogo”*, e 38. *“atraso de salários e benefícios, como vales transporte e alimentação”*.

Observou-se influências negativas de fatores externos como condições inadequadas e atraso de salários e benefícios, que podem ser solucionados pelo Clube. Os atletas se sentem também prejudicados no desempenho por aspectos relacionados a competição que podem ser observados pela Comissão Técnica.

As situações de Ansiedade que menos ocorreram para a amostra são, 4. *“antes da competição sinto algo estranho no estômago”*, 10. *“antes de competir tenho a sensação de esquecimento das informações que meu técnico me passou”*, 12. *“fico preocupado em jogar com adversário mais forte”*.

Estas situações sendo as menos representativas indicam um bom equilíbrio emocional por parte dos atletas diante de tais situações de competição e ainda demonstra uma boa capacidade de assimilação das informações passadas pela Comissão Técnica.

As mais representativas, 11. *“gosto de me apresentar para um grande publico”*, 15. *“em jogos importantes preocupo em jogar bem”* e 16. *“em jogos amistosos preocupo em jogar bem”*.

Com estas observa-se que o grupo é confiante no papel que se propõe a desempenhar e um comprometimento com a profissão.

## Discussão

Observa-se nos resultados apresentados a existência de situações de estresse positivo e negativo influenciando o desempenho, sendo importante o fato citado por Silva e Greco<sup>[18]</sup> ao afirmar que, identificar as situações que mais levam ao estresse é o primeiro passo para quebrar, romper e controlar as cargas emocionais avaliadas como negativas e que diminuem o rendimento, este foi dado. Somando a este fato, a *performance* para Simões e De Rode Junior<sup>[19]</sup> resultado de uma interação entre as necessidades, percepções, opiniões, sentimentos, reações e influências na pessoa.

Os achados deste estudo corroboram em alguns itens semelhantes, com os de Brandão et al.<sup>[12]</sup> que aplicaram o Inventário de Stress no Futebol<sup>[10]</sup> para verificar possíveis influências culturais na origem do estresse em jogadores brasileiros e japoneses que atuavam na *“J. League”*. A influência positiva do estresse também foi encontrada nos atletas brasileiros

que atuavam no Japão quanto à *“exigência de si mesmo para jogar bem”* neste estudo, nos jogadores existe a *“cobrança de si mesmo para ganhar o jogo”*. Outra influência positiva semelhante encontrada a dos Sub-20 foi quanto a *“expectativa de jogar contra uma grande equipe”* e *“expectativa de jogar com adversário do mesmo nível”* para eles é *“jogar um clássico”*. As influências negativas, geradoras de ansiedade foram para os jovens jogadores *“condições inadequadas de concentração (barulho, frio, alimentação ruim, etc.)”*, *“vir de uma seqüência de derrotas”*, *“ter que jogar machucado”*, já para os brasileiros atuantes na *“J. League”* são *“instalações e condições de alojamento ruins”*, *“derrotas anteriores”* e *“entrar em jogo machucado”*.

Chagas<sup>[17]</sup> verificou com futebolistas da Grande Belo Horizonte através do Questionário de Estresse e Ansiedade Pré-competitiva no Futebol de Campo que as situações motivadoras do rendimento eram, *“cobrança de si mesmo pra ganhar o jogo”*, *“expectativa de jogar com adversário mais forte”*, e *“expectativa de jogar com adversário mais fraco”*. As situações *“ter que jogar machucado”*, *“se sentir mal preparado fisicamente”*, *“conflitos com os companheiros”*, *“conflitos com o treinador”* e *“dormir mal na noite anterior ao jogo”* são as maiores causadoras de estresse.

Os encontrados por Azevedo e Santos<sup>[20]</sup> que aplicou o Teste de Estresse Psíquico no Futebol em jogadores dos clubes profissionais de Recife/PE divergem dos encontrados por este estudo. As situações que mais influenciaram negativamente no nível de estresse psicológico dos atletas foram: para os goleiros *“deixo escorregar, para dentro do gol, uma bola chutada numa falta”*; laterais *“o treinador me critica por eu não estar apoiando as jogadas de ataque”*; zagueiros *“acho*

*que o atacante está impedido, e não reajo, mas o juiz não apita o impedimento, e o atacante cria uma situação perigosa de gol”; meio-campo “após um contra-ataque rápido do meu time, perco uma boa chance de gol” e para os atacantes “não tenho nenhum apoio dos meus companheiros de meio-campo”.*

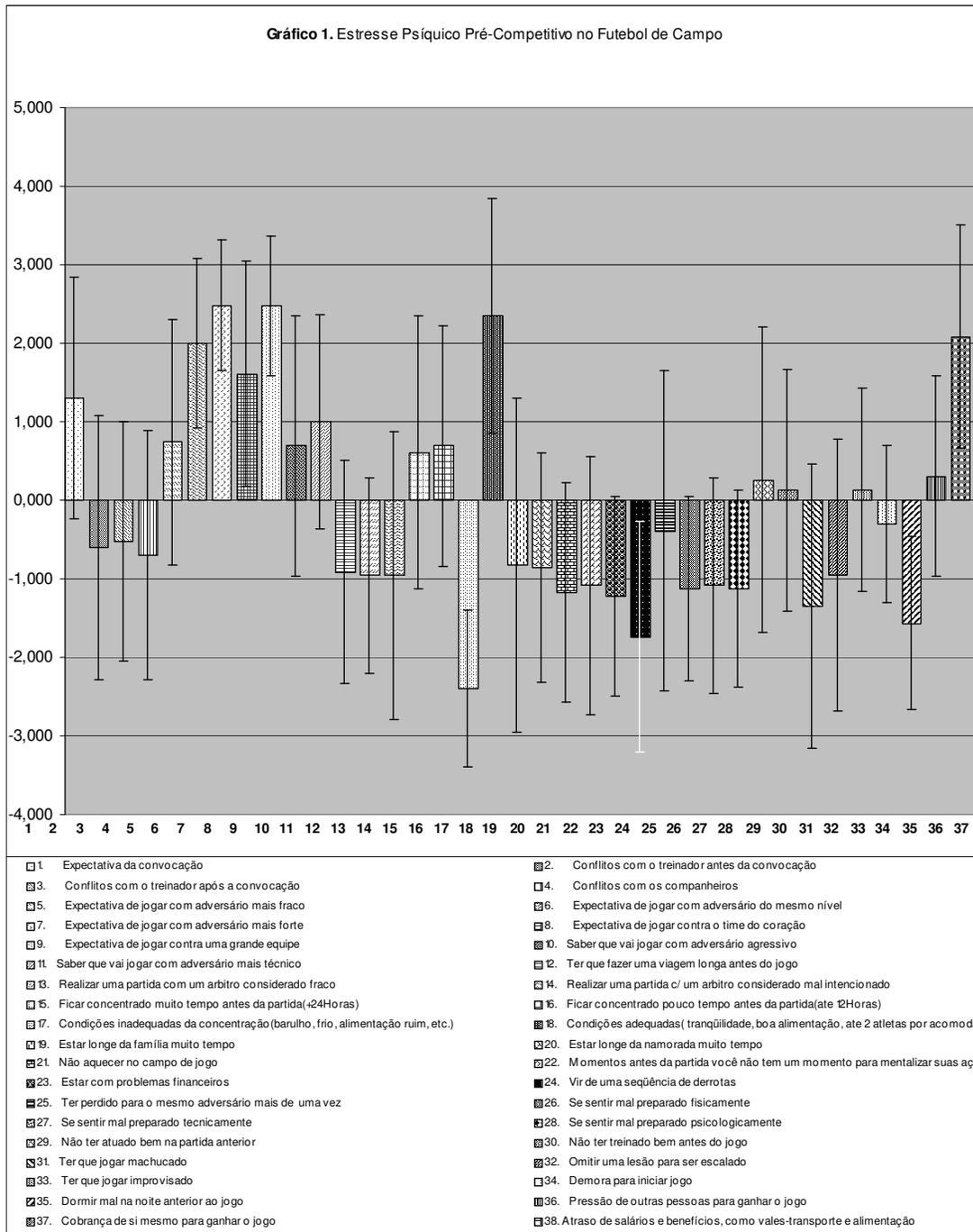
Quanto à ansiedade as questões listadas, tanto as que ocorrem com maior e menor frequência, nesta amostra não foram encontradas na literatura consultada. Mas pode ser verificado em alguns estudos a importância da variável na *performance* de futebolistas. Romám e Savoia <sup>[21]</sup> que avaliaram a ansiedade em equipes de categoria de base do futebol através do Inventário de Depressão de Beck (BDI) e Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), verificaram a questão do “não posso errar” ser a mais significativa para os jovens atletas. Bertuol e Valentini <sup>[22]</sup> utilizaram o “*Sport Competition Anxiety Test*” (SCAT) em jovens esportistas para investigar os níveis de ansiedade competitiva e encontrou níveis moderados, o que é considerado ideal para um desempenho adequado. Já Koruc et al. <sup>[7,8]</sup> em dois estudos verificaram possíveis correlações de variáveis psicológicas em jogadores de futebol e encontrou no primeiro estudo que a auto-confiança e inversamente proporcional a ansiedade. No segundo, que ansiedade tanto somática, quanto cognitiva e os achados no SCAT são inversamente proporcionais a auto-confiança, e que a ansiedade somática, cognitiva e o SCAT são correlacionados.

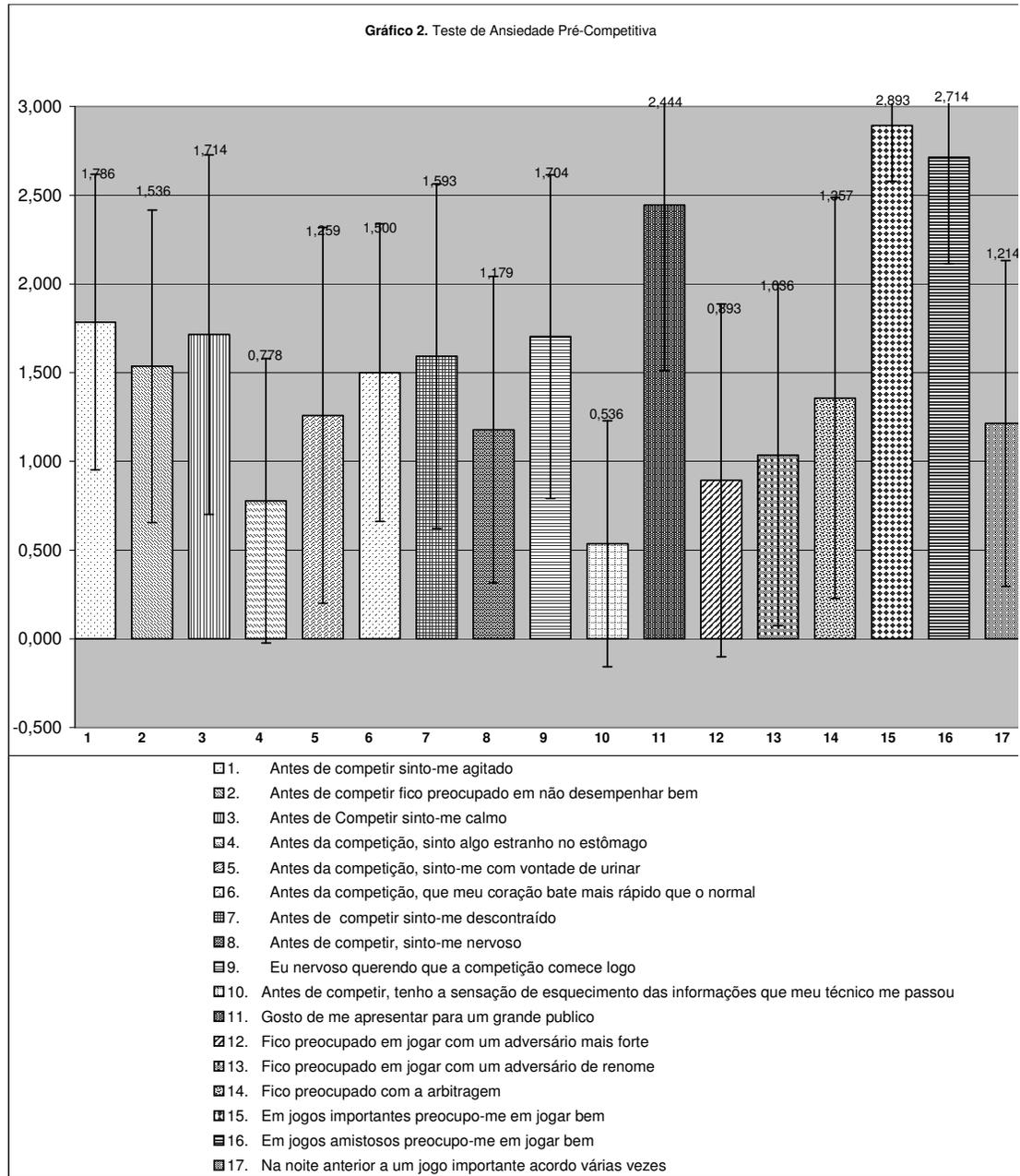
Os achados deste estudo corroboram com o perfil delineado por Weinberg e Gould <sup>[23]</sup> para os atletas orientados para o sucesso, que são aqueles que apresentam alto nível de motivação para o sucesso e baixo nível para o fracasso, gostam de demonstrar e avaliar suas capacidades e não ficam preocupadas com resultados negativos, em situações competitivas que oferecem uma chance de 40% a 50% de vitória apresentam um alto incentivo para o desempenho máximo, procuram situações de desafio e preferem competir contra adversários fortes (capacidades iguais), mostra bons rendimentos em situações de avaliação, atribuem o sucesso a tarefa, ao processo, não somente ao resultado.

## Conclusão

Podem-se observar fatores de estresse que estimulam de forma tanto positiva, como negativa. No entanto seria prudente sugerir novos estudos com outras categorias do futebol para verificar se as respostas para os jogadores de futebol são as mesmas independentes das categorias. Além disso, para verificar se os aspectos situacionais exercem influencia em diferentes categorias de jogadores.

Não foi feito neste estudo um treinamento psicológico junto aos voluntários, o que poderia modificar o resultado encontrado no presente trabalho, para que essas ações se tornem mais eficazes e eficientes para a preparação de atletas de futebol nas categorias de base.





## Referências

1. Souza Filho PG. O que é a Psicologia dos Esportes. R Bras Cie Mov. 2000; 8 (4): 33-36.
2. Casal HMV. Treinamento desportivo e psicologia do esporte. R Bras Cie Mov. 2000; 8 (4): 37-44.
3. Sanches AB, Casal HMV, Brandão MRF. Fatores de estresse no futebol. Lecturas Educación Física y Deportes [periódico na Internet]. 2004 Junio [cited 2007 Mai 7]; 10(73):[cerca de 14p.]. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd73/futebol.htm>
4. Costa IT, Samulski D. O Perfil de Liderança dos Treinadores de Futebol do Campeonato Brasileiro Série A/2005. R Bras Educ Fis Esp, 2006; 20 (3):175-184.
5. Masoumeh S, AMIR HG. Motivational traits of Iranian elite soccer players. J Sports Sci Med, 2007; 6 (10): 152.
6. Pears D. Cognitive component of competitive state anxiety in semi professional soccer: A case study. J Sports Sci Med, 2007; 6 (10): 153-154.
7. Koruc Z, Arsan N, Kagan S, Kocaeksl S. Motivational tendencies and competitive anxiety in second league football teams. J Sports Sci Med, 2007; 6 (10): 154-155.
8. Koruc Z, Arsan N, Kagan S, Kocaeksl S. Competitive anxiety and concentration levels of football players. J Sports Sci Med, 2007; 6 (10): 155-156.
9. Samulski DM. Psicologia do Esporte: manual para a Educação Física, Psicologia e Fisioterapia. 1st ed. São Paulo: Manole; 2002.
10. Brandão MRF. Fatores de "stress" em jogadores de futebol profissional. [Tese de Doutorado em Ciências do Esporte - Escola de Educação Física]. Campinas (SP): Universidade de Campinas; 2000.
11. De Rose Junior D, Deschamps S, Korkasas P. Situações causadoras de "stress" no basquetebol de alto rendimento: fatores competitivos. R Paul Educ Fis, 1999; 13 (2): 217-229.
12. Brandão MRF, Casal HMV, Machado AA, Rebutini F, Agresta M, Ribeiro FA. Futebol, esporte internacional e identidade nacional. Estudo 1: uma comparação entre Brasil & Japão. R Bras Cie Mov. 2004; 12 (1): 57-62.
13. Pain MA, Harwood C. The performance environment of the England youth soccer teams. J Sports Sci, 2007; 25 (12): 1307-1324.
14. De Rose Junior D, Sato CT, Selingardi D, Bettencourt EL., Barros JCTS, Ferreira MCM. Situações de jogo como fonte de "stress" em modalidades esportivas coletivas. R Bras Educ Fis, 2004; 18 (4): 358-395.
15. De Rose Junior D, Vasconcellos EG. Situações de "stress" específicas do basquetebol. R Paul Educ Fis, 1993; 7 (2): 25-34.
16. Samulski D, Chagas MH. Análise do estresse psíquico na competição em jogadores de futebol de campo das categorias juvenil e júnior. R Assoc Prof Educ Fis Lond, 1996 11 (19): 03-11.
17. Chagas MH. Análise do estresse psíquico na competição em jogadores de futebol de campo das categorias juvenil e júnior. [Dissertação de Mestrado em Ciências do Esporte - Escola de Educação Física]. Belo Horizonte (MG): Universidade Federal de Minas Gerais; 1995.
18. Silva SA, Greco, PJ. Characteristics of the referee's perception of the collective sportive games. FIEP Bull, 2004; 74: 436-441.
19. Simões AC, De Rose Junior D. Psicossociologia aplicada ao esporte: contribuição para a sua compreensão. R Paul Educ Fis, 1999; 13: 88-97.
20. Azevedo N, Santos A. O estresse psicológico no futebol de campo: um estudo com atletas do gênero masculino, da cidade do Recife, Pernambuco, Brasil. R Port Cie Desp, 2004; 4 (2): 147-148.
21. Romam S, Savoia MG. Pensamentos automáticos e ansiedade num grupo de jogadores de futebol de campo. R Psic Teor Prát, 2003; 5 (2): 13-22.
22. Bertuol L., Valentini NC. Ansiedade competitiva de adolescentes: gênero, maturação, nível de experiência e modalidades esportivas. R Educ Fis/UEM, 2006; 17 (1): 65-74.
23. Weinberg R, Gould D. Foundations of sport and exercise psychology. 1st ed. Champaign: Human Kinetics; 1999.