

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO
NÚCLEO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DO ESPORTE
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

TÚLIO MAYÃ FERREIRA BARROS DE SOUZA

**RELAÇÃO ENTRE ESTRESSE E ANSIEDADE NO RENDIMENTO DE ATLETAS
DE FUTEBOL DE CAMPO**

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO – PE

2019

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

TÚLIO MAYÃ FERREIRA BARROS DE SOUZA

**RELAÇÃO ENTRE ESTRESSE E ANSIEDADE NO RENDIMENTO DE ATLETAS
DE FUTEBOL DE CAMPO**

TCC apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, como requisito para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Profa. Dra. Solange Maria Magalhães da Silva Porto

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO – PE

2019

Catálogo na fonte
Sistema de Bibliotecas da UFPE - Biblioteca Setorial do CAV.
Bibliotecária Ana Ligia F. dos Santos, CRB4-2005

N244i Souza, Túlio Mayã Ferreira Barros de.
Relação entre estresse e ansiedade no rendimento de atletas de futebol de campo. / Túlio Mayã Ferreira Barros de Souza. - Vitória de Santo Antão, 2019.
18 folhas.

Orientadora: Solange Maria Magalhães da Silva Porto.
TCC (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, CAV, Bacharelado em Educação Física, 2019.
Inclui referências .

1. Ansiedade. 2. Futebol. 3. Atletas. I. Porto, Solange Maria Magalhães da Silva (Orientadora). III. Título.

796.334019 CDD (23. ed.)

BIBCAV/UFPE-114/2019

TÚLIO MAYÃ FERREIRA BARROS DE SOUZA

**RELAÇÃO ENTRE ESTRESSE E ANSIEDADE NO RENDIMENTO DE ATLETAS
DE FUTEBOL DE CAMPO**

TCC apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, como requisito para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em: 02/07/2019.

BANCA EXAMINADORA

Profª Drª Solange Maria Magalhães da Silva Porto (Orientadora)
Universidade Federal de Pernambuco

Profº Ms. Marcelus Brito de Almeida (Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco

Profº Luvanor Santana da Silva (Examinador Externo)
Universidade Federal de Pernambuco

Dedico este trabalho e a conclusão deste curso a Deus, minha família e meus professores, os quais me ajudaram na caminhada até aqui, me incentivaram e me deram o suporte necessário para concluir mais um ciclo.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por ter me concedido a graça de ter concluído o curso de Bacharelado em Educação Física, pela Sua misericórdia sobre minha vida e Sua destra me conduzindo a lugares altos.

Agradeço ainda a minha família que sempre me apoiou nos momentos difíceis, me dando amor e me motivando a acreditar que eu sou capaz de vencer qualquer desafio, em especial, meu irmão e minha namorada que foram diretamente importantes para a conclusão desse trabalho.

A minha orientadora, Professora Doutora Solange Maria Magalhães da Silva Porto, e demais professores, como Marcellus Almeida e José Antônio, muito obrigado pela disponibilidade e interesse em transmitir conhecimento, proporcionando ensino de qualidade a todos os discentes.

Concluo este agradecimento citando as palavras do apóstolo Paulo em sua carta aos Romanos, capítulo 8, versículo 18: *“considero que os nossos sofrimentos atuais não podem ser comparados com a glória que em nós será revelada.”*.

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo identificar os efeitos, positivos e negativos, da ansiedade e do estresse no rendimento dos atletas de futebol de campo. Considerando que esta é a modalidade esportiva mais popular do mundo, e que demanda de diversas habilidades tão singulares e específicas para um atleta profissional, percebeu-se a importância da interferência do estresse e da ansiedade no desempenho de um atleta. A crescente valorização dos aspectos psicológicos por parte de pesquisadores, tanto da área da Psicologia do Esporte, como da parte relacionada à atividade esportiva, deu a este tema maior visibilidade, uma vez que, o estresse e a ansiedade não afetam o atleta apenas de forma subjetiva (como na tomada de decisão), mas também interferem fisiologicamente no desempenho e rendimento em campo. A forma como o atleta lida com o estresse e a ansiedade é o fator determinante para uma reação positiva ou negativa frente ao problema, ou seja, a capacidade que o atleta tem de perceber a situação como desafiadora e motivacional ou de enxergá-la como uma ameaça. Alguns pesquisadores ainda afirmam que a influência da ansiedade e do estresse no desempenho e no rendimento do atleta depende também de questões pessoais e da habilidade de cada indivíduo de realizar tarefas específicas.

Palavras-chave: Estresse. Ansiedade. Futebol.

ABSTRACT

This study aims to identify the positive and negative effects of anxiety and stress on the performance of field soccer athletes. Considering that this is the most popular sporting modality in the world, and it demands several abilities so singular and specific for a professional athlete, the significance of the interference of stress and anxiety in the performance of an athlete was noticed. The increasing appreciation of psychological aspects by researchers, both in the field of Sport Psychology and in the part related to sports activity, has given this theme greater visibility, since stress and anxiety do not affect the athlete only in a subjective way (as in decision making), but also interfere the field performance physiologically. The way the athlete deals with stress and anxiety is the determining factor for a positive or negative reaction to the problem, in other words, the athlete's ability to perceive the situation as challenging and motivational or to see it as a threat. Some researchers also argue that the influence of anxiety and stress on athlete performance also depends on personal issues and the ability of each individual to accomplish specific tasks.

Key-words: Stress. Anxiety. Soccer.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	11
2.1 Perfil do atleta de Futebol de Campo	11
2.2 Influência da ansiedade no desempenho e na tomada de decisão.....	11
2.3 Influência do Estresse no desempenho e a Síndrome Burnout.....	12
3 OBJETIVOS	14
3.1 Objetivo Geral	14
3.2 Objetivo Específico.....	14
4 METODOLOGIA.....	15
5 RESULTADOS	16
6 CONCLUSÃO.....	17
REFERÊNCIAS.....	18

1 INTRODUÇÃO

O futebol de campo é o esporte coletivo mais popular do mundo e o mais praticado no Brasil levando milhões de torcedores aos estádios, fazendo parte da vida de milhares de pessoas. Isso desperta em muitos jovens o sonho de um futuro como jogador de futebol, mas poucos conseguem alcançar esse objetivo, já que esse seguimento esportivo, envolve muitos interesses, financeiros e políticos por exemplo, além de demandar habilidades singulares e específicas para um atleta profissional, como: aspectos táticos, técnicos, físicos e psicológicos (NASCIMENTO JÚNIOR *et al.*, 2010).

A atividade desportiva desencadeia emoções que podem engatilhar alterações fisiológicas, motoras e psicológicas, interferindo direta ou indiretamente no rendimento dos atletas (SILVA *et al.*, 2014). Considerando o futebol como sendo um esporte de imprevisibilidade, uma coerente tomada de decisão é essencial para o bom desempenho da equipe, e esta pode ser influenciada pela ansiedade do atleta em campo (FORTES *et al.*, 2018).

A influência dos aspectos psicológicos sobre a performance esportiva vem atraindo a atenção de pesquisadores há várias décadas, mas somente na década de 60 é que as pesquisas vieram a ser sistematizadas. Desde então alguns estudos estão sendo desenvolvidos para validar a importância da interferência dos fatores psicológicos no rendimento dos atletas. Nas pesquisas, o estresse e a ansiedade são fatores que tem lugar de destaque na Psicologia do Esporte por interferirem tanto no desempenho do atleta, como, até mesmo, da própria equipe (CLAUDINO *et al.*, 2008).

Futebol requer um bom preparo da aptidão física e das capacidades técnicas-táticas, além de demandar um bom suporte emocional para lidar com as exigências do esporte e superar obstáculos, como os jogos, os treinos, as viagens, contusões, problemas pessoais, problemas de relacionamento e abdicar de privilégios próprios da idade. Essas situações podem trazer consequências na vida de um atleta e se tornar um fator gerador de estresse (NASCIMENTO JÚNIOR *et al.*, 2010).

Como descrito acima, o estresse e a ansiedade são fatores importantes tanto para a Psicologia do Esporte, como para a prática esportiva, pois podem afetar

fisiologicamente o desempenho de um atleta. É fato também que a ansiedade no esporte pode mudar de acordo com a personalidade do praticante, a idade, o gênero e a experiência do atleta. É necessário observar as características psicológicas do atleta em treinamento, o momento de determinar objetivos e conteúdos físicos, adaptando-os às exigências das situações (SONOO *et al.*, 2010).

2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

2.1 Perfil do atleta de Futebol de Campo

No futebol de campo, há inúmeros atletas profissionais que encerram suas carreiras antes do tempo previsto e jovens promissores que possuem aspectos físicos, técnicos e táticos adequados para um jogador profissional, mas que não conseguem chegar a este nível devido o estresse e a ansiedade gerados pelos percalços do caminho - treinos, jogos, viagens, lesões, problemas pessoais, problemas com o grupo de trabalho etc (NASCIMENTO JÚNIOR *et al.*, 2010).

Segundo Claudino *et al.* (2008), a forma como o atleta reage ao estresse pode interferir negativamente no seu desempenho, causando medo, insegurança, preocupação, entre outros transtornos, mas também podem interferir de forma positiva levando o atleta a ter o estresse como agente motivacional e desafiador. Por isso, a capacidade de lidar com o este gatilho emocional é extremamente importante para o rendimento do atleta.

2.2 Influência da ansiedade no desempenho e na tomada de decisão

Silva *et al.* (2014) relata que nem toda ansiedade é prejudicial, podendo ela ser negativa, positiva ou indiferente para o desempenho do atleta. Isso depende muito da individualidade, dificuldade da tarefa ou nível de habilidade de cada indivíduo. Por outro lado, estudos como o de Fortes *et al.* (2018) relata que algumas emoções, incluindo a ansiedade, afetariam negativamente na tomada de decisão dos atletas, sendo, dessa maneira, prejudicial no seu rendimento.

Silva *et al.* (2014) apresenta dois conceitos de ansiedade: ansiedade-traço e ansiedade-estado. A ansiedade-traço trata-se de uma predisposição pessoal, a pessoa responde com ansiedade a situações estressantes e tem uma tendência a percebê-las como muito ou pouco ameaçadoras de acordo com as experiências pessoais vividas. Já ansiedade-estado, refere-se a um estado emocional transitório, definido por sentimentos subjetivos de tensão que variam de intensidade no decorrer do tempo.

Fortes *et al.* (2018) descrevem mais um tipo de ansiedade: a ansiedade competitiva que, em sua essência, é identificada como uma construção multifatorial

relacionada ao comportamento de resposta ao estresse e a tendência a reconhecer situações de estresse. Além disso, ainda especifica que a ansiedade possui três componentes: cognitivo, somático e autoconfiança.

O componente cognitivo da ansiedade diz respeito a pensamentos negativos e expectativas relacionadas a performance do atleta; já o componente somático relaciona-se a afetividade e elementos psicológicos de experiências ansiosas que afetam diretamente a autonomia do sistema nervoso; por fim, detalha que a autoconfiança é a convicção e sentimento de habilidade para executar as ações requeridas na partida. Entende-se que esses fatores em desarmonia influenciam diretamente na atuação do atleta, levando a uma queda no rendimento do mesmo em competição.

2.3 Influência do Estresse no desempenho e a Síndrome Burnout

Existem estudos como o de Gomes *et al.* (2017) que associam a ansiedade-traço com a *Síndrome de Burnout*, definida por Melamed, Kushnir e Shirom (1992), apud, Gerber *et al.* (2018), como sendo uma construção multidimensional caracterizada por exaustão emocional, fadiga física e cansaço cognitivo. A síndrome possui, como uma de suas principais consequências, a desistência da atividade esportiva por parte do atleta, atitude também conhecida como *dropout*. O abandono do esporte decorre de vários fatores, como por exemplo: a falta de prazer, recompensas reduzidas, baixo investimento em ralação a carreira atlética etc (PIRES *et al.*, 2012).

Smith (1986) (*apud*, GOMES *et al.*, 2017) foi um dos primeiros autores a analisar *burnout* em atletas utilizando um modelo de avaliação cognitiva em quatro estágios: o primeiro estágio coloca os atletas numa demanda de estresse maior do que os que estão habituados para que se possa avaliar a tendência ao esgotamento (*burnout*) se a demanda continuar ao longo do tempo; o segundo estágio refere-se a avaliação cognitiva, na qual os atletas interpretam as situações como mais ameaçadoras ou desafiadoras, principalmente quando se sentem desamparados, o que influencia na resposta fisiológica do próximo estágio.

No terceiro estágio é identificado a resposta fisiológica que pode ocorrer quando o atleta avalia a situação como nociva ou ameaçadora (ex.: tensão, irritabilidade e fadiga). O estágio final inclui as respostas comportamentais que

ocorrem depois das respostas fisiológicas, comprometendo o rendimento, as relações interpessoais e até mesmo engatilhando a saída do esporte, demonstrando, dessa forma, a importância do estresse e ansiedade no desempenho do atleta.

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

Identificar os efeitos da ansiedade e do estresse no rendimento dos atletas de futebol de campo.

3.2 Objetivo Específico

- Alertar sobre os cuidados com o estresse e a ansiedade em atletas de futebol de campo;
- Expor as consequências do estresse e da ansiedade em atletas de futebol;
- Propor possíveis ações que favoreçam a melhoria do desempenho do atleta de futebol de campo.

4 METODOLOGIA

Este trabalho é caracterizado como uma revisão narrativa e uma pesquisa descritiva, através de fontes secundárias, que tem por finalidade revisar estudos, publicados no período de 2008 a 2019, sobre a relação do estresse e da ansiedade no rendimento de atletas de futebol de campo.

Foram selecionados treze artigos científicos sendo oito em português e cinco em inglês, indexados nas bases de dados: scielo e pubmed, ponderados segundo os critérios de inclusão aplicados, como título dos trabalhos e resumos. As seguintes palavras-chaves foram utilizadas: ansiedade, estresse e futebol.

Pretende-se com esse trabalho avaliar como o estresse e a ansiedade influenciam no desempenho do atleta de futebol de campo, de forma negativa, positiva ou indiferente, podendo prejudicar os aspectos físicos, táticos e técnicos no ambiente competitivo ou sendo um gatilho para tornar a situação como desafiadora e motivacional, sendo, dessa forma, um estímulo para o atleta.

5 RESULTADOS

Observou-se nos estudos utilizados para a construção deste trabalho que a ansiedade e o estresse são fatores que influenciam o rendimento do atleta. Gomes *et al.* (2017) reforça a importância de psicólogos do esporte intervindo em eventos estressantes e auxiliando os atletas a lidarem com as emoções negativas que são causas de ansiedade, afirma o autor.

Além disso, o estudo referido anteriormente determina que pesquisadores da área devem não somente observar e avaliar o atleta a curto prazo, mas também considerar a relação a longo prazo estabelecida entre o evento estressante e a forma como o atleta lida com sua atividade esportiva.

A personalidade e fatores motivacionais podem moderar a reação do atleta ao estresse no esporte, ajudando a determinar a forma como enfrenta as situações ameaçadoras e desafiadoras, isso tem relação com gênero, tipo de modalidade praticada e experiência competitiva.

Segundo Fernandes *et al.* (2013), análises comparativas indicaram que atletas femininas de esportes coletivos apresentaram níveis mais elevados de ansiedade cognitiva, enquanto os atletas masculinos com alta experiência competitiva apresentaram níveis mais altos de autoconfiança.

Pode-se complementar com o estudo de Santos *et al.* (2012), que é de fundamental importância a identificação dos fatores geradores de estresse que afetam o desempenho esportivo (como por exemplo: superioridade do adversário, pressão para vencer, situações de conflito), uma vez que, cientes do seu próprio padrão de comportamento, é possível ao atleta desenvolver estratégias apropriadas para o confronto dos conflitos. Estar mais preparado para lidar com as situações adversas tem total influência no sucesso esportivo e pode contribuir para evitar o abandono precoce do esporte.

6 CONCLUSÃO

Pôde-se observar com o presente trabalho que os fatores psicológicos que interferem no desempenho de atletas de futebol de campo vêm tomando maior proporção nos últimos anos, não obstante, destaca-se a ansiedade e o estresse como fatores primordiais na influência do desempenho do atleta, sendo, dessa maneira, objetos de estudo de várias pesquisas.

Evidências apuradas durante a produção deste trabalho mostraram que atletas com maior grau de experiência na modalidade, e que já passaram por situações diversas, têm uma menor probabilidade de ter seu rendimento prejudicado por causa de estresse e ansiedade, diferentemente de atletas com menor nível de experiência, os quais estão muito mais susceptíveis a terem seu desempenho afetado por eventos de estresse e ansiedade presentes na vida de um atleta.

Notou-se também que estes aspectos psicológicos podem influenciar negativamente na tomada de decisão e prejudicar o atleta fisiologicamente, interferindo no seu desempenho físico e mental; como também há o vieses de que determinadas situações estressoras podem interferir positivamente no comportamento do atleta, se transformando num fator motivacional, preparando-os para as pressões do esporte. Todavia, ainda são necessários mais achados sobre esse tema no âmbito esportivo.

REFERÊNCIAS

- CLAUDINO, J.G.O. *et al.* Análise dos fatores de estresse e ansiedade pré-competitiva em jogadores de futebol de campo da categoria Sub-20. **Revista Brasileira de Futebol**, Minas Gerais, v. 1, n. 1, p. 11-19, 2008.
- DIAS, C.; CRUZ, J. F.; FONSECA, A. M. Emoções, stress, ansiedade e coping: estudo qualitativo com atletas de elite. **Rev Port Cien Desp**, Porto, v. 9, n. 1, p. 9-23, 2009.
- DOMINSKI, F. H. *et al.* Analysis of scientific production related to sports psychology in sports science journals of portuguese language. **J. Phys. Educ**, Maringá, v. 29, 2018.
- FERNANDES, M. G. *et al.* Factors influencing competitive anxiety in Brazilian athletes. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, Florianópolis, v. 15, n. 6, p. 705-714, 2013.
- FORTES, L. S. *et al.* Effect of Competitive Anxiety on Passing Decision-Making in Under-17 Soccer Players. **Paideia**, Ribeirão Preto, v. 28, 2018.
- GERBER, M. *et al.* Cross-Sectional and Longitudinal Associations Between Athlete Burnout, Insomnia, and Polysomnographic Indices in Young Elite Athletes. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, Birmingham, v. 40, n. 6, p. 312-324, 2018.
- GOMES, A. R.; FARIA, S.; VILELA, C. Anxiety and burnout in young athletes: The mediating role of cognitive appraisal. **Scand J Med Sci Sports**, Nova Jersey, v. 27, p. 2116-2126, 2017.
- NASCIMENTO JUNIOR J. R. A. *et al.* Análise do estresse psicológico pré-competitivo estratégias de coping de jovens atletas de futebol de campo. **R. bras. Ci. e Mov**, Brasília, DF, v.18, n. 4, p. 45-53, 2010.
- PIRES, D. A. *et al.* A Síndrome de Burnout no esporte brasileiro. **Rev. Educ. Fís/UEM**, Maringá, v. 23, n.1, p. 131-139, 2012.
- ROSSI, M.R. *et al.* Estratégias de coping em atletas de futebol feminino: estudo comparativo. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo, v. 22, n. 4, p. 282-286, 2016.
- SANTOS, P. B. *et al.* Fatores geradores de estresse para atletas da categoria de base do futebol de campo. **Motriz**, Rio Claro, v.18, n. 2, p.208-217, 2012.
- SILVA, M. M. F. *et al.* Ansiedade e desempenho de jogadoras de voleibol em partidas realizadas dentro e fora de casa. **Rev. Educ. Fís/UEM**, Maringá, v. 25, n. 4, p. 585-596, 2014.
- SONOO, C. N. *et al.* Ansiedade e desempenho: um estudo com uma equipe infantil de voleibol feminino. **Motriz**, Rio Claro, v. 16, n. 3, p. 629-637, 2010.