



**UNIVERSIDADE DO PORTO**  
**FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**O Estresse Psicológico no Futebol de Campo: um estudo com atletas do gênero masculino, da cidade do Recife – Pernambuco – Brasil.**

**NAIRTON SAKUR DE AZEVEDO**

**PORTO – PORTUGAL – 2001**

**NAIRTON SAKUR DE AZEVEDO**

**O Estresse Psicológico no Futebol de Campo: um estudo com atletas do gênero masculino, da cidade do Recife – Pernambuco – Brasil.**

**Dissertação apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Portugal, como requisito para a obtenção do grau de Mestre em Ciências do Desporto.**

**PORTO – PORTUGAL – 2001**

**ORIENTADOR**

PROFESSOR DOUTOR ANTÔNIO ROBERTO ROCHA SANTOS

Laboratório de Psicologia do Esporte Departamento de Educação Física/UFPE – Brasil

Laboratório de Estudos Práticos no Esporte – ESEF – UPE – Brasil

## **DEDICATÓRIA**

Aos meus pais, Napoleão e Jamana, que dedicaram parte de suas vidas na minha formação.

A minha esposa Maria de Nazaré e as minhas filhas Jamana e Yasmin, que entenderam e abdicaram de alguns momentos de lazer, para que este projeto tornar-se uma realidade.

A minha filha Evelyn, que de maneira paciente e competente contribuiu na digitação deste estudo.

## **AGRADECIMENTOS**

Para que pudesse realizar este estudo, recebi apoio e colaboração de várias agremiações esportivas e de pessoas, sem as quais seria impossível concretizar o presente estudo.

Primeiramente, gostaria de agradecer, sensibilizado, ao meu colega de trabalho, amigo, professor e orientador Professor Dr. Antônio Roberto Rocha Santos, que, de maneira simples, mas com muita competência e seriedade, me orientou na execução deste estudo, orientação iniciada muito antes de ingressar no Mestrado em Ciências do Desporto da Universidade do Porto.

Aos Professores Esp. Renato Medeiros de Moraes e Ddo. José César de Albuquerque Farias, respectivamente Diretor e Vice-diretor da Escola Superior de Educação Física da Universidade de Pernambuco, pela ajuda e compreensão em todas as etapas deste estudo.

Ao Professor Dr. Mozart Neves Ramos, Reitor da Universidade Federal de Pernambuco, pelo apoio recebido.

Ao Professor Ms. Tetsuo Tashiro, pela colaboração nas análises estatísticas do presente trabalho.

Ao Professor Ms. Fernando Castim, que, com o seu vasto conhecimento, revisou, de forma competente, este estudo.

Aos colegas de Curso, pelo convívio durante a realização desta dissertação contribuindo para um crescimento pessoal e profissional.

Aos Presidentes, técnicos e preparadores físicos das equipes do Sport Clube do Recife, Clube Náutico Capibaribe e Santa Cruz Futebol Clube, que autorizaram e possibilitaram a realização da pesquisa.

Aos amigos da Pós-graduação da Escola Superior de Educação Física Professor Ddo. Manoel da Cunha Costa, Professora Ms. Vera Lucia Samico Rocha, Professora Dra. Clara Maria Silvestre Monteiro de Freitas, aos técnicos administrativos Maria da Soledade Santos Cruz Vieira e Carlos Eduardo Silva, pela colaboração.

Aos atletas, razão maior deste trabalho, sem cuja colaboração nada teria acontecido, o meu agradecimento especial.

## RESUMO

O objetivo do presente estudo foi verificar quais os fatores internos e externos que provocam níveis elevados de estresse psicológico em atletas do gênero masculino, da categoria juniores, da modalidade esportiva futebol de campo, da cidade do Recife, Pernambuco, Brasil. Participaram deste estudo 94 atletas, pertencentes às três maiores equipes de futebol de campo que disputam o Campeonato Pernambucano de Juniores. Sport Clube do Recife, N=32, Clube Náutico Capibaribe N=31 e Santa Cruz Futebol Clube N=31. A faixa etária dos atletas pesquisados variou de 15 a 21 anos. O instrumento utilizado para a coleta dos dados foi o Teste de Estresse no Futebol (T.E.F.). O T.E.F. está dividido em 3 partes: a primeira relaciona-se com as condições e fatores gerais que influenciam o rendimento dos atletas; a segunda com a análise da influência das situações específicas vivenciadas pelos atletas de acordo com a posição que o mesmo ocupa no campo de jogo; e a última parte se caracteriza pelas formas preferidas de comportamentos adotados pelos atletas, diante das situações estressantes. Os resultados mostraram que as situações que mais influenciavam negativamente no nível de estresse psicológico dos atletas foram: *“conflitos com o treinador”, “dormir mal na noite anterior ao jogo”, “conflitos com os companheiros”, “conflitos com os familiares”, “entrar no jogo machucado”*. As que influenciaram positivamente foram: *“cobrança de si mesmo para ganhar”, “comportamento da torcida no jogo em casa”, “o time adversário é o favorito”, “ser o favorito”, e “comportamento dos jornalistas e repórteres antes do jogo”*. Ao compararmos as médias dos fatores e condições gerais do T.E.F. com o nível de experiência, verificamos que os atletas mais experientes apresentam uma maior estabilidade emocional. A situação mais estressante para os goleiros foi *“deixar escorregar para dentro do gol uma bola chutada numa falta*. Para os laterais foi *“o treinador me critica por eu não estar apoiando as jogadas de ataque”*. Para os zagueiros, a situação mais estressante foi *“acho que o atacante está em impedimento e o atacante cria uma situação perigosa de gol”*. Entretanto, para os meio-campistas, foi *“após um contra-ataque rápido do meu time, perco uma boa chance de gol”* e, finalmente, para os atacantes, foi *“não tenho apoio dos meus companheiros de meio de campo”*. Com relação aos comportamentos escolhidos pelos atletas ante as 10 diferentes situações típicas de estresse psicológico as que mais se destacaram foram: *“tento me tranquilizar”, “me esforço mais” e “me concentro nas próximas jogadas”*. Os resultados obtidos com o presente estudo são semelhantes aos encontrados por Samulski & Chagas (1992), e Chagas (1995) nos permitiu chegar às seguintes conclusões: é necessário elaborar um planejamento em que a preparação psicológica dos atletas fosse integrada às preparações física, técnica e tática, com o intuito de aproveitar as influências motivadoras e estabilizar a atuação dos fatores estressantes que exercem, de forma negativa, influência no rendimento dos mesmos e introduzir técnicas de controle de estresse na preparação dos atletas, com o objetivo de melhorar o seu rendimento na competição.

## ABSTRACT

This study aims to analyse which internal and external factors cause high psychological stress levels on male junior footballers from Recife City, Pernambuco, Brazil. 94 athletes who play for three most important local football teams in the Pernambuco Junior Football Championship were interviewed. They were elected among Sport Club do Recife N=32, Clube Náutico Capibaribe N=31, and Santa Cruz Futebol Clube N=31. Athletes' age group vary from 15 to 21 years. The procedure used for evaluating data collected was the Football Stress Test (F.S.T. – T.E.F. *Teste de Stress no Futebol*). F.S.T is applied in three parts: the first one is related to general conditions and factors that influence athletes' performance; the second one is the influence analysis of specific situations experienced by athletes when playing their role into the game field; the last part outlines the way athletes behave when facing stressful situations. Results showed that the more stressful situations that cause a negative influence on athletes' psychological stress level were: *"conflicts with the trainer"*, *"to sleep badly in the night before a match"*, *"conflicts with teammates"*, *"problem relationship with parents and relatives"*, *"to play a game when we are injured"*. They also mentioned what situations they consider positive: *"self-encouragement to play well and win"*, *"stimulating fans' attitude when we play at home"*, *"the opposing team as favourite"*, *"to be the favourite one"*, and *"journalists' and reporters' attitude before a match"*. When comparing general factors and conditions analysed on F.S.T basis with athletes' experience level, we are able to say that the most experienced footballers present a more conscious emotional stability. The most stressful situation for goalkeepers is *"to let the ball shot at goal slips through my hands"*. For defenders, a very hard moment is when *"the trainer criticizes me for not supporting well attack plays"*. For backs, the most stressful situation is when *"opposing lineman is supposed to be offside, but he moves forward dangerously to the goal"*. However, for midfielders, *"when my team counterattacks successfully, but I let slip the chance of scoring"* is a very stressful situation. Finally, linemen said what was stressful for them: *"not to have my midfield teammates' support"*. Athletes also said how they behave when experiencing 10 typical situations of psychological stress. Three attitudes were often mentioned: *"I try to calm down"*, *"I try very hard"* and *"I concentrate on next moves"*. Results found in this study are the same found by Samulski & Chagas (1992), and Chagas (1995). Considering this information, we conclude that: it is necessary to take athletes' psychological aspect into account when planning physical, technical, and tactical programmes in order to take advantage of motivating circumstances and to control the effects of stressful factors that negatively affect athletes' performance. It can be done by applying stress control techniques to athletes' training programmes, aiming to improve performances in competitions.

## **SUMÁRIO**

<b>DEDICATÓRIA</b>	<b>III</b>
<b>AGRADECIMENTOS</b>	<b>IV</b>
<b>RESUMO</b>	<b>VI</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>VII</b>
<b>ÍNDICE DE TABELAS</b>	<b>XII</b>
<b>ÍNDICE DE FIGURAS</b>	<b>XIV</b>
<b>ÍNDICE DE GRÁFICOS</b>	<b>XV</b>

### **CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO**

<b>1.1 – QUESTÕES GERAIS</b>	<b>1</b>
<b>1.2 – REVISÃO DA LITERATURA</b>	<b>5</b>
<b>1.3 – CONCEITOS</b>	<b>5</b>
<b>1.4 – TEORIAS DO ESTRESSE</b>	<b>8</b>
<b>1.4.1 – TEORIA DO ESTRESSE BIOLÓGICO DE SELYE</b>	<b>8</b>
<b>1.4.2 – TEORIA DA ESTIMULAÇÃO PSICOSSOCIAL DE LEVI</b>	<b>10</b>
<b>1.4.3 – TEORIA DA TRANSAÇÃO E INTERAÇÃO DE LAZARUS &amp; LAURNIER</b>	<b>15</b>
<b>1.4.4 – TEORIA DAS AÇÃO DE NITSCH &amp; HACKFORT</b>	<b>18</b>
<b>1.4..5 – TEORIA DA ANSIEDADE DE SPIELBERGER</b>	<b>22</b>
<b>1.4.5 – TEORIA DO U-INVERTIDO</b>	<b>24</b>
<b>1.5 – ESTRESSE PSICOLÓGICO</b>	<b>27</b>
<b>1.6 – ESTRESSE NO ESPORTE</b>	<b>31</b>
<b>1.7 – ESTUDO SOBRE ESTRESSE PSICOLÓGICO NO ESPORTE</b>	<b>41</b>

## **CAPÍTULO II – OBJETIVOS**

<b>2.1 – GERAL</b>	<b>47</b>
<b>2.2 – ESPECÍFICOS</b>	<b>47</b>

## **CAPÍTULO III – MÉTODOS**

<b>3.1 – TIPO DA PESQUISA</b>	<b>48</b>
<b>3.2 – SUJEITOS</b>	<b>48</b>
<b>3.3 – CUIDADOS ÉTICOS</b>	<b>48</b>
<b>3.4 – INSTRUMENTOS</b>	<b>49</b>
<b>3.5 – MATERIAIS</b>	<b>49</b>
<b>3.6 – PROCEDIMENTOS</b>	<b>49</b>
<b>3.7 – ANÁLISE DOS DADOS</b>	<b>50</b>

## **CAPÍTULO IV – RESULTADOS**

<b>4.1 – ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS</b>	<b>51</b>
<b>4.1.1 – VARIÁVEIS DEMOGRÁFICAS</b>	<b>51</b>
<b>4.1.2 – ANÁLISE DE FATORES RELACIONADOS COM O ESTRESSE PSICOLÓGICO NO ESPORTE</b>	<b>60</b>
<b>4.1.3 – ANÁLISE DAS MÉDIAS DOS FATORES E CONDIÇÕES DE ESTRESSE PSICOLÓGICO QUE INFLUENCIAM NO RENDIMENTO POR POSIÇÃO</b>	<b>63</b>
<b>4.1.4 – ANÁLISE DAS MÉDIAS DOS FATORES E CONDIÇÕES DE ESTRESSE PSICOLÓGICO QUE INFLUENCIAM NO RENDIMENTO POR IDADE</b>	<b>66</b>
<b>4.1.5 – ANÁLISE DAS MÉDIAS DOS FATORES E CONDIÇÕES DE ESTRESSE PSICOLÓGICO QUE INFLUENCIAM NO RENDIMENTO POR EQUIPE</b>	<b>68</b>

<b>4.1.6 – ANÁLISE DAS MÉDIAS DOS FATORES E CONDIÇÕES DE ESTRESSE PSICOLÓGICO QUE INFLUENCIAM NO RENDIMENTO POR EXPERIÊNCIA</b>	<b>71</b>
<b>4.1.7– ANÁLISE DO NÍVEL DE ESTRESSE PSICOLÓGICO POR POSIÇÃO DO ATLETA</b>	<b>74</b>
<b>4.1.8– ANÁLISE SOBRE COMPORTAMENTO DOS ATLETAS ANTE AS SITUAÇÕES TÍPICAS DO JOGO DE FUTEBOL DE CAMPO</b>	<b>82</b>
<b>CAPÍTULO V – CONCLUSÕES</b>	
<b>5.1 – CONCLUSÕES</b>	<b>85</b>
<b>5.2 – SUGESTÕES</b>	<b>87</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>88</b>

## **ANEXOS**

ANEXO 1 – DADOS DEMOGRÁFICOS DOS SUJEITOS	<b>93</b>
ANEXO 2 – TESTE DE ESTRESSE PSÍQUICO NO FUTEBOL (TEF)	<b>94</b>
ANEXO 3 – COMITÊ DE ÉTICA E PESQUISA EM SERES HUMANOS	<b>101</b>

## **ÍNDICE DE TABELAS**

<b>TABELA 1 – DISTRIBUIÇÃO DOS ATLETAS POR EQUIPE</b>	<b>51</b>
<b>TABELA 2 – DISTRIBUIÇÃO DOS ATLETAS POR POSIÇÃO</b>	<b>52</b>
<b>TABELA 3 – DISTRIBUIÇÃO DOS ATLETAS POR MORADIA</b>	<b>53</b>
<b>TABELA 4 – NÚMERO DE PESSOAS NA FAMÍLIA DO ATLETA</b>	<b>54</b>
<b>TABELA 5 – NÚMERO DE PESSOAS QUE TRABALHAM NA FAMÍLIA DOS ATLETAS</b>	<b>55</b>
<b>TABELA 6 – DISTRIBUIÇÃO DA RENDA</b>	<b>56</b>
<b>TABELA 7 – DISTRIBUIÇÃO DOS ATLETAS EM FUNÇÃO DE SER ESTUDANTE</b>	<b>57</b>
<b>TABELA 8 – DISTRIBUIÇÃO DOS ATLETAS POR GRAU DE INSTRUÇÃO</b>	<b>58</b>
<b>TABELA 9 – DISTRIBUIÇÃO DOS ATLETAS POR IDADE</b>	<b>59</b>
<b>TABELA 10 – MÉDIA DAS RESPOSTAS DOS SUJEITOS QUANTO AOS FATORES E CONDIÇÕES QUE PODEM INFLUENCIAR NO RENDIMENTO</b>	<b>61</b>
<b>TABELA 11 – MÉDIA DOS FATORES E CONDIÇÕES QUE INFLUENCIAM NO RENDIMENTO POR POSIÇÃO</b>	<b>65</b>
<b>TABELA 12 – MÉDIA DOS FATORES E CONDIÇÕES QUE INFLUENCIAM NO RENDIMENTO POR IDADE</b>	<b>67</b>
<b>TABELA 13 – MÉDIA DOS FATORES E CONDIÇÕES QUE INFLUENCIAM NO RENDIMENTO POR EQUIPE</b>	<b>70</b>
<b>TABELA 14 – DISTRIBUIÇÃO DOS COMPORTAMENTOS PROVÁVEIS ANTE AS SITUAÇÕES TÍPICAS</b>	<b>73</b>
<b>TABELA 15 – NÍVEL DE ESTRESSE RELACIONADO ÀS SITUAÇÕES ESPECÍFICAS DA POSIÇÃO: GOLEIRO</b>	<b>74</b>
<b>TABELA 16 – NÍVEL DE ESTRESSE RELACIONADO ÀS SITUAÇÕES ESPECÍFICAS DA POSIÇÃO: LATERAL</b>	<b>76</b>

<b>TABELA 17 – NÍVEL DE ESTRESSE RELACIONADO ÀS SITUAÇÕES ESPECÍFICAS DA POSIÇÃO: ZAGUEIRO</b>	<b>77</b>
<b>TABELA 18 – NÍVEL DE ESTRESSE RELACIONADO ÀS SITUAÇÕES ESPECÍFICAS DA POSIÇÃO: MEIO-CAMPO</b>	<b>79</b>
<b>TABELA 19 – NÍVEL DE ESTRESSE RELACIONADO ÀS SITUAÇÕES ESPECÍFICAS DA POSIÇÃO: ATACANTE</b>	<b>80</b>
<b>TABELA 20 – DISTRIBUIÇÃO DOS COMPORTAMENTOS PROVÁVEIS ANTE ÀS SITUAÇÕES TÍPICAS</b>	<b>84</b>

## **ÍNDICE DE FIGURAS**

<b>FIGURA 1 – ESTRESSE COMO PRODUTO TRIDIMENSIONAL</b> SEGUNDO NITSCH	<b>3</b>
<b>FIGURA 2 – OS TRÊS ESTÁGIOS DA SÍNDROME DE ADAPTAÇÃO</b> GERAL, DE ACORDO COM SELYE	<b>9</b>
<b>FIGURA 3 – MODELO TEÓRICO SOBRE A RELAÇÃO ENTRE</b> ESTRESSE FISIOLÓGICO E A EXPERIÊNCIA DE VÁRIOS ESTÍMULOS DO MEIO-AMBIENTE, SEGUNDO LEVY	<b>14</b>
<b>FIGURA 4 – DETERMINANTES SUBJETIVOS E OBJETIVOS DA AÇÃO,</b> SEGUNDO NITSCH	<b>20</b>
<b>FIGURA 5 – ESQUEMA DO PROCESSO DO ESTRESSE, SEGUNDO</b> SPIELBERGER	<b>23</b>
<b>FIGURA 6 – RELAÇÕES HIPOTÉTICAS ENTRE ESTRESSE E RENDIMENTO,</b> DE ACORDO COM NITSCH	<b>25</b>
<b>FIGURA 7 – ESTRUTURA BÁSICA DO CONCEITO PSICOLÓGICO DO</b> ESTRESSE: SEQÜÊNCIA DO ESTRESSE INCLUINDO OS PROCESSOS SUBJETIVOS DE AVALIAÇÃO	<b>29</b>
<b>FIGURA 8 – FATORES DETERMINANTES DO ESTRESSE PSÍQUICO,</b> SEGUNDO SAMULSKI	<b>33</b>

## **ÍNDICE DE GRÁFICOS**

<b>GRÁFICO 1 – DISTRIBUIÇÃO DOS ATLETAS POR EQUIPE</b>	<b>52</b>
<b>GRÁFICO 2 – DISTRIBUIÇÃO DOS ATLETAS POR POSIÇÃO</b>	<b>53</b>
<b>GRÁFICO 3 – DISTRIBUIÇÃO DOS ATLETAS POR MORADIA</b>	<b>54</b>
<b>GRÁFICO 4 – NÚMERO DE PESSOAS NA FAMÍLIA DO ATLETA</b>	<b>55</b>
<b>GRÁFICO 5 – NÚMERO DE PESSOAS QUE TRABALHAM NA FAMÍLIA DOS ATLETAS</b>	<b>56</b>
<b>GRÁFICO 6 – DISTRIBUIÇÃO DA RENDA</b>	<b>56</b>
<b>GRÁFICO 7 – DISTRIBUIÇÃO DOS ATLETAS EM OCUPAÇÃO DE SER ESTUDANTE</b>	<b>57</b>
<b>GRÁFICO 8 – DISTRIBUIÇÃO DOS ATLETAS POR GRAU DE INSTRUÇÃO</b>	<b>58</b>
<b>GRÁFICO 9 – MÉDIA DAS RESPOSTAS DOS SUJEITOS QUANTO AOS FATORES E CONDIÇÕES QUE PODEM INFLUENCIAR NO RENDIMENTO</b>	<b>62</b>
<b>GRÁFICO 10 – NÍVEL DE ESTRESSE RELACIONADO ÀS SITUAÇÕES ESPECÍFICAS DA POSIÇÃO: GOLEIRO</b>	<b>75</b>
<b>GRÁFICO 11 – NÍVEL DE ESTRESSE RELACIONADO ÀS SITUAÇÕES ESPECÍFICAS DA POSIÇÃO: LATERAL</b>	<b>76</b>
<b>GRÁFICO 12 – NÍVEL DE ESTRESSE RELACIONADO ÀS SITUAÇÕES ESPECÍFICAS DA POSIÇÃO: ZAGUEIRO</b>	<b>78</b>
<b>GRÁFICO 13 – NÍVEL DE ESTRESSE RELACIONADO ÀS SITUAÇÕES ESPECÍFICAS DA POSIÇÃO: MEIO-CAMPO</b>	<b>79</b>
<b>GRÁFICO 14 – NÍVEL DE ESTRESSE RELACIONADO ÀS SITUAÇÕES ESPECÍFICAS DA POSIÇÃO: ATACANTE</b>	<b>81</b>

## **CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO**

### **1.1 – QUESTÕES PRELIMINARES**

O estresse psicológico é um fenômeno que afeta praticamente toda a população do presente século, principalmente aquelas que vivem nos grandes centros urbanos. O homem moderno está inserido dentro de um contexto no qual ele se vê cada vez mais como um membro atuante dentro do processo de mudanças. Os efeitos crônicos dessas modificações a que é submetido podem ser sentidos tanto no âmbito profissional, quanto no pessoal, e os que se referem à saúde já são conhecidos. O indivíduo, ao perceber, procura entender a informação e tenta reagir diante dessas situações através de condutas inatas e adquiridas disponíveis, constituindo assim um potencial de respostas que é bastante diferente de indivíduo para indivíduo.

A palavra estresse foi usada pela primeira vez, na década de 30, pelo médico austríaco Hans Selye, emprestada da física e significava “fio de arrebentar”, fenômeno ligado à emoção humana e definido como positivo ou negativo, influenciado não apenas pelo grau de tensão de um dado momento e pela percepção mas também pela rápida capacidade de recuperação do indivíduo.

Para Samulski, Chagas e Nitsch (1996), o estresse psicológico é um processo que ocorre a partir da inter-relação do indivíduo com o meio-ambiente, através de fatores pessoais (processos psíquicos e somáticos) e de fatores ambientais (processos ambientais e sociais). Portanto, esses mesmos autores afirmam que devemos levar em consideração os pontos principais de uma pesquisa, na tentativa de conceitualizá-la, ou seja: de analisar as condições, os processos e os resultados.

Na análise das condições, devemos levar em consideração que o estresse surge em virtude dos fatores internos e externos e em que dimensão é a sua atuação;

dessa forma, deve-se procurar os antecedentes situacionais e pessoais, bem como o entendimento sobre a influência entre o indivíduo e o meio ambiente e qual a possível interferência na interação entre esses dois aspectos. Com relação ao meio ambiente (condição externa), podemos dizer que este atuará de forma esclarecedora, indicando qual a probabilidade de uma determinada realidade provocar o estresse (tipologia) e com que frequência diariamente se encontra esta realidade (epidemiologia).

Entretanto, com relação à pessoa (condição interna), fica evidente que sujeitos submetidos a estímulos iguais podem reagir de maneira diferente; devemos considerar que sujeitos sob igualdade de condições do meio ambiente podem ter rendimentos distintos, como também, sob diferentes condições do meio ambiente, poderão apresentar um mesmo rendimento.

Na análise do processo, levaremos em consideração quais os fenômenos internos cuja interferência ocorre entre o estímulo de estresse e a reação de estresse. A estreita associação entre as exigências da tarefa a ser executada com a importância emocional que ela representa e, as capacidades pessoais, interagem entre si, provocando o surgimento do estresse psicológico. É através do processo de avaliação subjetiva de cada indivíduo sobre a situação a enfrentar que surgem as reações de estresse. Avaliações essas, que surgem em dois momentos distintos: o primeiro, entre o estímulo e o estado de estresse, e o segundo, entre o estado de estresse e a reação de estresse.

Já na análise dos resultados, a tipologia do estresse tem como pressupostos os seguintes questionamentos: quais as reações de estresse e com que possibilidades e nível de inter-relação elas surgem. Entretanto, para que possamos analisar a epidemiologia das conseqüências, partiremos de algumas questões: com que frequência surgem essas reações e quais as situações do dia-a-dia em que ocorrem.

Vários autores compartilham da concepção de estresse, porém todos são unânimes no que diz respeito à desestabilização psicofísica ou à perturbação do equilíbrio

pessoa-meio ambiente (Lipp 1996; Samulski, Chagas e Nitsch 1996; Samulski 1992; Selye 1965). Segundo Selye (1965) e Levi (1972), o estresse enquanto reação é compreendido como a totalidade das reações de adaptação orgânica, as quais objetivam a manutenção ou restabelecimento do equilíbrio interno e/ou externo. Conseqüentemente, em uma determinada medida, o estresse torna-se necessário à vida para que se possa manter e aperfeiçoar a capacidade funcional, a autoproteção e o conhecimento dos próprios limites.

Portanto, a importância atribuída ao estudo do estresse consiste na compreensão e na utilização generalizada dos aspectos referentes a sua análise enquanto processo. Assim, se o foco principal do estudo sobre o estresse é a observação do organismo, da personalidade, ou do sistema social, podemos então entender a definição do estresse como produto tridimensional, ou seja: biológico, psicológico e social (Figura 1).

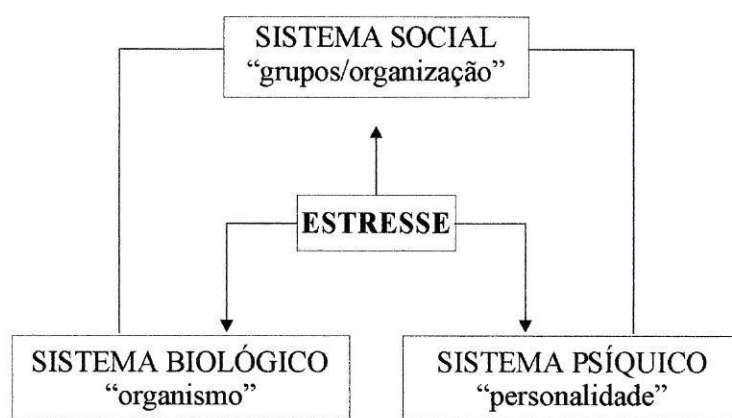


Figura 1 – Estresse como produto tridimensional, segundo Nitsch (1996).

A dimensão biológica apresenta suas características constitucionais, herdadas e congênitas, onde os mais diversos órgãos e sistemas atuam no corpo humano, tais como, os sistemas glandular, cardiovascular e gastrointestinal, entre outros, que são responsáveis pelo funcionamento do mesmo. Assim, a sua atuação recai na resistência e na vulnerabilidade do corpo.

A dimensão psicológica procura compreender os processos afetivos, emocionais e intelectuais, conscientes ou inconscientes, que caracterizam a personalidade do indivíduo, a sua vida mental, bem como a maneira como ele se relaciona com outras pessoas e com o meio ambiente.

A dimensão social é caracterizada através das influências e incorporação de valores, das crenças e das expectativas dos indivíduos com os quais se convive, dos grupos sociais e das diferentes comunidades com que convivemos no dia-a-dia.

A interação entre os conceitos biológico, psicológico e sociológico deve ser entendida numa reciprocidade que os torne sempre dependentes uns dos outros, pois, de certa forma, os processos psicológicos e sociológicos interagem com os processos biológicos, assim como os processos sociológicos são influenciados por meio de aspectos psicológicos, que podem tornar-se grandes influenciadores de respostas biológicas.

Este estudo caracteriza-se pela análise dos fatores e condições gerais que provocam estresse nos atletas antes e durante a competição, chegando inclusive a influenciar no seu rendimento. A ausência de trabalhos científicos relacionados à modalidade esportiva futebol de campo é bastante acentuada, muito mais quando se trata de investigar o surgimento do fenômeno do estresse psicológico em atletas jovens.

Na fase introdutória, foram apresentadas as questões preliminares relevantes sobre o estresse no esporte à luz da literatura científica especializada, com o intuito de introduzir o estudo, justificar a sua escolha e, conseqüentemente, descrever suas etapas.

Na fase seguinte, foi apresentada, a revisão da literatura, cuja descrição abordou as seguintes questões relacionados com o tema: conceitos, teorias, estresse psicológico e o estresse no esporte. A proposta deste estudo teve como objetivo principal verificar quais os fatores que provocam níveis elevados de estresse psicológico internos e externos em atletas do gênero masculino, da categoria juniores, da modalidade

esportiva futebol de campo. A amostra foi composta por 94 atletas do gênero masculino, pertencentes às principais equipes que disputam o Campeonato Júnior de Futebol de Campo de Pernambuco. O instrumento utilizado foi o Teste de Estresse Psíquico no Futebol, adaptado por Samulski e Chagas (1992), composto por situações estressantes de uma forma generalizada, bem como situações específicas para cada posição dos atletas e um questionário contendo dados demográficos.

## **1.2 – REVISÃO DA LITERATURA**

### **1.3 – CONCEITOS**

Para Selye (1965) e Levi (1972), o estresse é compreendido como a totalidade das reações de adaptação orgânica as quais objetivaram a sua manutenção ou restabelecimento do equilíbrio interno e/ou externo. Partindo do ponto de vista psicológico, o estresse está diretamente relacionado com a ativação das funções cognitivas e é entendido no sentido de uma exigência psíquica ou atividade mental conforme Samulski, Chagas e Nitsch (1996). Entretanto, para Lipp (1996), o estresse é definido como uma reação do organismo, com componentes físicos e/ou psicológicos, causada pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando a pessoa se confronta com uma situação que, de um modo ou de outro, a irrite, amedronte, excite ou confunda, ou mesmo, que a faça imensamente feliz.

Lazarus (1966) afirma que o estresse não pode ser compreendido como uma simples relação entre causa e efeito, mas que seria preciso entender seu aspecto dinâmico, o qual continua sendo essencialmente individual, em função da personalidade do indivíduo e das suas experiências passadas.

Sobre o estresse situacional de maior ou menor duração, pouco se conhece, pois os estudos nessa área ainda são reduzidos, especialmente quando se trata dos seus efeitos diante do rendimento dos atletas. Assim, o estresse encontra-se vinculado diretamente ao conceito de rendimento, ou seja: é um estado psicológico produzido pela percepção de um desequilíbrio entre as expectativas percebidas e a auto-evolução das próprias capacidades para enfrentar-se com as exigências da tarefa.

O esporte competitivo é um grande provocador de estresse, porque se exige dos atletas um desempenho próximo do ideal se levarmos em consideração que eles são freqüentemente submetidos a vários tipos de pressão, tais como: tempo de jogo, torcida, resultado da partida, viagens, cobrança do técnico, entre outros, cujo rendimento está relacionado com a sua capacidade de superação dessas situações. (Noce 1994; Chagas 1995 e Samulski 1996).

O esporte é capaz de criar elevados níveis de estresse para muitos atletas, quer no esporte de iniciação, ou no esporte de alto rendimento: dessa maneira, para alguns, a competição pode constituir-se uma atividade desafiadora e agradável, porém, para outros, pode tornar-se uma situação ameaçadora.

Para Cruz (1987), o esporte constitui um ótimo laboratório para o estudo do estresse. Com efeito, um dos maiores problemas dos atletas consiste em lidar com a pressão da competição, que geralmente resulta num aumento dos níveis de ansiedade e níveis ótimos de rendimentos.

Situações de estresse causadas nos atletas provocam uma reação de hormônios da medula adrenal, as quais mobilizam energia e dão suporte à resposta cardiovascular ao causador do estresse. A reação ao estresse é boa para preparar os atletas para o esforço máximo numa partida ou durante o campeonato, mas pode não ser recomendável se isso ocorrer com freqüência.

Os estudos mais recentes não consideram o estresse como um fator isolado, seja ele estímulo ou reação, mas como um processo que pode ser entendido como um

produto da integração entre estímulo e as respostas e que dependem da percepção que o indivíduo tem das situações causadoras do processo em si (Perez-Ramos 1992).

Para os atletas, as representações pessoais do papel e do objetivo a serem perseguidos numa competição, encontram-se vinculados a um sistema comum de legitimação e de valor. O esporte define os seus modelos ideais, as formas referenciais de organização, suas leis e requisitos para a prática. Portanto, o mundo esportivo designa os seus fins, seus valores e possibilita a sua adesão. A competição possibilita a busca de um determinado objetivo, implicando rivalidade e confronto individual ou entre equipes, visando ao melhor resultado, que, nesse caso, quase sempre significa a vitória, mas que também pode ser representado por uma marca pessoal, um recorde, ou a superação de um adversário individual ou coletivo (De Rose Jr 1996).

De Rose Jr (1996) considera o termo estresse tanto um estímulo quanto um evento que provoca determinadas reações do organismo como também a resposta desse organismo a um dado estímulo ou a um evento que provoca determinadas reações dele bem como a resposta desse organismo a um dado estímulo ou demanda. Neste contexto, considerando o primeiro caso, observam-se como agentes estressores: trabalhar demais, trânsito intenso, doença ou morte na família, problemas financeiros, entre outros. Entretanto, para Vasconcellos (1992), no esporte, são considerados como agentes estressores: o treino intensivo visando a uma determinada competição, uma lesão do atleta, a má condição física, a própria situação na competição. Porém, para o estresse enquanto resposta, esse mesmo autor relaciona-o com as seguintes reações do organismo: estar cansado, mal-estar, exaustão, entre outros. Já, quando relacionado ao esporte, o autor apresenta as seguintes conseqüências: o mau desempenho, o maior nível de agressividade, entre outros.

## **1.4 – TEORIAS DO ESTRESSE**

### **1.4.1 – TEORIA DO ESTRESSE BIOLÓGICO DE SELYE**

Com o avanço nas pesquisas sobre a bacteriologia, ficou evidenciado que, com relação às síndromes características de doenças infecciosas (exemplificando: tuberculose, difteria), cujo agentes patogênicos específicos tinham uma maior presença, indagava-se por que os pacientes apresentavam tantos sintomas e sinais homogêneos, embora os mesmos tivessem as mais diferentes doenças, diz Selye (1965).

Em suas pesquisas no âmbito da alimentação e da endocrinologia, Selye (1965) indicava que poderia considerar-se uma perturbação a falta ou excesso de uma vitamina ou hormônio. O efetivo progresso na pesquisa sobre estresse originou-se de experimentos realizados por ele através dos três indicadores de objetivos constantes: uma hipertrofia das glândulas supra-renais; atrofia do tecido timolinfático e a ulcera estomacal aguda.

A condição para que Selye (1936) pudesse fundamentar o conceito global sobre estresse surgiu dessas três reações do organismo, que se tornaram seus indicadores objetivos. Entretanto ele voltou a encontrar, em suas pesquisas, a mesma reação global, a qual foi denominada com o título “A syndrome produced by diverse noxious agents”, e que, mais tarde veio a ser conhecida como a Síndrome de Adaptação Geral (S.A.G.) ou Síndrome do Estresse Biológico.

Representam-se todas as reações de defesa do organismo que surgem como uma constante para cada indivíduo, e são representadas através da sua capacidade de adaptação. A Síndrome Geral de Adaptação ocorre em três fases (Figura 2).

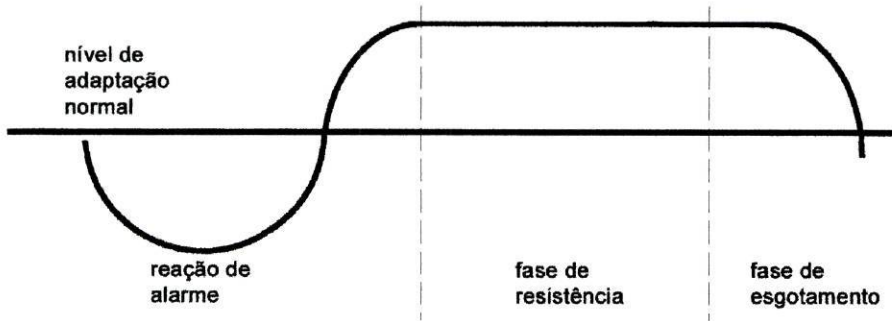


Figura 2 – Os três estágios da Síndrome de Adaptação Geral, de acordo com Selye (1952).

A fase de reação de alarme, por ser a primeira que atua no processo do surgimento do estresse, tem o seu início quando o indivíduo se depara com um agente estressor e, ao mesmo tempo, o organismo é submetido a estímulos que ameaçam a quebra de sua homeostase, o rompimento de seu equilíbrio interno, o qual acontece em virtude de uma ação exagerada do sistema nervoso simpático na ocasião em que o indivíduo vivencia a tensão. O organismo, quando submetido a um aumento de suas funções através de ações ampliadas, tem grande valia na defesa da vida, tendo em vista que possibilita ao organismo um estado de alerta, de prontidão, com a finalidade de que possa atuar em situações em que tenha que agir com urgência. Em determinados momentos, essas reações são importantíssimas, pois constituem uma defesa automática do corpo.

Porém, para que a adrenalina seja eliminada e ocorra o restabelecimento da homeostase, é necessário que o estressor tenha uma duração pequena. Assim, o indivíduo sai da fase de reação de alarme sem complicações para o seu bem-estar.

Na fase de resistência, ocorre uma produção de recarga dos meios de defesa do indivíduo, através da mobilização de alarme. Portanto, quando o estressor tem a sua ação prolongada, ou mesmo, quando a sua intensidade é excessiva para a resistência do indivíduo então o organismo procura recuperar a homeostase de forma reparadora, entrando, dessa maneira, na fase de resistência ao estresse. A utilização da energia adaptada de reserva é usada como uma forma de restabelecer o equilíbrio. Se

essa energia é suficiente, o indivíduo reabilita-se e, portanto, sai do processo de estresse. Entretanto, se o estressor exige do indivíduo mais esforço para adaptar-se do que lhe é possível, nesse caso, o organismo perde mais forças e torna-se debilitado ao surgimento de doenças. Nessa fase, o processo do estresse só termina quando o estressor é eliminado ou quando as técnicas de controle do estresse são utilizadas.

A fase de esgotamento ocorre quando a resistência do indivíduo não for suficiente para lidar com a fonte de estresse, ou quando a ação do estressor, ao qual o organismo do indivíduo se adaptou, ficou por um extenso tempo até que, finalmente acabou-se a energia de adaptação. O surgimento de doenças ocorrerá pelo aumento das estruturas linfáticas, do esgotamento psicológico que ocorre, quase sempre, sob forma de depressão, bem como a manifestação do esgotamento físico.

Selye (1965) destaca a importância atribuída à Síndrome de Adaptação Geral, como sendo um estado comum do indivíduo diante de qualquer agressão, o qual encontra-se no nível do sistema nervoso central autônomo, como também na secreção hormonal supra-renal. Define-se, assim, o estresse como algo que não tem nenhum potencial em si, porém a sua realidade é determinada pelo indivíduo. Nesse caso, muitas enfermidades somáticas, psíquicas e sociológicas não são atribuídas essencialmente ao agente estressor, aos germes, à situação social, mas sim à reação do indivíduo.

#### **1.4.2 – TEORIA DA ESTIMULAÇÃO PSICOSSOCIAL DE LEVI**

Para iniciar esta discussão, usaremos de hipóteses, reflexões e pesquisas, na tentativa de esclarecer a relação entre estímulos psicossociais e o mecanismo que provoca doenças, o estado que antecede a doença e a própria doença. Por isso, procuraremos mostrar os aspectos inespecíficos da reação do indivíduo, diante de vários

estímulos psicossociais. De acordo com Samulski, Chagas e Nitsch, (1996) os estímulos psicossociais são os provenientes das relações ou processos sociais (meio ambiente), os quais influenciam o organismo através de processos nervosos centrais e, sob circunstâncias conhecidas, podem provocar alguma doença em uma determinada pessoa. É evidente que a referência e a desigualdade sociais estão sempre presentes orientando as condutas de reação do estresse.

Algumas das manifestações de estresse estão ligadas a transtornos da organização biopsicológica e, por ela, é exigida uma explicação com o caráter patológico, e, assim, legitimam as suas intervenções em termos médicos. Segundo Samulski, Chagas e Nitsch (1996), o programa psicobiológico é concebido com a intenção de reação para que um problema seja solucionado, bem como, a adaptação à realidade do meio ambiente de acordo com um determinado padrão. Nessa perspectiva, deve-se estabelecer interações psicobiológicas que não produzam efeitos negativos e que, ao mesmo tempo, possam contribuir para o fortalecimento e a resistência do organismo, procurando, assim, proporcionar-lhe tanto condições efetivas, quanto condutas que possam diminuir os riscos do surgimento de patologia bem como de danos no campo biológico.

O que determina esse programa, organicamente, são os fatores genéticos e as influências vivenciadas pelo indivíduo anteriormente, no meio ambiente. O indivíduo moderno tem apresentado dificuldades em lidar com estímulos psicossociais, os quais podem provocar reações fisiológicas no organismo, dependendo da intensidade, frequência e duração, as quais, na presença ou ausência de determinadas variáveis, interagem para um pré-estado de doença, ou, por fim, para a própria doença (Samulski, Chagas e Nitsch, 1996).

Considerando o conceito de Selye (1965) sobre o estresse, onde as reações inespecíficas do corpo, submetido a determinadas exigências ou como um padrão de adaptação filogenética, o organismo do indivíduo é preparado inicialmente para uma atividade corporal, ou seja: luta ou fuga. Porém, observando essa antiga reação, verifi-

ca-se que ela ocorria tanto por intermédio de situações psicossociais, quanto por outras que são comuns à vida moderna. Entretanto, essa reação natural sob a forma de atividade corporal não acontece ou aceita-se na sociedade. Assim, surge o distresse corporal ou psíquico, que provoca perturbações funcionais bem como prejuízos estruturais. Nessa perspectiva, o importante é o estudo do indivíduo caracterizado como um ser histórico e social. Por isso, podemos resumir o estresse e compará-lo com um mecanismo que, sob determinadas circunstâncias, propicia ao indivíduo o surgimento de doenças.

Estudos realizados por Samulski, Chagas e Nitsch (1996) consideram que pré-estado de doença ou estado precursor de uma doença são perturbações funcionais nos sistemas psíquico e orgânico que levam, a longo prazo, para um prejuízo da capacidade de rendimento. Embora o estudo sobre o rendimento humano procure a sua identificação através da definição dos fatores influenciadores na resposta do indivíduo, com relação ao meio ambiente e a uma tarefa. Assim, os campos em que o estresse se fundamenta são: o físico e o psicológico, que surgem para o indivíduo, através de um esforço de adaptação ao meio ambiente e à tarefa. Conseqüentemente, o indivíduo torna-se a variável que determina as relações observáveis, e que, muitas vezes, é difícil determinar quem influencia o outro, se o rendimento ou o estresse. Já a doença, para ele, é uma perda da capacidade de rendimento devido às perturbações psíquicas ou somáticas, o que significa insuficiência para a realização ou domínio de uma tarefa.

Existem situações e eventos que são extremamente estressantes, portanto torna-se necessária a distinção entre os estressores externos e os internos. Os primeiros são eventos ou condições externas que afetam o organismo, dependendo, muitas vezes, do mundo interno do indivíduo. Já os estressores internos são determinados exclusivamente pelo próprio indivíduo, constituindo, dessa maneira, o que a pessoa é. Por outro lado, as variáveis interagentes são aspectos internos ou externos, psíquicos ou somáticos que modificam o efeito dos fatores provocadores com respeito ao meca-

nismo, pré-estado da doença. Entende-se por modificar a ação de acelerar ou retardar o processo que conduz à doença segundo Samulski, Chagas e Nitsch (1996). É importante salientar que, como a resistência individual é uma variável interagente, nem sempre é possível determinar o nível de estresse em que o indivíduo se encontra, pois ele modifica-se através da habilidade desse em lidar com as mudanças ocorridas.

Com base nos conceitos de Selye (1965), pelos quais toda modificação psicossocial pode atuar como estressor. É através da influência que um estressor exerce numa reação natural encontrando apoio nos padrões filogenéticos, adquirindo, assim, com os antepassados pré-históricos uma maneira de atuação do sistema neuroendócrino, o qual procura uma adequação e uma preparação do organismo para lutar ou fugir. No entanto, é necessário avaliar tal comportamento primitivo em função da sua inadequação e adaptação do desempenho dos indivíduos modernos, os quais são submetidos às diversas situações, tais como: os efeitos de mudanças na política e na economia, os efeitos da violência, os efeitos psíquicos e as ameaças que atuam tanto nos países ditos em desenvolvimento como em países industrializados.

Para Levi (1972), o estresse afeta muitos aspectos da vida e, portanto, é essencial para a saúde física do indivíduo, impulsionando-o, dessa maneira, a uma ação. Desse modo, cada indivíduo possui um determinado limiar de tolerância que possibilita ao estresse limites, no sentido de que o mesmo deixe de ser benéfico para adquirir características de maléfico. Portanto, o indivíduo tem que, freqüentemente, agir de forma mais ríspida a determinadas reações, através de condutas que têm como base o social, a moral, a ética; bem como a emocional, a qual é considerada pela sociedade como adequada e racional.

Além disso, podemos admitir que o estresse oriundo de estímulos psicossociais e, conseqüentemente, através da discrepância psicofisiológica, pode ser classificado como psicopatogênico, se for intenso ou muito prolongado. Como pode ser visto na teoria de Selye (1965), o estresse pode contribuir para um elevado desgaste do orga-

nismo do indivíduo, portanto a ação continuada dos agentes estressores conduz o organismo a esforços de adaptações que, em determinados casos, contribuem para o aparecimento de vários tipos de doenças.

A reação ao estresse pode envolver um ou mais eixos psicossomáticos do estresse, ou seja: o neural, o neuroendócrino e o endócrino, onde o mais direto dos caminhos para o surgimento do estresse é o eixo neural, cuja atuação se dá através do hipotálamo. A estimulação geral dar-se-á por meio da ativação do sistema simpático, entretanto a sua inibição ocorre quando a sua ativação é realizada através do sistema parassimpático. Por isso, o estresse pode agir das duas maneiras e os seus efeitos com referência a sua ativação são rápidos e passageiros. Já o eixo neuroendócrino surge quando a situação de estresse permanece por um período intenso, o qual produz uma reação de luta e fuga, ativando a medida adrenal.

O estresse, segundo Selye (1965), acontece por meio de todas ou quase todas as modificações, incluindo também as psicossociais. Portanto, o surgimento do estresse não ocorre somente através das reações agradáveis, mas também pelas reações desagradáveis (Figura 3).

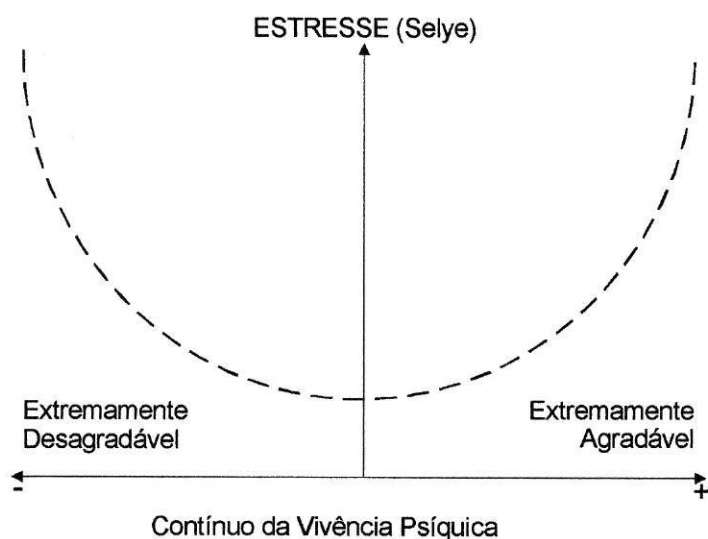


Figura 3 – Modelo teórico sobre a relação entre estresse fisiológico e a experiência de vários estímulos do meio ambiente, segundo Levy (Selye, 1965).

Através da observação do nível de estresse fisiológico, referente à neutralidade, por mais que seja considerado insignificante, ele jamais será nulo. Assim, uma estimulação emocional que possua características agradáveis ou desagradáveis, estará ligada com o elevado estresse fisiológico, mas não automaticamente com o distresse (Levi 1972).

Os trabalhos sobre o estresse tanto em nível de pesquisas, quanto em publicações têm aumentado significativamente nos últimos anos, contribuindo, assim, para que o termo estresse seja mais usado no âmbito da sociedade e que o mesmo não seja comparado a acontecimentos que tenham conotações de alguma coisa indesejável, que cause dor ou que seja nocivo ao indivíduo. Entretanto, Selye (1965), considera o estresse a partir do ponto de vista médico, como sendo algo nocivo e que está ligado positivamente com o grau de desgaste do organismo do indivíduo.

#### **1.4.3 – TEORIA DA TRANSAÇÃO E INTERAÇÃO DE LAZARUS & LAUNIER**

A fundamentação apresentada por Lazarus & Launier (1978) de sua teoria, está de acordo com os fundamentos básicos relacionados ao estresse, portanto a relação entre a pessoa e meio ambiente é o que se deve levar em consideração quanto ao aspecto da adaptação e controle em decorrência da análise da vida humana. O estresse possui uma relação muito especial entre a pessoa e o meio ambiente, e as contribuições vindas através da análise mais aprofundada sobre o fenômeno do estresse podem, de certa forma, ajudar a esclarecer os problemas ocorridos dessa relação, por isso faz-se necessário descrever os dois grandes princípios teóricos, ou seja, transação e interação.

Considerando-se as suas causas e as suas conseqüências, a definição de estresse, em sua concepção original, foi conceitualizada, primeiramente, dentro do ponto

de vista estritamente biológico. Porém, mais tarde, o mesmo passou a ser estudado segundo a concepção psicológica. Desse modo, foi possível introduzir mecanismos de ação essencialmente psicológicos, os quais estavam vinculados mais às teorias fenomenológicas e existenciais do que ao modelo psicanalítico.

No princípio transacionista, podemos observar que o estresse psicológico passa por diversos tipos de relações entre a pessoa e o meio ambiente, através de uma análise cognitivo-fenomenológica, e tais relações são intermediadas por processos de avaliação cognitiva, de acordo com Lazarus & Launier (1978). As principais relações do estresse denominavam-se prejuízo/perda, ameaças e desafios, e as suas diferenciações ocorriam de forma mais acentuada, através de suas necessidades. De acordo, com essas relações, percebe-se que não existe uma associação entre a pessoa e o meio ambiente, quando considerados como variáveis independentes, porém os mesmos sugerem um equilíbrio de forças, em que as exigências do meio ambiente se sobrepõem à capacidade da pessoa.

No entanto, é importante conscientizarmo-nos do que diz respeito às exigências, pois elas podem aparecer tanto internamente como serem encontradas intrapsiquicamente nos conflitos. Lazarus & Launier (1978), relatam que a característica de uma exigência é que ela não pode ser combatida ou ser neutralizada de qualquer modo, pois provoca conseqüências prejudiciais para o indivíduo.

De modo geral, os processos de avaliação do indivíduo de acordo com o princípio transacionista exercem um papel importante no que se refere à definição e à experiência subjetiva do estresse, logo os indivíduos sensíveis procuram condicionar as suas reações a determinados fatos, e, diante de um mesmo acontecimento, cada indivíduo pode reagir diferentemente. Conseqüentemente, no princípio de estresse, o valor é atribuído à relação entre o indivíduo e o meio ambiente, considerando não apenas a natureza do próprio indivíduo, mas a natureza dos acontecimentos. Esse conceito corresponde a um processo ativo que surge com uma intenção de igualar-se às

condições do meio ambiente, por isso a natureza do estresse é determinada através dos processos de avaliação dos acontecimentos e do modo dos indivíduos perceberem qual a melhor forma de enfrentá-los.

A estreita relação dos conceitos complexos como prejuízo, ameaça e desafio com as variáveis independentes, tais como pessoa e meio ambiente, possibilitará possivelmente o surgimento de uma definição. O significado de ameaça não poderá ser entendido especificamente em relação ao indivíduo, como também ao meio ambiente, porém a sua definição deve ser atribuída a ambos. Todavia, é importante que, em determinadas situações o indivíduo perceba como uma ameaça, e, na sua avaliação, levou em consideração a observação feita diante das exigências externas bastante altas, e a sua capacidade para dominá-las foi insignificante; ou a situação em que o indivíduo avalia como ameaça pode surgir diante de uma exigência baixa, cuja percepção é tida como maior em relação às capacidades encontradas para o seu domínio. Portanto, de acordo com Lazarus (1966), nos dois casos destacam-se como necessários para uma relação de avaliação, significando assim que a ameaça depende do equilíbrio das forças existentes entre as exigências e a capacidade para controlá-los.

No princípio interacionista, Lazarus (1966), relata que o estresse não pode ser compreendido como uma simples relação entre causa e efeito, mas que seria preciso entender o seu aspecto dinâmico, o qual continua essencialmente individual, em função da personalidade do indivíduo e as suas experiências passadas. Portanto, o agente estressante não é o mais importante dentro do processo, mas sim o que o mesmo pode representar para o indivíduo e, de certa forma, deve existir uma demanda real, em detrimento de uma situação diferente de uma demanda experimentada pelo indivíduo, assim como a capacidade de resposta real do indivíduo, diferentemente de sua capacidade vivida.

De outra maneira, o processo permanente de confrontação entre a vivência e a demanda, a vivência e a situação não ocasionam o surgimento do estresse. O estresse só existe quando, para o indivíduo, ocorre uma desproporção entre as exigências da situação e a sua capacidade de respostas, vividas como superiores aos seus recursos, colocando em risco o seu bem-estar, Lazarus (1966). Podemos, então, observar que o estresse e as suas conseqüências sobre as saúdes física e psíquica, estão estritamente ligados ao indivíduo e ao meio ambiente.

As modificações encontradas na dinâmica entre o indivíduo e o meio ambiente devem ser estudadas através dos conceitos antes de confrontar as questões analíticas, particularmente no que se refere às variáveis entre o indivíduo e o meio ambiente. A importância dessas variáveis, no transcorrer de adaptação, modificam-se por meio da atuação do indivíduo sob o meio ambiente e o “feedback”, que permitirá ao indivíduo atuar diante dessa ação. No entanto, essa relação pode ser modificada e ser definida como a capacidade de dar respostas positivas durante um estímulo negativo ou mesmo ser capaz de modificar as condições agressivas por mais amenas que sejam.

#### **1.4.4 – TEORIA DA AÇÃO DE NITSCH & HACKFORT**

Partindo do princípio de que a ação é vista como um comportamento intencional, considerada como parte integrante da realidade tanto objetiva quanto subjetivamente, conclui-se que durante o processo da ação, ocorrem modificações nas respectivas realidades. Assim, ressalta-se a importância central da ação atribuída ao surgimento do estresse. Além disto, a estrutura que regula a ação tem como bases os pontos decisivos de indicação, que demonstram certas influências e influenciadores para o aparecimento do estresse. Além disso esse não surge somente através da relação com a ação e a sua atuação, mas também ocorre nas estruturas interna e externa da

ação. Para Nitsch & Hackfort (1996), os determinantes da ação correspondem também aos determinantes essenciais da gênese do estresse. Esses mesmos autores estabeleceram as quatro suposições básicas, que são consideradas como características da perspectiva da teoria da ação, ou seja: a concepção da ação como um processo de sistema (postulado de sistema), como um processo intencional (postulado da intencionalidade), como regulada psicologicamente (postulado da regulação) e como um processo que só pode ser plenamente entendido no contexto dos desenvolvimentos biológico, psicológico e social (postulado do desenvolvimento).

No postulado de sistema, a ação geralmente é compreendida como um processo, com a integração, complexidade e interação presentes, ou seja, um processo de sistema. Para compreender a ação do ponto de vista de processo de sistemas, devemos mostrá-la através da sua forma complexa e dinâmica, para tanto, devemos esquecer a importância atribuída a isoladas combinações estímulo-resposta unilaterais. Sendo assim, o que diferencia a teoria da ação como uma abordagem macroscópica é a maneira de como é vista a ação através de um processo de sistemas, bem como a integração simultânea de vários fatores, os quais estão ligados a isso. É de fundamental importância que a ação atue através de um confronto da percepção do indivíduo e do meio ambiente físico e/ou social. Além disso e por meio da ação, a relação entre o indivíduo e o meio ambiente, diante da tarefa a ser executada, é ativada, estabelecida e delineada. A situação da ação é constituída através de vários fatores da pessoa, do meio ambiente e da tarefa (Figura 4).

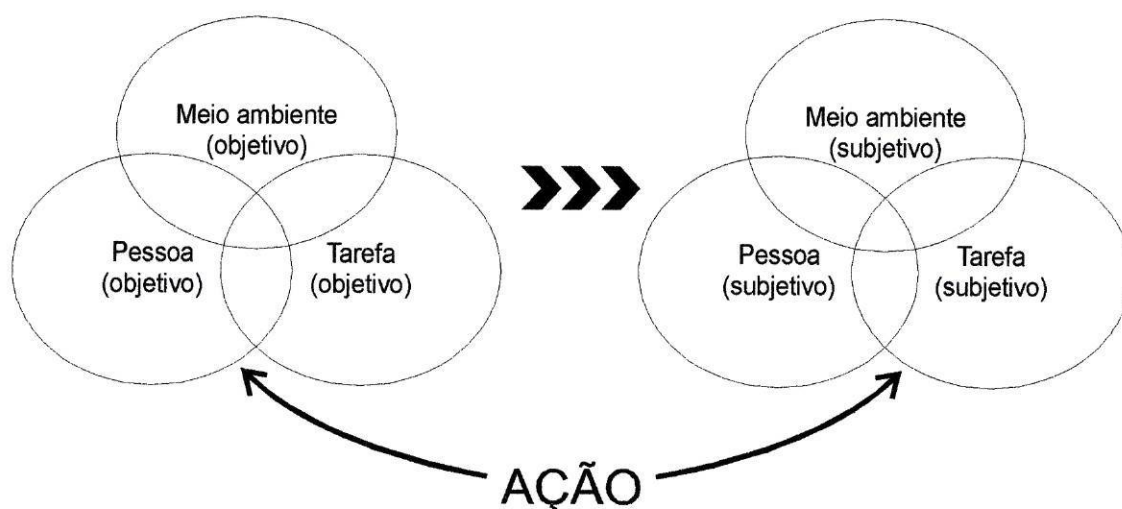


Figura 4 – Determinantes subjetivos e objetivos da ação, segundo Nitsch (1996).

Deve-se ressaltar exemplos desses componentes, diante da seguinte situação: a ação de um jogador de futebol é ditada através de suas esperanças e medos, suas habilidades específicas e intenções, compreendendo assim fatores pessoais, como também pela forma como o mesmo tenha que atuar taticamente. Entende-se aqui, o fator tarefa; as condições do tempo, as posições em que seus colegas atuam na equipe e a forma de atuação de seus adversários correspondem a fatores ambientais. Segundo Samulski, Chagas e Nitsch (1996), a ação esportiva é caracterizada pelas condições subjetivas e objetivas. Portanto, as condições subjetivas da ação estão relacionadas aos interesses, atitudes, motivações, experiências, opiniões, dentre outros, fatores que são resultantes de determinadas avaliações, as quais possibilitam, assim, a condição básica para a regulação da ação cognitiva. Já nas condições objetivas, pode-se atribuir às capacidades físicas do rendimento condições do tempo, ou seja, são caracterizadas através dos processos fisiológicos autônomos e pela ação do meio ambiente físico. No entanto, para que o estresse psíquico surja, é importante tanto a realidade objetiva como também a realidade subjetiva e o conhecimento que o indivíduo possui sobre elas.

No postulado da intencionalidade, a ação é definida por meio de um comportamento intencional e para Nitsch (1985), pelo menos três funções são visíveis simultaneamente em ações individuais, não importando os diferentes níveis nas quais devem ser destacadas e levadas em consideração somente na análise da ação, ou seja: função exploratória, construtiva e intuitiva da ação; entretanto, para esse autor, as funções são definidas dentro das seguintes características:

*“A função de exploração caracteriza-se pela ação de explorar, experimentar e reconstruir a realidade. Isto significa que uma pessoa independente de tarefas concretas, pode adquirir através de ações, informações e experiências que são importantes para o desenvolvimento, estabilização e modificação dos conceitos internos e do meio ambiente. Através de ações se cria, muda a realidade e soluciona tarefas e problemas específicos. Este aspecto caracterizado como função construtiva da ação é predominante em esportes competitivos. A função intuitiva da ação refere-se por exemplo a ação de um autor que expressa mostrando sentimentos, atitudes em relação a si próprio e a seu meio ambiente com intenções específicas. Neste sentido, a ação é ao mesmo tempo auto-apresentação e o reflexo de valores sociais internalizados, normas, regras e modelos de comportamento. Este aspecto está claro na dança, ginástica rítmica, entre outros.”*

No postulado da regulação, a ação como um comportamento intencional não pode ser compreendida somente pelos mecanismos de funcionamento biológico no sentido estrito, mas como um processo direcionado e regulado psicologicamente, de acordo com Samulski (1992). Já para Nitsch (1985), a compreensão da ação como um comportamento regulado psicologicamente tem como implicação as seguintes condições:

1º - *“A ação é ao mesmo tempo um processo psicológico e somático. Este aspecto que está correndo risco de ser negligenciado como consequência de uma orientação cognitivista extrema inclui dois fatores: processos psicológicos requerem uma base somática e os processos somáticos são e podem ser influenciados psicologicamente.*

2º - *A ação é um processo psicológico integrativo. Embora possa haver mudanças de ênfase de um caso para outro, todas as funções psicológicas estão envolvidas e incluídas em toda ação. Toda ação está ligada a processos de percepção, pensamento, memória, emoção, motivação; os quais pressupõem e resultam em processos de estresse e aprendizagem. Isto leva ao pressuposto de que treinamento psicológico em esportes não deve ficar restrito à melhoria de uma função especial, mas deve enfatizar a otimização das inter-relações funcionais.”*

No postulado do desenvolvimento, a ação é compreendida como um fenômeno filogenético e autogenético, bem como um fenômeno histórico-social, relacionando as formas e as condições de vidas experimentadas dentro da sociedade. É importante levar em consideração as interconexões das ações atuais com as prévias e as futuras, nas análises da ação, pois, se isso não ocorrer, as mesmas permanecerão incompletas, como também enganosas.

#### **1.4.5 – TEORIA DA ANSIEDADE DE SPIELBERGER**

As recentes pesquisas realizadas no âmbito da Psicologia do Esporte encontram, nos termos ansiedade e estresse, uma similaridade. Spielberger (1989), considera a ansiedade como uma emoção típica do fenômeno estresse e o estresse como um

complexo processo psicobiológico que consiste de três grandes elementos: estressores, percepções ou avaliações de perigo (ameaça) e reações emocionais (Figura 5).



Figura 5 – Esquema do processo do estresse, segundo Spielberger (1989).

Assim, de acordo com os estudos realizados por Spielberger (1989), podemos considerar três os componentes fundamentais no processo de surgimento do estresse:

*“estressor refere-se a situação e circunstâncias que são caracterizadas por algum nível de perigo físico ou psicológico objetivo. Ameaça diz respeito a uma percepção ou avaliação individual de uma situação como potencialmente perigosa ou prejudicial, e a ansiedade como um estado emocional (ansiedade de estado) que consiste em sentimentos de tensão, apreensão, nervosismo, preocupação e ativação (arousal) elevada do sistema nervoso autônomo vivenciados subjetiva e conscientemente”.*

Segundo Spielberger (1989), existem diferenças na classificação do termo ansiedade: ansiedade de estado e ansiedade de traço. O conceito proposto por esse autor para ansiedade de estado consiste em um fator passageiro *“e que manifesta-se por meio do aumento do nível de ativação. Por sua vez, a ansiedade de traço constitui-se das diferenças individuais relativamente estáveis relacionadas com ansiedade como uma disposição ou traço da personalidade”.*

Os dois tipos de ansiedade descritos possibilitam aos indivíduos com altos níveis de ansiedade traço vivenciarem um maior número de situações ameaçadoras, por

isso apresentam níveis de ansiedade bem mais altos que os indivíduos com baixa ansiedade traço. Por outro lado, a importância atribuída à ansiedade competitiva como ansiedade traço é um mediador, que atua junto às respostas de ansiedade de estado, diante das situações impostas pela competição esportiva, visto que os atletas a vivenciam em maior nível de ansiedade tal competição esportiva é considerada por eles como a maior das ameaças; portanto, procuram sempre responder a ela com maiores níveis de ansiedades de estado.

#### **1.4.6 – TEORIA DO U-INVERTIDO**

A influência dos diferentes níveis de estresse sobre os diferentes rendimentos é um estudo bastante interessante e com vários trabalhos de pesquisa. O estudo sobre a relação estresse e rendimento continua sendo complexo, pois o estudo do rendimento humano procura definir os diversos fatores que influenciam a resposta do indivíduo ao meio ambiente e a uma tarefa atribuída. O campo do estresse se fundamenta, principalmente, nos campos físico e psicológico, que surgem nos indivíduos em um esforço de adaptação ao meio ambiente e à tarefa. Assim, nos dois casos, o indivíduo constitui a variável determinante das relações observadas, entretanto é difícil determinar quem influencia o outro, se o estresse ou o rendimento.

Para Samulski, Chagas e Nitsch (1996), é por meio dos fatos observados no cotidiano que o estresse e o rendimento não se encontram numa relação de linearidade um com o outro e que essa concepção é fundamentada na lei de Yerkes & Dodson, de 1908, que foram os primeiros pesquisadores a descobrir uma relação em U-invertido, entre o nível de atuação e o rendimento de uma tarefa de aprendizagem (Figura 6).

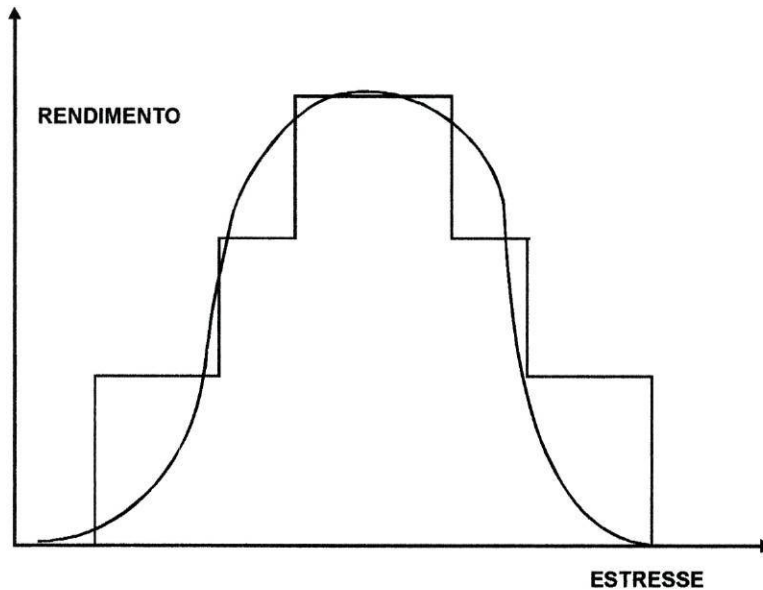


Figura 6 – Relações hipotéticas entre estresse e rendimento, de acordo com Nitsch (1996).

De acordo com a Figura 6, o baixo e o alto nível de estresse estão ligados com o baixo, moderado e alto nível de rendimento. Assim, a hipótese do U-invertido entre estresse e rendimento não é esclarecida através desse fenômeno, porém a sua função é descrita numa relação dinâmica. Assim, com o aumento no nível de estresse, percebe-se o aumento do nível de rendimento até um ponto ótimo; a partir daí, qualquer aumento no nível de estresse ocasiona uma diminuição no nível de rendimento.

Na tentativa de esclarecer a função hipotética do U-invertido, foram formuladas uma série de idéias, relacionados tanto em parte com os fundamentos fisiológicos, como também com os aspectos cognitivos do comportamento do rendimento. A partir do ponto de vista teórico da ativação, percebe-se que aumenta o nível de excitação, através do aumento do nível do estresse, correspondendo a um melhor desempenho dos fundamentos do rendimento fisiológico.

O rendimento é considerado o resultado da execução da tarefa, e, para que se possa compreender o rendimento, é necessário conhecer as exigências e entender as operações que são requeridas para executar uma tarefa. Nesse contexto, os efeitos do estresse são sentidos de acordo com essas operações e observações sobre o rendi-

mento. Para que o indivíduo possa executar uma tarefa é necessário que o mesmo reconheça e possa analisar dados procedentes do meio ambiente, da tarefa, de suas experiências passadas e do conhecimento de suas capacidades.

A função U-invertido é pesquisada minuciosamente e apresenta não só os baixos rendimentos frente a uma baixa ou alta ativação são fundamentados de formas diferentes. Porém, elas destacam a inexistência de um nível de excitação geral ótimo, mas ele é específico à tarefa. No entanto, para as diferentes dificuldades na execução da tarefa, adota-se como ideal para o rendimento um diferente nível de excitação. Assim, tarefas consideradas de fácil execução exigem um nível mais alto de ativação do que as tarefas consideradas como difíceis.

Nesse contexto, para Samulski, Chagas e Nitsch (1996), tanto o rendimento criativo quanto o reprodutivo são atribuídos a um baixo nível de ativação, levando-se em consideração o ponto de vista cognitivo. Diante disso, fica evidenciado que o nível ótimo de estresse para o rendimento não depende somente da tarefa, mas também é atribuído ao indivíduo. Nesse contexto, para esses autores, o estresse e o rendimento apresentam a seguinte relação:

*“A modificação do equilíbrio entre gastos e efeitos antecipa, portanto, neste contexto uma diminuição do rendimento. Do mesmo modo, pode-se esperar que vem a modificação numa situação de estresse aumentado apenas após ultrapassar uma determinada área de tolerância, assim como uma marcada fase de latência conduz diretamente para uma fulminante elevação do rendimento. Sem dúvida, atualmente ainda se conhece muito pouco sobre tal função de saltos na relação entre estresse e rendimento, para poder esboçar uma configuração precisa deste fenômeno.”*

## 1.5 – ESTRESSE PSICOLÓGICO

Embora o entendimento do estresse como um fenômeno esteja no campo tridimensional, procuraremos fundamentar esse estudo na concepção psicológica, e, para Samulski, Chagas e Nitsch (1996), as pesquisas sobre o estresse psicológico originaram-se do conceito utilizado na linguagem psiquiátrica e cotidiana e tinham como características os estados de excitação e tensão. Todavia, o ponto forte na definição do estresse psicológico não está mais nos aspectos fisiológicos, mas sim, nos sintomas psíquicos do estresse, nas modificações do bem-estar, no decurso das funções cognitivas e na execução da ação. Portanto, podemos dizer que o aspecto central do estresse psicológico relaciona-se com as influências das estruturas cognitivas e motivacionais, tendo como base os processos de aprendizagem. As pesquisas sobre o estresse, que têm como orientação os aspectos médico-fisiológicos, resultam em investigações que tratam de perturbações psíquicas, tendo como bases orgânicas (psicopatologias) ou modificações psíquicas como conseqüências e sintoma físico-morfológico (psicofisiologia, psicossomática).

Os conceitos de estresse não são iguais, assim como o entendimento teórico a respeito do surgimento do mesmo e conseqüentemente dos métodos para que se possa compreendê-lo. Em seus estudos Samulski, Chagas e Nitsch (1996) evidenciaram com bastante clareza que não há diferenças do ponto de vista dos aspectos teóricos, metodológicos e práticos entre o estresse cognitivo e o estresse emocional. Considerando que, ao observamos o estresse tendo como referência o aspecto temporal, podemos então entendê-lo como um agente precursor ou como uma reação secundária. Para melhor esclarecer esse exemplo, podemos dizer que o sentimento de frustração surge como um fator que determina o estresse, porém existem outras situações em que a frustração é vista como uma conseqüência do próprio estresse. Assim, o estresse é configurado como uma forma de ativação especial, podendo surgir numa

tentativa de reação ao próprio estresse, o qual atua como um ativador da ansiedade, que pode ser entendida como uma emoção do estresse.

Para Samulski, Chagas e Nitsch (1996), existem duas correntes reconhecidas basicamente a respeito da pesquisa do estresse psicológico: a primeira encontra-se na tradição da psicanálise, na qual são destacados, de forma bastante especial, os trabalhos de Freud, realizados na década de quarenta, sobre a ansiedade e a teoria dos mecanismos de defesa. Outra forma para entender essa primeira corrente são os pensamentos psicanalíticos básicos, os quais orientam a concepção do estresse e, nessa perspectiva, podem ser resumidos conforme a seguir: um estressor (trauma, insuficiências), na quase totalidade das vezes, resulta da relação entre pais e filhos, conduzindo, assim, para a ansiedade (reação neurótica atual), levando um indivíduo a reagir criando uma defesa intrapsíquica (exemplificando: repressão a impulsos e instintos) na tentativa de um domínio da situação.

A segunda corrente foi desenvolvida junto à psicologia cognitivista moderna e, nessa área, destacam-se especialmente os trabalhos de Lazarus (1966) o qual afirma que o estresse não pode ser considerado como uma simples relação entre causa e efeito, mas que era preciso entender seu aspecto dinâmico, que continua sendo essencialmente individual, em função da personalidade do indivíduo e as suas experiências passadas. Mas, recentemente, a psicologia cognitivista vem trabalhando com outras teorias, como a teoria da ação, "action-theory", de Nitsch (1985).

Com relação aos estímulos do meio ambiente, os indivíduos não são submetidos passivamente, porém atribuem a eles uma importância pessoal no aspecto psicológico, e o seu desenvolvimento dar-se-á na respectiva relação entre pessoa e meio ambiente; a percepção ou avaliação subjetiva é caracterizada como um processo intermediário cognitivo, e considerada a condição básica para a origem do estresse.

Os processos de aprendizagem são responsáveis pela formulação sobre as decisões que envolvem os níveis de significância de uma determinada situação, no

entanto, os mesmos devem estar de acordo com o estado em que se encontra a maturação. Os trabalhos sobre a análise e condutas observáveis em situações que são fontes de estresse psicológico são importantes e iniciaram-se na seguinte seqüência: estímulo estressante- estado de estresse- reação ao estresse- consequência do estresse (Figura 7).

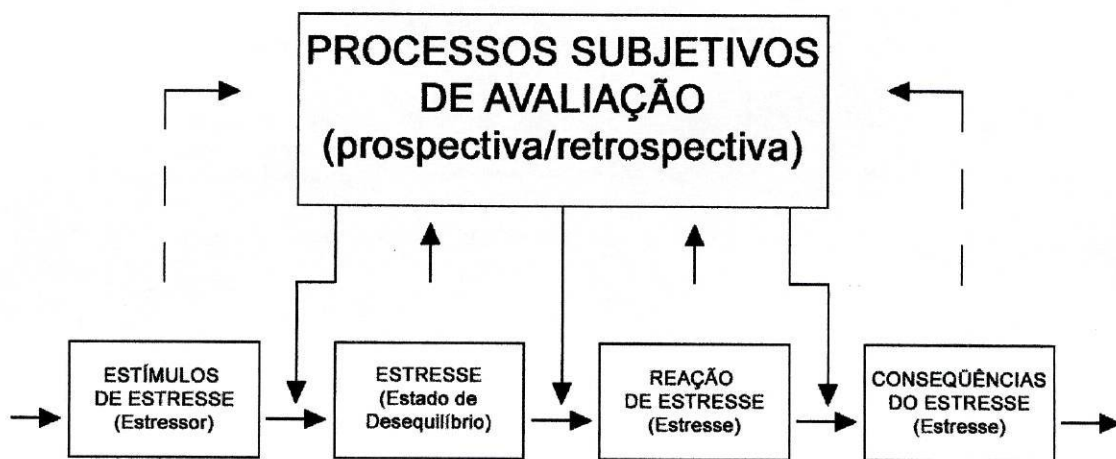


Figura 7 – Estrutura básica do conceito psicológico do estresse: seqüência do estresse incluindo os processos subjetivos de avaliação (Nitsch, 1996).

Os processos de feedback resultam, com certeza, da dificuldade de compreendê-los; conseqüentemente, um estado de desequilíbrio provocado por estímulo poderá levar a uma reação (exemplificando: tentativa de controle), conduzindo assim ao estado de estresse e, por conseguinte, as conseqüências desse estado transformam-se em outros estímulos de estresse (modificações da pessoa e/ou meio ambiente, através de uma avaliação subjetiva).

As condições ideais para provocar automaticamente determinados estados de estresse não estão somente presentes nos estímulos estressantes, pois, entre eles existem processos psíquicos intermediadores. Os estímulos estressantes e as respostas do indivíduo ao surgimento do estresse podem estar ligados aos aspectos negativo

e positivo; assim, associa-se o estresse a situações estressantes tanto indesejáveis como desejáveis, a que os indivíduos são submetidos. Portanto, as conseqüências do estresse não surgem invariavelmente diante de qualquer reação a um estímulo estressante. As pesquisas realizadas por Samulski, Chagas e Nitsch (1996), Noce, Chagas & Samulski (1994), Samulski & Chagas (1992), Lazarus (1966), entre outros autores, têm demonstrado a hipótese da existência dessa hipótese.

O conceito básico da não especificidade encontra resposta na teoria de Selye (1965) ao afirmar que a mesma resposta hormonal a estímulos distintos é somente de fato a que responde a um só estímulo. O estresse existe para o indivíduo, quando existe uma desproporção entre as exigências da situação e a capacidade de respostas vividas como superiores a seus recursos, pondo, assim, em perigo, o seu bem-estar.

Os processos de avaliação subjetiva não atuam somente como componentes intermediários na seqüência do estresse, mas também podem interferir na sua estrutura seqüencial temporal. Isso é possível por resultados futuros (avaliação prospectiva) e, por outro lado, por meio da reflexão atual de acontecimentos passados (avaliação retrospectiva). Diante dos acontecimentos de surgimento do fenômeno do estresse, o fato a seguir torna-se significativo: é possível uma situação estressante ser vivenciada e produzir, em seqüência, uma reação de estresse, sem que o estímulo estressor de fato esteja presente e ativo, conforme Samulski, Chagas e Nitsch (1996).

A percepção que o indivíduo tem sobre a capacidade para produzir um rendimento suficiente para que possa evitar uma situação aversiva, constitui o elemento principal do fenômeno do estresse, porém é suficiente que determine as circunstâncias, a percepção de um sinal relevante, ou uma representação simbólica do próprio estressor se manifeste para provocar o estresse antecipado, bem como as suas correspondentes reações. Quando os indivíduos podem evitar estimulações, existe uma melhoria significativa dos tempos de reação médio, presentes em todas as tarefas. A partir dos envoltimentos entre as relações, deveria ser colocado o próprio sentido fun-

cional do estresse antecipado, o qual levará a uma mobilização do organismo, não excedendo, dessa forma o valor ótimo específico da tarefa, mas que pode apresentar-se como uma condição prévia do controle eficiente da situação real de estresse. No meio desportivo, essa condição é conhecida como “estado pré-competitivo”, de acordo com Samulski, Chagas e Nitsch (1996) e Samulski (1981).

## 1.6 – ESTRESSE NO ESPORTE

As fontes de estresse no esporte competitivo são muitas e, através de suas características próprias de confrontação, demonstração, comparação e de uma avaliação sistemática de seus praticantes, estão a exigir dos atletas um desempenho ideal. Assim, a competição de forma mais simples pode ser entendida como “*o momento em que os indivíduos ou grupos se confrontam para buscar um mesmo objetivo*” (De Rose Jr 1995).

A importância atribuída a uma avaliação como fonte de estresse no esporte, quer seja como uma auto-avaliação, onde vários atletas fazem de forma contínua em relação ao seu desenvolvimento, como também o elevado grau de uma avaliação de suas competências sociais ou através da avaliação que os torcedores fazem regularmente sobre as suas capacidades como atletas. Portanto, podemos observar que a avaliação é diferente em relação às modalidades esportivas e, dessa maneira, pode causar diferentes níveis de estresse. Nesse contexto, encontramos, nos esportes individuais, um bom exemplo, pois a sua atuação ocorre diretamente no rendimento pessoal.

Por outro lado, os esportes coletivos podem causar situações nas quais a performance individual é mais acentuada, ocasionando, assim, um aumento substancial no impacto da avaliação social para os níveis iguais aos dos esportes individuais. Lo-

go, a expectativa na realização de uma cobrança de um pênalti é um caso típico, pois a ação acaba de forma inesperada e a atenção se volta apenas ao desempenho individual. Isso ocorre tanto com a tensão do jogador que irá cobrar o pênalti como na expectativa do goleiro de defendê-lo.

Segundo De Rose Jr (1996), competir sugere a busca de um determinado objetivo, que implica rivalidade e confronto individual ou entre equipes, visando ao resultado ideal que, nesse caso, pode significar a busca pela vitória, como também pela representação de uma marca pessoal, "um recorde", ou ainda através da superação do adversário, individual ou coletivamente.

Estudos realizados por Martens, Vealley & Burton (1990) indicam que a competição esportiva é um processo complexo, constituído de situações objetivas tais como: todos os elementos físicos que podem ser vistos em uma competição e ao mesmo tempo são comuns a todos os atletas; dentre eles, destacamos o espaço físico, a arbitragem, os adversários; e situações subjetivas, como por exemplo: modo como o atleta interpreta as situações anteriores respostas; maneira como os atletas se expressam diante da interpretação que fizeram das situações anteriores, através das reações somáticas, emocionais, cognitivas e sociais; e as conseqüências: uma retroalimentação para a orientação de novos comportamentos, levando em consideração a manutenção da atividade ou o abandono.

Assim, ao observarmos um atleta numa competição de atletismo, momentos antes de uma corrida de 100 metros, podemos, verificar as seguintes possíveis reações dele: movimenta-se o tempo todo, evita os adversários e sua face fica pálida. No entanto, ao examinar as possíveis alterações orgânicas através de métodos fisiológicos, notaremos que ocorre um aumento da frequência cardíaca, da pressão arterial, da secreção de adrenalina, entre outros.

Desse modo, se nos transportamos para o lugar desse atleta, poderemos experimentar os seguintes processos psíquicos: medo de falhar e não conseguir chegar

entre os primeiros, medo de cometer um erro e não realizar uma boa partida e apresentar nervosismo. Já as reações vegetativas podem surgir da seguinte maneira: suor, necessidade de urinar, bem como dor no estômago.

Os diferentes níveis de comportamento, ou seja, vegetativo, fisiológico e psíquico são significativos e de certa forma apresentam um nível elevado de carga psíquica, originando, dessa maneira, o fenômeno do estresse. No esporte competitivo, as reações psicovegetativas são encontradas com bastante frequência antes de uma competição, especialmente, antes de campeonatos e dos jogos mais importantes.

Tomando como base essa apresentação inicial, quanto aos aspectos sobre as diferentes formas de surgimento do fenômeno do estresse psíquico na competição esportiva, passaremos, então, a analisar e identificar os possíveis fatores que interferem para que esse fenômeno se manifeste na pré-competição, durante a competição e na pós-competição. Assim, de acordo com Samulski (1981), o conceito básico do estresse psíquico no esporte pode ser discutido, levando em consideração os fatores que influenciam e determinam o surgimento desse fenômeno (Figura 8).



Figura 8 – Fatores determinantes do estresse psíquico (Samulski 1981).

> Na estrutura da personalidade, os fatores social e emocional, mais a excitação, o nervosismo, agressão, entre outros têm uma atribuição importante para o seu desenvolvimento. No entanto, os atletas com valores elevados de emoção, agressão e nervosismo, se comparados com aqueles que apresentam valores baixos de emoção

e agressão, mostram-se menos estáveis, quando se encontram em situação de estresse.

> Na estrutura da motivação, a importância atribuída aos fatores como êxito ou fracasso, maior nível de aspiração, elevada satisfação pessoal, bem como o resultado de uma competição podem influenciar, de uma maneira positiva e negativa, os indivíduos, quanto ao seu aspecto psíquico. Portanto, nesse contexto, é previsível aos atletas com níveis incompatíveis de aspiração (elevado ou baixo) orientados para o fracasso sofrerem maiores influência do estresse. Deste modo, para Samulski (1992), a motivação *“é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos)”*.

> Na estrutura da atividade esportiva, a reação ao estresse está relacionada com a respectiva modalidade esportiva; logo, se fizermos uma comparação entre os atletas de vários esportes, observaremos que apresentam exigências psíquicas diferentes. Assim, numa prova de 100 metros rasos, cujo tempo para realização é por demais curto em relação a uma prova de 10.000 metros, com certeza a tensão psíquica será bem mais elevada, pois um erro na partida, por menor que seja, será prejudicial para a obtenção de êxito.

No entanto, nos esportes coletivos, a situação de estresse é amenizada em função de que o atleta não se considera responsável por toda a ação, mas, só por uma parte dela e, em caso de derrota, pode transferir a culpa aos demais colegas. Já nos esportes considerados como de alto risco, ou seja, automobilismo, moto velocidade, vôo livre, entre outros, a expectativa é com relação às conseqüências negativas que surgem com as lesões, pois podem até causar morte e, dessa maneira, devem ser vistas como situações causadoras de extremo estresse. Assim, deve-se levar em consideração que o risco de uma situação sempre depende da forma como o indivíduo a avalia subjetivamente.

> Na estrutura da situação, o que se observa são os fatores externos e a sua influência no estado psíquico dos atletas, logo, as situações mais comuns são aquelas em que ocorre uma relação mais freqüente com o ambiente de treinamento, jogar fora de casa, problemas familiares, a interferência dos torcedores, competição em grandes altitudes ou com calor muito intenso, problemas financeiros, doenças, entre outros (De Rose Jr 1996). Dessa maneira, os atletas passam a interpretar essas situações de forma diferenciada, ocasionando, assim, influências diretas no nível de resposta e, conseqüentemente, no seu desempenho esportivo.

> Na estrutura do grupo, a relação estabelecida entre os atletas com os outros membros da equipe, exemplificando: técnico, dirigentes, equipe médica, preparador físico, atletas da equipe adversária e com a equipe de arbitragem tornam possível a integração social desse grupo. Portanto, é de fundamental importância a inter-relação entre os aspectos psicológico e sociológico do grupo, para que se possa entender o mecanismo de funcionamento de uma equipe. Porém, para Samulski & Chagas (1992), o atleta que não encontra o reconhecimento social dos outros companheiros pode perceber tal situação com uma carga psíquica. O reconhecimento dos demais atletas, altas responsabilidades e as expectativas atribuídas ao líder do grupo são situações causadoras do surgimento do estresse.

O esporte competitivo proporciona aos atletas algumas exigências e, por isso, os diversos fatores condicionantes são determinantes para o seu desenvolvimento em nível de capacidades física, técnica, tática e psicológica. Daí, não é de causar espanto se o atleta apresentar dificuldade ou incapacidade de enfrentar e lidar com as exigências, quando se encontra em situação competitiva.

De acordo com Scalan (1984), o esporte competitivo pode gerar o estresse psicológico, a partir do momento em que o atleta passa a apresentar incapacidades para enfrentar, com êxito, as situações que surgem publicamente, antecipando, assim, conseqüências negativas. Esse mesmo autor classificou como sendo três os tipos de

fatores essenciais na competição esportiva que podem afetar o equilíbrio crítico entre a exigência competitiva e a capacidade pessoal e, portanto, causar o estresse: fatores interpessoais, fatores situacionais e fatores relacionados com situação do cotidiano.

Além disso, pesquisadores como Samulski, Chagas e Nitsch (1996) e Samulski (1981) destacaram e classificaram como sendo três as fases temporais no estresse esporte competitivo, ou seja: fase pré-competitiva, competitiva e pós-competitiva.

> A fase pré-competitiva ocorre a partir do momento em que o atleta sabe de sua participação em uma competição e se prolonga até o seu início. É importante observar, nessa fase, o tipo de vida que o atleta leva tanto particular como profissionalmente, bem como o treinamento ao qual é submetido diariamente.

Dessa maneira, podemos dividir a fase pré-competitiva em: fase de treinamento e fase de adaptação à competição. A fase de treinamento aborda tanto os aspectos referentes ao treinamento geral como os específicos da competição. Já a fase de adaptação à competição inclui a mudança completa que é imposta ao atleta no que diz respeito ao treinamento e à competição propriamente dita. Por conseguinte, o estresse pré-competitivo deve ser entendido como uma carga psíquica que atua no atleta antes da competição.

> A fase competitiva está definida pelo início e final da competição. Assim, podemos dividi-la da seguinte maneira: fases inicial, básica e final. A fase inicial acontece após o início da competição, cujo foco central é a adaptação que o atleta sofre com as condições da competição. A fase básica ocorre através do problema fundamental, que é o rendimento. A fase final é caracterizada como sendo a fase na qual existe uma última possibilidade de sucesso. Por isso, o estresse competitivo refere-se às exigências que surgem no transcorrer da competição, em função de uma ação específica a uma tarefa a ser executada.

> A fase pós-competitiva inicia incontinentemente após o final da competição e pode ser dividida em: fase de relaxamento e fase de readaptação. A fase de relaxamento

ocorre logo após alguns minutos do final da competição e se caracteriza pelos processos fisiológicos de recreação, bem como as manifestações psicológicas que surgem das diversas interpretações subjetivas. A fase de readaptação ocorre através da forma como o atleta assimila o sucesso e o fracasso da competição, levando em consideração tanto o treinamento como a sua vida privada. Portanto, nesse caso, o estresse pós-competitivo é como uma carga psíquica que surge após a competição e, por isso, deve ser denominado como estresse final.

A compreensão do desenvolvimento de processos de estresse no esporte acontece durante as três fases, ou seja, pré-competitiva, competitiva e pós-competitiva. Logo, as experiências psíquicas de estresse vivenciadas pelos atletas de futebol surgem de acordo com situações problemáticas e podem ser conhecidas através das entrevistas realizadas com os respectivos atletas.

As situações problemáticas na fase pré-competitiva baseiam-se na coordenação entre os mais diferentes meios de convívio social, o papel dos familiares, o papel que o atleta desenvolve no seu local de trabalho, nos grupos e nas comunidades nas quais estão inseridos, no treinamento e no esporte propriamente dito.

A preparação específica a que o atleta é submetido para uma determinada competição pode ocasionar mudanças bruscas no seu modo de vida e, dessa maneira, estimular alterações que, de certa forma, afetam e modificam os costumes de comer e dormir, os hábitos sexuais, os demais compromissos do dia-a-dia do atleta. Os problemas surgidos numa dimensão social, os valores e as crenças, o pouco tempo para estar com os familiares, bem como os sucessos profissionais e pessoais são de fundamental importância na preparação do atleta para a competição e, conseqüentemente, para o seu rendimento.

É importante que se conheçam outras situações que podem propiciar o surgimento do estresse na fase pré-competitiva. Essas situações mostram um impacto relevante de fatos estressantes e, ao mesmo, tempo indicam uma grande variedade de

estressores no esporte, podendo ser acentuados através das seguintes situações: insegurança, fracasso, risco e competição.

> A situação de insegurança acontece quando o atleta, antes de um jogo decisivo, não tem conhecimento de como se encontra o seu adversário atualmente: técnica, tática e fisicamente.

> A situação de fracasso se apresenta quando da necessidade que o atleta tem em imputar grandes esperanças de sucesso tanto individual como coletivamente, ou através de outras pessoas (treinadores, colegas, dirigentes), que têm expectativas de sucesso e, ao mesmo tempo, não conseguem satisfazê-las.

> A situação de risco ocorre quando o atleta teme lesionar-se, embora já sabendo que a equipe adversária joga de forma desleal e violenta possibilitando, assim, ao atleta uma certa inibição antes do início do jogo.

> Na situação de competição, o mais importante, sem dúvida, é a luta que envolve um único objetivo, ou seja, o rendimento buscado por todos, mas que, no final, só pode ser alcançado por alguns atletas ou somente por um. As situações problemáticas na fase competitiva acontecem através da intervenção sobre a carga psíquica, que antecede a fase competitiva e por meio dos mais diversos processos estressantes. Destacamos algumas situações de carga psíquica que atuam na competição, tais como: obrigação, perturbação, conflito, surpresa e lesão.

> A situação de obrigação surge quando o atleta é levado a executar determinadas jogadas, mesmo contra a sua vontade, ou jogar improvisado em uma posição a que não esteja acostumado, ou até mesmo participar de uma competição, embora não queira. Portanto, nessa situação, o atleta tem verdadeira aversão à tarefa a ser realizada.

> A situação de perturbação acontece muitas vezes por meio das diversas perturbações extras à competição; assim, a característica principal dessa situação é o fato de como as intenções do atleta não se realizam de forma conscientizada. Por isso, apresenta como consequência uma agressividade que tende a aumentar e

apresenta como consequência uma agressividade que tende a aumentar e conseguir, de forma violenta, o seu objetivo.

> A situação de conflito ocorre tanto por meio dos conflitos internos, presentes na decisão, na motivação e nas normas, como também por meio dos conflitos externos sociais, através do conflito com o técnico, com os colegas de sua equipe e adversários, com árbitros, com a torcida, com familiares, entre outros.

> A situação de surpresa é caracterizada pela discrepância existente entre as próprias expectativas que o atleta tem e as reais possibilidades de sucesso que podem surgir. No entanto, o atleta assusta-se ao perceber que a equipe adversária está bem mais preparada técnica, tática e fisicamente do que se imaginava.

> A situação de lesão ocorre através das variáveis psicológicas que podem explicar a falta de atenção e os possíveis erros que os atletas cometem, os quais levam ao surgimento das lesões durante a competição. Essa mesma competição, por seus conflitos interpessoais, pode induzir os atletas a um elevado nível de estresse.

As situações problemáticas na fase pós-competitiva originam-se de uma auto-avaliação e da interpretação de como o atleta atua, a partir do ponto de vista de outras pessoas. Muitas dessas interpretações são necessárias e levam em consideração a que é realizada tanto pelo atleta, como a que é por outras pessoas, assim são valorizadas e eficazes na busca de objetivos relacionados ao seu ambiente de trabalho, com um alto nível de rendimento profissional, quer no caso de sucesso, quer no de fracasso.

Desse modo, a auto-avaliação e as interpretações de outras pessoas podem considerar-se como atribuições internas e externas. A atribuição interna deposita, no atleta, toda a responsabilidade pelo resultado a ser alcançado. As atribuições externas são as responsáveis pelo sucesso ou fracasso do atleta, através das condições externas, tais como: o treinador, má arbitragem, comportamento da torcida, azar, entre outros. Nesse contexto, podemos observar que esse fenômeno ocorre após um jogo, em

que a equipe perde, ou seja, após um fracasso. O técnico, os dirigentes e nem mesmo os atletas atribuem esse fracasso a si próprios. O oposto acontece quando a equipe é vencedora, ou seja, após o sucesso; nesse sentido, todos se sentem como participantes e responsáveis pelo resultado alcançado. Nessa perspectiva, podemos destacar, na fase pós-competitiva, as situações como sendo as mais importantes: fracasso, êxito, lesão, recuperação e transição.

> A situação de fracasso ocorre quando o atleta não consegue alcançar o resultado tão esperado dentro de uma competição, ou seja, ser campeão. A partir desse momento, surgem as críticas por parte do técnico e dos dirigentes. Nessa circunstância, o atleta encontra-se em situação difícil, pois as normas pré-estabelecidas não foram cumpridas.

> A situação de êxito acontece após o alcance de um resultado satisfatório ou por meio de uma série de sucessos. Dentro dessa perspectiva, o êxito submete o atleta a grandes exigências, pois espera-se que o mesmo sempre vença. Portanto, o êxito leva o atleta a desempenhar sempre o seu favoritismo.

> A situação de lesão manifesta-se através de um sentimento de culpabilidade, em que os atletas se sentem deprimidos. Temem lesionar-se novamente e perguntam-se se são capazes de conseguir, de novo, o mesmo nível de rendimento. Porém, como são profissionais e dependem economicamente do salário que recebem do clube, eles voltam a jogar na próxima partida, mesmo tendo o conhecimento de que não se encontram recuperados.

> A situação de recuperação acontece em função da compreensão que o atleta tem em relação à recuperação de uma lesão e, por conseguinte, voltar para a competição o mais rápido possível. No entanto, a fase de pós-competição pode ser pequena e o atleta pode não conseguir recuperar-se totalmente para o início de uma nova competição, assim jogaria muito tenso e preocupado com os problemas ocorridos anteriormente.

> A situação de transição ocorre após a competição, em que o atleta tem que adaptar-se a sua nova vida. Por outro lado, não podemos deixar de ressaltar que as diversas situações enfrentadas pelo atleta no esporte, quer de êxito ou fracasso, podem ter influências marcantes no seu convívio social.

## **1.7 – ESTUDOS SOBRE O ESTRESSE PSICOLÓGICO NO ESPORTE**

Diversos estudos têm procurado verificar a relação dos fatores psicológicos, especificamente o estresse com as variáveis que interferem no rendimento esportivo. O interesse pela Psicologia do Esporte, em especial, o estresse psicológico vivenciado pelo atleta, suas fontes e suas conseqüências, tem sido motivo de estudo nos últimos anos por vários pesquisadores que atuam no campo das Ciências do Esporte. Com o intuito de elaborar instrumentos eficazes no diagnóstico e controle do estresse psicológico, foram investigados tanto os seus sintomas quanto as suas conseqüências.

Levando em consideração que o esporte competitivo pode ser uma fonte de estresse psicológico, com o exercício físico isso não acontece, pois o mesmo é indicado como uma das técnicas de controle do estresse (Lipp et al. 1986). Portanto, aí encontramos a explicação do porquê de o atleta apresentar sintomas de estresse psicológico numa escala menor as de outros profissionais.

O atleta, segundo Feijó (1989), possui uma percepção corporal do mundo, ludicidade intensa, revelando uma personalidade dotada de inteligência prática; gosta de enfrentar desafios; tem compulsão pela auto-superação e tem necessidade de ser reconhecido imediatamente. Enquanto para Singer (1977), o atleta é uma pessoa emocionalmente sadio, extrovertido, assertivo, autoconfiante e possuidor de uma capacidade enorme de resistir ao estresse psicológico na competição de alto nível.

A preocupação principal dos pesquisadores com relação ao estresse psicológico foi no sentido de desenvolver e aprimorar um instrumento que fosse capaz de identificar as situações estressantes e os fatores que levam os atletas a não alcançarem um nível ótimo de ativação, no transcorrer de uma competição, ao surgimento do mesmo. A adequação do instrumento a uma determinada modalidade esportiva é de fundamental importância, pois só assim os pesquisadores poderão analisar, com maior precisão e segurança, o que pode interferir no rendimento dos atletas.

Noce (1999) pesquisou o estresse psíquico em atletas de voleibol de alto nível: um estudo comparativo entre gêneros. Os objetivos principais desse estudo foram identificar as situações gerais que provocam estresse nos atletas; analisar as situações típicas que os levantadores e atacantes vivenciam no transcorrer de uma competição e verificar os comportamentos mais prováveis adotados por esses atletas. A amostra foi composta por 190 atletas, sendo 118 homens e 72 mulheres, onde 157 eram atacantes e 33 levantadores de 18 equipes, e 11 eram masculinas e 7 femininas, todos participantes da Superliga de Voleibol 97/98. A faixa etária da amostra variava entre 17 e 36 anos e com uma experiência em competição de 19 a 22 anos. Participaram também desse estudo 19 técnicos, com idade compreendida entre 32 e 42 anos, com tempo de experiência em competição entre 1 e 23 anos. O instrumento foi o Teste de Estresse Psíquico do Voleibol (TEP-V), composto por situações estressantes gerais e típicas para a posição dos jogadores. O condicionamento físico e a preparação técnico-tática inadequada foram as situações gerais que mais provocam estresse nos atletas. Para os atacantes, a situação “o levantador não confia em mim” foi a mais estressante, enquanto, para os levantadores, a situação considerada mais estressante foi “o árbitro marca, repetidas vezes, uma infração minha”. O comportamento mais provável a ser adotado pelos atletas de ambos os sexos independente das diferentes posições foi “tento me tranquilizar”. É necessário na opinião do pesquisador que se desenvolvam mais testes específicos sobre o estresse, levando-se em consideração a

modalidade esportiva, a idade e o nível de rendimento dos atletas, e, ao mesmo tempo, desenvolvam-se projetos interdisciplinares, capazes de analisar o fenômeno do estresse como um produto tridimensional, ou seja: biológico, psicológico e social.

De Rose Jr (1996) elaborou um instrumento para avaliar o estresse pré-competitivo no esporte infanto-juvenil. Participaram da pesquisa 219 atletas, sendo 130 meninos e 89 meninas, divididos nas 2 categorias infantil e juvenil, todos praticantes tanto de esportes coletivos como individuais, compreendidos numa faixa etária que variava entre 10 e 14 anos. Os atletas eram participantes de, pelo menos, uma competição oficial nos 6 meses que antecederam a coleta dos dados e com um nível de experiência de, no mínimo, 6 meses. Participaram da elaboração do instrumento 645 pessoas, das quais 406 atletas jovens com a faixa etária entre 10 e 17 anos, sendo 254 meninos e 152 meninas, 68 técnicos e 171 pais. De acordo com as entrevistas, verificou-se a existência de 111 sintomas de estresse pré-competitivo infanto-juvenil. Após a primeira entrevista, esses sintomas foram transformados em uma lista de 94 sintomas e aplicados novamente a um grupo de 219 atletas, na qual cada um dos sintomas era avaliado numa escala tipo "Likert" com valores variando de 1= nunca até 5= sempre. A validação da lista de sintomas de estresse obteve-se a partir do Coeficiente de Correlação de Postos de Spearman e o Coeficiente Alpha de Cronbach. A validade da lista de Sintoma de Estresse foi obtida através de uma re-aplicação do instrumento, a uma amostra de 65 atletas, oriundos da amostra original, sendo 38 meninos e 27 meninas, correspondendo a 30% da amostra total. A versão definitiva constou apenas de 31 sintomas, que obtiveram valores médios acima de 2 em pelo menos duas das medidas de tendência central.

Chagas (1995) realizou um estudo que teve como objetivos analisar e comparar o estresse psíquico de situações gerais entre futebolistas de diferentes categorias (juvenil e júnior) e nível de experiência. O pesquisador elaborou um instrumento com o intuito de avaliar as condições e fatores que podem interferir no rendimento dos atletas

jovens. O instrumento utilizado foi o Teste de Carga Psíquica de Frester (1972), adaptado à modalidade de futebol de campo, bem como à realidade do nosso país. A amostra foi composta por 152 atletas, divididos em 2 categorias: juvenil e júnior, com uma faixa etária de 16 a 17 anos; para a categoria juvenil, correspondendo 79 atletas da amostra, e 18 a 20 anos, para a categoria júnior, contribuindo com 73 atletas na amostra geral. O instrumento Teste de Estresse no Futebol (T.E.F.) é composto de 4 partes. A primeira relaciona-se à caracterização e descrição do perfil socioeconômico da amostra. A segunda analisa as condições e fatores gerais que influenciam o rendimento dos atletas na competição. A terceira analisa a influência de situações específicas à posição que o atleta ocupa no campo, e a quarta refere-se à forma preferida de comportamento dos atletas frente a situações de estresse. Os dados foram analisados estatisticamente através das análises descritiva, variância e fatorial, como também pelo teste de qui-quadrado. Ficou evidenciado que, de acordo com a 2ª parte do T.E.F., as situações que mais influenciam positivamente os atletas, durante a competição, são: “comportamento da torcida no jogo em casa, cobrança de si mesmo para ganhar, ser favorito, comportamento dos jornalistas e repórteres antes do jogo e o time adversário ser o favorito”. Enquanto que as situações mais estressantes são: “entrar no jogo machucado, condicionamento físico inadequado, conflitos com os companheiros, conflitos com o treinador e dormir mal na noite anterior à competição”. Os atletas mais experientes apresentam uma maior estabilidade emocional diante das condições gerais que podem influenciar no rendimento. A preparação física e técnica de forma inadequada e a presença de conflitos sociais são os fatores que, de maneira significativa, influenciam negativamente o rendimento dos atletas de futebol de campo das categorias juvenil e júnior que participaram deste estudo. Não há diferenças significativas quando se comparou o nível de influência das condições e situações gerais entre os atletas. Na comparação entre as posições, os goleiros, zagueiros e laterais consideram a situação de maior estresse “a possibilidade de falha, que resulta em uma

chance de gol para o adversário”. Para os atletas meio-campistas, a situação mais estressante é “enfrentar um adversário que se apresenta superior e domina o jogo” e, finalmente, para os atletas atacantes, a mais estressante é vivenciar “situações em que não se aproveita uma oportunidade de gol”. Os comportamentos preferidos pelos atletas, independente da situação e posição foram: “tento me tranquilizar, fico irritado e nervoso” e “me esforço mais”. Ao concluir-se o estudo, o pesquisador orienta que o treinamento psicológico deveria ser integrado no processo de preparação dos atletas, procurando, assim, estabilizar a atuação dos fatores estressantes que exercem influências negativas no seu rendimento.

Samulski & Chagas (1992) realizaram um estudo com o objetivo de analisar os possíveis fatores estressantes e motivadores na competição. A amostra foi constituída por 51 atletas de futebol de campo, das categorias infantil e juvenil, com uma faixa etária compreendida entre 15 e 18 anos e com uma permanência no clube em torno de 38 meses. O grupo foi submetido ao Teste de Carga Psíquica de Frester (1972). A escala utilizada para a análise dos 21 itens foi a de 7 categorias de resposta, variando de +3= influência muito positiva até -3= influência muito negativa. Os testes foram aplicados antes dos treinamentos. Os fatores mais estressantes foram: “discordâncias e conflitos com o treinador, com os companheiros e familiares”, “nervosismo excessivo”, “dormir mal na noite anterior à competição” e “sensação de debilidades físicas”, na avaliação dos atletas. Os fatores mais motivadores para os atletas foram: “a influência por meio dos espectadores”, “haver perdido para o adversário anteriormente”, “ser o favorito” e “adversários desconhecidos”. Com base nos resultados obtidos nessa pesquisa, conclui-se que o treinador deva desenvolver boas relações interpessoais com todos os atletas e criar um bom clima emocional durante os treinos e, na competição, educar os jogadores para que se comportem de forma controlada diante de adversários agressivos e de juizes, transformar fatores negativos, antes e durante a competição, em fatores positivos e motivadores, através do pensamento positivo.

Com relação ao grau de experiência nas tarefas, Santos (1993) observou, em estudo realizado sobre os possíveis efeitos de ações cognitivas através da prática mental na habilidade motora do saque tipo tênis, da modalidade esportiva do voleibol, que o grau de experiência na tarefa, por ser uma importante variável, poderia interferir, de forma significativa, na prática mental. O estudo revelou que os sujeitos com um grau mais elevado de experiência na tarefa possuíam um desempenho mais eficaz após a realização da prática mental.

## **CAPÍTULO II – OBJETIVOS**

### **2.1 – GERAL**

> Verificar quais os fatores que provocam níveis elevados de estresse psicológico, internos e externos, em atletas do gênero masculino, categoria juniores, da modalidade esportiva futebol de campo, da cidade do Recife – Pernambuco – Brasil.

### **2.2 – ESPECÍFICOS**

> Verificar quais os fatores internos que provocam níveis elevados de estresse psicológico em atletas masculino juniores da modalidade esportiva futebol de campo.

> Verificar quais os fatores externos que provocam níveis elevados de estresse psicológico em atletas masculinos juniores, da modalidade esportiva futebol de campo.

> Verificar se existem diferenças entre as equipes.

> Verificar e comparar o estresse psicológico e os fatores e condições que influenciam no rendimento dos atletas, por posição.

> Analisar e comparar a média dos fatores e condições do estresse psicológico que influenciam no rendimento dos atletas, por equipe.

## **CAPÍTULO III – MÉTODO**

### **3.1 – TIPO DA PESQUISA**

De campo e descritiva.

### **3.2 – SUJEITOS**

A amostra foi composta de 94 atletas do gênero masculino da categoria juniores, cujas idades variaram entre 15 e 21 anos, da modalidade esportiva futebol de campo, pertencentes às principais equipes que disputam o Campeonato de Pernambuco – Brasil. A participação dos sujeitos na pesquisa foi espontânea.

### **3.3 – CUIDADOS ÉTICOS**

No presente estudo, por se tratar de pesquisa em seres humanos, foram consideradas as seguintes medidas para que fosse possível a sua realização, e seu desenvolvimento.

> Estabeleceu-se um contato com os presidentes dos clubes envolvidos, departamentos de futebol amador e das comissões técnicas das equipes participantes desse estudo, para que o pesquisador explicasse, de forma detalhada, todos os objetivos e procedimentos que iriam ser adotados na pesquisa.

> Solicitou-se autorização dos clubes participantes para a realização da pesquisa e foram esclarecidas de que forma os resultados e conclusões seriam divulgados.

> Informou-se aos atletas pesquisados sobre os objetivos e métodos a serem utilizados na pesquisa.

> E, finalmente, antes de iniciar a pesquisa, submeteu-se o presente projeto ao Comitê de Ética em Pesquisa, da Universidade Federal de Pernambuco, para análise e aprovação, de acordo com o que preceitua a Resolução nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, órgão vinculado ao Ministério da Saúde/Brasil, anexo 3.

### **3.4 – INSTRUMENTOS**

Para verificar quais os fatores internos e/ou externos que provocavam níveis elevados de estresse psicológico, o grupo foi avaliado através dos seguintes instrumentos: questionário sobre Dados Demográficos (anexo 1) e Teste de Estresse Psíquico no Futebol, adaptado por Samulski & Chagas (1992) (anexo 2).

### **3.5 – MATERIAIS**

> Folhas impressas; canetas e pranchetas.

### **3.6 – PROCEDIMENTOS**

Os sujeitos foram entrevistados em seu local de trabalho sem a presença do treinador e da equipe técnica. A pesquisa ocorreu ao longo do campeonato masculino júnior e foi organizada em dois momentos: no primeiro, foi entregue aos atletas um questionário sobre os Dados Demográficos (anexo1) e, no segundo, o Teste de Estresse Psíquico no Futebol, Samulski & Chagas (1992) (anexo 2).

Foi solicitado dos atletas que colaborassem com a pesquisa, respondendo, de forma clara e objetiva, qual a decisão que tomariam caso se encontrassem diante de

situações do futebol. Os atletas foram informados que não havia tempo limite para responderem às questões formuladas, assim como não havia questões certas ou erradas.

Foi, ainda, solicitado aos sujeitos que colaborassem com a pesquisa, respondendo a todas as questões dos instrumentos, sem deixarem questões em branco.

### **3.7 – ANÁLISE DE DADOS**

Os dados foram categorizados e analisados por computador, através de programas estatísticos adequados às ciências sociais e humanas (SPSS-PC).

Foram realizadas provas estatísticas descritivas e inferenciais.

## **CAPÍTULO IV – RESULTADOS**

### **4.1 – ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS**

Os resultados do estudo sobre estresse psicológico, com atletas de futebol de campo, categoria juniores, serão apresentados de acordo com cada uma das partes dos instrumentos utilizados para a coleta de dados, ou seja: variáveis demográficas; análise de fatores relacionados com o estresse psicológico no esporte; análise do nível de estresse por posição do atleta no campo de jogo; e, finalmente, análise sobre o comportamento dos atletas frente a situações típicas do jogo de futebol de campo.

#### **4.1.1 – VARIÁVEIS DEMOGRÁFICAS**

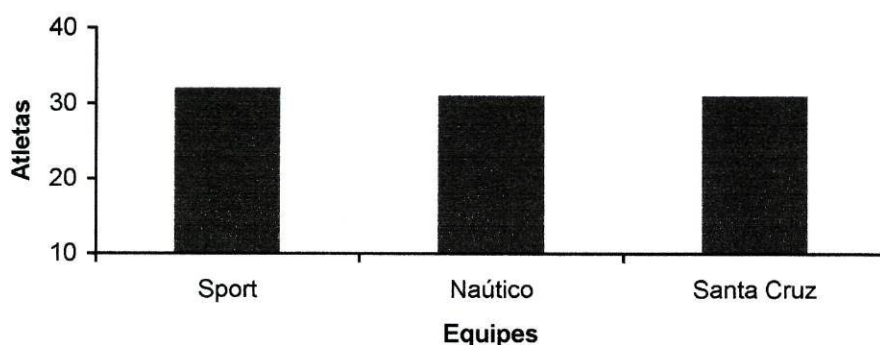
Na análise das variáveis demográficas, pode-se observar a distribuição dos sujeitos por equipe. A equipe do Sport Clube do Recife contribuiu com um número mais elevado de sujeitos, correspondendo a 34% da amostra pesquisada, Tabela 1.

Tabela 1 – Distribuição dos atletas por equipe

Equipes	N	%
Sport	32	34
Náutico	31	33
Santa Cruz	31	33
TOTAL	94	100

A amostra foi composta de atletas de futebol de campo da categoria júnior, que disputam o Campeonato Pernambucano, os quais representavam as equipes do Sport Clube do Recife, do Clube Náutico Capibaribe, e do Santa Cruz Futebol Clube (Gráfico 1).

Gráfico 1 – Distribuição dos atletas por equipe



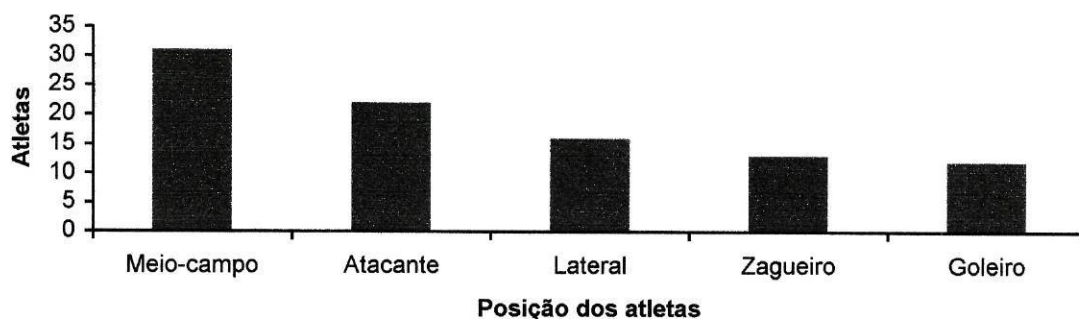
Em relação à posição que os sujeitos ocupam na equipe, foi possível observar que, de acordo com a Tabela 2, a posição mais freqüente entre os participantes é a de meio-campo, seguida pela de atacantes, laterais, zagueiros e goleiros.

Tabela 2 – Distribuição dos atletas por posição

Posição	N	%
Goleiro	12	12,8
Lateral	16	17,0
Zagueiro	13	13,8
Meio-campo	31	33,0
Atacante	22	23,4
TOTAL	94	100,0

De acordo com o Gráfico 2, a contribuição da posição de meio-campista deve-se à introdução de novos sistemas tanto ofensivos, quanto defensivos de jogo, no futebol de campo.

Gráfico 2 – Distribuição dos atletas por posição



Com relação ao perfil socioeconômico dos sujeitos pesquisados no que diz respeito ao tipo de moradia na qual habitavam, verificou-se, de acordo com a Tabela 3, que uma parte significativa, ou seja, 55,3%, morava em casas, seguido por 22,3% residentes em apartamentos e 21,3% em outros lugares (concentração).

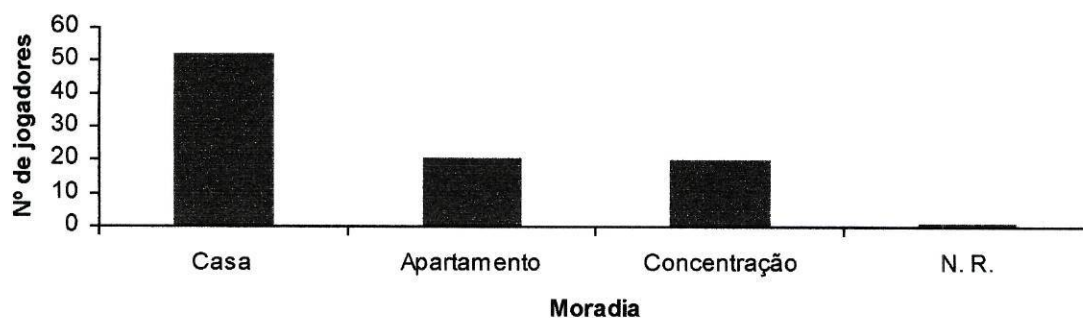
Tabela 3 – Distribuição dos atletas por moradia

Moradia	N	%
Casa	52	55,3
Apartamento	21	22,3
Concentração	20	21,3
N.R.	01	1,1
TOTAL	94	100,0

Com relação aos problemas vivenciados pelos atletas em decorrência de sua situação habitacional, podemos afirmar que 21,3% deles residem distante de seus

familiares, em concentração que os clubes oferecem aos atletas que migram do interior ou de outros estados para as grandes equipes (Gráfico 3).

Gráfico 3 – Distribuição dos atletas por moradia



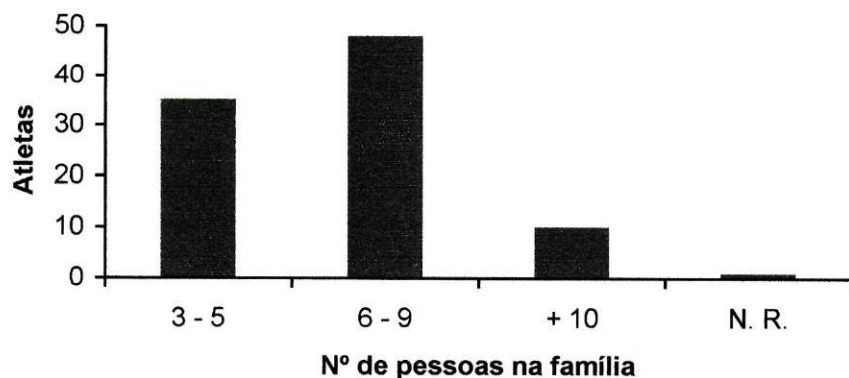
No que diz respeito ao número de pessoas na família do sujeito pesquisado, verificou-se que as dificuldades encontradas por eles se agravam, pois é comum que haja, em suas famílias, entre 6 e 9 pessoas (Tabela 4).

Tabela 4 – Número de pessoas na família do atleta

Nº de pessoas na família	N	%
3 – 5	35	37,2
6 – 9	48	51,0
+ 10	10	10,7
N.R.	1	1,1
Total	94	100,0

De acordo com o Gráfico 4, observou-se que o número de pessoas na família do atleta pesquisado é grande, levando em consideração que as famílias de baixa renda possuem o equivalente a 6 ou mais integrantes em sua composição, correspondendo a 61,7% da amostra analisada.

Gráfico 4 – Número de pessoas na família do atleta



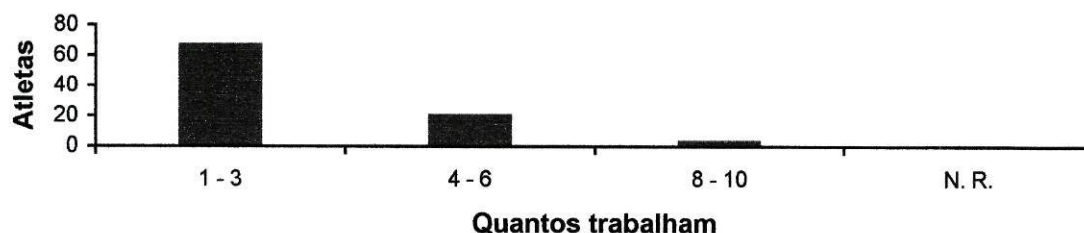
Com relação à análise dos dados referentes ao número de pessoas que trabalham na família dos atletas, observou-se que um número significativo de 68 entrevistados responderam que somente 1 a 3 pessoas trabalham em suas famílias. Isso faz com que a renda de suas famílias seja baixa (Tabela 5).

Tabela 5 – Número de pessoas que trabalham na família dos atletas

Quantos trabalham	N	%
1 – 3	68	72,4
4 – 6	21	22,3
8 – 10	04	4,2
N.R.	01	1,1
<b>TOTAL</b>	<b>94</b>	<b>100,0</b>

De acordo com o Gráfico 5, pode-se observar que o número de pessoas que trabalham na família dos atletas oscilou entre 1 e 10, entretanto 72,4% correspondentes da amostra total responderam que somente entre 1 a 3 pessoas trabalham em suas famílias.

Gráfico 5 – Número de pessoas que trabalham na família dos atletas



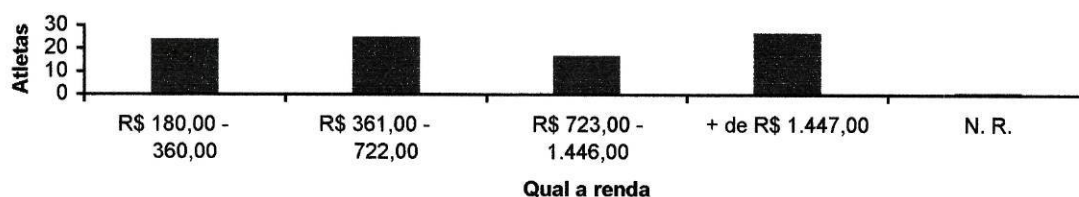
Com relação à distribuição da renda, podemos verificar que 27 atletas pesquisados, que correspondem a 28,7% da amostra, possuem renda familiar acima de R\$ 1.447,00 e que 49 atletas têm renda familiar variando em torno de R\$ 180,00 a R\$ 722,00, o que é insignificante para a sobrevivência deles (Tabela 6).

Tabela 6 – Distribuição da renda

Qual a renda	N	%
R\$ 180,00 – R\$ 360,00	24	25,5
R\$ 361,00 – R\$ 722,00	25	26,6
R\$ 723,00 – R\$ 1.446,00	17	18,1
+ R\$ 1.446,00	27	28,7
N.R.	01	1,1
<b>TOTAL</b>	<b>94</b>	<b>100,0</b>

A renda familiar baixa dos atletas pesquisados não só prejudica a sua formação como pessoa mas também como atleta. (Gráfico 6).

Gráfico 6 – Distribuição da renda



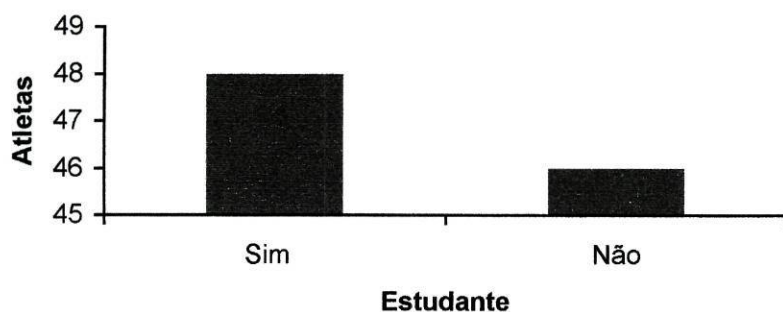
Com relação aos sujeitos serem estudantes, verificou-se que somente 48 atletas, correspondentes a 51,1% do total de sujeitos pesquisados, estavam estudando, o que reflete a falta de estrutura no seguimento futebolístico, desde a sua base (Tabela 7).

Tabela 7 – Distribuição dos atletas em ocupação de ser estudante

Estudante	N	%
Sim	48	51,1
Não	46	48,9
TOTAL	94	100,0

De acordo com o Gráfico 7, os dados obtidos junto à amostra pesquisada, referentes ao nível de escolaridade em que os sujeitos se encontram, possibilitam-nos interferir junto aos clubes, com o intuito de possibilitar aos atletas que estão fora das escolas, um retorno a elas, com a finalidade de dar prosseguimento aos seus estudos, pois 46 atletas pesquisados responderam que não estudam, isso corresponde a 48,9% da amostra total.

Gráfico 7 – Distribuição dos atletas em ocupação de ser estudante



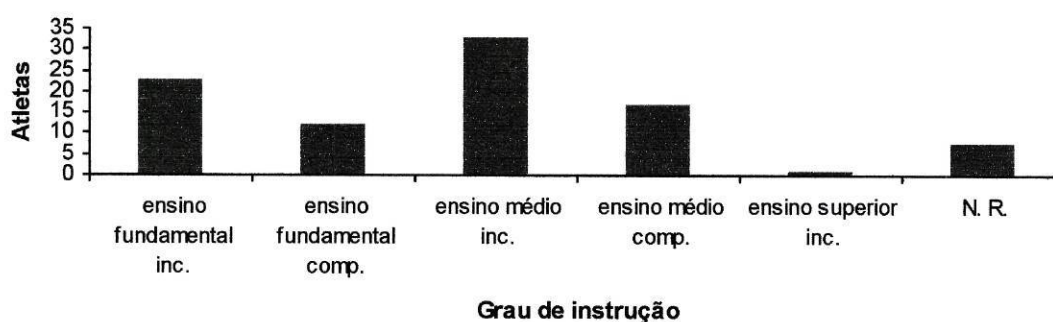
Com isso, somente 1,1% encontra-se no ensino superior (um atleta) enquanto que 24,5% não têm sequer o ensino fundamental completo, e apenas 12,8% conseguiram concluí-lo (Tabela 8).

Tabela 8 – Distribuição dos atletas por grau de instrução

Grau de instrução	N	%
ensino fundamental incompleto	23	24,5
ensino fundamental completo	12	12,8
ensino médio incompleto	33	35,1
ensino médio completo	17	18,1
ensino superior incompleto	01	1,1
N.R.	08	8,4
<b>TOTAL</b>	<b>94</b>	<b>100,0</b>

Como, normalmente, um adolescente que inicia os seus estudos aos cinco anos de idade termina o ensino fundamental em média com quinze ou dezesseis anos; percebe-se que os atletas abdicam dos estudos em função de treinamentos e competições (Gráfico 8).

Gráfico 8 – Distribuição dos atletas por grau de instrução



A faixa etária dos atletas pesquisados variava entre 15 e 21 anos, e a grande maioria oscilou entre os 18 e 21 anos de idade, conforme Tabela 9.

Tabela 9 – Distribuição dos atletas por idade

Idade	N	%
15 – 17	32	34,1
18 – 21	52	55,3
N.R.	10	10,6
TOTAL	94	100,0

#### 4.1.2 – ANÁLISE DE FATORES RELACIONADOS COM O ESTRESSE PSICOLÓGICO NO ESPORTE

Na análise de fatores relacionados com o estresse psicológico no futebol, foi possível observar a influência negativa, Tabela e Gráfico 10, dos seguintes fatores: **“conflitos com o treinador”** ( $\bar{X} = -2,2$ ;  $DP= 1,61$ ), **“dormir mal na noite anterior ao jogo”** ( $\bar{X} = -1,86$ ;  $DP= 1,57$ ), **“conflitos com os companheiros”** ( $\bar{X} = -1,79$ ;  $DP= 1,70$ ), **“conflitos com os familiares”** ( $\bar{X} = -1,76$ ;  $DP= 1,63$ ) e **“entrar no jogo machucado”** ( $\bar{X} = -1,75$ ;  $DP= 1,65$ ) as quais são altamente correlacionadas com exceção de **“dormir mal na noite anterior ao jogo”**, já que, na idade dos atletas pesquisados, dificilmente haveria condições de separar os problemas de relacionamento em quaisquer que fossem os ambientes.

O que se destaca positivamente para um bom desempenho é **“a cobrança de si mesmo para ganhar”** ( $\bar{X} = 1,80$ ;  $DP= 1,56$ ), **“comportamento da torcida no jogo em casa”** ( $\bar{X} = 1,44$ ;  $DP= 1,60$ ) e **“ser favorito”** ( $\bar{X} = 0,68$ ;  $DP= 1,59$ ). É importante observar que esses fatores são altamente correlacionados, ou seja, num jogo em casa, há um apoio mais “efetivo” da torcida, o que leva o jogador a cobrar mais a vitória de si mesmo. Além desses fatores, considerar **“o time adversário ser favorito”** ( $\bar{X} = 0,68$ ;  $DP= 1,46$ ) é igualmente estimulante para um bom desempenho a vencer. O **“comportamento dos jornalistas antes do jogo”** ( $\bar{X} = 0,57$ ;  $DP= 1,33$ ) o último fator positivo em destaque (Tabela 10 e Gráfico 9).

Tabela 10 – Média das respostas dos sujeitos quanto aos fatores e condições que podem influenciar no rendimento

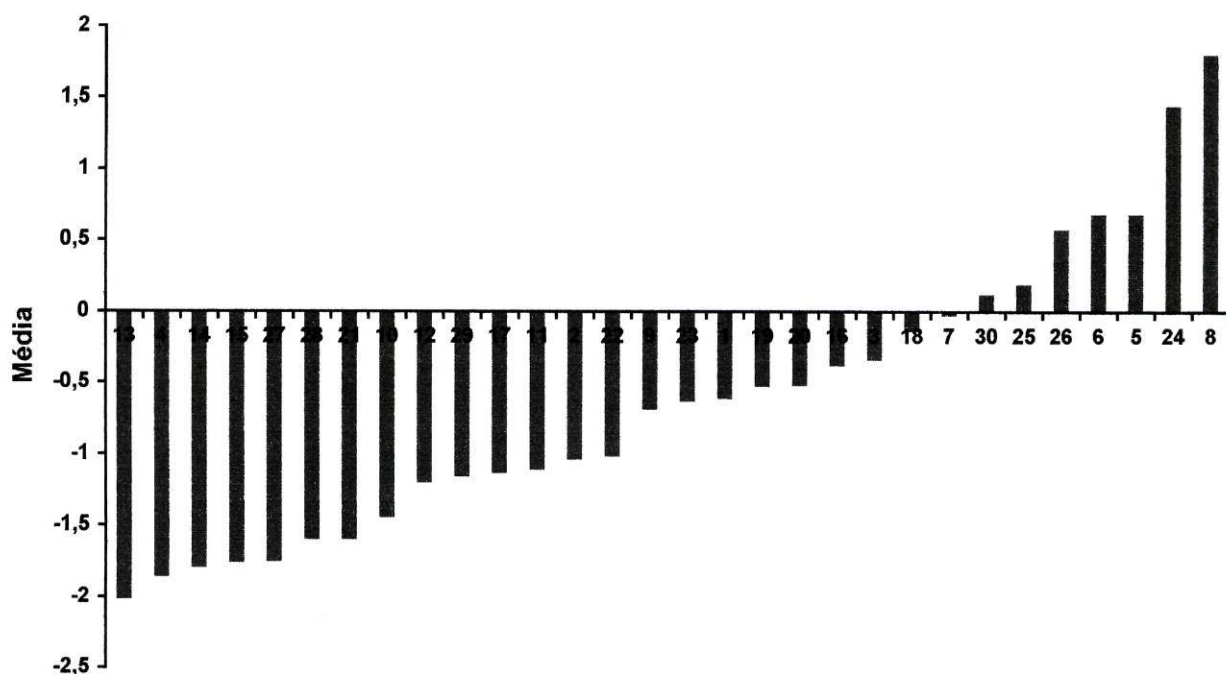
Fatores e condições que podem influenciar no rendimento	MÉDIA	DP
<b>13- Conflitos com o treinador</b>	<b>-2,02</b>	<b>1,61</b>
<b>04- Dormir mal na noite anterior ao jogo</b>	<b>-1,86</b>	<b>1,58</b>
<b>14- Conflitos com os companheiros</b>	<b>-1,79</b>	<b>1,70</b>
<b>15- Conflitos com os familiares</b>	<b>-1,76</b>	<b>1,64</b>
<b>27- Entrar no jogo machucado</b>	<b>-1,75</b>	<b>1,66</b>
21- Ser prejudicado pelos juízes	-1,60	1,74
28- Machucar-se durante o jogo	-1,60	1,26
10- Condicionamento físico inadequado	-1,45	2,03
12- Falta de preparação psicológica	-1,20	1,77
29- Nervosismo excessivo	-1,16	1,72
17- Mau rendimento nos treinamentos	-1,14	1,75
11- Preparação técnico-tática inadequada	-1,12	2,04
02- Errar jogadas no fim do jogo	-1,04	1,21
22- Instalações e condições de jogos inadequadas	-1,02	1,72
09- Derrotas anteriores	-0,69	1,62
23- Ter perdido para o mesmo adversário mais de uma vez	-0,63	1,70
01- Errar jogadas no início do jogo	-0,62	1,47
19- Críticas do treinador durante o jogo	-0,53	1,69
20- Críticas dos companheiros durante o jogo	-0,53	1,53
16- Bom rendimento inesperado do adversário durante o jogo	-0,38	1,29
03- Demora para iniciar o jogo	-0,34	1,36
18- Jogar contra um adversário agressivo	-0,14	1,39
07- Pressão de outras pessoas para ganhar	-0,03	1,65
30- Jogar improvisado em outra posição	0,12	1,32
25- Comportamento da torcida no jogo na casa do adversário	0,19	1,69
<b>26- Comportamento dos jornalistas e repórteres antes do jogo</b>	<b>0,57</b>	<b>1,33</b>
<b>05- Ser o favorito</b>	<b>0,68</b>	<b>1,59</b>
<b>06- O time adversário é o favorito</b>	<b>0,68</b>	<b>1,46</b>
<b>24- Comportamento da torcida no jogo em casa</b>	<b>1,44</b>	<b>1,60</b>
<b>08- Cobrança de si mesmo para ganhar</b>	<b>1,80</b>	<b>1,56</b>

Escala do nível de estresse:

+3 – influência muito positiva  
+2 – influência positiva  
+1 – influência pouco positiva  
0 – nenhuma influência

-3 – influência muito negativa  
-2 – influência negativa  
-1 – influência pouco negativa

Gráfico 9 – Média das respostas dos sujeitos quanto aos fatores e condições que podem influenciar no rendimento



Fatores e condições que podem influenciar no rendimento

- |   |  |
|---|--|
| 01. Errar jogadas no início do jogo       | 16. Bom rendimento inesperado do adversário durante o jogo   |
| 02. Errar jogadas no fim do jogo          | 17. Mau rendimento nos treinamentos                          |
| 03. Demora para iniciar o jogo            | 18. Jogar contra um adversário agressivo                     |
| 04. Dormir mal na noite anterior ao jogo  | 19. Críticas do treinador durante o jogo                     |
| 05. Ser o favorito                        | 20. Críticas dos companheiros durante o jogo                 |
| 06. O time adversário é o favorito        | 21. Ser prejudicado pelos juizes                             |
| 07. Pressão de outras pessoas para ganhar | 22. Instalações e condições de jogo inadequadas              |
| 08. Cobrança de si mesmo para ganhar      | 23. Ter perdido para o mesmo adversário mais de uma vez      |
| 09. Derrotas anteriores                   | 24. Comportamento da torcida no jogo em casa                 |
| 10. Condicionamento físico inadequado     | 25. Comportamento da torcida no jogo na casa do adversário   |
| 11. Preparação técnico-tática inadequada  | 26. Comportamento dos jornalistas e repórteres antes do jogo |
| 12. Falta de preparação psicológica       | 27. Entrar no jogo machucado                                 |
| 13. Conflitos com o treinador             | 28. Machucar-se durante o jogo                               |
| 14. Conflitos com os companheiros         | 29. Nervosismo excessivo                                     |
| 15. Conflitos com os familiares           | 30. Jogar improvisado em outra posição                       |

#### 4.1.3 – ANÁLISE DAS MÉDIAS DOS FATORES E CONDIÇÕES DE ESTRESSE PSICOLÓGICO QUE INFLUENCIAM NO RENDIMENTO POR POSIÇÃO

Na análise das médias dos fatores e condições que influenciam no rendimento dos atletas por posição (Tabela 11), observamos que os 3 fatores e condições que mais influenciaram os atletas de forma negativa foram, para os goleiros: “**conflitos com o treinador**” ( $\bar{X} = -1,67$ ;  $DP= 1,92$ ), “**conflitos com os companheiros**” ( $\bar{X} = -1,67$ ;  $DP= 2,01$ ) e “**conflitos com os familiares**” ( $\bar{X} = -1,67$ ;  $DP= 1,77$ ); para os laterais: “**dormir mal na noite anterior ao jogo**” ( $\bar{X} = -2,31$ ;  $DP= 0,70$ ), “**ser prejudicado pelos juízes**” ( $\bar{X} = -2,00$ ;  $DP= 1,54$ ) e “**machucar-se durante o jogo**” ( $\bar{X} = -2,00$ ;  $DP= 1,50$ ); para os zagueiros, destacamos: “**conflitos com o treinador**” ( $\bar{X} = -2,69$ ;  $DP= 0,85$ ), “**conflitos com os familiares**” ( $\bar{X} = -2,54$ ;  $DP= 0,88$ ) e “**conflitos com os companheiros**” ( $\bar{X} = -2,46$ ;  $DP= 0,88$ ); para os atletas do meio-campo: “**conflitos com o treinador**” ( $\bar{X} = -2,03$ ;  $DP= 1,52$ ), “**entrar no jogo machucado**” ( $\bar{X} = -1,97$ ;  $DP= 1,27$ ), “**conflitos com os familiares**” ( $\bar{X} = -1,87$ ;  $DP= 1,59$ ); para os atacantes: “**conflitos com o treinador**” ( $\bar{X} = -2,23$ ;  $DP= 1,44$ ), “**dormir mal na noite anterior ao jogo**” ( $\bar{X} = -1,82$ ;  $DP= 1,73$ ) e “**conflitos com os companheiros**” ( $\bar{X} = -1,82$ ;  $DP= 1,99$ ).

Os 3 fatores e condições que mais influenciaram os atletas positivamente foram, para goleiros: “**comportamento da torcida no jogo em casa**” ( $\bar{X} = 1,36$ ;  $DP= 1,43$ ), “**cobrança de si mesmo para ganhar**” ( $\bar{X} = 1,33$ ;  $DP= 1,82$ ) e “**comportamento da torcida no jogo na casa do adversário**” ( $\bar{X} = 1,00$ ;  $DP= 1,65$ ); para os laterais: “**cobrança de si mesmo para ganhar**” ( $\bar{X} = 1,69$ ;  $DP= 1,40$ ), “**comportamento da**

*torcida no jogo em casa* ( $\bar{X} = 1,19$ ;  $DP = 1,87$ ) e *comportamento dos jornalistas e repórteres antes do jogo* ( $\bar{X} = 1,19$ ;  $DP = 1,33$ ); para os zagueiros: *comportamento da torcida no jogo em casa* ( $\bar{X} = 1,61$ ;  $DP = 1,45$ ), *cobrança de si mesmo para ganhar* ( $\bar{X} = 1,46$ ;  $DP = 1,76$ ) e *jogar improvisado em outra posição* ( $\bar{X} = 0,31$ ;  $DP = 1,11$ ); para o meio-campo: *cobrança de si mesmo para ganhar* ( $\bar{X} = 2,13$ ;  $DP = 1,41$ ), *comportamento da torcida no jogo em casa* ( $\bar{X} = 1,45$ ;  $DP = 1,59$ ) e *o time adversário é o favorito* ( $\bar{X} = 1,23$ ;  $DP = 1,28$ ); para os atacantes: *cobrança de si mesmo para ganhar* ( $\bar{X} = 1,86$ ;  $DP = 1,61$ ), *comportamento da torcida no jogo em casa* ( $\bar{X} = 1,54$ ;  $DP = 1,71$ ) e *ser o favorito* ( $\bar{X} = 0,77$ ;  $DP = 1,66$ ).

O teste de quiquadrado referente a esta análise mostra que as questões que obtiveram respostas diferentes foram: nº06 *o time adversário é o favorito*, nº07 *pressão de outras pessoas para ganhar* e nº23 *ter perdido para o mesmo adversário mais de uma vez*. Considerando que as mesmas são correspondentes a situações de jogo, na questão nº06, as médias entre os goleiros ( $\bar{X} = 0,83$ ) e laterais ( $\bar{X} = 0,81$ ) apresentam similaridade em suas respostas, o mesmo aconteceu entre os zagueiros ( $\bar{X} = -0,08$ ) e atacantes ( $\bar{X} = 0,09$ ).

A análise de variância (post hoc-test de tukey) identificou diferenças significativas na questão nº06 entre os atletas de meio-campo e os atacantes ( $p < 0,04$ ), analisando a questão de nº07 pelo procedimento acima descrito, constatamos que existem diferenças de respostas entre os zagueiros e os atacantes ( $p < 0,01$ ). Apesar de o teste de quiquadrado apresentar proporções significativamente diferentes com relação as posições de jogo ( $X^2 = 9,62$ ,  $p < 0,05$ ), na análise de variância, isso não ocorreu, pois os resultados apresentados não foram significativos.

Tabela 11 – Média dos fatores e condições que influenciam no rendimento por posição

Fatores e condições que podem influenciar no rendimento	POSIÇÃO											
	Goleiro		Lateral		Zagueiro		Meio-campo		Atacante			
	MÉDIA	DP	MÉDIA	DP	MÉDIA	DP	MÉDIA	DP	MÉDIA	DP		
01- Errar jogadas no início do jogo	-0,92	1,31	-0,06	1,44	-0,61	1,19	-0,74	1,61	-0,68	1,55		
02- Errar jogadas no fim do jogo	-0,33	1,30	-1,25	0,86	-0,92	1,19	-1,13	1,28	-1,23	1,27		
03- Demora para iniciar o jogo	-0,58	1,08	-0,20	0,94	-0,08	1,55	-0,35	1,47	-0,45	1,53		
04- Dormir mal na noite anterior ao jogo	-1,58	1,68	<b>-2,31</b>	0,70	-2,15	1,77	-1,64	1,68	<b>-1,82</b>	1,74		
05- Ser o favorito	0,50	1,98	0,81	1,42	0,15	1,52	0,84	1,55	<b>0,77</b>	1,66		
06- O time adversário é o favorito	0,83	1,95	0,81	1,17	-0,08	1,50	<b>1,23</b>	1,28	0,09	1,34		
07- Pressão de outras pessoas para ganhar	0,33	1,67	-0,04	1,37	-1,31	1,55	-0,10	1,64	0,59	1,59		
08- Cobrança de si mesmo para ganhar	<b>1,33</b>	1,83	<b>1,69</b>	1,40	<b>1,46</b>	1,76	<b>2,13</b>	1,41	<b>1,86</b>	1,61		
09- Derrrotas anteriores	-0,42	1,73	-0,12	1,71	-1,31	1,44	-0,64	1,64	-0,95	1,53		
10- Condicionamento físico inadequado	-1,33	2,31	-1,06	2,23	-1,77	1,83	-1,67	1,84	-1,32	2,19		
11- Preparação técnico-tática inadequada	-1,33	2,10	-1,00	2,42	-1,46	1,66	-1,00	2,10	-1,04	1,99		
12- Falta de preparação psicológica	-1,00	1,95	-1,25	1,57	-1,08	1,85	-1,32	1,74	-1,18	1,97		
13- Conflitos com o treinador	<b>-1,67</b>	1,92	-1,44	2,10	<b>-2,69</b>	0,85	<b>-2,03</b>	1,52	<b>-2,23</b>	1,44		
14- Conflitos com os companheiros	<b>-1,67</b>	2,01	-1,31	1,78	<b>-2,46</b>	0,88	-1,80	1,58	<b>-1,82</b>	1,99		
15- Conflitos com os familiares	<b>-1,67</b>	1,77	-1,44	1,55	<b>-2,54</b>	0,88	-1,87	1,59	-1,45	1,97		
16- Bom rendimento inesperado do adversário durante o jogo	-0,50	1,09	-0,50	1,21	0,15	1,62	-0,41	1,27	-0,52	1,29		
17- Mau rendimento nos treinamentos	-1,08	1,62	-1,56	1,41	-1,23	1,74	-1,13	1,78	-0,82	2,06		
18- Jogar contra um adversário agressivo	-0,58	1,16	-0,12	0,88	-0,77	1,09	0,23	1,38	-0,05	1,84		
19- Críticas do treinador durante o jogo	-1,08	1,56	-0,12	1,59	-0,70	1,54	-0,47	1,87	-0,50	1,68		
20- Críticas dos companheiros durante o jogo	-1,08	1,16	0,03	1,63	-0,38	1,45	-0,57	1,55	-0,64	1,65		
21- Ser prejudicado pelos juizes	-1,58	1,97	<b>-2,00</b>	1,55	-1,92	1,44	-1,50	1,72	-1,27	2,00		
22- Instalações e condições de jogos inadequadas	-0,67	2,06	-1,19	1,97	-1,00	1,29	-1,20	1,63	-0,86	1,81		
23- Ter perdido para o mesmo adversário mais de uma vez	-0,50	1,68	-1,31	1,58	-0,15	1,52	-0,01	1,79	-1,23	1,57		
24- Comportamento da torcida no jogo em casa	<b>1,36</b>	1,43	<b>1,19</b>	1,87	<b>1,61</b>	1,45	<b>1,45</b>	1,59	<b>1,54</b>	1,71		
25- Comportamento da torcida no jogo na casa do adversário	<b>1,00</b>	1,65	-0,20	1,57	-0,08	1,55	0,50	1,74	-0,29	1,68		
26- Comportamento dos jornalistas e repórteres antes do jogo	0,50	1,62	<b>1,19</b>	1,33	0,08	1,04	0,63	1,30	0,36	1,29		
27- Entrar no jogo machucado	-1,17	1,99	-1,44	1,96	-2,23	1,64	<b>-1,97</b>	1,27	-1,73	1,72		
28- Machucar-se durante o jogo	-1,58	1,38	<b>-2,00</b>	1,50	-1,08	0,86	-1,57	1,36	-1,68	1,04		
29- Nervosismo excessivo	-1,25	1,66	-0,94	1,81	-1,67	1,72	-1,10	1,68	-1,09	1,85		
30- Jogar improvisado em outra posição	-0,02	1,81	0,31	1,08	<b>0,31</b>	1,11	0,20	1,40	-0,18	1,26		

Escala do nível de estresse:

+3 – influência muito positiva

+2 – influência positiva

+1 – influência pouco positiva

0 – nenhuma influência

-3 – influência muito negativa

-2 – influência negativa

-1 – influência pouco negativa

#### 4.1.4 – ANÁLISE DAS MÉDIAS DOS FATORES E CONDIÇÕES DE ESTRESSE PSICOLÓGICO QUE INFLUENCIAM NO RENDIMENTO POR IDADE

Analisando as médias dos fatores e condições que influenciam no rendimento dos atletas por idade, verificamos que os 3 fatores e condições que mais influenciaram negativamente, para a faixa etária de 15 a 17 anos, foram: "**conflitos com o treinador**" ( $\bar{X} = -2,35$ ;  $DP = 1,45$ ), "**conflitos com os companheiros**" ( $\bar{X} = -2,26$ ;  $DP = 1,24$ ) e "**conflitos com os familiares**" ( $\bar{X} = -1,97$ ;  $DP = 1,33$ ). E, para a de 18 a 21 anos, foram: "**conflitos com o treinador**" ( $\bar{X} = -1,92$ ;  $DP = 1,70$ ), "**dormir mal na noite anterior ao jogo**" ( $\bar{X} = -1,83$ ;  $DP = 1,41$ ) e "**conflitos com os familiares**" ( $\bar{X} = -1,79$ ;  $DP = 1,73$ ).

Com relação aos 3 fatores e condições que influenciaram, de forma positiva, os atletas da faixa etária de 15 a 17 anos foram: "**cobrança de si mesmo para ganhar**" ( $\bar{X} = 1,72$ ;  $DP = 1,63$ ), "**comportamento da torcida no jogo em casa**" ( $\bar{X} = 1,37$ ;  $DP = 1,70$ ) e "**ser o favorito**" ( $\bar{X} = 0,69$ ;  $DP = 1,71$ ). Já para os atletas da faixa etária de 18 a 21 anos, foram "**cobrança de si mesmo para ganhar**" ( $\bar{X} = 1,81$ ;  $DP = 1,55$ ), "**comportamento da torcida no jogo em casa**" ( $\bar{X} = 1,37$ ;  $DP = 1,62$ ) e "**comportamento dos jornalistas e repórteres antes do jogo**" ( $\bar{X} = 0,69$ ;  $DP = 1,36$ ) (Tabela 12).

O teste quiquadrado apresentou, na questão de nº12 "**jogar contra um adversário agressivo**", valores significativos ( $X^2 = 4,98$ ;  $p < 0,03$ ). Para os atletas na faixa etária entre 15 e 17 anos, "**jogar contra um adversário agressivo**" é considerado um fator negativo, enquanto, para os atletas com idade entre 18 e 21 anos, isso parece não representar influências negativas. Já para as outras respostas não há diferenças significativas segundo as faixas etárias de 15 a 17 anos e de 18 a 21 anos.

Tabela 12 – Média dos fatores e condições que influenciam no rendimento por idade

Fatores e condições que podem influenciar no rendimento	IDADE			
	15-17 anos		18-21 anos	
	MÉDIA	DP	MÉDIA	DP
01- Errar jogadas no início do jogo	-0,50	1,41	-0,71	1,45
02- Errar jogadas no fim do jogo	-0,97	1,33	-1,10	1,14
03- Demora para iniciar o jogo	-0,22	1,60	-0,35	1,25
04- Dormir mal na noite anterior ao jogo	-1,91	1,94	<b>-1,83</b>	<b>1,41</b>
05- Ser o favorito	<b>0,69</b>	<b>1,71</b>	0,65	1,52
06- O time adversário é o favorito	0,66	1,40	0,65	1,54
07- Pressão de outras pessoas para ganhar	-0,12	1,95	-0,10	1,54
08- Cobrança de si mesmo para ganhar	<b>1,72</b>	<b>1,63</b>	<b>1,81</b>	<b>1,55</b>
09- Derrotas anteriores	-0,94	1,50	-0,56	1,74
10- Condicionamento físico inadequado	-1,53	2,06	-1,35	2,12
11- Preparação técnico-tática inadequada	-1,34	1,84	-1,00	2,17
12- Falta de preparação psicológica	-1,44	1,64	-1,06	1,89
13- Conflitos com o treinador	<b>-2,35</b>	<b>1,45</b>	<b>-1,92</b>	<b>1,70</b>
14- Conflitos com os companheiros	<b>-2,26</b>	<b>1,24</b>	-1,61	1,85
15- Conflitos com os familiares	<b>-1,97</b>	<b>1,33</b>	<b>-1,79</b>	<b>1,73</b>
16- Bom rendimento inesperado do adversário durante o jogo	-0,35	1,43	-0,36	1,24
17- Mau rendimento nos treinamentos	-1,39	1,54	-1,13	1,83
18- Jogar contra um adversário agressivo	-0,68	1,53	0,06	1,27
19- Críticas do treinador durante o jogo	-0,58	1,48	-0,63	1,86
20- Críticas dos companheiros durante o jogo	-0,55	1,39	-0,65	1,67
21- Ser prejudicado pelos juízes	-1,55	1,84	-1,67	1,71
22- Instalações e condições de jogos inadequadas	-1,03	1,70	-1,00	1,80
23- Ter perdido para o mesmo adversário mais de uma vez	-0,64	1,70	-0,61	1,80
24- Comportamento da torcida no jogo em casa	<b>1,37</b>	<b>1,70</b>	<b>1,36</b>	<b>1,61</b>
25- Comportamento da torcida no jogo na casa do adversário	0,16	1,88	0,02	1,57
26- Comportamento dos jornalistas e repórteres antes do jogo	0,26	1,29	<b>0,69</b>	<b>1,36</b>
27- Entrar no jogo machucado	-1,97	1,49	-1,52	1,84
28- Machucar-se durante o jogo	-1,55	0,85	-1,54	1,51
29- Nervosismo excessivo	-1,03	2,01	-1,20	1,62
30- Jogar improvisado em outra posição	0,13	1,38	0,08	1,26

Escala do nível de estresse:

- +3 – influência muito positiva
- +2 – influência positiva
- +1 – influência pouco positiva
- 0 – nenhuma influência
- 1 – influência pouco negativa
- 2 – influência negativa
- 3 – influência muito negativa

#### 4.1.5 – ANÁLISE DAS MÉDIAS DOS FATORES E CONDIÇÕES DE ESTRESSE PSICOLÓGICO QUE INFLUENCIAM NO RENDIMENTO POR EQUIPE

Na análise dos fatores e condições que influenciam no rendimento dos atletas por equipe de acordo com a Tabela 13, observamos que os 3 fatores e condições que mais influenciaram os atletas, de forma negativa, para a equipe do Sport Clube do Recife foram: “**conflito com treinador**” ( $\bar{X} = -2,39$ ;  $DP= 1,54$ ), “**conflito com os companheiros**” ( $\bar{X} = -2,13$ ;  $DP=1,73$ ) e “**conflito com os familiares**” ( $\bar{X} = -2,13$ ;  $DP= 1,36$ ). Com relação à equipe do Clube Náutico Capibaribe, destacamos: “**dormir mal na noite anterior ao jogo**” ( $\bar{X} = -2,00$ ;  $DP= 1,64$ ), “**condicionamento físico inadequado**” ( $\bar{X} = -1,93$ ;  $DP= 1,15$ ) e “**conflitos com o treinador**” ( $\bar{X} = -1,77$ ;  $DP= 1,48$ ). Já para a equipe do Santa Cruz Futebol Clube, foram: “**conflitos com o treinador**” ( $\bar{X} = -1,90$ ;  $DP= 1,79$ ), “**conflitos com os companheiros**” ( $\bar{X} = -1,90$ ;  $DP= 1,66$ ) e “**conflitos com os familiares**” ( $\bar{X} = -1,87$ ;  $DP= 1,71$ ).

Os 3 fatores e condições que mais influenciaram os atletas, de forma positiva, para a equipe do Sport Clube do Recife foram: “**cobrança de si mesmo para ganhar**” ( $\bar{X} = 2,22$ ;  $DP= 1,41$ ), “**comportamento da torcida no jogo em casa**” ( $\bar{X} = 1,87$ ;  $DP= 1,73$ ) e “**ser favorito**” ( $\bar{X} = 1,00$ ;  $DP= 1,63$ ). Para a equipe do Clube Náutico Capibaribe, foram: “**cobrança de si mesmo para ganhar**” ( $\bar{X} = 1,29$ ;  $DP= 1,85$ ), “**o time adversário é o favorito**” ( $\bar{X} = 1,10$ ;  $DP= 1,27$ ) e “**comportamento da torcida em casa**” ( $\bar{X} = 1,00$ ;  $DP= 1,34$ ). Enquanto, para a equipe do Santa Cruz Futebol Clube, as que mais influenciaram positivamente foram: “**cobrança de si mesmo para ganhar**” ( $\bar{X} = 1,87$ ;  $DP= 1,26$ ), “**comportamento da torcida no jogo em casa**” ( $\bar{X} = 1,45$ ;  $DP= 1,65$ ) e “**ser o favorito**” ( $\bar{X} = 0,74$ ;  $DP= 1,44$ ).

Para a equipe do Sport Clube do Recife, a questão de nº13, ou seja, "**conflitos com o treinador**", foi considerada como a mais estressante. Enquanto, para a equipe do Clube Náutico Capibaribe, a que mais estressou os atletas foi a de nº10 "**condicionamento físico inadequado**". Com relação à equipe do Santa Cruz Futebol Clube, as mais estressantes na opinião do grupo pesquisado foram as questões de nº13 "**conflitos com o treinador**" e de nº14 "**conflitos com os companheiros**".

Em relação às análises dos dados através do teste quiquadrado, as questões que apresentaram valores significativos foram: nº01 "**errar jogadas no início do jogo**" ( $X^2= 7,49$ ;  $p.< 0,02$ ), nº06 "**o time adversário é o favorito**" ( $X^2= 10,93$ ;  $p.< 0,004$ ), nº07 "**pressão de outras pessoas para ganhar**" ( $X^2= 8,19$ ;  $p.< 0,01$ ), nº08 "**cobrança de si mesmo para ganhar**" ( $X^2= 6,86$ ;  $p.< 0,03$ ), nº13 "**conflitos com o treinador**" ( $X^2= 7,06$ ;  $p.< 0,02$ ), nº14 "**conflitos com os companheiros**" ( $X^2= 8,65$ ;  $p.< 0,01$ ), nº15 "**conflito com os familiares**" ( $X^2= 6,46$ ;  $p.< 0,04$ ), nº24 "**comportamento da torcida no jogo em casa**" ( $X^2= 7,68$ ;  $p.< 0,02$ ) e de nº30 "**jogar improvisado em outra posição**" ( $X^2= 6,26$ ;  $p.< 0,04$ ).

Tabela 13 – Média dos fatores e condições que influenciam no rendimento por equipe

Fatores e condições que podem influenciar no rendimento	EQUIPES					
	Sport		Náutico		Santa Cruz	
	MÉDIA	DP	MÉDIA	DP	MÉDIA	DP
01- Errar jogadas no início do jogo	-1,03	1,82	-0,55	1,34	-0,26	1,09
02- Errar jogadas no fim do jogo	-1,37	1,04	-1,03	1,33	-0,71	1,22
03- Demora para iniciar o jogo	-0,25	1,63	-0,26	1,24	-0,53	1,19
04- Dormir mal na noite anterior ao jogo	-2,06	1,43	<b>-2,00</b>	<b>1,46</b>	-1,52	1,80
05- Ser o favorito	<b>1,00</b>	<b>1,63</b>	0,29	1,68	<b>0,74</b>	<b>1,44</b>
06- O time adversário é o favorito	0,97	1,60	<b>1,10</b>	<b>1,27</b>	-0,03	1,25
07- Pressão de outras pessoas para ganhar	-0,19	1,87	-0,52	1,29	0,61	1,56
08- Cobrança de si mesmo para ganhar	<b>2,22</b>	<b>1,41</b>	<b>1,29</b>	<b>1,85</b>	<b>1,87</b>	<b>1,26</b>
09- Derrotas anteriores	-0,81	1,75	-0,64	1,58	-0,61	1,56
10- Condicionamento físico inadequado	-1,34	2,21	<b>-1,93</b>	<b>1,15</b>	-1,07	2,46
11- Preparação técnico-tática inadequada	-1,44	1,97	-1,19	1,66	-0,71	2,42
12- Falta de preparação psicológica	-0,97	2,10	-1,35	1,38	-1,29	1,79
13- Conflitos com o treinador	<b>-2,39</b>	<b>1,54</b>	<b>-1,77</b>	<b>1,48</b>	<b>-1,90</b>	<b>1,79</b>
14- Conflitos com os companheiros	<b>-2,13</b>	<b>1,73</b>	-1,35	1,68	<b>-1,90</b>	<b>1,66</b>
15- Conflitos com os familiares	<b>-2,13</b>	<b>1,34</b>	-1,29	1,75	<b>-1,87</b>	<b>1,71</b>
16- Bom rendimento inesperado do adversário durante o jogo	-0,57	1,41	-0,32	1,14	-0,27	1,34
17- Mau rendimento nos treinamentos	-1,45	1,77	-0,64	1,72	-1,32	1,70
18- Jogar contra um adversário agressivo	0,13	1,41	-0,13	1,63	-0,42	1,09
19- Críticas do treinador durante o jogo	-0,71	2,02	-0,58	1,54	-0,30	1,46
20- Críticas dos companheiros durante o jogo	-0,77	1,84	-0,77	1,15	-0,03	1,45
21- Ser prejudicado pelos juizes	-1,93	1,77	-1,39	1,63	-1,48	1,84
22- Instalações e condições de jogos inadequadas	-1,32	1,68	-1,00	1,77	-0,74	1,73
23- Ter perdido para o mesmo adversário mais de uma vez	-0,90	1,74	-0,42	1,67	-0,58	1,73
24- Comportamento da torcida no jogo em casa	<b>1,87</b>	<b>1,73</b>	<b>1,00</b>	<b>1,34</b>	<b>1,45</b>	<b>1,65</b>
25- Comportamento da torcida no jogo na casa do adversário	0,50	2,05	-0,06	1,65	0,13	1,28
26- Comportamento dos jornalistas e repórteres antes do jogo	0,84	1,55	0,35	1,25	0,52	1,15
27- Entrar no jogo machucado	-1,77	1,84	-1,71	1,53	-1,77	1,65
28- Machucar-se durante o jogo	-1,90	1,47	-1,35	1,28	-1,55	0,96
29- Nervosismo excessivo	-1,12	2,24	-1,10	1,21	-1,26	1,57
30- Jogar improvisado em outra posição	0,32	1,35	0,42	1,34	-0,39	1,17

Escala do nível de estresse:

+3 – influência muito positiva

+2 – influência positiva

+1 – influência pouco positiva

0 – nenhuma influência

-3 – influência muito negativa

-2 – influência negativa

-1 – influência pouco negativa

#### 4.1.6– ANÁLISE DAS MÉDIAS DOS FATORES E CONDIÇÕES DE ESTRESSE PSICOLÓGICO QUE INFLUENCIAM NO RENDIMENTO POR EXPERIÊNCIA

Na análise das médias dos fatores e condições que influenciam no rendimento dos atletas de acordo com a variável nível de experiência (Tabela 14), categorizou-se a amostra em 2 grupos (até 14 meses e  $\geq 15$  meses) de experiência na modalidade esportiva futebol de campo, com o propósito de verificar os 3 fatores e condições que mais influenciaram os atletas negativamente. Os atletas com baixa experiência destacaram as questões **“conflitos com o treinador”** ( $\bar{X} = -2,22$ ;  $DP= 1,62$ ), **“conflitos com os companheiros”** ( $\bar{X} = -1,96$ ;  $DP= 1,74$ ) e **“dormir mal na noite anterior ao jogo”** ( $\bar{X} = -1,87$ ;  $DP= 1,75$ ). Entretanto, para os atletas com alta experiência, as questões foram **“dormir mal na noite anterior ao jogo”** ( $\bar{X} = -1,79$ ;  $DP= 1,42$ ), **“conflitos com o treinador”** ( $\bar{X} = -1,77$ ;  $DP= 1,64$ ) e **“conflitos com os familiares”** ( $\bar{X} = -1,66$ ;  $DP= 1,67$ ).

Os 3 fatores que mais influenciaram positivamente os atletas com baixa experiência foram **“cobrança de si mesmo para ganhar”** ( $\bar{X} = 1,72$ ;  $DP= 1,58$ ), **“comportamento da torcida no jogo em casa”** ( $\bar{X} = 1,47$ ;  $DP= 1,65$ ) e **“ser o favorito”** ( $\bar{X} = 0,85$ ;  $DP= 1,69$ ). Para os atletas com alta experiência, foram **“cobrança de si mesmo para ganhar”** ( $\bar{X} = 1,95$ ;  $DP= 1,95$ ), **“comportamento da torcida no jogo em casa”** ( $\bar{X} = 1,30$ ;  $DP= 1,57$ ) e **“o time adversário é o favorito”** ( $\bar{X} = 0,95$ ;  $DP= 1,38$ ).

Através da análise de variância, verificamos que apenas a questão de nº23 **“ter perdido para o mesmo adversário mais de uma vez”** apresentou resultados estatísticos significativos ( $p < 0,02$ ), mostrando que os atletas com baixa experiência sofrem influências por ter perdido para o mesmo adversário mais de uma vez.

Ao analisar a variável nível de experiência, por meio do teste (Mann-Whitney U), observou-se que as questões de nº13 **“conflitos com o treinador”** ( $\mu = 795,5$ ;  $\rho < 0,05$ ) e a de nº23 **“ter perdido para o mesmo adversário mais de uma vez”** ( $\mu = 698,5$ ;  $\rho < 0,01$ ) foram significativamente diferentes em relação ao nível de experiência. A questão de nº25 **“comportamento da torcida no jogo na casa do adversário”** apresenta uma tendência de as respostas serem diferentes ( $\mu = 750,0$ ;  $\rho < 0,05$ ).

Os atletas com maior nível de experiência apresentam uma maior estabilidade emocional ante as condições e fatores gerais que podem influenciar no seu rendimento. Estudos realizados por Chagas (1995) e Samulski & Chagas (1992) confirmam os valores encontrados na presente pesquisa.

Haveria uma possibilidade de os resultados apresentados serem significativamente diferentes se o número de sujeitos pesquisados fosse maior.

Tabela 14 – Média dos fatores e condições que influenciam no rendimento por experiência

Fatores e condições que podem influenciar no rendimento	EXPERIÊNCIA			
	Baixa até 14 meses		Alta $\geq$ a 15 meses	
	MÉDIA	DP	MÉDIA	DP
01- Errar jogadas no início do jogo	-0,49	1,41	-0,70	1,52
02- Errar jogadas no fim do jogo	-1,21	1,32	-0,84	1,08
03- Demora para iniciar o jogo	-0,48	1,49	-0,20	1,23
04- Dormir mal na noite anterior ao jogo	-1,87	1,75	-1,79	1,42
05- Ser o favorito	0,85	1,69	0,54	1,39
06- O time adversário é o favorito	0,53	1,46	0,95	1,38
07- Pressão de outras pessoas para ganhar	0,06	1,83	-0,07	1,42
08- Cobrança de si mesmo para ganhar	1,72	1,58	1,95	1,40
09- Derrotas anteriores	-0,72	1,69	-0,57	1,56
10- Condicionamento físico inadequado	-1,33	2,25	-1,50	1,84
11- Preparação técnico-tática inadequada	-1,00	2,20	-1,18	1,91
12- Falta de preparação psicológica	-1,32	1,81	-1,09	1,65
13- Conflitos com o treinador	-2,22	1,62	-1,77	1,64
14- Conflitos com os companheiros	-1,96	1,74	-1,59	1,72
15- Conflitos com os familiares	-1,80	1,65	-1,66	1,67
16- Bom rendimento inesperado do adversário durante o jogo	-0,33	1,46	-0,42	1,14
17- Mau rendimento nos treinamentos	-1,26	1,82	-1,07	1,65
18- Jogar contra um adversário agressivo	-0,41	1,45	0,11	1,33
19- Críticas do treinador durante o jogo	-0,44	1,64	-0,70	1,62
20- Críticas dos companheiros durante o jogo	-0,56	1,59	-0,52	1,42
21- Ser prejudicado pelos juizes	-1,76	1,79	-1,41	1,76
22- Instalações e condições de jogos inadequadas	-1,06	1,79	-0,95	1,70
23- Ter perdido para o mesmo adversário mais de uma vez	-1,02	1,67	-0,18	1,69
24- Comportamento da torcida no jogo em casa	1,47	1,65	1,30	1,57
25- Comportamento da torcida no jogo na casa do adversário	-0,15	1,83	0,46	1,44
26- Comportamento dos jornalistas e repórteres antes do jogo	0,59	1,33	0,52	1,37
27- Entrar no jogo machucado	-1,85	1,70	-1,59	1,66
28- Machucar-se durante o jogo	-1,63	1,16	-1,59	1,39
29- Nervosismo excessivo	-1,17	1,77	-1,14	1,71
30- Jogar improvisado em outra posição	0,02	1,27	0,09	1,33

Escala do nível de estresse:

+3 – influência muito positiva

+2 – influência positiva

+1 – influência pouco positiva

0 – nenhuma influência

-3 – influência muito negativa

-2 – influência negativa

-1 – influência pouco negativa

#### 4.1.7 – ANÁLISE DO NÍVEL DE ESTRESSE PSICOLÓGICO POR POSIÇÃO DO ATLETA

Analisando-se o nível de estresse psicológico por posição, é necessário que se faça uma análise estratificada dos atletas, pois cada função sofre pressão e vive situações diferentes em muitos aspectos. Para os goleiros entrevistados, as duas situações mais estressantes, durante uma partida de futebol, são: **“deixar escorregar, para dentro do gol, uma bola chutada numa falta”** ( $\bar{X} = 3,67$ ;  $DP= 1,37$ ) e **“deixar escapar uma bola que possibilita ao adversário fazer um gol”** ( $\bar{X} = 3,58$ ;  $DP= 1,31$ ); entretanto, as situações de menor preocupação são: **“estar sob pressão no segundo tempo, porque o adversário está atacando o tempo todo”** ( $\bar{X} = 1,67$ ;  $DP=0,89$ ) e **“ser obrigado a intervir freqüentemente na partida, jogando com os pés”** ( $\bar{X} = 1,33$ ;  $DP= 0,49$ ), sendo a segunda, ainda, um pouco estressante, para a grande maioria, já que o desvio é pequeno (Tabela 15 e Gráfico 10).

Tabela 15 – Nível de estresse relacionado às situações específicas da posição: GOLEIRO

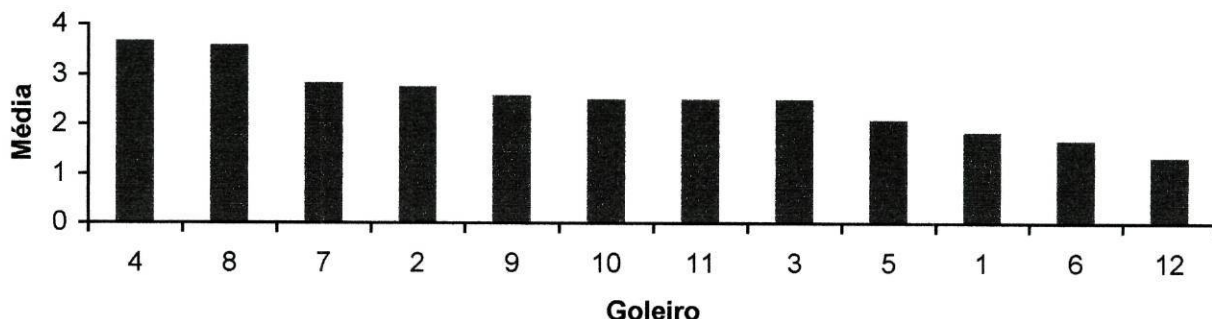
Situações específicas que podem influenciar o rendimento	X	DP
<b>04- Deixo escorregar, para dentro do gol, uma bola chutada numa falta</b>	<b>3,67</b>	<b>1,37</b>
<b>08- Deixo escapar uma bola que possibilita ao adversário fazer um gol</b>	<b>3,59</b>	<b>0,31</b>
07- Cometo erros na reposição de bola em jogo	2,83	1,20
02- Numa bola alta cruzada pela ponta, eu salto adiantado e ela passa por mim	2,75	0,96
09- O defensor do meu time, sem querer, faz um gol contra	2,58	0,10
03- Meus atacantes perdem boas chances de gol	2,50	1,17
10- Em um pênalti, eu consigo tocar na bola, mas não consigo evitar o gol	2,50	1,45
11- Cometo um pênalti	2,50	1,24
05- Fiz uma falta na saída do gol e recebo um cartão amarelo	2,08	1,50
01- Nas primeiras ações do jogo, eu não pego firme na bola	1,83	0,83
<b>06- Estou sob pressão constante no 2º tempo, porque o adversário está atacando o tempo todo</b>	<b>1,67</b>	<b>0,89</b>
<b>12- Sou obrigado a intervir freqüentemente na partida, jogando com os pés</b>	<b>1,33</b>	<b>0,49</b>

Escala do nível de estresse:

1 – não estressante  
2 – pouco estressante  
3 – estressante

4 – muito estressante  
5 – extremamente estressante

Gráfico 10 – Nível de estresse relacionado as situações específicas da posição: GOLEIRO



- |   |   |
|---|---|
| 01. Nas primeiras ações do jogo, eu não pego firme na bola                                  | 07. Cometo erros na reposição de bola em jogo                             |
| 02. Numa bola alta cruzada pela ponta, eu salto adiantado e ela passa por mim               | 08. Deixo escapar uma bola que possibilita ao adversário fazer um gol     |
| 03. Meus atacantes perdem boas chances de gol   | 09. O defensor do meu time, sem querer, faz um gol contra                 |
| 04. Deixo escorregar, para dentro do gol, uma bola chutada numa falta                       | 10. Em um pênalti, eu consigo tocar na bola, mas não consigo evitar o gol |
| 05. Fiz uma falta na saída do gol e recebo um cartão amarelo                                | 11. Cometo um pênalti   |
| 06. Estou sob pressão constante no 2º tempo, porque o adversário está atacando o tempo todo | 12. Sou obrigado a intervir freqüentemente na partida, jogando com os pés |

Avaliando as situações mais estressantes para os atletas que jogam nas posições de laterais, percebe-se que, nessa posição, o nível de estresse é mais elevado que para os goleiros, pois o desvio da escala de estresse é de apenas 0,33, em torno da média (que é 3), ou seja, do que é considerado estresse, não restando, assim, qualquer fator visto como não estressante. A situação que se destaca neste contexto é **“o treinador me critica por eu não estar apoiando as jogadas de ataque”** ( $\bar{X} = 3,25$ ;  $DP= 1,84$ ), seguida de **“perder um gol fácil”** ( $\bar{X} = 3,00$ ;  $DP= 1,26$ ) ou **“causei um pênalti”** ( $\bar{X} = 2,94$ ;  $DP= 1,00$ ). Entretanto as situações de menor preocupações são: **“recebo um cartão amarelo por causa das várias faltas cometidas”** ( $\bar{X} = 2,12$ ;  $DP= 1,20$ ) e **“por causa da pressão do adversário, eu não consigo participar das jogadas de ataque do meu time”** ( $\bar{X} = 2,25$ ;  $DP= 1,29$ ) (Tabela 16 e Gráfico 11).

Tabela 16 – Nível de estresse relacionado às situações específicas da posição: LATERAL

Situações específicas que podem influenciar o rendimento	X	DP
<b>08- O treinador me critica por eu não estar apoiando as jogadas de ataque</b>	<b>3,25</b>	<b>1,84</b>
<b>09- Perco um gol em uma situação fácil para finalização</b>	<b>3,00</b>	<b>1,26</b>
<b>03- Causei um pênalti</b>	<b>2,94</b>	<b>1,00</b>
04- 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	2,81	1,17
05- Perco uma bola, o que resulta em uma chance de gol para o adversário	2,81	1,38
06- Cometo erros nas saídas de bola da defesa para o meio de campo	2,81	1,05
10- Meu adversário impede minhas jogadas de linha de fundo através de faltas	2,62	1,82
01- O atacante adversário passou por mim várias vezes	2,44	1,09
<b>02- Por causa da pressão do adversário, eu não consigo participar das jogadas de ataque do meu time</b>	<b>2,25</b>	<b>1,29</b>
<b>07- Recebo um cartão amarelo por causa das várias faltas cometidas</b>	<b>2,12</b>	<b>1,20</b>

Escala do nível de estresse:

1 – não estressante

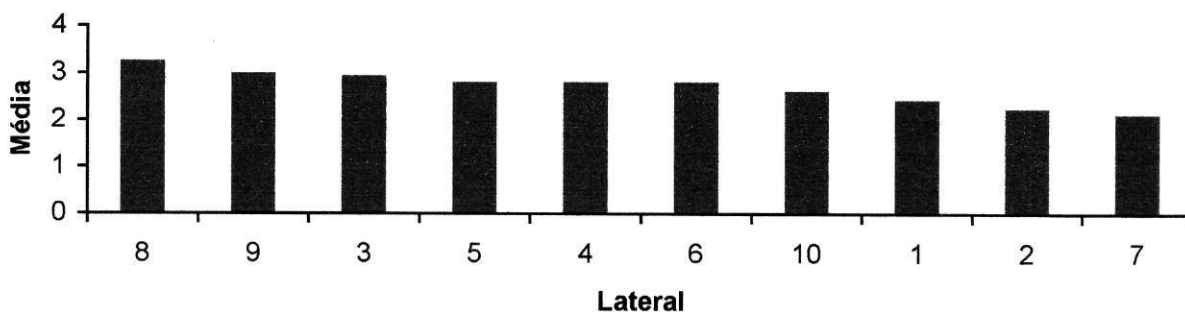
2 – pouco estressante

3 – estressante

4 – muito estressante

5 – extremamente estressante

Gráfico 11 – Nível de estresse relacionado às situações específicas da posição: LATERAL



01. O atacante adversário passou por mim várias vezes
02. Por causa da pressão do adversário, eu não consigo participar das jogadas de ataque do meu time
03. Causei um pênalti
04. 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
05. Perco uma bola, o que resulta em uma chance de gol para o adversário

06. Cometo erros nas saídas de bola da defesa para o meio de campo
07. Recebo um cartão amarelo por causa das várias faltas cometidas
08. O treinador me critica por eu não estar apoiando as jogadas de ataque
09. Perco um gol em uma situação fácil para finalização
10. Meu adversário impede minhas jogadas de linha de fundo através de faltas

Similarmente aos laterais, os zagueiros consideram todos os fatores expostos estressantes, porém os preponderantes são: **“acho que o atacante está impedido**

*não reajo, mas o juiz não apita o impedimento, e o atacante cria uma situação perigosa de gol” ( $\bar{X} = 3,38$ ;  $DP= 1,19$ ) e “os jogadores de meio-campo que jogam do meu lado não entendem a minha jogada” ( $\bar{X} = 3,15$ ;  $DP= 1,40$ ). As de menor significância, mas estressantes são: “os espectadores assobiam por causa das repetidas bolas atrasadas para o goleiro” ( $\bar{X} = 2,00$ ;  $DP= 1,15$ ) e “por causa da pressão do adversário, eu não consigo participar das jogadas de ataque do meu time” ( $\bar{X} = 2,08$ ;  $DP= 1,11$ ) (Tabela 17 e Gráfico 12).*

Tabela 17 – Nível de estresse relacionado às situações específicas da posição: ZAGUEIRO

Situações específicas que podem influenciar o rendimento	X	DP
<b>04- 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</b>	<b>3,38</b>	<b>1,20</b>
<b>10- Os jogadores de meio-campo que jogam do meu lado da defesa não entendem minhas jogadas</b>	<b>3,15</b>	<b>1,40</b>
03- Causei um pênalti	3,08	1,44
09- Só posso parar meu adversário com uma ação violenta	3,08	1,11
08- Perco uma bola, o que resulta em uma chance de gol para o adversário	3,00	1,15
01- O atacante adversário passou por mim várias vezes	2,77	1,36
05- Faço passes arriscados para o goleiro	2,54	1,13
07- Recebo um cartão amarelo por causa das várias faltas cometidas	2,38	1,39
<b>02- Por causa da pressão do adversário, eu não consigo participar das jogadas de ataque do meu time</b>	<b>2,08</b>	<b>1,11</b>
<b>06- Os espectadores assobiam por causa das repetidas bolas atrasadas para o goleiro</b>	<b>2,00</b>	<b>1,15</b>

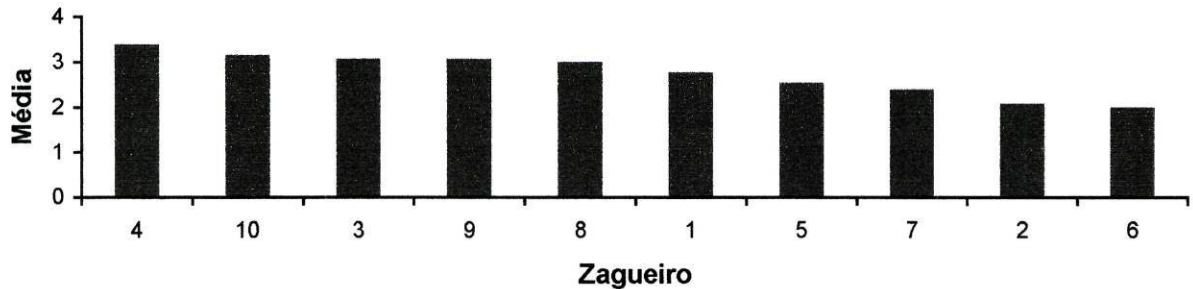
Escala do nível de estresse:

1 – não estressante  
2 – pouco estressante  
3 – estressante

4 – muito estressante  
5 – extremamente estressante

Gráfico 12 – Nível de estresse relacionado as situações específicas da posição:

ZAGUEIRO



- |  |  |
|--|--|
| 01. O atacante adversário passou por mim várias vezes  | 06. Os espectadores assobiam por causa das repetidas bolas atrasadas para o goleiro        |
| 02. Por causa da pressão do adversário, eu não consigo participar das jogadas de ataque do meu time                                  | 07. Recebo um cartão amarelo por causa das várias faltas cometidas                         |
| 03. Causei um pênalti  | 08. Perco uma bola, o que resulta em uma chance de gol para o adversário                   |
| 04. 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 | 09. Só posso parar meu adversário com uma ação violenta                                    |
| 05. Faço passes arriscados para o goleiro  | 10. Os jogadores de meio-campo que jogam do meu lado da defesa não entendem minhas jogadas |

**“Após um contra-ataque rápido do meu time, perco uma boa chance de gol”** ( $\bar{X} = 3,42$ ;  $DP= 1,20$ ), seguido de **“tenho problemas de condicionamento físico no final do jogo”** ( $\bar{X} = 3,39$ ;  $DP= 1,26$ ) e **“o adversário domina o jogo e eu não consigo armar as jogadas”** ( $\bar{X} = 3,32$ ;  $DP= 1,19$ ) são as situações mais estressantes para os jogadores de meio-campo, enquanto que as menos preocupantes são: **“o treinador repreende o meu descuido com a tarefa defensiva”** ( $\bar{X} = 2,19$ ;  $DP= 1,01$ ), **“as coberturas que realizo do meu companheiro são erradas”** ( $\bar{X} = 2,58$ ;  $DP= 1,34$ ) e **“meus companheiros me criticam quando prendo demais a bola”** ( $\bar{X} = 2,61$ ;  $DP= 1,14$ ). Para essa posição, o nível de estresse dos fatores tem pouca variação (Tabela 18 e Gráfico 13).

Tabela 18 – Nível de estresse relacionado às situações específicas da posição: MEIO-CAMPO

Situações específicas que podem influenciar o rendimento	X	DP
<b>04- Após um conta-ataque rápido do meu time, perco uma boa chance de gol</b>	<b>3,41</b>	<b>1,20</b>
<b>06- Tenho problemas de condicionamento físico no final do jogo</b>	<b>3,39</b>	<b>1,26</b>
<b>05- O adversário domina o jogo e eu não consigo armar as jogadas</b>	<b>3,32</b>	<b>1,19</b>
10- Passo mal a bola para os meus atacantes que estão em uma boa posição para fazer o gol	3,13	1,28
08- Tenho problemas de entrosamento com os meus companheiros de meio de campo	2,84	1,07
01- O meio de campo do time adversário é superior e domina o jogo	2,71	1,07
07- Estou numa boa posição para fazer o gol, mas recebo uma falta do adversário	2,64	1,40
<b>09- Meus companheiros me criticam quando prendo demais a bola</b>	<b>2,61</b>	<b>1,14</b>
<b>03- As coberturas que realizo do meu companheiro são erradas</b>	<b>2,58</b>	<b>1,34</b>
<b>02- O treinador repreende meu descuido com a tarefa defensiva</b>	<b>2,19</b>	<b>1,01</b>

Escala do nível de estresse:

1 – não estressante

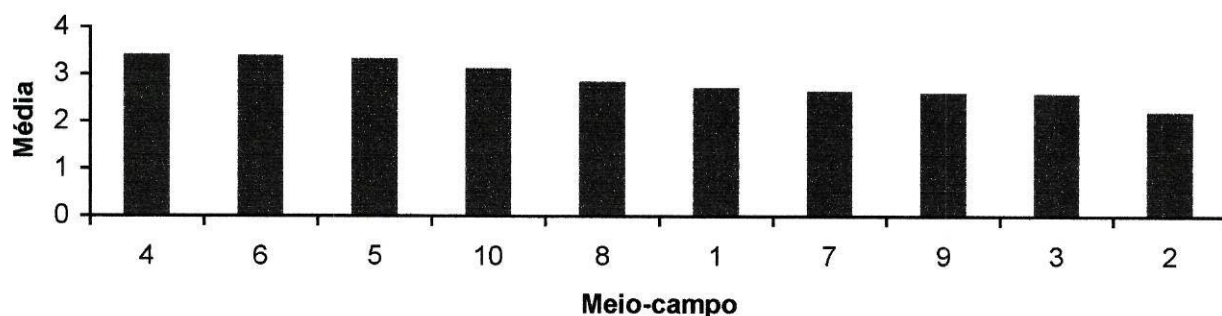
4 – muito estressante

2 – pouco estressante

5 – extremamente estressante

3 – estressante

Gráfico 13 – Nível de estresse relacionado às situações específicas da posição: MEIO-CAMPO



01. O meio de campo do time adversário é superior e domina o jogo
02. O treinador repreende meu descuido com a tarefa defensiva
03. As coberturas que realizo do meu companheiro são erradas
04. Após um conta-ataque rápido do meu time, perco uma boa chance de gol
05. O adversário domina o jogo e eu não consigo armar as jogadas

06. Tenho problemas de condicionamento físico no final do jogo
07. Estou numa boa posição para fazer o gol, mas recebo uma falta do adversário
08. Tenho problemas de entrosamento com os meus companheiros de meio de campo
09. Meus companheiros me criticam quando prendo demais a bola
10. Passo mal a bola para os meus atacantes que estão em uma boa posição para fazer o gol

Com relação ao atacante, os mais preocupantes em nível de estresse são: **“não tenho nenhum apoio dos meus companheiros de meio-campo”** ( $\bar{X} = 3,45$ ;  $DP= 0,96$ ), **“estou numa posição ótima para fazer um gol, mas meus companheiros não me passam a bola”** ( $\bar{X} = 3,27$ ;  $DP= 1,28$ ) e **“perco o gol em uma situação fácil para finalização”** ( $\bar{X} = 2,82$ ;  $DP= 1,33$ ), situações essas altamente associadas. Já os fatores menos estressantes, para os atacantes, são: **“o treinador pede para eu auxiliar mais na marcação, enquanto eu gostaria de jogar mais adiantado”** ( $\bar{X} = 1,45$ ;  $DP= 0,67$ ), **“chuto uma bola que não entra, mas bate na trave”** ( $\bar{X} = 1,82$ ;  $DP= 1,26$ ) e **“o treinador me critica por eu não estar movimentando-me no ataque”** ( $\bar{X} = 1,86$ ;  $DP= 0,33$ ).

Assim como os goleiros, apenas os atacantes têm situações não estressantes, enquanto que, em nenhuma posição, há qualquer fator em estudo que seja considerado extremamente estressante (Tabela 19 e Gráfico 14).

Tabela 19 – Nível de estresse relacionado às situações específicas da posição: ATACANTE

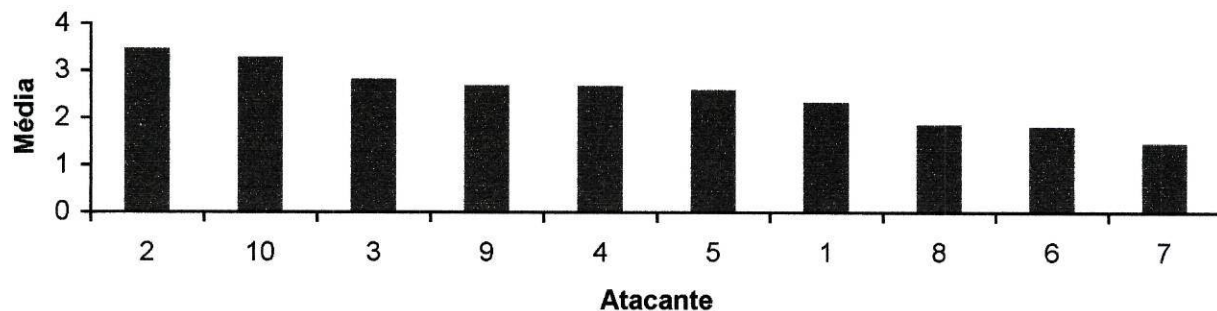
Situações específicas que podem influenciar o rendimento	X	DP
<b>02- Não tenho nenhum apoio dos meus companheiros de meio-campo</b>	<b>3,45</b>	<b>0,96</b>
<b>10- Estou numa posição ótima para fazer o gol, mas os meus companheiros não me passam a bola</b>	<b>3,27</b>	<b>1,28</b>
<b>03- Perco um gol em uma situação fácil para finalização</b>	<b>2,82</b>	<b>1,33</b>
09- Não consigo perceber a linha de impedimento dos zagueiros e fico constantemente em impedimento	2,68	1,17
04- Realizo passes errados para os outros atacantes do meu time	2,67	0,91
05- Meu adversário impede minha penetração através de faltas	2,59	1,33
01- Não consigo impor meu jogo contra o meu marcador	2,32	1,13
<b>08- O treinador me critica por eu não estar movimentando-me no ataque</b>	<b>1,86</b>	<b>0,83</b>
<b>06- Chuto uma bola que não entra, mas bate na trave</b>	<b>1,82</b>	<b>1,26</b>
<b>07- O treinador pede para eu auxiliar mais na marcação, enquanto eu gostaria de jogar mais adiantado</b>	<b>1,45</b>	<b>0,67</b>

Escala do nível de estresse:

1 – não estressante  
2 – pouco estressante  
3 – estressante

4 – muito estressante  
5 – extremamente estressante

Gráfico 14 – Nível de estresse relacionado às situações específicas da posição: ATACANTE



- |   |  |
|---|--|
| 01. Não consigo impor meu jogo contra o meu marcador              | 07. O treinador pede para eu auxiliar mais na marcação, enquanto eu gostaria de jogar mais adiantado |
| 02. Não tenho nenhum apoio dos meus companheiros de meio de campo | 08. O treinador me critica por eu não estar movimentando-me no ataque                                |
| 03. Perco um gol em uma situação fácil para finalização           | 09. Não consigo perceber a linha de impedimento dos zagueiros e fico constantemente em impedimento   |
| 04. Realizo passes errados para os outros atacantes do meu time   | 10. Estou numa posição ótima para fazer o gol, mas os meus companheiros não me passam a bola         |
| 05. Meu adversário impede minha penetração através de faltas      |  |
| 06. Chuto uma bola que não entra, mas bate na trave               |  |

#### 4.1.8 – ANÁLISE SOBRE O COMPORTAMENTO DOS ATLETAS ANTE AS SITUAÇÕES TÍPICAS DO JOGO DE FUTEBOL DE CAMPO

Foi possível verificar a relação existente entre as situações específicas e os comportamentos prováveis que os atletas adotariam num jogo de futebol. Com relação à análise sobre a discussão referente ao comportamento dos atletas em situações típicas de um jogo de futebol, podemos perceber que, nesse contexto **“tentar se tranquilizar” (207 intenções de comportamento)** é o comportamento mais comum entre os jogadores de futebol de campo, principalmente quando **o juiz toma uma decisão incorreta contra mim, por causa de um erro meu, o adversário faz um gol, quando perco um pênalti ou os torcedores vão todas as minhas jogadas durante o jogo. Me esforçar mais (189)** é a atitude que considera mais coerente quando **algum de seus companheiros não se esforçam, me criticam após uma jogada errada** e quando **o treinador me critica por falta de esforço**.

O que mais **“irrita o jogador e o deixa nervoso” (138)**, segundo a pesquisa, é **sofrer uma falta quando está numa boa posição para fazer um gol e estou numa boa posição para fazer um gol, mas não recebo a bola**. Entretanto, **“me concentrar nas próximas jogadas” (163)** é considerada a melhor solução após **receber um cartão amarelo por causa de uma falta**. Diante de tudo isso, o que menos o preocupa é **os torcedores vaiarem todas as minhas jogadas durante o jogo** (Tabela 20).

De acordo com os 4 comportamentos preferidos pelos atletas neste estudo, observou-se que três deles, ou seja, **“tento me tranquilizar”, “me esforço mais”** e **“me concentro nas próximas jogadas”** estão relacionados com o controle emocional, cujo objetivo é de ajudar os atletas a manter o nível ótimo de ativação e, com isso, melhorarem o seu rendimento. O quarto comportamento **“fico irritado e nervoso”** revelou a fragilidade e as alterações diante das várias situações típicas de um jogo de futebol, relacionando-se tanto com um desequilíbrio emocional quanto com a falta de

controle, evidenciando uma reação negativa e, com isso influenciando no rendimento dos atletas.

Com relação aos dados apresentados na Tabela 20, observou-se que as variações dos comportamentos para cada situação típica foram as seguintes:

> os atletas, quando recebem um cartão amarelo por causa de uma falta, tiveram como preferenciais os seguintes comportamentos: **“me concentro nas próximas jogadas” (54)** e **“tento me tranquilizar” (22)**;

> durante o jogo, alguns dos meus companheiro não se esforçam, atitude que causa desequilíbrio nos outros atletas. Portanto, os comportamentos escolhidos foram: **“me esforço mais” (36)** e **“fico irritado e nervoso” (25)**;

> quando o juiz toma uma decisão incorreta contra mim, por ser uma situação típica que sempre acontece numa partida de futebol, o comportamento indicado dos atletas foi: **“tento me tranquilizar” (50)**;

> na análise da situação meus companheiros me criticam após uma jogada errada, observou-se que os atletas apontam dois comportamentos prováveis, ou seja: **“me esforço mais” (32)** e **“me concentro nas próximas jogadas” (29)**;

> de acordo com a situação, o adversário faz uma falta em mim, quando eu tinha uma boa posição para fazer o gol, por se tratar de atitude de caráter agressivo e indisciplina, causada pelos atletas, os comportamentos prováveis são: **“fico irritado e nervoso” (28)** e **“tento me tranquilizar” (23)**;

> na situação, o treinador me critica por falta de esforço, os atletas indicaram, de maneira incisiva, o comportamento provável **“me esforço mais” (64)**;

> quando o atleta está numa posição boa para fazer o gol, mas não recebe a bola, o comportamento **“fico irritado e nervoso” (44)** é o mais indicado pelos atletas;

> com relação à situação típica em que o atleta comete um erro e a equipe adversária faz um gol, os atletas destacaram vários comportamentos, mas os preferidos foram: **“tento me tranquilizar” (23)** e **“me concentro nas próximas jogadas” (19)**;

> perder um pênalti, para os atletas, representa uma situação que pode causar reações de instabilidade e desequilíbrio emocionais, portanto o comportamento provável escolhido pelos atletas foi: **“tento me tranquilizar” (32)**;

> e, finalmente, com relação à situação os torcedores vão todas as minhas jogadas durante o jogo, é uma atitude dos espectadores que incomoda de forma negativa os atletas durante o jogo. Os comportamentos prováveis apontados pelos mesmos foram: **“não me importo” (24)** e **“tento me tranquilizar” (23)**.

Tabela 20 – Distribuição dos comportamentos prováveis ante as situações típicas

Situações típicas de um jogo de futebol	Comportamentos prováveis									
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	N.R.
01- Recebo um cartão amarelo por causa de uma falta	01	<b>54</b>	00	07	22	00	06	00	00	04
02- Alguns dos meus companheiros não se esforçam	03	03	03	00	05	25	<b>36</b>	06	08	05
03- O juiz toma uma decisão incorreta contra mim	03	02	02	08	<b>50</b>	20	03	02	01	03
04- Meus companheiros me criticam após uma jogada errada	02	29	01	08	12	02	<b>32</b>	05	00	03
05- O adversário faz uma falta em mim, quando eu tinha uma boa posição para fazer o gol	00	14	02	14	23	<b>28</b>	04	01	03	05
06- O treinador me critica por falta de esforço	03	06	00	00	09	01	<b>64</b>	07	00	04
07- Estou numa posição boa para fazer o gol, mas não recebo a bola	05	08	04	06	08	<b>44</b>	06	06	03	04
08- Por causa de um erro meu, o adversário fez um gol	15	19	01	00	<b>23</b>	10	10	12	01	03
09- Perco um pênalti	11	18	00	05	<b>32</b>	07	11	03	03	04
10- Os torcedores vão todas as minhas jogadas durante o jogo	05	09	01	<b>24</b>	<b>23</b>	01	17	08	03	03
<b>TOTAL</b>	<b>48</b>	<b>163</b>	<b>14</b>	<b>72</b>	<b>207</b>	<b>138</b>	<b>189</b>	<b>50</b>	<b>22</b>	<b>38</b>

Legenda: Comportamentos prováveis

01 – Perco um pouco a motivação

02 – Me concentro nas próximas jogadas

03 – Reajo de forma agressiva

04 – Não me importo

05 – Tento me tranquilizar

06 – Fico irritado e nervoso

07 – Me esforço mais

08 – Peço orientação e ajuda aos meus companheiros

09 – Outros

N.R. – Omissos

## CAPÍTULO V – CONCLUSÕES E SUGESTÕES

### 5.1 – CONCLUSÕES

Fundamentado nas análises referentes aos dados obtidos no presente estudo, cujo principal objetivo foi verificar quais os fatores internos e externos que provocam níveis elevados de estresse psicológico em atletas de futebol de campo, categoria juniores, e de acordo com a discussão e apresentação dos dados, podemos destacar as seguintes conclusões:

> na análise geral dos fatores e condições que mais influenciam, de forma negativa, o rendimento dos atletas participantes deste estudo, independentemente das posições que ocupavam no campo de jogo, foram: ***“conflitos com o treinador”***, ***“dormir mal na noite anterior ao jogo”***, ***“conflitos com os companheiros”***, ***“conflitos com os familiares”*** e ***“entrar no jogo machucado”***;

> os fatores e condições gerais que mais influenciam, positivamente, no rendimento dos atletas foram: ***“cobrança de si mesmo para ganhar”***, ***“comportamento da torcida no jogo em casa”***, ***“o time adversário é o favorito”***, ***“ser o favorito”*** e ***“comportamento dos jornalistas e repórteres antes do jogo”***;

> ao compararmos as médias dos fatores e condições gerais do T.E.F. com o nível de experiência dos atletas, concluímos que os com maior experiência possuem uma estabilidade emocional bem maior em relação aos que têm menos experiência;

> com relação às situações típicas e comportamentos prováveis, relacionados ao nível de influência dos fatores e condições gerais do T.E.F., entre as equipes e as respectivas posições que os atletas ocupam, verificamos que não existem diferenças estatisticamente significativas ( $p = \eta.s.$ );

> podemos afirmar que a **“cobrança de si mesmo para ganhar”** é o fator e condição que mais influencia positivamente no rendimento dos atletas de futebol de campo da categoria júnior;

> os resultados desta pesquisa permitem afirmar que os atletas de futebol de campo, com o intuito de resolver as situações típicas que surgem durante um jogo de futebol, utilizam-se, com mais frequência, dos comportamentos positivos;

> de acordo com os dados pesquisados, o comportamento mais utilizado diante das situações típicas estressantes de um jogo de futebol foi **“tento me tranquilizar”**;

> verificamos que, em relação às situações específicas que podem influenciar no rendimento dos atletas por posição, para o grupo dos goleiros, a situação mais estressante, durante uma partida de futebol, foi **“deixar escorregar para dentro do gol uma bola chutada numa falta”**; para os laterais foi **“a crítica do treinador por eu não estar apoiando as jogadas de ataque”**; para os zagueiros, **“o atacante estar impedido, não reagir e o juiz não apitar impedimento, dando ao atacante a oportunidade de criar uma situação perigosa de gol”**; entretanto, para os atletas do meio-campo, a situação estressante preponderante foi **“perder uma boa chance de gol, após um contra-ataque rápido do seu time”** e, finalmente, para o grupo de atletas que atuam como atacantes foi **“não ter nenhum apoio dos meus companheiros de meio-campo”**;

> este estudo nos permitiu observar a diversidade de reações e comportamentos dos atletas juniores, do gênero masculino, diante das diversas situações de estresse psicológico no esporte.

Assim, a preparação das equipes, no presente contexto, não pode limitar-se a aspectos relacionados somente às preparações física, técnica e tática, devendo em todas as fases do treinamento, realizar a preparação psicológica para enfrentar as diversas situações de estresse psicológico que ocorrem no desenvolvimento das fases de preparação e competição no futebol.

## 5.2 – SUGESTÕES

Os resultados obtidos neste estudo nos permitem sugerir que novas investigações sejam realizadas, explorando os seguintes aspectos:

- > realizar estudos cujo objetivo seja o desenvolvimento de projetos integrados para que seja possível aprofundar o conhecimento sobre o estresse psicofisiológico;

- > aprofundar os estudos sobre o estresse psicológico para que os técnicos e atletas possam entender melhor as situações estressantes vivenciadas por eles durante a competição esportiva e, assim, utilizar-se de técnicas de controle do estresse, de forma mais adequada;

- > investigar, com mais intensidade, os conflitos e relacionamentos a que os técnicos e atletas são submetidos no seu cotidiano e as implicações ocorridas durante os treinos e, principalmente, no transcorrer de uma competição.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Brandão, M. R. F. & Matsudo, V. K. R. (1990). Stress, Emoção e Exercício. Revista Brasileira Ciência e Movimento, V: 4, nº 4, 95-99.

Chagas, M. H. (1995). Análise do estresse psíquico na competição em jogadores de futebol de campo das categorias juvenil e júnior. Belo Horizonte: Dissertação de Mestrado, Escola de Educação Física da UFMG.

Cratty, B. J. (1984). Psicologia no esporte. 2ª Ed. Rio de Janeiro: Editora PHB.

Cruz, J. F. (1987). Ansiedade nos testes: Teoria, investigação e intervenção. Trabalho de síntese para as provas de aptidão pedagógica e capacidade científica. Braga: Universidade do Minho.

De Rose Junior, D. & Vasconcellos, E. G. (1993). Situações de stress específico do basquetebol. Revista Paulista de Educação Física, V: 7, nº 2, 25-34.

De Rose Junior, D.; Simões, A. C.; Vasconcellos, E. G. (1994). Situações de jogo causadoras de "stress" no handebol de alto nível. Revista Paulista de Educação Física, V: 8, nº 1, 30-37.

De Rose Junior, D. (1995). A competição na infância e na adolescência. Revista Metropolitana de Ciências do Movimento Humano, V: 11, nº 2, 6-13.

De Rose Junior, D. (1996). Stress pré-competitivo no esporte infanto-juvenil: elaboração e validação de um instrumento. São Paulo: Tese Doutorado – Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo.

De Rose Junior, D.; Vasconcellos, E. G.; Simões, A. C.; Medalha, J. (1996). Padrão de comportamento do "stress" em atletas de alto nível. Revista Paulista de Educação Física, V: 10, nº 2, 139-145.

De Rose Junior, D.; Vasconcellos, E. G. (1997). Ansiedade-traço Competitiva e Atletismo: Um Estudo com Atletas Infanto-Juvenis. Revista Paulista de Educação Física, V: 2, nº 2, 148-154.

De Rose Junior, D. (2001). O stress competitivo no esporte infanto-juvenil: Uma análise de diferentes modalidades esportivas. Atas do Simpósio Internacional de Psicologia do Esporte. Faculdade de Educação Física. Universidade de São Paulo.

Feijó, O. G. (1989). Corpo e movimento; uma psicologia para o esporte. Rio de Janeiro: Shape.

França, A. C. L. & Rodrigues, A. L. (1999). Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática. 2ª Ed. São Paulo: Atlas.

Gil, A. C. (1991). Como Elaborar um Projeto de Pesquisa. 3ª Ed. São Paulo: Atlas.

Junior, B. B.; Samulski, D. (1998). Manual de treinamento psicológico para o esporte. Rio Grande do Sul: Feevale.

Lazarus, R. S. (1966). Physiological stress and the coping process. New York: McGraw-Hill.

Lazarus, R. S. & Launier, R. (1978). Stress – related transactions between person and environment. In: Pervin, L. A. & Lewis, M. Eds. Perspectives in Interactional Psychology. New York: Plenum.

Le Scanff, Cristine & Bertsh, J. (1999). Estrés y rendimiento. Zaragoza, INDE.

Levi, L. (1972). Stress and distress in response to psychological stimuli. Oxford: Pergamon Press.

Lipp, M.E.N. (1984). Stress e suas implicações. Estudos de Psicologia. (3-4), 5-8.

Lipp, M. E. N.; Romano, A. S. P. F.; Covolan, M. A.; Nery, M. A. (1986). Como enfrentar o stress. São Paulo: Ícone.

Lipp, M. E. N. (1996). Pesquisas sobre stress no Brasil: Saúde, ocupações e grupos de risco. Campinas, SP: Papirus Editora.

Lipp, M.E.N. (1999). O stress está dentro de você. São Paulo: Contexto.

Martens, R.; Vealley, R. S.; Burton, D. (1990). Competitive anxiety in sport. Champaign, Human Kinetics.

Meneses, J. M. B. V. N. (1994). Stress e ansiedade na competição esportiva: um estudo no futebol junior. Porto: Monografia na área de futebol, Universidade do Porto.

Moraes, L. C. (1990). Ansiedade e Desempenho no Esporte. Revista Brasileira Ciência e Movimento, V: 4, nº 2, 51-56.

Nitsch, J. R.; Samulski, D. (1981). Os efeitos do estresse: aquisição e aplicação de habilidades motoras, Revista Brasileira de Educação Física e Desporto, out/dez,

Nitsch, J. R. The action-theoretical perspective. (1985). Internacional Review for Sociology of Sport, V: 20, nº 4, 263-282.

Noce, F. (1999). Análise do estresse psíquico em atletas de voleibol de alto nível: Um estudo comparativo entre gêneros. Belo Horizonte: Dissertação de Mestrado, UFMG.

Noce, F.; Chagas, M. H.; Samulski, D. (1995). Análise do Estresse Psíquico na Competição nos Jogos Coletivos nas Categorias Infantil e Juvenil (14-17 anos): Um estudo comparativo entre Futebol, Handebol, Voleibol e Basquete. In: IV Semana de Iniciação Científica da UFMG, 1995, Belo Horizonte. Resumos, Belo Horizonte: Imprensa Universitária, 85.

Noce, F.; Chagas, M. H.; Samulski, D. (1996). Situações estressantes na competição e as técnicas de controle aplicadas por atletas jovens In: V Semana de Iniciação Científica da UFMG, 1996, Belo Horizonte. Resumos, Belo Horizonte: Imprensa Universitária, 95.

Noce, F.; Chagas, M. H.; Samulski, D. (1994). Análise do Estresse Psíquico na Competição em Jogadoras da Seleção Brasileira de Voleibol Infante-Juvenil Feminina. In: III Semana de Iniciação Científica da UFMG, 1994, Belo Horizonte. Resumos, Belo Horizonte: Imprensa Universitária, 51.

Pérez-Ramos, J. (1992). Stress no ambiente organizacional: conceitos e tendências. Boletim de psicologia, V: 42, nº 96/97, 89-90.

Samulski, D. (1981). La carga psíquica antes, durante e despues de la competencia. In: Miethe, A. Entrenamiento Deportivo. Editorial XYZ, Cali, 305-313.

Samulski, D. (1992). Psicologia do Esporte: Teoria e aplicação prática. Belo Horizonte: UFMG.

Samulski, D.; Chagas, M. H. (1992). Análise do Stress Psíquico na Competição em Jogadores de Futebol de Campo das Categorias Infantil e Juvenil. Revista Brasileira Ciência e Movimento, V: 6, nº 4, 12-18.

Samulski, D.; Chagas, M. H. & Nitsch, J. R. (1996). Stress : Teorias Básicas. Belo Horizonte: Editora Gráfica Costa & Cupertino Ltda.

Santos, A.R. R. (1993). O efeito de ações cognitivas através da prática mental no desempenho de uma habilidade esportiva do voleibol. Recife: Dissertação de Mestrado, UFPE.

Santos, A. R. R. (1998). Espírito esportivo e moralidade: um estudo com adolescentes da população brasileira. Porto: Tese de Doutorado-Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto.

Scalan, T. K. (1984). Competitive stress and child athlete. In: Silva, J. and Weinberg, R., Psychological Foundations of Sport, In: Human Kinetics.

Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. Nature, 138, 32.

Selye, H. (1952). The story of the adaptation syndrome. Montreal: Acta.

Selye, H. (1965). Stress, a tensão da vida. 2ª Ed. Trad. Frederico Branco. São Paulo: Ibrasa.

Sharkey, B. J.(1998). Condicionamento Físico e Saúde. Porto Alegre: Artmed.

Shephard, R. J. & Åstrand, P. (1996).O. La Resistencia en el Deporte. Espanha: Editorial Paidotribo.

Singer, R.N. (1977). Psicologia dos esportes: mitos e verdades. São Paulo: Harper & Raw do Brasil.

Spielberger, C. D. (1989). Stress and anxiety in sport, 3-13. New York: Hemisphere Publishing Corporation.

Vasconcellos, E. G. (1992). O modelo psiconeuroendocrinológico de stress. In: Serger, L. Psicologia e Odontologia: uma abordagem integradora, 25-47. São Paulo: Livraria Santos.

# **ANEXOS**

Responda por favor as seguintes perguntas:

Equipe: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_

Qual a categoria que você disputa: \_\_\_\_\_

Em que posição você joga: : \_\_\_\_\_

Qual o tempo de experiência na competição: \_\_\_\_\_ ano (s) e \_\_\_\_\_ mês (es)

Qual o bairro onde mora: \_\_\_\_\_

Qual o tipo de moradia: Casa ( ) Apartamento ( ) Concentração ( )

Qual o número de pessoas na família: \_\_\_\_\_

Quantos trabalham: \_\_\_\_\_

Qual o total da renda de seus familiares, incluindo você.

( ) R\$ 180,00 a R\$ 360,00

( ) R\$ 361,00 a R\$ 722,00

( ) R\$ 723,00 a R\$ 1.446,00

( ) + R\$ 1.446,00

Você está estudando: Sim ( ) Não ( )

Qual o seu grau de instrução:

Ensino Médio: Completo ( ) Incompleto ( )

Ensino Fundamental: Completo ( ) Incompleto ( )

Ensino Superior: Completo ( ) Incompleto ( )

UNIVERSIDADE DO PORTO  
 FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
 MESTRADO EM CIÊNCIAS DO DESPORTO – EXERCÍCIO E SAÚDE  
 PESQUISADOR RESPONSÁVEL – NAIRTON SAKUR DE AZEVEDO  
 ORIENTADOR – PROF. DR. ANTÔNIO ROBERTO ROCHA SANTOS

### TESTE DE ESTRESSE PSÍQUICO NO FUTEBOL (TEF)

De que modo os seguintes fatores e condições exercem uma influência sobre o seu rendimento na competição.

MARQUE COM UM “X” A ALTERNATIVA CORRESPONDENTE

+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

Fatores e Condições que podem influenciar no rendimento	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
01. Errar jogadas no início do jogo							
02. Errar jogadas no fim do jogo							
03. Demora para iniciar o jogo							
04. Dormir mal na noite anterior ao jogo							
05. Ser o favorito							
06. O time adversário é o favorito							
07. Pressão de outras pessoas para ganhar							
08. Cobrança de si mesmo para ganhar							
09. Derrotas anteriores							
10. Condicionamento físico inadequado							
11. Preparação técnico-tática inadequada							
12. Falta de preparação psicológica							
13. Conflitos com o treinador							
14. Conflitos com os companheiros							
15. Conflitos com os familiares							
16. Bom rendimento inesperado do adversário durante o jogo							
17. Mau rendimento nos treinamentos							
18. Jogar contra um adversário agressivo							
19. Críticas do treinador durante o jogo							
20. Críticas dos companheiros durante o jogo							
21. Ser prejudicado pelos juizes							
22. Instalações e condições de jogo inadequadas							
23. Ter perdido para o mesmo adversário mais de uma vez							
24. Comportamento da torcida no jogo em casa							
25. Comportamento da torcida no jogo na casa do adversário							
26. Comportamento dos jornalistas e repórteres antes do jogo							
27. Entrar no jogo machucado							
28. Machucar-se durante o jogo							
29. Nervosismo excessivo							
30. Jogar improvisado em outra posição							
Outros fatores e situações:							

Avalie as seguintes condições e situações de jogo e responda qual o nível de estresse que elas exercem sobre seu rendimento durante a competição.

- Escala do nível de estresse: 1 – não estressante  
 2 – pouco estressante  
 3 – estressante  
 4 – muito estressante  
 5 – extremamente estressante

Posição do jogador: Goleiros	Nível de estresse				
	1	2	3	4	5
Condições e situações que podem influenciar o nível de estresse durante o jogo					
01. Nas primeiras ações do jogo, eu não pego firme na bola					
02. Numa bola alta cruzada pela ponta, eu salto adiantado e ela passa por mim					
03. Meus atacantes perdem boas chances de gol					
04. Deixo escorregar, para dentro do gol, uma bola chutada numa falta					
05. Fiz uma falta na saída do gol e recebo um cartão amarelo					
06. Estou sob pressão constante no 2º tempo, porque o adversário está atacando o tempo todo					
07. Cometo erros na reposição de bola em jogo					
08. Deixo escapar uma bola que possibilita ao adversário fazer um gol					
09. O defensor do meu time, sem querer, faz um gol contra					
10. Em um pênalti, eu consigo tocar na bola, mas não consigo evitar o gol					
11. Cometo um pênalti					
12. Sou obrigado a intervir freqüentemente na partida, jogando com os pés					

Avalie as seguintes condições e situações de jogo e responda qual o nível de estresse que elas exercem sobre seu rendimento durante a competição.

- Escala do nível de estresse: 1 – não estressante  
 2 – pouco estressante  
 3 – estressante  
 4 – muito estressante  
 5 – extremamente estressante

Posição do jogador: Laterais	Nível de estresse				
	1	2	3	4	5
Condições e situações que podem influenciar o nível de estresse durante o jogo					
01.O atacante adversário passou por mim várias vezes					
02.Por causa da pressão do adversário, eu não consigo participar das jogadas de ataque do meu time					
03.Causei um pênalti					
04.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					
05.Perco uma bola, o que resulta em uma chance de gol para o adversário					
06.Cometo erros nas saídas de bola da defesa para o meio de campo					
07.Recebo um cartão amarelo por causa das várias faltas cometidas					
08.O treinador me critica por eu não estar apoiando as jogadas de ataque					
09.Perco um gol em uma situação fácil para finalização					
10.Meu adversário impede minhas jogadas de linha de fundo através de faltas					

Avalie as seguintes condições e situações de jogo e responda qual o nível de estresse que elas exercem sobre seu rendimento durante a competição.

- Escala do nível de estresse: 1 – não estressante  
 2 – pouco estressante  
 3 – estressante  
 4 – muito estressante  
 5 – extremamente estressante

Posição do jogador: Zagueiros	Nível de estresse				
	1	2	3	4	5
Condições e situações que podem influenciar o nível de estresse durante o jogo					
01. O atacante adversário passou por mim várias vezes					
02. Por causa da pressão do adversário, eu não consigo participar das jogadas de ataque do meu time					
03. Causei um pênalti					
04. 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					
05. Faço passes arriscados para o goleiro					
06. Os espectadores assobiam por causa das repetidas bolas atrasadas para o goleiro					
07. Recebo um cartão amarelo por causa das várias faltas cometidas					
08. Perco uma bola, o que resulta em uma chance de gol para o adversário					
09. Só posso parar meu adversário com uma ação violenta					
10. Os jogadores de meio de campo que jogam do meu lado da defesa não entendem minhas jogadas					

Avalie as seguintes condições e situações de jogo e responda qual o nível de estresse que elas exercem sobre seu rendimento durante a competição.

- Escala do nível de estresse: 1 – não estressante  
 2 – pouco estressante  
 3 – estressante  
 4 – muito estressante  
 5 – extremamente estressante

Posição do jogador: Meio-campo	Nível de estresse				
	1	2	3	4	5
Condições e situações que podem influenciar o nível de estresse durante o jogo					
01. O meio de campo do time adversário é superior e domina o jogo					
02. O treinador repreende meu descuido com a tarefa defensiva					
03. As coberturas que realizo do meu companheiro são erradas					
04. Após um contra-ataque rápido do meu time, perco uma boa chance de gol					
05. O adversário domina o jogo e eu não consigo armar as jogadas					
06. Tenho problemas de condicionamento físico no final do jogo					
07. Estou numa boa posição para fazer o gol, mas recebo uma falta do adversário					
08. Tenho problemas de entrosamento com os meus companheiros de meio de campo					
09. Meus companheiros me criticam quando prendo demais a bola					
10. Passo mal a bola para os meus atacantes que estão em uma boa posição para fazer o gol					

Avalie as seguintes condições e situações de jogo e responda qual o nível de estresse que elas exercem sobre seu rendimento durante a competição.

- Escala do nível de estresse: 1 – não estressante  
 2 – pouco estressante  
 3 – estressante  
 4 – muito estressante  
 5 – extremamente estressante

Posição do jogador: Atacantes	Nível de estresse				
	1	2	3	4	5
Condições e situações que podem influenciar o nível de estresse durante o jogo					
01. Não consigo impor meu jogo contra o meu marcador					
02. Não tenho nenhum apoio dos meus companheiros de meio de campo					
03. Perco um gol em uma situação fácil para finalização					
04. Realizo passes errados para os outros atacantes do meu time					
05. Meu adversário impede minha penetração através de faltas					
06. Chuto uma bola que não entra, mas bate na trave					
07. O treinador pede para eu auxiliar mais na marcação, enquanto eu gostaria de jogar mais adiantado					
08. O treinador me critica por eu não estar movimentando-me no ataque					
09. Não consigo perceber a linha de impedimento dos zagueiros e fico constantemente em impedimento					
10. Estou numa posição ótima para fazer o gol, mas os meus companheiros não me passam a bola					

Situações e condições estressantes de jogo e as diferentes formas possíveis de comportamento do jogador.

SITUAÇÃO INICIAL:

Imagine que se trata de um jogo decisivo contra um adversário do mesmo nível de rendimento e a vitória define o campeão. E o jogo terminou empatado no primeiro tempo, qual a sua ação ou como você reagiria.

De acordo com a lista de comportamentos prováveis, escolha para cada **situação** o seu **comportamento preferido**:

SITUAÇÕES

- 01-Recebo um cartão amarelo por causa de uma falta ..... ( )
- 02-Alguns dos meus companheiros não se esforçam ..... ( )
- 03-O juiz toma uma decisão incorreta contra mim ..... ( )
- 04-Meus companheiros me criticam após uma jogada errada ..... ( )
- 05-O adversário faz uma falta em mim, quando eu tinha uma boa posição para fazer o gol ..... ( )
- 06-O treinador me critica por falta de esforço ..... ( )
- 07-Estou numa posição boa para fazer o gol, mas não recebo a bola ..... ( )
- 08-Por causa de um erro meu, o adversário fez um gol ..... ( )
- 09-Perco um pênalti ..... ( )
- 10-Os torcedores vão todas as minhas jogadas durante o jogo ..... ( )

LISTA DE COMPORTAMENTOS PROVÁVEIS

- 01.Perco um pouco a motivação
- 02.Me concentro nas próximas jogadas
- 03.Reajo de forma agressiva
- 04.Não me importo
- 05.Tento me tranquilizar
- 06.Fico irritado e nervoso
- 07.Me esforço mais
- 08.Peço orientação e ajuda aos meus companheiros
- 09.Outros: especifique



MINISTÉRIO DA SAÚDE  
Conselho Nacional de Saúde  
Comissão Nacional de Ética em Pesquisa - CONEP

**FOLHA DE ROSTO PARA PESQUISA ENVOLVENDO SERES HUMANOS (versão outubro/99)**

1. Projeto de Pesquisa: O Estresse Psicológico no Futebol de Campo: um estudo com atletas do sexo masculino, da cidade do Recife-Pernambuco- Brasil.				
2. Área do Conhecimento (Ver relação no verso) Ciências da Saúde		3. Código: 4.09		4. Nível: ( Só áreas do conhecimento 2 a 4 ) Grupo 3
5. Área(s) Temática(s) Especial (s) (Ver fluxograma no verso) Ciências da Saúde / GRUPO III		6. Código(s): 4.09		7. Fase: (Só área temática 3) I (X) II ( ) III ( ) IV ( )
8. Unitermos: ( 3 opções ) Estresse Psíquico, Futebol e Competição				
<b>SUJEITOS DA PESQUISA</b>				
9. Número de sujeitos No Centro: 2 Total: 2		10. Grupos Especiais: <18 anos ( ) Portador de Deficiência Mental ( ) Embrão / Feto ( ) Relação de Dependência ( Estudantes, Militares, Presidários, etc ) ( ) Outros (X) Não se aplica ( )		
<b>PESQUISADOR RESPONSÁVEL</b>				
11. Nome: Nairton Sakur de Azevedo				
12. Identidade: 041.473 SSP-AC		13. CPF: 865.117.188-91		19. Endereço (Rua, nº) Rua do Futuro, 342, apt. 701
14. Nacionalidade: Brasileira		15. Profissão: Funcionário Público		20. CEP: 52050-050
16. Maior Formação: Especialização		17. Cargo: Professor		21. Cidade: Recife
18. Instituição a que pertence: Universidade Federal de Pernambuco		23. Fone: 3426-5374		22. UF: PE
		24. Fax: 3271-8506		25. E-mail: nairton_sakur@hotmail.com
Termo de Compromisso: Declaro que conheço e cumpro os requisitos da Res. CNS 196/96 e suas complementares. Comprometo-me a utilizar os materiais e dados coletados exclusivamente para os fins previstos no protocolo e a publicar os resultados sejam eles favoráveis ou não. Aceito as responsabilidades pela condução científica do projeto acima. Data: 24 / 03 / 2001 Assinatura: <i>Nairton Sakur de Azevedo</i>				
<b>INSTITUIÇÃO ONDE SERÁ REALIZADO</b>				
26. Nome: Laboratório de Psicologia do Esporte		29. Endereço (Rua, nº) Av. Dos Reitores, 1235		
27. Unidade/União: CCS/DEF		30. CEP: 31. Cidade: Recife		32. UF: PE
28. Participação Estrangeira: Sim ( ) Não (X)		33. Fone: 3271-8580		34. Fax: 3271-8506
35. Projeto Multicêntrico: Sim ( ) Não (X) Nacional (X) Internacional ( )   Anexar a lista de todos os Centros Participantes no Brasil				
Termo de Compromisso ( do responsável pela instituição ) : Declaro que conheço e cumpro os requisitos da Res. CNS 196/96 e suas complementares e como esta instituição tem condições para o desenvolvimento desse projeto, autorizo sua execução. Nome: Antonio Roberto Rocha Santos Cargo: Prof. Dr. Data: 29 / 03 / 2001 Assinatura: <i>Antonio Roberto Rocha Santos</i>				
<b>PATROCINADOR</b>				
36. Nome: DEF-UFPE e ESEF-UPE		39. Endereço: Professor		
37. Responsável:		40. CEP:		41. Cidade:
38. Cargo/Função:		43. Fone:		42. UF:
		44. Fax:		
<b>COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA - CEP</b>				
45. Data de Entrada: 29 / 03 / 2001		46. Registro no CEP: 34 / 2001 - CEP/CCS		47. Conclusão: Aprovado ( ) Data: 04 / 04 / 2001
				48. Não Aprovado ( ) Data: _____
49. Relatórios do Pesquisador responsável previsto(s) para:				
Encaminhar a CONEP		50. Coordenador(a) Nome: Valéria Pinheiro Ramos		Assinar o parecer consultativo de:
51. Os dados acima para registro ( )		52. Data:		
<b>COMISSÃO NACIONAL DE ÉTICA EM PESQUISA - CONEP</b>				
54. Nº Expediente:		56. Data Recolhimento:		57. Registro na CONEP:
55. Processo:				
58. Observações:				



Serviço Público Federal  
Universidade Federal de Pernambuco  
Centro de Ciências da Saúde  
Comitê de Ética em Pesquisa



Ofício n.º 066/2001 – CEP/CCS

Recife, 04 de abril de 2001.

Prezado Professor,

Informamos que o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde analisou o Protocolo de Pesquisa n.º 034/2001-CEP/CCS, intitulado “*O Eresse Psicológico no Futebol de Campo: um estudo com atletas do sexo masculino, da cidade do Recife-Pernambuco-Brasil.*”, aprovando-o sem pendência, em 04 de abril de 2001, bem como o Consentimento Livre e Esclarecido, de acordo com a Resolução n.º 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, podendo ser iniciado.

Atenciosamente,

  
 Prof.ª Vânia Pinheiro Ramos  
Vice-coordenadora do Comitê de Ética  
em Pesquisa CCS/UFPE

Ao

**Prof. Nairton Sakur de Azevedo**  
**Departamento de Educação Física**