

CENTRO UNIVERSITÁRIO ATENAS

CARLOS EDUARDO BARBOSA SANTANA

ANSIEDADE EM JOGADORES DE FUTEBOL: Contribuições
da Psicologia do Esporte

Paracatu

2021

CARLOS EDUARDO BARBOSA SANTANA

**ANSIEDADE EM JOGADORES DE FUTEBOL: Contribuições da Psicologia do
Esporte**

Monografia apresentada ao Curso de
Psicologia do UniAtenas, como requisito
parcial para obtenção do título de Bacharel
em Psicologia.

Área de Concentração: Psicologia do
Esporte

Orientadora: Prof.^a Msc. Ana Cecilia Faria

Paracatu

2021

S232a Santana, Carlos Eduardo Barbosa.

Ansiedade em jogadores de futebol: contribuições da psicologia do esporte. / Carlos Eduardo Barbosa Santana. – Paracatu: [s.n.], 2021.

31 f.

Orientador: Prof^ª. Msc. Ana Cecilia Faria.

Trabalho de conclusão de curso (graduação) UniAtenas.

1. Psicologia do esporte. 2. Ansiedade. 3. Jogadores. 4. Profissionais. I. Santana, Carlos Eduardo Barbosa. II. UniAtenas. III. Título.

CARLOS EDUARDO BARBOSA SANTANA

**ANSIEDADE EM JOGADORES DE FUTEBOL: Contribuições da Psicologia do
Esporte**

Monografia apresentada ao Curso de
Psicologia do UniAtenas, como requisito
parcial para obtenção do título de Bacharel
em Psicologia.

Área de Concentração: Psicologia do
Esporte

Orientadora: Prof.^a Msc. Ana Cecilia Faria

Banca Examinadora:

Paracatu – MG, ____ de _____ de _____.

Prof.^a Msc. Ana Cecilia Faria
Centro Universitário Atenas

Prof.^a Débora Defino Caixeta
Centro Universitário Atenas

Prof. Msc. Jardel Rodrigues Marque de Lima
Centro Universitário Atenas

Dedico a minha família e amigos, por todo apoio, carinho, compreensão e paciência, pessoas que em nenhum momento negaram auxílio para mim. Nos momentos mais difíceis me motivaram, e me fizeram lembrar dos motivos que me levaram a escolher a psicologia e tudo que almejo através dela.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por estar sempre em minha vida, graças a ele estou concluindo este curso.

A minha noiva, por sua paciência e compressão que neste período do curso tive tantas mudanças de horários, de humor, obrigado por cada palavra de incentivo e por estar sempre ao meu lado nesses momentos.

Aos meus pais, pelo apoio e dedicação para comigo. Obrigado por me ajudarem e apoiarem até o fim deste curso.

Agradeço também a minha professora Ana Cecília Faria, e aos demais professores do curso, pelos seus exemplos de vida e dedicação. Obrigado por exigir tanto de mim, isso me motiva e me faz querer se sempre melhor do que sou. Valho-me de sua sabedoria e experiência.

RESUMO

A Psicologia do Esporte vem se mostrando bastante eficaz e ganhando forças nos últimos anos, e com algumas histórias de bastante sucesso no futebol, e a ansiedade se tornou discursão para muitos profissionais, sobre como ela afeta os jogadores de futebol, suas consequências, causas e como minimizar os impactos, algumas entidades demonstraram grande interesse nos profissionais da Psicologia do Esporte, e estão incentivando clubes a aderirem esses profissionais, visto que poucos são os clubes que se tem um psicólogo em suas equipes, sobretudo na América do Sul, principalmente no Brasil, existe uma pequena resistência quanto a implantação dos profissionais nos clubes, resistência essas que está de diluindo com tempo visto que grandes perceberam a importância da Psicologia do Esporte e estão aderindo aos profissionais junto a suas equipes.

Palavras-chave: Psicologia do Esporte. Ansiedade. Jogadores. Profissionais.

ABSTRACT

Sport psychology has been proving to be quite effective and gaining strength in recent years, and with some stories of great success in football, and anxiety has become a discourse for many professionals, about how it affects football players, their consequences, causes and how to minimize the impacts, some entities have shown great interest in sports psychology professionals, and are encouraging clubs to join these professionals, since few clubs have a psychologist in their teams, especially in South America, especially in Brazil , there is a small resistance regarding the implantation of professionals in the clubs, resistance that is diluting with time, since the big ones realized the importance of sport psychology and are adhering to the professionals along with their teams.

Keywords: *Sport Psychology. Anxiety. Players. Professionals.*

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
1.1 PROBLEMA	11
1.2 HIPÓTESES	11
1.3 OBJETIVOS	11
1.3.1 OBJETIVO GERAL	11
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	11
1.4 JUSTIFICATIVA DO ESTUDO	12
1.5 METODOLOGIA DO ESTUDO	13
1.6 ESTRUTURA DO TRABALHO	14
2 CONSEQUÊNCIAS DA ANSIEDADE EM JOGADORES DE FUTEBOL	15
3 QUAIS AÇÕES PODE INFLUENCIAR NA PREVENÇÃO	19
4 CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA DO ESPORTE	22
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	29
REFERÊNCIAS	30

1 INTRODUÇÃO

O site saibamais.org.br disserta a dificuldade de informar com precisão quando surgiu o esporte, mas antropólogos afirmam que os povos mais primitivos já praticavam esportes para agradar deuses e competirem entre si.

Diante disso, ainda segundo o site, futebol é o esporte mais popular do mundo entre crianças e adultos. Para alguns países, também é uma atividade cultural e tradicional. Basta uma bola, alguns jogadores e duas traves para começar uma partida.

Em meados do século XX na Inglaterra, surgiria o futebol moderno. Isso ocorreu a partir da junção de clubes que não aceitavam determinadas regras da prática do *rugby* e decidiram unir-se para criar outro esporte, no qual não se conduzisse a bola com as mãos. As regras deste novo esporte, o futebol, foram estabelecidas em 1846 pela Universidade de Cambridge (SILVA, [2020], p.2)

“A Psicologia do Esporte vem se somar à Antropologia, Filosofia e Sociologia do esporte compondo as chamadas Ciências do Esporte” (RUBIO,1999, p. 2).

Implicada em seus primórdios com aspectos mais biológicos, hoje, a Psicologia do Esporte vem estudando e atuando em situações que envolvem motivação, personalidade, agressão e violência, liderança, dinâmica de grupo, bem-estar de atletas caracterizando-se como um espaço onde o enfoque social, educacional e clínico se complementam. (RUBIO,1999, p. 2).

É o campo da ciência que trabalha com as emoções, pensamentos e comportamentos que afetam atletas e praticantes de atividade física. Ao contrário de outras áreas da Psicologia, que analisam o ser humano no seu cotidiano, a Psicologia do Esporte desenvolveu suas próprias teorias para analisar os pensamentos e comportamentos relevantes ao contexto do esporte e do exercício. Ela tem como objetivo melhorar o desempenho esportivo ou a qualidade da experiência da atividade física, ajudando atletas e praticantes a controlar suas emoções, seus pensamentos, sua ansiedade, agressividade, relação com companheiros de equipe, entre outros. (FALCÃO,2012, Online)

Muitos psicólogos e especialistas se interessam em desenvolver estudos sobre as condições psicológicas dos atletas envolvidos no futebol, por ser este, o esporte mais praticado em todo mundo. (VALINI, TRAMULTULA e MARTINES, 2018, p. 2)

O aspecto psicológico pode interferir no desempenho do atleta, dado isso os atletas terem uma assistência psicológica é tão relevante quanto treinos, exercícios regulares e alimentação balanceada (FABIANI, 2009).

Com o quadro atual de competitividade, pesquisadores e estudiosos manifestam interesses notáveis as razões que influenciam no desempenho dos atletas, como por exemplo, a ansiedade e o estresse pré-competitivo. Percebe-se que não devem ser treinados apenas pontos táticos/técnicos e físico em atletas, mas os aspectos psicológicos também pois, os atletas tem estreita relação com o rendimento (FABIANI, 2009).

A ansiedade positiva se refere naquela em que o atleta se sente estimulado, motivado e confiante, o qual poderá resultar em uma melhora de performance. De forma inversa, a ansiedade negativa, o qual se configura por ser a mais comum dentro da prática esportiva, está relacionada a uma redução de performance e pode ser desencadeada tanto antes como durante um jogo ou um campeonato por fatores diversos, comprometendo assim as ações tanto individuais como coletivas dos atletas (VALINI, TRAMULTULA e MARTINES, 2018, p. 2).

Isso ocorre porque os atletas respondem de maneira diferente aos estímulos externos durante uma competição. A pressão de um jogo fora de casa, bem como um alto nível de estresse e de ansiedade, é transferida para a área emocional e, em decorrência disso, esta deve estar bem preparada a fim de não interferir no rendimento ao longo da competição. Assim, pretende-se averiguar a interferência do aspecto mental no que se refere ao estresse e a ansiedade pré-competitiva - dos jogadores associados ao esporte e ao exercício em competições e treinamentos. (FABIANI, 2009, p. 2).

1.1 PROBLEMA

Quais são as principais consequências da ansiedade para o jogador de futebol?

1.2 HIPÓTESES

O estresse pela pressão em jogos é um agente causador da ansiedade em jogadores de futebol.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVO GERAL

Analisar motivos e causas da ansiedade em jogadores de futebol.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Identificar consequências da ansiedade em jogadores de futebol.
- b) Elencar quais ações pode ajudar o jogador controlar a ansiedade.
- c) Identificar contribuições da psicologia do esporte a ansiedade em jogadores de futebol.

1.4 JUSTIFICATIVA DO ESTUDO

Segundo pesquisas da FIFPro (Federação Internacional dos Jogadores Profissionais de Futebol) de 607 atletas entrevistados, 38% relataram sofrer com sintomas de depressão e/ou ansiedade. Visto que a ansiedade afeta uma grande porcentagem de jogadores, clubes e entidades do futebol buscam soluções, para assim terem equipes e campeonatos mais competitivos.

Mesmo o Brasil sendo chamado de "país do futebol" o país ainda tem muito o que melhorar em competitividade e gestão, principalmente na parte da psicologia esportiva. Um dos grandes fatores da Europa terem campeonatos mais competitivos, deve-se também a psicologia esportiva, onde o psicólogo acompanha o dia a dia do clube, podendo auxiliar os jogadores, fazendo assim os clubes europeus serem uma vitrine para jogares de todos os cantos do planeta, mesmo muitos clubes procurando uma boa estrutura psicológica para seus jogadores, os quadros de ansiedades ainda são altos, visto que a implantação de psicólogos na parte esportiva foi tardia e a psicologia do esporte ainda é uma área nova, mas que com o pouco tempo se mostra eficiente e dedicada achar soluções, para uma melhor experiência esportiva para todos, jogadores, gestores, entidades e o público.

1.5 METODOLOGIA DO ESTUDO

Trata-se de uma revisão bibliográfica sobre ansiedade em jogadores de futebol. Para tal foi realizada uma pesquisa em bancos de dados eletrônicos: Scientific Electronic Library Online (SCIELO), textos publicados pela secretaria da educação do Brasil. As publicações concentraram-se entre os anos de 1984 e 2018. A busca dos artigos deu-se entre os meses de setembro de 2020 e maio de 2021. Para a inclusão dos artigos foi determinado o seguinte critério: possuir temática relevante para o estudo.

O presente artigo tem finalidade básica estratégica, com abordagem Qualitativa, com objetivos descritivos e exploratória para realização do mesmo.

1.6 ESTRUTURA DO TRABALHO

O presente artigo está dividido em 5 capítulos. No primeiro capítulo apresenta-se o projeto, expondo uma breve contextualização e apresentando a problemática, assim como os objetivos geral e específicos.

No segundo capítulo identifica-se as consequências da ansiedade em jogadores de futebol.

No terceiro capítulo elenca quais ações pode influenciar na prevenção da ansiedade em jogadores de futebol.

No quarto capítulo apresenta-se contribuições da psicologia do esporte a ansiedade em jogadores de futebol.

Por fim, o quinto capítulo contém as considerações finais.

2 CONSEQUÊNCIAS DA ANSIEDADE EM JOGADORES DE FUTEBOL

Muitas definições de ansiedade foram encontradas, de acordo com a linha teórica de estudo e com a evolução dos estudos realizados, afim de realmente adaptar a melhor definição ao estado desconfortável experimentado pelo indivíduo (ANTÔNIO, 2008).

Portanto em um contexto esportivo a ansiedade é percebida como um fenômeno psicológico essencial que se relaciona na adaptação e regulação do indivíduo na vida diária e, assim interfere no cotidiano do contexto esportivo também.

Portanto, saber quanto de ansiedade um atleta tem não é o mais importante, é saber qual é o nível de ansiedade necessária, que o faz ter melhores resultados esportivos (ANTÔNIO, 2008).

Assim Fleury (2005) aponta as reações mais comuns na ansiedade em âmbito geral como: sinais fisiológicos; alteração no sono e alimentação, tensão muscular, sensação de fadiga e alteração motora. Sinais psicológicos; instabilidade no humor, insegurança e dúvidas, irritabilidade, preocupação, sensação de confusão, alteração na concentração, diminuição na capacidade de tomar decisões, tendência para pensamentos negativos, e precipitação.

Galazo (2005), a ansiedade manifesta-se como mecanismo de proteção do organismo, pois oferece energia através do aumento dos batimentos cardíacos, aumento da respiração, bem como da circulação, preparando o organismo para o confronto.

Antônio (2008) destaca que a ansiedade pode ser entendida como um alerta ao sistema nervoso central, que percebe uma situação perigosa, e sua principal característica é a excitação, alguma aceleração do pensamento.

De acordo com Weineck (2005), algum início muito prematuro do estado pré-competitivo pode reduzir a capacidade de desempenho, por meio de uma noite mal dormida ou por meio de uma tensão emocional mantida pôr bastante tempo que leva a uma fadiga nervosa intensa.

Conforme o nível deste estado pré-competitivo há três formas de manifestação: a prontidão para o confronto (ideal); equilíbrio entre os processos de inibição e da excitação, a febre competitiva; aumento dos processos de excitação como frequência respiratória acelerada, suor excessivo, etc., e a apatia competitiva: dominam os processos de inibição como má disposição, a frequência de pulsação muito lenta e o cansaço (ANTÔNIO, 2008).

Cratty (1984), menciona, os sinais de ativação dos atletas como: (excesso de sudorese na palma das mãos, aumento dos batimentos cardíacos, aumento na frequência e amplitude de tremores musculares e piscar os olhos excessivamente) causados pela ansiedade, pode ser interpretado como sinais de fraqueza e é prejudicial, ao passo que esses mesmos sinais se forem interpretados como sinais eficazes para prepará-lo ao esforço máximo é correto para a realização de máximo desempenho.

E ainda de acordo com Cratty (1984) a ansiedade pode se elevar antes da competição, diminuir durante e aumentar novamente após a competição, e várias medidas podem ser tomadas para aliviar, pôr exemplo: o atleta será conduzido a entender que uma ansiedade moderada e alguns níveis de ativação são úteis para o desempenho, e que métodos modernos que são usados juntamente com técnicas de relaxamento muscular, visam não só a ajustar os níveis de tensão e de ansiedade, mas melhorar o desempenho também.

Antônio (2008) Martens foi quem desenvolveu o Sport Competition Anxiety Test (SCAT), para avaliar a ansiedade em situações esportivas específicas, este instrumento mede a ansiedade traço competitiva, Martens foi quem desenvolveu os instrumentos mais utilizados em pesquisas sobre ansiedade e esporte, que analisam, ansiedade-traço e ansiedade-estado.

Situações como epidemias, pandemias e surtos de doenças, como exemplo a covid-19 que tivemos em 2020 forçam torcedores, dirigentes e atletas a buscarem formas de encarar esta nova realidade. E mesmo com estes esforços, a instabilidade leva a consequências emocionais (LISBOA ,2020).

Um relatório publicado no final de abril pela Federação Internacional de Jogadores de Futebol (FIFPRO) aponta que jogadores profissionais de futebol sofrem

uma ansiedade crescente diante do contexto de isolamento social e incerteza (FIFPRO, 2020).

“Repentinamente no futebol, jovens atletas de ambos os sexos enfrentam isolamento social, suspensão da vida profissional e dúvidas sobre o futuro. Alguns podem não estar bem preparados para enfrentar essas mudanças, e os incentivamos a procurar ajuda de um profissional de saúde mental”, afirma o médico chefe da FIFPRO, Vincent Gouttebauge (FIFPRO, 2020).

O psicólogo da equipe de futebol profissional do Botafogo, Paulo Ribeiro tem opinião semelhante, em entrevista exclusiva à Agência Brasil, diz que “no imaginário de muitas pessoas os atletas são mitos, e nada acontece a eles (...). Essa não é uma realidade. O atleta é um ser humano como outro qualquer” e sofre com o atual momento como os demais (LISBOA, 2020).

Com todas as consequências da covid-19, a FIFPRO e as associações de jogadores recomendam aos jogadores que cuidem de sua saúde mental (LISBOA, 2020).

A existência de forte competição e conflito na busca de vitórias marcam o mundo desportivo. Com essa situação, a psicologia do esporte e do exercício tem sido alvo de discussões doutrinárias e debates cada vez maiores tem sido a preocupação com o desempenho dos atletas nas competições e nos treinamentos (FABIANI, 2009).

Um tempo antes da competição, o jogador se encontra em um estado de intensa carga psíquica (estresse psíquico), “*estado pré-competitivo*” denominado por alguns autores. (FABIANI, 2009)

A psicologia do esporte reconhece a ansiedade competitiva como um problema, pois muitos jogadores juvenis abandonam o esporte quando se deparam com experiências que lhes causam sentimentos de estresse, frustrações, tensão, medo, dentre outras coisas (ANTÔNIO, 2008).

Ainda segundo Antônio (2008) existe um envolvimento psíquico em toda ação, dentro de um jogo de futebol, sendo esse consciente ou não, mas terá importância fundamental no resultado da ação, a qualidade desse envolvimento.

Dividir uma bola com um adversário surge no atleta sentimento de posse, de levar vantagem, de triunfo, de competição. A partir da conscientização desses aspectos, passou a envolver também objetivos afetivos a preparação atlética.

Pois interpretar esse sistema é essencial para se trabalhar com a Psicologia do Esporte, e com equipes de futebol em particular. Diferenciando dos outros jogos desportivos coletivos, o futebol apresenta maior complexidade, por apresentar maior espaço de jogo e de jogadores. Por isso, a redução do número de jogadores e do espaço é indicada no ensino dos principiantes.

Consequentemente, ter conhecimento das características fundamentais e estruturais assim como dos princípios do futebol constitui-se um dos pré-requisitos para o processo psicológico e o desenvolvimento do atleta.

Por isso para o rendimento máximo do atleta nas competições existe condições básicas, é que ele também consiga o controle de seus estados mentais e emocionais: além de recuperá-lo da falta de motivação e energia, dos quadros de estresse, os programas de treinamento psicológico utilizam à reabilitação para que o atleta consiga retornar para às competições mais rapidamente (ANTÔNIO, 2008).

3 QUAIS AÇÕES PODE INFLUENCIAR NA PREVENÇÃO

Sintomas relacionados à depressão e ansiedade são preponderantes em jogadores de futebol profissionais, de acordo com um estudo piloto de 2013 (FIFPRO, 2020).

Em 2015, uma pesquisa entre 540 jogadores de futebol profissional em 5 países apontou, entre outros, que 43% dos jogadores na Noruega apresentam sintomas de ansiedade ou depressão, e na Espanha 33% dos jogadores relataram sintomas de distúrbios do sono.

Na França, Suécia e Finlândia, tanto os eventos de vida quanto o descontentamento com a carreira foram relacionados a ansiedade / depressão, angústia, comportamento nutricional adverso e comportamento adverso ao álcool (FIFPRO, 2020).

Em 2017, uma pesquisa entre 262 jogadores de futebol constatou que jogadores gravemente feridos tinham quase 2 a 7 vezes mais probabilidade de desenvolver sintomas de ansiedade nos 12 meses subsequentes do que os jogadores de futebol não feridos (FIFPRO, 2020).

A FIFPRO continua a aumentar a conscientização sobre problemas de ansiedade e saúde mental, também incentiva os clubes e sindicatos de atletas a se esforçarem para identificar os atletas com risco de apresentar sintomas de ansiedade o mais cedo possível e estabelecer uma rede de referência para o tratamento adequado (FIFPRO, 2020).

Chris Jackson revelou “Antes dos jogos internacionais, usava drogas e fazia festas com amigos. Então, alguns dias depois, estava tentando marcar Ronaldinho ou Lothar Matthäus!” (FIFPRO, 2020).

" Eu sabia, subconscientemente, que quando me preenchia com esses vícios, encontrava meus próprios problemas. No fundo, percebi que estava infeliz e precisava de mais na minha vida." Disse Chris Jackson

Quando ele finalmente se abriu, ele fez com que todos no futebol da Nova Zelândia soubessem que os jogadores de futebol também podem precisar de ajuda. Por isso, a NZPFA e o New Zealand Football assinaram um novo acordo coletivo de

trabalho para a seleção nacional, que inclui medidas para monitorar a saúde mental de todos os jogadores.

É precisamente por causa dessas histórias que a FIFPRO dá tanta importância à saúde mental dos jogadores. Nossa pesquisa mostra que nas quatro semanas anteriores à participação na pesquisa, 38% dos jogadores e 35% dos ex-jogadores profissionais de futebol expressaram ansiedade ou depressão.

A FIFPRO, entende que todos os jogadores devem ter assistência à saúde mental de alta qualidade e aplaudimos os países onde isso já existe (FIFPRO, 2020).

“os jogadores estão sob grande pressão, cada desempenho é analisado em público e, muitas vezes, definimos metas muito altas” Dario Simic (FIFPRO, 2019).

“Os clubes deveriam ter especialistas que possam cuidar da saúde mental dos jogadores de futebol, bem como com sua saúde física.” pelo Diretor Médico da FIFPRO, Dr. Vincent Gouttebarger (FIFPRO, 2019).

Um estudo foi dirigido em 2018 por um workshop na sede da FIFPRO na Holanda durante dois dias.

Nele jogadores da Holanda, Montenegro, Chipre e Finlândia discutiram sobre como lidar com momentos estressantes, como uma lesão que acabou com a carreira, se mudar para o exterior e cometer erros cruciais (FIFPRO, 2019).

Michael Bennett, chefe do bem-estar dos jogadores da (PFA) revelou como a organização English Professional Players Association (PFA), criou uma linha de ajuda 24 horas para jogadores que oferece suporte a centenas de jogadores todos os anos (FIFPRO, 2020).

Mesmo o FIFPRO sendo uma Federação Internacional de Futebolistas Profissionais, ela não atua com tanta ênfase na América do Sul e América Central, fazendo com que os próprios jogadores venham a público cobrar as federações por mais atenções a saúde mental.

Alguns clubes brasileiros como Palmeiras, Grêmio e o Atlético Paranaense, por exemplo, contrataram psicólogos e psiquiatras para fazer parte da equipe médica.

Já nos Estados Unidos, grande parte das equipes de esportes populares, como o futebol, futebol americano e o basquete, têm psiquiatras e psicólogos integrados. Desde 1994 a Sociedade Internacional de Psiquiatria do Esporte atua para fortalecer a área no país (SECAD, 2020).

João Ricardo Cozac doutor em psicologia do esporte pela USP diz que ter um psicólogo nos clubes ajuda na prevenção do estresse e ansiedade ou promoção de saúde mental (PIRES, 2017).

4 CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA DO ESPORTE

Antônio (2008) Martens foi quem desenvolveu o Sport Competition Anxiety Test (SCAT), para avaliar a ansiedade em situações esportivas específicas, este instrumento mede a ansiedade traço competitiva, Martens foi quem desenvolveu os instrumentos mais utilizados em pesquisas sobre ansiedade e esporte, que analisam, ansiedade-traço e ansiedade-estado.

A existência de forte competição e conflito na busca de vitórias marcam o mundo desportivo. Com essa situação, a psicologia do esporte e do exercício tem sido alvo de discussões doutrinárias e debates cada vez maiores tem sido a preocupação com o desempenho dos atletas nas competições e nos treinamentos (FABIANI, 2009).

Um tempo antes da competição, o jogador se encontra em um estado de intensa carga psíquica (estresse psíquico), “estado pré-competitivo” denominado por alguns autores. (FABIANI, 2009)

A psicologia do esporte reconhece a ansiedade competitiva como um problema, pois muitos jogadores juvenis abandonam o esporte quando se deparam com experiências que lhes causam sentimentos de estresse, frustrações, tensão, medo, dentre outras coisas (ANTÔNIO, 2008).

Ainda segundo Antônio (2008) existe um envolvimento psíquico em toda ação, dentro de um jogo de futebol, sendo esse consciente ou não, mas terá importância fundamental no resultado da ação, a qualidade desse envolvimento. Dividir uma bola com um adversário surge no atleta sentimento de posse, de levar vantagem, de triunfo, de competição. A partir da conscientização desses aspectos, passou a envolver também objetivos afetivos a preparação atlética.

Pois interpretar esse sistema é essencial para se trabalhar com a Psicologia do Esporte, e com equipes de futebol em particular. Diferenciando dos outros jogos desportivos coletivos, o futebol apresenta maior complexidade, por apresentar maior espaço de jogo e de jogadores. Por isso, a redução do número de jogadores e do espaço é indicada no ensino dos principiantes.

Conseqüentemente, ter conhecimento das características fundamentais e estruturais assim como dos princípios do futebol constitui-se um dos pré-requisitos para o processo psicológico e o desenvolvimento do atleta.

Por isso para o rendimento máximo do atleta nas competições existe condições básicas, é que ele também consiga o controle de seus estados mentais e emocionais: além de recuperá-lo da falta de motivação e energia, dos quadros de estresse, os programas de treinamento psicológico utilizam à reabilitação para que o atleta consiga retornar para às competições mais rapidamente (ANTÔNIO, 2008).

Psicólogos que trabalham no ramo esportivo ajudam o atleta a conciliar a saúde mental com situações de grande pressão e competitividade, o que vale tanto para esportes coletivos quanto modalidades individuais. Tratar eventuais transtornos mentais também é importante e influencia numa melhora de desempenho (SECAD, 2020).

E outra característica da área é que os profissionais de saúde mental devem estar preparados para lidar com um ambiente que exige altos níveis de controle de fármacos. Afinal, se precisa estar ciente dos possíveis problemas com o doping. Além disso, a alta visibilidade dos atletas exige a confidencialidade das informações de cada paciente, portanto, precisa ser extremamente cuidadoso.

João Ricardo Cozac doutor em psicologia do esporte pela USP e presidente da Associação Paulista da Psicologia do Esporte, diz que ao longo dos seus 26 anos de carreira, é absolutamente normal para uma equipe sofrer oscilações e até mesmo uma queda brusca depois que atinge um ponto elevado de alto rendimento (PIRES, 2017).

É esperado tal comportamento, de certa forma inconsciente, de relaxamento dos jogadores com os bons resultados em sequência, de pensar que o campeonato já está ganho (PIRES, 2017).

Ele também questiona o Corinthians que historicamente, o clube não investe em trabalhos de psicologia do esporte. É o único clube profissional de São Paulo que não possui um psicólogo na comissão técnica. Não tendo uma ação contínua de prevenção da ansiedade, estresse ou promoção de saúde mental.

Para maximizar a habilidade técnica, os atletas precisam estar 100% confiantes. Grandes clubes como o Corinthians entram em um ambiente de alta performance e cada detalhe desempenha um papel nisso, e o Corinthians relativizar o papel da psicologia do esporte na gestão de equipes profissionais, é inaceitável (PIRES, 2017).

Ele também diz que a ansiedade leva o time a uma queda de rendimento, ainda que o técnico mantenha a mesma escalação e a forma de jogar que antes funcionava perfeitamente, o time começa a criar menos possibilidades de gol ou ter baixo aproveitamento nas finalizações.

Além dessa ascensão de ansiedade em campo, a grupo também passa por uma redução considerável dos níveis de concentração. O jogador começa a errar passes e movimentos simples por dispersão, cansaço e desgaste psicológico (PIRES, 2017).

Ainda ele questiona os clubes por apresentarem resistência em abrir espaço aos psicólogos, afirmando que o futebol é muito machista. Pintam o jogador como uma rocha, um ser viril que não pode demonstrar fraquezas.

E a fraqueza é vista em forma de emoção. Por isso o jogador acaba deixando de manifestar seus sentimentos. O preconceito existente é enorme, sintoma cultural de uma sociedade que ainda acha que psicólogo é coisa pra gente doida.

E essa visão ganha contornos mais dramáticos no futebol, porque os técnicos, principalmente aqueles que são ex-jogadores, por puro preconceito e desinformação, resistem em contar com o suporte da psicologia.

Inclusive questiona que Treinadores, precisam de ajuda psicológica também “eu passei por vários clubes e já trabalhei com técnicos extremamente ansiosos e nervosos, outros, inseguros e inexperientes.”

Em primeiro lugar, o comandante da equipe precisa, controlar suas próprias emoções para que não perca o controle do grupo. E dentro de campo o papel de liderança no futebol é fundamental (PIRES, 2017).

Mas escolhem os capitães de seus times com base no modelo escolar, onde os melhores são sempre os primeiros a serem escolhidos no ímpar ou par. Uma

avaliação sociométrica mais profunda, capaz de aferir as atribuições de confiança que cada um pode suportar, deveria ser usado para escolher os líderes (PIRES, 2017).

Ele usou o jogador Thiago Silva como exemplo, que na Copa do Mundo de 2014 foi bastante criticado após chorar e escancarar suas emoções.

Que o Thiago Silva é um ótimo jogador, é indiscutível, assim como o Neymar, mas, eles não me parecem os mais indicados para a função de liderança, levando em consideração perfis de comportamento de cada um.

A pressão era gigantesca para que o Brasil vencesse a Copa em casa. E a CBF reagiu como? Levou uma psicóloga para trabalhar com os jogadores duas semanas antes do Mundial. Com esse tempo é impossível traçar o perfil psicológico de uma equipe e avaliar resultados (PIRES, 2017).

É a mesma coisa que contratar um preparador físico para ajudar um atleta com sobrepeso a emagrecer em duas semanas. Esse trabalho deve ser contínuo e integrado com a comissão técnica. Psicólogo não é socorrista ou bombeiro. Para contribuir com o desenvolvimento da equipe, precisamos de tempo para ganhar a confiança dos jogadores.

Mas os clubes ainda pensam que a função do psicólogo se resume a palestras motivacionais infelizmente. Cinco clubes das séries A e B do Brasileiro me chamaram para palestrar nos últimos 15 dias. Não acredito que ações isoladas deem resultado em um ambiente tão peculiar e de relações tão complexas como o futebol, por isso não aceito nenhum convite desse tipo.

No futebol o psicólogo do esporte, atua como um facilitador para a compreensão das emoções. O foco principal é contribuir com os profissionais que estão na linha de frente da equipe, como técnicos e preparadores, para que eles saibam quais são as tendências comportamentais de cada jogador, qual a melhor forma de cobrar ou motivar cada um deles (PIRES, 2017).

E durante a pré-temporada devem ser mapeadas essas tendências e constantemente atualizadas no decorrer de jogos e campeonatos, já que o futebol é dinâmico. Com toda certeza, a psicologia é uma ciência que pode gerar muitos

benefícios a uma equipe de alto rendimento. Mas poucos psicólogos especializados no âmbito esportivo é o problema que ainda temos.

Os clubes devem oferecer suporte psicológico para jovens jogadores nas categorias de base, exigências da Lei Pelé e do Estatuto da Criança e do Adolescente. Mas muitos apenas para cumprir a exigência e não serem punidos, contratavam psicólogo (PIRES, 2017).

Geralmente recorrendo a um profissional que não entende as nuances do meio, o psicólogo mal preparado acaba confundindo ainda mais a cabeça de técnicos e dirigentes, só aumentando o preconceito contra nossa atividade e fechando as portas para psicólogos especializados.

O jogador não tem de ser tratado em consultório, mas sim dentro do clube, com o amparo de toda comissão técnica. A maioria dos psicólogos não sabe de onde vem o jogador de futebol no Brasil e ainda conhece pouco o dia a dia dos clubes.

“Jogadores que vingam no futebol” muitos jovens, conquistam fama e ascensão social meteóricas, abrem mão de sua juventude em prol do futebol e carregam uma lacuna existencial por consequência. “quem eu era” e o “quem eu sou” se torna uma enorme distância.

E muitas jovens estrelas como forma de preencher esse vazio se esbalda em festas e ostenta o dinheiro que ganham na tentativa de estabelecer uma conexão com a nova realidade social. Uma combinação perigosa e potencialmente destrutiva é a adolescência tardia e o arsenal financeiro do qual os jogadores passam a desfrutar (PIRES, 2017).

Segundo a psicologia do desenvolvimento, é impossível pular fases da vida. Se você não viveu a adolescência aos 13 anos, certamente vai vivê-la aos 30 ou aos 50. A infância e adolescência é um período rico de construção da nossa identidade, mas os jogadores costumam postergar essas fases, confinados em concentrações e com atenção voltada aos treinamentos.

Saltando da pobreza ao estrelato, muitos deles ficam perdidos entre a vontade de viver o que não viveram e o cumprimento de exigências para a manutenção de

uma carreira de sucesso. Trazendo a angústia e a depressão, que atinge cada vez mais jogadores (PIRES, 2017).

É emblemático o caso do Adriano. Por que ao vê-lo cercado de amigos na Vila Cruzeiro assustaram as pessoas? Porque ver o Adriano em Milão cercado de glamour e carrões era o que opinião pública estava acostumada. Esse é o padrão de comportamento esperado para um craque consagrado.

Para que pudesse se recuperar de um quadro depressivo, foi fundamental o fato de ter reencontrado a identificação em sua origem. Adriano é apenas um reflexo de como o lado humano dos atletas é deixado em segundo plano no futebol pelos clubes (PIRES, 2017).

Pois se estiver mal resolvido o aspecto pessoal do jogador, ele não vai desempenhar seu melhor nem tecnicamente e nem fisicamente. Um péssimo cenário muito comum no futebol é quando um jogador não consegue demonstrar emoções e expressar sua verdadeira personalidade.

A formação do jogador tem de potencializar sua essência humana, e não a suprimir e a psicologia é uma das ferramentas que podem ajudar o clube a deixar de encarar seus atletas meramente como uma máquina ou um produto (PIRES, 2017).

A importância da psicologia no sucesso da Alemanha na Copa do Mundo de 2014 foi expressada publicamente por Joachim Löw, técnico da seleção alemã. Ele conta com o auxílio de Hans Dieter Hermann, uma autoridade mundial da psicologia esportiva, que coordena uma equipe de 16 psicólogos da liga alemã, e ajudou a arquitetar o título mundial de 2014.

Todos os jogadores convocados pela Alemanha têm mapas emocionais elaborados por eles, desde as categorias de base. É uma engrenagem que funciona há mais de uma década, e a seleção brasileira está muito distante desta realidade (PIRES, 2017).

A psicologia é de extrema importância para o esporte, e assim como o técnico Joachim Löw, atletas olímpicos como o ex-nadador Gustavo Borges já reconheceram a importância da psicologia no esporte para conquistar os atributos de um campeão.

Assim como Joachim Löw e Gustavo Borges já citados acima Juan Komar, Chris Jackson, Sebastian Domínguez, José Chino Vizcarra, Dario Simic, entre outros, assim como entidades, FIFPRO por exemplo, ressaltam a importância da psicologia do esporte.

Profissionais interessados em atuar na área de psicologia ou psiquiatria no esporte precisam buscar uma especialização. É importante buscar informações detalhadas junto ao conselho profissional, no Brasil, existem cursos que desenvolvem as competências mais requisitadas na psicologia do esporte. (SECAD, 2020).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Visto que a ansiedade afeta um número vasto de jogadores, e que isso implicava no seu desempenho individual ou coletivo, o presente artigo teve como intuito buscar e explorar sobre o assunto, e de acordo com o presente artigo, ao avaliarmos a hipótese, onde o estresse pela pressão em jogos seria o causador da ansiedade nós jogadores de futebol, a mesma se julga verdadeira, visto que as competições então se tornando cada vez mais competitivas, e os jogadores sofrem com estresse e ansiedade pré e pós os jogos, e que a falta de profissionais na psicologia do esporte agrava os números. Mas visto que a FIFPRO está dando bastante atenção a psicologia do esporte, e o profissional está sendo exigido em quase todos os esportes dos Estados Unidos, os números podem cair bastantes nos próximos anos.

REFERÊNCIAS

ANTÔNIO, Marco C.F. **A influência da auto-eficácia e da ansiedade em jogadores de futebol**. Curitiba: independente, 2008.

COSTA, Jhenifer. **A história dos esportes**. Disponível em: < <https://saibamais.org.br/edicoes/a-historia-dos-esportes> > Acesso em: 15 de novembro de 2020, 16:50:10.

FIFPRO. **Chris Jackson opens up about mental health**. 2020: Disponível em: < <https://www.fifpro.org/en/health/mental-health-toolkit/chris-jackson-on-mental-health>> Acesso em: 16 de maio de 2021, 11:00:09.

CRATTY, B.J. **Psicologia do esporte**. 2 ed. Rio de Janeiro: Prentice Hall do Brasil, 1984.

FABIANI, Marli Terezinha. **Psicologia do esporte: a ansiedade e o estresse pré-competitivo**. Curitiba: independente, 2009.

FALCÃO, William. **O que é Psicologia do Esporte?** Montreal: Disponível em: < <http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/noticia/2012/03/o-que-e-psicologia-do-esporte.html>> Acesso em: 13 de novembro de 2020, 17:00:40.

FIFPRO. **Mental Health Problems In Football**. 2020: Disponível em: < <https://www.fifpro.org/en/health/mental-health-toolkit/mental-health-problems>> acesso em: 8 de maio de 2021, 20:48:00.

FLEURY, S. Ansiedade Pré-Competitiva. São Paulo: Disponível em: < <http://www.suzyfleury.com.br> >. Acesso em 20 de novembro de 2020, 17:10:30.

GALAZO, M. L. C. L. Esporte Competitivo X Saúde. Artigo publicado no **Jornal Bola & Cia**. O espaço do futebol amador, São Paulo, n. 19, p. 5, mar. 2005.

FIFPRO. **Opening up about mental health**. 2019: Disponível em:< <https://www.fifpro.org/en/health/concussion/opening-up-about-mental-health>> Acesso em: 8 de maio de 2021, 12:03:15.

RUBIO, Katia. **A psicologia do esporte**: histórico e áreas de atuação e pesquisa. Brasília: Psicol. cienc. prof. vol.19 no.3, 1999.

SILVA D. N. **Futebol**. Disponível em: < <https://mundoeducacao.uol.com.br/educacao-fisica/futebol-2.htm>> Acesso em: 18 de novembro de 2020, 16:55:18.

LISBOA. Fábio. **Psicólogo esportivo afirma que pandemia deixa atletas mais ansiosos**. 2020: Disponível em: <<https://agenciabrasil.ebc.com.br/esportes/noticia/2020-05/psicologo-esportivo-afirma-que-pandemia-deixa-atletas-mais-ansiosos>> Acesso em: 18 de maio de 2021, 16:00:15.

PIRES. Breiller. **Psicólogo do esporte: “Clubes desprezam a saúde mental dos jogadores”**. São Paulo. 2017: Disponível em: <https://brasil.elpais.com/brasil/2017/11/03/deportes/1509739869_113073.html> Acesso em: 21 de maio de 2021, 16:28:45.

Valini, L. G., Tramuntula, J. C. N., Martines, G. A. **Influência da ansiedade na performance de jogadores de futebol**. Jau: independente, 2018.

SECAD. Redação. **Psicologia no esporte: como a saúde mental afeta o desempenho de atletas**. 2020: Disponível em: < <https://secad.artmed.com.br/blog/psicologia/psicologia-no-esporte-atletas/>> Acesso em: 22 de maio de 2021, 18:55:22.

WEINECK, J. **Biologia do Esporte**. São Paulo. Manole. 2005.

FIFPRO. **Coronavírus Shutdown: Sharp Rise In Players Reporting Depression Symptoms**. 2020: Disponível em: <<https://www.fifpro.org/en/health/coronavirus-covid-19-page/coronavirus-shutdown-sharp-rise-in-players-reporting-depression-symptoms>> Acesso em: 17 de maio de 2021, 22:58:50.