

**FATORES DE ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA EM JOGADORES DE
FUTEBOL DE CAMPO EM CATEGORIAS DE BASE**

**PRE-COMPETITIVE ANXIETY FACTORS IN FIELD FOOTBALL PLAYERS
IN BASE CATEGORIES**

Mateus Herdt Heidemann¹

José Acco Junior ²

RESUMO

Introdução: O futebol é um esporte que movimenta bilhões de dólares e simultaneamente é um esporte democrático, onde todas as classes sociais têm relação com ele. Neste cenário, é preciso analisar os aspectos psicológicos dos competidores de futebol, principalmente da categoria de base. Em contrapartida, se observa que a ansiedade pode ser considerada normal ou patológica, dependendo do indivíduo. É necessário observar os fatores estressantes e que podem desencadear a ansiedade, de forma a observar quais os aspectos que podem ser considerados padrões relacionados ao caso analisado, de jogadores de futebol de campo em fase pré-competitiva. **Objetivo:** O objetivo do presente artigo é identificar os fatores de ansiedade pré competitiva em jogadores de futebol em categorias de base. **Metodologia:** A metodologia aplicada é de estudo exploratório de artigos pré-existentes, de diversos autores e de anos diferentes, a fim de entender as convergências e divergências dos resultados encontrados. **Resultados:** os resultados encontrados relacionam a ansiedade pré-competitiva em jogadores com a dificuldade da competição e nível técnico dos adversários, também com a autoestima e desempenho técnico dos próprios jogadores e alguns fatores externos pessoais, que podem ser positivos ou negativos. **Conclusão:** é possível concluir que dentre os fatores, é possível observar individualmente os jogadores de forma a entender como aumentar sua autoestima e nível técnico, assim, diminuindo também sua ansiedade pré-competição. Sugerem-se também novos estudos específicos sobre a influência das emoções no desempenho dos atletas.

Palavras chaves: Atletas, ansiedade, pré-competição.

¹Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física

² Professor Orientador, Especialista em Esporte Escolar e Professor Titular na Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL.

ABSTRACT

Introduction: Football is a sport that moves billions of dollars and simultaneously is a democratic sport, where all social classes are related to it. In this scenario, it is necessary to analyze the psychological aspects of soccer competitors, mainly in the base category. On the other hand, it is observed that anxiety can be considered normal or pathological, depending on the individual. It is necessary to observe the stressful factors that can trigger anxiety, in order to observe which aspects can be considered patterns related to the analyzed case, of soccer players in the pre-competitive phase. **Objective:** The aim of this article is to identify pre-competitive anxiety factors in youth soccer players. **Methodology:** The applied methodology is an exploratory study of pre-existing articles, by different authors and from different years, in order to understand the convergences and divergences of the results found. **Results:** the results found relate pre-competitive anxiety in players with the difficulty of the competition and the technical level of the opponents, also with the self-esteem and technical performance of the players themselves and some personal external factors, which can be positive or negative. **Conclusion:** it is possible to conclude that among the factors, it is possible to observe the players individually in order to understand how to increase their self-esteem and technical level, thus also reducing their pre-competition anxiety. New specific studies on the influence of emotions on athletes' performance are also suggested.

Keywords: Athletes, anxiety, pre-competition.

1. INTRODUÇÃO

De acordo com PINTO (2021, p. 88), o esporte, principalmente, o futebol, como negócio, tem evoluído muito nos últimos tempos. A indústria do esporte movimenta, anualmente, bilhões de dólares no mundo.

O Brasil é considerado o “país do futebol”, onde o esporte está atrelado a cultura do país desde a primeira infância. Sabe-se que uma das maiores expressões culturais do país é realmente relacionada a toda a história brasileira junto ao esporte, podendo afirmar que:

É capaz de influenciar diversos segmentos da sociedade tais como: econômicos, políticos, cultural, social, assim como também envolve de forma direta elementos subjetivos ao homem, como: paixão, emoção, empolgação, expectativa, frustração, entre outras (FILENI, et.al, 2020, p. 2).

Neste cenário onde o esporte é tão democrático, também é preciso analisar os aspectos psicológicos dos jogadores da categoria de base. Desta maneira, é preciso entender o conceito de ansiedade para relacioná-lo em situações de alta pressão psicológica como momentos pré competição, onde os atletas estão totalmente focados em resultados dos jogos que terão. Sobre os conceitos relacionados a ansiedade é possível afirmar que:

Em literatura ou em psicologia a ansiedade pode ser valorizada como uma emoção. Em termos laboratoriais tem havido autores que preferem considerá-la como um impulso ou uma simples resposta emocional. Estes aspectos revelam que o mesmo conceito é considerando segundo formas muito diferentes. Nalguns casos como força propulsora de determinado comportamento; noutros como impulso desagregador de um comportamento adequado; noutros como um traço de personalidade básica e, noutros ainda, como uma simples emoção. Os exemplos citados revelam-nos que a ansiedade invade tanto o terreno do normal como do patológico, havendo os que procuram valorizar o que é herdado e outros o que é adquirido (SERRA, 1980, p. 94).

Observa-se que a ansiedade é uma emoção que quando equilibrada, é considerada normal, porém, em determinados níveis, pode se tornar patológico, causando danos à saúde mental.

Uma dos sintomas causados pela ansiedade pré competição é o estresse, que segundo Brandão et.al. (2000, p. 12) a origem do estresse em jogadores de futebol é um processo complexo e multifatorial. Pesquisas têm identificado uma quantidade de fontes de estresse, estressores, incluindo: os aspectos da competição, o relacionamento com pessoas significativas, as expectativas sobre o desempenho, as características pessoais, as exigências físicas e as experiências traumáticas. A capacidade de lidar com o estresse podem ser determinantes no rendimento do futebolista.

Temos que considerar que “a resposta ao estresse é resultado da interação entre as características da pessoa e as demandas do meio, ou seja, as discrepâncias entre o meio externo e interno e a percepção do indivíduo quanto a sua capacidade de resposta.” (MARGIS et al., 2003, p.65),

A ansiedade é dividida em dois tipos: a Ansiedade Traço e a Ansiedade Estado, para assim definir cada um deles, Fileni (2020), contextualiza que:

A *Ansiedade Traço* o indivíduo se caracteriza por sentir a ansiedade diante de diferentes situações, sendo graus maiores ou menores, onde já é algo constante e estável na personalidade do indivíduo ao qual representa a ansiedade de forma inevitável, já a *Ansiedade Estado* se capacita por mostrar as reações do indivíduo perante ao momento específico, ou seja, ela pode se alterar dependendo das situações vivida no atleta no momento podendo ocasionar tensão, nervosismo e preocupação (FILENI, 2020, p. 4)

Bicalho (2016), relaciona a ansiedade com o estresse e fatores de pressão externa e interna dos jogadores, com isso, ele define não a ansiedade em si, mas o sintoma relacionado a ela:

O estresse é entendido como um desequilíbrio substancial entre demanda (física e/ou psicológica) e capacidade de resposta, sob condições em que a falha em satisfazer aquela demanda tem importantes consequências. O conceito de estresse envolve aspectos que podem influenciar de modo positivo e negativo do desempenho do atleta de futebol. (BICALHO, 2016, p.77)

Em contrapartida, Ribeiro (2009) já traz a diferença entre os conceitos de estresse e ansiedade, afirmando que o estresse é uma resposta a uma situação estressante:

O termo *stress* pode ser entendido como um acontecimento cognitivo individualizado, que varia em função das situações encontradas e dos recursos pessoais para confrontar essas situações (...). Por outro lado, a ansiedade é uma resposta emocional associada ao *stress*, que resulta de uma avaliação de ameaça e é caracterizada por sentimentos subjetivos de preocupação e apreensão relativamente à possibilidade de dano físico ou psicológico (SMITH, *et.al.*, 1998 *apud* RIBEIRO, 2009, p.10)

Desta forma, entendendo a importância de se aprofundar no tema, o objetivo geral desse estudo é identificar os fatores de ansiedade pré competitiva em jogadores de futebol em categorias de base.

2. METODOLOGIA

O artigo desenvolvido seguiu os preceitos do estudo exploratório, por meio de uma pesquisa bibliográfica, que, segundo Gil (2008, p.50) é desenvolvido a partir de material já elaborado, constituído de livros e artigos científicos.

As bases de dados utilizadas para a seleção dos artigos científicos foram SciELO e Google Acadêmico. Os artigos que foram selecionados abordaram o tema sobre a ansiedade relacionada com o futebol nas categorias de base. Foram considerados principalmente os artigos publicados entre 2008 e 2020, tendo sido excluídos aqueles com informações incompletas que não atenderam aos critérios de elegibilidade.

Os artigos foram escolhidos de acordo com os critérios descritos acima e a pesquisa compreendeu três fases: 1) realização da pesquisa nas bases de dados; 2) análises dos títulos e resumos dos anos de 2008 até 2020 para determinar a elegibilidade dos estudos; 3) avaliações

dos textos completos e análise crítica do conteúdo, considerando o mérito científico de cada estudo e possíveis relações de similaridade ou conflito entre eles. Do total de dez (10) artigos analisados, sete (7) atenderam os critérios solicitados de compatibilidade do tema.

Para facilitar o entendimento e visualização, os resultados foram apresentados em forma de tabela no formato “paisagem” contendo o nome do autor, ano de publicação e principais achados.

3. RESULTADOS

A tabela abaixo apresenta os resultados encontrados em cada um dos artigos, identificando os fatores de ansiedade pré-competitiva em jogadores de Futebol nas categorias de base:

Autor	Ano	Resultados
CLAUDINO, <i>et al.</i>	2008	A ansiedade está relacionada com a performance do atleta, onde aqueles com melhores desempenhos apresentam menores taxas de ansiedade. Para o autor, também, os fatores de estresse, muitas vezes resultantes na ansiedade, como analisado no conceito de ansiedade apresentado por ele, podem estimular de forma positiva ou negativa o atleta.
RIBEIRO, Rui Felipe	2009	Os níveis mais elevados de rendimento estão significativamente “associados” a diferentes níveis de estados de ansiedade e percepção de ameaça pré-competitiva, assim como a estados emocionais competitivos bem diferentes. Ou seja, os rendimentos mais baixos ou fracos (muito piores do que o esperado), aparecem associados a níveis mais elevados de ansiedade pré-competitiva, sobretudo de ansiedade cognitiva e muito claramente à experiência e níveis mais elevados de emoções negativas, acontecendo um padrão emocional inverso associado a níveis mais altos ou ótimos de rendimento: maior intensidade de emoções positivas e menor relato de emoções negativas durante a competição desportiva.
SILVEIRA, Rodrigo O.	2009	Apresenta resultados parecidos com os demais autores estudados, relacionando, também, a ansiedade com a autoconfiança, em que foi verificado que os indivíduos possuíam uma baixa ansiedade-estado, sendo caracterizado por um elevado nível na dimensão autoconfiança, comparada a somática e cognitiva, embora sejam considerados jovens. Isso pode ter ocorrido pelo fato de mesmo com a pouca idade, os indivíduos possuem um nível de experiência próximo ao considerado como um expert.

REIS, Rui Pedro	2014	Um dos fatores da ansiedade pré-competitiva está relacionado com a dificuldade dos próximos jogos e afirma que “Esta correlação indica, que quanto maior é a dificuldade atribuída ao jogo maior será a ansiedade cognitiva dos atletas.”
BICALHO, Camila C.	2016	Pode-se apontar alguns fatores apresentados como negativos: a expectativa de profissionalização, dúvida sobre a própria capacidade, pressão externa, medo de lesões e distância de familiares. Observaram-se três fatores considerados positivos e que são encarados pelos atletas como um desafio que os motivam a continuar a perseguirem o objetivo maior que é a profissionalização: o fator “Resolver os problemas financeiros da família”, a “Expectativa de aprimorar a forma técnica e tática com o objetivo de se profissionalizar” e as “Expectativas de seus familiares”.
NETO, Raimundo G.	2018	Relaciona a ansiedade pré-competitiva com a autoconfiança apresentada pelos jogadores e afirma que: a dimensão <i>intensidade</i> , a escala autoconfiança está elevada em relação aos escores de ansiedades cognitiva e somática com resultados significantes, já na dimensão <i>direção</i> , os resultados em relações as ansiedades cognitiva e somática, os jogadores, acharam as mesmas pouco debilitantes em relação ao desempenho, porém a autoconfiança se destacou como facilitadora para o seu desempenho, obtendo resultados significantes em relação às ansiedades cognitiva e somática.
FILENI, Carlos H.	2020	Como resultados, observa-se para os seguintes fatores: atletas se sentem mais ansiosos antes do primeiro jogo e em momentos decisivos assim como sentem menos ansiedade se o adversário e relativamente mais fraco, mais ansiedade em competição difíceis, atletas se sentem mais ansiosos em jogos de finais de competição e mais autoconfiantes na primeira fase da competição.

Fonte: Elaborado pelo autor (2023).

4. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os resultados apresentados no presente estudo demonstram que a ansiedade pré-competitiva em jogadores de Futebol nas categorias de base tem vários fatores que a influenciam. Podem ser identificados o nível dos adversários e a importância da competição, a incerteza pela profissionalização e a segurança financeira à família e também pela autoconfiança e seu desempenho e rendimento durante as partidas.

Apesar de Fileni (2020) abordar um conceito diferente, de ansiedade do que Reis (2014), os fatores apresentados por esses autores mostram que chegam a um ponto comum, onde relacionam que a ansiedade está interligada com a dificuldade a ser enfrentada. Ambos trazem que o gatilho para a ansiedade na maioria dos casos está relacionado com a dificuldade encontrada na competição, seja pelo nível técnico dos jogadores que serão enfrentados ou pelo avançar da competição, quanto mais difícil, maior a ansiedade.

Já quanto a autoconfiança, fator apresentado por alguns autores como principal influenciador na ansiedade dos atletas, para Neto (2018) e Silveira (2009) quanto mais autoconfiante o atleta está, menos ansioso ele estará antes das competições. Muito próximo a esse conceito, também podemos relacionar Ribeiro (2009) e Claudino (2008), que trazem que o desempenho do atleta afeta diretamente no nível de ansiedade. Observando de um modo geral, é possível ver que esses 4 autores convergem entre si, uma vez que a alta performance também influencia na autoconfiança do jogador, de forma a influenciar nos níveis de ansiedade.

Já Bicalho (2016) traz uma perspectiva única dentro das referências analisadas, o autor traz diversos exemplos de fatores positivos e negativos, para desencadear a ansiedade nos atletas. Sabendo que o autor traz a ansiedade como o estresse causado por pressão externa e interna, é possível compreender os motivos pelo qual ele define que os fatores podem motivar ou desmotivar os atletas. Para ele, fatores que poderiam ser interpretados como pressão externa, são entendidos como motivação para que o atleta se esforce mais para obter melhores resultados, o que vai ao encontro com o que Claudino (2008) também afirma a respeito do estímulo de atletas, que é possível estimulá-los de forma que possam se sentir mais autoconfiantes. Em contrapartida, os fatores negativos

são aqueles que afetam a Ansiedade Estado do jogador, de forma a influenciar negativamente a saúde mental dos atletas e consequentemente, afetar seu desempenho.

5. CONCLUSÃO

É possível concluir, que os autores analisados trazem uma perspectiva bem semelhante a respeito dos fatores que causam a ansiedade, os fatores analisados seriam sobre principalmente a relação do jogador e da sua autoestima, sendo possível perceber que os jogadores de um modo geral analisados pelos autores, são influenciados principalmente pelo nível técnico da competição. Apesar de cada autor trazer uma visão diferente sobre os fatores de ansiedade, é possível correlacionar todos eles de uma forma simples: os fatores externos e o desempenho técnico dos jogadores de categoria de base influenciam diretamente em sua autoestima como atletas e essa por sua vez, influencia de forma ativa nos níveis de ansiedade.

Uma forma de controlar essa ansiedade e diminuir as consequências negativas, seria analisar de forma personalizada cada um dos atletas e entender como aumentar a autoestima de cada um e também diminuir a influência de outros fatores externos específicos que possam estar relacionados com o alto nível de ansiedade. Também, utilizar das dificuldades e fatores positivos para estimular esses atletas a se dedicarem a aumentar o desempenho técnico.

Entendendo individualmente os problemas e inseguranças enfrentadas por cada um deles, é possível também analisar de uma forma geral, o time inteiro e assim, trabalhar coletivamente formas de amenizar os sintomas da ansiedade.

Sugerem-se novos estudos com maior profundidade para entender como uma emoção pode, sozinha ou junto com outras, alterar de forma significativa o rumo dos acontecimentos, ou seja, pode interferir no rendimento e desempenho de cada jogador.

REFERÊNCIAS

BICALHO, Camila Cristina Fonseca, *et.al.*. **Fatores da ansiedade identificados para atletas da categoria juvenil de futebol.** Revista de Educação Física/Journal of Physical Education: [s.l.], v. 86, n. 2, 2016.

BRANDÃO, Maria Regina Ferreira. **Fatores de stress em jogadores de futebol profissional.** Campinas, SP: [s.n.], 2000.

CLAUDINO, JGO, *et al.* **Análise dos fatores de estresse e ansiedade pré-competitiva em jogadores de futebol de campo da categoria Sub-20.** Revista Brasileira de Futebol, Minas Gerais, 2008.

FILENI, Carlos Henrique Previa, *et al.* **Ansiedade em jogadores de futebol antes e durante a fase competitiva.** Revista CPAQV, [s. l.], v. 12, n. 3, 2020.

FREUD, S. (1980). **Inibições, sintomas e ansiedades.** In: Freud, S. Obras completas. Vol.20, pp. 107-197. Rio de Janeiro. Prentice-Hall do Brasil

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

MARGIS, Regina, *et al.* **Relação entre estressores, estresse e ansiedade.** Revista Psiquiatra Rio Gd. Sul 25, Rio Grande do Sul, 2003.

NETO, Raimundo Gregório de Lima. **Níveis de ansiedade pré competitiva em jogadores de futebol de campo da categoria sub-20.** Trabalho de Conclusão de Curso de Licenciatura em Educação Física. Castanhal, PA, 2018.

PINTO, Bruno Maruco Dias, *et al.* **O futebol como ferramenta de inclusão social e de profissionalização no Brasil através do clube-empresa.** REVJUR, Unisal, São Paulo, SP, v. 1, n. 1, 2021.

REIS, Rui Pedro Nunes dos. **A ansiedade pré competitiva no futebol.** Dissertação de Mestrado em Atividade Física. Castelo Branco, Portugal, 2014.

RIBEIRO, Rui Filipe Salvador da Cunha. **Ansiedade no Futebol. Relação com a prestação do jogador de futebol: um estudo de caso exploratório.** Dissertação de Licenciatura. Porto, Portugal, 2009.

SERRA, Adriano S. Vaz. **O que é ansiedade?** [S. l.: s. n.], 1980.

SILVEIRA, Rodrigo de Oliveira. **Análise dos níveis de ansiedade pré competitiva e de atletas de futsal.** Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação em Educação Física. Belo Horizonte, MG, 2009.