



Universidade Federal do Maranhão

Centro de Ciências Humanas, Naturais, Saúde e Tecnologia

Curso de Licenciaturas em Educação Física

**ASPECTOS EMOCIONAIS RELACIONADOS A PRÁTICA DO
FUTEBOL: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

KENNET ANDREY DIAS CORRÊA

**Pinheiro
2019**

KENNET ANDREY DIAS CORRÊA

**ASPECTOS EMOCIONAIS RELACIONADOS A PRÁTICA DO
FUTEBOL: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Licenciatura em
Educação Física da Universidade Federal do
Maranhão Campus Pinheiro para obtenção
do Grau de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. Me. Éder Rodrigo Mariano

**Pinheiro
2019**

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a).
Núcleo Integrado de Bibliotecas/UFMA

Corrêa, Kennet Andrey Dias.

Aspectos emocionais relacionados a prática do futebol :
uma revisão de literatura / Kennet Andrey Dias Corrêa. -
2019.

24 f.

Orientador(a): Éder Rodrigo Mariano.

Curso de Educação Física, Universidade Federal do
Maranhão, Pinheiro-MA, 2019.

1. Estresse. 2. Futebol. 3. Psicologia do esporte.
I. Mariano, Éder Rodrigo. II. Título.

KENNET ANDREY DIAS CORRÊA

**ASPECTOS EMOCIONAIS RELACIONADOS A PRÁTICA DO
FUTEBOL: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Licenciatura em
Educação Física da Universidade Federal do
Maranhão Campus Pinheiro para obtenção
do Grau de Licenciado em Educação Física.

A Banca Examinadora da Defesa de trabalho de conclusão de curso (TCC),
apresentada em sessão pública, considerou o candidato aprovado
em: ____/____/____.

Prof. Me. Éder Rodrigo Mariano
Universidade Federal do Maranhão

Prof. Me Claudio Tarso de Jesus Santos Nascimento.
Universidade Federal do Maranhão

Prof. Me. Diogo Silva Correa
Universidade Federal do Maranhão

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus, não só por mais está conquista mais por todas as que já se passaram e as que ainda estão por vim.

Ao meu professor e orientador Éder Rodrigo Mariano, que contribuiu significativamente para desenvolvimento deste trabalho, sempre compartilhando do seu conhecimento e me instruindo com suas orientações da melhor forma possível, obrigado pela dedicação professor.

Aos meus familiares e amigos que sempre acreditaram em mim, me apoiaram e me incentivaram de várias maneiras para realização de mais esta etapa da minha formação acadêmica.

A todos os professores que direta ou indiretamente contribuíram para a realização deste trabalho, ao compartilhar seus conhecimentos durante todo o curso.

RESUMO

O esporte tem se caracterizado como um dos acontecimentos socioculturais mais importantes desde o século XX (VISSOCI, 2008). Os aspectos psicológicos são muito influentes no cotidiano de atletas de Futebol, principalmente nas categorias de base. Dentre os aspectos advindos das características psicológicas emocionais, foram abordados os principais, que dentro desta pesquisa foi considerado como os principais, ansiedade, autoestima, motivação e em especial o estresse, este último é enfatizado por ser o aspecto de maior interferência para o público proposto na pesquisa, considerando que este, pode se apresentar em diversas situações e de maneiras distintas, tendo influências e reações diferentes de atleta para atleta, acarretando também em mudanças fisiológicas e variações no seu desempenho. As características psicológicas, devem ser identificadas a fim de treinar os atletas a saber lidar com as situações de interferências negativas ou positivas das emoções.

Palavras-chave: Futebol, Psicologia do esporte, Aspectos emocionais, Ansiedade, Estresse, Motivação, Autoestima, categorias de base.

ABSTRACT

Sport has been characterized as one of the most important sociocultural events since the 20th century (VISSOCI, 2008). The psychological aspects are very influential in the daily life of soccer athletes, mainly in the basic categories. Among the aspects that emerged from the emotional psychological characteristics, the main ones that were considered as the main ones, anxiety, self-esteem, motivation and especially stress, were emphasized as being the aspect of greater interference for the proposed public in the research, considering that this one, can present itself in diverse situations and of different ways, having influences and reactions different from athlete to athlete, also causing in physiological changes and variations in its performance. The psychological characteristics should be identified in order to train the athletes to deal with situations of negative or positive interference of the emotions.

Keywords: Football, Sports psychology, Emotional aspects, Anxiety, Stress, Motivation, Self-esteem, basic categories.

1. INTRODUÇÃO

O esporte tem se caracterizado como um dos acontecimentos socioculturais mais importantes desde o século XX (VISSOCI, 2008). O Futebol mobiliza um grande número de praticantes, espectadores, materiais, instalações, mídias e recursos financeiros. As competições esportivas organizadas por ligas ou federações reúnem atletas profissionais submetidos a intensos esquemas de treinamento, se tornando assim um espetáculo apreciado por muitos espectadores, além de mobilizar os meios de comunicação, por apresentarem uma audiência satisfatória para os mesmos (PRONI, 1998).

Barbieri (2007), relata que a admiração dos brasileiros como os que dominam as técnicas e conseguem demonstrar um Futebol esteticamente “belo”, juntamente com o amor imensurável por este esporte, advém do fato de este ser o “único esporte onde não existe uma equipe (time) imbatível”, e esse reconhecimento nos leva a compreender a inclusão do Futebol como parte da cultura em nosso país.

O Futebol tem uma feição muito significativa, pois desperta em seus praticantes e espectadores várias sensações e emoções que possuem influência no comportamento dos mesmos. Assim, muitos jovens cobijam conquistar um espaço de visibilidade dentro do Futebol o que permitiria a esses jovens a possibilidade de se tornarem grandes craques e ídolos deste esporte, e como consequência disso o objetivo de obter fama, dinheiro e conquistas (prêmios) que por sua vez podem ser coletivas e individuais (CECARELLI, 2011).

Durante o processo de formação de um atleta, no caso do Futebol a chamada “categoria de base”, assim também como na prática profissional do Futebol os atletas estão sempre almejando alcançar seus sonhos e objetivos dentro do esporte, decorrente a isso estes mesmos estão sempre sujeitos a uma rotina exaustiva e a uma pressão com excesso de intensidade, vindas principalmente por parte de torcedores e dirigentes esportivo, além da expectativa dos amigos e familiares.

O presente trabalho pretende contextualizar as características psicológicas emocionais, trazendo as influências das emoções psicológicas dos atletas, dentro das categorias de base do Futebol. Entendendo que as características emocionais são de extrema importância, para a manutenção do equilíbrio emocional e necessário para o bom desempenho esportivo (DE ROSE; DESCHAMPS; KORSAKAS, 1999).

Desta forma, iremos relacionar a influência das principais características psicológicas emocionais, no meio competitivo e de preparação de atletas nas categorias de bases, ou seja, visando o desempenho no esporte, mais especificamente dentro da faixa etária proposta neste estudo. Sendo assim, ao final do trabalho, iremos trazer uma discussão com fatores positivos e negativos das características psicológicas emocionais, da preparação de atletas para o profissional, além das técnicas de controle que podem auxiliar os atletas dentro do meio competitivo e por fim as interferências dos aspectos emocionais no desempenho esportivo. Esta pesquisa tem como objetivo elencar estudos científicos sobre os aspectos emocionais, relacionados à prática na categoria de base do Futebol.

2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Neste trabalho foi desenvolvida uma revisão bibliográfica narrativa, entendida como o ato de buscar e de averiguar informações sobre determinado assunto, através de um levantamento realizado em base de dados nacionais e ou estrangeiras, com o objetivo de detectar o que existe de consenso ou de polêmico na literatura relacionado ao tema (Oliveira, 2002).

Inicialmente foram selecionados através da leitura do resumo, 40 trabalhos, e a partir da leitura desses trabalhos foram selecionados 19 deles, e estes 19 foram utilizados na construção deste trabalho. Esta seleção foi feita através do meu entendimento acerca da relevância do conteúdo apresentado por estes trabalhos.

Foram utilizados os seguintes portais na busca de produções científicas acerca da temática, Google acadêmico, Scielo e PUBMED. Foram utilizadas como palavra-chave; Futebol, Psicologia do esporte, Aspectos emocionais, Ansiedade, Estresse, Motivação, Autoestima, categorias de base.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

3.1. PROCESSO DE AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA DO ESPORTE

A psicologia no esporte é caracterizada por um processo técnico e científico responsável por construir conhecimentos relacionados aos aspectos psicológicos, e tem como finalidade de produzir, orientar, monitorar e encaminhar ações que possam intervir no desenvolvimento psicológico da pessoa avaliada. A avaliação e exposição da realidade psicológica de uma pessoa fornece ao psicólogo um conjunto de elementos informativos relevantes, ao possuir estas informações o psicólogo deve primeiramente interpreta-las, na sequência selecioná-las e principalmente transmiti-las ao paciente. Essa avaliação é construída através de uma fonte de informações que explicam fenômenos psicológicos, com o objetivo de assessorar os trabalhos nos diferentes campos de atuação do profissional da psicologia (CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA, 2010).

No processo denominado de “psicodiagnóstico esportivo”, alguns dados relacionados aos atletas são de suma importância para o psicólogo. Entre estas, elencamos: características pessoais (idade, nível competitivo, história pessoal esportiva, motivação, aspirações, pressões percebidas, recursos, apoio social e familiar, características socioculturais), requisitos técnicos do esporte (detalhes da competição, calendário, adversários e requisitos físicos e psicológicos para competir em determinada modalidade) e também os objetivos específicos do treinamento (que são diferentes no início, meio e final da temporada). Em todo este processo é de extrema importância desenvolver estratégias adequadas para cada etapa considerando sempre as individualidades de cada um.

Dominando as finalidades específicas, os métodos de avaliação em Psicologia do Esporte basicamente seguem as particularidades das diversas especialidades da Psicologia e, está pautada nos seguintes procedimentos: observação, entrevistas, anamnese, experimentos em laboratório, experimentos pedagógicos e testes (RUDIK, 1990).

Segundo Costa (2007) para se tornar um atleta de alto rendimento é necessário disciplina, comprometimento com muitos anos de treinamento e dedicação praticamente exclusiva ao esporte, já que o início da carreira esportiva geralmente ocorre em idades muito precoces.

Algumas variáveis psicológicas importantes que conduzem e complementam a atividade esportiva, serão explicadas a seguir, sendo elas baseadas nos aspectos emocionais.

3.2. ASPECTOS EMOCIONAIS

Dentro dos aspectos emocionais que tem interferência considerável no esporte, Pujals e Vieira (2008) apontam os que mais se destacam: ansiedade, autoestima, motivação e estresse. Destes quatro existe ainda um que possui maior interferência no desempenho dos atletas na categoria de base do Futebol, que é o estresse, e por este motivo o estresse será abordado neste trabalho não apenas com seu lado emocional mais também fisiológico visto que desta maneira poderemos facilitar a compreensão da interferência causada pelo mesmo de maneira mais eficiente.

3.2.1. Ansiedade

Segundo Martin (2001) a ansiedade é o termo utilizado para descrever à experiência emocional que as pessoas exibem ao se depararem com acontecimentos desconhecidos. Trata-se de um estado emocional, caracterizado por um momento de apreensão e preocupação. A ansiedade tem ainda componentes cognitivos (nervosismo) e um componente somático (grau de ativação física percebida).

A ansiedade tem grande relação com o rendimento desportivo, e isso pode alternar de acordo com a característica de cada esporte, dificuldade da tarefa, ambiente esportivo, torcida, tipo da personalidade do atleta, e a importância do jogo ou competição (MORAES, 1990).

A ansiedade possui ainda uma divisão nomeada pelos termos (ansiedade-traço e ansiedade-estado). A ansiedade-traço está relacionada com a personalidade e ainda diferenças relativamente estáveis e permanentes que levam o indivíduo em questão a possibilidade de perceber certas situações de teor ameaçador de acordo com as experiências individuais obtidas, contribuindo para a manifestação de ansiedade. A ansiedade-estado pode ser considerada como uma reação a uma determinada situação vivenciada pelo indivíduo, caracterizada como um estado emocional breve(transitório), que depende da situação de momento (MARTIN, 2001).

Weinberg e Gould (2001) afirmam que um atleta com altos níveis de ansiedade tem reações notáveis por observações nos níveis cognitivo e somático. No nível somático, a ansiedade excessiva causa um maior gasto de energia, pois eleva a tensão muscular, fazendo com que o indivíduo apresente dificuldades de coordenação em seus movimentos e músculos mais tensionados e "pesados". No nível cognitivo, acontecem mudanças no grau de atenção e concentração acarretando fazendo com que o atleta fique incapaz de observar todo o contexto envolvido no momento da prática esportiva.

Becker Junior (1989) afirma que é comum o atleta apresentar rendimentos melhores em treinos do que em competições, pois os níveis de ansiedade são muito distintos nesses dois contextos, sendo baixos nos treinamentos e altos nas competições. O mesmo autor ainda afirma que o modo como o atleta interpreta a ansiedade pode ser um diferencial importante.

Hanin (1997) considera que cada atleta possui um nível de ansiedade que pode ser considerado ideal para o seu desempenho esportivo, associado com níveis altos de desempenho.

3.2.2. Autoestima

Branden (2000), utiliza a palavra "confiança" para definir a autoestima, uma vez que, ele entende a autoestima como a nossa capacidade de pensar, nossa habilidade de enfrentamento dos desafios da vida, além do nosso direito de vencer e de sermos felizes.

A autoestima é considerada fundamental para resultados positivos tanto na adolescência quanto na vida adulta, podendo ser refletida no desenvolvimento pessoal, ocupacional, relacionamentos interpessoais e desempenho acadêmico (TRZESNIEWSKI; DONNELLAN; ROBINS, 2003).

Guilhardi (2002) analisa a autoestima como um sentimento desenvolvido ao longo da vida do indivíduo que é expressada pela satisfação pessoal e bem-estar, obra de lembranças positivas. Coloca ainda que para o desenvolvimento da autoestima, no caso de atletas, é de suma importância o reconhecimento social, algumas vezes manifestado pelo técnico, pelos torcedores, pelos familiares, e por todos as pessoas envolvidas com o esporte.

3.2.3. Motivação

Samulski (2002) define a motivação como uma expressão ativa e intencional, a qual é encaminhada a uma meta, estimulada por fatores pessoais, denominados intrínsecos e ambientais denominados extrínsecos.

A motivação intrínseca está relacionada com uma disposição natural para buscar coisas novas e desafios, assim como obter e estimular as capacidades individuais (WEINBERG; GOULD, 2001). A motivação intrínseca, têm como principais consequências a diversão, o prazer, e a satisfação própria. A motivação intrínseca está ainda intensamente relacionada com o prazer pela Prática esportiva, ficando muito evidente quando a pessoa realiza uma determinada atividade simplesmente pelo prazer em praticá-la. Tudo isso implica em dizer que o indivíduo tem prazer em atingir uma meta pelo simples fato da obtenção de sucesso e êxito (DECI; RYAN, 2002).

Weinberg; Gould (2001) explicam a motivação extrínseca aparte da prática de uma atividade para obter algum resultado externo como alcançar recompensas materiais ou sociais, por exemplo, o reconhecimento, medalhas, prêmios em dinheiro, entre outros, ou seja, está prática extrínseca tem como objetivo alcançar algum resultado desejado (planejado). Mais a ocorrência da prática de atividades extrínsecas não tem um único objetivo, neste caso, existem ainda fatores externos que influenciam e direcionam na execução de tal prática.

A motivação para a prática esportiva depende de aspectos da personalidade do indivíduo adicionado a fatores externos como por exemplo; meio ambiente, relações sociais e influências externas (SAMULSKI, 2002). Quando se relaciona a motivação com a prática de atividade física ou exercício, Balbinotti e Barbosa (2006) afirmam que existem seis diferentes dimensões: Controle do Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer.

3.2.4 Estresse

Weinberg e Gould (2001) definem o estresse como “um desequilíbrio substancial entre a demanda (física e/ou psicológica) e a capacidade de respostas para aquela condição”. Os mesmos autores ainda classificam o estresse através de algumas demandas, a primeira é definida como “demanda ambiental”, aonde um tipo

de demanda é atribuído a uma pessoa, e essa demanda pode ser física e/ou psicológica. A segunda, “percepção da demanda” é a percepção de uma pessoa à demanda física e/ou psicológica, porém as pessoas não entendem essas demandas precisamente da mesma forma, ou seja, enquanto uma determinada pessoa pode gostar de receber a atenção de uma plateia (como por exemplo a torcida em um estádio de Futebol), uma outra pessoa pode encara essa plateia como uma intimidação. A terceira denominada “respostas ao estresse”, são os retornos adquiridos por respostas físicas e/ou psicológicas do indivíduo a percepção da circunstância estressora, e a quarta nomeada de “consequências comportamentais”, é o comportamento apresentado pelo indivíduo sobre as circunstâncias causadoras do estresse. Como exemplo, se um determinado atleta perceber um desequilíbrio entre suas capacidades apresentar fortes sintomas de ansiedade, seu desempenho será afetado.

Segundo Segato et al., (2010) em altos níveis o estresse pode comprometer o rendimento esportivo, pois interferem em outros fatores, principalmente cognitivos, como atenção, concentração e tomada de decisão. Já Bara Filho et al., 2002 revelam em seus estudos que quando um indivíduo apresenta níveis elevados de estresse será possível perceber um aumento de insegurança, nervosismo, da ansiedade-estado e depressão. Além disso os movimentos do atleta também são afetados, pois ocorre aumento da tensão muscular, reduzindo assim a flexibilidade, a coordenação motora e a eficiência do movimento, repercutindo em seu rendimento (STEFANELLO, 2007).

Falando ainda sobre os níveis de estresse Dosil (2004) indique que em níveis muito baixos o estresse também pode afetar o rendimento esportivo, uma vez que o estresse tem um papel de ativação no comprometimento do atleta para com a prática esportiva, ou seja, ao que se refere a interferência do estresse no desempenho esportivo se faz necessário que os atletas apresentem níveis moderados de estresse, porque assim acredita-se que há estímulo para manter o atleta em estado de vigilância, mas não há excesso de estímulo para distraí-lo de seu objetivo. Resumindo “ao apresentar baixos níveis de estresse, o indivíduo pode não estar suficientemente alerta para ter um desempenho adequado, por outro lado, quando apresenta níveis elevados, a excitação excessiva pode ser prejudicial ao seu desempenho” (VERARDI et al., 2012).

De Rose Junior (2002) identifica em seu estudo como causas de estresse competitivo alguns fatores individuais que estão relacionados à capacidade física, como por exemplo: lesões, habilidade técnica, receio de decepcionar pessoas e falta de repouso, e ainda fatores situacionais relacionados aos aspectos específicos do jogo: treinamento inadequado, arbitragem, torcida, técnicos, companheiros de equipe dentre outros.

No estudo feito com atletas das categorias de base, percebeu-se que a condição “pressão do técnico para vencer”, foi caracterizada como um estresse positivo para os atletas, enquanto que “jogar sobre forte calor” e “ampla superioridade dos adversários” tiveram características negativas no entendimento do fator estressor entre os jogadores, ou seja, o surgimento desses dois fatores no momento da competição pode ocasionar um baixo desempenho dos atletas (SANTOS, 2012).

A manifestação do estresse e o seu grau de percepção estão relacionados com o tipo de evento que o indivíduo venha a enfrentar, em geral depende da importância desse evento para o atleta, o que implica dizer que, quanto maior o grau de insegurança que um indivíduo tiver em relação a sua performance ou aos sentimentos e avaliações dos outros, maior a ansiedade e conseqüentemente o estresse (WEINBERG; GOULD, 2008).

3.2.5 Estresse Fisiológico

O estresse fisiológico, engloba uma sequência de sintomas psicofisiológicos, que o indivíduo pode apresentar quando enfrenta ocasiões que necessitam de uma maior adaptação dos músculos e órgãos envolvidos em um determinado movimento exigido pela prática esportiva (BENEDETTI; OLIVEIRA; LIPP, 2012).

Através de uma análise feita no momento da prática esportiva e aparte de algumas amostras da saliva dos praticantes, foram encontrados concentrações incomuns de cortisol salivar em consequência do estresse vivenciado por este atleta, e ainda verificou-se uma relação desses dados encontrados com os níveis da competição levando a entender que quanto maior a competição maior será a concentração de cortisol salivar, porém, a máxima concentração de cortisol salivar foi atingida em situações anteriores a competitivas (JORGE ET AL, 2010). No mesmo estudo o autor encontrou ainda um aumento do estresse fisiológico antes e depois de partidas de golfe, aonde ele verificou uma maior concentração de cortisol salivar nos

momentos anteriores as competições e ainda nos momentos após as competições neste último é importante considerar que os atletas se encontravam em situações de repouso, demonstrando assim que a competição é uma situação ocasionadora de estresse.

Guyton (1997) descreve que a resposta fisiológica do estresse desencadeia uma série de funções no organismo, o aumento da pressão arterial; aumento do fluxo sanguíneo para os músculos ativos, ao mesmo tempo em que reduz o fluxo para os órgãos que não são necessários para a atividade rápida; aumento do metabolismo celular para todo o corpo; aumento da glicemia; aumento da glicólise no músculo; aumento da força muscular; aumento da atividade mental e aumento da velocidade de coagulação sanguínea. A soma desses efeitos permite que as pessoas desempenhem uma atividade física bem maior do que seria possível em outras circunstâncias.

Outro estudo demonstrou que, o efeito do estresse, principalmente pelo aparecimento do cortisol em altas quantidades, acaba sendo maléfico para o rendimento, pois causa um desgaste tecidual por conta do fracionamento excessivo das proteínas e também esse rápido aumento na produção de cortisol faz com que o fígado libere concentrações excessivas de cetoácidos, fazendo com que ocorra uma condição perigosa de acidose sanguínea (MCARDLE; KATCH; KATCH, 2003).

4. PROCEDIMENTOS DE CONTROLE DOS ASPECTOS EMOCIONAIS

Considerando a modalidade Futebol com atletas na média de idade das categorias de base os aspectos emocionais são muito comuns, pois para esses atletas o seu desempenho no esporte, pode-lhe proporcionar a oportunidade de realizar seu sonho de ser um jogador de Futebol, por isso se eleva os níveis de ansiedade, autoestima, motivação e estresse, podendo causar inibições psíquicas ou motoras nos atletas.

Segundo Cratty (1984), A ansiedade no período de transição da base para o profissional é uma característica geral, bem como um estágio temporário. Pode ser alta, principalmente, antes e após uma situação de tensão no esporte. O próprio jogo pode aumentar ou diminuir a ansiedade, vai depender da expectativa do atleta. Assim, pode-se mencionar que, quando a ansiedade afeta o desempenho, ela interage com

as características da personalidade, tais como: necessidade de sucesso, boas condições sociais e econômicas que cercam o atleta.

Para Pujals e Vieira (2008) a ansiedade é altamente influenciada pela pressão do técnico e dos familiares, e ainda está diretamente relacionada de maneira contraposta com a autoestima, ou seja, nos momentos em que a ansiedade aumenta a autoconfiança diminui e vice-versa. Diante desta afirmação podemos considerar que uma boa maneira de controlar a ansiedade é buscar meios de aumentar a autoestima.

Na tentativa de controlar a autoestima do atleta, é preciso observar com frequência os momentos, em que o mesmo vem tendo um bom aproveitamento durante as competições, treinamentos e até mesmo durante uma partida, para que se note o momento em que seu rendimento é prejudicado, por exemplo, quando recebe uma crítica ou uma vaia da torcida. Com isso deve se atentar para uma possível ameaça de reprovação de seu comportamento durante o jogo e se isso gera decréscimo, não só na autoestima mais também na eficácia. E esse momento exige do atleta a total concentração na presente disputa, fazendo com que o foco de todo seu senso de estima fique extremamente atrelado a determinada situação de jogo. (CORRÊA, 2002).

Dentro do contexto, em que a motivação pode ser observada sobre as maneiras intrínseca e extrínseca, Ruiz (1997), diz que as atividades intrinsecamente motivadas são aquelas que uma pessoa faz se divertir e/ou sentir-se bem. Diferentemente das em que as pessoas estão extrinsecamente motivadas, que tomam parte num esporte devido às recompensas externas. Nesse sentido, pode-se dizer que, enquanto a motivação interna é mais duradoura ao estar controlada por auto recompensas, a motivação externa varia constantemente, com a mesma rapidez com que se obtêm as recompensas e, a médio prazo resulta um tipo de motivação instável para o atleta.

Levando em consideração os agentes estressores dentro do esporte, temos que refletir sobre como contornar as situações de estresse, ou seja, como manejar essas situações para que esse estresse não se torne algo que irá prejudicar seu atleta, e fazer com que se torne algo positivo ou pelo menos neutralizá-lo. Samulski (2009) propõe um modelo básico de controle do estresse, onde lista algumas técnicas de controle das condições e de controle dos sintomas, onde cada uma busca trabalhar respectivamente, o preparo intenso para uma competição, informando-se bem sobre o adversário ou até mesmo evitando competir, procurando influir nas condições que geraram medo, de maneira a eliminá-lo. Já uma segunda técnica, propõem ao

esportista, reagir ao medo que ele avaliou diretamente pelos sintomas, realizando exercícios de relaxamento ou simplesmente procurando reduzi-lo ao evitar contatos com o adversário.

Um estudo feito com jogadores de Futebol com idades até 20 anos e acima de 21 anos, comprovou que ocorreram diferenças sobre a percepção de estresse entre atletas mais jovens em relação aos atletas com mais idade, e uma hipótese alternativa que os autores do estudo dão é de que os atletas mais jovens veem na competição uma forma de ascensão social e assim gerando uma situação de estresse, porém se alguma dificuldade aparece, a direção que esse estresse pode tomar, poderá ser percebido como ameaça (SANCHES; REZENDE, 2011).

A influência das condições e dos sintomas, por sua vez, poderá ser realizado pelo próprio atleta (autocontrole, auto regulação) ou pelo treinador (regulação externa), no caso da auto regulação o esportista é o sujeito e o objeto da influência, onde as medidas a serem tomadas são condicionadas pelas próprias intenções, já na regulação externa o sujeito recebe a influência de outra pessoa, por exemplo o treinador (SAMULSKI, 2009).

Um aspecto a ser considerado para a escolha da técnica de controle do estresse refere-se à prevenção de determinadas emoções negativas ou a compensação de determinadas emoções negativas já existentes (SAMULSKI, 2009).

Samulski (2009) traz em seu livro técnicas cognitivas de controle de estresse, sendo elas técnicas de evitação, que inclui repressão e distração, e técnica sobre o processamento cognitivo, no qual seria o esclarecimento e a reavaliação. O mesmo autor cita exemplos de técnicas típicas que podem evitar a interferência do estresse no desempenho do atleta, através de entrevistas com os mesmos, onde foram listados os seguintes exemplos para técnicas de repressão: “Eu esqueço imediatamente das derrotas importantes”, “Eu simplesmente ignoro experiências desagradáveis”; e nas técnicas de distração o mesmo autor lista: “Para me distrair, eu procuro outras pessoas e converso com elas.”

5. INTERFERÊNCIA DOS ASPECTOS EMOCIONAIS NO DESEMPENHO ESPORTIVO

Os atletas de base precisam ser trabalhados, com a perspectiva de que um dia poderão chegar ao esporte de alto rendimento, e este por sua vez, principalmente na

modalidade Futebol, exige dos atletas o máximo de suas capacidades físicas, buscando sempre um melhor desempenho dentro do esporte, com isso, Kiss (2004) traz o conceito de desempenho esportivo:

O desempenho esportivo é a consequência de vários processos internos em diferentes níveis, não apenas de elaboração e de decisão do movimento, mas de inúmeras regulações autonômicas tais como da frequência cardíaca, frequência respiratória, substratos energéticos, temperatura, equilíbrio hidroeletrólítico e hormonal, as quais sofrem influências motivacionais e emocionais; todos esses processos adaptados às interferências de fatores ambientais, com especial ênfase ao Treinamento Físico.

Para começarmos a relacionar as características psicológicas e seus aspectos emocionais citados neste trabalho que são eles, ansiedade, autoestima, motivação e estresse, com o desempenho, falaremos das primeiras teorias que surgiram nesse sentido, sendo a primeira a teoria da ativação, aonde ativação se caracteriza por ser uma combinação de atividades fisiológicas e psicológicas em uma pessoa e refere-se à intensidade das dimensões de motivação em determinado momento, e a teoria proposta inicialmente seria que a medida que a ativação, que refere-se ao componente de humor em constante variação, de um indivíduo aumenta, também aumenta seu desempenho (WEINBERG e GOULD, 2008). Desta forma poderíamos afirmar que quanto mais ativado o atleta estiver, melhor será seu desempenho, e que, em nenhum momento essa ativação excessiva vai prejudicá-lo. Por causa disso, essa teoria tem pouco apoio hoje em dia, propondo a tal hipótese, que consiste em uma ativação que melhora o desempenho do atleta até um ponto ideal, e que ativações altas ou mais baixas que esse ponto ideais, faria com que o desempenho do atleta declinasse.

Após ser considerada a variável psicológica, visto que ela é de muita importância dentro do meio competitivo e tem muita relação com o desempenho, devemos considerar a variável fisiológica, sendo que elas fazem parte de todo o esquema de condições para alcançar o desempenho esportivo.

A partir disso, Baroni (2011) em seu estudo, tentou analisar qual o efeito da variável fisiológica fadiga em atletas de Futebol de 14-16 anos quando fossem realizar o passe, onde fez análises de um protocolo de fadiga e posteriormente a essa análise pode perceber que, os atletas apresentaram níveis de instabilidade postural elevado em relação ao teste feito antes do protocolo, indicando que o exercício físico que leva

o atleta à um estado de fadiga, afeta significativamente seu desempenho, e o meio esportivo, principalmente o Futebol, por ser caracterizado por exercícios que exigem um máximo das capacidades físicas dos atletas, pode-se dizer que o treinamento físico, além do psicológico, influencia diretamente no rendimento do atleta.

Os resultados de uma pesquisa com atletas de karatê demonstram que atletas de níveis inferiores apresentavam níveis mais baixos de autoestima quando comparados com atletas de níveis superiores, sendo que a autoestima era significativamente mais alta em indivíduos vencedores (RICHMAN; REHBERG, 1986). O mesmo estudo comprovou que atletas mais experientes possuíam níveis mais elevados de autoestima. Um estudo de 1995 comparou atletas de elite de diversas modalidades com indivíduos sedentários, afirmando que os atletas apresentavam maiores níveis de autoestima do que os não atletas (MARSH et al., 1995).

O aquecimento tem como seu objetivo central obter um aumento da temperatura corporal e da musculatura, preparando também o sistema cardiovascular e pulmonar para a atividade e desempenho motor. Sendo que o aquecimento geral deve ser ativo, não muito intenso e envolver principalmente os músculos que serão utilizados durante o exercício (ALENCAR; MATIAS, 2010).

Um dos fatores a serem considerados dentro do desempenho esportivo, é a nutrição uma vez que a concentração elevada de glicogênio muscular é extremamente importante, principalmente para atletas de alto rendimento, onde o desempenho máximo é exigido, haja vista que carboidratos são importantes substratos energéticos para a contração muscular, exercício prolongado e exercícios de alta intensidade e curta duração (MIRANDA, 2008).

Outro fator de extrema importância relacionado com o desempenho esportivo, é o tempo designado para o treinamento psicológico, que é visto como insuficiente para tal treinamento, isso é decorrente do mal planejamento dos profissionais que comandam os atletas durante os treinos, onde os técnicos não conseguem trabalhar a parte mental pois dão mais importância para as habilidades físicas (WEINBERG e GOULD, 2008).

Com base no trabalho apresentado, percebemos que o Futebol, assim como a maioria dos esportes, depende da preparação de diversos aspectos e do treinamento das mais variadas capacidades, e que o profissionais inseridos neste meio deve compreender e saber aplicar todo o seu conhecimento para a melhora do

desempenho dos atletas, podendo assim quebrar paradigmas e criando uma nova cultura em torno do esporte.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluimos que os aspectos emocionais relacionados aos atletas das categorias de base do Futebol, estão diretamente ligados ao nível da competição esportiva e refletem no desempenho dos atletas.

Considera-se também que a presença de agentes externos, como a torcida, podem influir negativa ou positivamente no rendimento do jogador, devendo este, estar preparado para todo o tipo de adversidade que possa surgir, estando confiante para competir e buscar a vitória, mesmo que a torcida mostre-se contra ele e sua equipe.

Destacamos o estresse psicológico, como o fator de maior interferência no desempenho do atleta comprometendo seu rendimento durante o jogo.

Os aspectos emocionais relacionados a prática esportiva, especificamente o Futebol são pouco estudados. Assim, há uma carência de investigações mais abrangentes e aprofundadas sobre essa temática.

7. REFERÊNCIAS

- ALENCAR, T. A. M.; MATIAS, Karinna Ferreira de Souza. Princípios fisiológicos do aquecimento e alongamento muscular na atividade esportiva. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, [s. L.], v. 16, n. 3, p.230-244, ago. 2010.
- BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M.L.L. Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54). Laboratório de Psicologia do Esporte - Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006.
- BARA FILHO, M. G.; RIBEIRO, L. C. S.; MIRANDA, R.; TEIXEIRA, M. T. Reduction of blood cortisol levels through the progressive relaxation technique in swimmers. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 8(4), 139-143, 2002.
- BARBIERI, F. A. As influências sofridas pelos treinadores de futebol na escalação da equipe. 2007. 92 f. TCC - Curso de Educação Física, Departamento de Educação Física, Unesp, Rio Claro, 2007.
- BARONI, B. M. Efeito da fadiga muscular sobre o controle postural durante o movimento do passe em atletas de futebol. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, [s. L.], v. 13, n. 5, p.348-353, jul. 2011.
- BECKER JUNIOR, B. Os níveis de ansiedade do tenista. *Match Point*. Porto Alegre. 2, n. 25, p.10, 1989.
- BENEDETTI, E.; OLIVEIRA, Roseli Lage de; LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. Nível de stress em corredores de maratona amadores em período de pré-competição. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, [s. L.], v. 19, n. 3, p.5-13, mar. 2012.
- BRANDEN, B. Autoestima e os seus seis pilares. 5. ed. São Paulo: Saraiva, 2000.
- CECARELLI, L. R. Estudo das interferências da ansiedade no psicológico de atletas juniores de futebol. 2011. 50 f. TCC - Curso de Educação Física, Departamento de Educação Física, Unesp, Rio Claro, 2011.
- CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Avaliação Psicológica: Diretrizes na regulamentação da profissão. Primeira Edição, Brasília. 2010. Disponível em: http://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2010/09/avaliacao_psicologica_web_30-08_10.pdf. Acesso em: 10 de janeiro de 2019.
- CORRÊA, D. K. A. Excelência na produtividade: A performance dos jogadores de futebol profissional. 2002.
- COSTA, L. M. O que é uma torcedora? Notas sobre a representação e auto representação do público feminino de futebol. *Esporte e sociedade*, Rio de Janeiro, ano 2, n. 4, fev. 31 p. 2007.
- CRATTY, B.J. *Psychology in Contemporary Sport*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1984.

DE ROSE JUNIOR, D. A competição como fonte de estresse no esporte. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. Brasília v, v. 10, n. 4, p. 19-26, 2002.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. Overview of self-determination theory: an organismic dialectical perspective. In: DECI, E. L.; RYAN, R. M. (Orgs.). *Handbook of self determination research*. New York: University of Rochester Press, 2002.

DOSIL, J. *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill, 2004.

GUILHARDI, H. J. Autoestima, autoconfiança e responsabilidade. In: BRANDÃO, M. Z. S.; CONTE, F.C.S.; MEZZAROBBA, S. M. B. *Comportamento Humano*, 2002.

GUYTON, A. C.; Tratado de fisiologia médica. 6. Ed., Rio de Janeiro; Editora HANIN, Y. L. Emotions and athletic performance: individual zones of optimal functioning model. *European Yearbook of Sport Psychology: a publication of FAPSAC*, Sankt Augustin, v. 1, p. 29-72, 1997.

HANIN, Y. L. Emotions and athletic performance: individual zones of optimal functioning model. *European Yearbook of Sport Psychology: a publication of FAPSAC*, Sankt Augustin, v. 1, p. 29-72, 1997.

JORGE, S. R.; SANTOS, Priscilla Bertoldo; STEFANELLO, Joice Mara Facco. O cortisol salivar como resposta fisiológica ao estresse competitivo: uma revisão sistemática. *Revista da Educação Física/uem*, [s.l.], v. 21, n. 4, p.677- 686, 2010.

KISS, M. A. Desempenho e talento esportivos. *Revista Paulista de Educação Física*, São Paulo, v. 18, n. 1, p.89-100, ago. 2004.

MARSH, H.; PERRY, C.; HORSELY, C.; ROCHE, L. *Multidimensional selfconcepts of elite athletes: how do they differ from the general population*, 1995.

MARTIN, G. L. *Consultoria em Psicologia do Esporte: orientações práticas em análise do comportamento*. Campinas, SP: Instituto de Análise de Comportamento, 2001.

MCARDLE, William D.; KATCH, Frank L.; KATCH, Victor L. *Fisiologia do exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano*. 5. ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 2003.

MIRANDA, R. B. F. M. *Construindo um atleta vencedor: Uma abordagem psicofísica do esporte*. Editora Artmed, 2008.

MORAES, L. C. Ansiedade e Desempenho no Esporte. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. São Paulo. v. 4, n. 2, p. 51 – 56, 1990.

OLIVEIRA, S. L. *Tratado de Metodologia Científica*. 2. Ed. São Paulo: Ed. Pioneira Thomson Learning, 2002.

PRONI, M. W. *Esporte-espetáculo e futebol-empresa*. 1998. Tese (Doutorado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1998.

- PUJALS, C. V. L. F. Análise dos fatores psicológicos que interferem no comportamento dos atletas de futebol de campo. *Revista da Educação Física/UEM*, v. 13, n. 1, p. 89-97, 2008.
- RICHMAN, C.; REHBERG, H. The development of self-esteem through martial arts. *International Journal of Sport Psychology*, 17, 234-239, 1986.
- RUDIK, P. A. Objeto Específico y Tareas de la Psicología del Deporte. Moscou, Editorial Fiskultura y Sport, 1990.
- RUIZ, E. J. G. Manual de Psicología del deporte: conceptos y aplicaciones. Murcia: Capítulo Tres, 1997.
- SAMULSKI, D. Psicologia do Esporte: Conceitos e novas Perspectivas. Barueri: Manole, 2002.
- SAMULSKI, D. Psicologia do Esporte: conceitos e novas perspectivas. 2. ed. Barueri: Manole, 2009.
- STEFANELLO, J. Situações de estresse no vôlei de praia de alto rendimento: Um estudo de caso com uma dupla olímpica. *Revista Portuguesa de Ciências do Deporto*, 7(2), 232-244, 2007.
- SANCHES, A. B.; REZENDE, Alexandre Luiz Gonçalves de. Avaliação da percepção das situações de estresse de jogadores de futebol em função da idade. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, [s. L.], v. 18, n. 3, p.43-50, mar. 2011.
- SANTOS, P. B. Fatores geradores de estresse para atletas da categoria de base do futebol de campo. *Motriz*, Rio Claro, v. 18, n. 2, p.208-217, abr. 2012.
- SEGATO, L.; BRANDT, R.; LIZ, C. M.; VASCONCELLOS, D. I. C.; ANDRADE, A. Estresse psicológico de velejadores de alto nível esportivo em competição. *Motricidade*, vol. 6, n. 3, pp. 53-62, 2010.
- TRZESNIEWSKI, K.; DONNELLAN, M.; ROBINS, R. Stability of self esteem across the life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 205–220, 2003.
- VERARDI, C. E. L.; MIYAZAKI, M. C. O. S.; NAGAMINE, K. K.; LOBO, A. P. S.; DOMINGOS, N. A. M. Esporte, stress e burnout. *Estudos de Psicologia*, Campinas, 29(3), p.305-313, 2012.
- VISSOCI, J. R. Motivação e atributos morais no esporte. *Revista da Educação Física/UEM*, v. 19, n. 2, p. 173 182, 2008.
- WEINBERG, R. S.; GOULD, D. Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício. Porto Alegre, Artmed Editora, 2 ed., 2001.
- WEINBERG, R. S.; GOULD, Daniel. Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.