

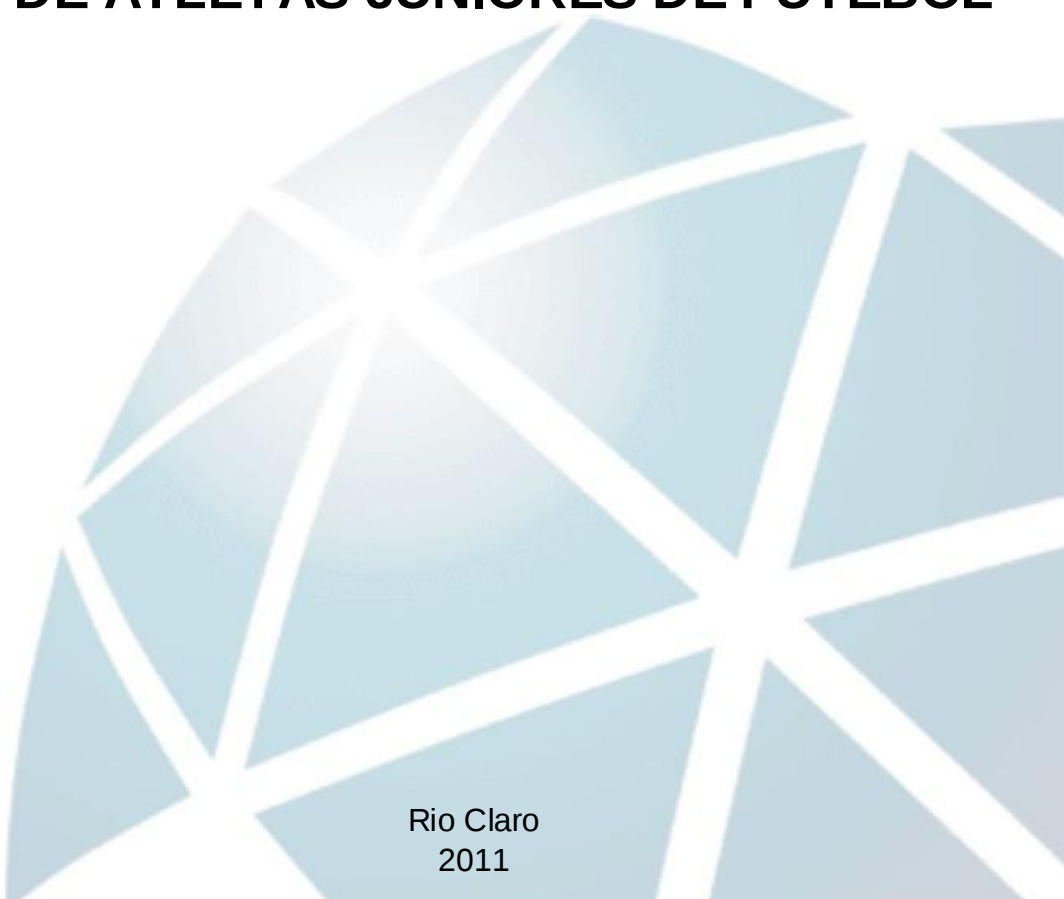
---

**EDUCAÇÃO FÍSICA**

---

**LUCAS RIBEIRO CECARELLI**

**ESTUDO DAS INTERFERÊNCIAS DA  
ANSIEDADE NO ESTADO PSICOLÓGICO  
DE ATLETAS JUNIORES DE FUTEBOL**



Rio Claro  
2011

LUCAS RIBEIRO CECARELLI

ESTUDO DAS INTERFERÊNCIAS DA ANSIEDADE NO  
ESTADO PSICOLÓGICO DE ATLETAS JUNIORES DE  
FUTEBOL

Orientador: Afonso Antonio Machado

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
ao Instituto de Biociências da Universidade  
Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” -  
Câmpus de Rio Claro, para obtenção do grau  
de Bacharel em Educação Física.

Rio Claro  
2011

796.01 Cecarelli, Lucas Ribeiro  
C387e Estudo das interferências da ansiedade no estado  
psicológico de atletas juniores de futebol / Lucas Ribeiro  
Cecarelli. - Rio Claro : [s.n.], 2011  
48 f. : il., gráfs.

Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação  
Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de  
Biociências de Rio Claro  
Orientador: Afonso Antonio Machado

1. Esportes - Aspectos psicológicos. 2. Copa São Paulo de  
Futebol Junior. 3. Futebol - Torneios. 4. Competição  
(Esporte). I. Título.

Ficha Catalográfica elaborada pela STATI - Biblioteca da UNESP  
Campus de Rio Claro/SP

## DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho aos meus amados pais (Marcos e Claudia),  
irmão (Matheus), namorada (Michele), todos os meus amigos e familiares.  
Também a vocês avós (Pedrina e Irene) e avôs (Mario e Santo) que sei que estão  
aí em cima me olhando, cuidando e guiando, obrigado!  
E por último, porém não menos importantes, meu orientador (Afonso) e  
“co-orientador” (Altair).

## AGRADECIMENTO

Gostaria de começar agradecendo a Deus por guiar meus passos e por todas as possibilidades e experiências que me possibilitou nestes 22 anos de vida.

Queria aproveitar e fazer um agradecimento especial à minha mãe (Claudia) e meu pai (Marcos) que me criaram e ensinaram que alguns princípios são fundamentais na vida de um homem...tenho muito orgulho de ser filho de vocês!

Meu irmão (Matheus), também preciso te agradecer. Pelo companheirismo, preocupação, cumplicidade...pelas brigas (Pq não?!) e, principalmente, pela idéia inicial que daria origem ao meu TCC, vlw!

Deixo aqui meu beijo especial pra minha namorada Michele, por me agüentar, me ajudar com o TCC e outras milhares de coisas, estar sempre ao meu lado, pelo carinho, atenção, respeito, companheirismo, por ser uma pessoa maravilhosa e me fazer MUITO feliz...Eu amo vc muito!

Ainda na minha família não posso deixar de lado minhas tias (Fernanda, Sandra e Zi) que sempre estiveram ao meu lado nos momentos bons e ruins, me apoiando e torcendo por mim e que tem um lugar especial reservado em meu coração; assim como meu tio Mario que sabe o quão especial é pra mim além do grande exemplo de como uma pessoa pode mudar quando ela realmente quer isto (queria deixar também um agradecimento para a Jane que sei o quanto tem sido importante na vida do meu tio, muito obrigado).

Agora é hora de falar dos meus primos e só porque ela é minha prima preferida vou começar por você Mi..Muito obrigado por tudo! Saiba que realmente eu sempre quis ir morar em Campinas com vc e com a tia e que o fato de vc ser minha única prima não tira a sua importância e o fato de ser a preferida!

Os primos são muitos...mas cada um com seu jeito e especialidade para mim. Bom, Yves muito obrigado por sempre ter sido um exemplo de força, determinação e superação...sou seu fã! Yuri, vc é um exemplo de realização e caminho a seguir, parabéns! Rodrigo e Renato, talvez mais distantes mas nem por isso menos importantes...obrigado por fazerem parte da minha vida; assim como o

Victor que é o mais novo dos primos mas que desejo que seja muito feliz e realizado, vc merece garoto!

Aproveitando este momento tão importante quero agradecer às minhas avós (Pedrina e Irene) e meus avôs (Mario e Santo) pelo tanto que foram, são e serão importantes em minha vida, por todas as vezes que estiveram comigo, pelo carinho, atenção, respeito e amor que sempre me deram...meu coração sente muita falta de vocês mas sei que estão sempre ao meu lado, me guiando e iluminando...Fica tranquila vó, eu sei que vc vai estar na minha formatura!!!

Queria deixar um grande abraço com imenso carinho à minha 2ª família, que nestes 4 anos foram muito importantes pra mim apesar da distância entre Rio Claro-Pouso Alegre. Em primeiro lugar meu irmão Zé que esteve comigo em todos os momentos desde meus primeiros minutos na UNESP e me dar esta segunda família. Obrigado Pai Zé, Mãe Maria Tereza e Irmã Jú.

Aos meus amigos, parceiros e companheiros que fizeram parte da minha vida nestes anos, vlw mesmo! Pala falar deles preciso destacar o pessoal da Turma 1 (A PRIMEIRA DA UNESP) que faziam meus dias muito melhores e felizes. Abração Ardiles, Vitinho, Otávio, Batatais, Kavaco, Cleber, Diego, Luizão, Edsão, Pedrão, Testô, Alex, Cansas e Buzz e vou colocar o Flavião aqui tb que era mais da nossa turma que da dele. Não posso esquecer de algumas pessoas de outras turmas/cursos como a Nyna, Sofia, Pedro Scariot, Irla, Suelen, Aninha, Paty, Ana Paula, André.

Estendendo meus sentimentos a algumas pessoas importantes nestes anos, que me acompanham desde a época de minha infância e/ou ensino médio e/ou cursinho e sempre estiveram me apoiando e incentivando: Pedro, Abel, Pilatti, Fábio, Kimura, Alves, Pantoja e Vicenti ("Amigo é coisa pra se guardar..."). Também deixo um grande abraço a um casal muito importante pra mim: Gui e Quézia.

Meus grandes amigos, parceiros e companheiros de Rio Claro FC, com quem passei por momentos maravilhosos e inesquecíveis durante o dia a dia do nosso querido e amado Azulão: Léo Mendes, Renan, Anderson, Adilson, Rodrigo, Marcel, Porto, Guilherme, Andrea, Arnost, Fabio, Adriano e Chico.

A galera do Palmeiras Todo Dia (PTD) pelo apoio e crescimento que me propiciaram nestes anos de Fórum: Acosta, Pernachionni, Periquito 70, onorathi, Alemão, Catedral, Marta, Skull, Lucas Cunha e Neto.

Ao meu orientador e amigo Afonso que sempre esteve ao meu lado, me incentivou e mostrou os caminhos. Obrigado pela força e pelas cobranças, cresci muito com você! Tenha certeza que sempre será um exemplo para mim!

Meu “co-orientador”, amigo e grande colaborador Altair, saiba que você realmente tem um lugar especial aqui não apenas pelo incentivo, auxílio e dias passados me ajudando que foram muito importantes para eu concretizar este trabalho; mas principalmente por ser um ser humano especial!

Gostaria de deixar meus agradecimentos à UNESP por ser esta Universidade tão grandiosa e espetacular que é, a qual sempre tive muito orgulho de levar o nome em meu peito. Em especial meus sinceros agradecimentos aos funcionários desta Universidade que, muitas vezes sem nem saber meu nome foram importantes e fundamentais em algum momento, um abraço especial pra Cica!

Ao Departamento de Educação Física e professores meus muitos obrigados por todo o apoio, incentivo, ensinamentos, exemplos e companheirismo...cada um de vocês tem um espaço aqui e alguns sabem que foram, são e sempre serão importantes em minha vida!

Ao LEPESPE – Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte, local onde passei grandes momentos destes 4 anos. Aos membros deste laboratório Afonso, Altair, Mauro, Flávio, Dezan, Marcelo, Alex, Franz, Thalita, Luana, Drika, Kauan, Renato, Zé, Eric, Guilherme...obrigado amigos (alguns até irmãos) pelo apoio, incentivo, colaboração, amizade, parceria e tudo o mais...cada um de vocês foi muito importante e essencial para mim!

Por fim, gostaria apenas de lembrar: PUTA QUE PARIU...É A MELHOR EF DO BRASIL!!!

## RESUMO

O futebol é reconhecidamente o esporte mais praticado no mundo e entre os vários fatores intra e extracampo que podem influenciar no resultado estão os aspectos psicológicos. Muitos jovens sonham em se tornar grandes craques e conseguir sucesso, dinheiro e reconhecimento por meio deste esporte. Uma das principais competições para estes é a Copa São Paulo de Futebol Júnior que é um dos maiores torneios de futebol para atletas juniores do Brasil.

Sabemos que um dos fatores que mais afetam os atletas é a ansiedade e está diretamente ligado, a importância da competição, de cada jogo, distância de casa, viagem de avião, mudança de hábitos, adaptação ao clima e fuso horário, entre outros aspectos que provocam um aumento da ansiedade. O objetivo deste estudo foi analisar o nível de ansiedade pré competitiva nos atletas de uma equipe no decorrer da primeira fase da competição, composta de três partidas, sendo estas a 1ª contra a equipe da casa, a 2ª contra uma equipe de grande porte do estado de São Paulo e a 3ª contra uma equipe que já estava eliminada. A amostra utilizada foi de vinte atletas do sexo masculino, na faixa etária entre dezesseis e dezoito anos, representantes do clube ABC Futebol Clube – RN. Foram utilizados documentos armazenados nos Bancos de Dados do LEPEspe (Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte), do DEF-IB-UNESP, campus de Rio Claro obtidos através da utilização de um questionário adaptado do CSAI2 com questões fechadas, aplicado aos atletas em momento antecessor à partida, contando com a colaboração e disponibilidade de atletas e comissão técnica. Uma estreia contra a equipe da casa, uma partida decisiva contra uma equipe de grande porte ou um desafio contra um clube já desclassificado, mas valendo a decisão da classificação para a próxima fase; qual destes desafios desencadeou nos atletas maior nível de ansiedade? Quais os principais aspectos psicológicos que interferem e se relacionam com a ansiedade? Analisando os dados obtidos nos questionários, nota-se que a última partida, que reportava a possibilidade de avanço para a fase seguinte ou desclassificação da competição, desencadeou maiores níveis de ansiedade no grupo de atletas pesquisado. Percebem-se fatores

e aspectos situacionais que podem contribuir para a alteração nos níveis da ansiedade. Destaca-se também a importância da presença de um profissional da Psicologia do Esporte para fazer o acompanhamento das equipes nesta competição buscando um planejamento e o trabalho com os atletas, visando estratégias para melhorar o desempenho dos clubes.

**Palavras-chave:** Ansiedade. Futebol. Psicologia do Esporte. Juniores. Copa São Paulo de Futebol Junior.

## SUMÁRIO

|                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 INTRODUÇÃO .....                                                                        | 1  |
| 2 REVISÃO DE LITERATURA.....                                                              | 3  |
| 2.1 O futebol .....                                                                       | 3  |
| 2.1.1 A Copa São Paulo de Futebol Júnior .....                                            | 6  |
| 2.2 A Ansiedade .....                                                                     | 8  |
| 2.2.1 Ansiedade-traço e ansiedade-estado .....                                            | 9  |
| 2.2.3 Aspectos da teoria da Zona Ótima de Funcionamento (IZOF) .....                      | 11 |
| 3 OBJETIVO .....                                                                          | 13 |
| 4 MATERIAIS E MÉTODOS .....                                                               | 14 |
| 4.1 Características da equipe pesquisada .....                                            | 15 |
| 5 RESULTADOS .....                                                                        | 17 |
| 5.1 Sinto-me ansioso .....                                                                | 17 |
| 5.2 Sinto-me calmo .....                                                                  | 19 |
| 5.3 Sinto-me seguro .....                                                                 | 20 |
| 5.4 Estou tenso .....                                                                     | 21 |
| 5.5 Estou arrependido .....                                                               | 22 |
| 5.6 Sinto-me à vontade .....                                                              | 23 |
| 5.7 Sinto-me perturbado .....                                                             | 24 |
| 5.8 Estou preocupado com possíveis fatos desagradáveis .....                              | 25 |
| 5.9 Sinto-me descansado .....                                                             | 26 |
| 5.10 Sinto-me em casa .....                                                               | 27 |
| 5.11 Sinto-me confiante .....                                                             | 28 |
| 5.12 Sinto-me nervoso .....                                                               | 30 |
| 5.13 Estou agitado .....                                                                  | 31 |
| 5.14 Sinto-me uma pilha de nervos .....                                                   | 32 |
| 5.15 Estou descontraído .....                                                             | 33 |
| 5.16 Sinto-me satisfeito .....                                                            | 34 |
| 5.17 Estou preocupado .....                                                               | 35 |
| 5.18 Sinto-me superexcitado e confuso .....                                               | 36 |
| 5.19 Sinto-me alegre .....                                                                | 38 |
| 5.20 Sinto-me bem.....                                                                    | 39 |
| 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....                                                              | 41 |
| 6.1. Fatores que contribuíram para um estado equilibrado da ansiedade .....               | 41 |
| 6.2. Aspectos situacionais que contribuíram para a alteração nos níveis da ansiedade..... | 42 |
| 6.3. Percepções acerca da temática.....                                                   | 43 |
| REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....                                                          | 45 |

## 1 INTRODUÇÃO

O futebol é reconhecidamente o esporte mais praticado no mundo, agregando valores nos âmbitos educacionais, econômicos, políticos e culturais. Em 2010, como produto da indústria do entretenimento, este setor movimentou mais de dois bilhões de reais (DACAL, 2010) em produtos comercializados, ações de marketing, direitos de imagem e transferências de atletas.

Culturalmente representa uma das manifestações mais significativas que envolve sensações e emoções que alteram o comportamento tanto dos praticantes quanto dos expectadores.

Este mundo de sonhos e fantasias contribui para que muitos jovens sonhem alcançar o *status* de ídolo esportivo, tornando-se grandes craques. Esta meta possibilita a conquista de sucesso, dinheiro e reconhecimento por meio deste esporte.

Em razão de diversos fatores, intra e extra-campo, é que os aspectos psicológicos alteram o desempenho dos atletas e podem influenciar no resultado da partida.

Para alcançar um estágio que permita ao atleta conseguir estabilidade profissional para chegar à condição de ídolo, o jovem esportista passa necessariamente por momentos desgaste físico e psicológico. São momentos de avaliação, nos quais são colocados à prova a capacidade do indivíduo de superar as adversidades e, assim, tornar-se o atleta desejado.

Para tanto, a Copa São Paulo de Futebol Junior se apresenta como um evento que agrega as características necessárias para esta exposição, pois é considerada pelos setores especializados como a maior, mais conhecida e disputada competição de futebol para atletas juniores do Brasil.

Nesse sentido, os jovens atletas que têm a possibilidade de se apresentar para setores especializados como a imprensa, agentes, empresários, técnicos das equipes profissionais, e assim, carimbar o passaporte para o mundo de glórias do futebol, são lançados a elevados níveis de cobrança, pessoal e coletivo, que alteram os estados emocionais.

Um dos fatores que mais podem prejudicar o desempenho dos atletas é um estado de ansiedade elevado. A alteração do estado de ansiedade está diretamente

ligada à importância da competição, da partida, distância de casa, viagens, mudança de hábitos, adaptação ao clima, entre outros aspectos que provocam um desequilíbrio emocional.

Desta maneira, por meio de uma pesquisa documental e investigando dados armazenados no Banco de Dados do LEPEspe (Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte), do DEF-IB-UNESP, campus de Rio Claro, foi possível analisar um conjunto de elementos que possibilitam o entendimento da questão.

Ao percebermos o teor do trabalho realizado, somos pontuais em dizer que temos possibilidade de oferecer novos elementos e perspectivas de trabalho para técnicos, atletas e profissionais do esporte, no que diz respeito à Psicologia do Esporte, colaborando para o emprego desta ciência junto à iniciação esportiva e ao treinamento especializado.

## **2 REVISÃO DE LITERATURA**

Este trabalho foi baseado em dois eixos temáticos, o futebol e a ansiedade. Para este estudo foi realizado uma revisão da literatura baseada nas principais obras relacionadas aos tema, com o intuito de fornecer embasamento teórico e entendimento acerca do temática estudada.

A relação entre o esporte, a competição e os aspectos psicológicos envolvidos, principalmente a ansiedade, são de grande importância para treinadores e membros da comissão técnica, diretores de clubes, jogadores, entre outros profissionais que participam da prática do futebol como uma atividade de trabalho remunerado.

Neste contexto, encontram-se os atletas em início de carreira que devem passar pelo enfrentamento de inúmeras situações de confronto até a estabilização da carreira; situações estas permeadas de alterações nos estados emocionais, em especial a ansiedade.

### **2.1 O futebol**

Segundo uma pesquisa realizada pela FIFA no ano de 2006, aproximadamente 270 milhões de pessoas no mundo estão ativamente envolvidos no futebol, incluindo jogadores, árbitros e diretores. Destas, 265 milhões jogam o esporte regularmente de maneira profissional, semiprofissional ou amadora, considerando tanto a homens, mulheres, jovens e crianças. Este número representa cerca de 4% da população mundial (FIFA, 2006).

No Brasil, estes dados podem ser ainda mais significativos à medida que esta modalidade passa a ter outros significados considerando que o futebol está enraizado na cultura popular brasileira desde muito cedo.

O futebol exerce uma predominância em vários setores da vida da população. A paixão desmedida pelo futebol, que segundo Barbieri (2007) ocorre pelo fato de ser o único esporte onde não existe um time imbatível, contribui para que essa modalidade seja uma das mais praticadas entre os brasileiros, o que facilita para que seus adeptos sejam conhecidos como os que dominam com perfeição a arte e a técnica desse jogo.

"As imagens vinculadas àquilo que se denominou 'estilo brasileiro de futebol' são as da alegria, da improvisação, dos floreios, dos dribles, do toque de calcanhar, enfim, das firulas" (Soares; Lovisolo, 2003, p. 130). Estas características representam a "senha", o passaporte, para a sua ascensão social e principalmente: reconhecimento como ser humano.

Esta manifestação da cultura brasileira teve origem no final do século XIX, com a crescente demanda de operários ingleses que vieram ao Brasil como integrantes do processo de industrialização verificado naquele período (RODRIGUES FILHO, 2003; DUARTE, 2000; SANTOS NETO, 2002). No início, o futebol fazia parte apenas de setores mais abastados da população, criando assim, uma prática exclusivamente elitista.

Para Rodrigues (2007) a história do futebol no Brasil pode ser dividida em cinco períodos:

O primeiro deles vai de 1894 a 1904 e se manteve restrito aos clubes urbanos pertencentes a estrangeiros. Neste período os hábitos e costumes da sociedade da época se caracterizavam e se assemelhavam com os padrões europeus. Neste sentido, as práticas esportivas são atividades exclusivas das classes mais abastadas que formavam a elite da época.

Para este autor, o segundo período pode ser compreendido a partir de 1905 até 1933. Esta é considerada uma fase amadora, caracterizada por grandes passos de divulgação e pressão crescente para melhorar o nível de jogo através de subsídios para os jogadores.

Durante estes anos o futebol fica marcado pela distinção social, com predominância de atletas amadores, clubes de elite e racismo explícito. O estilo de jogo era caracterizado por sua beleza e ofensividade. Destaca-se também a utilização das equipes para divulgação das empresas e o início do pagamento de salários aos atletas.

Ainda, segundo este autor o terceiro período de evolução do futebol ocorreu a partir da década de 30, mais especificamente de 1933 a 1950, período que coincide com o início do profissionalismo.

Esta época foi marcada pela entrada de jogadores negros e mulatos oriundos das classes operárias. Este processo leva a conversão do futebol em profissão, contribuindo para a sua popularização e transformação em um esporte de massa, com significados políticos e culturais.

O quarto período proposto compreende os anos de 1950 a 1970, quando o futebol brasileiro conquista reconhecimento internacional acompanhado por comercialização sofisticada e por maturidade como recurso nacional incontestável.

Esta fase apresenta a consagração do “estilo brasileiro” de jogar futebol caracterizado pelo “futebol arte”. Com este estilo peculiar, valorizando as habilidades dos jogadores brasileiros, contribui para o reconhecimento internacional tanto dos principais clubes quanto da seleção nacional, tendo em vista a conquista dos principais títulos mundiais deste período. O respeito e a admiração pelo futebol brasileiro são manifestados a partir do desempenho da Seleção Brasileira que sagrou-se vice- campeã mundial em 1950 e conquistou o tricampeonato nos anos de 1958, 1962 e 1970.

O quinto período, marcado pela modernização e pela transformação do futebol em produto de consumo, possibilitando a comercialização de artigos ligados ao futebol, ocorreu com a ascensão e prestígio alcançados a partir da década de 70, com a conquista do tricampeonato.

Ao compreender que o esporte moderno representa uma das manifestações que mais contribuíram para a transformação da sociedade, compreende-se então que, o futebol não está limitado a apenas cinco períodos evolutivos.

Após o advento da globalização, no final do século XX, esta modalidade foi transformada em um segmento de entretenimento global. Neste ambiente, todas as ações são pensadas e delineadas para obtenção de lucro.

Neste sentido, os objetivos primeiros não estão vinculados ao jogo em si, mas a possibilidade de sua transformação em espetáculo. Esta condição leva a comercialização de atletas como mercadorias de consumo, a compra e venda de artigos personalizados das equipes, produtos esportivos, marcas, jogos, canais televisivos fechados, pacotes de campeonatos, entre outros.

Com isto podemos notar a evolução do esporte e sua difusão por todo o país, inclusive fora dos clubes, como comenta Magalhães (2003) a prática em locais acessíveis, utilizando a criatividade para improvisar o material necessário, assim como nos dias atuais, possibilitando a participação da camada popular, incapaz de freqüentar os clubes por motivos socioeconômicos.

Em seu estudo, Moiola (2004) argumenta que as crianças crescem envolvidas e contagiadas pelos movimentos que simbolizam a modalidade. Em muitos casos,

os adolescentes buscam nesse esporte a oportunidade de mudança de vida, uma espécie de luta por melhores condições, ascensão social e financeira.

Ainda, segundo este autor, esta expectativa é reforçada com as ações midiáticas que valorizam as conquistas materiais dos ídolos esportivos e os elevam a condição de estrelas globais, com poder, fama e muito dinheiro. Estes subsídios servem de combustível para alimentar a imaginação da maioria das crianças pobres que sonham em mudar de vida (Ibid, 2004).

Assim, muitos jovens sonham em se tornar grandes craques e conseguir sucesso, dinheiro e reconhecimento por meio deste esporte. Além do trabalho que é realizado pelos clubes para a formação destes atletas, algumas competições esportivas também representam a oportunidade de mostrar o talento de cada um.

Como exemplo, uma das principais competições que possibilita este objetivo é a Copa São Paulo de Futebol Júnior, que é reconhecida como o maior e mais disputada competição de futebol para atletas juniores do Brasil, com grande destaque no cenário do futebol brasileiro, uma enorme cobertura da mídia e dos meios de informação e a atenção de grandes clubes do país e do mundo.

### **2.1.1 A Copa São Paulo de Futebol Júnior**

Esta competição, no ano de 2010, chegou a sua 41ª edição conquistando a credibilidade de seus participantes, tendo em vista o potencial de revelar atletas para as principais equipes profissionais do país e do exterior. Nestes anos tornou-se uma das principais competições da categoria e é prestigiada pela grande maioria dos clubes brasileiros por proporcionar a exposição de seus atletas jovens.

A primeira edição realizada em 1969 surgiu da intenção da Prefeitura Municipal de São Paulo em comemorar o aniversário da cidade com a realização de uma disputa de diversas modalidades no mês de janeiro.

Em relação ao futebol, a dificuldade encontrada pelos organizadores do evento, era o fato de que os clubes profissionais estavam em férias e não poderiam participar com suas equipes principais.

Neste caso, a solução encontrada para a realização do torneio de futebol, foi a participação dos principais clubes paulista com suas equipes da categoria juvenil.

Este fato representou o início de um “grande filão”, para que os clubes pudessem mostrar o trabalho que vinham realizando nos seus departamentos amadores (Federação Paulista de Futebol, 2011).

Assim, na primeira competição que aconteceu em janeiro de 1969, foi marcada pela presença de clubes exclusivamente da cidade de São Paulo, na qual participaram as equipes do Nacional, Palmeiras, Corinthians e Juventus.

A repercussão da conquista do tricampeonato mundial pela Seleção Brasileira em 1970, no México, serviu de incentivo para que este torneio se expandisse contando com a participação de equipes de outros estados. Esta iniciativa contribuiu para que a Copa São Paulo de Futebol Junior se consolidasse no cenário do futebol nacional.

O crescimento da competição pode ser notado também pelo aumento do número de equipes participantes, que atingiu seu ápice no início do século XXI contando com mais de 80 participantes e representantes de todos os Estados brasileiros.

De acordo com a Federação Paulista de Futebol notamos que:

“Se o espírito de confraternização e festividade das primeiras edições deu lugar à luta acirrada pelo título mais importante das categorias de base no País, uma característica permaneceu inalterada ao longo das quatro décadas da Copinha: a capacidade do torneio de revelar jogadores e dar a eles a primeira oportunidade de aparecer para os olhos dos grandes clubes do Brasil e do mundo.” (Federação Paulista de Futebol, s/p, 2011)

Todavia, com a implantação da Lei Pelé (SENADO FEDERAL, 1998) observa-se o surgimento de um novo personagem no cenário esportivo, representado pela figura do agente esportivo, mais conhecido como empresário ou procurador

Este novo integrante do mundo do futebol passa a exercer o papel que antes era de responsabilidade exclusiva do clube, ou seja, gerenciar a vida dos atletas desde o seu ingresso nas categorias de base.

Portanto, este fato pode ter contribuído para o expressivo aumento no número de clubes nesta competição, tendo em vista os interesses comerciais envolvidos

Neste sentido, percebe-se que em razão da importância que o torneio apresenta para a revelação de futuros ídolos do futebol brasileiro, os atletas estão sujeitos a inúmeras interferências que certamente irá comprometer o desempenho

individual. Neste aspecto, a ansiedade aparece como um dos principais estados que interfere no desempenho dos jogadores desta competição.

## **2.2 A Ansiedade**

Entre os vários fatores intra e extra-campo que podem influenciar no resultado, estão os aspectos psicológicos. Alguns autores (MACHADO, 1998; WEINBERG & GOULD, 2001) mostram que um dos fatores que mais afetam o desempenho dos atletas é a ansiedade.

Este estado emocional se manifesta em razão da importância da competição e de cada jogo, distância de casa, viagem de avião, mudança de hábitos, adaptação ao clima e fuso horário, entre outros aspectos que provocam um aumento da ansiedade.

Entendemos que a ansiedade é a resposta emocional determinada de um acontecimento, que pode ser agradável, frustrante, ameaçador, entristecedor e cuja realização ou resultado depende não apenas da própria pessoa, mas também de outros ou de situações. Ela inclui manifestações somáticas e fisiológicas. (MACHADO, 2006, p. 50)

De acordo Machado (2006), Weems e Stickle (2006 apud STALLARD, 2010) traz que a resposta de ansiedade é complexa e envolve componentes cognitivos, fisiológicos e comportamentais. Segundo este autor, o componente cognitivo é responsável por avaliar antecipadamente a situação ou episódios e classificá-los como um risco. O componente fisiológico prepara o corpo para uma resposta caso seja necessária, enquanto o componente comportamental mantém a vigilância, de modo a prever e evitar um perigo futuro.

Portanto, como argumenta Machado (2006) é possível perceber que, ao definir a ansiedade, depara-se com um sentimento de insegurança motivado por uma expectativa de algum desafio, ameaça, ou perigo, mesmo que este sentimento esteja fundamentado em uma circunstância desconhecida.

Isto revela que a ansiedade pode ser originada a partir de um fato conhecido ou desconhecido do atleta, variando e se intensificando de acordo com alguns outros fatores como experiências anteriores, importância do jogo e da competição, local, presença ou não de torcida, entre outros motivos.

Para Viscott (1982) a ansiedade é o medo de perder alguma coisa, quer esse medo seja real ou imaginário. A intensidade da ansiedade dependerá da severidade da ameaça e da importância da perda para o indivíduo.

Como vários fatores contribuem para desencadear a alteração do estado de ansiedade, Fleury (2007) propõe separar o aparecimento destes sintomas em reações fisiológicas e psicológicas.

Em relação às reações fisiológicas, esta autora argumenta que o atleta pode apresentar alterações no sono, mudanças nos hábitos alimentares, sensação de fadiga e alterações motoras. Quanto às reações psicológicas podem aparecer alterações de humor, insegurança e dúvida, instabilidade e preocupação, sensação de confusão, diminuição da concentração, tendência para pensamentos negativos, entre outros.

A partir dos sintomas apresentados por Fleury (2007), Corsi (2004) revela que para um atleta ansioso, o grau de tensão pode influenciar no seu desempenho. Entretanto, para as pessoas que não apresentam um grau elevado de ansiedade conseguem manter as emoções equilibradas e assim, não sofrem interferência no desempenho.

Segundo Feshbach (1961 apud MACHADO, 2006) existem atletas que sucumbem sob tensão psicológica. Alguns deles apresentam ótimo desempenho durante os treinos, mas não conseguem acertar os fundamentos em situação de jogo, tendo um desempenho abaixo do apresentado nos treinamentos. Também existem aqueles que só rendem diante de muita pressão, de muita força contrária onde demonstram grande superação e um bom desempenho. Em ambos os casos a ajuda de um profissional da psicologia do esporte pode contribuir para melhorar a atenção.

Assim, a ansiedade não é necessariamente prejudicial ao desempenho podendo, desde que em níveis fisiológicos não excessivos e prejudiciais, melhorar a performance (FLEURY, 2007).

### **2.2.1 Ansiedade-traço e ansiedade-estado**

De acordo com a literatura encontrada, a definição de Spielberger (1966), Souza (1973), De Rose Junior e Vasconcelos (1997), Machado (1998) e

Weimberg e Gould (2001), que analisa a ansiedade adotando duas formas: a ansiedade-traço e a ansiedade-estado.

Para Machado (1997) a ansiedade-traço é uma característica constante da personalidade do indivíduo e a ansiedade-estado é o conjunto de reações que variam nas diversas situações de acordo com as condições do próprio organismo, ou seja, a primeira está ligada diretamente às características do indivíduo e representa a ansiedade inevitável do diante de situações que não apresentam perigo, enquanto a segunda se apresenta e modifica de acordo com os acontecimentos e situações temporárias.

É notória a ligação entre o nível de ansiedade-traço e o nível de ansiedade-estado, mas não é a única relação importante que altera os níveis de ansiedade.

Segundo Magill (1984 apud Machado, 1997, p.114) existem, ao menos, mais duas variáveis importantes que interagem com o nível de ansiedade-traço na produção de um nível determinado de ansiedade estado: a importância da situação para o atleta e a incerteza do resultado, podendo ambas variar e aumentar ou diminuir a ansiedade conforme a preparação do indivíduo para enfrentar a situação.

Nesse sentido, a conclusão de Machado (1997) afirmando que o estudo, conhecimento e entendimento dessas variáveis e suas implicações no nível de ansiedade, é muito importante para que o técnico, professor ou psicólogo do esporte busquem o nível ideal de ansiedade para favorecer o desempenho ou a performance do seu aluno, atleta ou cliente.

Ao reconhecer que a ansiedade, traço e estado, tem relação direta com a prática e o desempenho no esporte, torna-se importante o aprofundamento no estudo das maneiras como esta se manifesta durante a competição e, para isso, será abordado os componentes multidimensionais da ansiedade-estado.

#### **2.2.1.2 Ansiedade estado cognitiva e somática**

A teoria multidimensional da ansiedade competitiva, segundo Weinberg e Gould (2001) consiste em dois componentes, o cognitivo e o somático.

A ansiedade-estado é representada em seu aspecto cognitivo quando a pessoa se preocupa ou tem pensamentos negativos voltados ao cumprimento de um objetivo, com medo de não corresponder às expectativas. Apresenta uma auto-avaliação negativa que pode o levar ao fracasso. Em relação ao aspecto somático

da ansiedade existem alterações na percepção subjetiva da ativação fisiológica como, por ex., o atleta que sente vontade de urinar antes da partida e logo ao voltar do banheiro relata que esta novamente com vontade, demonstrando nitidamente uma percepção errônea de um fator fisiológico.

Essa distinção segundo Oliveira (2004), auxilia para uma melhor compreensão da relação entre ansiedade e rendimento, possibilitando o estudo, determinação e intervenção do Psicólogo do Esporte e/ou treinador baseado nas técnicas mais adequadas a elevados níveis de ansiedade-estado.

Uma partida de futebol pode ser decidida em detalhes e, sabendo que um alto grau de ansiedade pode influir negativamente no rendimento do atleta, causando perda da concentração, déficit no controle motor e diminuição na capacidade de tomada de decisão, nota-se a importância do conhecimento acerca do assunto, assim como do manejo da ansiedade-estado dos atletas na busca por um melhor desempenho.

### **2.2.3 Aspectos da teoria da Zona Ótima de Funcionamento (IZOF)**

Ainda relacionando a ansiedade e o desempenho, outros autores apresentam outras teorias que tentam explicar e facilitar o entendimento da relação entre essas duas temáticas, entre elas, existe a Teoria das Zonas Individualizadas de Desempenho Ideal (IZOF).

Para Weimberg e Gould (2001) a teoria de Yuri Hanin se difere da Teoria do U Invertido em duas vertentes principais. A primeira diferença apontada é com relação ao nível considerado ideal de ansiedade-estado, demonstrando que este nível ideal é variável e não acontece sempre no ponto médio de uma linha contínua, na qual de um lado situa-se um estado de letargia profundo e do outro extremo um estado de ativação elevado.

A segunda diferença destacada, é que este nível ideal de ansiedade-estado se apresenta dentro de uma zona, com sua variação e frequência, não sendo um ponto único.

Nota-se que nesta teoria a particularidade e individualidade dos atletas e modalidades são respeitadas, demonstrando que de acordo com a modalidade o

nível ideal de ansiedade-estado varia dentro de uma zona que pode não ser ideal para outra prática esportiva; assim como demonstra que mesmo que pratique a mesma modalidade a zona ideal pode variar de atleta para atleta.

### **3 OBJETIVO**

Analisar a interferência da ansiedade em relação ao desempenho dos atletas juniores de uma equipe de futebol durante as três primeiras partidas da primeira fase Copa São Paulo Junior, por meio de documentos armazenados nos Bancos de Dados do LEPESPE (Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte), do DEF-IB-UNESP, campus de Rio Claro.

#### 4 MATERIAIS E MÉTODOS

Apresentaremos aqui, aquilo que foi feito na coleta dos dados, que resultou nos documentos analisados, em nossa pesquisa documental. Então, a pesquisa foi de natureza aplicada, destinada a solucionar problemas específicos. A abordagem do problema terá um viés qualitativo, que de acordo com Goetz e LeCompte (1988 apud THOMAS, J.R; NELSON, J.K. & SILVERMAN, S.J., 2007, p.30 ) é um método sistemático de investigação, que segue o modelo científico de solução de problemas, no qual os instrumentos de coleta de dados podem ser: observação, entrevistas e instrumentos elaborados pelos próprios pesquisadores.

Conforme sugere Haguette (2003), a pesquisa qualitativa pode fornecer uma compreensão significativa de determinados fenômenos sociais. Assim, considerando o esporte como um dos fenômenos sociais mais relevantes das últimas décadas, verifica-se que a metodologia proposta se adéqua aos objetivos do trabalho.

Ainda, segundo este autor, esta abordagem permite a análise de mecanismos inerentes ao fenômeno estudado que se apresentam de forma complexa e que de outra maneira não seria possível mensurar.

Do ponto de vista de seus objetivos, segundo Silva (2001), a pesquisa qualitativa possibilita analisar o problema de maneira descritiva e exploratória.

De acordo com estas definições, os procedimentos metodológicos envolvem um minucioso levantamento bibliográfico, uma pesquisa de campo com entrevistas e a aplicação de um questionário semi-estruturado, com a participação de pessoas que tiveram (ou tem) experiências práticas com o problema pesquisado.

A amostra utilizada foi de vinte atletas do sexo masculino, na faixa etária entre dezesseis e dezoito anos, representantes de um clube de futebol que disputaram a primeira fase da Copa São Paulo de Futebol Júnior, na cidade de Rio Claro-SP no mês de janeiro de 2010.

Assim, foi utilizado um questionário adaptado do CSAI2 (MARTENS et.al. 1990), com questões fechadas, aplicado aos atletas em momento anterior à partida.

O questionário é formado por vinte indagações e quatro opções de resposta, enumeradas de 1 a 4 e, cada qual com seu valor, sendo: 1 = Absolutamente não, 2 = Um pouco, 3 = Bastante e 4 = Muitíssimo; no qual o aluno respondeu como se sentia naquele exato momento.

Inicialmente foi realizado um contato com os integrantes da comissão técnica da equipe, solicitando autorização e apoio para a aplicação do questionário. Ficou esclarecido que este trabalho não iria interferir na rotina de preparação para a partida. O empenho da comissão técnica foi importante para que todos os atletas respondessem as questões visto que a participação não era obrigatória.

#### **4.1 Características da equipe pesquisada**

A equipe definida para a coleta de dados deste estudo foi a equipe do ABC Futebol Clube, fundado em 1915 na cidade de Natal no estado do Rio Grande do Norte.

Para a disputa da Copa São Paulo de Futebol Junior, a Federação Norte-Rio-Grandense de futebol indica o campeão da categoria Sub-18 de um campeonato da categoria com os clubes profissionais filiados. A preparação da equipe visando à disputa da competição teve início em 09 de novembro de 2009 e totalizaram 9 semanas de preparação incluindo a disputa do campeonato da Federação do RN, citado acima, onde a equipe se sagrou campeã e conquistou a vaga para disputar a “Copinha”.

O deslocamento de toda a equipe, formada por 25 membros entre atletas e comissão técnica, se deu por via aérea com saída de Natal no dia 01 de janeiro de 2010 às 2h., e chegada ao aeroporto de Congonhas, São Paulo, às 7h. Do aeroporto de São Paulo até a cidade de Rio Claro o transporte foi feito por ônibus da organização do evento, com chegada ao Hotel destinado para hospedagem da equipe às 9h10min.

Durante os dias de estada em Rio Claro a equipe realizava seus treinamentos no campo da UNESP – Universidade Estadual Paulista em horários determinados pela comissão técnica no período da manhã e da tarde com saída do hotel e deslocamento feito por micro ônibus cedido pela organização, também responsável pelo transporte da equipe até o estádio do Rio Claro Futebol Clube (Dr. Augusto Schmidt Filho) onde foram disputadas as partidas.

Membro do Grupo P, sediado na cidade de Rio Claro localizada no interior do estado de SP, ao lado das equipes Rio Claro Futebol Clube - SP, Esporte Clube Comercial – MS e Santos Futebol Clube – SP.

Considerado um dos grupos mais equilibrados da competição foi o único onde três equipes terminaram a etapa classificatória com 6 pontos. Nesta fase a equipe do ABC teve a seguinte campanha:

No dia 04 de janeiro venceu a equipe de Rio Claro por 2 gols a zero. No segundo jogo, dia 07 foi derrotada pela equipe do Santos por 4 tentos a 2 e na última partida com realização no dia 10 superou o Comercial por 4 a 1.

Ao final da fase classificatória o clube foi desclassificado, em função de um gol a mais sofrido, e ficou com a 33ª colocação entre as 92 equipes participantes da competição.

## 5 RESULTADOS

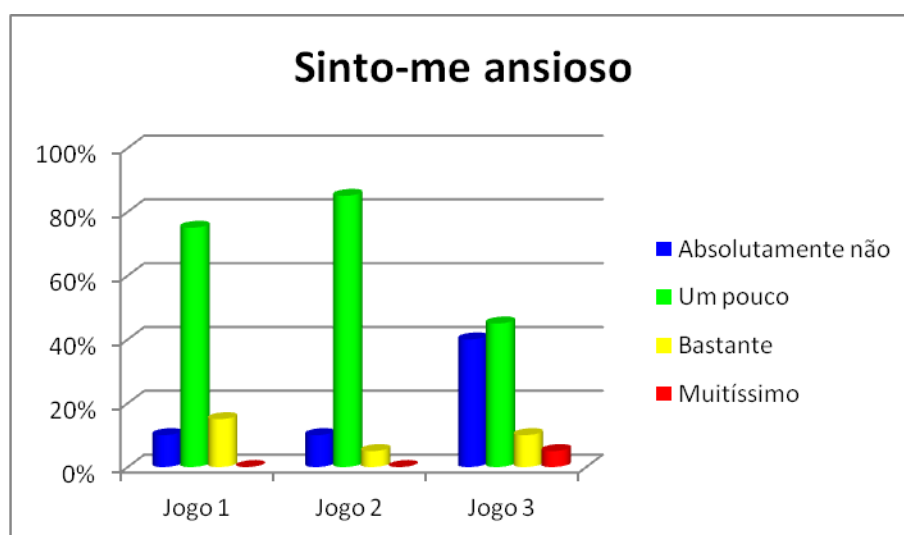
Os resultados deste estudo serão apresentados em 20 blocos, representados pelas perguntas do questionário, constituídos da apresentação, análise e discussão dos dados obtidos na coleta de dados.

A discussão terá início pela questão que traz o tema central desta pesquisa que é apresentada no gráfico 1 (sinto-me ansioso) buscando a compreensão da oscilação do nível de ansiedade no decorrer da competição.

A partir desta análise serão utilizados os dados das outras respostas (que poderão ser vistas nos gráficos de 2 a 20) para entender as influências da ansiedade sob estes outros estados psicológicos e suas interações com outras variáveis advindas do contexto esportivo.

### 5.1 Sinto-me ansioso

**Gráfico 1** - Relativo à ansiedade-estado resultante da pergunta 9 do questionário.



Fonte: Elaborado pelo autor.

Nota-se a partir deste gráfico, que na primeira partida 10% dos atletas afirmavam absolutamente não estarem ansiosos, enquanto a grande maioria do grupo (75% um pouco e 15% bastante) dizia estar sob efeitos ansiolíticos, mas nenhum respondente confirmou estar muitíssimo ansioso, fato que demonstraria uma possível queda no rendimento individual destes atletas.

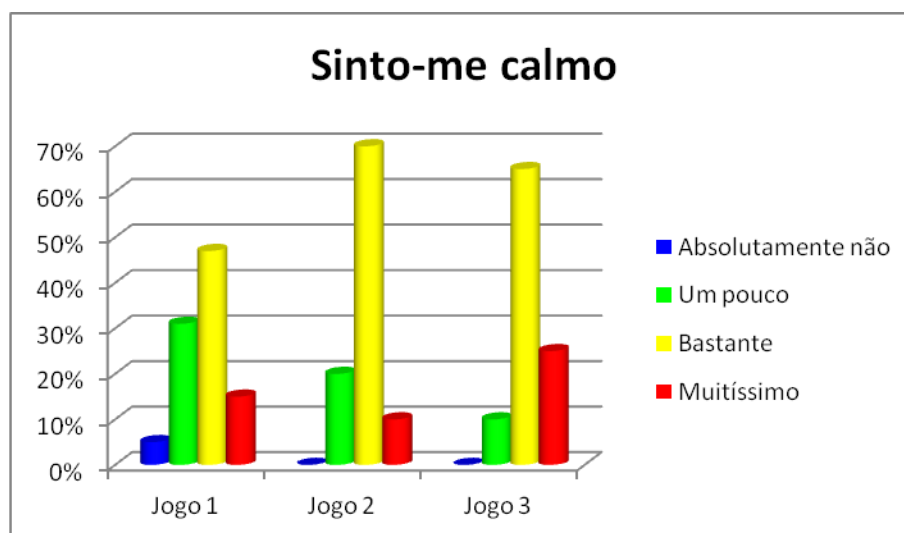
Na segunda partida, nota-se certa equivalência comparando com os dados da primeira, pois 85% dos jogadores confirmaram estar um pouco ansiosos, enquanto 10% diziam absolutamente não estarem ansiosos, 5% confirmaram sentirem-se bastante ansiosos e novamente ninguém afirmou estar muitíssimo ansioso.

Já na terceira partida, nota-se uma nítida mudança nas respostas dos atletas, demonstrando que parte do grupo estava menos ansioso, enquanto pela primeira vez alguns atletas afirmaram estar muitíssimo ansiosos. Nota-se que 40% dos atletas diziam absolutamente não estarem ansiosos, 45 % afirmavam estarem um pouco ansiosos, 10% confirmaram estarem bastante ansiosos e, diferentemente das duas primeiras partidas, onde nenhum atleta afirmou estar muitíssimo ansioso, 5% dos respondentes assinalaram esta resposta com relação ao último jogo da primeira fase da competição.

Assim, pode ser considerado que para alguns atletas da equipe a última e decisiva partida não foi motivo para que tivessem um aumento na ansiedade estado, possivelmente por terem como último adversário a equipe mais fraca do grupo que já estava desclassificada da competição e por terem confiança na possibilidade da vitória; enquanto para outros o fato de precisar vencer e o resultado negativo na partida anterior apontam como possíveis fatores suficientes para causar um alto índice ansiolítico.

## 5.2 Sinto-me calmo

**Gráfico 2** - Relativo ao sentimento de calma resultante da pergunta 1 do questionário.



Fonte: Elaborado pelo autor.

Os atletas entrevistados que, com relação à primeira partida, afirmam absolutamente não se sentirem calmos somam 5% enquanto a grande maioria do grupo disse estar um pouco (31%) ou bastante (47%) calmos e 15% dos atletas relataram estar muitíssimo calmos.

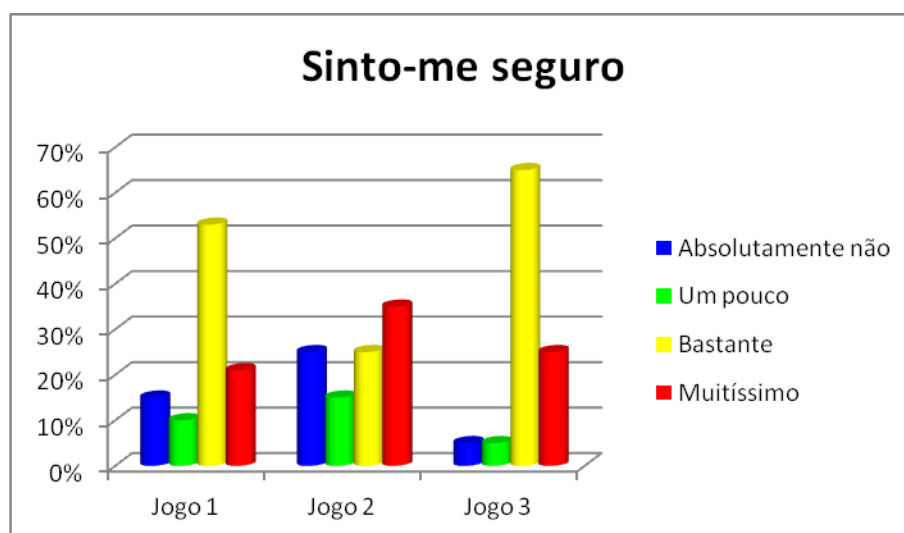
Na segunda partida nenhum atleta relatou estar intranquilo (absolutamente não calmo), enquanto 20% afirmaram sentirem-se um pouco calmo e 70% bastante, com 10% relatando muitíssima calma antes da partida.

No terceiro jogo observa-se que novamente nenhum dos respondentes relatou negação total de calma em momento antecessor à partida, com 10% dizendo sentir-se um pouco calmo, 65% bastante e 25% muitíssimo calmos para a disputa da última partida.

A partir do gráfico exposto acima é possível perceber que entre os atletas participantes da pesquisa apenas 5% responderam estar se sentindo absolutamente não calmos (intranquilos) na primeira partida, pode ser considerado então que este comportamento aparece pela estréia na competição.

### 5.3 Sinto-me seguro

**Gráfico 3** - Relativo ao sentimento de segurança resultante da pergunta 2 do questionário.



Fonte: Elaborado pelo autor.

Frente ao sentimento de segurança, na primeira partida, 15% dos atletas responderam estar absolutamente não seguros, 10% disseram estar um pouco seguros, 54% relataram estar bastante seguro e 21% afirmaram estar muitíssimo seguros.

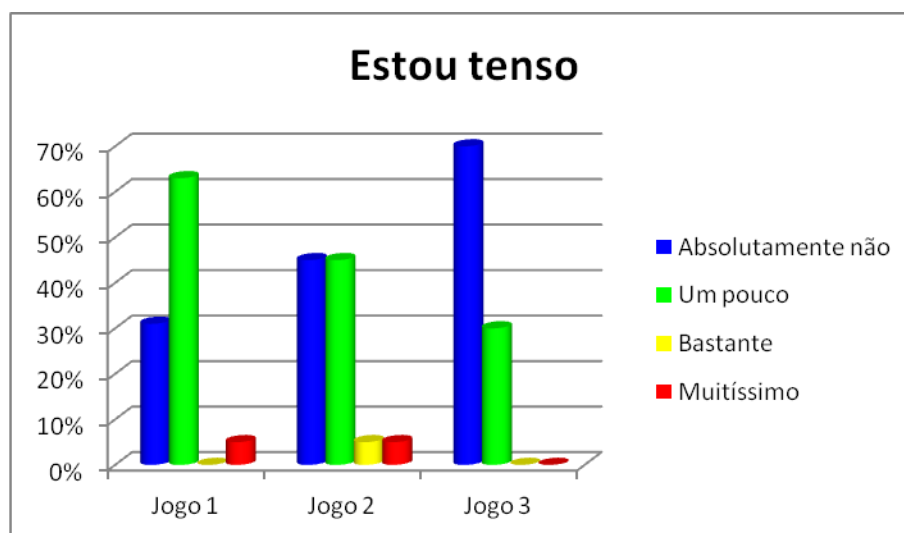
Com relação à segunda partida, obteve-se o maior grau de insegurança dentro da equipe (25%), 15% sentindo-se um pouco seguro, 25% dizendo estar bastante seguro e 35% relatando muitíssima segurança frente à disputa da segunda partida da competição.

Na terceira partida nota-se que apenas 5% dos atletas revelaram absoluta insegurança, outros 5% disseram estar um pouco seguros, enquanto 65% estavam bastante seguros e 25% muitíssimo seguros.

Estes dados apontam para uma maior insegurança na segunda partida da equipe analisada. Dentre os possíveis fatores para este acontecimento está o fato da segunda partida ser contra a equipe de maior expressão do grupo, com alguns atletas pertencentes à Seleção Brasileira de Futebol da categoria.

## 5.4 Estou tenso

**Gráfico 4** - Relativo à tensão resultante da pergunta 3 do questionário.



Fonte: Elaborado pelo autor.

Com relação à tensão, nota-se em momento antecessor à primeira partida que 31% dos atletas afirmam absolutamente não sentirem-se tensos, 63% relatam sentirem-se um pouco tensos, nenhum atleta relata sentir-se bastante tenso e 5% confirmam sentirem-se muitíssimo tensos.

Na segunda partida, 45% dos respondentes dizem absolutamente não sentirem-se tensos, outros 45% relatam sentirem-se um pouco tensos, 5% afirmam sentirem-se bastante tensos e outros 5% muitíssimo tensos.

Em relação a terceira partida observa-se que 70% dos atletas sentiam-se tensos e 30% um pouco tenso, enquanto nenhum dos respondentes afirmou sentir-se bastante ou muitíssimo tenso.

Diante do gráfico é possível perceber que a porcentagem de atletas que se sentem absolutamente não tensos vai aumentando progressivamente de 30% na primeira partida para 45% na segunda e 70% na terceira.

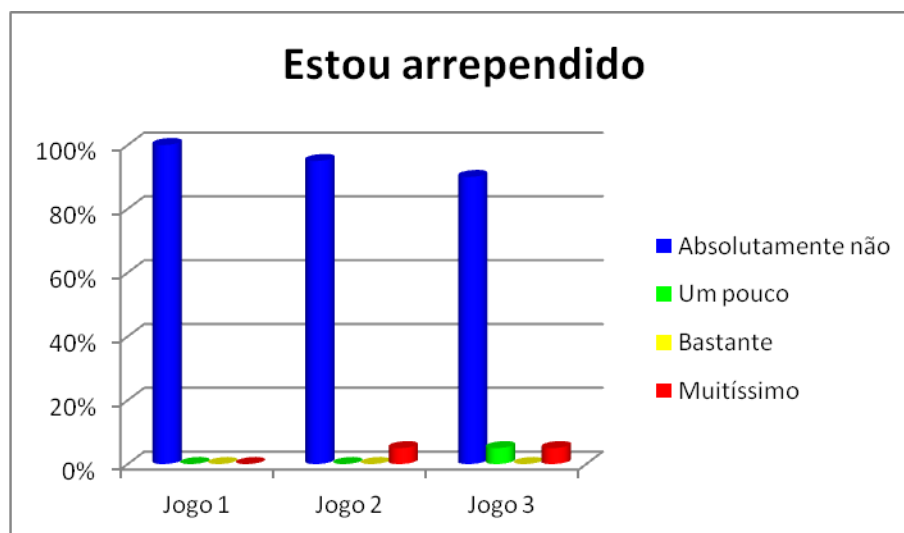
Pode ser que isto tenha ocorrido, pois na primeira partida existe a presença do “fator desconhecido” (gramado, torcida adversária, nível técnico do adversário e rendimento da própria equipe, entre outros).

Enquanto na segunda esta porcentagem aumenta em 15%, pois já superaram este momento, porém iriam enfrentar uma equipe reconhecida nacionalmente. Já na terceira partida a equipe concorrente já se encontrava eliminada da competição, o

que sugeria uma qualidade técnica inferior e grande possibilidade de vitória, apresentando assim uma tensão consideravelmente menor (70%).

### 5.5 Estou arrependido

**Gráfico 5** - Relativo ao sentimento de arrependimento resultante da pergunta 4 do questionário.



Fonte: Elaborado pelo autor.

Na primeira partida nota-se unanimidade na resposta da questão, onde 100% dos atletas afirmaram absolutamente não sentirem-se arrependidos.

Na segunda partida observa-se uma pequena diferença com relação à primeira, onde a grande maioria dos respondentes (95%) afirmam-se absolutamente não arrependidos e apenas 5% relata estar muitíssimo arrependido.

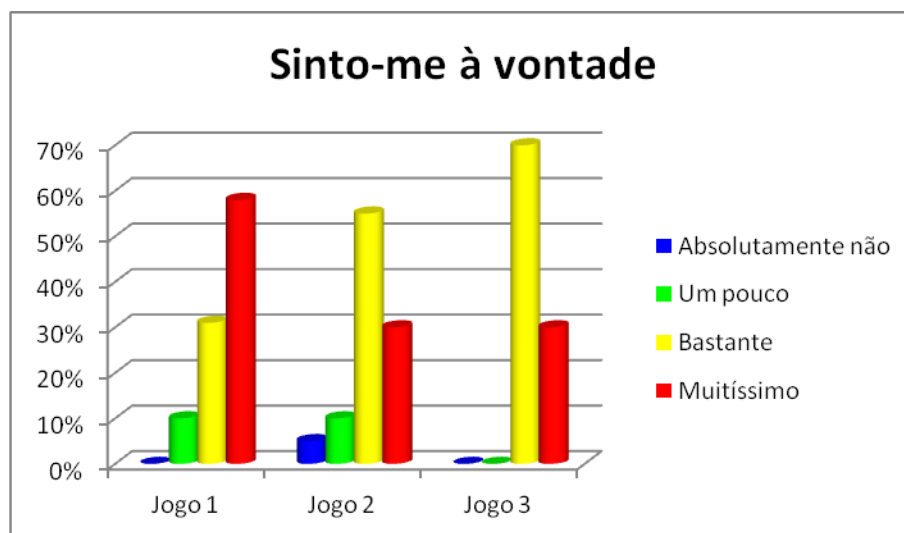
Com relação à terceira partida percebe-se que 90% dos atletas dizem-se absolutamente não arrependido, 5% um pouco arrependido e outros 5% muitíssimo arrependidos.

Relacionando os resultados obtidos em momentos antecessores às três partidas nota-se um aumento no arrependimento por parte dos atletas mesmo que a grande maioria ainda continuasse a afirmar não sentir-se arrependido. Percebe-se, porém que a porcentagem de atletas considerados muitíssimo arrependidos permaneceu a mesma no segundo e terceiro jogo, aumentando também a quantidade de jogadores um pouco arrependidos na última partida.

Estes resultados possivelmente ocorreram devido a algum fato ocorrido durante os dias da competição, provavelmente durante uma das duas primeiras partidas, que causaram este arrependimento em alguns dos atletas.

## 5.6 Sinto-me à vontade

**Gráfico 6** - Relativo ao quanto os atletas sentiam-se à vontade resultante da pergunta 5 do questionário.



Fonte: Elaborado pelo autor.

Na primeira partida, nenhum atleta expôs sentir-se absolutamente não à vontade, 10% disseram sentir-se um pouco à vontade, 32% relataram sentir-se bastante à vontade e 58% dos atletas afirmaram estar muitíssimo à vontade.

Na segunda partida 5% dos respondentes relataram não sentirem-se absolutamente à vontade, 10% afirmaram sentirem-se um pouco à vontade, 55% bastante e 30% relataram sentir-se muitíssimo à vontade antes da partida.

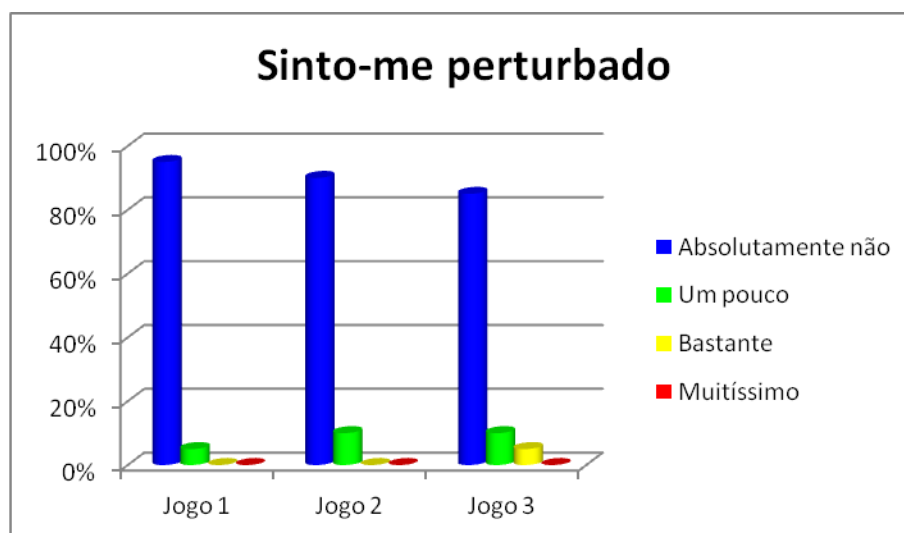
No terceiro jogo observa-se que nenhum dos respondentes relatou negação total de sentir-se à vontade ou pouco à vontade em momento antecessor à partida, com 70% afirmando sentir-se bastante à vontade e 30% muitíssimo à vontade para a disputa da ultima partida.

Daí pode-se notar que em todos os momentos a quantidade de atletas que relatam sentirem-se bastante ou muitíssimo à vontade varia entre 85% e 100%, pode-se assim ser considerado que alguns atletas encontraram um equilíbrio em

relação à adaptação ao local da competição proporcionando um sentimento de integração e acolhida.

### 5.7 Sinto-me perturbado

**Gráfico 7** - Relativo ao sentir-se perturbado resultante da pergunta 6 do questionário.



Fonte: Elaborado pelo autor.

Com relação à sentir-se perturbado, nota-se em momento antecessor à primeira partida que a grande maioria dos atletas (95%) afirmam absolutamente não sentirem-se perturbados e 5% relatam sentirem-se um pouco perturbado, com nenhum atleta relatando sentir-se bastante ou muitíssimo perturbado.

Na segunda partida observa-se uma pequena diferença com relação à primeira, na qual a grande maioria dos respondentes (90%) alegam absolutamente não sentirem-se perturbados e 10% relatam sentirem-se um pouco perturbado, com nenhum atleta relatando sentir-se bastante ou muitíssimo perturbado.

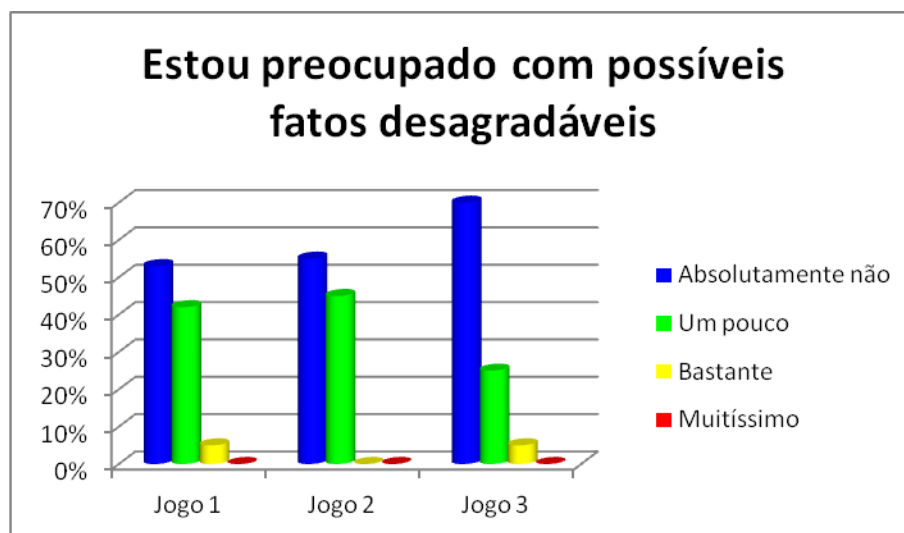
Para a terceira partida percebe-se uma pequena alteração, com 85% dos atletas sentindo-se perturbados e 10% um pouco perturbados, e tendo 5% afirmando sentir-se bastante perturbados enquanto nenhum dos atletas respondeu sentir-se muitíssimo perturbado.

Assim, nota-se que o índice de atletas que se sentiam absolutamente não perturbados é consideravelmente alto nas três partidas, porém observa-se uma pequena redução no decorrer dos jogos, com o aparecimento de atletas que sentiam-se bastante perturbados em relação ao último compromisso da equipe na

competição, possivelmente devido ao fato da última partida ser decisiva para a classificação para a próxima fase ou desclassificação da equipe na competição.

### 5.8 Estou preocupado com possíveis fatos desagradáveis

**Gráfico 8** - Relativo ao estar preocupado com possíveis fatos desagradáveis resultante da pergunta 7 do questionário.



Fonte: Elaborado pelo autor.

Frente à preocupação com possíveis fatos desagradáveis, na primeira partida, 53% dos atletas responderam estar absolutamente despreocupados, 42% disseram estar um pouco preocupados, 5% relataram estar bastante preocupados e nenhum respondente afirmou estar muitíssimo preocupado.

Na segunda partida, 55% relatam sentirem-se absolutamente despreocupados com possíveis fatos desagradáveis e 45% dizem sentirem-se um pouco preocupados, com nenhum respondente relatando bastante ou muitíssima preocupação frente à disputa da segunda partida da competição.

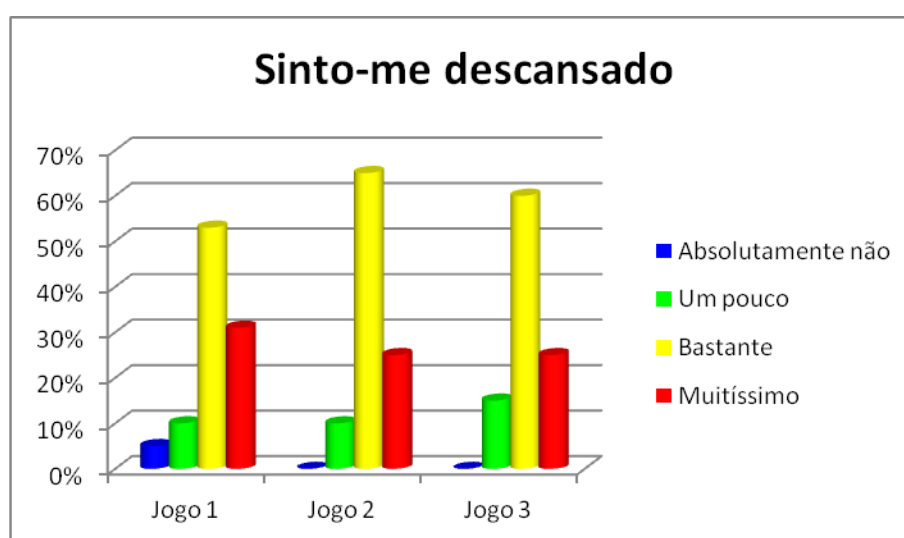
Na terceira partida nota-se que 70% dos atletas revelaram absoluta despreocupação com possíveis fatos desagradáveis, 25% disseram estar um pouco preocupados e 5% estavam bastante preocupados, e não houve respondentes afirmando estar muitíssimo preocupado.

Em relação a esta pergunta, considera-se então que a preocupação com possíveis fatos desagradáveis diminui com o decorrer das partidas apesar de alguns atletas frente ao primeiro e último desafios afirmarem sentirem-se bastante

preocupados com possíveis fatos desagradáveis. Possivelmente este cenário ocorre devido ao fato de, para a maioria dos atletas do elenco, a última partida ser contra uma equipe considerada tecnicamente inferior; enquanto para outros atletas (5%) o fato de ser uma partida decisiva tornou este momento bastante preocupante.

## 5.9 Sinto-me descansado

**Gráfico 9** - Relativo ao sentir-se descansado resultante da pergunta 8 do questionário.



Fonte: Elaborado pelo autor.

Neste gráfico vê-se que, na primeira partida, 5% dos atletas responderam estar absolutamente não descansados, 10% disseram estar um pouco descansados, 53% relataram estar bastante descansados e 32% afirmaram estar muitíssimo descansados.

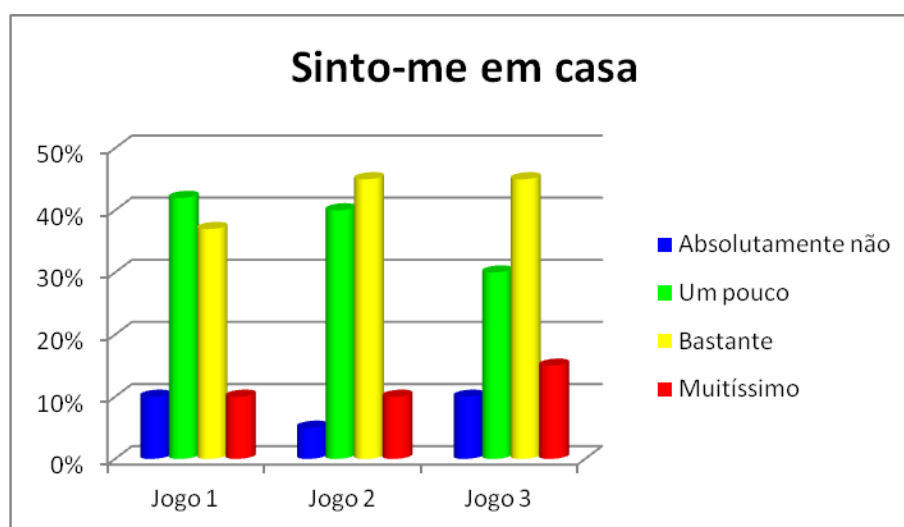
Na segunda partida, não houve atletas que relataram sentirem-se absolutamente não descansados, 10% responderam que sentiam um pouco descansados, 65% afirmam sentirem-se bastante descansados e 25% alegam sentirem-se muitíssimo descansados em momento que antecedeu a segunda partida da competição.

Na terceira partida nota-se que, assim como na segunda partida, nenhum dos atletas revelou estar absolutamente não cansado. Do elenco 15% relataram estar um pouco descansados, 60% bastante descansados e 25% muitíssimo descansados.

Diante das respostas expostas acima, percebe-se a presença de alguns atletas afirmando sentirem-se cansados (absolutamente não descansados) em momento antecessor à primeira partida. Assim sugere-se que isto ocorreu por um cansaço devido à semana livre antes da primeira partida ter sido utilizada para treinamentos ou por uma auto percepção do cansaço errônea por parte de alguns atletas.

### 5.10 Sinto-me em casa

**Gráfico 10** - Relativo ao sentimento de “acolhimento” (sentir-se em casa) resultante da pergunta 10 do questionário.



Fonte: Elaborado pelo autor.

Com relação à primeira partida, vê-se que 10% dos atletas relataram sentirem-se absolutamente não acolhidos (em casa), 42% afirmaram sentirem-se um pouco em casa, 38% relataram sentirem-se bastante em casa e 10% disseram sentirem-se muitíssimo em casa.

Na segunda partida, 10% dos respondentes relataram sentirem-se absolutamente não acolhidos, 40% disseram sentirem-se um pouco em casa, 45% afirmaram sentirem-se bastante em casa e 10% alegaram sentirem-se muitíssimo em casa.

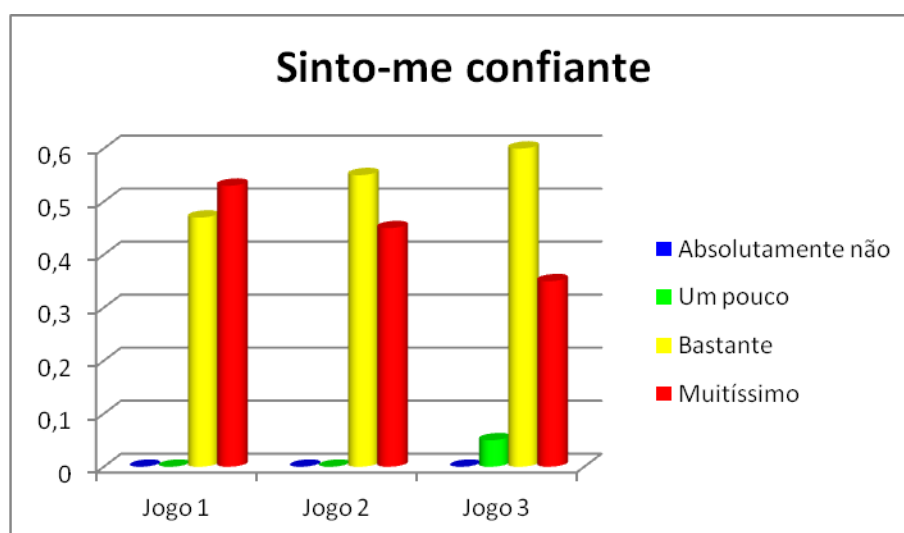
Em momento antecessor à terceira partida nota-se que, assim como na primeira partida, 10% dos atletas revelaram sentirem-se absolutamente não

acolhidos, com 30% dizendo sentirem-se um pouco em casa, 45% bastante em casa e 15% muitíssimo em casa.

Entre outras coisas pode-se considerar que, pela permanência na cidade por um longo período, iniciou-se o processo de socialização e aproximação dos atletas com a comunidade local gerando um equilíbrio em relação à adaptação ao local da competição e proporcionando um sentimento de integração e acolhida.

### 5.11 Sinto-me confiante

**Gráfico 11:** Relativo ao sentimento de confiança resultante da pergunta 11 do questionário.



Fonte: Elaborado pelo autor.

Frente ao sentimento de confiança pode-se notar que em momento prévio à primeira partida nenhum dos atletas relatou sentir-se absolutamente não confiante ou um pouco confiante, com 47% dos respondentes afirmando sentirem-se bastante confiantes e 53% muitíssimo confiantes.

Na segunda partida notamos grande similaridade no sentimento dos atletas frente a esta variável, com a manutenção de nenhum dos respondentes afirmando sentir-se absolutamente não confiante ou um pouco confiante, e nota-se que 55% dos componentes do grupo afirmaram sentirem-se bastante confiantes e 45% relataram sentirem-se muitíssimo confiantes.

Com relação à terceira partida percebe-se uma pequena alteração no gráfico apesar da igualdade vista pelo fato de nenhum atleta ter relatado sentir-se

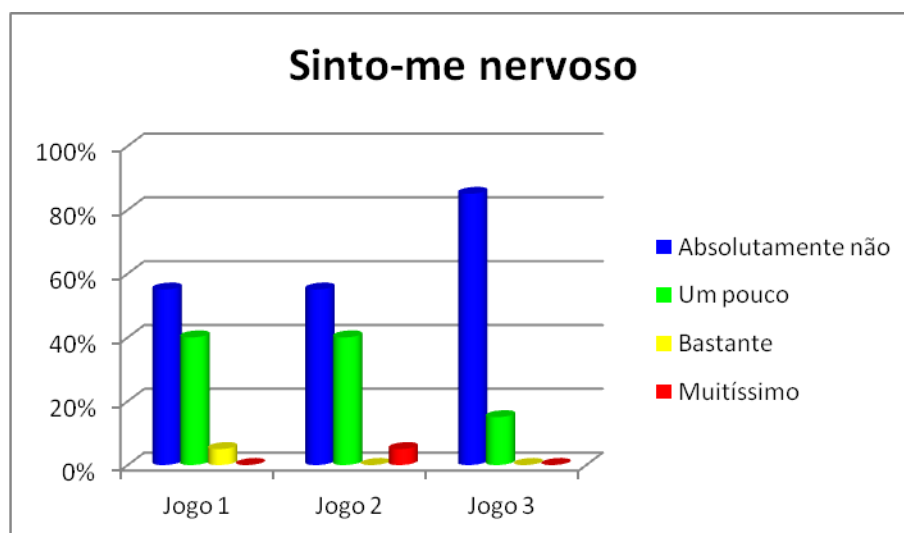
absolutamente não confiante. Nota-se que 5% dos respondentes afirmam sentirem-se um pouco confiantes, 60% dizem sentirem-se bastante confiantes e 35% do grupo relatam sentirem-se muitíssimo confiantes.

Diante das respostas elencadas acima, nota-se que em nenhuma das partidas tivemos atletas que afirmaram sentirem-se absolutamente não confiantes. Também percebe-se nitidamente que a porcentagem de atletas que sentiam-se muitíssimo confiantes vai diminuindo gradativamente de acordo com o decorrer da competição enquanto os atletas que relataram sentirem-se bastante confiantes aumenta à cada partida. Fica um destaque a para presença de 5% dos atletas do grupo pesquisado que afirmam na última partida sentirem-se um pouco confiantes, fato não relatado nas outras duas primeiras partidas.

Assim entende-se que a confiança dos atletas foi diminuindo com o decorrer das partidas. Mesmo após o resultado positivo na primeira partida nota-se a queda na confiança para a segunda, fato que ocorre possivelmente pela expectativa frente ao próximo adversário e para a última partida esta queda na confiança é ainda mais notada provavelmente por terem sido derrotados na partida anterior da competição gerando certa insegurança em parte dos atletas desta equipe.

### 5.12 Sinto-me nervoso

**Gráfico 12:** Relativo ao sentimento de nervosismo resultante da pergunta 12 do questionário.



Fonte: Elaborado pelo autor.

Com relação a sentir-se nervoso, nota-se em momento antecessor à primeira partida que 55% dos atletas afirmam absolutamente não sentirem-se nervosos, 40% relatam sentirem-se um pouco nervosos e 5% dizem sentirem-se bastante nervosos com nenhum dos respondentes relatando sentir-se muitíssimo nervoso.

Na segunda partida observa-se uma pequena diferença com relação à primeira. Novamente 55% dos atletas alegam absolutamente não sentirem-se nervosos e 40% relatam sentirem-se um pouco nervoso, com nenhum atleta dizendo sentirem-se bastante nervosos e 5% afirmando sentirem-se muitíssimo nervosos.

Frente à terceira partida percebe-se uma notável diferença na resposta dos atletas deste grupo, com 85% dos atletas sentindo-se absolutamente não nervosos e 15% um pouco nervosos, não tendo nenhum atleta que afirma sentir-se bastante ou muitíssimo nervoso.

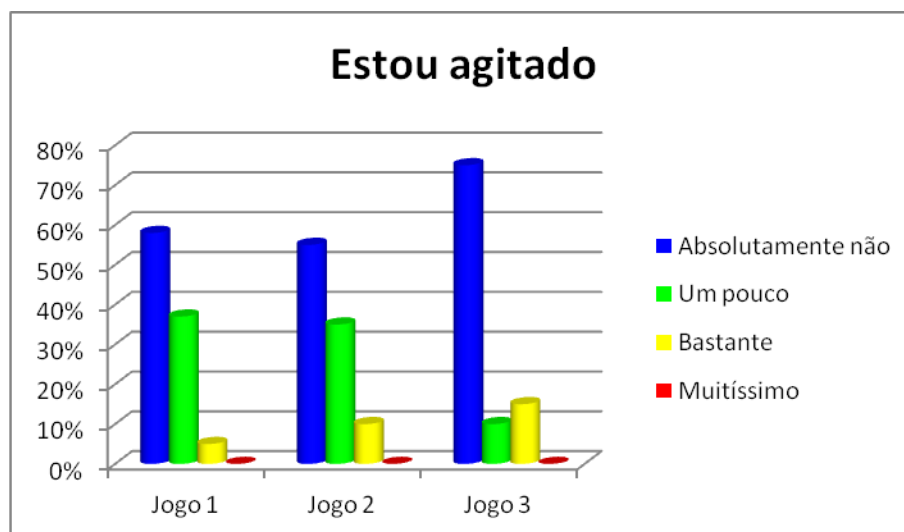
Analisando as respostas obtidas percebe-se um nitido aumento na queda do nervosismo dos atletas, atingindo seu ápice com 85% dos respondentes afirmando sentirem-se absolutamente não nervosos antes da última partida. Na primeira e segunda partida pouco se altera o sentimento de nervosismo dos atletas com pequena alteração em 5% do grupo que na primeira partida relatam sentirem-se

bastante nervosos e na segunda partida aparece esta mesma porcentagem dos respondentes afirmando sentirem-se muitíssimo nervosos.

Provavelmente este cenário deve-se ao fato da experiência adquirida com o passar das partidas, tendo um maior nervosismo frente as duas primeiras partidas, sendo a partida de estréia na competição contra o time da casa e a segunda partida frente uma equipe de grande expressão no cenário nacional; possibilitando que o grupo se sentisse mais tranquilo frente à última partida.

### 5.13 Estou agitado

**Gráfico 13** - Relativo ao sentimento de agitação resultante da pergunta 13 do questionário.



Fonte: Elaborado pelo autor.

Neste gráfico vê-se que, na primeira partida, 58% dos atletas responderam estar absolutamente não agitados, 37% disseram estar um pouco agitados e 5% relataram estar bastante agitados com nenhum dos respondentes afirmando estar muitíssimo agitado.

Na segunda partida, 55% dos indivíduos relataram estar absolutamente não agitados, 35% disseram estar um pouco agitados e 10% afirmaram estar bastante agitados com novamente nenhum atleta relatando estar muitíssimo agitado em momento antecessor à segunda partida da competição.

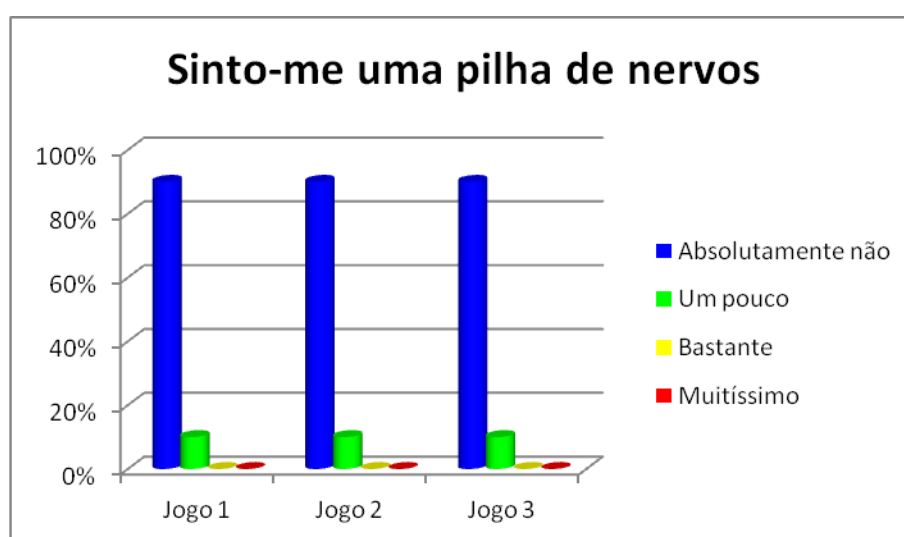
Na terceira partida nota-se que, 75% dos respondentes disseram estar absolutamente não agitados, 10% relataram estar um pouco agitados, 15% bastante

agitados e, assim como nas duas antecessoras, nenhum dos atletas revelou estar muitíssimo agitado.

Nota-se assim que a quantidade de atletas que afirmaram estar absolutamente não agitados aumenta com o decorrer da competição, demonstrando que a experiência adquirida durante o torneio podem ser importantes para dar maior tranquilidade aos atletas e diminuir sua agitação. Entretanto percebe-se que há um aumento gradativo na porcentagem de atletas que relataram sentirem-se bastante agitados, tendo na última partida sua maior expressão com 15% e demonstrando que a partida decisiva influenciou de modo a aumentara agitação dos atletas deste grupo.

#### 5.14 Sinto-me uma pilha de nervos

**Gráfico 14** - Relativo ao sentimento de “uma pilha de nervos” resultante da pergunta 14 do questionário.



Fonte: Elaborado pelo autor.

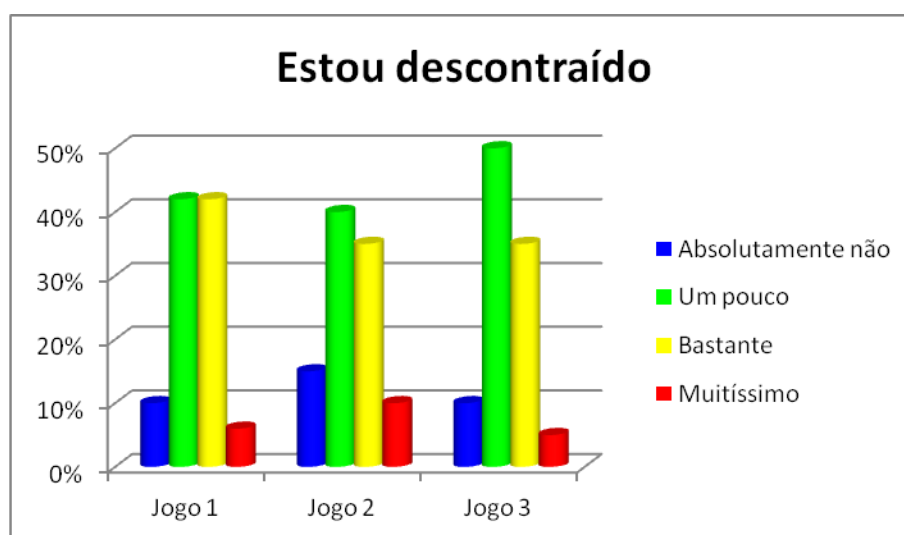
Frente ao gráfico acima, que expõe o sentir-se uma pilha de nervos, percebe-se que encontramos o mesmo resultado na primeira, segunda e terceira partida. Nota-se que 90% dos atletas desta equipe relataram absolutamente não se sentirem uma pilha de nervos e outros 10% dos respondentes afirmaram sentirem-se um pouco uma pilha de nervos com nenhum dos indivíduos dizendo sentir-se bastante ou muitíssimo uma pilha de nervos em momento antecessor às partidas.

A partir destas informações percebe-se que a grande maioria do grupo de atletas participantes relatou absolutamente não sentirem-se uma pilha de nervos e

uma pequena parte dos atletas relatou sentirem-se um pouco uma pilha de nervos, o que sugere que estavam tranquilos nos momentos que antecederiam as partidas da primeira fase da competição e não se percebiam extremamente ansiosos e/ou nervosos.

### 5.15 Estou descontraindo

**Gráfico 15** - Relativo ao sentimento de descontração resultante da pergunta 15 do questionário.



Fonte: Elaborado pelo autor.

Frente ao estado de descontração pode-se notar que em momento prévio à primeira partida 10% dos atletas relataram estar absolutamente não descontraídos, 42% afirmaram estar um pouco descontraídos e outros 42% dos respondentes disseram estar bastante descontraídos, com 6% respondendo estar descontraídos.

Na segunda partida nota-se grande similaridade nas respostas dos atletas frente a esta variável, com 15% dos atletas afirmando estar absolutamente não descontraídos, 40% um pouco descontraídos, 35% dos componentes do grupo afirmando estar bastante descontraídos e 10% relatando estar muitíssimo descontraídos.

Com relação à terceira partida percebem-se pequenas alterações no gráfico em comparação com as outras duas partidas. Tem-se que 10% dos respondentes afirmaram estar absolutamente não descontraídos, 50% disseram estar um pouco

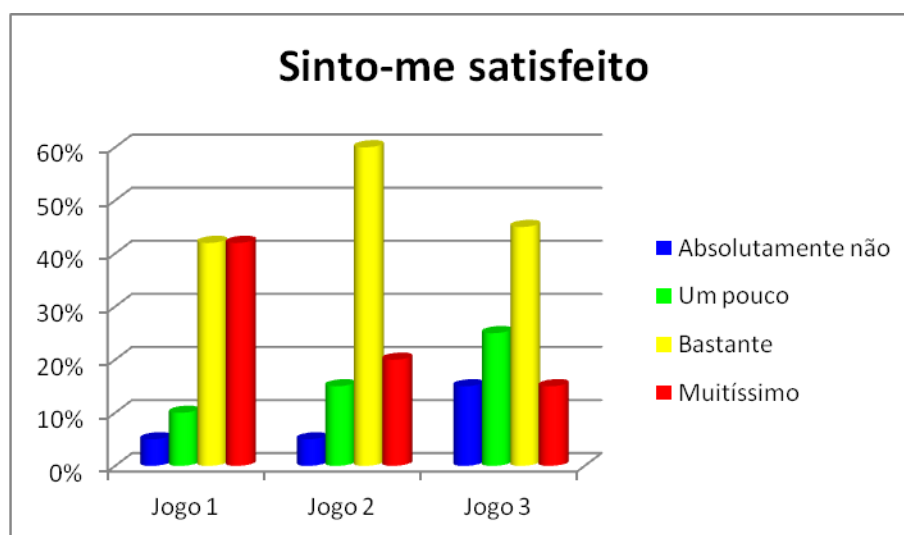
descontraídos, 35% relataram estar bastante descontraídos e 5% do grupo responderam estar muitíssimo descontraídos.

Neste gráfico fica clara a pequena mudança desta variável em cada partida. Nota-se que na segunda partida encontram-se as duas principais mudanças notadas: absolutamente não descontraídos (15%) e muitíssimo descontraídos (10%).

Para alguns atletas, que afirmaram estar absolutamente não descontraídos possivelmente o fato de terem como adversário uma equipe de grande reconhecimento nacional foi um fator para não estar descontraídos em momento antecessor à partida. Enquanto isso, para os atletas que revelaram estar muitíssimo descontraídos provavelmente este cenário aparece pelo motivo da equipe ter vencido sua primeira partida e isso ter proporcionado um clima mais descontraído dentro do grupo de atletas.

### 5.16 Sinto-me satisfeito

**Gráfico 16** - Relativo ao sentimento de satisfação resultante da pergunta 16 do questionário.



Fonte: Elaborado pelo autor.

Com relação à primeira partida, vê-se que 6% dos atletas relataram sentirem-se absolutamente não satisfeitos, 10% afirmaram sentirem-se um pouco satisfeitos, 42% relataram sentirem-se bastante satisfeitos e outros 42% disseram sentirem-se muitíssimo satisfeitos.

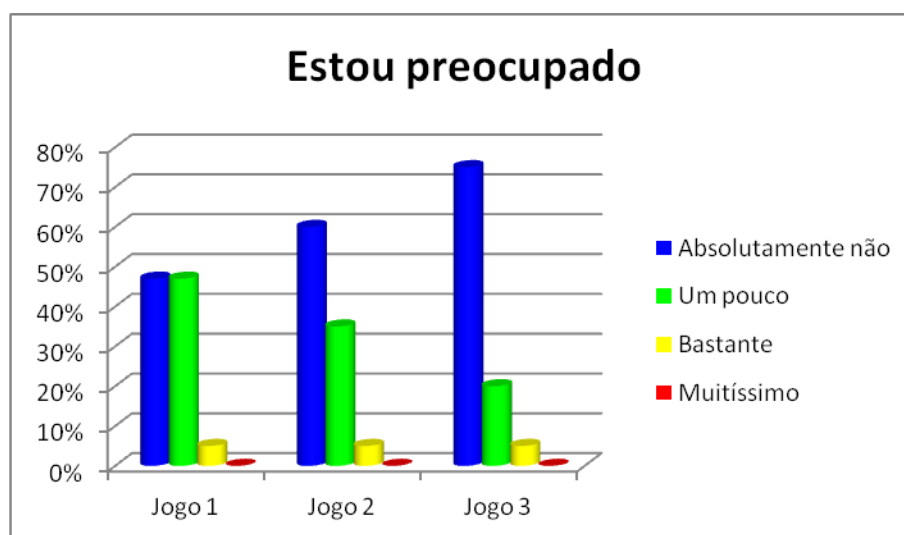
Na segunda partida, 5% dos respondentes relataram sentirem-se absolutamente não satisfeitos, 15% dizem sentirem-se um pouco satisfeitos, 60% afirmam sentirem-se bastante satisfeitos e 20% alegam sentirem-se muitíssimo satisfeitos.

Em momento antecessor à terceira partida nota-se que 15% dos atletas revelaram sentirem-se absolutamente não satisfeitos, com 25% dizendo sentirem-se um pouco satisfeitos, 45% bastante satisfeitos e 15% muitíssimo satisfeitos.

Nota-se com relação a este gráfico que na última partida aparece o maior número de respondentes que afirmam sentirem-se absolutamente não satisfeitos e, à partir destes dados, entende-se que isto ocorreu possivelmente devido ao fato da equipe ter sido derrotada em seu segundo compromisso causando uma insatisfação em parte do grupo.

### 5.17 Estou preocupado

**Gráfico 17** - Relativo ao sentimento de preocupação resultante da pergunta 17 do questionário.



Fonte: Elaborado pelo autor.

Com relação à primeira partida, vê-se que 47% dos atletas relataram estar absolutamente não preocupados, 47% afirmaram estar um pouco preocupados, 6% relataram sentirem-se bastante preocupados e nenhum dos respondentes disse estar muitíssimo preocupado.

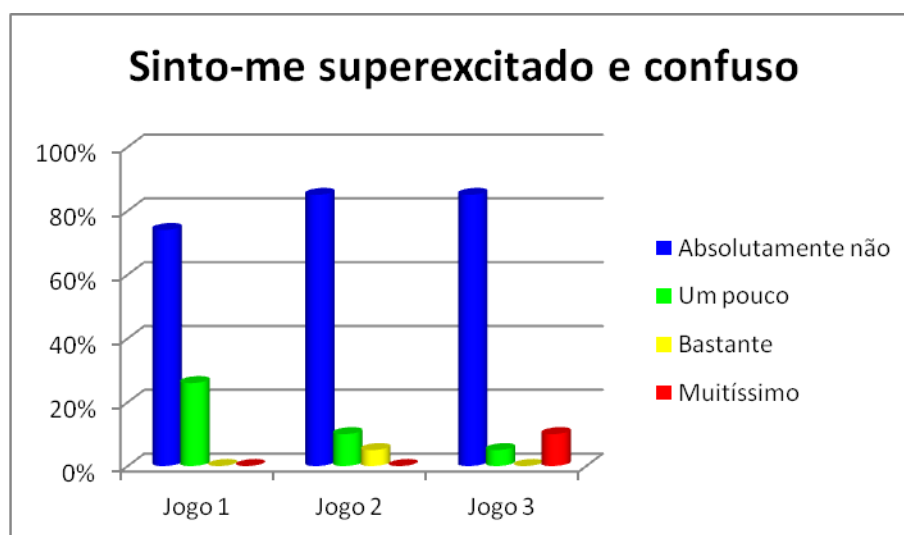
Na segunda partida, 60% dos respondentes relataram estar absolutamente não preocupados, 35% disseram estar um pouco preocupados, 5% afirmam estar bastante preocupados e, novamente, nenhum dos atletas alegou estar muitíssimo preocupado.

Em momento antecessor à terceira partida nota-se 75% dos atletas revelaram estar absolutamente não preocupados, com 20% dizendo estar um pouco preocupados, 5% bastante preocupados e, igualmente às outras duas partidas, com nenhum dos respondentes relatando estar muitíssimo preocupado.

A partir destas informações percebe-se que a preocupação dos atletas foi decrescendo com o transcorrer da competição, variando entre 47% antes da primeira partida e 75% em momento anterior ao último jogo. Isto possivelmente ocorreu devido ao fato de já terem superado o fator desconhecido, terem assistido duas partidas do adversário e saberem que a equipe que enfrentariam era considerada inferior tecnicamente.

### 5.18 Sinto-me superexcitado e confuso

**Gráfico 18** - Relativo aos sentimentos de superexcitação e confusão resultante da pergunta 18 do questionário.



Fonte: Elaborado pelo autor.

Com relação a sentir-se superexcitado e confuso, nota-se em momento antecessor à primeira partida que 74% dos atletas afirmam absolutamente não sentirem-se superexcitados e confusos e 26% relatam sentirem-se um pouco

superexcitados e confusos com nenhum dos respondentes relatando sentir-se bastante ou muitíssimo superexcitado e confuso.

Na segunda partida observa-se que 85% dos atletas alegaram absolutamente não sentirem-se superexcitados e confusos, 10% relataram sentirem-se um pouco superexcitados e confusos, 5% dos atletas disseram sentirem-se bastante superexcitados e confusos e nenhum dos respondentes afirmou sentir-se muitíssimo superexcitado e confuso.

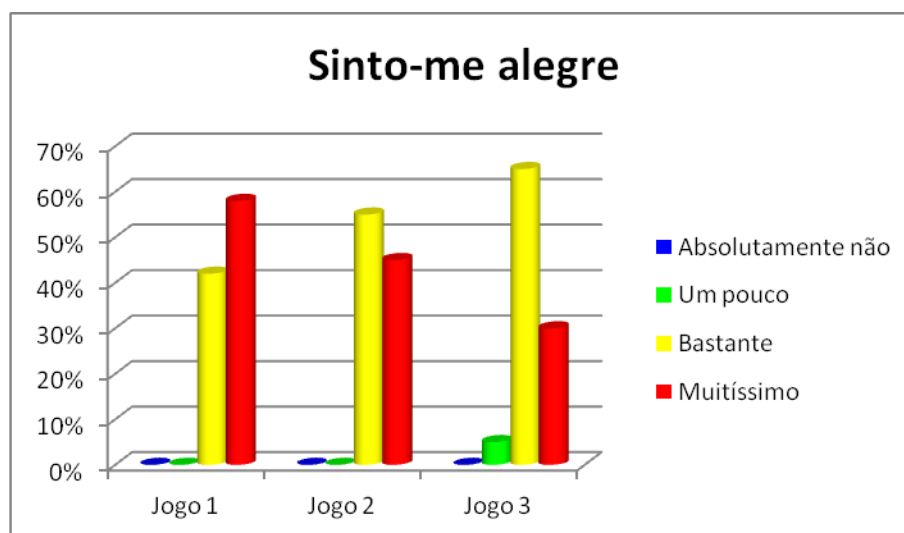
Frente à terceira partida percebe-se uma pequena diferença na resposta dos atletas deste grupo, com 85% dos atletas sentindo-se absolutamente não superexcitados e confusos, e 5% um pouco superexcitados e confusos, não tendo nenhum atleta que afirmou sentir-se bastante superexcitados e confusos e com 10% relatando sentirem-se muitíssimo superexcitados e confusos.

Assim, percebe-se que o grau de superexcitação e confusão no grupo de atletas pesquisado aumentaram de acordo com o decorrer das partidas, apresentando somente em momento antecessor à última partida atletas que afirmaram sentirem-se muitíssimo superexcitados e confusos.

Estes resultados apresentados sugerem que provavelmente isto ocorreu devido ao fato de terem a última partida da primeira fase com decisiva para o avanço à próxima fase ou desclassificação da equipe na competição.

### 5.19 Sinto-me alegre

**Gráfico 19** - Relativo ao sentimento de alegria resultante da pergunta 19 do questionário.



Fonte: Elaborado pelo autor.

Frente ao estado de alegria pode-se notar que em momento prévio à primeira partida nenhum dos atletas relatou sentir-se absolutamente não alegre (triste) ou um pouco alegre, 42% afirmaram sentirem-se bastante alegres e 58% dos respondentes disseram sentirem-se muitíssimo alegres.

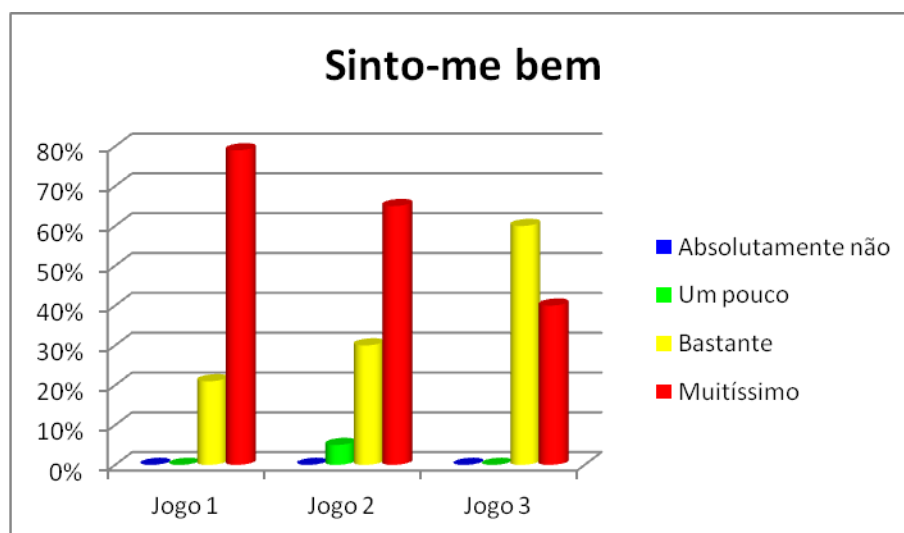
Na segunda partida nota-se grande similaridade nas respostas dos atletas frente a esta variável, com nenhum dos atletas afirmando sentir-se absolutamente não alegres ou um pouco alegres, 55% dos componentes do grupo afirmando sentirem-se bastante alegres e 45% relatando sentirem-se muitíssimo alegres.

Com relação à terceira partida percebem-se pequenas alterações no gráfico em comparação com as outras duas partidas. Tem-se que, assim como nas outras duas partidas nenhum dos respondentes afirmou sentir-se absolutamente não alegre, 5% disseram sentirem-se um pouco alegres, 65% relataram sentirem-se bastante alegres e 30% do grupo responderam sentirem-se muitíssimo alegres.

Assim, destaca-se a presença de alguns atletas que afirmaram frente ao último desafio sentirem-se um pouco alegre, fato que até esta partida não havia sido relatado por nenhum dos respondentes e também o nítido decréscimo a cada partida da porcentagem de atletas que responderam sentirem-se muitíssimo alegres.

## 5.20 Sinto-me bem

**Gráfico 20** - Relativo ao sentimento de bem estar resultante da pergunta 20 do questionário.



Fonte: Elaborado pelo autor.

Frente a sentir-se bem nota-se que em momento prévio à primeira partida nenhum dos atletas relatou sentir-se absolutamente não bem (mal) ou um pouco bem, com 21% dos respondentes afirmando sentirem-se bastante bem e 53% muitíssimo bem.

Com relação à segunda partida percebe-se uma pequena alteração no gráfico apesar da igualdade vista pelo fato de nenhum atleta ter relatado sentir-se absolutamente não bem, e nota-se que 5% disseram sentirem-se um pouco bem, 30% dos componentes do grupo afirmaram sentirem-se bastante bem e 65% relataram sentirem-se muitíssimo bem.

Na terceira partida notamos grande similaridade com a segunda ao relacionar o sentimento dos atletas frente a esta variável, com de nenhum dos respondentes afirmando sentir-se absolutamente não bem ou um pouco bem. Nota-se que 60% dos respondentes afirmaram sentirem-se bastante bem e 40% do grupo relataram sentirem-se muitíssimo bem.

Diante das respostas elencadas acima, nota-se que, de modo geral, o grupo sentiu-se muito bem durante o período da competição e os momentos antecessores às três partidas. Destaca-se a presença de uma grande parcela do grupo (mais de

60%) que antes da primeira partida e segunda partida afirmaram sentirem-se muitíssimo bem.

Este resultado antes da primeira partida aponta para uma possível realização e felicidade por estarem disputando a competição, enquanto os dados da segunda partida demonstram que provavelmente isto ocorreu devido ao resultado positivo conquistado no primeiro jogo.

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A partir do estudo realizado, como foi possível observar por meio dos dados coletados com os atletas da equipe do ABC de Natal, e ainda, associado aos documentos arquivados no Banco de Dados-LEPESPE, interessantes aspectos relacionados a ansiedade e o desempenho dos jogadores nas partidas realizadas na primeira fase da Copa São Paulo de Futebol Junior.

Como será observado com os resultados averiguados neste trabalho, a ansiedade se faz presente nos momentos pré, durante e após as partidas, porém sua presença não pode ser considerada ruim desde que em níveis não excessivos.

Por isso, deve-se destacar a importância da presença de um profissional da psicologia do esporte, que como parte de uma equipe multidisciplinar, poderá contribuir na orientação quanto aos procedimentos diante de situações de descontrole emocional enfrentado pelos técnicos, atletas e dirigentes esportivos.

Estas situações poderão colocar em risco os resultados almejados em competições nas quais o desempenho individual pode alterar o desempenho coletivo.

É preciso salientar que a ansiedade não pode interferir somente no resultado e desempenho de atletas de futebol, mas também está presente e pode ser significativa na influência em outras modalidades esportivas.

### **6.1. Fatores que contribuíram para um estado equilibrado da ansiedade**

Em relação aos dados coletados, algumas considerações interessantes foram observadas e podem ser descritas, por exemplo, quando se relaciona algumas das questões respondidas pelos atletas.

Neste sentido, quando os jogadores relatam que antes da última partida não se sentem preocupados (75%, segundo o gráfico 17) e que em sua totalidade se sentem bastante ou muitíssimo à vontade (70% e 30% respectivamente, segundo o gráfico 6) isso pode representar que o grupo já encontrou um equilíbrio em relação a adaptação ao local da competição.

Este fato pode ser significativo à medida que eles estão se relacionando com a população da cidade há mais de quinze dias, proporcionando um sentimento de integração e acolhida, o que pode ser visualizado a partir das informações do gráfico 10, quando 90% relatam que neste momento já se sentem em casa.

Como pode ser observado, alguns fatores que o profissional de psicologia do esporte deve levar em consideração para amenizar/equilibrar o estado de ansiedade da equipe é a realização de ações que possibilitem uma integração dos integrantes da equipe com a comunidade local.

As relações interpessoais surgidas neste momento podem amenizar os sentimentos de tristeza, saudade, medo, que surgem nos momentos de avaliação esportiva e social, conforme sugere Machado (1998).

## **6.2. Aspectos situacionais que contribuíram para a alteração nos níveis da ansiedade**

O estudo das respostas dos gráficos evidencia certa confusão psicológica e demonstra certas individualidades no modo de cada atleta entender o momento vivido e ter planos práticos para solucionar os problemas enfrentados. Esta confusão psicológica pode também estar relacionada ao fato da dificuldade de interpretação da pergunta realizada, pois observa-se algumas contradições nas repostas.

Por mais que se trate de um grupo de atletas com a mesma faixa etária e grau de experiência semelhante nota-se que, enquanto grupo, apresentam algumas predisposições acerca dos diferentes momentos vividos durante a competição, ou seja, a estréia contra a equipe da casa, a segunda partida frente a um adversário reconhecido nacionalmente e a terceira partida decisiva.

Percebe-se então que frente à primeira partida os principais fatores negativos elencados pelo grupo de atletas foram: intranquilidade (não calmo); tensão; preocupação com possíveis fatos desagradáveis; cansaço e não sentirem-se acolhidos.

Com relação ao segundo compromisso entende-se que os principais indicativos apontaram para: insegurança; nervosismo e não sentirem-se à vontade.

Já no terceiro jogo, entre os aspectos mais evidenciados pelos atletas, aparecem a ansiedade; arrependimento; perturbação; nervosismo; agitação e sentirem-se menos confiantes.

Neste sentido, os resultados obtidos pela equipe nas três partidas iniciais da competição podem ter uma relação com os fatores de ansiedade apresentado.

Conforme propõe Weinberg; Gould (2001), a importância do evento, ou seja, da competição altera os níveis de ansiedade. Este fator é percebido na segunda

partida, quando o resultado negativo frente a uma das equipes mais expressivas da atualidade, o Santos FC, pode ter gerado baixo índice na resposta à segurança.

Outra característica observada que pode ter gerado um aumento nos níveis de ansiedade está relacionada ao momento decisivo enfrentado pela equipe na última partida da fase. Apesar de que a partida foi contra a equipe considerada tecnicamente inferior e já desclassificada antecipadamente, a classificação para a próxima fase dependia do saldo de gols.

Esta situação pode ter contribuído para o aumento da ansiedade, verificado no gráfico 1. No entanto, não pode ser observado se houve uma preocupação da comissão técnica em realizar algum tipo de estratégia (procedimento) para diminuir os estados de ansiedade neste momento.

Diante destas observações considera-se que, entre outras, as variáveis apresentadas necessitam da atenção da comissão técnica e/ou psicólogo do esporte, pois, podem tornar mais ameno o período que permanecem longe do seu lugar de origem e auxiliar na manutenção do equilíbrio dos níveis de ansiedade.

### **6.3. Percepções acerca da temática**

Assim, notou-se a presença de maiores índices de ansiedade principalmente em momento que antecederam última partida, juntamente com maiores índices de arrependimento, perturbação, nervosismo, agitação e menor confiança o que indica que estes fatores aparecem sempre acompanhados com elevados níveis de ansiedade, diferente do aparecimento de outros fatores (sentir-se em casa, confiante, alegre, bem) presentes neste estudo.

Pode-se creditar então que o desempenho dos atletas juniores da equipe pesquisada, que participaram da Copa São Paulo de Futebol tem uma relação direta com a alteração nos níveis de ansiedade apresentados, como ficou evidenciado nos dados coletados.

A partir dos dados aqui comentados, pode-se sugerir que os técnicos e/ou profissionais do esporte estejam atentos à importância dos aspectos psicológicos na busca por um desempenho excelente.

Assim torna-se fundamental o conhecimento, análise e regulação dos níveis de ansiedade para cada indivíduo, visando um melhor comportamento do atleta

frente ao momento esportivo e, com isso, buscar ótimo rendimento do grupo em modalidades coletivas.

Sugerem-se também mais estudos no âmbito esportivo (futebol e outros) e da Psicologia do Esporte (ansiedade ou outros) de modo a melhorar o entendimento acerca das influências e relações entre os estados psicológicos, os esportes e os fatores que podem interferir no rendimento esportivo.

Destacam-se ainda a relação dos demais estados psicológicos presentes e atuantes no momento esportivo que, juntamente com a ansiedade, interferem no desempenho. Assim, é recomendado separá-los ou isolá-los das interações com o meio e com as outras variáveis.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AQUINO, R. S. L. **Futebol, uma paixão nacional**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2002. 205p.

BARBIERI, Fabio Augusto. **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, 2003.

CECARELLI, Matheus Ribeiro; SBORS, Isabel Cristina; SOARES BOMFIM, Ana Julia; MACHADO, Afonso Antonio. **Influência dos pais, do técnico e da torcida no esporte**. In: X Congreso Sudamericano y IX Jornada Nacional de Psicología del Deporte, 2011, Buenos Aires. Memórias de X Congreso Sudamericano y IX Jornada Nacional de Psicología del Deporte, 2011. v. 1. p. 46-46.

COQUEIRO, Daniel Pereira; HONORATO, Noemi Peres. **A psicologia aplicada às categorias de base do futebol**. [http://www.efdeportes.com/Revista Digital](http://www.efdeportes.com/Revista%20Digital), Buenos Aires, ano 13, nº 123, ago. 2008. Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd123/a-psicologia-aplicada-as-categorias-de-base-do-futebol.htm>

CRUZ, Antônio Roberto. **Futebol Brasileiro: um caminho para a inclusão social**. São Paulo. Ed. Esfera .2003. Educação Física-Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas,2007.

DACAL, T. **Futebol movimento R\$ 1,9 bi no mercado brasileiro**. Direito Esporte Clube. 2010. Disponível em <http://www.direitoesportecollege.com.br/tag/movimentacao-financeira-futebol/> . acessado em 27 de Setembro de 2011.

DUARTE, O. **História dos Esportes**. São Paulo: Makron, 2.000. p.99-104.

**FIFA Big Count 2006: 270 million people active in football**. Disponível em [http://www.fifa.com/mm/document/fifafacts/bcoffsurv/bigcount.statspackage\\_7024.pdf](http://www.fifa.com/mm/document/fifafacts/bcoffsurv/bigcount.statspackage_7024.pdf) f . Acessado em 12 de outubro de 2010.

FLEURY, Suzy. **Ansiedade pré-competitiva**. PH&T – Performance Humana & Tecnologia. Disponível em [www.fitotraining.com.br/artigos/IntervPsiAbr02.pdf](http://www.fitotraining.com.br/artigos/IntervPsiAbr02.pdf). Acessado em 30 de Abril de 2010 às 15:56

FRANCO JÚNIOR, J. E. ; JÜGERSEN, L.P. ; MOURA, T.C. ; CECARELLI, L. R. . Rendimento Psicológico e Esporte de Alto Nível. In: II Congresso Brasileiro de Psicologia Aplicada ao Esporte e à Motricidade Humana, 2010, São José do Rio Preto. Revista Brasileira de Psicologia Aplicada ao Esporte e à Motricidade Humana, 2010. v. 2. p. 151-151.

GIGLIO, Sergio Settani. **Futebol : mitos, ídolos e heróis** – Universidade Estadual de Campinas. Campinas,SP: 2007. Disponível em: <http://libdigi.unicamp.br/document/?code=vtls000414994> – acesso em 09/07/2011.

HAGUETTE, T. M. F. **Metodologias qualitativas na Sociologia**. 10.ed. Petrópolis: Vozes, 2003. 224p.

**Federação Paulista de Futebol**. História da Copa São Paulo. Disponível em [http://www.futebolpaulista.com.br/copasp/copasp\\_historia.php?cod=19470](http://www.futebolpaulista.com.br/copasp/copasp_historia.php?cod=19470). Acessado em 02 de Março de 2011

LAVOURA, Tiago Nicola. **Análise da ansiedade pré-competitiva e sua interferência no rendimento de atletas de alto nível na canoagem slalom**. 2004. 62 f. TCC - Curso de Educação Física, Departamento de Educação Física, Unesp, Rio Claro, 2004.

MACHADO, A.A. **Psicologia do esporte: Temas emergentes I**. Jundiaí: Ápice Editora, 1997.

MACHADO, A.A. **Interferência da torcida na agressividade e ansiedade de atletas adolescentes**. Rio Claro: UNESP (Tese de livre-docência), 1998.

MAGALHÃES, Graziella Nunes de. **Atletas profissionais de futebol: Perspectivas após encerramento da carreira**. 2009. 48 f. TCC - Curso de Educação Física, Departamento de Educação Física, Unesp, Rio Claro, 2003.

MARQUES, Marilene Oliveira. **Futebol: Perspectiva de Inclusão e Ascensão Social**. Disponível em [http://artigos.netsaber.com.br/resumo\\_artigo\\_8320/artigo\\_sobre\\_futebol:\\_perspectiva\\_de\\_inclusao\\_e\\_ascencao\\_social](http://artigos.netsaber.com.br/resumo_artigo_8320/artigo_sobre_futebol:_perspectiva_de_inclusao_e_ascencao_social). Acessado em 12 de Março de 2010 às 19:28

MOIOLI, Altair. **A CONVIVÊNCIA DO TÉCNICO E OS ATLETAS ADOLESCENTES NA MODALIDADE DE FUTEBOL**: uma análise intercondutal das relações afetivas na equipe. Rio Claro: UNESP (Tese de mestrado), 2004.

MORÃO, Kauan Galvão; VERZANI, Renato Henrique ; MACHADO, Afonso Antonio; SCHIAVON, Mauro Klebis; MOURA, Thalita . **Futebol e Psicologia do Esporte**. Coleção Pesquisa em Educação Física, v. 9, p. 119-126, 2010.

OLIVEIRA, Felipe Azevedo Mendes de. **A ansiedade e o tênis de campo**: estudos iniciais. 2004. 56 f. TCC - Curso de Educação Física, Departamento de Educação Física, Unesp, Rio Claro, 2004.

ROCHA LIMA, E. M. ; CECARELLI, L.R. ; MACHADO, A.A. . **Preparação Psicológica no Futebol**. In: III Congresso de Iniciação Científica em Educação Física - CICEF, 2011, São Paulo. Anais, 2011.

RODRIGUES, Francisco Xavier Freire. **O fim do passe e a modernização conservadora no futebol brasileiro (2001-2006)**. 2007. 345 f. Tese (Doutorado) - Ufrs, Porto Alegre, 2007.

RODRIGUES FILHO, M. **O Negro no Futebol Brasileiro**. 4. ed. Rio de Janeiro: Mauad, 2003. 343p.

SANTOS, Saray Giovana dos; PEREIRA, Suely Alves. **Perfil do nível de ansiedade-traço pré-competitiva de atletas de esportes coletivos e individuais do Estado do Paraná**. Movimento. Ano IV. Nº6. 1997/1.

SANTOS NETO, J. M. do. **Visão do Jogo - primórdios do futebol no Brasil**. São Paulo: Cosac & Naify, 2002. 120p.

**SENADO FEDERAL**. Subsecretaria de Informações, Lei n. 9.615 de 24 de Março de 1998. Institui normas gerais sobre desporto e dá outras providencias.

SOARES, A. J.; LOVISOLO, H. **Futebol: a construção do estilo nacional**. Revista Brasileira de Ciências e Esporte, v. 25, n. 1, p. 129-143, set. 2003.

SILVA, Edna Lúcia da.; MENEZES, Eстера Muskat. **Metodologia da Pesquisa e Elaboração de Dissertação**. 3.ed. Florianópolis: Laboratório de Ensino a Distância da UFSC, 2001.

SILVA, Nilton Andrade da. **Por que o adolescente quer ser jogador profissional de futebol?** <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - Nº 140 - Enero de 2010. Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd140/ser-jogador-profissional-de-futebol.htm>

STALLARD, Paul. **Ansiedade**: Terapia cognitivo-comportamental para crianças e jovens. Porto Alegre: Artmed, 2010.

THOMAS, J.R; NELSON, J.K.; SILVERMAN, S.J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 5.ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

VERZANI, R. H. ; MORÃO, K.G. ; MACHADO, A.A. . **Ansiedade e rendimento esportivo**: Uma análise à luz da psicologia do esporte. In: II Congresso Brasileiro de Psicologia Aplicada ao Esporte e à Motricidade Humana, 2010, São José do Rio Preto. Revista Brasileira de Psicologia Aplicada ao Esporte e à Motricidade Humana, 2010. v. 2. p. 143-143.

VISCOTT, D.S. **A linguagem dos sentimentos**. São Paulo: Summus, 1982.  
<http://pt.wikipedia.org/wiki/Futebol> Acessado em 14 de Fevereiro de 2011 às 01:37.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2 ed. Porto alegre: Artmed, 2001.