
EDUCAÇÃO FÍSICA

DRYELLI CAROLINE CECCATO MENEGHIN

**REVISÃO DE LITERATURA: A IMPORTÂNCIA DE UM
TRABALHO MOTIVACIONAL PRÉ-COMPETITIVO PARA
ATLETAS DE FUTEBOL FEMININO**



DRYELLI CAROLINE CECCATO MENEGHIN

**REVISÃO DE LITERATURA: A IMPORTÂNCIA DE UM
TRABALHO MOTIVACIONAL PRÉ-COMPETITIVO PARA
ATLETAS DE FUTEBOL FEMININO**

Orientador: Prof. Dr. 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 Licenciado em Educação Física.

Rio Claro
2012

796.0194 Meneghin, Dryelli Caroline Ceccato
M541r Revisão de literatura: a importância de um trabalho
motivacional pré-competitivo para atletas de futebol feminino
/ Dryelli Caroline Ceccato Meneghin. - Rio Claro : [s.n.],
2012
60 f. : il., figs.

Trabalho de conclusão de curso (licenciatura - Educação
Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de
Biociências de Rio Claro

Orientador: Afonso Antonio Machado

1. Esporte feminino. 2. Futebol feminino. 3. Motivação.
4. Competição. I. Título.

DEDICATÓRIA

Dedico esse trabalho as pessoas que lutaram e estiveram do meu lado me apoiando e me dando forças tornando meus dias mais bonitos e felizes. Em especial a família linda que Deus me deu.

Obrigado.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por me iluminar e me acompanhar em todos os momentos da minha vida, sem se esquecer de mim nem por milésimo de segundo, a ele devo toda honra e toda a glória para sempre.

A toda minha família, principalmente aos meus pais João e Catarina que são a minha base, a minha luz, a minha fortaleza, por eles eu vivo e luto. As minhas irmãs Vanessa e Camila que sempre me apoiaram independente da situação e ao meu sobrinho Leonardo que é minha felicidade, o anjo que Deus enviou em minha vida.

A minha segunda família a Rep. Pocas & Boas, que desde 2008 fui presenteada e com muito orgulho posso fazer parte. Cada uma das moradoras com suas particularidades são responsáveis pelas minhas conquistas, sempre presentes em todos os momentos independente da situação.

Ao pessoal da Rep. Tcheka, Rep. Cabeças, Rep. 3x1, e a todos meus amigos (futsal, graduação, Limeira, Rio Claro) que estiveram presentes nessa jornada, que todos se sintam lembrados e homenageados, e que nunca se esqueçam que no meu coração tem um “espacinho” particular para cada um de vocês.

Por fim ao meu orientador, que sempre esteve disposto a me ajudar, sempre me tratou com toda a simpatia que uma pessoa pode ter e sempre foi o grande exemplo para mim por sua garra, inteligência, dedicação, pela pessoa maravilhosa e grande profissional que é.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
2. OBJETIVO	10
3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	11
4. REVISÃO DE LITERATURA	12
4.1 O FUTEBOL	12
4.2 HISTÓRIA DO FUTEBOL.....	15
4.3 FUTEBOL FEMININO	16
4.3.1 NO BRASIL.....	18
4.3.2 DATAS QUE MARCARAM A HISTÓRIA DO FUTEBOL FEMININO NACIONAL:	26
4.3.3 CAMPANHAS DE DESTAQUE:	29
4.4 PSICOLOGIA DO ESPORTE	29
4.5 HISTÓRIA E EVOLUÇÃO DA PSICOLOGIA DO ESPORTE	30
4.6 ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DA PSICOLOGIA DO ESPORTE	33
4.7 COMPETIÇÃO ESPORTIVA.....	36
4.8 ATITUDES PSICOLÓGICAS EM ATLETAS.....	39
4.9 TRABALHO MOTIVACIONAL	41
4.10 TREINAMENTO PSICOLÓGICO	42
4.10.1 ESTUDOS SOBRE O TREINAMENTO PSICOLÓGICO	42
4.11 MOTIVAÇÃO.....	44
4.12 MOTIVAÇÃO NO ESPORTE.....	45
4.12.1 MOTIVAÇÃO INTERACIONAL.....	46
4.12.2 PRINCÍPIOS DO TREINAMENTO PSICOLÓGICO.....	47
4.12.3 AUTO-MOTIVAÇÃO	48
4.12.4 MONÓLOGO INTERNO	49
4.12.5 ESTABELECIMENTO DE METAS.....	50
4.12.6 FEEDBACK MOTIVACIONAL.....	51
5. DISCUSSÃO	53
6. CONCLUSÃO	55
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:	57

RESUMO

Revisão de Literatura:

A importância de um trabalho motivacional pré-competitivo para atletas de futebol feminino

Dryelli Caroline Ceccato Meneghin

I.B./UNESP – Universidade Estadual Paulista

Atualmente a busca da mulher pelo esporte vem crescendo, juntamente com o seu desempenho e a participação em competições.

No futebol de campo não é diferente e a adesão das mulheres, ou seja, o número de atletas do sexo feminino vem se tornado expressivo nos últimos anos.

A motivação é o combustível para o atleta, seja ele homem ou mulher, independente da modalidade. Por isso não pode prescindir dela. “É através desse que o atleta vai conseguir empenhar-se, dedicar-se e até superar obstáculos dentro do meio esportivo” (MARQUES, 2003, p.99).

A motivação é a totalidade daqueles fatores, que determinam a atualização de formas de comportamento dirigido a um determinado objetivo e é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). (SAMULSKI, 2002).

Contudo o objetivo do presente estudo é verificar o quão importante e influente é o trabalho motivacional na preparação de equipes de futebol feminino para competições.

Diante do exposto, estudaremos, no meio de uma revisão de literatura, a importância da motivação em atletas de equipes de futebol feminino.

Palavras-Chave: futebol feminino, motivação, competição

1. INTRODUÇÃO

A mulher tem sido importante para o desenvolvimento e evolução do futebol até hoje. Os primeiros indícios datam desde o tempo da Dinastia Han (206 a.C. - 220 d.C.) em que elas jogavam uma variação do antigo jogo chamado TSU Chu (significa (*tsu*) uma "bola recheada feita de couro" (*chu*)). Há outros relatos que indicam que, no décimo segundo século, era usual que as mulheres desempenham jogos de bola, especialmente na França e na Escócia. Em 1892, na cidade de Glasgow, Escócia, houve o primeiro jogo de futebol entre as mulheres.

A Primeira Guerra Mundial, foi a chave para a superlotação de futebol feminino na Inglaterra. Porque muitos homens foram para o campo de batalha a mulher foi introduzido na força trabalhadora. No entanto, no final da guerra, a FA (Football Association) não reconheceu o futebol feminino.

Após a Copa do Mundo 1966, o interesse dos amadores cresceu de tal forma que a FA decidiu voltar atrás e em 1969 criou o ramo feminino da FA. Em 1971, a UEFA instruiu seus respectivos parceiros a gerir e promover o futebol feminino.

Assim podemos dizer que o futebol desde seu início era, não tendo oportunidades para as mulheres na sua prática, pois elas eram apenas símbolos da beleza. Essa situação começa a se modificar a partir dos anos 60, quando alguns países como Dinamarca, Suécia e Noruega começam a apresentar equipes femininas de futebol. "Assim a "FIFA" passa a organizar a 1ª competição internacional em 1991 nos "USA", em que se consagra a equipe americana como a primeira campeã do mundo no futebol feminino" (TEIXEIRA JR., 2006, p. 13-14).

No Brasil o futebol feminino não é tão recente. Segundo Moura (2007) ele começou a ser praticado em 1940 por mulheres do subúrbio do Rio de Janeiro. Ele vinha sendo praticado de maneira organizada em torneios e exposições de gala por mulheres do subúrbio carioca, causando uma calorosa discussão entre médicos, jornalistas, populares, professores, intelectuais e o próprio Governo Vargas. Os embates realizados principalmente nos jornais cariocas mais expressivos da época questionavam se tal esporte poderia ser praticado ou não por nossas "patricias"

(como se dizia na época). Correr atrás de uma bola era negar o papel de mãe responsável pela geração de uma "nova raça" (MOURA, 2007, p. 8).

No ano de 1982 se inicia uma nova era no futebol feminino surgindo equipes de futebol e iniciando uma cultura diferente no Brasil, onde o futebol além de ter arte passou a ter charme (TEIXEIRA JR., 2006).

Embora se possa dizer que o futebol/futsal quebrou dogmas e deste modo os preconceitos existentes nas eras anteriores, deram lugar a liberdade feminina. Enfatizando que a atividade física é natural também do corpo feminino, mobilizando energias e influências do seu potencial emocional, e de todas essas atividades, mobilizaram na mulher força, destreza, velocidade, habilidade, esforço e dedicação ao esporte, bem como melhor qualidade de vida. Tudo isso passou então a provocar maior conhecimento do universo feminino em características emocionais, psicológicas e físicas (TEIXEIRA JR., 2006).

O futebol é uma atividade competitiva que envolve esforço físico rigoroso ou o uso de habilidades motoras relativamente complexas, por indivíduos cuja participação é motivada por uma combinação de fatores intrínsecos e extrínsecos. A competição esportiva exige dos atletas uma dedicação intensa (muitas vezes exclusiva, dependendo do nível do atleta), com o objetivo de se obter o melhor desempenho, em busca de resultados traduzidos em vitórias pessoais e/ou coletivas (MCPHERSON, 1989).

A competição pode gerar diversas reações no atleta uma delas é a ansiedade que por sua vez pode ser observada em dois momentos: pré e pós-competição. De acordo com a maioria dos estudiosos, a pior ansiedade sofrida pelo atleta é aquela que antecede a competição em razão de ter influência direta no seu rendimento. Motivar e preparar o atleta psicologicamente é essencial em qualquer fase principalmente nas que antecedem competições.

A motivação é conceituada como o processo que leva as pessoas a uma ação ou inércia em diversas situações. Este processo pode ser ainda o exame das razões pelas quais se escolhe fazer algo, e executar algumas tarefas com maior empenho do que outras (CRATTY, 1984). Entretanto, MAGILL (1984) se refere à motivação como causa de um comportamento. O mesmo, define motivação como alguma força

interior, impulso ou uma intenção, que leva uma pessoa a fazer algo ou agir de certa forma.

Samulski (2002) fala que a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, a qual depende de fatores internos (pessoais) e externos (ambientais). O motivo interno, ou seja, a motivação intrínseca, e o motivo externo, podendo ser representado pela torcida ou simplesmente os companheiros da turma, formam um elo entre a conquista do objetivo.

A motivação é um dos pontos determinantes para o sucesso de uma carreira esportiva. O atleta com motivação elevada treina com mais entusiasmo, obtém melhora nos gestos motores, ganha confiança em si mesmo e, conseqüentemente, tem mais chances do que atletas despreparados fisicamente e mentalmente. Ganhando, o atleta volta a se motivar e treinar com mais entusiasmo, começando tudo outra vez.

Para que o círculo virtuoso da motivação não se quebre, o treinamento psicológico contínuo e periódico deve merecer uma atenção especial na vida do atleta, sendo encaixado e bem estruturado na rotina esportiva do mesmo.

2. OBJETIVO

Através de uma revisão de literatura pertinente, o objetivo do presente estudo é analisar os efeitos e a importância de um trabalho motivacional que antecede a competição (pré-competitivo) em atletas de futebol do sexo feminino. Verificar as alterações psicológicas mais sofridas pelas atletas em torno da competição, e o treinamento psicológico mais comum envolvido em todo o âmbito da modalidade.

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Será feita uma revisão de literatura da área de psicologia do esporte, motivação, competição e futebol feminino, os aspectos que interferem nas atitudes das atletas principalmente na fase preparatória para competições, como trabalhar psicologicamente nessas situações e como o trabalho psicológico pode ajudar no sucesso esportivo.

Dessa forma, fazer uma análise descritiva dos principais estudos que envolvem tais temas, aprofundando o conhecimento sobre tais.

Através da análise descritiva de textos, publicações, experiências e definições conceituais, será feita uma reflexão teórica à respeito do assunto e estas definições poderão abrir o debate para futuros trabalhos motivacionais com equipes de futebol feminino e/ou atuação de profissionais da educação física e psicologia esportiva.

4. REVISÃO DE LITERATURA

4.1 O FUTEBOL

O futebol é um dos esportes mais praticados e conhecidos do mundo, o seu poder de encanto pode ser observado nos quatro cantos do planeta. Um dos principais motivos para esse sucesso é a sua simplicidade. É regido, praticamente, pelas mesmas 17 regras² durante toda a sua existência oficial. Essa grande popularidade fez com que se tornasse um esporte de massa, cultuado por todos, independente de etnia, educação ou classe social. Com esse forte apelo, o futebol passou a ser facilmente espetacularizado e, hoje em dia, extremamente midiático e comercializado mundialmente, fazendo com que se movimente muito dinheiro todos os anos.

Para a prática do futsal necessita-se de inúmeros fundamentos para ações ofensivas e defensivas, os principais são:

- Domínio: é a habilidade de recepcionar a bola.
- Controle: diferente de dominar a bola, o controle refere-se a manter a bola no ar, com toques de uma e de outras partes do corpo, sem deixá-la cair ao chão (embaixadinhas).
- Condução: é quando se leva a bola pela quadra de jogo. A regra básica é que a bola deve estar próxima a quem conduz. Essa condução pode ser feita em linha reta (retilínea) ou em ziguezague (sinuosamente).
- Chute: é o contato com a bola em direção à meta adversária ou para afastar o perigo de um ataque adversário (o chute é o mesmo, o que muda é o objetivo). Pode ser rasteiro, meia-altura e alto, com o dorso do pé ou de peito de pé, de bate-pronto ou semi-voleio, de voleio ou sem-pulo de bico e por cobertura.
- Passe: quando alguém envia a bola para outro alguém. Em geral passa-se a bola com os pés, mas também pode sair um passe de cabeça, com o peito, a coxa, o ombro. O passe é classificado quanto à distância, à trajetória (altura), à execução (parte do corpo), ao espaço de jogo (quadra) e à habilidade. Distância: curto, médio e longo.

Trajatória: rasteiro, meia altura e parabólico. Execução: interna, externa, anterior (bico), solado e dorso. Espaço de jogo: lateral, diagonal e paralela. Habilidade: coxa, peito cabeça, calcanhar, ombro, parabólico ou cavado.

- Drible: quem dribla procura, com a bola, passar por um adversário. O drible exigirá, algumas vezes, velocidade, outras apenas mudanças de direção, outras vezes criatividade, ginga e outras ainda todas simultaneamente.
- Finta: ao contrario do drible é feito sem o posse de bola, com o objetivo de enganar a marcação.
- Marcação: tem o objetivo de desarmar quem tem a posse de bola e também impedir que o adversário receba a bola.
- Antecipação: toma-se a frente do jogador adversário com objetivo de impedir um passe.
- Proteção de bola: manter a posse de bola quando marcado diretamente por um adversário.

Ataque:

1. Ações motoras sem bola.

- Deslocamentos e corridas em linha reta e sinuosas.
- Deslocamentos de frente, costas e lateralmente.
- Deslocamentos com paradas bruscas, com giros bilaterais, com acelerações desacelerações, com e sem mudanças de direções.
- Saltos, partindo da posição estática e dinâmica.

2. Condução:

- Quanto à trajetória: curta, longa e média.
- Quanto ao toque face: interna e externa do pé, dorso, sola, coxa e cabeça.
- Quanto à distância: curta, médio e longo.
- Quanto ao espaço de jogo: lateral, diagonal e paralelo.
- Quanto à trajetória: rasteiro, parabólico e meia altura.

3. Chute:

- Quanto ao movimento: bola e executantes parados e em movimentos.
- Quanto ao tipo: simples, bate-pronto, bico, voleio, bicicleta, calcanhar.
- Quanto à trajetória.
- Quanto ao toque: face interna e externa do pé, dorso, sola, coxa, cabeça e calcanhar.

4. Drible:

- Quanto ao movimento: bola e executantes parados/movimentos.
- Quanto ao tipo: direita, esquerda e especiais.

5. Recepção no ataque.

- Quanto à trajetória: rasteira, parabólica e meia altura.
- Quanto ao domínio: face interna e externa do pé, dorso, sola, coxa, peito, cabeça e calcanhar.

Defesa.

1. Ações motoras sem a bola:

- Deslocamento em linha reta e sinuosa.
- Deslocamento de frente, de costas e lateralmente.
- Deslocamentos com paradas bruscas, com giros bilaterais, com acelerações.
- Desacelerações, com e sem mudança de direção.
- Saltos, partindo da posição estática e dinâmica com quedas sobre um ou dois pés.

2. Uso do corpo.

- Disputa de bola (tranco).
- Proteção de bola.

3. Tomada de bola.

- Acompanhamento.
- Antecipação: passe e jogador.
- Aproximação: frente, lateral e por trás.
- Abordagem: lateral, de frente e por trás.
- Desarme.

Goleiro.

1. Ações motoras.

- Deslocamentos para frente, para trás, laterais e diagonais.
- Rolamentos.
- Saltos.
- Sprints.

2. Empunhadura.

- Bolas altas, médias e rasteiras.
- Passe.

3. Saída do gol.

- Fora de dentro da área.

- Com os pés, mãos, etc.

4. Lançamentos.

- Quanto à distância: curtos, médios e longos.
- Quanto à trajetória: rasteiro, média altura e alto.
- Quanto ao toque: uma, duas mãos, e pés.
- Quanto ao movimento: goleiro parado ou em movimento.
- Quanto a realização: finta de braços, pernas, olhar, etc.

5. Queda lateral

- Direita e esquerda.
- Bola rasteira, média e alta.

6. Espalmar.

- Com uma mão, com duas mãos.
- Mão trocada ou mesmo lado.
- Bolas rasteiras, médias e altas.

4.2 HISTÓRIA DO FUTEBOL

A origem do futebol é mencionada por historiadores através de jogos com bola de bambu e utilização dos pés e mãos, fatos ocorridos na China desde cinco mil anos a.C. e no Japão por volta de 4500 a.C., há mais de sete mil anos dos dias atuais, conforme (LEAL, 2001).

Os gregos criaram um jogo por volta do século I a.C que se chamava Episkiros. Neste jogo, soldados gregos dividiam-se em duas equipes de nove jogadores cada e jogavam num terreno de formato retangular. Na cidade grega de Esparta, os jogadores, também militares, usavam uma bola feita de bexiga de boi cheia de areia ou terra. Quando os romanos dominaram a Grécia, entraram em contato com a cultura grega e acabaram assimilando o Episkiros, porém o jogo tomou uma conotação muito mais violenta.

Há relatos de um esporte muito parecido com o futebol, embora usava-se muito a violência. O Soule ou Harpastum era praticado na Idade Média por militares que dividiam-se em duas equipes : atacantes e defensores. Era permitido usar

socos, pontapés, rasteiras e outros golpes violentos. Há relatos que mostram a morte de alguns jogadores durante a partida.

Na Itália Medieval apareceu um jogo denominado *gioco del calcio*. Era praticado em praças e os 27 jogadores de cada equipe deveriam levar a bola até os dois postes que ficavam nos dois cantos extremos da praça. A violência era muito comum, pois os participantes levavam para campo seus problemas causados, principalmente por questões sociais típicas da época medieval.

O *gioco del calcio* saiu da Itália e chegou a Inglaterra por volta do século XVII. Na Inglaterra, o jogo ganhou regras diferentes e foi organizado e sistematizado.

No ano de 1904, foi criada a FIFA (Federação Internacional de Futebol Association) que organiza até hoje o futebol em todo mundo. É a FIFA que organiza os grandes campeonatos de seleções (Copa do Mundo) de quatro em quatro anos (LEAL, 2001).

4.3 FUTEBOL FEMININO

A mulher tem sido importante para o desenvolvimento e evolução do futebol até hoje. Os primeiros indícios datam desde o tempo da Dinastia Han (206 a.C. - 220 d.C.) em que elas jogavam uma variação do antigo jogo chamado TSU Chu (esporte que em chinês, significa (*tsu*) uma "bola recheada feita de couro" (*chu*). Foi criado para fins de treinamento 2.197 a.C. Onde era costume chutar os crânios dos inimigos derrotados. Os crânios, que mais tarde viriam a ser substituídos por bolas de couro, tinham que ser chutados pelos soldados chineses por entre duas estacas cravadas no chão, no primeiro indício de traves.). Há outros relatos que indicam que, no décimo segundo século, era usual que as mulheres desempenham jogos de bola, especialmente na França e na Escócia. Em 1863, foram definidas regras para prevenir a violência no jogo, enquanto que era socialmente aceitável para as mulheres. Em 1892, na cidade de Glasgow, Escócia, houve o primeiro jogo de futebol entre as mulheres.

Uma competição anual, em Lothian, Escócia durante a década de 1790 é relatado, também.

O documento mais conhecido sobre os inícios do futebol feminino remonta a 1894 quando Nettie Honeyball, um ativista dos direitos da mulher, fundou o primeiro clube desportivo britânico chamado o Ladies Football Club. Honeyball, convicta de sua causa declarou que pretendia demonstrar que as mulheres poderiam alcançar a emancipação e ter um lugar importante na sociedade.

Lady Florence Dixie desempenhou um papel fundamental na criação do jogo, organizando jogos de exposição para caridade, e em 1895 ela se tornou presidente da British Ladies' Football Club, estipulando que "as jovens devem entrar no espírito do jogo com o coração e a alma." Ela providenciou uma turnê para a Escócia da equipe de futebol de Londres .

A Primeira Guerra Mundial, foram a chave para a superlotação de futebol feminino na Inglaterra. Porque muitos homens foram para o campo de batalha a mulher foi introduzido na força trabalhadora. Muitas fábricas tiveram suas próprias equipes de futebol que até então eram privilégio de homens. A mais exitosa destas equipes existe foi Dick, Kerr's Ladies of Preston, Inglaterra. A equipe foi bem sucedida, atingindo resultados como os de um jogo contra uma equipe escocesa que levou um "chocolate" de 22-0.

No entanto, no final da guerra, a FA não reconheceu o futebol feminino, apesar do sucesso e popularidade. Isto levou à formação da English Ladies Football Association (Associação Inglesa de Futebol Feminino) cujo início foi difícil devido ao boicote da FA que levou mesmo a mulheres a jogarem em estádios de Rugby.

Após a Copa do Mundo 1966, o interesse dos amadores cresceu de tal forma que a FA decidiu voltar atrás e em 1969 criou o ramo feminino da FA. Em 1971, a UEFA instruiu seus respectivos parceiros a gerir e promover o futebol feminino e na Europa ele foi consolidado nos anos seguintes. Assim, países como a Itália, E.U.A. e o Japão têm ligas profissionais cuja popularidade não inveja o que é atingido pelos seus similares do sexo masculino.

4.3.1 NO BRASIL

Conforme relata Leal (2001), o futebol surgiu no Brasil trazido por Charles Muller, brasileiro descendente de ingleses nascido em 1874. Charles Muller conheceu e praticou o foot-ball quando jogou no time de Condado de Hampshire. Em 1894 voltou ao Brasil, trouxe as duas primeiras bolas e uma delas por ainda conter pêlos no couro foi apelidade de “Peluda”, uniformes e chuteiras.

O direito ao voto pelas mulheres em 1934 foi uma das significativas conquistas femininas ao longo da história.

Goellner (2005) relata a inserção das mulheres no mundo dos esportes em meados do século XIX e ampliada e mais visível o século XX. Até meados do século XIX, a sociedade conservadora não permitia a participação das mulheres em ambientes esportivos por julgar que eram criadas para serem apenas esposas e mães. Nesse período não havia atividades físicas e esportivas nas instituições de ensino, e foram implantadas mediante intervenção dos médicos higienistas, que exerciam grande influência na intimidade das famílias e ditavam normas de comportamento de homens e mulheres, referentes ao asseio, banhos, vestimentas e realização das atividades físicas.

Nas Olimpíadas de 1932, sediada na cidade de Los Angeles, o Brasil registrou a primeira participação de uma atleta brasileira. Maria Lenk era uma nadadora paulista de 17 anos e sua participação foi um marco importante para a divulgação da imagem da atleta de competição.

O temor referente à prática de atividades física pelas mulheres resultou na apresentação feita em 1941 pelo General Newton Cavalcanti ao Conselho Nacional de Desportos, de algumas instruções para a prática de esportes femininos, que serviu de base para elaboração de um documento que oficializou a interdição das mulheres em algumas modalidades esportivas, conforme descrevem Mourão e Morel (2005):

(...) em 1941, é promulgado o decreto-lei n. 3.199, que até o ano de 1975 estabeleceu as bases de Organização de Desportos em todo o país. E em seu artigo 54, faz referências

à prática do esporte peões mulheres. Preceitua que: “(...) Às mulheres não se permitirá à prática dos esportes incompatíveis com as condições de sua natureza, devendo para este efeito, o Conselho Nacional dos Desportos baixar as necessárias instruções às entidades desportivas do país (...)”. Ainda em 1941, o general Newton Cavalcanti apresentou ao Conselho Nacional de Desportos algumas instruções que considerava necessárias para a regulamentação da prática dos esportes femininos. Estas serviam de base para a elaboração de um documento que oficializou a interdição das mulheres a algumas práticas esportivas, tais como lutas, o boxe, a prática do futebol, rugby, pólo, water-polo, por constituírem desportos violentos e não adaptáveis ao sexo feminino. Desta forma, o futebol passa a ser uma prática vedada às mulheres e, estigmatizado pela norma, “desaparece” da cena esportiva feminina brasileira.

Segundo Goellner (2005), mesmo com a interdição, várias mulheres indiferentes às convenções morais e sociais, aderiram às práticas esportivas movidas pela sedução desafio que elas representavam, o que resultou na ampliação da participação feminina no esporte e a emergência de algumas competições de grande porte destinadas exclusivamente às mulheres.

Um dos esportes considerados impróprios para a prática feminina devido ao seu vigor e violência era o futebol. No Brasil o “futebol de moças” não foi tão bem aceito como na Europa.

A história do futebol feminino mostra-se inversa à do masculino. Quando implantado, o futebol masculino pertenceu exclusivamente à elite (Revista Nossa História, 2006, p. 50), devido os recursos financeiros que eram requisitados para a sua prática, por falta de materiais específicos entre outras causas. Mas com as mulheres ocorreu o oposto: o grupo feminino sempre pertenceu às classes desfavorecidas, como Bruhns coloca:

(...) razão pela qual as atletas apresentarem comportamentos bastante parecidos com os de seus colegas homens, recebendo julgamentos como "falta de classe", "mal cheiro", "povo grosseiro" e outras denominações atribuídas àquela camada da população duplamente marginalizada (...) (BRUHNS, 2000).

Para tanto as relações com os praticantes masculinos eram estabelecidas de forma tensa, pois as meninas apresentavam comportamentos repudiados pela elite, comportamentos marginalizados, como se não bastasse o fato de serem "pobres" eram, antes disso, mulheres. Por isso os atos grosseiros que apresentavam como o de cuspir no chão, dar pontapés, brigar, cheirar mal, etc., era visto como comportamentos de uma camada social que mora na periferia, tanto do ponto de vista social como político. Até mesmo pelas pessoas da mesma classe as atletas eram desqualificadas, vistas como marginais pertencentes a um mundo perigoso. Logo também foram aditivadas de "machorras", "paraíbas", etc. Mas é importante ressaltar que só agiam dessa forma para se sentirem aceitas dentro desse esporte (BRUHNS, 2000).

Uma outra teoria que também explica esse grupo feminino ao fazermos uma análise comparativa com a obra "Mulher e Trabalho" (PEREIRA, 1971). A relação é feita levando em consideração que trabalhavam apenas as mulheres de classe muito inferior, pois estas precisavam ajudar no sustento da família atuando fora de casa. Para as mulheres da classe média para cima, não necessitavam trabalhar, e quando "trabalhavam", era apenas fazendo os serviços domésticos na própria casa, quando não apenas supervisionavam os serviços.

Como o status da mulher dependia muito disso (se ela trabalhava fora ou não) a mesma regra se aplicava à prática do futebol: se praticava, não era "madame"; se não era "madame", era pobre (BRUSCHINI, 2002).

O futebol feminino (FF) no Brasil não pode ser retratada apenas em uma das manifestações que o futebol oferece, como o futebol de campo, por exemplo. Desde o primeiro momento, a prática do futebol por mulheres ocorria na praia (FP) e no campo (FC), quando rapidamente passou também ao futebol society e ao futebol de

salão. Portanto, a história da mulher no futebol brasileiro é um reflexo destas quatro possibilidades, pois devido à falta de equipes exclusivas em cada uma destas manifestações, as mulheres praticantes circulavam entre as tais modalidades aparentadas entre si. Nesta perspectiva, a mesma mulher que jogava nos campos, também estava nas areias e nas quadras.

Existem diferentes versões para o início da prática do futebol feminino no país. Salles, Silva e Costa (1996) buscaram ressaltar este início através de fontes orais e escritas. Analisam uma matéria do Jornal do Brasil de 29/11/76 cujas informações sugerem que as primeiras partidas de futebol feminino na praia foram jogadas no Leblon, no mês de dezembro de 1975, sempre tarde da noite em função das jogadoras serem empregadas domésticas.

Por outro lado, a Revista Veja (Flores...1996, p. 72-73) traz uma matéria afirmando que o futebol feminino teve seu início marcado por jogos organizados por diferentes boates gays no final da década de 70.

Ainda tendo como debate o início do futebol no país, o jornal (Brasil...1996, p.5) revela que o futebol feminino esteve relacionado a peladas de rua e a jogos beneficentes. Para exemplificar, citam um jogo ocorrido em 1959 por atrizes do teatro de revista, que jogaram uma partida beneficente no Pacaembu.

Muitos fatores são comuns aos entraves do desenvolvimento do futebol feminino no Brasil em perspectivas histórico-sociais, circulando correntemente tais como:

1) A prática do futebol por mulheres era sugerida como nociva à saúde como também as primeiras praticantes eram marginalizadas aos olhos sociais, como analisava Witter (1990): “Filhas de boa família não deveriam se misturar com jogadores de futebol” (p.58). Neste contexto de reclusão social destacavam-se as recomendações de ordem médica - canceladas por resoluções do Conselho Nacional de Desportos-CND desde a década de 1940 – que desaconselhavam à mulher a prática de esportes de esforços intensos e de contatos violentos. Estes dispositivos proibitivos apoiavam-se no Decreto

Lei 3.199/1941 e só foram revogados no ano de 1979 com a deliberação nº 10 do CND;

2) A falta de estudos relacionados ao conhecimento fisiológico da mulher no esporte possibilitou diversas especulações que deram origem aos preconceitos e barreiras que inibiam a prática feminina;

- 3) Os valores sexistas, já embutidos no contexto social brasileiro, criam e perpetuam as desigualdades do gênero, e apesar de estar sendo flexibilizadas, ainda mantém atualmente códigos de condutas específicos para o comportamento feminino, refletindo diretamente na prática esportiva (Salles, Silva e Moura, 1996);
- 4) A comparação de rendimento esportivo entre homens e mulheres torna-se injusta, pelo grau de envolvimento e tabus que as mulheres tiveram que romper pois, afinal, são quase 100 anos de lacuna;
- 5) A mídia, ao tentar aproximar do FF, apostando no espaço de publicidade, não obteve êxito pois a qualidade de performance era (como ainda é) geralmente comparada com a do homem o que torna o jogo feminino pouco atrativo;
- 6) As principais atletas da geração 1980/1990 apresentavam perfis masculinizados conflitantes aos interesses das empresas patrocinadoras, que cada vez mais buscavam realçar o estilo delicado da mulher;
- 7) o tamanho do campo, a dimensão da trave, o tempo de jogo são outros fatores intervenientes na performance (Silva, Moura & Salles, 1998). Estas sínteses analíticas podem ser mais bem elaboradas ao se levantar a memória do futebol feminino no Brasil, como se segue, e partindo do exterior ao país.

O futebol feminino institucionalizado iniciou-se em meados da década de 80. Salles et al. (1996) afirmam que no Rio de Janeiro constam informações que a primeira liga de futebol feminino do Estado do Rio de Janeiro foi fundada em 1981, e que muitos campeonatos que se seguiram eram patrocinados por diferentes empresas.

De acordo com o jornal (Brasil...1996, p.5), em rápido resumo da história do esporte, a explosão do futebol feminino no país ocorreu na década de 80. O time carioca Radar colecionou títulos nacionais e internacionais. Em 1982, conquistou o Women's Cup of Spain, derrotando seleções da Espanha, Portugal e França. A vitória estimulou o nascimento de novos times e, em 1987, a CBF já havia cadastrado 2 mil clubes e 40 mil jogadoras. No ano seguinte, o Rio de Janeiro organizou o Campeonato Estadual e a primeira seleção nacional conquistou o terceiro lugar no inédito Mundial da China. O ano de 1988 marcou também o início da decadência do Radar e, com ele, do futebol feminino do Brasil.

Somente em janeiro de 1991, os dirigentes voltaram a procurar as jogadoras para formar uma seleção para o Mundial na China. Nessa época, o regulamento já era o mesmo do futebol masculino. Com a entrada do esporte nos Jogos Olímpicos, o

Brasil de novo correu atrás do prejuízo e alcançou o quarto lugar na Olimpíada de Atlanta.

No contexto do início da prática do futebol feminino no Brasil não é possível deixar de lado o papel desempenhado pela mídia, especificamente, da Rede Bandeirante, que teve papel decisivo no fortalecimento e divulgação desta modalidade no Brasil. Certamente, por interesses econômicos e não na tentativa de romper com os valores sexistas e discriminadores.

Em meados da década de 80, a televisão passou a exibir os jogos de futebol feminino, pois, como afirmou Kenski (1995), o esporte é um ótimo investimento, já que o espetáculo é fácil de ser produzido, os cenários e atletas já estão preparados e custa pouco para os investidores, sendo que, para a mídia em geral, o esporte é uma fonte inesgotável de notícias, de público e de lucro. A Rede Bandeirantes detinha na época uma grande quantidade de espaço dedicado ao esporte. Considerando que o futebol masculino é disputado por diferentes redes a um custo mais alto, a emissora, para preencher os espaços destinados ao esporte, abriu oportunidades para o futebol feminino na televisão.

Atualmente, segundo a Confederação Brasileira de Futebol-CBF, existem no Brasil cerca de 400 mil mulheres jogando futebol, embora a FIFA estime esta participação em sete milhões. Em São Paulo, o estado com maior número de praticantes, há apenas 206 atletas federadas. E somente 10% delas são profissionais. Uma comparação significativa pode ser feita com os EUA, país onde o futebol é mais difundido entre as mulheres, onde há cerca de 12 milhões de praticantes (60% do total mundial). Na Enciclopédia do Futebol Brasileiro (2001) elaborada pelo jornal diário de esportes LANCE, do RJ, em que se inclui um universo de 924 biografias completas dos jogadores mais importantes de todos os tempos que figuraram no futebol brasileiro, há apenas seis biografias de jogadoras (0,6%). Neste contexto de nítida deficiência, o trajeto histórico sugere que o crescimento do FF no Brasil depende dos mesmos fatores que intermediaram e levaram ao destaque o futebol masculino: investimentos financeiros, interesse dos meios de comunicação e de clubes que incentivem a prática, adoção de um mecanismo de incentivo pelos órgãos dirigentes (Federações e Confederações), adequação do sistema competitivo à mulher, valorização profissional das praticantes, entre outros.

Atualmente o FC está desprestigiado, o calendário dos eventos interno não é regular, gerando um desinteresse das atletas iniciantes e dos clubes. As jogadoras que insistem em jogar, migram de um estado para outro onde acontecem torneios eventuais sujeitas a capacidade financeira dos clubes.

Ausente deste quadro, pelo menos por enquanto, encontra-se o Futsal, que é praticado em todos os estados, entre federadas, não federadas e estudantes. Por sua vez, o perfil de clubes dedicados ao Futsal feminino é distinto da tradição localista e comunitária do esporte brasileiro desde que está mais vinculado a empresas e a serviços públicos, e menos às grandes cidades do país. Apesar do preconceito estar mais suavizado, a representação da mulher praticante ainda continua reproduzindo rótulos historicamente construídos. Por isso, não basta que sejam boas jogadoras. Exige-se ainda hoje, que sejam belas e extremamente femininas, como afirmou Cardoso (Veja, 30/10/96): “beleza é fundamental para viabilizar o empreendimento”. Em meio a estes empecilhos e diante do resultado dos Jogos Pan Americanos de 2003, evento no qual a seleção brasileira conquistou a medalha de ouro, a CBF divulgou que pretende criar um torneio nacional da categoria (Lance, 20 de agosto, 2003 p.17). Esta mesma proposta fora feita quando o Brasil retornou dos Jogos Olímpicos de Sydney.

Hoje ainda não é possível afirmar que as dificuldades daquela época foram vencidas. Isto considerando que a sociedade ainda (mesmo que a idéia esteja começando a mudar) discrimina a mulher que mostra um interesse na prática (BRUHNS, 2000). Pode-se afirmar esse fato através de análises feitas no campo sociológico. Por exemplo, a sociedade em geral age dessa forma: quando uma criança nasce ela é condicionada desde cedo e de acordo com a configuração de seus órgãos sexuais, a agir de tal forma, ter certas preferências. Se for menino ganham carrinhos, armas e bonecos de super-heróis, enquanto meninas ganham bonecas e miniaturas de eletrodomésticos e utensílios (DAOLIO, 1997).

Isso comprova que a cultura exerce influência tremenda na discussão, visto que existem fatores na atualidade provenientes dessa cultura. Como o fato de meninos terem, em sua maioria, um desempenho motor muito melhor comparando os gêneros no esporte (DAOLIO, 1997). Isso se dá pelo menino sair para brincar na rua, correr, soltar pipa, jogar bola, andar de carrinho de rolimã e etc, desde pequeno

para não atrapalhar a mãe em casa. Em contrapartida as meninas devem ficar em casa, a fim de ser preservadas das brincadeiras de menino e ajudar as mães nos trabalhos domésticos, que lhes serão úteis futuramente quando se tornarem esposas e mães, o que deixa um ar de delicadeza em torno da menina. Ar que é quebrado quando ela tenta "invadir" um espaço masculino, de acordo com a maior parte da sociedade (PIORKOWSKY, 2005).

A mulher no esporte em geral, é lembrada não por seu desempenho ou conquista, mas pela sua beleza e sexualidade frente ao que a mídia retrata, "o jogo bonito de se ver" não está relacionado ao jogo em si, nem ao aspecto estético das belas jogadas, mas às pernas das jogadoras, às "sainhas e bermudas", enfim, associado a imagem veiculada e vendida pela indústria cultural, determinando padrão de beleza feminina, que confunde a estética do jogo com a estética do corpo (BRUHNS, 2000).

A profissionalização no Brasil é acentuadamente difícil, visto que não há uma entidade forte que organize o futebol feminino e também não há investimento público nem privado (SUGIMOTO, 2003). Nos EUA, o futebol é visto como esporte feminino, enquanto que em 1994 foi o vice-presidente quem entregou a Taça ao capitão da seleção brasileira, Dunga, e em 1996 foi o próprio Bill Clinton quem entregou a Taça pelo mesmo evento, porém feminino. O que não significa que a mulher é bem mais reconhecida lá do que é aqui nos esportes, frente que a mesma não tem vez no futebol americano e no beisebol, dois dos esportes mais difundidos nos EUA (SUGIMOTO, 2003).

Enquanto não há um reconhecimento por parte da sociedade, algumas mulheres vão se envolvendo com o futebol por caminhos diferentes, sem necessariamente precisar ser atleta:

“Campeonato Brasileiro de Futebol. A disputa era entre São Paulo e Guarani. Estádio lotado, jogadores a postos e torcida animada. Eis que entra em campo a equipe de arbitragem. Nesse momento, muitos não acreditavam no que viam. Outros estavam indignados. Alguns ficaram sem reação. O motivo dos diversos sentimentos era a trio de arbitragem, 100% feminino,

composto por Sílvia Regina de Oliveira e as assistentes Ana Paula da Silva e Aline Lambert (...) (Revista Mulher e Carreira, agosto de 2004, p. 24)."

Essa fonte comprova que a mulher vem ganhando cada vez mais espaço no futebol, e que mesmo vítimas de muito preconceito, continuam firmes na luta pelo seu próprio reconhecimento no esporte.

4.3.2 DATAS QUE MARCARAM A HISTÓRIA DO FUTEBOL FEMININO NACIONAL:

1921: Jogo realizado em São Paulo-SP, no Tremembé F. C. entre senhoritas Tremembenses contra senhoritas Cantareirenses.

1941: Neste ano, o Estado Novo (denominação do Governo de Getúlio Vargas assumida na década de 1930) criou o Decreto Lei 3199 que criou o Conselho Nacional dos Desportos – vigorando até 1975 –, e que trazia, no seu artigo 54, a seguinte orientação, inspirada por recomendações médicas higienistas, à época: “Às mulheres não se permitirá a prática de desportos incompatíveis com as condições de sua natureza”. O Decreto só foi regulamentado em 1965 pelo Conselho Nacional de Desportos, que através da Deliberação 7, estipula: “Não é permitida a prática feminina de lutas de qualquer natureza, futebol, futebol de salão, futebol de praia, pólo, halterofilismo e baseball”.

1959: Jogo beneficente entre “vedetes” (artistas do teatro de revista) cariocas e paulistas.

1965: Instruções para entidades que promoviam práticas desportivas através da deliberação do CND nº. 07/65, vedando a prática de futebol, futebol de salão, futebol de praia (...) para as mulheres brasileiras.

1976: Uma reportagem do jornal O Globo (11/04/76) do RJ, noticiou a prática do FP na praia do Leblon-RJ, que ocorria sempre tarde da noite em função das jogadoras serem empregadas domésticas. As praticantes, por simpatia, denominaram os clubes com os nomes Clube de Regatas do Flamengo e Botafogo Esporte Clube, mas sem vínculos com os tradicionais clubes cariocas.

1977: O Clube Federal localizado no bairro do Leblon-RJ foi o primeiro clube a implantar a prática do FF.

1979: Foi revogada a deliberação do CND nº. 07/65 com a deliberação nº. 10/79.

1981: Fundação da Liga de Futebol de Praia Feminino do RJ e a realização do primeiro evento de FP, na época noticiado com diferentes denominações nos jornais: 1º Campeonato de Futebol de Praia Feminino do RJ, 1º Campeonato Feminino de Praia, 1º Torneio de Futebol de Praia do RJ, Campeonato Estadual Feminino de

Futebol de Praia. A denominação da Liga também apresenta desencontros. Por exemplo, alguns documentos afirmam que neste ano foi fundada a Liga de Futebol de Salão Feminino do RJ. Todavia, neste ano, o Esporte Clube Radar do RJ implantou o FF, fato que deu repercussão à modalidade.

1982: O E.C. Radar foi o primeiro clube a excursionar pelos EUA e América do Sul, e para reforçar a equipe nos amistosos, contou com a fusão de jogadoras dos clubes Federal e Pump Iron, ambas do RJ.

1983: Realização do 1º Campeonato Carioca de Futebol de Campo Feminino (FC). A partida final foi entre as equipes do Bangu e do E.C. Radar, ocorrendo durante o jogo um desentendimento que teve forte repercussão na mídia, devido à violência do conflito. Também neste ano, com a presença de aproximadamente 5.000 expectadores por partida, foi realizado, no RJ, o Copertone Copacabana Beach, que contou com a participação de quatorze clubes, inclusive com equipes internacionais da França, Portugal e Espanha. Este evento teve ampla cobertura da imprensa. Realizou-se, a 1ª Taça Brasil de FC, sendo o E. C. Radar campeão.

Em abril o FF é reconhecido no Diário Oficial como esporte, ao se publicar uma resolução do CND.

1986: O E.C. Radar excursiona pelo México e pela Itália. Pela primeira vez na história do Estádio do Maracanã, mulheres fizeram a preliminar do clássico Fla x Flu, disputando a final do campeonato carioca de FC, quando o E. C. Radar sagrou-se tetra campeão contra a Portuguesa.

1987: Neste período, a CBF estimava a existência de mais de duzentos clubes, com cerca de 40 mil jogadoras. Helena Pacheco é a primeira mulher a trabalhar como técnica no futebol feminino e a ingressar na Associação Brasileira de Técnicos Profissionais, conquistando no FC cinco títulos estaduais e quatro nacionais, e no futsal, um título nacional e cinco títulos estaduais.

1988: Por não haver uma seleção brasileira oficial, o E.C. Radar representou o Brasil jogando nos quatro continentes, inclusive representou o Brasil no 1º Torneio de FCF realizado na China. A então existente Liga de Futebol de Salão se dissolve passando as suas funções para a Federação de Futebol de Salão do Estado do RJ-FFSERJ.

1991: Realização do 1º Campeonato Sul Americano de FC em Maringá-PR, onde o Brasil foi campeão invicto, e do 1º Mundial de FC na China, quando o Brasil ficou em 9º lugar.

1992: Primeira Taça Brasil de Futebol de Salão Feminino em Mairinque- SP. Essa competição mantém regularidade até os dias atuais.

1995: 2º Campeonato Sul Americano de FC em Uberlândia-MG: o Brasil foi bicampeão invicto. Realização do 2º Mundial de FC na Suécia, onde o Brasil ficou em 9º lugar. Neste ano, os Jogos do Interior de Minas-JIMI incluem o FF. Na edição dos JIMI de 2003, 154 equipes femininas de futsal participaram divididas em 12 micro-regiões de representação. Cada equipe pode inscrever até 20 atletas.

1996: 1ª edição do FC em Jogos Olímpicos – Atlanta-EUA: o Brasil ficou em 4º lugar.

1998: 3º Campeonato Sul Americano de FC em Mar Del Plata (ARG): o Brasil sagrou-se tri-campeão invicto.

1999: 3º Mundial de FC nos EUA, onde o Brasil conquistou o 3º lugar, participando também da Women Gold Cup – CONCACAF e foi vice-campeão.

2000: Jogos Olímpicos de Sydney, Austrália: o Brasil colocou-se em 4º lugar.

2002: Primeiro Mundial de FC na categoria SUB-19 no Canadá, onde o Brasil ficou em 4º lugar. Já no Sul Americano SUB-19, o país sagrou-se campeão. Quatro jogadoras brasileiras participaram da WUSA (primeira Liga Norte-Americana de Futebol Feminino): Delma Gonçalves – Pretinha, Roseli de Belo, Kátia Cilene Teixeira da Silva e Sisleide Lima do Amor – Sissi. Em São Paulo, realiza-se o Campeonato Brasileiro de Seleções/2002 Adulto Feminino, com SP sagrando-se o estado campeão; PR em segundo; MG em terceiro e SC em quarto lugar.

2003: O Brasil sagrou-se tetra campeão sul americano invicto na categoria adulto, na quarta edição do campeonato; o Brasil tornou-se campeão de FC nos Jogos Pan Americanos, na República Dominicana. Realização da Taça Brasil de clubes – feminino, 2003; estados que tiveram representantes: RS, SP, SC, CE, PA, GO, AM, PR, BA e MT.

<u>TÍTULOS SELEÇÃO BRASILEIRA FEMININA</u>	
Sul-Americanos	1991, 1995, 1998 e 2003
Jogos Pan-Americanos	2003 e 2007
Torneio Internacional Cidade de São Paulo	2009
Universíada	2001 e 2005
Sul-Americano (sub. 20)	2004 (sub 19), 2006, 2008 e 2010
Sul-Americano sub 17	2010 e 2012
Fonte: CBF e Arquivo www.campeoesdofutebol.com.br - Página adicionada em Outubro/2007 - atualizada em 31 de março de 2012. Pesquisas de Sidney Barbosa da Silva	

4.3.3 CAMPANHAS DE DESTAQUE:

- Copa do Mundo de Futebol Feminino: 2º lugar (2007) e 3º lugar (1999)
- Copa Ouro Feminina: 2º lugar (2000)
- Olimpíadas: medalha de prata (Atenas 2004 e Pequim 2008)
- Jogos Pan-Americanos: medalha de prata (Guadalajara 2011)
- Universíada: medalha de bronze (Bangucoque 2007 e Shenzhen 2011)
- Torneio Internacional Cidade de São Paulo: 2º lugar (2010)
- Torneio Internacional Cidade de São Paulo: 1º lugar (2011).

4.4 PSICOLOGIA DO ESPORTE

Para Samulski, (1992) a psicologia do esporte representa uma das disciplinas da Ciência do Esporte e constitui um campo de aplicação da psicologia.

De acordo com Thomas (1980) apud Machado (1997) a psicologia do esporte investiga, como disciplina científica, as causas e os efeitos dos processos psíquicos que acontecem com o ser humano, antes, durante e depois de uma atividade esportiva. E completando Nistch, apud Samulski (1992) diz que a psicologia do

esporte analisa as bases e efeitos das ações esportivas, considerando por um lado a análise de processos psíquicos básicos (cognição, motivação, emoção) e por outro lado a realização de tarefas práticas do diagnóstico e da intervenção.

Assim ela estuda o movimento em suas três partes, primeiro o processo preparatório do movimento (processos psíquicos e psicofísicos que ocorrem antes da execução do movimento), segundo é a execução do movimento e terceiro é a reflexão do movimento (análise do movimento, para se necessário corrigir).

A psicologia do esporte é a disciplina acadêmica que tem como objetivo de estudos as diferentes dimensões psicológicas da conduta humana no contexto do esporte e da atividade física. Investiga as causas e os efeitos de ocorrências psíquicas que o ser humano apresenta antes, durante e após o exercício, sendo estes educativos, recreativos, competitivos ou reabilitador (BECKER JR, 2000).

No Brasil, a psicologia do esporte assenta-se em variadas áreas onde se dá a atividade física e esportiva: no esporte de alto rendimento, atendendo atletas que competem nas mais variadas modalidades esportivas; na reabilitação, com a prevenção da saúde física de atletas e de pessoas propensas aos problemas de saúde como distúrbios coronários e alimentares, bem como, programas psicológicos aplicados a pessoas com deficiências físicas, mentais e sociais; em projetos sociais, permeados e norteados pela educação através do esporte; no esporte escolar, que por um lado facilita o processo de ensino e aprendizagem e por outro, estimula os processos de educação e socialização; nas praticas de tempo livre e nas manifestações do esporte de massa, bem como nos programas de qualidade de vida (RUBIO, 2003).

4.5 HISTÓRIA E EVOLUÇÃO DA PSICOLOGIA DO ESPORTE

Em 1921, as primeiras publicações sobre psicologia aplicada ao esporte são feitas por Schulte (RIERA, 1985). Primeiramente o oriente tinha maior participação quanto ao numero de pesquisas comparada ao ocidente, até a década de 70.

Depois desta data com o aumento do interesse, com a fundação da Sociedade de Pesquisadores da Psicologia do Esporte e com a maior circulação de publicações na

área, houve um aumento de pesquisas em vários países e uma consolidação desta especialidade (SINGER, 1980).

Na década de 40 W.R. Johnson realizou o primeiro trabalho sobre o stress e esporte comparando as reações pré-competitivas no futebol e na luta. O primeiro congresso mundial de psicologia do esporte foi realizado em Roma, em 1965, e a “North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity” – NASPSPE, é criada posteriormente (SINGER, 1968; CRATTY, 1984).

Em 1960, foi fundada a Sociedade Internacional da Psicologia do Esporte que agregou psicólogos que trabalhavam com o esporte, organizando assim a Psicologia do Esporte, dando início à produção científica que se expandiu para década de 1970, principalmente nos EUA, União Soviética e Alemanha e em outros países após a década de 1980.

“Desta época destacam os grandes centros de pesquisa sobre a ciência da aplicação da psicologia à Educação Física e ao Esporte: Instituto Superior de Cultura Física de Moscou, Instituto Superior de Cultura Física de Leningrado, Instituto de Esportes de Leipzig na antiga Alemanha Oriental e o laboratório da Universidade de Illinois dirigido por Coleman Griffith, considerado o pai da Psicologia do Esporte na America” (BRANDÃO, 1997)

A psicologia do esporte tem uma evolução mais lenta que outras especialidades psicológicas. Provavelmente se deva ao fato de ter se iniciado em laboratórios de fisiologia ou de educação física, distanciando-se dos avanços da própria psicologia, como sua ciência mãe. Ou ainda, pelo fato de não ter explorado melhor os caminhos de interdisciplinaridade, como convém a uma especialidade que deve tratar de elementos da psicologia e da ciência do esporte, com igual compromisso (MACHADO, 1997)”.

No Brasil, a Psicologia do Esporte teve início na década de 50 com o esporte competitivo de alto rendimento, com a preocupação de resultados mais surpreendentes, técnicos, atletas e professores procuram conhecimentos

psicológicos que possam ajudar a obter a performance desejada. Já se tem conhecimento que em 1958 a Federação Paulista de Futebol fez um trabalho psicológico com os juízes de futebol e em 1958 com a seleção brasileira de futebol na Copa do Mundo, na Suécia. João Havelange descreve a participação do psicólogo (YALLOP, 2002):

“-qual é a razão da nomeação de um psicólogo?

-... muitos desses jovens eram oriundos de lares humildes, de favelas, de ambientes de grande privação. Eles tinham que fazer enormes ajustes, as vezes e, período de tempo muito curto. Tinham que canalizar sua violência natural, tinham que compreender disciplina e aceitá-la. Antes de eu assumir o controle, ninguém pensara nestes problemas. Não podíamos continuar nos preparando da mesma maneira para Copa do Mundo de 1958, na Suécia...

Uma das primeiras coisas que fiz foi produzir, com ajuda desses profissionais, médicos, psicólogos e o resto dos especialistas, um relatório detalhado, altamente sigiloso, sobre cada membro potencial da seleção brasileira. Aqueles que, em nossa opinião, não poderiam ou não queriam fazer os necessários ajustamentos seriam cortados. O psicólogo desempenhou um papel fundamental em tudo isso. Não há motivo para enviar uma equipe que só esteja fisicamente preparada. Ela precisa estar também mentalmente apta.”

Em 1964 é publicado o primeiro livro de Psicologia Esportiva, Futebol e Psicologia de Athayde Ribeiro, que trabalhou com a seleção brasileira de futebol na Copa do Mundo de 1962 no Chile, e Emilio Mira.

No ano de 1970 foi construída uma equipe de psicólogos no Clube Pinheiros, cujo objetivo era dar suporte aos atletas participantes de todas as modalidades esportivas. Para tanto os profissionais da área criaram programas de treinamento mental (fatores cognitivos, motivacionais e afetivos), para melhorar a atuação dos atletas de competição (RUBIO, 1999).

Em São Caetano do Sul, em 1976, é criado o CELAFISCS (Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul), sob a coordenação da psicóloga Sandra Cavasini. E em 1979 é fundada a Sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte – SOBRAPE, em Novo Hamburgo, RN, no mesmo ano em que é criada a Sociedade Sul-americana de Psicologia do Esporte (SOSUPE) com sede em Porto Alegre, filiada à International Society of Sport Psychology (ISSP).

No ano 1981 foi realizado o I Congresso Brasileiro de Psicologia do Esporte em Porto Alegre – RS, momento em que se deu o encontro de diversos profissionais do esporte da América Latina.

A primeira iniciativa de formação específica em psicologia do esporte aconteceu na Faculdade de Educação Física da FMU – Faculdades Metropolitanas Unidas, que promoveu em 1994, uma especialização “latu sensu” em Psicologia do Esporte. Em 1995 foi criado o primeiro curso de pós-graduação Psicologia do Exercício & Esporte da América do Sul, e em 2002 foi iniciado o curso de especialização profissional em Psicologia do Esporte, no Instituto “Sedes Sapientiae”, em São Paulo, o primeiro curso, no Brasil, a ser reconhecido pelo Conselho Federal de Psicologia por atender as normas da resolução CPF 014/00, que instituiu a criação das especialidades em Psicologia.

Segundo Brandão (1995), a Psicologia do Esporte era restrita à Psicologia Aplicada, voltada para o apoio psicológico a técnicos e atletas. Hoje abrange diversas áreas como agressão, violência, stress, aderência, cognição, tomada de decisão, processos psicossociais todas ligadas ao esporte. Apesar da grande aplicação desta, sua realidade como ciência no esporte necessita do crescimento no desenvolvimento de pesquisas que efetivem programas de treinamentos de habilidades psicológicas, para a alta performance dando maior ênfase ao esporte para jovens, a formação e educação de técnicos, manutenção de um alto nível metodológico, utilizando-se de métodos específicos à modalidade e considerando as diferenças culturais, étnicas e comportamentais.

4.6 ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DA PSICOLOGIA DO ESPORTE

Para Ruiz (1997) a função do psicólogo é manter os motivos intrínsecos

(comportamentos da pessoa para sentir-se competente) e extrínsecos (recompensas externas – dinheiro, medalhas, entre outros) dos atletas durante a dia-a-dia para a manutenção da motivação. No entanto, deve-se ter cuidado com os fatores extrínsecos para que eles não suplantem os fatores intrínsecos e as recompensas sejam mais importantes.

No Brasil, segundo Machado (1997), o campo de atuação da psicologia do esporte é limitado apesar de se observar um aumento da necessidade do mesmo, devido às novas características que delimitam o esporte, o seu alto nível de exigências e conseqüentemente de pressões exercidas que vêm a influenciar o atleta (decepções, torcida, liderança,...).

Roffé (2002) lista uma série de tópicos a serem trabalhados pelo psicólogos do esporte na futebol, mas que pode ser aplicado para qualquer esporte:

- Ajudar a coesão do grupo para obter melhores resultados, através do planejamento de metas e objetivos alcançáveis;
- Avaliar individual ou em grupo as áreas de concentração, confiança, motivação e controle de pressões;
- Implementar estratégias de trocas e desenvolvimentos dessas atitudes psicológicas;
- Trabalhar em casos pontuais individuais;
- Fazer acompanhamento individual ou em grupo nas competências e realizar um informe ao treinador;
- Colaborar para a comunicação entre treinador e grupo ocorra;
- Observar os treinamentos e buscar que o jogador tenha rendimento máximo;
- Realizar filmagens dos treinamentos e competências, fazendo sessões conjuntas entre treinador e os jogadores;
- Complementar o trabalho do preparador físico com relação e visualizações, com o objetivo de ajudar a prevenir lesões e ajudar na reabilitação psicológica após lesões;
- Ser uma ajudante do treinador e assessor: facilitar a tarefa;
- Ajudar a “humanizar” o sistema.

O trabalho a ser desenvolvido pelo psicólogo está relacionado ao processo de treinamento do grupo de atletas (preparação física, técnica e tática). Portanto, não se refere a um comportamento separado da preparação da equipe, mas o acompanhamento psicológico é realizado em cooperação com os demais

profissionais envolvidos na formação da equipe, sempre coordenado pelo técnico (MARKUNAS, 1999).

Segundo a Federação Europeia de Associações do Esporte, a psicologia do esporte se refere aos fundamentos psicológicos, processos e conseqüências da regulação psicológica das atividades relacionadas ao esporte, de uma ou mais pessoas praticantes dos mesmos. O foco deste estudo está nas diferentes dimensões psicológicas da conduta humana, ou seja, afetiva. Cognitiva, motivadora ou sensorio motora. Os sujeitos investigados são envolvidos nos esportes ou exercícios, como atletas, treinadores, árbitros, professores, psicólogos, médicos, fisioterapeutas, espectadores, pais, etc.

De acordo com Cratty (1984) os psicólogos tem grande preocupação com atletas e times, atuando para: a melhor compreensão sobre os atletas e forças dinâmicas sociopsicológicas que afetam os desportistas, elevação do desempenho ao ponto ótimo através de métodos vários, inclusive de um ensino técnico e eficaz de treinos, visando ainda o estabelecimento de boas relações interpessoais entre atletas e entre técnicos e atletas, identificação de atletas que possam necessitar de ajuda especial no que se refere à tensões no esporte e na vida, em geral, a fim de ajudá-los na 1. Redução das tensões dentro do contexto atlético, 2. Adaptações adequadas de comportamento, 3. Encaminhamento ao especialista em saúde mental, se necessário, 4. Auxílio a pesquisadores para detectar problemas pertinentes, questões teóricas relevantes e importantes problemas em áreas que necessitem de pesquisas.

O trabalho do psicólogo do esporte é dificultado porque as pessoas só acreditam na benefício quando vêem, no entanto, é um pouco demorado conseguir resultados neste trabalho. Outro fator que causa dificuldades para o trabalho do psicólogo no esporte é que os treinadores e jogadores não sabem qual é a função deste na equipe e logo pensam que os psicólogos tratam com “loucos” (ROFFÉ, 2000).

Ainda sobre as dificuldades do trabalho do psicólogo do esporte o mesmo autor cita também: ignorância e preconceitos; onipotência e dificuldade para trabalho interdisciplinar (união da ciência e tecnologia); más experiências diretas e indiretas; como jogadores primeiro e treinadores depois, nunca necessitaram e obtiveram resultados; não gostam de pressão (seja da imprensa, dos diretores ou de quem seja); publicamente negam porque, de ajudar esta ajuda, sentem que estão em falta

ou são incapazes; há psicólogos que não assumem um perfil baixo; os psicólogos ainda não estão incorporados a equipe desportiva; tendência em crer em elementos mágicos externos; o psicólogo não tem vestuário; o treinador é responsável do aspecto psicológico e também do aspecto técnico-tático.

A formação do psicólogo do esporte deveria conter uma maior gama de conhecimentos específicos coligados aos gerais para se obter um melhor entendimento do “mundo esportivo” e com isso capacitá-lo a “assessorar, informar, ensinar e transformar seu componente de trabalho” (RIERA, 1985).

O psicólogo do esporte, para a USOC (Centro Olímpico Americano), tem três tipos diferentes de atuação, que são: pesquisador em psicologia do esporte, psicologia do esporte educacional, psicologia do esporte clínico.

4.7 COMPETIÇÃO ESPORTIVA

Competir significa enfrentar desafios e demandas que podem com muitos aspectos individuais e situacionais, representar uma considerável fonte de estresse para os atletas, dependendo de seus atributos físicos, técnicos e psicológicos. Pode-se considerar que o mesmo acontece também com outros componentes do contexto competitivo: os técnicos e os árbitros.

Segundo Broto (2001) os jogos competitivos são divertidos apenas para alguns; a maioria tem sentimento de derrota; alguns são excluídos pela sua falta de habilidade; aprende-se a ser desconfiado; os perdedores ficam de fora do jogo e simplesmente se tornam observadores; os jogadores não se solidarizam e ficam felizes quando alguma coisa de ruim acontece com os outros; pouca tolerância à derrota desenvolve em alguns jogadores um sentimento de desistência face às dificuldades e poucos se tornam bem sucedidos.

O esporte é uma atividade competitiva que envolve esforço físico rigoroso ou o uso de habilidades motoras relativamente complexas, por indivíduos cuja participação é motivada por uma combinação de fatores intrínsecos e extrínsecos. A competição esportiva exige dos atletas uma dedicação intensa (muitas vezes exclusiva, dependendo do nível do atleta), com o objetivo de se obter o melhor desempenho,

em busca de resultados traduzidos em vitórias pessoais e/ou coletivas (MCPHERSON, 1989).

Para o Conselho Federal de Educação Física (2002) o esporte é a atividade competitiva, institucionalizado, realizado conforme técnicas, habilidades e objetivos definidos pelas modalidades desportivas, determinado por regras pré-estabelecidas que lhe dá forma, significado e identidade, podendo também ser praticado com liberdade e finalidade lúdica estabelecida por seus praticantes, realizado em ambiente diferenciado, inclusive na natureza (jogos de natureza, radicais, orientação e outros).

Estas duas definições sobre esporte o classificam como atividade competitiva, o que já o colocam em uma situação estressante, mas que não deve ser mudada segundo alerta Machado (1994):

“Omitir a competição numa sociedade que a mantém em sua natureza é criar um quadro artificial que levará a aquisição forçada de situações abstratas, servindo mesmo para provocar ou acentuar desajustamentos, marginalização e conflitos diante de realidade social em que vivem, de fato.”

A competição esportiva tem o significado de desafio e luta e é a forma máxima de expressão do esporte como fenômeno cultural e social e que está cada vez mais enraizado no cotidiano das pessoas (CAILLOIS, 1988).

Segundo De Rose (1997) a competição tem quatro aspectos que estão presentes a todo momento:

- Confronto: entre dois ou mais indivíduos ou equipes. Não há competição sem confronto. Ele pode ser pessoal (quando o atleta busca a superação de uma marca, independentemente dos adversários); pode ser com um adversário na forma de contato direto (lutas e a maioria dos esportes coletivos) e indireto (como na maioria dos esportes individuais: ginástica olímpica, GRD, natação, atletismo, e tênis e, em alguns esportes coletivos como o voleibol).
- Demonstração: das capacidades e habilidades aprendidas e desenvolvidas durante todo o processo de treinamento e ao longo da carreira do atleta. É o momento no qual o atleta exhibe suas condições e o quanto ele está preparado (ou não) para enfrentar todas as demandas do processo competitivo.
- Comparação: em função de um padrão auto determinado ou definido externamente. Quando se compete, sempre há uma comparação com algum padrão, seja ele individual (o atleta em relação às suas próprias condições), ou

estabelecido socialmente, desde que haja pessoas presentes para constatar o desempenho.

- Avaliação: com base nos padrões e no julgamento o desempenho do atleta é avaliado pelas pessoas presentes no evento. Esta avaliação, no entanto, nem sempre é feita por pessoas preparadas e que podem emitir um julgamento com base científica e técnica. Na maioria das vezes, a avaliação não segue critérios lógicos e pode ser feita de forma aleatória, levando a sérios erros de julgamento. Esta avaliação pode ser quantitativa (quando se privilegia o resultado) ou qualitativa (quando se avalia o processo ou a qualidade do movimento ou da ação realizada). Ela também pode depender do tipo de esporte. Alguns esportes têm uma possibilidade de avaliação mais objetiva

(em que os parâmetros são universais: atletismo, futebol, basquetebol – predomina a avaliação quantitativa) ou mais subjetiva (quando terceiros realizam a avaliação com base em códigos de pontuação, como na ginástica olímpica, saltos ornamentais e GRD – neste caso julga-se a qualidade do movimento ou da ação e atribui-se uma pontuação). Com uma outra visão Martens (1990) desmembra a competição em quatro componentes que interagem e são influenciados pelas qualidades pessoais ou fatores intrapessoais, ou seja, características individuais como: personalidades, atitudes, motivos, capacidades e habilidades. O primeiro componente é chamado de Situação Competitiva Objetiva (SCO) que é representado por todo e qualquer estímulo objetivo do meio ambiente competitivo. Essas situações são determinadas pelo que o indivíduo deve fazer para obter um resultado favorável quando comparado a um padrão (ex: nível de desempenho idealizado, estratégias para enfrentar os adversários) e por fatores que fazem parte integrante da competição (ex: treinamento, material, adversários, técnico, torcida, imprensa, etc.). Essas situações objetivas interagindo com os fatores intrapessoais geram a Situação Competitiva Subjetiva (SCS), o segundo componente. Esta situação é gerada pela interpretação que o atleta tem da primeira. Uma mesma situação, dependendo dos atributos individuais, pode ser avaliada e interpretada de maneiras diferentes pelos atletas que estejam participando do evento naquele momento.

Um exemplo que ilustra essa idéia é o seguinte: em uma final de campeonato o estádio está cheio e as torcidas se manifestam ruidosamente. Ao entrar em campo, dois atletas da mesma equipe observam o quadro e o mais experiente, com participações em diversas finais, avalia aquele estímulo como um agente motivador,

fato que pode impulsionar seu desempenho, enquanto que outro atleta, menos experiente, que participa pela primeira vez de uma final, pode entendê-lo como ameaçador, inibindo seu desempenho. Os dois primeiros componentes juntamente com os fatores intrapessoais geram as Respostas (RES) que são formas que o atleta tem de se expressar sobre os fatos próprios de uma competição (terceiro componente).

De maneira geral, as respostas podem ser fisiológicas, psicológicas (cognitivas e emocionais), comportamentais, psicomotoras e sociais. As respostas novamente interagindo com os fatores intrapessoais, levam ao quarto componente – as Conseqüências (CON), que servirão de orientação para a modificação ou determinação de novos comportamentos, gerando atitudes de enfrentamento ou de fuga e até mesmo de abandono da atividade esportiva. É com base na interação desses quatro componentes do processo competitivo, mais a ação dos fatores intrapessoais que se pode entender a competição como um processo complexo e que exige do atleta requisitos fundamentais para a obtenção do sucesso desejado e, que muitas vezes pode levá-lo a vivenciar situações provocadoras de estresse que poderão afetar seu desempenho. Ou seja, a competição, acaba sendo uma fonte de situação que causam estresse, para o atleta (de qualquer nível) a competição acaba se tornando uma ameaça ou, por características individuais ou situacionais.

4.8 ATITUDES PSICOLÓGICAS EM ATLETAS

A atitude psicológica com relação à competição, em termos de ansiedade, nível do objetivo e motivação podem de maneira significativa afetar o desempenho físico.

Verifica-se que o treino físico, técnico e tático prepara os atletas para um determinado nível de rendimento, mas o preparo psicológico dos atletas para lidarem com o stress e a ansiedade gerados é de grande valia. (ABRANTES, 2007).

Abrantes revela que a maioria das derrotas no mundo do esporte é justificada pela dificuldade em controlar as emoções negativas, como ansiedade e o estresse, que são considerados fatores perturbadores do rendimento dos atletas.

Não obstante, estudos comprovam que a ansiedade e o estresse podem ter efeitos positivos no rendimento desportivo, pois assumem um papel importante na preparação psicológica do mesmo.

De acordo com Battison (1998, p. 06), “‘estresse’ é um termo muito usado para descrever os sintomas produzidos pelo organismo, em reposta à tensão crescente”. Tem-se, portanto, que certo nível de estresse é normal e serve como meio facilitador para enfrentar os desafios da vida.

Segundo Cruz (1996, p.79), “a ansiedade no rendimento desportivo apresenta-se como um processo relacional e um sistema de variáveis e processos psicológicos interdependentes, de natureza cognitiva e motivacional, experimentada em contextos desportivos”.

A ansiedade pode ser observada em dois momentos: pré e pós-competição. De acordo com a maioria dos estudiosos, a pior ansiedade sofrida pelo atleta é aquela que antecede a competição em razão de ter influência direta no seu rendimento.

No mundo desportivo, destacam-se dois tipos de ansiedade: ansiedade traço e ansiedade estado. A ansiedade traço é uma característica relativamente estável do indivíduo. Singer (1977, p.95) explica que a ansiedade-estado, “refere-se à reação ou resposta emocional que é evocada em um indivíduo de perceber uma situação particular como pessoalmente perigosa ou ameaçadora para ele, a despeito da presença ou ausência de um perigo real (objetivo)”

“Sendo assim, ansiedade-estado, nada mais é do que o estado emocional, temporário do organismo humano, que varia de intensidade e é instável no decorrer do tempo, caracterizado por um sentimento de medo, apreensão e tensão” (SAMULSKI, 2002, p. 167).

Berté Júnior (2004) lembra que um dos fatores com influência mais significativa na qualidade da performance do atleta é o grau de ansiedade estado durante o tempo que precede a competição (ansiedade pré-competitiva). Importante destacar, contudo, que nem toda ansiedade é prejudicial. O bom desempenho requer um nível de ansiedade que não interfira no seu rendimento. Quando isto acontece, o atleta está psicologicamente em controle.

Rúbio (2003) enfatiza que “existem algumas estratégias que podem auxiliar o atleta a lidar com o excesso de ansiedade e tensão, como aprender a reconhecer e mudar pensamentos negativos, utilizar informações positivas, regular a respiração, manter o senso de humor e fazer relaxamento”.

É importante que os atletas aprendam técnicas para reduzir o nível de estresse emocional e de ansiedade através de técnicas de relaxamento e técnicas cognitivas de controle. Dessa forma, além da disciplina alcançada pelos atletas através dos treinamentos, o fator psicológico se faz presente na preparação dos atletas tendo, nesse caso a família, um papel muito importante qual seja o de dar apoio e, acima de tudo, incentivar.

4.9 TRABALHO MOTIVACIONAL

É comum no esporte de hoje em dia, atletas de alto nível técnico não obterem os resultados desejados em suas competições. Acredita-se que isto ocorre por muitos motivos, como: o nivelamento dos atletas, a exigência e pressão por resultados positivos, entre outros, por isso, cada vez mais se busca aprimorar e desenvolver novas técnicas. Dentre elas existe o treinamento psicológico, que vem se mostrando, com o passar dos anos, uma ferramenta muito útil para a obtenção de resultados no esporte. Segundo Becker Jr. (2002), a utilização de técnicas de treinamento psicológico possibilitam aprender, variar e aperfeiçoar as capacidades cognitivas. Dentre elas existe a motivação, um fator chave para o desenvolvimento do interesse e auto-estima do atleta. Segundo Roberts (1995), a motivação tem um papel muito importante na vida das pessoas, mas, lamentavelmente, um fator pouco entendido no meio prático.

No esporte são exigidas muitas capacidades dos atletas e infelizmente muitos profissionais ainda não têm o interesse em trabalhar o fator psicológico do atleta de uma maneira contínua, a fim de melhorar ainda mais sua performance. Segundo Weinberg e Gould (2001), por muitas vezes o treinamento psicológico é negligenciado por falta de conhecimento, percepção, falta de tempo ou à idéia de

que as habilidades psicológicas são inatas ao ser humano e não podem ser treinadas. Becker Jr.(2002) ressalta, que o treinamento psicológico e o treinamento físico deveriam desenvolver-se juntos, até a formação de uma unidade, sendo que os programas de treinamento dos atletas devem levar em conta e integrar ambas as formas de maneira bem distribuída.

4.10 TREINAMENTO PSICOLÓGICO

A incessante busca por fama, dinheiro e resultados milagrosos, fazem com que algumas pessoas não se beneficiem com os aprendizados de um treinamento psicológico sério. Felizmente o treinamento psicológico vem aos poucos recebendo uma atenção especial da área científica nos últimos anos. Mais, especificamente, a área esportiva está aderindo às mais variadas técnicas de Treinamento Psicológico, tanto para melhorar fatores psicológicos, quanto aperfeiçoar habilidades físicas de atletas. Além dos resultados positivos que alguns estudos trazem, treinadores e psicólogos estão provando para o mundo que, além do treinamento físico, o treinamento psicológico também é imprescindível para a obtenção de resultados no esporte.

4.10.1 ESTUDOS SOBRE O TREINAMENTO PSICOLÓGICO

Em um estudo científico, Scalon et al (2004), concluiu que o treinamento mental (uma das técnicas de treinamento psicológico) é uma variável importante tanto para a melhora da performance, quanto para a aquisição de habilidades motoras. O Treinamento Mental deve, também, ser planejado e bem planejado, respeitando a individualidade biológica e psicológica de cada atleta.

Segundo Becker Jr. (2002) o treinamento psicológico proporciona ao atleta a aprendizagem, manutenção e aperfeiçoamento psicofísico. Para Perez (1995), o objetivo do treinamento psicológico é melhorar as habilidades psicofísicas que

influem no rendimento esportivo, bem como nos protagonistas do meio (esportistas, treinadores e etc.). Essas habilidades são:

- Organização da carreira esportiva;
- Automotivação;
- Confronto de situações estressantes;
- Controle da tensão;
- Adaptação às cargas de treinamento e mudanças ambientais.

Nitsch (apud BECKER JR., 2002 : 14) afirma: “o objetivo e a meta do Treinamento psicológico é a modificação dos processos e estados psíquicos (percepção, pensamento, motivação), ou seja as bases psíquicas da regulação do movimento. Essa modificação será alcançada com a ajuda de procedimentos psicológicos”.

Através de medidas psicológicas de treinamento, os objetivos finais podem ser alcançados. Estes objetivos são (Becker jr.,2002):

- Auto- regulação da atividade;
- Influência sobre a habilidade;
- Manejo da auto-imagem;
- Recuperação e reabilitação do atleta;
- Motivação.

O aumento da motivação se dá a partir de técnicas de preparação psicológicas. Em seus estudos, os autores Bandura, Duncan e Mcauley (apud BECKER JR, 2002), mostram resultados similares ao constatarem que técnicas de visualização incrementam o nível de motivação do atleta. Porém um fator importantíssimo nas sessões de imaginação é o conteúdo das mesmas. Bandura, sugere que a visualização seja positiva, contendo situações de êxito, para que a motivação aumente.

4.11 MOTIVAÇÃO

A motivação é conceituada como o processo que leva as pessoas a uma ação ou inércia em diversas situações. Este processo pode ser ainda o exame das razões pelas quais se escolhe fazer algo, e executar algumas tarefas com maior empenho do que outras (CRATTY, 1984). Entretanto, MAGILL (1984) se refere à motivação como causa de um comportamento. O mesmo, define motivação como alguma força interior, impulso ou uma intenção, que leva uma pessoa a fazer algo ou agir de certa forma.

As teorias motivacionais destacam que um indivíduo pode ter, como fonte de suas ações, razões internas (intrínsecos) ou externas (extrínsecos). Os motivos intrínsecos são resultantes da própria vontade do indivíduo, enquanto os extrínsecos dependem de fatores externos. Alguns motivos provêm de fontes externas ao indivíduo e à tarefa, incluindo-se aí diversas recompensas sociais e sinais de sucesso. Outras fontes podem ser resultado da estrutura psicológica do indivíduo e de suas necessidades pessoais de sucesso, sociabilidade, reconhecimento e etc. Apesar de haver numerosos fatores que influenciam a motivação individual, alguns autores classificam as pessoas segundo os motivos que as fazem ingressar no esporte ou em situações de sucesso. (CRATTY, 1984).

Samulski (2002), define motivação como a totalidade daqueles fatores, que determinam a atualização de formas de comportamento dirigido a um determinado objetivo e é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). O aumento da motivação eleva a atenção, concentração e tensão. Esforçar-se em demasia pode produzir efeito adverso no desempenho de quem se sacrifica. Existe um nível ideal de motivação para cada tarefa e para cada executor. A motivação apresenta uma relação entre a característica do atleta e o tipo de atividade

4.12 MOTIVAÇÃO NO ESPORTE

Que motivos levam o atleta alcançar seu objetivo ou se empenhar mais? Essa é uma questão muito individual e deve ser tratada como tal. Um treinamento psicológico, voltado para a motivação, pode ser a chave para que o atleta se automotive. Este trabalho motivacional só acontece com a boa vontade do atleta e a boa estruturação das sessões de treinamento, de preferência, individualizada. (BECKER JR, 2002).

Alguns autores ressaltam questões referentes à motivação:

- Perez, (1995 : 121): “Estar motivado é querer obter um bom rendimento e fazer o máximo possível para consegui-lo.”
- Roberts, (1995 : 31): “...a motivação se refere a aqueles fatores de personalidade, variáveis sociais ou cognitivos que entram em jogo quando uma pessoa realiza uma tarefa a qual está sendo avaliada, entra em competição com outros e tenta expressar um certo nível de exigência.”
- Becker Jr (apud SCALON, 2004 : 23): “...fator muito importante na busca de qualquer objetivo.” , “...assim sendo, a motivação é um elemento básico para o atleta seguir as orientações do treinador e praticar diariamente as sessões de treinamento.”
- Heckhausen (apud SCALON, 2004 : 23): Motivação é um processo em busca de melhora ou manutenção da própria capacidade em todas as atividades, nas quais existe uma norma de qualidade (onde se pode medir qualitativamente o próprio empenho) e a execução pode levar ao sucesso ou fracasso.

A motivação é um dos pontos determinantes para o sucesso ou o fracasso de uma carreira esportiva. O atleta com motivação elevada, treina com mais entusiasmo, obtém melhora nos gestos motores, ganha confiança em si mesmo e, conseqüentemente, tem mais chances do que atletas despreparados física e mentalmente. Ganhando, o atleta volta a se motivar e treina com mais entusiasmo, começando tudo outra vez. A partir deste pensamento, podemos visualizar o seguinte círculo virtuoso:



Para que o círculo virtuoso da motivação não se quebre, o treinamento psicológico contínuo e periódico deve merecer uma atenção especial na vida do atleta, sendo encaixado e bem estruturado na rotina esportiva do mesmo.

4.12.1 MOTIVAÇÃO INTERACIONAL

Segundo Weinberg e Gould (2001), a motivação interacional é a visão de motivação mais aceita por psicólogos do esporte e do exercício. Ela é composta por dois fatores: fatores pessoais e fatores situacionais. Esta visão estabelece uma relação entre os fatores tratando-os de uma forma conjunta sem isolá-los. Nesta visão os fatores pessoais e situacionais juntos resultam na motivação do atleta. Veja o quadro abaixo (Weinberg e Gould, 2001 : 75):



O treinamento psicológico pode adicionar, melhorar, e/ou treinar os fatores pessoais do indivíduo, porém os fatores situacionais dependem muito mais da vontade e disposição dos envolvidos (treinadores, colegas, etc.), do ambiente (condizente com o desporto) e dos recursos que para ele são oferecidos (materiais, instalações, opções, etc.). Estes fatores integrados pressupõem uma grande chance de manutenção e treinabilidade da motivação de uma maneira duradoura e vitoriosa.

4.12.2 PRINCÍPIOS DO TREINAMENTO PSICOLÓGICO

Seiler e Stock (apud BECKER, 2002) destacam que antes da aplicação de qualquer técnica de treinamento psicológico, é necessário condições para que o aprendizado ocorra da melhor forma possível e com resultados expressivos; são os chamados Princípios do Treinamento Psicológico :

- **Iniciativa própria:** A decisão de participar de um programa de treinamento psicológico é somente dos próprios atletas, não sendo imposta por terceiros.
- **Compreensão:** O atleta deve entender todo o processo de seu treinamento. Conhecendo e se acostumando com a técnica, ele se envolve e se empenha, adquirindo uma vontade pessoal em atingir o objetivo.
- **Confiança:** A partir da confiança no sentido e objetivo do treinamento psicológico, a chance de êxito é muito maior.
- **Individualidade:** As mais diversas técnicas de treinamento psicológico devem respeitar a personalidade, experiências e posicionamentos dos praticantes, por isso deve ser concebida de forma personalizada.
- **Disciplina:** Aspectos como, regularidade, continuidade e consequência, devem ser incluídos para que o treinamento seja submetido a um sistema organizado e duradouro.
- **Métodos:** A partir dos primeiros efeitos do treinamento, ele passa a ser usado permanentemente em competições.
- **Economia:** Treinar o mínimo possível com o máximo rendimento.

- Integração: A integração do treinamento físico junto ao treinamento psicológico de forma bem distribuída.
- Aconselhamento: Com o tempo os atletas podem usar as técnicas sozinhos, mas é sempre bom um aconselhamento de um profissional habilitado para quando necessário.
- Sucesso: É um conjunto de fatores que leva ao sucesso. O treinamento psicológico é apenas um dos fatores e não é milagroso. Não adianta o atleta não estar bem fisicamente, por exemplo.
- Transferência: Assim como o treinamento psicológico influencia numa série de fatores para a melhora esportiva, este serve para outras situações da vida diária, tais como: exames, entrevistas, reuniões, etc.

À seguir, algumas das técnicas mais utilizadas no meio esportivo para a melhora da motivação:

4.12.3 AUTO-MOTIVAÇÃO

Segundo Samulski (apud RUBIO et al, 2000 : 80): “Sobre técnicas de motivação compreende todas aquelas medidas que uma pessoa aplica assumindo o controle sobre seu próprio comportamento, para regular seu nível de motivação”.

O treinamento de Auto-motivação se divide em três técnicas: Cognitivas, motoras e emocionais.

Técnicas Cognitivas (RUBIO et al, 2000 : 80):

Abrange as funções psíquicas como percepção, imaginação e memória. Por meio de processos avaliativos, determinações de metas pessoais, atribuição de causas e auto-afirmações, os praticantes modulam seu estado motivacional atual.

Esportistas de alto nível beneficiam-se das técnicas abaixo:

- Imaginar as capacidades positivas;
- Imaginação de metas concretas;
- Estabelecer e modificar metas;

- Auto-afirmação;
- Antecipação do reforço externo.

Técnicas Motoras (RUBIO et al, 2000 : 82):

Alguns atletas atuam contra o desânimo e a falta de motivação utilizando processos de movimentação. Em outros casos, a participação na organização e realização do treinamento também é uma técnica motivadora para alguns.

Técnicas Emocionais (RUBIO et al, 2000 : 82):

Alguns atletas estimulam-se por meio de emoções positivas durante o exercício e até por estímulos musicais para criar um estado emocional agradável. Existem reações/emoções estudadas como resultados das técnicas emocionais:

- Flow-feeling (sensação de fluidez): domínio total de seus movimentos durante a partida.
- Winning-feeling (sensação de vitória): Sensação de sucesso durante a atividade. O atleta sente-se envolvido e completamente focado em seu objetivo.
- Group-feeling (sensação de união do grupo): Clima emocional positivo e união do grupo em torno de um objetivo e a satisfação dos membros desse grupo.

4.12.4 MONÓLOGO INTERNO

Ryle (apud BECKER JR, 2002) conceitua a técnica como uma conversa interna do praticante consigo mesmo, objetivando modificar estados emocionais presentes. Van Noord (apud BECKER JR., 2002) complementa: “o monólogo interno vai desde experiências encobertas, silenciosas, até vocalizações com voz baixa, expressões treinadas para mobilizar o potencial psicofísico do atleta”.

Schwartz (apud BECKER JR., 2002) verificou que sujeitos que apresentam problemas emocionais, passam 50% de seu tempo repetindo uma fala interna negativa e que nesses casos é necessária a modificação dessa fala silenciosa e não uma simples adição de palavras positivas.

Efeitos do Monólogo interno, segundo Becker Jr. (2002 : 81):

- Bloqueio dos pensamentos negativos;
- Aumento do número de pensamentos positivos;
- Aumento da confiança;
- Modulação da ativação;
- Melhora das condições para tomada de decisão;
- Aumento da motivação;

O monólogo interno focado no aumento da motivação é caracterizado por pensamentos de auto-afirmação, auto-instrução ou pela mentalização positiva do movimento que envolve a ação. Por exemplo, em uma situação de pênalti no futebol, tanto o batedor, quanto o goleiro, devem mentalizar pensamentos de sucesso na definição da jogada. Isso acarretará num incremento de motivação aumentando a chance de êxito.

Quanto à duração e frequência das sessões, é muito importante a total consciência do atleta, pois o monólogo interno é praticado individualmente, e portanto, cada atleta aprende a usá-la e controlá-la quando necessário.

4.12.5 ESTABELECIMENTO DE METAS

Esta técnica consiste em traçar as metas verdadeiras de cada atleta, para que o mesmo tenha sempre em mente seus objetivos, permanecendo focado e motivado nas atividades esportivas por mais tempo. Segundo Perez (1995), além de se traçar os objetivos, o treinador e o atleta poderão direcionar o trabalho para alcançar de maneira mais eficaz as metas almejadas.

Segundo Weinberg e Gould (2001), as pessoas não tem dificuldade para traçar objetivos, mas, sim, em estabelecer metas efetivas, realistas e criar um programa para atingí-las. Assim sendo, temos três tipos de Metas objetivas:

- Metas de resultado: Focalizam-se normalmente em resultados competitivos de eventos, bem como vencer um torneio, uma corrida ou ganhar uma medalha. Nesse caso, o resultado não depende só do atleta mas sim, dos adversários e outros fatores externos imprevisíveis.
- Metas de desempenho: são metas que dizem respeito somente ao atleta sem levarem em consideração outros fatores como, adversários. É a típica comparação do desempenho próprio, onde se compara os resultados anteriores do atleta, por exemplo, em treinamentos.
- Metas de processo: São ações praticadas durante o desempenho para atuar bem. É como se fosse uma mini-meta, com o fim de alcançar um objetivo maior. Um nadador, por exemplo, pode pensar em manter a propulsão de pernas fortes para ter mais velocidade no nado.

Existem também as chamadas “Metas Subjetivas”, que são as metas globais do indivíduo. Estas metas são muito importantes porque alguns atletas têm muitas aspirações e querem realizar muitas coisas ao mesmo tempo. Porém, traçando metas subjetivas ou globais eles selecionam as prioridades visando o objetivo maior, sem perder tempo com outras metas menos importantes.

4.12.6 FEEDBACK MOTIVACIONAL

O feedback não é uma técnica de treinamento psicológico propriamente dita, porém ela pode ser direcionada para este fim, além de ser uma alternativa muito eficaz na detecção de várias sensações percebidas pelos atletas nas vivências esportivas. Williams (1991), define feedback como uma ferramenta para obter informações sobre a qualidade da execução da atividade.

O feedback é muito interessante porque é uma troca de informações dos dois lados, do técnico para o atleta e do atleta para o técnico. Um feedback bem realizado revela emoções, preferências e descontentamentos dos atletas, nos possibilitando detectar seu nível de motivação para posteriormente prestarmos um atendimento mais próximo e mais efetivo. Para Williams (1991), o feedback é o fator mais eficaz para o controle da aprendizagem e, que, sem ele não existe

aprendizagem. Quando um feedback mostra uma melhora de rendimento do atleta, mesmo esta sendo pequena, já serve como uma técnica motivadora.

Weinberg e Gould (2001), definem a importância do chamado “feedback motivacional” destas três maneiras:

- Serve para dar um referencial de rendimento ótimo;
- Reforço, estimulando sentimentos dos atletas;

Serve como controle de metas, (se elas estão sendo alcançadas).

5. DISCUSSÃO

Por certo, pouco antes da competição, o esportista se encontra em um estado de intensa carga psíquica (estresse psíquico), que para alguns autores tem sido denominado como “estado pré-competitivo”.

De acordo com Samulski (1995, p. 117):

“Esse estado se caracteriza, sob ponto de vista psicológico, pela antecipação da competição, e conseqüentemente da antecipação das oportunidades, riscos e conseqüências. Nesta fase intervêm freqüentemente medo e temor. Estes temores não só se manifestam em processos cognitivos, mas também podem produzir reações vegetativas, motoras e emocionais.”

Em relação ao esporte, Becker Jr. (2000) esclarece, o estresse age de forma diferenciada em cada atleta, indicando que as pesquisas sugerem que o estresse é apresentado em maior nível em atletas jovens, do sexo feminino e com pouca experiência.

Palhano et al (1996), utilizaram a LSSCPI para comparação entre grupos divididos por faixa etária e sexo. Nesse estudo foram analisados 301 atletas, 152 meninos e 149 meninas, subdivididos em 3 faixas etárias diferentes (A = até 12 anos, B = até 14 anos e C = até 16 anos). Os resultados obtidos pela pesquisa geraram as seguintes médias: para o grupo masculino A=2.60, B=2.51, e C=2.68; e para o grupo feminino A=2.88, B=2.80, e C=2.87. Foram comparados os resultados e não houve diferenças estatisticamente significantes entre as faixas etárias do mesmo sexo. Concluindo-se que, a faixa etária não influencia, quando essa está sendo comparada com atletas do mesmo sexo. Todos apresentaram uma frequência considerada moderada e foi notado em relação ao sexo feminino que esse apresentou níveis de stress significativamente maiores que do sexo masculino.

De acordo com Becker Jr. (2000), as atletas do sexo feminino têm maior preponderância a serem mais estressadas ante as competições.

Korsakas; De Rose Jr. (1998), com objetivo de comparar a ocorrência dos sintomas de estresse, entre atletas escolares e atletas de clube, avaliou 172 atletas. Sendo 76 escolares (masculino = 46, feminino = 30) e 94 atletas de clube (masculino = 42, feminino = 52), praticantes das modalidades voleibol e basquetebol, com idades entre 12 a 17 anos. Na escola os meninos obtiveram média de 2,56, enquanto as meninas apresentaram um valor mais elevado, demonstrando-se mais estressadas ficando em 2,86.

No clube, a média dos meninos ficou em 2,59 e das meninas 2,75, reafirmando um valor mais elevado em meninas.

Nos estudos De Rose Jr. et al (2000), com 723 jovens (363 meninos e 360 meninas) de 10 a 17 anos de idade, os resultados obtidos revelam que as meninas apresentam uma frequência de ocorrência de estresse significativamente maior, quando comparadas aos meninos. Os sintomas mais frequentes foram, emocionais e cognitivos. Apesar dessa diferença, existe uma semelhança na percepção dos sintomas.

No estudo de Hirota; Tragueta; Verardi (2008), que tem como objetivo identificar o estresse pré-competitivo em jogadoras universitárias de futsal do sexo feminino, onde o instrumento utilizado para a coleta dos dados foi a escala LSSPCI - Lista de Sintomas de Estresse Pré - Competitivo (De Rose Jr., 1998), utilizou 31 jogadoras de futsal, do sexo feminino, nível universitário, entre 18 a 26 anos de idade.

A questão com média mais elevada foi a que diz respeito ao medo que a atleta tem de cometer erros durante a competição. Seguida da questão onde a atleta sente-se mais responsável antecedendo ao jogo, e que provavelmente esta responsabilidade seja levada até durante o jogo.

Verificamos também que as questões com médias mais elevadas tem relações com aspectos extrínsecos (fatores externos), outras pessoas e mesmo relacionados ao ambiente, onde ficar preocupado com o resultado da competição e sentir que as pessoas exigem muito de mim refletem nestes aspectos.

Alem disso, aspectos fisiológicos apresentam-se alterados pela percepção individual de cada atleta, como medo de cometer erros e medo de decepcionar as pessoas, ficar mais ansiosa e preocupada.

6. CONCLUSÃO

A partir da análise de dados coletados nesta revisão de literatura, pode-se concluir que:

É nítido o espaço alcançado pela mulher na última década o universo futebolístico, a mulher passou a desenvolver um futebol prático e de qualidade. A Educação Física foi um fator importante no ambiente escolar, pois as meninas tiveram um incentivo maior dos professores da área para que também praticassem futebol em suas aulas. Apesar do futebol feminino, no Brasil, ainda viver de altos e baixos, principalmente o chamado "futebol profissional" (falta de campeonatos, de torneios, equipes que se formam e rapidamente se extinguem por falta de apoio, etc.), pode-se dizer que o mesmo já conquistou uma boa parte das mulheres. Mas é importante ressaltar que o futebol de campo ainda não tem uma estruturação digna (o futsal por sua vez é mais organizado, com suas carências, mas supera em estruturação o futebol de campo).

Atualmente, existe uma preocupação muito grande em relação ao estado psicológico dos atletas, tendo em vista que as competições não englobam somente os fatores fisiológicos e a técnica, mas, sobretudo, os aspectos emocionais.

Os fatores psicológicos relacionados à competição em termos de ansiedade, nível do objetivo e motivação podem de maneira significativa afetar o desempenho físico.

A psicologia do esporte investiga como disciplina científica as causas e os efeitos dos processos psíquicos que acontecem com o ser humano antes, durante e depois de uma atividade esportiva ou de lazer.

Dentre os fatores psicológicos mais freqüentes encontram-se a ansiedade, considerada como um vilão para o esporte quando em demasia, e o estresse pré-competitivo.

O treinamento psicológico, de maneira geral, serve muito para a melhora do rendimento de várias habilidades psicológicas e físicas, porém desde que sejam

levados em consideração vários fatores, como a própria decisão do atleta em participar de um programa de treinamento desse tipo e o bom preparo do profissional que o acompanha.

O treinamento psicológico para a motivação traz muitos resultados positivos, ajudando muitos atletas a “sobreviverem” neste mundo competitivo, estressante, mas muito prazeroso que é o esporte de rendimento.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

BECKER JR. B. Manual de psicologia do esporte & exercício. Porto Alegre: Nova Prova, 2000.

BECKER JR., B e SAMULSKI, D. *Manual de treinamento psicológico para o esporte*. Novo Hamburgo: Feevale, 2002.

BRANDÃO M. R. F. O lado mental do **futebol**. In: BARROS T. L., GUERRA, I. (Orgs.). *Ciência do futebol*. Barueri: Manole, 2004

DARIDO, S.C. Futebol feminino no Brasil: do seu início à prática pedagógica. *Revista da Educação Física/Unesp – Motriz*, v.8, n. 2, ago.2002. Disponível em <[HTTP://www.rc.unesp.br](http://www.rc.unesp.br)> Acesso em: 20/09/2012

FABIANI, M.T. Psicologia do Esporte: A ansiedade e o estresse pré-competitivo. Disponível em: <[HTTP://psicologia.com.pt](http://psicologia.com.pt)> produzido em 04/07/2009.

FOLHA DE SÃO PAULO: “Primeiro time feminino brasileiro é reativado em Minas” - (edição de 12/6/2011) - consultado em 11 de agosto de 2012.

FOLHA DE SÃO PAULO: “Nos anos 50, futebol feminino tinha gracejos, fãs e talento” - (edição de 12/6/2011 por Lucas Reias) - consultado em 11 de agosto de 2012.

HELAL, Ronaldo. *Passes e Impasses- Futebol e cultura de massa no Brasil*. Petrópolis: Vozes, 1997.

HIROTA, V. B.; VERARDI, C. E. L.. Identificação do nível de estresse pré - competitivo em equipe de **Futebol** de salão universitário do sexo masculino. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. São Paulo, v. 20. p. 415-415, 2006.

HIROTA, V.B.; DE MARCO, A. **Motivação** para aprendizagem esportiva no **futebol** de campo: um estudo com o questionário de orientação para orientação

para tarefa ou ego (TEOSQ). 2006. Dissertação (Mestrado) - Facis, Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba, 2006.

KORSAKAS, P.; DE ROSE JR. D. Stress e esporte infantil: comparação entre atletas escolares e atletas de clube. V CICEEFE-III SPGEEFE - Escola de Educação Física e Esporte -USP.P.97.1998.

MACHADO.A. A Psicologia do esporte: temas emergentes. 9. ed. Jundiai: Apice, 1997.

PALHANO, C. et al. Comparação da frequência de ocorrência dos sintomas de stress pré-competitivo em atletas infanto-juvenis. Instituto de Psicologia da USP/GEPPE EEFUSP.p.49.1996

MONTEIRO, Z.J. e SCALON, R.M. Treinamento psicológico e técnicas para a melhora da motivação de atletas. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 12 - N° 118 - Marzo de 2008. Acesso em 15/09/2012

MOREL, M. e SALLES, J.G. DACOSTA, LAMARTINE (ORG.). A T L A S D O E S P O R T E N O B R A S I L . RIO DE JANEIRO: CONFEEF, 2006

MOURÃO, L. MOREL, M. As narrativas sobre o futebol feminino.O discurso da mídia impressa em campo. Revista Brasileira Ciências do Esporte, Campinas, v. 26, jan. 2005. Disponível em <[HTTP://www.rbrceonline.org.br](http://www.rbrceonline.org.br)>

MOSQUERA M., J. J. *Psicologia do desporto*. Porto Alegre: Ed. Da universidade, UFRGS, 1984.

PÉREZ, G; CRUZ, J. e ROCA, J. *Psicología y deporte*. Madrid: Alianza Editorial, 1995.

RUBIO, K.(org.) *Encontros e desencontros: descobrindo a psicologia do esporte*. São Paulo: 2000.

SAMULSKY, D.M. Psicologia do esporte. 1. Ed. Barueri: Editora Manole, 2002

TEROSSI, M.B. e D'ANGELO, A.P. Futebol e gênero:a visão nacional sobre a prática do futebol entre as mulheres

WILLIAMS, J. M. *Psicologia aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca nueva, 2001.