



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
“JÚLIO DE MESQUITA FILHO”
Faculdade de Ciências-Bauru



LUIS FELIPE ALCANTARA FERRARI VÉRAS

**PSICOLOGIA DO ESPORTE: ASPECTOS PSICOLÓGICOS E
EMOCIONAIS INERENTES AO FUTEBOL UNIVERSITÁRIO EM
EQUIPES AMADORAS NO INTERIOR DO ESTADO DE SÃO PAULO**



Bauru-SP
2018

LUÍS FELIPE ALCÂNTARA FERRARI VÉRAS

PSICOLOGIA DO ESPORTE: ASPECTOS PSICOLÓGICOS E EMOCIONAIS
INERENTES AO FUTEBOL UNIVERSITÁRIO EM EQUIPES AMADORAS NO
INTERIOR DO ESTADO DE SÃO PAULO

Orientador: Prof. Dr. Rubens Venditti Júnior
(DEF-FC-UNESP BAURU)

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC),
apresentado à Faculdade de Ciências da
Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita
Filho” - Câmpus de Bauru – Curso de Bacharelado
em Educação Física.

Bauru-SP
2018

LUÍS FELIPE ALCÂNTARA FERRARI VÉRAS

**PSICOLOGIA DO ESPORTE: ASPECTOS PSICOLÓGICOS E EMOCIONAIS
INERENTES AO FUTEBOL UNIVERSITÁRIO EM EQUIPES AMADORAS NO
INTERIOR DO ESTADO DE SÃO PAULO**

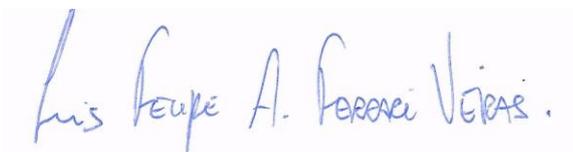
Trabalho de Conclusão de Curso,
apresentado à Faculdade de Ciências da
Universidade Estadual Paulista “Júlio de
Mesquita Filho” – Câmpus de Bauru,
como parte das exigências para a
obtenção do título de Bacharelado em
Educação Física.

Bauru, 11 de novembro de 2018.



Prof. Dr. Rubens Venditti Júnior

Departamento de Educação / Faculdade de Ciências de Bauru - Bauru/SP



Luís Felipe Alcântara Ferrari Vêras

Departamento de Educação Física / Faculdade de Ciências de Bauru - Bauru/SP

Bauru-SP
2018

DEDICATÓRIA

Dedico o presente trabalho à minha família e amigos, que realizaram esse sonho ao meu lado.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer primeiramente ao meu pai Walter e à minha mãe Edneide, que sempre me incentivaram e me ofereceram ajuda em todos os aspectos da minha vida, nunca me deixaram faltar nada e sempre me apoiaram em todas as escolhas da minha vida; assim como me ensinaram a sempre escolher o melhor caminho.

Também gostaria de agradecer meu orientador Rubens, que sempre procurou me orientar da melhor maneira possível, sempre um jeito descontraído e bem humorado, confirmando ainda mais as expectativas que eu tinha sobre ele.

Assim como os indivíduos supramencionados, também gostaria de agradecer meus dois bons amigos, Lucas Brito e Pedro Ramos; o Lucas Brito que me ajudou com o presente trabalho, deixando-o nas normas exigidas, e me ajudando nos momentos mais trabalhosos, para que eu recobrasse o ânimo, a vontade e o foco no projeto; e o Pedro Ramos, que sempre se mostrou ser um ótimo amigo, assim como um ser humano indescritível.

Durante o tempo de um estudante, que pela primeira vez sai da casa do pais e vai morar longe, passei por momentos difíceis, onde em inúmeras oportunidades pensei em desistir, porém o meu grande amigo Pedro Ramos ajudou a me reerguer e seguir em frente com os meus estudos e os meus projetos de vida.

“O QUE QUER QUE VOCÊ SEJA, SEJA O MELHOR”
“Whatever you are, be a good one”
(Abraham Lincoln)

RESUMO

O objetivo desse trabalho é buscar elucidar a questão do “*Overtraining*” e do “*Burn-out*”, tendo como embasamento os meandros da psicologia e da psicologia do esporte. Coube a este trabalho apresentar as características presentes em atletas de futebol universitário que sofrem das síndromes acima referidas. Sendo esta uma questão complexa, a metodologia utilizada foi pautada na revisão de literatura buscando diversos referenciais aplicados e conceituais, por meio de um estudo experimental com instrumentos psicométricos validados e adaptados. Além dessa metodologia, para o presente estudo foram consultados 45 participantes, sendo eles 24 atletas com nível universitário de Futebol de Campo; 11 atletas com nível universitário de Futsal e 10 atletas amadores de Futsal. Um questionário contendo 15 questões foi aplicado aos atletas, esperando identificar e mensurar o nível de *Burn-out* e/ou *Overtraining* desse grupo de participantes. Os resultados obtidos foram animadores, pois uma análise estatística não paramétrica, baseada em dados numéricos cujo nome é *Cluster* (diagrama em forma de árvore – dendrograma associativo) sugere danos psicológicos nesse grupo de atletas, porém grande parte dos entrevistados apresenta resultados psicológicos positivos, confirmando assim a complexidade da mente humana, assim como a necessidade de explorar ainda mais esse campo carente da Educação Física e Psicologia esportiva, como possibilidade de melhorar a atuação profissional no campo esportivo.

Palavras-chave: *Burn-out*; *Overtraining*; Futebol; Especialização Precoce; Psicologia do Esporte.

ABSTRACT

SPORT PSYCHOLOGY: PSYCHOLOGICAL AND EMOTIONAL ASPECTS INHERENT TO UNIVERSITY FOOTBALL IN AMATEUR TEAMS INSIDE THE STATE OF SÃO PAULO-BRAZIL

The objective of this work is to elucidate the issue of Overtraining and Burn-out, based on the ins and outs of psychology and sports psychology. It was this work to present the characteristics present in university football athletes, who suffer from the above syndromes. As this is a complex question, the methodology used is based on the literature review seeking several applied and conceptual references, through an experimental study with validated and adapted psychometric instruments. In addition to this methodology, 45 participants were consulted for the present study, being 24 athletes with university level of Field Soccer; 11 athletes with university level of Futsal and 10 athletes amateurs of Futsal. A questionnaire containing 15 questions was applied to the athletes, hoping to identify and measure the level of Burn-out and / or Overtraining of this group of participants. The results obtained were encouraging because a non-parametric statistical analysis, based on numerical data called Cluster (tree-shaped diagram - associative dendrogram) suggests psychological damages in this group of athletes, but a large part of the interviews presented positive psychological results, thus confirming the complexity of the human mind, as well as the need to further explore this lacking field of Physical Education and Sports Psychology, as a possibility to improve professional performance in the sports field.

Keywords: Burn-out; Overtraining; Soccer; Youth Specialization; Sport Psychology.

LISTA DE QUADROS, FIGURAS E TABELAS

Figura 1- <i>Overtraining</i>	03
Figura 2- <i>Iniciação de Crianças no Futebol</i>	07
Figura 3- <i>Psicólogo no Esporte</i>	08
Figura 4- <i>Atuação profissional do Psicólogo no Esporte</i>	11
Figura 5 – <i>Necessidades Básicas</i>	12
Figura 6- <i>Trabalho psicológico do treinador</i>	13
Figura 7-<i>Prevenção do Overtraining</i>	18
Figura 8- <i>Processo de Burn-out</i>	20
Figura 9- <i>Reação Emocional</i>	21
Figura 10- <i>Especialização Precoce</i>	23
Figura 11- <i>Futebol recreacional</i>	24
Figura 12-<i>Agressão no Futebol</i>	27
Figura 13- <i>Dendograma representativo</i>	36
Tabela 1- <i>Tabela contendo o número de respostas da equipe de FS1</i>	34
Tabela 2- <i>Tabela contendo o número de respostas da equipe de FS2</i>	34
Tabela 3- <i>Tabela contendo o número de respostas da equipe de FC0</i>	35
Tabela 4- <i>Tabela contendo as respostas das três equipes participantes de forma conjunta</i>	35
Tabela 5- <i>Tabela ilustrativa das porcentagens de frequência em cada uma das 15 questões do questionário supramencionado, proveniente das respostas dos 45 participantes da pesquisa</i>	37

SUMÁRIO

RESUMO	I
ABSTRACT	II
LISTA DE QUADROS, FIGURAS E TABELAS	III
INTRODUÇÃO	01
1. O QUE É PSICOLOGIA DO ESPORTE?	08
2. ASPECTOS PSICOLÓGICOS INERENTES À PRÁTICA ESPORTIVA	14
2.1 <i>Burn-out e Overtraining</i>	14
2.2 Um outro problema complexo: A especialização esportiva precoce.....	21
2.3. Agressividade.....	24
3. MATERIAIS E MÉTODO	30
3.1. Sujeitos da Pesquisa.....	30
3.2. Instrumentos.....	30
3.3. Procedimentos da Coleta.....	31
4. RESULTADOS OBTIDOS	34
5. DISCUSSÃO	43
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	45
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	46

1. INTRODUÇÃO

O Futebol apresenta uma série de movimentos e habilidades corporais, que são utilizadas para dinamizar o jogo e movimentar a bola da melhor maneira possível; demonstra sentimentos, emoções e ideias dos diferentes povos que o praticam (FERREIRA, 2000 apud BARBIERI, 2007).

Samulski (2009, p. 4) relata que os psicólogos do esporte são aqueles que auxiliam no desenvolvimento e controle da saúde mental e emocional (“*mental coach*”) dos atletas, além de monitorar e aprimorar a qualidade de vida (QV), diagnosticar o rendimento esportivo, evitar o estresse psicofísico, prevenir lesões esportivas, analisar a fadiga física e mental, prevenir *Overtraining* (sobrecarga de treinamento), aclimatação dos atletas e preparação dos competidores olímpicos e paraolímpicos.

O Futebol, assim como outros esportes, está constantemente em busca da perfeição; dos melhores resultados e da obtenção maximizada do rendimento de seus atletas. Acredita-se que tais fatores podem contribuir desfavoravelmente para a continuidade da manutenção do esporte, em atletas iniciantes, pelo risco de se gerar estresse excessivo, assim como levar a agressões e destemperos emocionais. Por esse motivo, o presente trabalho busca compreender alguns aspectos emocionais e psicológicos dos atletas na modalidade Futebol (FERREIRA, 2000).

Samulski (2009, p. 1) ressalta ainda que os primeiros laboratórios de estudos em psicologia do esporte surgiram na década de 1920 na antiga União Soviética, nos Estados Unidos, no Japão e na Alemanha. Porém, o número de psicólogos esportivos pelo mundo é apenas de aproximadamente cinco mil; sendo assim, esta é ainda uma área muito recente e que necessita de uma gama maior de estudos com este tema para que ela possa ser, portanto, melhor compreendida.

Na América Latina, o desenvolvimento da psicologia do esporte se iniciou na década de 70; no ano de 1970 a Sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte fora fundada, sendo seu enfoque nas atividades físicas e na recreação. O Brasil ocupa a primeira colocação quando se trata de psicologia do esporte na América do Sul; este ranking pode ser mensurado de acordo com o grande número de publicações.

Atualmente, a área da psicologia do esporte atua de maneira independente, obtendo suas próprias teorias, métodos e programas de treinamento (SAMULSKI, 2009, p. 2).

Ainda em discussão sobre a efetividade interdisciplinar entre profissionais da saúde, encontramos atualmente a Psicologia do Esporte como uma ciência do esporte que facilita o trabalho e nossas intervenções nos diferentes contextos de atuação em iniciação esportiva e práticas corporais.

Muitos acreditam que a especialização precoce pode ser um fator importante quando se trata de levar vantagem em campeonatos de base ou quando se planeja formar um atleta com grande potencial técnico (BARBIERI; BENITES; MACHADO, 2007).

Segundo Bento (2006), a especialização precoce proporciona aos jovens praticantes diversos incrementos no desenvolvimento social, psíquico, físico, da autoestima, segurança e sociabilidade. Entretanto, segundo a *Fédération Internationale de Médecine Sportive* (BARBIERI, 2007), esse fenômeno também pode levar os praticantes, crianças ou jovens, ao abandono da modalidade praticada e aversão àquela prática esportiva devido ao excesso de treinamento e às demandas exigidas, tais como:

- estresse de competição: segundo Kunz (1994), devido ao treinamento excessivo e à busca por bons resultados, a criança pode se sentir insegura ou desconfortável visando apenas à vitória e, portanto, não desfrutando dos prazeres do jogo em si;
- lesões: para Marques e Oliveira (2001), a prática excessiva e inadequada de uma modalidade esportiva pode levar a lesões de tendões, fraturas e unilateralidade prematura;
- formação escolar deficiente: devido à exposição a uma grande carga de treinamento esportivo especializado, a criança pode voltar seu foco apenas para sua prática esportiva, jogos e treinamentos, e, portanto, deixar de lado sua formação escolar (MARQUES, 1999); e
- Burn-out: incapaz de conciliar a qualidade do treinamento com as exigências da competição, o *Burn-out* se caracteriza por um grande esforço psicológico e físico de um indivíduo, levando-o a uma saturação esportiva e muitas vezes fazendo-o abandonar determinada prática esportiva (SAMULSKI, 2009, p. 409).

Na figura 1, a seguir, elaboramos um esquema ilustrado com estes fatores incidentes à prática esportiva e iniciação esportiva, destacando os aspectos mencionados e a necessidade de se dar a devida atenção aos elementos psicológicos na iniciação esportiva.

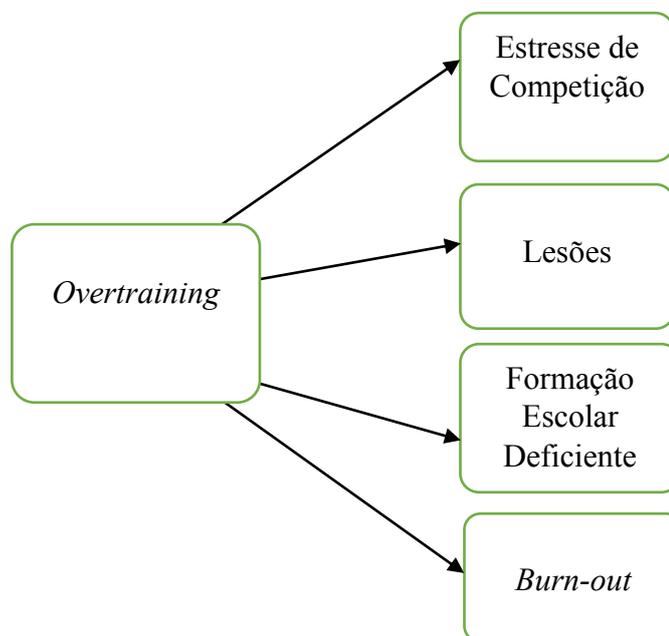


Figura 1 – Esquema ilustrativo, figura explicativa sobre algumas situações provocadas pelo *Overtraining*. Adaptado de Samulski (2009). Desenvolvido pelo autor.

Ré e colaboradores (2004) apontaram o Futsal como sendo o esporte mais praticado pelos jovens no Brasil, seja em contexto recreativo, escolar ou federado; supõe-se que as crianças que praticam a modalidade em um nível federado se expõem a um índice elevado de estresse e pressões psicológicas diversas, sendo esse fator emocional um possível responsável pela extinção desse tipo de competição no nível federado.

Para este mesmo estudo, acredita-se que o fator psicológico do estresse acontece por conta da importância dada às competições por parte dos jovens atletas, independentemente do valor social de tal competição (sendo ela de nível federado ou não). Essa ideia de envolvimento com a modalidade de maneira precoce pode causar prejuízos ainda não conhecidos das faculdades psicológicas desses jovens atletas (RÉ et.al., 2004).

Por outro lado, Gomes, Pereira e Pinheiro (2008), em um estudo mais recente com jogadores do sexo masculino e feminino, envolvendo 200 atletas de Futebol e Futsal, relataram que o comportamento de liderança por parte do treinador de cada equipe se faz de extrema importância para estabelecer o nível de satisfação dos atletas com o tipo de escalação e o tipo de treinamento.

Tal estudo concluiu que homens e mulheres esperam comportamentos distintos de seus treinadores, cabendo a eles se adaptarem à modalidade, ao contexto e suas peculiaridades, ao sexo e idade dos jogadores, podendo assim ampliar o desempenho da equipe.

Ao tratarmos do ambiente esportivo, sempre que abordamos a temática de aspectos psicológicos, surge um plano de fundo principal, que se trata dos aspectos e fatores motivacionais que permeiam estas relações entre os jogadores, equipes e ambiente competitivo.

A motivação humana tem sido tema recorrente da vida cotidiana moderna, pois existem várias teorias de como um líder pode fazer com que seus comandados cheguem de forma eficaz à resolução de uma tarefa; é preciso obter uma boa qualidade de vida no trabalho para que se possa conseguir melhores resultados. A partir do momento em que há preocupação com o bem-estar de uma equipe, pode-se conseguir um ambiente adequado e assim obter melhores resultados (melhorando a produtividade da equipe) – afirmam Silva, Peixoto e Batista (2011).

A liderança e a motivação são definidas por:

A liderança e a motivação são aspectos essenciais no alcance do sucesso das organizações. Motivar aumenta a capacidade de adaptação dos colaboradores à mudança e reduz a resistência à mesma, orientando-os para comportamentos e para a direção desejada; contribui para criar um clima e uma cultura que valoriza a aprendizagem, o reconhecimento e a equidade; e suscita nos colaboradores um sentimento de autoeficiência e autoestima, reduzindo o sentimento de rotina e de desmoralização.

(...) A motivação das equipas de colaboradores pressupõe uma liderança eficaz e eficiente no sentido de conduzi-las para o alcançar dos objectivos (SIC) previamente definidos. Liderança, motivação e visão são conceitos que se cruzam e se tornam condição essencial para mobilizar as pessoas nos processos de mudança e criar nestas confiança e determinação na conquista de objectivos (SIC) e metas específicas.

(...) É preciso estabelecer desafios, metas e colocar a fasquia alta, de forma a estimular e motivar as equipas (RAMOS, 2009, p. 1).

O mesmo estudo sinalizou que um líder deve ser capaz de conduzir, instigar e capacitar sua equipe para que juntos possam colher melhores resultados futuros, promovendo um ambiente motivador e desafiador fazendo com que a equipe queira dar o seu melhor em prol da conclusão de uma tarefa.

Para reforçar essa ideia, alguns outros estudos vão se aprofundar mais especificamente na temática que une o rendimento esportivo e trabalho psicológico dos atletas, tal como o estudo de Padilla e colaboradores (2016), que realizou um trabalho com 205 atletas de ambos os sexos de diferentes modalidades esportivas, tais como Voleibol, Futebol e Futsal. Tal estudo se deu por meio de um questionário sobre alguns aspectos psicológicos vivenciados pelos atletas das diferentes modalidades.

Este trabalho concluiu que não apenas homens e mulheres possuem reações psicológicas distintas, mas os atletas das diferentes modalidades também produzem diferentes respostas emocionais.

Sendo assim, fica evidente a importância do auxílio psicológico especializado para cada sexo e para cada modalidade esportiva, tendo em vista que tal auxílio pode levar a uma melhoria significativa de rendimento dos atletas e conseqüentemente trazer melhores resultados e performances (individuais e coletivas).

Há ainda uma intrigante dicotomia entre o que leva um atleta a se sair melhor ou pior (no que diz respeito à performance) em relação aos atletas *experts* em determinada função e àqueles atletas que não são considerados *experts* nesta mesma função.

Para Valdés (2003), um *expert* em uma determinada função esportiva tem a habilidade e a percepção de padrões complexos com mais rapidez e eficiência se comparado aos menos experientes. Também possui capacidade para utilizar padrões visuais de maneira eficiente, assim como é capaz de antever ações dos adversários de forma antecipada e igualmente eficiente.

Starkes e Allard (1993) relatam que tanto fatores genéticos ou emocionais de uma perspectiva intrínseca (genética) ou ambiental podem influenciar nas tomadas de decisão, determinando o desempenho dos atletas durante uma partida de Futsal, por exemplo.

O mesmo trabalho apontou que atletas considerados *experts* em suas modalidades têm a capacidade de controlar seu nível de ansiedade de maneiras mais eficazes em

relação àqueles que não possuem o mesmo nível de desempenho; fato é que o estado emocional dos atletas influencia diretamente no sucesso ou no fracasso de suas ações durante a prática de uma modalidade esportiva.

As torcidas podem também ser um fator moldador de alguns aspectos psicológicos de atletas de diferentes modalidades. Em um estudo com 12 atletas brasileiros de Futsal, com idade entre 18 e 26 anos, mostrou-se que a torcida contra aumentou a vontade de vencer de alguns atletas; já a torcida a favor aumentou a motivação dos mesmos respondentes. Alguns atletas se sentem mais pressionados tanto com a torcida contra como com a torcida a favor (COUTO et. al, 2007).

O mesmo estudo concluiu que a torcida como um fator externo ao jogo pode ser percebida de diferentes formas, variando-se de atleta para atleta. Há aqueles que se sentem mais motivados e com vontade de vencer tanto com a torcida a favor como com a torcida contra. Já outros se sentem mais pressionados diminuindo suas percepções e autocrenças, e piorando, assim, seu próprio rendimento durante uma partida.

Padilla e colaboradores (2016) salientam a importância de conhecer os aspectos emocionais dos atletas nos esportes coletivos. Sendo assim, como fora anteriormente mencionado, são vários os fatores que podem influenciar os aspectos psicológicos de um atleta (família, relacionamento com a modalidade propriamente dita, relacionamento interpessoal com os colegas de equipe etc); fazendo com que seu rendimento esportivo seja maximizado ou inferiorizado dependendo de como cada atleta recebe as mais variadas condições de estímulo, sejam elas intra ou extrajogo.

Outro estudo realizado em uma escola particular de Campo Grande – MS, participaram 100 atletas do sexo masculino com uma faixa etária entre 13 e 16 anos (NUÑES et. al., 2008). O objetivo do estudo foi descobrir a principal motivação pela qual aqueles garotos buscaram iniciar sua prática esportiva no Futsal.

Tal estudo concluiu que os jovens buscavam aquela prática esportiva na tentativa de conseguir notoriedade, autoafirmação; mas principalmente em busca de um rendimento esportivo e aspectos relacionados à saúde e QV (atitude intrínseca para essa faixa etária – competitividade e autoafirmação).

Porém, não se pode esquecer que esses jovens são constantemente influenciados pelos seus familiares, pelo treinador e pela mídia (NUÑES et. al, 2008). Para Pires e colaboradores (2012), a síndrome do *Burn-out* é ainda pouco abordada no Brasil, sendo

essa uma importante lacuna a ser preenchida para os estudos científicos e pelos pesquisadores brasileiros.

Tema corriqueiro em diversas profissões, também começa a ser considerado nas ciências do esporte, tanto na Psicologia quanto Pedagogia do Esporte, uma vez que se encontra inerente ao processo de iniciação esportiva de crianças e adolescentes.

Assim sendo, este fenômeno pode estar fortemente relacionado ao abandono do meio esportivo pelos atletas iniciantes e pelos atletas de base dos mais diversos clubes de Futebol brasileiros. A real incidência do abandono do meio futebolístico por conta do *Burn-out* é ainda desconhecida, evidenciando assim a importância do presente estudo no entendimento dessa síndrome para possíveis desdobramentos e planos de ação ao profissional de Educação Física (EF) atuante na iniciação esportiva de crianças e adolescentes (figura 2, a seguir).



Figura 2 – Crianças em uma iniciação esportiva em Futsal. Fonte: Jornal Araxá (Disponível em: <http://jornalaraxa.com.br/noticia/pagina/id/6085>>. Acesso em 04/07/2017).

1.1. O QUE É PSICOLOGIA DO ESPORTE?

Para Samulski (2009, p.10), os psicólogos do esporte possuem muitas áreas de atuação, podendo ser elas de cunho competitivo, lazer ou reabilitação. Esse tipo de profissional busca alcançar certo rendimento esportivo proporcionando ao praticante principalmente o desenvolvimento da personalidade e de seu próprio bem-estar.

Ainda, os psicólogos esportivos precisam ter a capacidade de educar jogadores e comissão técnica para que consigam juntos administrar e controlar suas faculdades psicológicas e consigam lidar da melhor forma com seus problemas pessoais

Segundo Weinberg e Gould (2017), os psicólogos do esporte e do exercício buscam compreender melhor as pessoas e os seus comportamentos em um contexto esportivo com uma visão científica, tentando aplicar tais conhecimentos adquiridos na prática propriamente dita, ajudando adultos e crianças a desfrutarem e se beneficiarem de suas práticas esportivas.

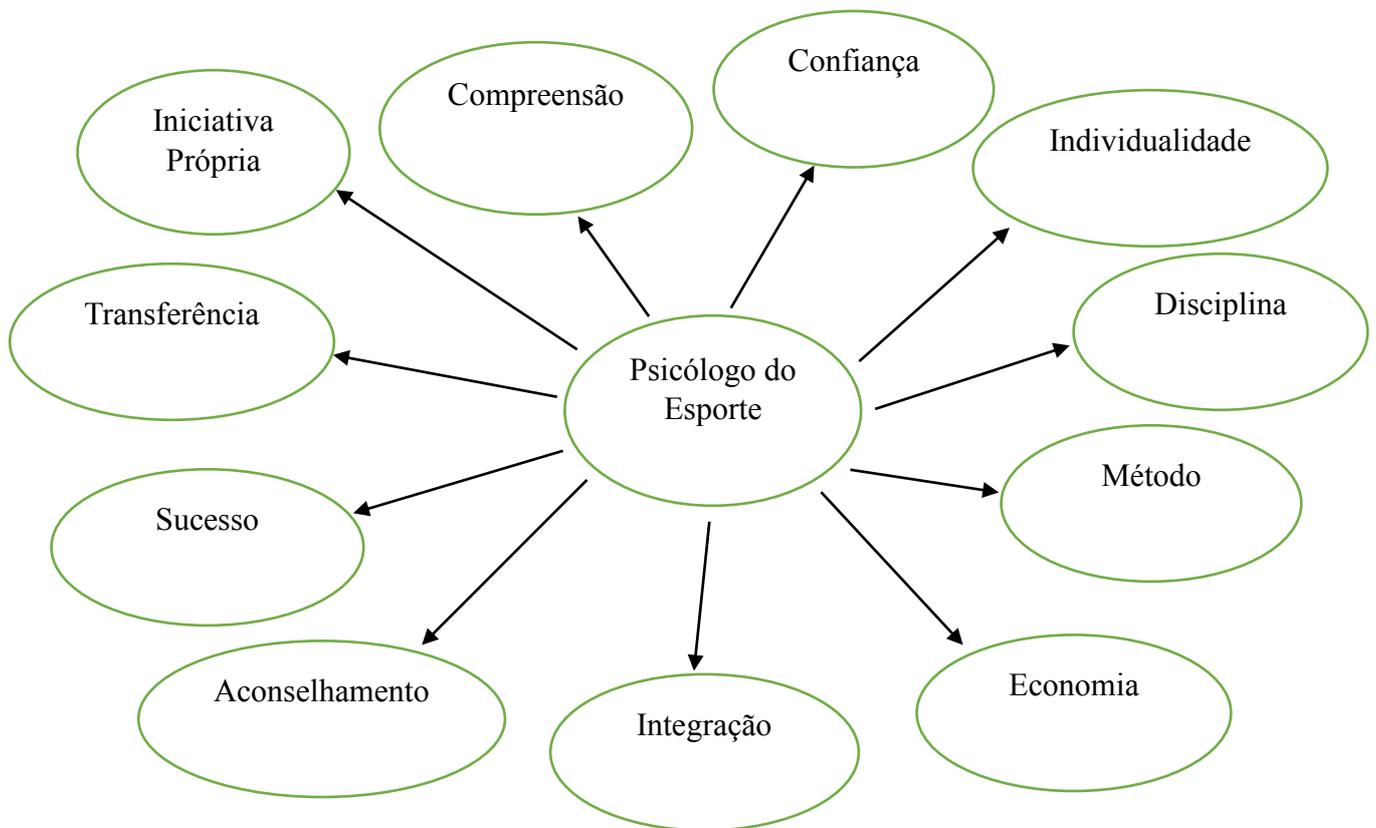


Figura 3 – Elementos destacados sobre possibilidades e formas de atuação do Psicólogo do Esporte no contexto esportivo. Adaptado de Samulski (2009, p. 10).

A psicologia do esporte é uma ciência no âmbito esportivo que tem por objetivo constituir um campo da psicologia aplicada, analisando os efeitos psíquicos das ações esportivas (cognição, motivação e emoção), e também pode auxiliar os praticantes esportivos realizando diagnósticos e intervenções com o objetivo de otimizar prognósticos dos atletas (SAMULSKI, 2009, p.10).

Segundo Seiler e Stock (1994), os psicólogos do esporte possuem diversos princípios e formas de trabalho ligadas ao treinamento esportivo. A figura 3, anterior, destaca os principais aspectos possíveis de se trabalhar em psicologia do esporte exercício. Abaixo, destacaremos cada um deles:

- Iniciativa Própria: a iniciativa de iniciar um treinamento psicológico aprofundado deve partir do próprio atleta, sem que haja influência de terceiros, pois apenas desta maneira se pode gerar confiança no método e para com o responsável pela aplicação do mesmo;
- Compreensão: um método deve ser compreendido pelo atleta antes de ser aplicado pelo psicólogo do esporte. A duração dos conceitos aplicados (exercícios), os locais onde eles são aplicados e sua eficácia devem ser atentamente observados e compreendidos de forma clara;
- Confiança: a confiança no método gera uma maior mobilização de energia em prol de um objetivo. Quanto maior for a compreensão e entendimento do método, menos dúvidas surgirão e maior a qualidade do exercício;
- Individualidade: nenhum método se faz de forma boa ou ruim, esse fator depende da individualidade de cada indivíduo, de seu posicionamento e condições atuais;
- Disciplina: o treinamento psicológico, assim como o treinamento físico, exige trabalho longo e contínuo. Sendo assim, se o objetivo é aprimorar o rendimento, o trabalho do psicológico deve se tornar um hábito, de forma regular, contínua e consequente;
- Método: um método consiste em domínio completo da técnica em questão. Por esse motivo, ele é utilizado em competição apenas quando os primeiros efeitos já podem ser notados;
- Economia: quando uma técnica está completamente dominada, o dispêndio de tempo para aplicá-la é menor, podendo ser utilizada assim que for necessário;

- Integração: exercícios físicos isolados tornam-se monótonos, assim como treinamentos psicológicos isolados tornam-se basais. Ambos (exercícios físicos e treinamentos psicológicos) devem ser trabalhados de forma conjunta, de uma maneira que um seja o complemento do outro;
- Aconselhamento: o objetivo do treinamento psicológico é fazer um atleta capaz de dominar completamente e aplicar a técnica escolhida sempre que for necessário. Por esse motivo, o psicólogo do esporte é o profissional mais indicado (e capacitado) para desenvolver esse tipo de atividade, podendo oferecer apoio aos atletas sempre que for necessário;
- Sucesso: o treinamento psicológico de forma isolada não é garantia de sucesso. Obter um bom condicionamento físico torna-se essencial para que se possa ter sucesso e um melhor rendimento esportivo; e
- Transferência: os métodos psicológicos podem ser aplicados em diversas outras áreas do cotidiano (exames, provas, entrevistas etc). Todos nós temos um grande potencial que pode ser constantemente trabalhado para aprimorar nosso rendimento diário (não apenas na vida esportiva).

Os psicólogos do esporte possuem diversas áreas de atuação (figura 4, abaixo). Para Singer (1989), pode-se destacar: cientista e pesquisador (contribuindo para a produção de literatura científica); docente (onde se pode repassar conhecimento adiante); atua como intermediário entre a comissão técnica e os atletas; especialista em psicodiagnóstico (onde ele é capaz de mensurar o potencial de cada atleta); especialista em análise das condições de treinamento; especialista em otimização de desempenho; capaz de atuar como conselheiro (solução de conflitos); especialista em consultoria de programas psicológicos; e, por fim, pode se responsabilizar pelo estado de saúde e bem-estar dos atletas.

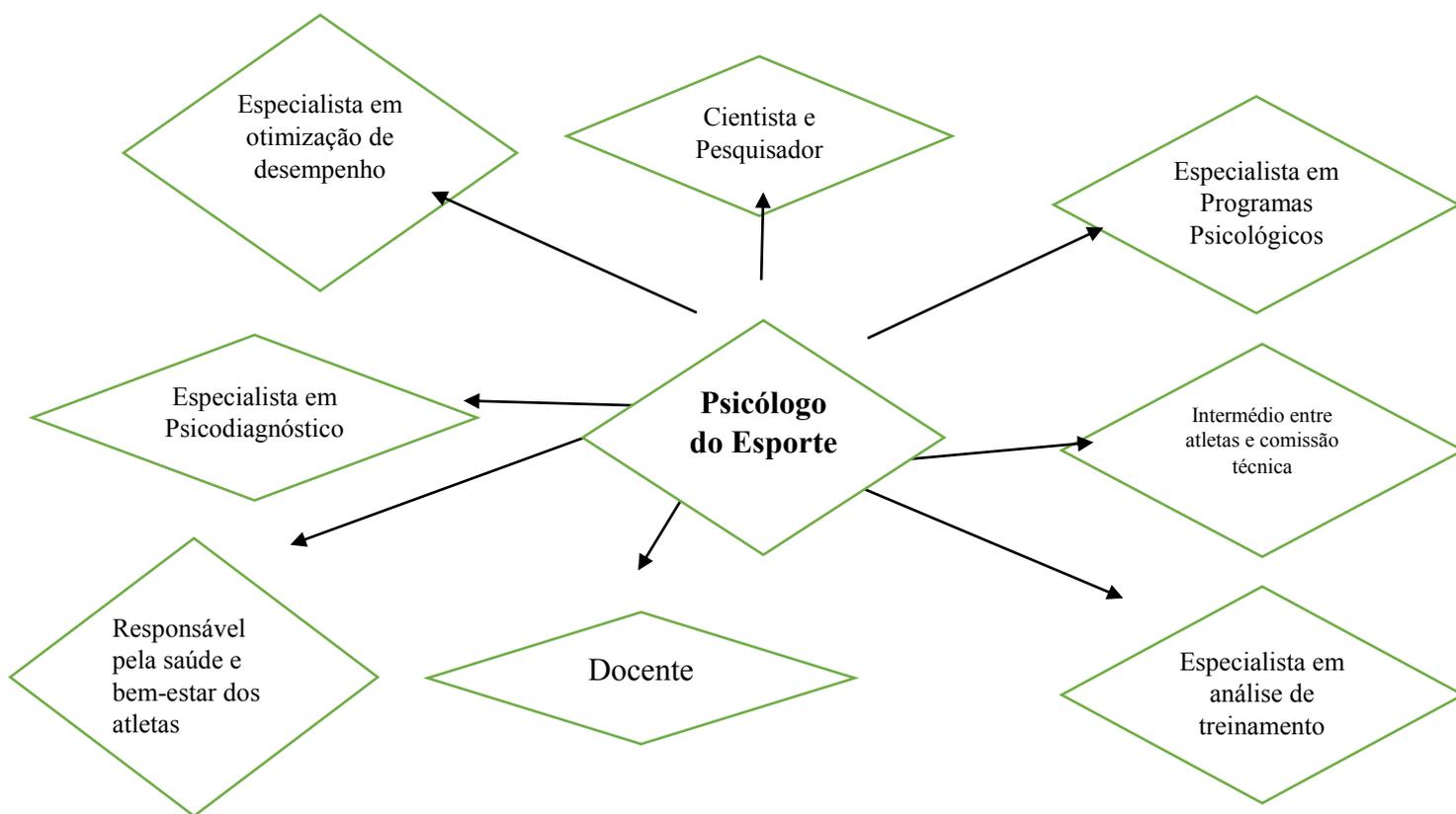


Figura 4 – Ilustração das possibilidades profissionais e algumas áreas de atuação do Psicólogo do esporte. Adaptado de Samulski (2009, p. 6).

Professores de Educação Física (EF) e Psicólogos também possuem uma importante lacuna a ser preenchida no que se refere às áreas de atuação em que podem ambos profissionais atuar (IAOCHITE et al, 2004). Acredita-se que muitas vezes as crenças da Psicologia não atuam efetivamente no ambiente em que se insere a EF, por não existirem evidências de aplicações práticas.

No entanto, não se pode atribuir apenas à Psicologia a tarefa de preencher todas as lacunas faltantes para compreender o indivíduo, seus movimentos e gestuais, assim como a Biologia própria do ser humano (IAOCHITE et al, 2004).

Para Neves e Boruchovitch (2007), o ser humano apresenta interesse e curiosidade desde o nascimento; estando sempre pronto para aprender e explorar, fazendo desse um desenvolvimento primordial nos quesitos cognitivos, sociais e afetivos. Existe uma pirâmide de necessidades sociais e individuais na qual encontram-se as necessidades fisiológicas, segurança e autorrealização. Esta pirâmide tem por objetivo contemplar o indivíduo como um todo (LIMA, 2013).



Figura 5 – Pirâmide ilustrativa, com as principais necessidades básicas de um indivíduo. Adaptado de Maslow apud Winterstein e Venditti Jr. (2008).

Assim como para Zambon (2012), o complexo processo de estimulação passa pelo objetivo de se alcançar uma meta. Para isso, devem ser levados em consideração: as crenças do indivíduo, seus valores, suas capacidades, suas próprias metas e a aprendizagem. Uma possibilidade de evolução neste sentido seria aproximar as áreas da Educação Física e da Psicologia, com problematizações (reais) cotidianas, capazes de gerar discussões e assim aprimorar a formação do professor de Educação Física, tornando-o um cidadão crítico, ativo, físico e comprometido com uma possibilidade de mudança social (IAOCHITE et al, 2004). A figura 6, a seguir, apresenta um momento de conversa entre um atleta e seu treinador esportivo, mostrando a importância de se considerar os aspectos psicológicos, as necessidades básicas dos indivíduos no contexto esportivo, além da efetividade do papel dos profissionais de EF em conhecer e aplicar os aspectos da psicologia do esporte nas atuações cotidianas e situações reais de treinamento esportivo ou outras práticas corporais.



Figura 6 – Ilustração de um treinador realizando o trabalho psicológico com seu atleta. Fonte: Academia do Psicólogo (Disponível em: <http://academiadopsicologo.com.br/portal/compreendendo-a-atuacao-do-psicologo-do-esporte/>>. Acesso em 04/07/2017).

2. ASPECTOS PSICOLÓGICOS INERENTES À PRÁTICA ESPORTIVA

Para o presente estudo, foram pesquisados alguns dos principais fatores no que diz respeito à Iniciação Esportiva (IE), procurando entender causas, conceituações e aplicações de aspectos psicológicos prejudiciais no Futebol e no Futsal (tais como *Burn-out e Overtraining*), procurando amenizar ou reduzir os efeitos danosos de tais eventos; objetivando assim não apenas uma melhoria no rendimento esportivo em atletas de alto rendimento, como dando também a oportunidade de aumento do nível competitivo em todo e qualquer tipo de competição (seja ela de base, recreativa ou profissional), diminuindo o número de abandono de tais práticas esportivas e proporcionando prazer aos praticantes. Vamos a eles!

Dividimos o capítulo em sub itens de destaque: 3.1. *Burn-out e Overtraining*; 3.2. Especialização Precoce; 3.3. Comportamento Agressivo. Em virtude da especificidade e da associação à modalidade selecionada para discussão, decidiu-se focar nestes aspectos para tratarmos especificamente das relações e intercorrências destes itens no futsal e futebol, de acordo com o desenho traçado do estudo.

2.1 *Burn-out e Overtraining*

Samulski (2009, p. 409) definiu *Burn-out* sendo caracterizado pela saturação do estado emocional dos atletas provenientes de uma sobrecarga física e mental devido ao excesso de treinamento.

Ambos fatores combinados com a tentativa ineficaz de se conciliar os afazeres complexos de uma determinada modalidade esportiva com o prazer de se realizar tal modalidade, esses dois processos, combinados por um longo período de tempo, podem levar ao que se denomina *Overtraining*; fazendo com que o atleta facilmente chegue a uma exaustão física e emocional, e a sentimentos negativos de baixa realização pessoal (dentre os sintomas de *Overtraining*, podemos citar a fragilidade muscular, distúrbios do sono, pressão arterial elevada, diminuição do apetite e perda de peso corporal, entre outros).

O treinamento esportivo visa à melhoria do estado de saúde atual do corpo de um indivíduo, procurando desequilibrar o estado de homeostase. Este desequilíbrio é causado por um aumento agressivo de cargas de treinamento, e desta forma um estresse fisiológico é gerado e, conseqüentemente, o desequilíbrio homeostático acontece.

Porém, sabe-se que estas cargas podem ser facilmente incompatíveis com a capacidade de resposta atlética de um indivíduo (assim como o tempo mínimo de descanso inadequado) e podem levá-lo a adaptações negativas nos aspectos fisiológicos, bioquímicos e psicológicos, causando-lhe assim uma perda significativa de rendimento; esse fenômeno é denominado pela literatura de *Overtraining* (FREITAS, MIRANDA e BARA, 2009).

É sabido que o *Overtraining* pode causar uma série de problemas psicológicos, fisiológicos e físicos naqueles indivíduos que se submetem a uma carga excessiva de treinamentos ou não respeitam o tempo mínimo de descanso necessário.

Por esse motivo, procurou-se abordar alguns desses malefícios em busca de um melhor entendimento da síndrome do *Overtraining* (ARAUJO et.al., 2008; GARCIA; MORTATTI, 1998; FREITAS, MIRANDA e BARA, 2009; SANTOS et.al., 2006; NEGRÃO et.al., 2004; dentre outros).

O *Overtraining* e o *Overreaching* são dois processos distintos, ambos causados pelo excesso de treinamento esportivo e/ou falta de tempo mínimo para a recuperação adequada antes do início do próximo estímulo (FREITAS, MIRANDA e BARA, 2009).

Overreaching pode ser considerado como um processo de supercompensação do organismo a fim de promover adaptações benéficas. Essa síndrome, em geral, é superada em dias ou, no máximo, em duas semanas. Já o *Overtraining* é uma desordem que acomete uma grande gama de atletas, levando-os a apresentar sintomas que vão além da queda de desempenho esportivo, tais como:

(...) infecção do trato respiratório superior, imunossupressão, percepção de pernas pesadas, fadiga generalizada, aumento da percepção subjetiva do esforço, alterações da frequência cardíaca, disfunções no sistema nervoso autônomo, distúrbios do sono e do apetite, alterações de humor, depressão, entre outros (FREITAS, MIRANDA e BARA, 2009, p. 458 e 459).

Diferentemente do *Overreaching*, o *Overtraining* possui um tempo maior de recuperação, variando de algumas semanas a meses. Para Freitas, Miranda e Bara

(2009), alguns estudos mostraram que exercícios intensos afetam de forma negativa o estado de humor de um indivíduo.

Alguns esportes (esportes de resistência, por exemplo) podem obter resultados positivos ou negativos no estado de humor de um atleta, dependendo do volume e da intensidade do treinamento.

O mesmo estudo diz ainda que os questionários que procuram mensurar os valores de estresse psicológicos em atletas podem ser benéficos, apesar da subjetividade das respostas dos mesmos; ajudando na prevenção das condições negativas dos treinamentos, possibilitando assim um maior controle da carga e da intensidade dos treinos, assim como permitem aprimorar e otimizar a qualidade física dos atletas.

O *Overtraining* pode ser definido por: “(...) um distúrbio neuroendócrino, que ocorre no eixo hipotálamo-hipófise, resultado do desequilíbrio entre a demanda do exercício e a capacidade de resposta do organismo” (SILVA, SANTHIAGO e GOBATTO 2006, p. 230).

Neste mesmo trabalho, tais pesquisadores oferecem duas maneiras distintas de se enxergar o *Overtraining*, relatando que uma das formas de manifestação desta síndrome acontece de maneira simpática (ou clássica), onde o sistema nervoso simpático aumenta sua atividade enquanto o indivíduo encontra-se em repouso, facilitando assim a resposta motora aguda durante o treinamento físico.

Geralmente ela se manifesta em atletas que frequentemente utilizam as vias metabólicas lácticas e aláticas (devido às demandas musculares) – este tipo de *Overtraining* não se limita apenas aos períodos de treinamento, ele também extravasa para os fatores extratreinamento da modalidade e compromete as faculdades psicológicas do indivíduo.

Exercícios e treinamentos realizados de maneira intensa provocam estresse e consequentemente alterações metabólicas, alterações estas que também contemplam aspectos fisiológicos e emocionais. Dentre essas consequências se pode destacar a depressão do sistema imune, tornando o atleta suscetível a infecções no trato respiratório (GARCIA JR; MORTATTI, 1998).

A glutamina também se mostra um substrato energético importante para exercícios físicos intensos, servindo não só para aprimorar o desempenho esportivo do

atleta, mas também para que ela possa ficar à disposição das células do sistema imune (assim como para outros órgãos), evitando que tais atletas fiquem impedidos de dar continuidade ao programa de treinamento devido ao débito com seu próprio estado de saúde (GARCIA JR; MORTATTI, 1998).

Silva, Santhiago e Gobatto (2006) chamaram a outra forma de manifestação do *Overtraining* de parassimpática, onde os tónus parassimpáticos predominam quando o indivíduo encontra-se em repouso e durante o exercício (mais comum em atletas de endurance).

O *Overtraining* apresenta sintomas característicos, como: diminuição da performance, mudança no apetite, irritabilidade, ansiedade, perda de motivação, depressão, entre outros; porém, essa síndrome não é tão simples de ser diagnosticada, isso se deve pelos fatores interindividuais que se manifestam diferentemente em cada atleta (GLEESON, 2002).

Simola, Samulski e Prado (2007) sugerem algumas maneiras para que se possa prevenir o *Overtraining*, não o deixando alcançar o atleta e suas performances às vias de fato, e mantendo íntegros, assim, a saúde física e emocional dos atletas e evitando quedas em seus rendimentos esportivos (figura 7, a seguir). São elas:

- estabelecer metas em competições e treinamentos: esta estratégia pode ser usada para que haja um *feedback* realista a curto prazo sobre o rendimento dos treinamentos e o desempenho do atleta;
- melhorar a comunicação entre treinadores e atletas: em alguns esportes os treinadores culturalmente se mantêm distante dos atletas e muitas vezes o grupo não consegue manifestar seus desejos, anseios, descontentamentos e inseguranças. Este diálogo deve ser cada vez mais encorajado dentro das equipes esportivas;
- desenvolvimento de capacidades de autorregulação: autoconversas positivas, reflexões e sessões de relaxamento também são práticas que devem constar cada vez mais no dia a dia das equipes esportivas, visando ao melhor entendimento dos atletas sobre si mesmos quando ocorrer algum fator estressante;
- controle das emoções pós-competitivas: há uma grande preocupação no controle das emoções pré-competitivas, porém, as emoções pós-competitivas (derrotas) também podem gerar estresse, brigas, discussões e conflitos interpessoais; aumentando a chance de um *Overtraining*;
- manutenção de uma boa condição física: uma boa condição física faz com que o atleta possa se manter autoconfiante e, assim, conseguir lidar mais facilmente com situações de estresse;
- manter uma dieta balanceada e equilibrada, com uma grande gama de nutrientes;

- evitar que o estresse extratreinamento prejudique desempenho esportivo (familiares, patrocinadores, outros trabalhos etc.). Recomenda-se que se diminua a carga de treinamento caso o atleta não consiga conciliar seus afazeres pessoais com as demandas do treinamento físico (KELLEMAN, 2002).

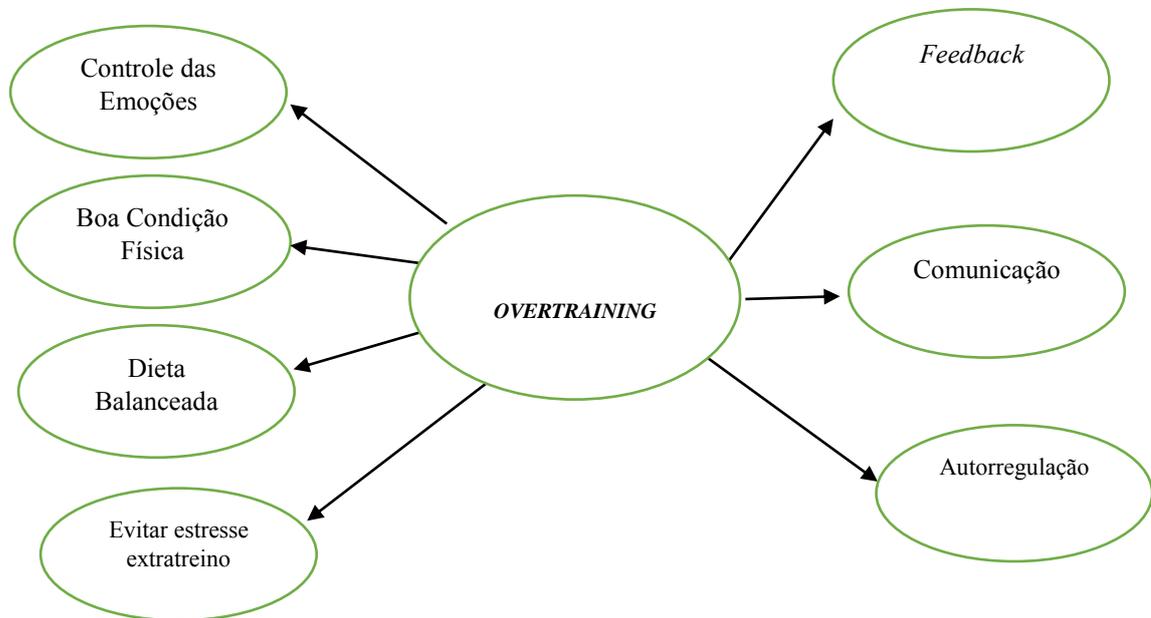


Figura 7 – Esquema ilustrativo sobre alguns fatores que podem ser seguidos diariamente pelos atletas, na tentativa de evitar o *Overtraining*. Adaptado de Samulski e Prado (2007).

Outro importante aspecto psicológico que deve ser levado em consideração é o *Burn-out*. O primeiro a abordar o tema do *Burn-out* na área da psicologia foi um psicanalista cujo nome é Freudenberger (COSTA, 2011, p. 23). Segundo Riceti, Barboza e Berezin (2007), esta síndrome ocorre por conta de um grande volume de trabalho intenso, sem que haja preocupação com as necessidades dos indivíduos, causando-lhes tanto um esgotamento físico como um esgotamento emocional.

Os mesmos autores mencionam Maslach e Jackson, estes relatam que aqueles que apresentam a síndrome do *Burn-out* são profissionais que se veem diretamente expostos a um estresse crônico, sendo ele geralmente por períodos prolongados; ressaltando, ainda, que, por se tratar de uma síndrome, esse fenômeno pode acontecer de forma aleatória, sem apresentar nenhuma ordem ou etapa. O *Burn-out* é definido da seguinte maneira:

(...) Por definição, *Burn-out* é uma condição de sofrimento psíquico relacionada ao trabalho. Está associado com alterações fisiológicas decorrentes do estresse (maior risco de infecções, alterações neuroendócrinas do eixo hipotalâmico-hipofisário-adrenal, hiperlipidemia, hiperglicemia e aumento do risco cardiovascular),

abuso de álcool e substâncias, risco de suicídio e transtornos ansiosos e depressivos, além de implicações socioeconômicas (absenteísmo, abandono de especialidade, queda de produtividade). Entretanto, não consta nas classificações psiquiátricas (VIEIRA et.al., 2006, p.352).

O *Burn-out* trata-se da “síndrome da desistência” (ABREU et.al., 2002, p.31); ou seja, o indivíduo que se encontra nessa situação abandona suas relações afetivas no trabalho e se encontra num estado incapaz de se envolver emocionalmente com o mesmo. Tal estudo ainda aponta que a síndrome do *Burn-out* pode apresentar malefícios, dentre eles encontram-se: fadiga, depressão, estresse e falta de motivação. Os pesquisadores fazem uso de um experimento de Pavlov, observando que:

(...) Este pesquisador constatou que cães submetidos a uma tarefa progressivamente difícil de realizar, como, por exemplo, diferenciar um círculo de uma elipse, apresentavam um rompimento no comportamento e esse rompimento foi denominado, por Pavlov, de “neurose experimental”. Essa ruptura no comportamento não seria uma resposta frente a uma dificuldade tão grande que só restaria ao cão desistir da atividade e entrar em neurose experimental? Por analogia, os seres humanos poderiam entrar em *Burn-out* ao se sentirem incapazes de investir em seu trabalho, em consequência da incapacidade de lidar com o mesmo (CODÓ; VASQUES-MENEZES, 1999, pg. 31).

Este estudo nos possibilitou observar que o *Burn-out* e desistência estão de certa forma aliados no que diz respeito ao comprometimento psicológico, levando um indivíduo a obter sentimentos negativos sobre o ambiente de trabalho (ABREU e colaboradores, 2002). De acordo com Monteiro (2000) e Maslach e Leiter (1997, p. 186), o *Burn-out* pode trazer alguns tipos de malefícios, tais como os itens destacados na figura 8, explicados a seguir:

- Exaustão Emocional: onde o indivíduo está emocionalmente esgotado, sentindo-se sem mais energia e recursos emocionais por conta do ambiente de trabalho. Quando este problema se torna crônico, o indivíduo sente-se incapaz de se doar ainda mais no ambiente de trabalho;
- Despersonalização: ocorre em um nível um pouco mais profundo do *Burn-out*, onde o indivíduo já não consegue obter sentimentos positivos por seus colegas de trabalho (cinismo, sentimentos e atitudes negativas);
- Baixa Realização Pessoal: observa-se uma depressão psicológica, onde há o sentimento de que não se pode contribuir mais para a evolução daqueles que estão ao redor no ambiente de trabalho;

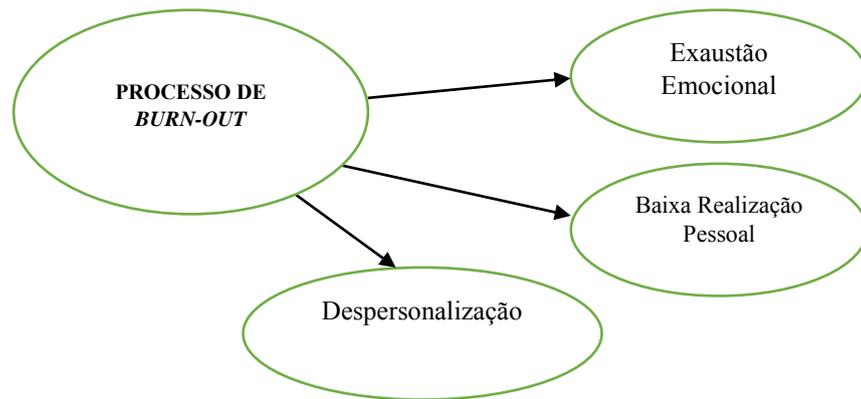


Figura 8 – Esquema ilustrativo sobre alguns malefícios sobre o processo de *Burn-out* trazendo comprometimento psicológico. Adaptado de Maslach e Leiter (1997, p.186).

O *Burn-out* é um processo prolongado em que o indivíduo se submete a repetidas tentativas de lidar com uma situação de estresse sem obter sucesso. Aqueles que se encontram em meio de uma síndrome como essa tendem a apresentar pouca realização profissional e esgotamento emocional.

Quando se trata de *Burn-out*, não se pode levar um único evento estressante em consideração (reação aguda ao estresse), pois esta síndrome ocorre de forma crônica, prejudicando não apenas o estado físico, mas também o estado emocional daqueles acometidos (SOUSA et.al., 2009).

Sousa e colaboradores (2006) acreditam que a síndrome do *Burn-out* surge quando um indivíduo não consegue lidar com situações de estresse e acaba adoecendo; porém não se trata de um estado generalizado, esses indivíduos adoecem para as situações adversas encontradas em seus ambientes de trabalho. Este despreparo emocional leva à impotência e falta rendimento no trabalho, cinismo, despersonalização e acaba resultando em ineficácia (o próprio indivíduo não acredita que seus trabalhos futuros podem apresentar uma boa qualidade).

A seguir, ilustração (figura 9) mostrando reações comportamentais em ambiente esportivo, destacando as pressões e estresse psicológico e fisiológico existentes no contexto esportivo, muitas vezes desconsiderado pelos profissionais de EF, que não percebem estes fenômenos agudos. Os mesmos, se potencializados ou acumulados, podem transpor o simples estresse e iniciar o processo de *Burn-out* em atletas.



Figura 9 – Ilustração de um jogo do Futebol profissional, momento agudo de reação emocional. O processo de treinamento e performance esportivos podem acarretar em quadros de síndrome do *Burn-out*. Fonte: MasTKD (Disponível em: <http://mastkd.com/2009/11/sindrome-de-Burnout-no-esporte-reflexoes-teoricas-portugues/>). Acesso em 04/07/2017).

2.2. Outro problema complexo: a especialização esportiva precoce

A especialização precoce é definida por Barbieri (2007):

De acordo com Barbanti (2003), especialização precoce é o termo utilizado para expressar o processo pelo qual as crianças tornam-se especializadas (aprofundadas em relação aos conhecimentos técnicos, táticos e físicos) em um determinado esporte em uma idade anterior àquela considerada adequada. Para Kunz (1994), isto se efetiva em um mínimo de três sessões semanais com o objetivo do gradual aumento do rendimento, além da participação periódica em competições, sendo as crianças introduzidas antes da fase pubertária a um processo de treinamento planejado e organizado a longo prazo. A especialização precoce tem sido, segundo Marques (1991), resultado basicamente das preocupações de responsáveis como treinadores, pais e dirigentes na preparação desportiva das crianças e jovens talentos, a fim de potencializar a sua formação esportiva especializada, e, com isso, obter de forma rápida resultados em determinado esporte ou especialidade esportiva (BARBIERI, 2007, p.208).

Apontados os devidos fundamentos mencionados anteriormente, expondo alguns lados positivos e outros mais pejorativos para que uma criança inicie sua participação no meio esportivo de maneira precoce, entende-se que esse tipo de prática pode ser em sua maioria prejudicial para o desenvolvimento psicológico, podendo levar a problemas físicos (lesões) em crianças que são submetidas a esse tipo de treinamento.

Para Oliveira et. al (2007), que realizaram um estudo com 12 ex-atletas de natação, com idade média de 21 anos, afirmaram que os principais motivos do

abandono da modalidade em atletas que atingem o nível ótimo de competição se dá por conta da rigidez dos treinamentos com cargas excessivas e monótonas, que por sua vez acarretam problemas familiares e escolares, levando assim ao não desenvolvimento pleno do atleta, sem progresso nos resultados e gerando assim uma aversão à prática esportiva.

Arena e Bohme (2000) sugeriram que a iniciação esportiva deve ser feita de maneira completamente diferente quando se compara a modalidade adulta e a modalidade para iniciantes. Primeiramente, não devemos utilizar o modelo esportivo competitivo e profissional nas categorias de base das modalidades e nem na iniciação esportiva.

Em segundo lugar, a especialização na modalidade em específico não deve ser de maneira aguda e nem impositiva, devendo o profissional de EF adaptar as cobranças e estimular os iniciantes a praticarem e vivenciarem diferentes práticas corporais de maneira lúdica e cooperativa.

Enquanto a modalidade adulta tem um enfoque no desempenho dos atletas e no resultado dos jogos, a modalidade para iniciantes deve ser abrangente e sistematizada, constando nesse tipo de prática exercícios cujo enfoque seja a coordenação motora, o desenvolvimento bilateral do corpo; métodos esses que sejam adequados para a promoção do jogo para as diferentes faixas etárias.

Este mesmo estudo exalta a importância da capacitação dos dirigentes, professores e instrutores que são os responsáveis por conduzir e/ou coordenar a metodologia do treinamento esportivo aplicado, fazendo com que essa prática seja estimulante, atrativa e específica de acordo com cada faixa etária.

Como fora anteriormente dito, o presente estudo espera aprofundar o conhecimento sobre aspectos psicológicos que podem levar ao abandono da prática esportiva em atletas amadores de Futebol, apontando que o modelo de iniciação esportiva para crianças com uma faixa etária entre 4 a 12 anos é muito similar ao que acontece com o Futebol na modalidade adulta, submetendo as crianças a uma carga de competições e treinamentos não condizente com o nível maturacional em que elas se encontram. (BARBIERI; BENITES; MACHADO, 2007).

Para Gomes (2008), jovens com idade entre 15 e 16 anos tendem a obter uma maior intensidade motivacional para a modalidade escolhida. O mesmo estudo afirma que

hoje em dia essa mesma faixa passa pelas fases desenvolvimentais do corpo mais cedo em relação aos atletas mais antigos e, por esse motivo, existem atletas com idade entre 16 e 17 anos atuando em equipes profissionais e em grandes clubes brasileiros e que são submetidos a uma carga intensa de treinamentos; antigamente esses casos eram mais raros.

Segundo os mesmos autores supracitados, ainda que embora esses jovens atletas consigam um desenvolvimento maturacional antecipado em relação aos atletas de antigamente, eles não possuem completamente consolidadas suas faculdades psicológicas para suportar a pressão do dia a dia proveniente dos treinamentos e jogos em busca de melhores resultados.

Abaixo, uma imagem dos atuais modelos adotados na iniciação esportiva: sempre nos voltamos aos modelos e a todo o sistema do esporte profissional, independente do contexto e das questões até o momento mencionadas (figura 10). Por outro lado, existem diversas atividades adaptadas, lúdicas, integradas, que aplicam outros modelos que não o esporte adulto, competitivo e oficial (figura 11), que procuram abordar o fenômeno esportivo de outra maneira que a simples e pura competição e aptidão física dos mais habilidosos.



Figura 10 - Ilustração de um jovem atleta profissional de Futebol como forma de retratar a especialização precoce. Fonte: Globo Esporte (Disponível em: <http://globoesporte.globo.com/futebol/times/flamengo/noticia/mais-um-passo-a-caminho-do-real-vinicius-junior-renova-com-o-flamengo-ate-2022.ghtml>). Acesso em 04/07/2017).



Figura 11 – Ilustração de jovens garotos praticando o jogo de Futebol de maneira recreacional e fora do âmbito esportivo de alto rendimento, especializado e/ou federado. Fonte: Torcedores (Disponível em: <https://www.torcedores.com/noticias/2014/11/8-brincadeiras-de-futebol-de-rua-que-vaio-te-deixar-com-saudades-da-infancia>>. Acesso em 05/07/2018).

2.3. Agressividade

Sabe-se que o Futebol é um esporte abrangente, sendo motivo de interação entre vários tipos de pessoas diferentes, tais como: jogadores, técnicos, árbitros, torcedores, dentre outros (PUJALS; VIEIRA, 2002). É possível ainda afirmar que tal modalidade esportiva é considerada por muitos como o fenômeno social mais importante e influente do século XX.

Por esse motivo, não é surpresa que há um crescimento muito grande de interesse de psicólogos buscando melhores explicações sobre as diversas situações emocionais decorrentes de tal esporte (PUJALS; VIEIRA, 2002).

Para Pujals e Vieira (2002), a evolução maciça deste esporte tem conseqüentemente proporcionado também uma evolução conjunta dos estudos envolvendo a psiquê daqueles que praticam o Futebol e dos fatores que influenciam no rendimento dos jogadores; dentre eles destaca-se os aspectos físicos, técnicos e psicológicos presentes neste meio esportivo.

Vários fatores influenciam no rendimento esportivo dos atletas, sendo eles subdivididos em intrínsecos e extrínsecos (autoestima, autoconfiança, ansiedade e agressividade). O Futebol como esporte de participação é visto como uma vitrine. A

violência neste esporte acontece desde as categorias de base até o jogo profissional, assim como nos jogos recreativos (BARROSO; VELHO; FENSTERSEIFER, 2005).

De acordo com o mesmo artigo supramencionado, as tentativas de combater esse tipo de situação agressiva no Futebol parte dos órgãos organizadores do esporte que possuem o maior escalão, entre eles a *Fédération Internationale de Football Association* (FIFA), que tentam implantar o *fair play* (ou “jogo limpo”), assim como estudam a possibilidade de realizar algumas mudanças nas regras do Futebol em prol do combate à violência.

A agressão pode ser definida por qualquer atitude cuja intenção seja ferir ou ofender um indivíduo e pode ser classificada como: física ou verbal, ativa ou passiva, direta ou indireta (GIANINI; LITVOC; ELUF, 1999).

Outros fatores ainda podem ser apontados como causas de agressões no meio esportivo, dentre eles destaca-se:

(...) local da partida, importância da mesma, nível de rendimento dos jogadores, placar do jogo, posição e tarefa tática do jogador, comportamento do árbitro, técnicos e torcedores, além da estrutura das regras esportivas (SAMULSKI, 1992, p. 82).

Aqueles que buscarem motivação intrínseca buscam se esforçar de forma interior para que consigam aprimorar sua capacidade de superar a tarefa em questão. Já aqueles que buscam motivação de maneira extrínseca veem as outras pessoas por meio de reforços positivos ou negativos (WEINBERG e GOULD, 2001).

A agressividade pode ser dividida em dois seguimentos distintos, sendo um deles “bom” e outro “ruim”. Buscar uma bola que parece estar pedida em um jogo de Futebol pode ser classificado com um tipo de agressão “bom” ou “*good aggression*”, porém cometer uma falta de maneira proposital pode ser classificada como uma agressão “ruim” ou “*bad aggression*”.

Este termo tem insistido em perseguir atletas e espectadores dos mais distintos esportes pelo mundo, sendo uma ferramenta de interpretação e afetando o julgamento sejam eles positivos ou negativos. Entretanto, o fato é que devemos tratá-la de uma maneira neutra, como um objeto que se deseja entender (SAMULSKI, 2009, p. 193).

De acordo com Ruiz (1997) apud Barroso, Velho e Fensterseifer (2005), pessoas que agem por motivos intrínsecos são aquelas que procuram um sentimento de competência, habilidade e autorrealização; por outro lado, aqueles que se sentem

motivadas por fatores extrínsecos, focam nas recompensas provenientes de seus esforços (medalhas, dinheiro, estima, reconhecimento social e admiração do público) – esses dois tipos de comportamento devem ser estimulados pela comissão técnica dos clubes através de conversas com os atletas.

Segundo Barroso, Velho e Fensterseifer (2005), jovens com idade entre 8 e 18 anos já envolvidos com o ambiente esportivo apresentam os dois tipos de comportamentos (intrínseco e extrínseco), sendo os motivos intrínsecos a prática de alguma atividade física e melhorar as próprias habilidades motoras; e os motivos extrínsecos seriam o envolvimento no ambiente social, se divertir com os amigos, competir e agradar aos outros.

Assim como fora anteriormente mencionado, existem dois tipos de agressividade, sendo elas interpretadas de maneiras completamente diferentes. Katia Rúbio (2003, p. 22), em seu livro, diz que no âmbito da psicologia em geral esse tipo de análise geralmente acompanha muitos rótulos, tais como: motivação, personalidade, agressão, violência, liderança etc.

O que se sabe é que a teoria de certa forma tenta relatar e compreender os fatos que podem ser vistos no ambiente prático do meio esportivo ou da vida cotidiana. Sendo assim, a “*good aggression*” é bem vista na grande maioria das situações em que ela é aplicada. Porém, por outro lado, a “*bad aggression*” (como se pode perceber numa situação prática do meio esportivo, principalmente) pode se manifestar com agressões verbais aos adversários, aos torcedores ou até mesmo entre colegas de equipe (violência verbal e/ou física).

No que diz respeito ao Futebol, a “*bad aggression*”, como violência física, pode ser mais facilmente percebida em faltas cometidas de maneira proposital, pisões, empurrões, tapas, socos ou cabeçadas desferidas de um atleta para outro; havendo assim uma linha tênue entre o termo agressão, dita como rótulo por Katia Rúbio (2003, p.22), e a agressão propriamente dita, decorrente das mais variadas situações que se pode encontrar no meio esportivo, principalmente quando o esporte em questão é o Futebol (seja ele recreacional, federado ou profissional).

Para Samulski (1990), um esportista agressivo quase sempre se mostra uma pessoa ativa, impulsiva, e quando sofre algum tipo de decepção desportiva tende a culpar os demais atletas, podendo inclusive agredi-los fisicamente (situações estas que

podem ser facilmente percebidas de maneira prática, e com mais frequência de acordo com a importância do jogo em questão).



Figura 12 – Ilustração de dois jogadores profissionais. Ambos participam do campeonato inglês de Futebol profissional. Um deles, o espanhol Fernando Torres, do Chelsea Football Club, veste azul e desferiu um tapa em seu adversário, o belga Jan Vertonghen, do Tottenham Hotspur Football Club, que veste branco). Fonte: Luso Golo (Disponível em: http://www.lusogolo.com/index.php?option=com_content&view=article&id=28036:villas-boas-irritado-com-federacao-inglesa&catid=356&Itemid=106). Acesso em 05/07/2018).

Assim como fora anteriormente dito, é importante diversificar a prática esportiva quando se trata de iniciação esportiva, uma vez que se tenha intuito de evitar/prevenir situações decorrentes de práticas esportivas especializadas quando são realizadas de maneira precoce, tais como: *Burn-out*, *Overtraining*, *Overreaching*, especialização precoce; e assim levar os jovens praticantes ao abandono da modalidade esportiva ou até das práticas esportivas como um todo (seja quando ainda jovens ou na idade adulta).

Segundo Menezes, Marques e Nunomora (2014, p. 367 e 368), o ensino dos jogos esportivos coletivos (JEC) devem enfatizar os mais variados aspectos desenvolvimentais dos jovens iniciantes nos esportes (desenvolvimentos motores, cognitivos e socioafetivos). Os mesmos autores ainda ressaltam a importância das mais variadas abordagens e dos mais variados princípios metodológicos no que diz respeito ao ensino-aprendizagem-treinamento (EAT), com jogos reduzidos, adaptados, situações de jogo ou implementando vivências de outras modalidades esportivas.

Contudo, espera-se que os jovens que desejam iniciar alguma modalidade esportiva possam obter ganhos e/ou aprimoramento físico e psicológico, obtendo, assim, segundo Menezes, Marques e Nunomora (2014, p. 367 e 368), tomadas de

decisões de maneiras mais criativas e com senso crítico dentro do contexto dos jogos esportivos coletivos (JEC).

Segundo Cavenaghi (2009, p. 41), a motivação pode ser definida por:

(...) A motivação é definida como um processo pelo qual a atividade direcionada a uma meta é instigada e sustentada. Por ser um processo, a motivação não pode ser diretamente observada, mas inferida de comportamentos como escolha de tarefas, esforço, persistência e verbalizações. A motivação abrange metas que provêm direção à ação e requer atividades que envolvem esforço e persistência. A atividade motivada é instigada e sustentada. Portanto, começar é importante e difícil porque envolve um compromisso para mudar e dar o primeiro passo. Em outras palavras, a motivação é responsável pelo porquê das pessoas decidirem fazer alguma coisa, quanto tempo elas estão desejosas de sustentar ou expandir a atividade e em que grau irão sustentar a atividade.

Quando se observa crianças praticando uma determinada modalidade esportiva, de maneira recreacional, nota-se que ser percebido como desportivamente competente aos olhos dos outros aumenta o interesse e a motivação para as modalidades esportivas como forma de notoriedade e aceitação alheia (SCALON; BECKER; BRAUNER, 1999, p. 52).

Em um estudo na Inglaterra, de Baxter-Jones e Maffulli apud Verardi e Marco (2008, p. 103), duzentos e oitenta e dois jovens entre 8 e 13 anos, de quatro modalidades esportivas distintas (Natação, Ginástica, Tênis e Futebol), assim como seus pais, foram entrevistados. As crianças foram submetidas a um “treinamento sistemático intensivo”; o objetivo era descobrir por que alguns deles ingressaram no “treinamento específico”. Tal estudo constatou que:

- 70% dos pais dos nadadores apresentaram conduta apropriada para incentivar seus filhos para o ingresso no esporte;
- 42% dos jovens ginastas também receberam de seus pais orientações semelhantes;
- 47% dos jogadores de Futebol ingressaram no programa de “treinamento sistemático intensivo” por vontade própria (sendo que, desses, a maioria – 67%, iniciaram o “treinamento específico” por obtenção do aval dos treinadores;
- A automotivação obteve apenas 27% da procura pelo tênis e 57% foram aconselhados pelos pais a procurar tal modalidade esportiva; e
- 25% dos jovens iniciaram o “treinamento intensivo” de maneira espontânea.

Evidencia-se, assim, a complexidade do tema no comportamento humano (motivação) quando se trata da escolha da prática de uma determinada modalidade esportiva pelos jovens atletas. A influência da cultura dos pais, familiares, pode ser importante para a escolha de uma determinada modalidade; porém, a influência dos pais parece ser uma evidência forte na hora da escolha (BAXTER-JONES; MAFFULLI apud VERARDI; MARCO, 2008, p.103).

3. MATERIAIS E MÉTODOS

3.1. Sujeitos da Pesquisa

Este estudo contou com a participação de 45 indivíduos, com idade entre 17 e 31 anos, que faziam parte de três equipes distintas, sendo que uma delas participava de campeonatos amadores de Futsal e de Futebol *Society*, e duas delas participavam de campeonatos universitários, sendo uma de Futebol de Campo e outra de Futsal no Estado de São Paulo.

O motivo da escolha de três equipes, sendo duas delas com nível universitário (UNESP – Câmpus Bauru) e outra com um nível amador (equipe de futebol amador de Botucatu), fora pela facilidade de encontrar participantes o suficiente para pesquisa e que gostariam de participar da mesma; porém o principal motivo foi que o presente trabalho procurou investigar o motivo do abandono de tal modalidade esportiva independente das cobranças em cima de resultados (no caso das equipes com nível universitário), tanto como aqueles que participam de competições amadoras onde os resultados possuem importância reduzida, e assim poder entender melhor o panorama do que acontece em termos técnicos da psicologia tanto no esporte amador como no esporte universitário.

Os atletas universitários do Futebol de campo foram escolhidos a partir da permissão do técnico, assim como a vontade dos próprios atletas em participar da pesquisa. Foram aceitos todos aqueles que compareceram para a sessão de treinamento do futebol de campo oferecido pela UNESP – Câmpus Bauru no dia 31/08/2017 (os mesmos critérios foram utilizados para a equipe de Futsal da UNESP – Câmpus Bauru, que compareceram para a sessão de treinamento do dia 12/09/2017).

Já as coletas com a equipe de futebol amador de Botucatu se fez um pouco mais demorada e em dias esporádicos, pois nem todos os atletas compareceram à reunião festiva promovida por um dos integrantes da equipe no dia 06/10/2017.

3.2. Instrumentos

Para o presente trabalho, foi utilizado um questionário de Pires, Brandão e Silva (2006), cujo instrumento original é proveniente do “*Athlete Burnout Questionnaire*” (ABQ – RAEDEKE; SMITH, 2001 apud PIRES, BRANDÃO e SILVA, 2006). Contudo, o artigo fora aplicado em sua forma original, sem levar em consideração as

alterações propostas pelos autores; esse fato se deu por conta de uma facilitação metodológica, uma vez que todos os questionários teriam de ser reescritos (editados) para que se pudesse levar em conta as modificações propostas pelos autores em relação ao texto original.

Um outro motivo, para que se mantivesse o texto original, fora a capacidade intelectual dos participantes, que se encontravam em condições plenas de responder ao questionário sem alterações (uma vez que a grande maioria deles já cursava o ensino superior). Nenhum dos participantes obtiveram dúvidas ou anseios para responder ao questionário em quaisquer sessões de coletas dos dados.

Para que fosse diminuída a disparidade de validação do questionário proveniente da tradução da língua inglesa para o português, a técnica adotada foi traduzir o questionário original (ABQ), do inglês para o português; assim como retraduzir o questionário em português de volta para o inglês e comparar os resultados, as traduções - tanto em um primeiro momento (do inglês para o português) como em um segundo momento (do português para o inglês), foram feitas por dois especialistas em línguas, para que não houvesse influência nos resultados advindas de um mesmo tradutor (ABQ – RAEDEKE; SMITH, 2001 apud PIRES, BRANDÃO e SILVA, 2006).

Tal questionário foi escolhido, pois trata-se de um instrumento que nos possibilita avaliar de forma quantitativa cada uma das respostas dos participantes. Segundo Duarte (2004), este tipo de instrumento possibilita ao pesquisador realizar de certa forma um mergulho nos dados coletados, permitindo a ele perceber a real validade e significância dos dados obtidos, assim como levantar informações mais consistentes que lhe permitam analisar de forma mais fidedigna os dados levantados, situações estas que, segundo Duarte (2004), são mais difíceis quando se utiliza outro tipo de instrumento.

3.3. Procedimentos Da Coleta

Para todos do grupo coletado, adotamos a seguinte metodologia de coleta: o grupo de respondentes foi reunido em seus locais de treino; relatou-se que o questionário era autoexplicativo, bastando apenas ler as instruções presentes na folha distribuída aos atletas.

No entanto, se eles tivessem qualquer dúvida, poderiam se dirigir ao aplicador do questionário para saná-las. Esclarecidas as dúvidas, instruiu-se que respondessem os instrumentos da maneira mais adequada possível. Juntamente com os questionários distribuídos, um para cada atleta, foi entregue um termo de consentimento em duas vias (uma para que pudesse permanecer com o próprio atleta e outra para o aplicador do questionário), visando manter um bom controle daqueles que participaram do estudo.

Os participantes foram orientados a preencher duas fichas contendo seus nomes e dados pessoais (CPF e RG, por exemplo), sendo uma das vias pertencendo ao próprio participante e a outra como forma de controle para o estudo, assim como o questionário propriamente dito (para esse último, em apenas uma via).

Os dados foram coletados com as equipes universitárias de Futsal e de Futebol de Campo da Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho – Câmpus Bauru (UNESP Bauru) e de uma equipe amadora de Futsal e Futebol *Society* da cidade de Botucatu-SP.

Para o grupo do Futebol de Campo, as coletas foram realizadas na arquibancada onde se encontra o campo de treinamento dentro da própria universidade (no dia 31/08/2017); para a equipe de Futsal da UNESP Câmpus Bauru, as coletas foram realizadas na arquibancada de um ginásio municipal da cidade de Bauru cujo nome é Ginásio Bela Vista Azulão na cidade de Bauru (no dia 12/09/2017); para a equipe de Futsal de Botucatu, as coletas foram realizadas em uma reunião festiva na residência de um dos atletas da equipe no dia 06/10/2017.

Para o presente estudo buscamos métodos que consistiam em correlações entre a idade dos indivíduos e os quinze (15) itens do questionário.

As correlações encontradas não apresentaram diferenças significativas e nem consistência estatística para as discussões. Desse modo, com o intuito de melhorar as discussões e a análise dos dados, por esse motivo optou-se por fazer uso do método *Não Paramétrico de Análise de Cluster*, ou diagrama em forma de árvore

(*TreeDiagram*), que consiste em um diagrama cujo formato se assemelha com uma árvore, justificando assim o seu nome. O resultado do processamento das associações resulta em um chaveamento dos itens, em formato de diagrama, que recebe também o nome de *Dendrograma* (VENDITTI JR., 2010, 2014, 2018). O método *Análise de Cluster* tem por objetivo rastrear dados brutos de uma determinada pesquisa ou trabalho e reorganizá-los em fragmentos menores, fazendo com que se possa obter mais clareza a respeito dos dados coletados e possíveis associações e relevâncias significativas; assim como Binder (2018) mencionou em um de seus trabalhos que os diagramas em forma de árvore podem apresentar mais informações e com mais clareza do que as formas textuais dos mesmos dados.

4. RESULTADOS OBTIDOS

Os resultados do estudo são apresentados em tabelas e discutidos neste capítulo. Cada equipe participante possui sua própria tabela de resultados (tabelas 1, 2 e 3). Porém, para um melhor entendimento dos dados, criou-se uma única tabela aglutinando os dados das três equipes analisadas (tabela 4). Para que não houvesse identificação das equipes analisadas, optou-se por denominá-las por: Equipe de Futsal número 1-FS1; Equipe de Futsal número 2-FS2; e Equipe de Futebol de campo FC0.

As tabelas possuem a escala (de 1 a 5 pontos) das respostas dos participantes, variando de “Quase Nunca” a “Quase Sempre”, assim como o número correspondente de cada uma das quinze questões provenientes do questionário do “*Athlete Burnout Questionnaire*” (ABQ – RAEDEKE; SMITH, 2001 apud PIRES; BRANDÃO E SILVA, 2006), anteriormente mencionados.

QUESTÕES	QUASE NUNCA	RARAMENTE	ALGUMAS VEZES	FREQUENTEMENTE	QUASE SEMPRE
ESCALA	1	2	3	4	5
1	0	2	2	4	2
2	3	3	3	1	0
3	4	4	1	0	1
4	5	3	2	0	0
5	3	2	4	1	0
6	1	4	3	2	0
7	1	2	4	3	0
8	8	1	0	1	0
9	5	3	2	0	0
10	6	3	1	0	0
11	3	2	3	2	0
12	5	3	2	0	0
13	3	4	2	1	0
14	0	2	5	3	0
15	8	2	0	0	0

Tabela 1 – Tabela contendo o número de respostas da equipe de FS1.

QUESTÕES	QUASE NUNCA	RARAMENTE	ALGUMAS VEZES	FREQUENTEMENTE	QUASE SEMPRE
ESCALA	1	2	3	4	5
1	0	0	3	4	4
2	2	4	3	2	0
3	6	3	2	0	0
4	7	2	2	0	0
5	6	2	1	2	0
6	5	3	2	1	0
7	0	2	5	2	2
8	10	1	0	0	0
9	6	2	3	0	0
10	7	2	1	1	0
11	3	1	4	3	0
12	7	4	0	0	0
13	6	2	0	2	1
14	0	2	2	6	1
15	9	1	1	0	0

Tabela 2 – Tabela contendo o número de respostas da equipe de FS2.

QUESTÕES	QUASE NUNCA	RARAMENTE	ALGUMAS VEZES	FREQUENTEMENTE	QUASE SEMPRE
ESCALA	1	2	3	4	5
1	0	0	3	12	9
2	3	13	6	2	0
3	14	6	4	0	0
4	11	10	3	0	0
5	7	12	4	1	0
6	7	5	8	3	1
7	3	7	11	3	0
8	20	4	0	0	0
9	12	4	6	2	0
10	9	12	3	0	0
11	5	5	4	8	2
12	12	10	2	0	0
13	11	5	8	0	0
14	1	0	7	14	2
15	19	3	2	0	0

Tabela 3 – Tabela contendo o número de respostas da equipe de FC0.

QUESTÕES	QUASE NUNCA	RARAMENTE	ALGUMAS VEZES	FREQUENTEMENTE	QUASE SEMPRE
ESCALA	1	2	3	4	5
1	0	2	8	20	15
2	8	20	12	5	0
3	24	13	7	0	1
4	23	15	7	0	0
5	16	16	9	4	0
6	13	12	13	6	1
7	4	11	20	8	2
8	38	6	0	1	0
9	23	9	11	2	0
10	22	17	5	1	0
11	11	8	11	13	2
12	24	17	4	0	0
13	20	11	10	3	1
14	1	4	14	23	3
15	36	6	3	0	0

Tabela 4 – Tabela contendo as respostas das três equipes participantes de forma conjunta.

Apesar de todos os efeitos que podem ser causados pela especificação precoce, *Overtraining* e *Burn-out*, algumas questões apontam dados que vão da contramão desses malefícios supramencionados, tais como as questões 1, 14 e 15, onde 44,44% dos entrevistados (levando em consideração apenas a questão 1) acreditam que frequentemente realizam muitas coisas que valem a pena no esporte (questionário “*Athlete Burnout Questionnaire*” - ABQ – RAEDEKE; SMITH, 2001 apud PIRES; BRANDÃO E SILVA, 2006), anteriormente mencionados.

Já a questão de número 14, aponta que 51,11% dos entrevistados sentem-se bem-sucedidos em relação ao esporte; assim como a questão 15, onde 80% dos entrevistados quase nunca possuem sentimentos negativos em relação ao esporte.

Por outro lado, o presente trabalho aponta alguns pontos negativos. Esses pontos negativos são numericamente representados nas questões 6, 7 e 11 dos questionários “*Athlete Burnout Questionnaire*” - ABQ – RAEDEKE; SMITH, 2001 apud PIRES; BRANDÃO E SILVA, 2006).

Quando analisada a questão de número 6, notou-se que as respostas possuem um certo equilíbrio (numericamente falando). Visto que 28,88% dos entrevistados responderam “quase nunca”, assim como 26,66% e 28,88% responderam “raramente” e “algumas vezes” (respectivamente) quando questionados sobre a preocupação com a atual performance esportiva, eles não estão mais tão preocupados quanto anteriormente.

Podendo ter ligação com a questão 6, a questão de número 7 sugere que 44,44% dos entrevistados algumas vezes não desempenham de todo seu completo potencial esportivo.

Seguindo esta mesma linha de análise, a questão de número 11 possui uma certa dicotomia quando os atletas são questionados se possuem a mesma preocupação em ser bem-sucedidos no esporte como eram antes; sugerindo que 24,44% dos atletas quase nunca se sentem menos preocupados (“algumas vezes” com a mesma porcentagem), assim como 28,88% dos atletas frequentemente se sentem menos preocupados a serem bem-sucedidos no esporte; confirmando assim a complexidade da conduta humana, podendo notar variações nas respostas dos atletas, que por sua vez podem sofrer influência familiar ou cultural, confirmando assim o que disseram Verardi e Marco (2008, p. 103).

Para visualizar e entender melhor a frequência das respostas dos 45 participantes da pesquisa, fora formulada a tabela abaixo, contendo a frequência de cada uma das 15 questões (dados baseados nas frequências de respostas retiradas da tabela 4, anteriormente mencionada).

QUESTÕES	QUASE NUNCA	RARAMENTE	ALGUMAS VEZES	FREQUENTEMENTE	QUASE SEMPRE
ESCALA	1	2	3	4	5
1	0%	4,44%	17,77%	44,44%	33,33%
2	17,77%	44,44%	26,66%	11,11%	0%
3	53,33%	28,88%	15,55%	0%	2,22%
4	51,11%	33,33%	15,55%	0%	0%
5	35,55%	35,55%	20%	8,88%	0%
6	28,88%	26,66%	28,88%	13,33%	2,22%
7	8,88%	24,44%	44,44%	17,77%	4,44%
8	84,44%	13,33%	0%	2,22%	0%
9	51,11%	20%	24,44%	4,44%	0%
10	48,88%	37,77%	11,11%	2,22%	0%
11	24,44%	17,77%	24,44%	28,88%	4,44%
12	53,33%	37,77%	8,88%	0%	0%
13	44,44%	24,44%	22,22%	6,66%	2,22%
14	22,22%	8,88%	31,11%	51,11%	6,66%
15	80%	4,44%	17,77%	44,44%	33,33%

Tabela 5 – Tabela ilustrativa das porcentagens de frequência em cada uma das 15 questões do questionário supramencionado, proveniente das respostas dos 45 participantes da pesquisa.

Para o presente estudo, tentou-se fazer uma análise de correlação para entender os dados, porém, não houve nenhuma consistência; portanto, foi utilizada uma análise à base de dados numéricos, proveniente dos questionários aplicados aos atletas. Esses dados foram identificados em diversos fatores, onde cada um deles se assemelha com uma ou mais questões do questionário; esse tipo de análise é conhecida como *Cluster*, Dendograma ou até *TreeDiagram* (diagrama em forma de árvore).

Um diagrama em forma de árvore (DENDOGRAMA- figura 13) possui uma forma característica de ser analisado, obtendo assim alguns fatores mais fortes e outros mais fracos. Deste ponto em diante, podemos dizer que os fatores mais fortes são aqueles que se encontram na parte superior do diagrama, juntamente com as ligações mais curtas, que conseguem nos fornecer dados sobre o quão forte é a ligação baseando-se nos dados colhidos no questionário aplicado aos atletas. Portanto, sabe-se agora que as ligações mais longas ou aquelas que se encontram mais na parte inferior do diagrama são as mais fracas.

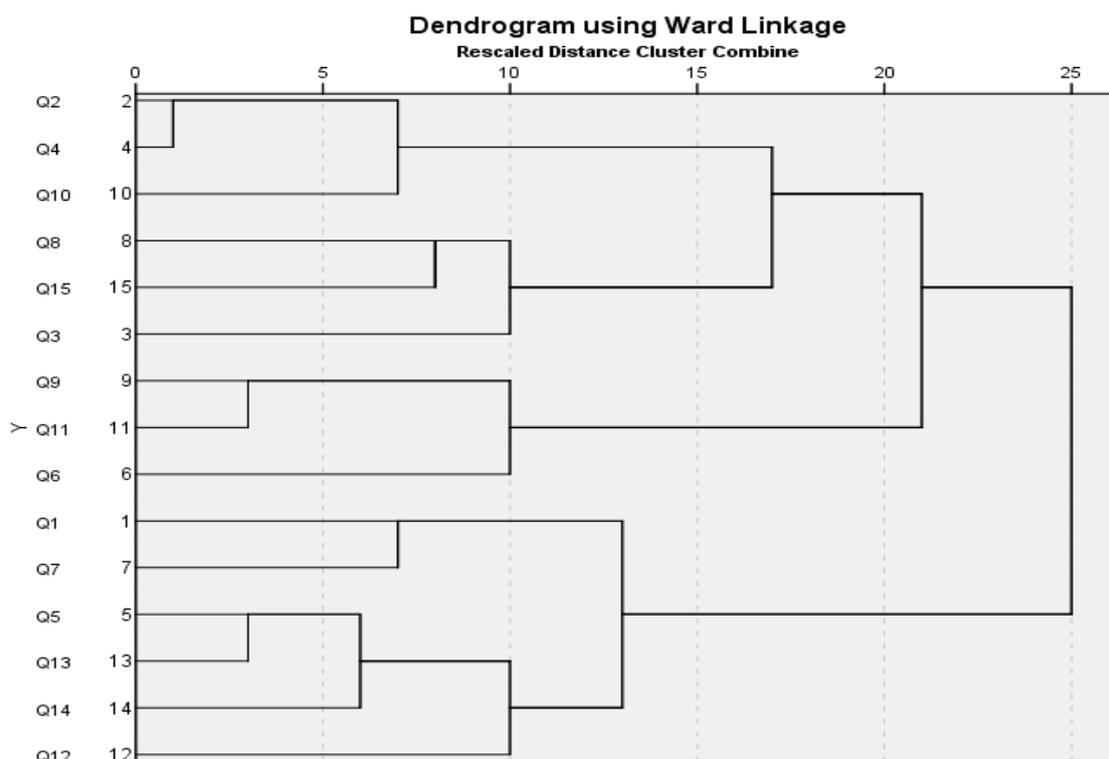


Figura 13: Dendograma representativo do questionário aplicado aos atletas de Futebol de Campo e de Futsal em relação aos seus sentimentos e estado físico no que tange às suas práticas esportivas.

O questionário utilizado continha um total de quinze questões, que fornecia uma escala de 1 a 5; onde 1 significa: “eu quase nunca me sinto assim”, e 5 significa: “eu

quase sempre me sinto assim” (ABQ – RAEDEKE; SMITH, 2001 apud PIRES, BRANDÃO e SILVA, 2006). Portanto, quanto maior a numeração, maior o sentimento do atleta em relação à questão sugerida. A primeira associação apontada pelo diagrama encontra-se na parte superior e apresenta ligações curtas, interligando e associando as questões 2 e 4; que sugerem cansaço físico e falta de energia, assim como cansaço extremo com a prática esportiva, respectivamente.

Logo, entendemos que essa primeira associação aponta um extremo cansaço físico por parte dos atletas, podendo assim aumentar o risco de lesões em suas práticas esportivas, assim como falta de vontade para realizar outras atividades e tarefas do dia a dia. Outra correlação que se faz muito forte e também se encontra na parte superior do diagrama, porém com traços mais alongados (sendo assim, trata-se de uma correlação ligeiramente mais fraca em relação à anterior, porém não menos importante), interligando as questões 2 e 4 com a questão 10, dando origem ao primeiro *Cluster*. Contudo, além dos fatores supramencionados, a questão 10 sugere exaustão física por parte dos atletas, reforçando ainda mais os indícios anteriormente apontados, que sugerem uma propensão às lesões por conta de esforços físicos exacerbados.

Observando o diagrama, percebe-se outra ligação localizada da parte superior, onde se relacionam as questões 8 e 15. Tais questões sugerem sensação de exaustão e sentimentos negativos em relação ao esporte, respectivamente. Próximo a esse ponto do diagrama, as questões 8 e 15 ainda possuem uma outra ligação com a questão 3 (originando, assim, o segundo *Cluster*), sugerindo mais um sentimento negativo por parte dos atletas em relação ao Futebol de Campo e ao Futsal, indicando que eles poderiam gastar parte de esforço desempenhando nos treinamentos e jogos com outras tarefas.

Outra ligação percebida pelo esquema faz-se entre as questões 9 e 11, que apontam a falta de interesse pelo esporte (questão 9) e menor preocupação em ser bem-sucedido em tal prática esportiva (questão 11). Um pouco mais abaixo, localizada na parte central do esquema, com traços de ligação mais alongados (portanto, trata-se de uma associação ligeiramente mais fraca em relação às anteriores), encontra-se ainda uma relação entre as questões 9 e 11 para com a questão 6 (terceiro *Cluster*), que, por sua vez, sugere uma menor preocupação com o sucesso no esporte apresentado pelos atletas participantes.

Contudo, agrupando os dados colhidos até aqui, interligando as questões 9, 11 e 6, percebe-se que a falta de motivação é um sentimento fortemente apresentado pelos atletas participantes, evidenciado principalmente pelos sentimentos de falta de interesse pelo esporte e falta de preocupação com o próprio rendimento esportivo, sugerindo assim que o *Burn-out* pode ser um fator determinante na performance e no rendimento esportivo dos atletas.

Localizado na parte inferior do esquema e com ligações apresentando traços mais alongados, esse é o grupamento de questões mais fraco. A primeira correlação faz-se entre as questões 1 e 7, tais questões representam alta realização com o esporte, assim como não dispor de todo o potencial durante a prática esportiva, respectivamente. Uma outra ligação apresentada pelo diagrama acontece entre as questões 5 e 13; tais questões indicam que os atletas sentem que não conseguiram alcançar muito no esporte, assim como o sentimento de não conseguirem desempenhar todo o seu potencial esportivo, mesmo que haja esforço.

Ligando-se às questões 5 e 13, tem-se a questão 14, que, por sua vez, consta que esse grupo de atletas apresenta sensação de sucesso no seu meio esportivo. Ainda assim, uma última ligação pode ser percebida quando se analisa o diagrama, em sua parte inferior, ligando-se às questões 5, 13 e 14 com a questão 12, que aponta exaustão física e mental.

Agrupando os dados coletados, ao analisar as ligações da parte inferior do diagrama (entre as questões 1, 7, 5, 13, 14 e 12 – quarto *Cluster*), percebe-se um sentimento de desilusão com o esporte; embora esse grupo de atletas sinta-se bem-sucedido no esporte, esse padrão pode ser entendido como um sucesso no ambiente em que estão inseridos. Em uma comparação com as competições universitárias em países da América do Norte (Estados Unidos, por exemplo), percebe-se que a estrutura física dos locais de treinamento, assim como o nível de exigência esportiva e o bônus do sucesso e reconhecimento são muito diferentes em uma comparação com o padrão brasileiro.

Em resumo; analisando os dados, foram descobertos quatro *Clusters*, sendo dois deles mais fortes, e dois mais fracos. O *Cluster* mais forte fez associação com as questões 2, 4, 10. Tais questões apontam: cansaço e falta de energia; sensação de

exaustão, o que pode levar a lesões por conta do grande esforço físico desempenhado pelos atletas.

O segundo Cluster, de acordo com os dados coletados provenientes dos questionários, apontam sensação de exaustão, sentimentos negativos, e indicam que os atletas poderiam utilizar parte dos seus esforços físicos, gastos nas rotinas de treinamentos, com outras tarefas do dia a dia. Sendo assim, a demanda energética, a exaustão física e psicológica, assim como o cansaço dos atletas em relação àquela prática esportiva (no caso, o Futebol de Campo e o Futsal), sugerem um forte indício de que esses fatores agregados podem levá-los a lesões e *Burn-out* e ao *Overtraining*,

Segundo a mesma linha de análise, o terceiro *Cluster* faz associação com as questões 9, 11 e 6, onde a falta de interesse; menos preocupação com o sucesso no esporte; assim como queda de preocupação com a performance esportiva nos levam a perceber que a falta da motivação pode ser também um fator importante a ser levado em consideração no que diz respeito à qualidade do rendimento esportivo desses atletas, evidenciando, assim, mais uma vez o *Burn-out* e o *Overtraining* como possíveis fatores da falta de motivação dos atletas para com suas práticas esportivas.

Já o quarto *Cluster*, que se apresenta com os traços de ligações mais alongados, e na parte inferior do diagrama (portanto trata-se do *Cluster* mais fraco), relaciona as questões 1, 7, 5, 13, 14 e 12 (respectivamente), onde se consegue perceber sentimento, como: alta realização, não dispor de todo o potencial esportivo, não alcançou muito no esporte, muito esforço e pouco desempenho, baixa sensação de sucesso no esporte e exaustão mental e física. Esses dados colhidos pelo quarto *Cluster* sugerem a desilusão apresentada pelos atletas no presente momento esportivo em que se encontram.

Tais fatores podem ser entendidos pelo tipo do público onde o questionário fora aplicado; trata-se de atletas com idade avançada para o padrão de alto rendimento esportivo atual no Brasil. São atletas universitários, que treinam em condições precárias, longe das ideais, numa comparação com universidades de outros lugares do mundo a termos de estrutura e/ou de desempenho esportivo; países como Estados Unidos, por exemplo.

Levando em consideração os dados coletados pelos quatro *Clusters*, sejam eles mais fortes ou mais fracos, percebe-se que o *Burn-out*, o *Overtraining*, a falta de motivação e desilusão com o esporte são importantes fatores a serem observados,

objetivando a diminuição do abandono das práticas esportivas no Futebol de campo de no Futsal.

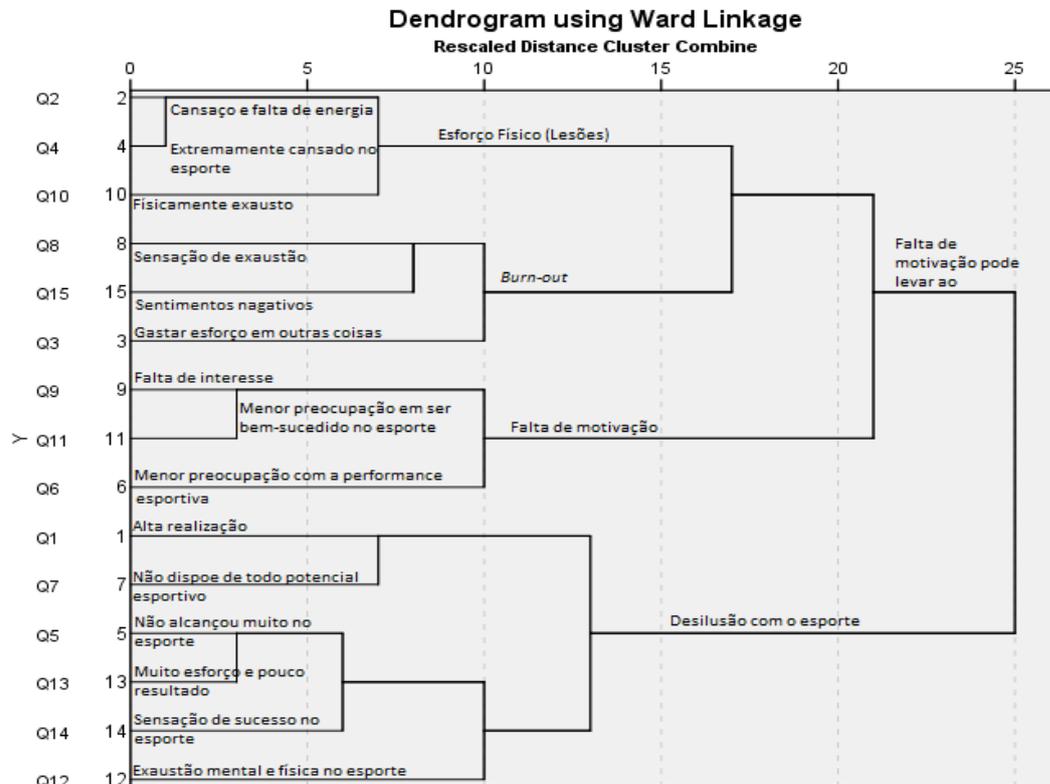


Figura 14: Dendrograma representativo do questionário aplicado aos atletas de Futebol de Campo e de Futsal em relação aos seus sentimentos e estado físico no que tange às suas práticas esportivas; correlacionando as questões numeradas com os sintomas apresentados pelas correlações do Dendrograma.

Mediante o resultado apontado, é perceptível que a questão do *Burn-out* não se pode medir apenas em dados de uma única pesquisa, sendo necessário um constante estudo realizado.

Fatores externos têm em si grande influência sobre o desempenho do atleta, podendo, de forma tangencial, influenciar no desempenho dos mesmos.

Tais fatores externos podem incluir desde relações familiares, a uso de substâncias que interferem no desempenho físico ou psicológico. Por se tratar de seres humanos, sendo esses seres que estão em constante adaptação e mudança, diversos podem ser os casos onde o mesmo fator trará resultados diferentes nos atletas, um mesmo caso (uma relação familiar desfeita, ou refeita, uma mudança de cidade ou de hábitos alimentares) pode influenciar os atletas de formas difusas, tornando ainda mais complexo o estudo de caso.

Sendo assim, os resultados obtidos são em si uma grande base de estudos para a análise dos atletas, mas não se pode dizer que o estudo é conclusivo de forma permanente. Faz-se necessário um acompanhamento com diversos estudos, sendo esses mais abrangentes (se necessário) para que se possa detectar, tratar e superar a síndrome de *Burn-out* em atletas.

5. DISCUSSÃO DOS DADOS COLETADOS

Em primeiro lugar, pode-se dizer que a Psicologia do Esporte é uma área com crescente desenvolvimento e ascensão de forma mundial, mas principalmente quando se fala da América Latina, sendo o Brasil o principal interessado neste tipo de conteúdo (SAMULSKI, 2009, p. 1).

Nos dias de hoje, as grandes equipes esportivas, não só de Futebol de Campo e Futsal, mas também daqueles esportes que possuem grande visibilidade nacional (tais como Vôlei e Basquete), já contam em suas comissões técnicas com profissionais atuantes como Psicólogos do Esporte. Por outro lado, os profissionais que ali estão não possuem a real compreensão da importância de um Psicólogo do esporte para que se possa obter uma tentativa de melhoramento no rendimento esportivo, tanto dos atletas como dos próprios integrantes da comissão técnica.

Sabe-se o quão difícil é nos dias atuais se obter uma melhoria significativa no rendimento esportivo de atletas de alto nível, mesmo com todo o investimento em aparatos tecnológicos, visando a uma melhor análise física dos atletas.

Talvez o aprimoramento na performance esportiva de atletas e técnicos pode estar em um melhor entendimento no estado emocional dos atletas. Como se comporta o emocional de atletas e técnicos antes de uma partida importante? Como seus familiares e suas vidas pessoais influenciam em seus rendimentos esportivos? Em quais situações a mídia favorece ou desfavorece um estado emocional ótimo para o rendimento esportivo?

Sabendo que tais fatores influenciam de maneira direta no desempenho do atleta (como demonstrado no dendograma acima), faz-se necessário um acompanhamento individual de cada atleta.

A maneira como o psicológico afetou o desempenho físico dos atletas nos *Clusters* ressaltou a importância do acompanhamento da vida fora do ambiente esportivo, de forma com que o atleta possa desempenhar sua função da maneira mais plena possível.

O cansaço psicológico, como visto nos *Clusters* tem um efeito de somatização, o que significa que afeta fisicamente no atleta. Em outros pontos, as lesões podem vir a causar um problema emocional no atleta, o que causa nele um “medo” de retornar às

atividades de modo pleno, quando fisicamente o mesmo já se encontra apto a retornar ao desempenho de alto nível.

O cansaço físico e mental levam o atleta a desenvolver sentimentos negativos com relação ao esporte. Tais sentimentos não corroboram com o desempenho em alto nível, fazendo com que aquela prática esportiva, que anteriormente era prazerosa, passe a ser um “fardo”, um árduo trabalho que o mesmo tenha de desempenhar.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se dizer que embora o Brasil tenha um vasto interesse de uma forma contemporânea na abrangente área da Psicologia do Esporte, os latino-americanos de uma forma geral ainda têm de evoluir muito para que se possa realmente entender as minúcias que se escondem por trás dessa área.

Como fora anteriormente mencionado, mesmo em um mundo globalizado, onde se consegue obter conhecimento científico de uma maneira rápida e eficaz, os Psicólogos do Esporte ainda possuem um déficit no que diz respeito ao número de profissionais atuantes e pesquisadores, produtores de conteúdo científico.

Sendo essa uma área de certa forma pouco explorada, pode-se dizer que por esse motivo falta ainda compreensão da motivação por trás dos pesquisadores desse estudo, assim como da validade das respostas provenientes dos participantes, alguns por não conhecerem a real importância em se obter um bom estado psicológico, aliado à saúde física, para que se possa obter um melhor rendimento esportivo.

No tangente à pesquisa realizada, por diversas razões foram constatados resultados difusos das pesquisas utilizadas na construção do trabalho.

É possível se analisar que os Clusters, segundo a tabela montada de acordo com os resultados obtidos, apresentaram síndrome de burn-out. Entretanto, através da entrevista foi possível se perceber que tais características não eram presentes.

Sendo assim, a pesquisa em si, apesar de tentar abranger toda uma gama de complexidades das quais faz parte a psique humana, não o consegue fazer em sua totalidade, ressaltando a importância que existe no acompanhamento “humano” de cada atleta em sua particularidade.

Foi possível também constatar a importância de um estudo mais aprofundado, não apenas nos resultados biológicos, mas também sociais e psicológicos, que o burn-out causa em indivíduos, em diversas modalidades esportivas, como também variando das particularidades de cada um (como autoestima, predisposição à depressão, entre outros).

A pesquisa em si trouxe frutos vitoriosos que muito destacam a necessidade de se entender como o biológico e o psicológico se relacionam, sendo essa uma correlação em que não necessariamente exista um mais importante que o outro, mas como isso desencadeia uma gama de processos que compõem o indivíduo em sua totalidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARIAS, I., CARDOSO, T., AGUIRRE, H. & ARENAS, J. **Características psicológicas de rendimento deportivo en deportes de conjunto**. *Psicogente*, 19(35), 25-36. <http://doi.org/10.17081/psico.19.35.1206>. 2016. acesso em. Julho de 2018.

BARBIERI, F. BENITES, L, C. **Especialização esportiva precoce: perspectivas atuais da psicologia do esporte**, Chapter: especialização precoce: algumas implicações relacionadas ao futebol e futsal, p.207-226.

BARBIERI, F. BENITES, L, C, MACHADO, A, A. **Especialização esportiva precoce: perspectivas atuais da psicologia do esporte**. Chapter: **especialização precoce: algumas implicações relacionadas ao futebol e futsal**, pp.207-226, 2007.

BARROSO, M, L, C. VELHO, N, M. FENSTERSEIFER, A, C B. **A violência no futebol: revisão sócio-psicológica** . *Rev. Bras. Cine. Des. Hum.* 2005;7 (1): 64-74.

BENTO, J. O. **Desporto e principio do rendimento**. In: Tani, G. et al. *Pedagogia do desporto*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

BINDER, K. KRAUSS, S. BRUCKMAIER, G, MARIENHAGER, J. **Visualizing the Bayesian 2-test case: The effect of tree diagrams on medical decision making**. Published: March 27, 2018 <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0195029>. Acesso em julho de 2018.

CAVENAGHI, Ana Raquel Abelha. **Uma perspectiva autodeterminada da motivação para aprender língua estrangeira no contexto escolar**. *Ciênc. Cogn.* v.14 n.2 Rio de Janeiro jul. 2009.

CODO, W., & VASQUES-MENEZES, I. **O que é Burnout?** Em W. Codo (Org.), *Educação: Carinho e trabalho* (pp. 237-255). Rio de Janeiro: Vozes. 1999.

COSTA, Varley Teoldo da. **Adaptação e validação do restq-coach para a população brasileira de treinadores esportivos e análise dos constructos de estresse, recuperação e sintomas da síndrome de burnout**. Tese (doutorado) – Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional. Bibliografia: f. 104-112. 2011.

DUARTE, R. **Entrevistas em pesquisas qualitativas**. *Educar*, Curitiba, n. 24, p. 213-225, 2004.

FERREIRA, R, L. **Futsal e iniciação**. 4ª ed. Sprint, Rio de Janeiro. 2000.

FREITAS, D, S de, MIRANDA, R. FILHO, M, B. **Marcadores psicológico, fisiológico e bioquímico para determinação dos efeitos da carga de treino e do overtraining**. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum* 2009, 11(4):457-465.

GIANINI RJ, LITVOC J, ELUF NETO J. **Agressão física e classe social.** *Rev Saude Publica.* 1999;33(2):180-6.

GLEESON. M. **Bioquimical and immunological markers of overtraining.** *Journal of Sports Science and Medicine.* 1, 31-41. 2002.

GOMES, A, R. PEREIRA A, P. & PINHEIRO, A, R **Liderança, Coesão e Satisfação em Equipas Desportivas: Um Estudo com Atletas Portugueses de Futebol e Futsal.** *Psicologia: Reflexão e Crítica,* 21(3), 482-491.

IAOCHITE, R, T. NOGUEIRA, W de A. AZZI, R, G. SADALLA, A, N ,F de A. **Contribuições da Psicologia para a formação em Educação Física.** *Motriz,* Rio Claro, v.10, n.3, p.153-158, set./dez. 2004.

JÚNIOR Jair R. Garcia. MORTATT Arnaldo Luis. **Overtraining: aspectos fisiológicos.** *Treinamento desportivo.* V. 3(3) 73-84, 1998 Acesso em julho de 2018.

KELLMANN, M. **Underrecovery and overtraining: Different concepts – similar impact?** In M. KELLMANN (Ed.), *Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes.* (pp. 3-24). Champaign: HumanKinetics Publishers. 2002.

KUNZ, Elenor. **As dimensões inumanas do esporte de rendimento** *Porto Alegre* Vol. 1, Ed. 1, Jan 1994: 10-19.

LEITE, M.A.F. de J.; SASAKI, J.E.; ZANETTI, H.R.; CASTRO, G.G. de; MOTA, G.R. da; SANTANA, F. de A.; ABRAHÃO, C.A.F. **Percepção do estresse e recuperação na prática do karatê.** *Coleção Pesquisa em Educação Física, Várzea Paulista,* v. 14, n. 2, p. 107-116, 2015.

LIMA, Anna Caroline Moura. **Motivação nas aulas de educação física.** Faculdade de ciências da educação e saúde – faces curso de licenciatura em educação física. Brasília-df. 2013.

MARQUES, A. **Crianças e adolescentes atletas: entre a escola e os centros de treino... entre os centros de treino e a escola!** In: J. Adelino, J. Vieira & O. Coelho (Eds.), *Seminário Internacional Treino de Jovens* (pp. 17-30). Lisboa: Centro de estudos e formação desportiva - Secretaria de Estado do Desporto, 1999.

MARQUES, A, T. OLIVEIRA, J, M. **O treino dos jovens desportistas. Actualização de alguns temas que fazem a agenda do debate sobre a preparação dos mais jovens.** *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto,* vol. 1, nº 1, 130–137, 2001.

MIRANDA, Renato. **Marcadores psicológico, fisiológico e bioquímico para determinação dos efeitos da carga de treino e do overtraining.** *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano.* Janeiro 2009.

MONTEIRO, Zeina Haje de Morisson. **Desempenho escolar, condições de trabalho e as implicações para a saúde do professor.** Rio de Janeiro, Universidade do Estado do Rio de Janeiro,. Dissertação de mestrado em Educação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social, Instituto de Psicologia, Centro de Educação e Humanidades. 2000, 216 p.

NEVES, E.R.C. & BORUCHOVITCH, E. **Escala de Avaliação da motivação para aprender de alunos do ensino fundamental (EMA).** *Psicologia Reflexão e Crítica*, 20(3), 406-413, 2007.

NOCE, F. Et al[...] **Análise dos Sintomas de Overtraining Durante os Períodos de Treinamento e Recuperação: Estudo de Caso de uma Equipe Feminina da Superliga de Voleibol 2003/2004.** *Rev Bras Med Esporte – Vol. 17, No 6 – Nov/Dez*, 2011.

OLIVEIRA, G, S de et al[...] **A Relação entre a Especialização Precoce e o Abandono Prematuro da Natação.** *Movimento & Percepção, Espírito Santo do Pinhal, SP*, v. 8, n. 11, jul/dez 2007.

PACHECO Aline Onésia **Motivação Profissional Relacionada à Autoestima** Coleção Gestão da Saúde Pública – Volume 7. Curso de Enfermagem na Universidade do Vale do Itajaí (UNIVALI) em 2010.

PAIVA, Robério Silva de. **Overtraining, possíveis marcadores de estresse e o processo de dessensibilização.** *Movimento & Percepção, Espírito Santo de Pinhal, SP*, v.5, n.6, jan./jun. 2005.

PIRES, Daniel Alvarez; SANTIAGO, Marisa Lúcia de Mello; SAMULSKI, Dietmar Martin and COSTA, Varley Teoldo da. **A Síndrome de *Burnout* no esporte brasileiro.** *Rev. educ. fis. UEM [online]*. 2012, vol.23, n.1, pp.131-139. Acesso em julho de 2018.

PIRES, D. A; BRANDÃO, M. R; SILVA, C. B. **Validação do questionário de burnout para atletas.** *Revista da educação física, Maringá*. v. 17, n 1, p 27-36, 2006.

PUJALS, C.; VIEIRA, L. F. **Análise dos Fatores Psicológicos que Interferem no Comportamento dos Atletas de Futebol de Campo.** In. *Revista de Educação Física / UEM, Maringá*, v. 13, n. 1, p. 89-97, jan./jun. 2002.

RAMOS, Ana Filipa dos Santos. **A influencia da liderança na motivação: um estudo sobre o programa de trainees 2008 da galp energia.** Relatório de Projecto Mestrado de Gestão ISCTE Business School. 2009.

RÉ, A.H.N., DE ROSE Jr., D., BÖHME, M.T.S. **Stress e nível competitivo: considerações sobre jovens praticantes de futsal.** *R. bras. Ci.e Mov.* 2004; 12(4): 83-87.

REZENDE, A. VALDÉS, H. **Métodos de estudo das habilidades táticas (1). Abordagem comparativa entre jogadores habilidosos e iniciantes - expert & novice-** <http://www.efdeportes.com/> *Revista Digital - Buenos Aires – Año 9 - N° 65 - Octubre de 2003* .acesso em julho de 2018.

RUBIO, Katia. **Psicologia Do Esporte: Teoria E Pratica.** Casa do Psicologo, São Paulo, 2003.

RUIZ, E. J. G. **Manual de Psicología del deporte: conceptos y aplicaciones**. Murcia: Capítulo Tres, 1997.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte**. Belo Horizonte: Imprensa Universitária/UFMG, 1992.

SAMULSKI, D. **Introdução à psicologia do esporte**. In: SAMULSKI, D. (Org.). *Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas*. 2.ed. Barueri: Manole, 2009c. p. 1-20.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte**. Barueri, Manole, 2ª Edição. 2009.

SEILER, V. R. STOCK, A. **Handbuch Psychotraining im Sport**, Reinbek bei Hamburg. Rowohlt 1994.

SCALON, R. M.; BECKER JR. B.; BRAUNER, M. R. G. **Fatores motivacionais que influem na aderência dos programas de iniciação desportiva pela criança**. *Perfil*. Porto Alegre, ano 3, n.3, p.51-61, 1999.

SILVA, Adelino S, R. SANTHIAGO, Vanessa e GOBATTO, Cláudio A. **Compreendendo o overtraining no desporto: da definição ao tratamento**. *Rev. Port. Cien. Desp.* [online]. 2006, vol.6, n.2, pp.229-238. ISSN 1645-0523. acesso em julho de 2018.

SINGER, R, N.; MURPHEY, M.; TENNANT, L.K. **Handbook of Research on Sport Psychology**. New York: Macmillian, p.647 – 671, 1993.

SOUZA FILHO, Paulo Gomes de. **O que é a Psicologia dos Esportes**. *Rev. Bras. Ciên. e Mov.* 8 (4): 33-36, 2000.

STARKES, J. ALLARD, F. **Cognitive Issues in Motor Expertise**, Volume 10 1st Edition. North Holland. Amsterdam. 1993.

VERARDI, C, E, L. MARCO, de A. **Iniciação esportiva: a influência de pais, professores e técnicos**. *Arquivos em Movimento*, Rio de Janeiro, v.4, n.2, julho/dezembro, 2008.

WEINBERG. Robert S, GOULD. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício – 6ed**. Grupo Artmed. São Paulo. 2016
metas de realização. *Educ. Pesqui.*, São Paulo, v. 38, n. 04, p. 965-980, out./dez. 2012.

ZAMBOM, M, P. ROSE, T, M, S de. **Motivação de alunos do ensino fundamental: relações entre rendimento acadêmico, autoconceito, atribuições de causalidade e ME metas de realização**. *Educ. Pesquisa*, São Paulo, v. 38, n. 04, p. 965-980, out./dez.

Barboza JIRA, BERESIN R. A síndrome de burnout em graduandos de enfermagem. *Einstein*, v.5, n.3, p. 225-230, 2007.

ABREU, K. L. de et al. Estresse ocupacional e Síndrome de Burnout no exercício profissional da psicologia. *Psicologia: Ciência e Profissão*, Brasília, DF, v. 22, n. 2, p. 22-29, jun. 2002. Disponível em: .

MONTEIRO, Zeina Haje de Morisson. Desempenho escolar, condições de trabalho e as implicações para a saúde do professor. Rio de Janeiro, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, 2000.

MASLACH, Christina & LEITER, Michael P. The truth about burnout: how organizations cause personal stress and what to do about it. California, USA: JosseyBass Publishers, 1997.

IAOCHITE, R. T. et al. Contribuições da Psicologia para a formação em Educação Física. *Motriz*, Rio Claro, v. 10, n. 3, p. 153-158, set./dez. 2004.

Weinberg,Robert.S. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício [recurso eletrônico] /Robert S. Weinberg, Daniel Gould ; tradução: Maria Cristina Gulart Monteiro,Regina Machado Garcez ; revisão técnica: Dante de Rose Jr. – 6. ed. – Porto Alegre :Artmed, 2017

ARENA, Simone Sagres; BÖHME, Maria Tereza Silveira. Programas de iniciação esportiva na grande São Paulo. *Revista Paulista de Educação Física*. São Paulo, v.14, n.2, p.184-195, 2000.

Couto Junior, J. M.; Moreno, R. M.; Souza, A.F.; Prado, M. M.; Machado, A. A. A influência da torcida na performance de jogadores brasileiros de Futsal: um viés da Psicologia do Esporte. *Motriz*. Rio Claro. Vol.13. Núm. 4. p.259-265. 2007.

Venditti Júnior, Rubens. V553a Auto-eficácia docente e Motivação para a Realização do(a) professor(a) de Educação Física Adaptada / Rubens Venditti Júnior. -- SP: [s.n.], 2010.

ARENA, Simone Sagres; BÖHME, Maria Tereza Silveira. Programas de iniciação esportiva na grande São Paulo. *Revista Paulista de Educação Física*. São Paulo, v.14, n.2, p.184-195, 2000.

Oliveira N, Sarmento M, Liberal S, Gonçalves P, Figueiredo P, Fernandes R, Vilas-Boas JP. Electromyographic analysis of the eggbeater kick in water polo. In: Programme and Book of Abstracts of 16th FINA World Sports Medicine Congress. FINA Manchester, UK, 10. 2008

Maslach, C., & Leiter, M. P. The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it. San Francisco, CA, US: Jossey-Bass. 1997

GARCIA, J. R.; MORTATTI, A. L. Overtraining: Aspectos Fisiológicos. *Revista Treinamento Desportivo*, São Paulo, v.3, n.3, p. 73-84, 1998.

Nunez LR, et al. Cell wall integrity MAPK pathway is essential for lipid homeostasis. *J Biol Chem* 283(49):34204-17. 2008

SILVA, C. M. C. da; PEIXOTO, R. R.; BATISTA, J. M. R. A influência da liderança na motivação da equipe. *Revista Eletrônica Novo Enfoque*, Rio de Janeiro, v. 13, n. 13, p. 195-206, 2011.