



**Universidade de Brasília – UnB**  
**Faculdade de Ciências da Saúde – FS**  
**Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde**  
**Mestrado em Ciências da Saúde**

---

**Dissertação**

---

***“Comportamento da Ansiedade em Treinadores de Futebol Profissional”***

Por:  
***Roberto Peres Patú***

Orientador:  
***Professor Doutor Jônatas de França Barros***

Brasília (DF), 2007.

**Roberto Peres Patú**

***“Comportamento do Estresse em Treinadores de Futebol Profissional”***

Dissertação apresentada como requisito parcial para a obtenção do título de ***Mestre*** no Programa de ***Pós-Graduação Stricto Sensu***, da Faculdade de Ciências da Saúde, da Universidade de Brasília.

Orientador:  
***Professor Doutor  
Jônatas de França Barros***

Brasília - 2007

PATÚ, Roberto Peres.

Comportamento do Estresse em Treinadores de Futebol Profissional. Brasília, 2007.

Orientador: Jônatas de França Barros

55p.

Dissertação – Mestrado – Universidade de Brasília. Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde – 2007.

1. Estresse 2. Treinadores de Futebol

**Roberto Peres Patú**

***“Comportamento do Estresse em Treinadores de Futebol Profissional”***

**Dissertação aprovada** como requisito parcial para a obtenção do título de **Mestre** no Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu, da Faculdade de Ciências da Saúde, da Universidade de Brasília, pela Comissão formada pelos professores:

Presidente:	<b><i>Professor Doutor Jônatas de França Barros</i></b> Universidade de Brasília
Membro Titular:	<b><i>Professor Doutor Paulo Henrique Azevêdo</i></b> Universidade de Brasília
Membro Titular:	<b><i>Professor Doutor Alexandre Luiz Gonçalves de Rezende</i></b> Universidade de Brasília
Membro Suplente:	<b><i>Professor Doutor Demóstenes Moreira</i></b> Universidade de Brasília

Brasília (DF), 29 de outubro de 2007.

Dedico este trabalho a todos àqueles que acreditam que a busca pelo objetivo, a ousadia e a persistência são caminhos para as grandes realizações.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus que em todos os momentos se faz presente em minha vida.

Aos meus pais a quem devo tanto e tão pouco poderei retribuir.

Aos meus irmãos Karina e Felipe que ajudaram a formar o meu caráter.

Aos meus filhos Henrique, Luana e Thaís que por tantas vezes sentiram a ausência de seu pai durante esta jornada.

À minha esposa Tatiana, pelo seu amor, incentivo e, principalmente, paciência.

Ao professor Dr. Hiram Mário Valdés Casal, *in memoriam*, pelas orientações, amizade e exemplo acadêmico.

Ao professor Dr. Jônatas de França Barros por sua disposição e orientações.

Ao professor Dr. Alexandre Rezende pela sua generosidade e amizade.

Aos amigos José Odair Meireles Nunes (Zeca) e Carlos Alberto Reis (Remo) pelo apoio e incentivo nos momentos mais difíceis desta jornada.

A todos os voluntários desta pesquisa, treinadores do futebol profissional de Brasília, pela colaboração indispensável para o desenvolvimento deste trabalho.

*“Sabemos que el fútbol es el único deporte en que un rival inferior técnicamente puede vencer o empatar (que es como un triunfo) en el volley, tênis, básquet, handball, etc. esto no sucede. Por ende esto exige una mayor fortaleza mental y ciertas cualidades psicológicas decisivas que solo poseen los campeones”.*

Marcelo Roffé

## RESUMO

O treinador de futebol exerce uma das mais importantes funções dentro de uma equipe, pois tem a responsabilidade de organizar o esquema tático de jogo, orientar as ações dos jogadores na partida, além de mantê-los com o nível de ativação e o equilíbrio mental sob controle. Como durante o jogo de futebol, o acesso aos jogadores é restrito, o treinador nem sempre é capaz de interferir na dinâmica da partida para corrigir erros ou reorganizar a equipe, o que, acrescido do grande nível de cobrança feito pela torcida, pela imprensa e pelos dirigentes, faz com que o treinador fique sob uma pressão constante (BRANDÃO, 2002). O presente estudo tem por objetivo avaliar o estresse causado pela competição em treinadores profissionais de futebol, utilizando como indicador a ansiedade. A amostra é composta de dezesseis treinadores profissionais de futebol, todos do sexo masculino, com média de idade de  $47 \pm 6$  anos, responsáveis pela direção de equipes que disputaram o Campeonato Brasileiro de Futebol Profissional – 2.ª Divisão – 2006 e o Campeonato Brasileiro de Futebol Profissional – 1.ª Divisão – 2007. Foram feitas entrevistas antes do início das competições e nos dias de jogo, sendo estes trinta minutos depois do jogo no treinador previamente sorteado. Para as entrevistas foi utilizado o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI). Os resultados indicam alterações significativas na análise nos dados relativos à ansiedade antes da competição em relação aos dados obtidos durante a competição ( $p < 0.0001$ ).

Palavras-Chave: Estresse competitivo, treinadores, futebol.



## ABSTRACT

The football coach plays a key role in a football team. He is responsible to organise the tactical plan and to guide the player's action in the game. Furthermore, he has to control the attitude level and mental balance of each player. Nevertheless during the actual game the access to the players is constrained. Therefore the football coach is not always able to intervene into the game dynamics, in order to correct failures or even reorganise the team. Besides that, there is a high level of demands from team cheerers, media and team owners. All these factors put the football coach under constant pressure (BRANDÃO, 2002) The present study aims at evaluate the professional football coach's stress caused by competitions. For that it will be used the anxiety as the main evaluation index. The sample is composed of sixteen professional football coaches. All of them of the masculine gender and within average age  $47 \pm 6$  years old. They all were the coaches of the teams that take part of the "Campeonato Brasiliense de Futebol Profissional - 2ª divisão - 2006" and of the "Campeonato Brasiliense de Futebol Profissional - 1ª divisão - 2007". They were interviewed before the beginning of the competition. They also were selected at random to be interviewed thirty minutes after each match. The Beck Anxiety Inventory (BAI) was used in the interviews. The results show that there are relevant modifications in the data analysis of anxiety before and during the competitions ( $p < 0.0001$ ).

Keywords: Competitive stress, coaches, football.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 01. Clube de Futebol – Departamento Técnico.....	12
Figura 02. Representação Esquemática do Processo de Estresse.....	15
Figura 03. Sinais Comuns do Quadro Estresse .....	16
Figura 04. Situações Causadoras de Estresses nos Atletas.....	17
Figura 05. A Ansiedade Pré-Competitiva.....	26
Figura 06. Principais Estruturas do Sistema Nervoso Envolvidas na Resposta ao Estresse- Ansiedade .....	27
Gráfico 01. Curva do Estresse .....	19
Gráfico 02. Adaptação x Ansiedade .....	34
Tabela 01. Comparação entre Antes e Durante Competição.....	39
Tabela 02. Comparação ente Antes e Durante Competição por Divisão .....	41
Tabela 03. Comparação entre Antes e Competição por Tempo de Experiência.....	42
Tabela 04. Comparação entre Antes e Durante a Competição por Escolaridade .....	43

## **LISTA DE SIGLAS**

**ACTH** – hormônio adrenocorticotrópico

**BAI** - Inventário de Ansiedade de *Beck*

**CRF** – fator liberador da corticotrofina

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	<b>1</b>
<b>1.1. Fundamentação do Problema</b> .....	<b>5</b>
1.1.1. Problema de Estudo .....	6
1.1.2. Hipótese.....	6
<b>1.2. Objetivos</b> .....	<b>6</b>
1.2.1. Objetivo Geral .....	6
1.2.2. Objetivos Específicos .....	7
<b>1.3. Relevância do Estudo</b> .....	<b>7</b>
<b>2. REVISÃO DA LITERATURA</b> .....	<b>8</b>
<b>2.1. O Treinador no Universo Futebolístico</b> .....	<b>8</b>
<b>2.1.1. A Organização do Trabalho de Treinadores de Futebol</b> .....	<b>8</b>
<b>2.2. A Ansiedade no Treinador Profissional de Futebol e suas Implicações nos Resultados de Equipe</b> .....	<b>13</b>
<b>2.2.1. Definição de Estresse e Ansiedade</b> .....	<b>14</b>
<b>2.2.2. Ansiedade Pré-Competitiva</b> .....	<b>25</b>
<b>2.2.3. Aspectos Neurofisiológicos</b> .....	<b>27</b>
<b>2.2.4. A Ansiedade (ativação) como Válvula Motivadora dos Jogos e Campeonatos</b> .	<b>32</b>
<b>3. MATERIAL E MÉTODO</b> .....	<b>35</b>
<b>3.1. Caracterização da Pesquisa</b> .....	<b>35</b>
<b>3.2. Amostra de Estudo</b> .....	<b>35</b>
<b>3.3. Procedimentos</b> .....	<b>36</b>
<b>3.3.1. Coleta de Dados</b> .....	<b>36</b>

3.2.2. Análise dos Dados .....	37
3.4. Descrição do Inventário de Ansiedade de Beck (Modelo em Anexo) .....	37
4. ANÁLISE DOS RESULTADOS E DISCUSSÃO .....	39
4.1. Comparação entre Antes e Durante Competição .....	39
4.2. Comparação entre Antes e Durante Competição por Divisão .....	40
4.3. Comparação entre Antes e Durante Competição por Tempo de Experiência.....	42
4.4. Comparação entre Antes e Durante a Competição por Escolaridade.....	43
5. CONCLUSÃO .....	45
6. SUGESTÕES .....	46
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	47

# 1. INTRODUÇÃO

Desde sua introdução, seja na Inglaterra em 1863 ou no Brasil em 1894 por Charles Muller, o futebol passou de esporte de elite para o mais popular em todo o mundo.

No início do século XIX, no Brasil, o esporte britânico tornou-se de caráter cultural mais popular onde ganhadores e perdedores convivem democraticamente, sendo apreciado por todos.

Visto como uma atividade de grande popularidade, o futebol deve isto graças a seus fascínios, à facilidade de poder ser praticado em pequenos espaços e ao baixo custo do material, pois, uma simples bola feita de meia velha, recheada de papel, jogada por pés descalços, excita, diverte e socializa uma coletividade (LEAL, 2000, p. 25).

Busca-se por meio do futebol, uma comercialização de sua popularidade, sem fugir aos parâmetros do aperfeiçoamento, superação e modernização da sua prática. É sob a globalização que o futebol vive um momento de transformação, diante dos avanços tecnológicos que permitem uma maior integração entre as diversas culturas (MARTURELLI JR. & OLIVEIRA, 2005).

Portanto, sob esse momento de globalização, ocorre uma evolução no futebol. No Brasil, não é diferente, e por causa desse momento mundial o futebol vem se reestruturando em sua organização atraindo cada vez mais a atenção de empresários e, por isso, as possibilidades de marketing e a supervalorização dos profissionais envolvidos tornam-se pontos fundamentais para o interesse econômico.

Neste universo, sustentados por lei, surgem os clubes-empresa, conforme expõem Marturelli Júnior & Oliveira (2005):

(...) a introdução da Lei nº 8.672/93, denominada de Lei Zico – que entre outros, previa a possibilidade de criação de clubes empresas e induzia a tão propalada revolução do futebol brasileiro, obrigando os clubes e federações a adotarem métodos empresariais de gestão e abrindo espaço para que se solucionassem os seus problemas financeiros; e da Lei nº 9.615/98, denominada de Lei Pelé<sup>1</sup> – que

---

<sup>1</sup> Daniel Kroeff de Araújo Corrêa informa que o principal dispositivo da Lei nº 9.615/98, denominada Lei Pelé, refere-se que as entidades de prática desportiva devem tornar-se sociedade de fins lucrativos. A Lei apresenta uma série de artigos e implicações, mas nesse momento, faz-se suficiente relatar que, a partir dessa

reformulou artigos da Lei Zico referentes ao funcionamento do sistema esportivo profissional, extinguindo a Lei do Passe e propiciando aos jogadores o direito de serem seus próprios “donos” (MARTURELLI JÚNIOR & OLIVEIRA, 2002, p. 2).

Estes são visíveis sinais de modernização do futebol brasileiro.

Todas estas questões administrativas afetam a prática do futebol nos clubes, pois com os diversos interesses envolvidos, a preocupação na estrutura e organização do trabalho específico acaba ficando sem a atenção necessária, e assuntos como a pressão que sofrem os profissionais da área, ficam em segundo plano.

Portanto, esta metamorfose que o futebol brasileiro atravessa, requer também uma nova proposta de organização do trabalho nas diferentes ações do clube, desde sua diretoria, comissão técnica e jogadores, e aqui, com enfoque nos treinadores, abordando-se, portanto, a verificação da adoção de posturas profissional e de planejamento, ações de suma importância para o desenvolvimento das atividades dos treinadores.

Neste sentido, a redução dos níveis de estresse, segundo Samulski *et al* (1996, pp. 60-70), pode melhorar o humor, aumentar o bem-estar físico e psicológico das pessoas.

Estes pontos são muitos bem fundamentados e relacionados à saúde do ser humano, como um todo – física e psicologicamente -, pois se desenvolve sobre uma base firme criada pelas pesquisas na área da Medicina Esportiva (SOUSA, MARIANI, e SAMULSKI, 2004).

Essa importância de saúde psicológica para o treinador de futebol, parte da premissa de que o ser humano é um ser biopsicossocial, portanto, não é possível desprezar a importância da obtenção de conhecimentos na área da saúde mental e da qualidade de vida para que se possam compreender os efeitos das atividades do profissional treinador de futebol, sobre ele, enquanto homem.

Hoje essa preocupação passa a ser uma maior constante nos diversos clubes de futebol, e em função disto, muitos estudiosos começam a dispensar atenção ao assunto, entre estes, psicólogos do esporte de países europeus e norte-americanos – Loehr (1997), Singer (1984) e Spielberg (1979) (APUD: SOUSA, MARIANI, e SAMULSKI, 2004).

Entretanto, ainda não existem estudos sistemáticos específicos sobre a relação entre as atividades dos treinadores de futebol e a saúde psicológica. Por este motivo, as pesquisas nessa área precisam ser fomentadas e intensificadas.

Apesar de o estresse não ser um sintoma descoberto recentemente e não ser considerado uma doença, só no início do século XX é que começaram as pesquisas de seus efeitos na saúde física e mental das pessoas. Hoje, o estresse é apontado por alguns autores (COUTO, 1987; MOLINA, 1996; e, ROJAS, 1997) como a “doença” dos tempos modernos.

Molina (1996) define estresse como qualquer situação de alerta aguda ou crônica, que produz uma mudança no comportamento físico e/ou no estado emocional do indivíduo.

A ansiedade e o estresse têm sido considerados como sinônimos. Neste trabalho, no entanto, serão considerados a reação de alerta ou de nervosismo, o esforço emocional durante, ou antes, da competição tanto como sinônimos, como somatórios, diferenciados entre alguns desses termos, na medida em que dizem respeito à estados fisiológicos e psicológicos desencadeados diante da necessidade do treinador enfrentar algum desafio.

Ressalta-se que a psicopatologia atribui definições mais específicas de acordo com Spielberger (1979) e Hackfort (1988, p. 53), a ansiedade é uma reação emocional frente ao estresse. É sempre um estado de alerta do organismo que produz um sentimento indefinido de insegurança, podendo atuar em dois planos imediatos: o físico e o psíquico, o que poderá gerar sintomas de inquietude interior (desassossego, insegurança, pressentimento do nada, medos difusos, expectativa do pior) e de tensão motora (tremores, dores musculares, espasmos, incapacidade de relaxamento, tiques nervosos, rosto contraído).

Quando se trata de campeonatos – espetáculo futebolístico, momentos que antecedem o jogo deve-se levar em consideração a influência de determinados fatores incluindo, dentre outros, o medo – da imprensa, dos jogadores errarem, da opinião dos dirigentes, da presença da platéia, e de críticos da área. Desta maneira, os treinadores profissionais de futebol poderiam estar sujeitos a pressões psicológicas, que os levam à ansiedade.

Dentro deste universo, a posição da comissão técnica, onde está inserido o treinador, torna-se peça chave para o desenvolvimento de um trabalho seguro e equilibrado,



minimizando a ansiedade para que conscientes de seu trabalho possam estar em condições de executá-lo da melhor forma possível.

Visto como uma empresa, o futebol brasileiro vem buscando uma profissionalização cada vez maior. Diante disso, torna-se importante que a função do treinador seja ocupada por profissionais não só qualificados, mas, sobretudo, emocionalmente, ou ainda, psicologicamente equilibrados; que o seu nível de ansiedade seja minimizado, não afetando toda a equipe e seus resultados.

Hoje, os caminhos que levam a formação do profissional “treinador de futebol” são complexos. O acesso de novos profissionais no mercado tem seguido caminhos diferentes.

A legislação em vigor diz que para tornar-se treinador profissional de futebol, o interessado deve-se graduar em Educação Física, cujo curso específico da área biomédica tem a duração de 4 a 5 anos e, ainda, cursar a especialização em futebol. Marturelli & Oliveira (2005) fazem o seguinte comentário a este respeito:

Não se deve deixar de levar em consideração que seria muito importante que treinadores tivessem experiência como atleta, ou preferencialmente, fossem provenientes do meio futebolístico. Porém, como a carreira dos jogadores se inicia por volta dos 14 anos, a profissionalização por volta dos 20 e o encerramento aos 35 anos de idade, sendo uma atividade em regime integral, com viagens constantes, estes compromissos dificultam que tais atletas curse paralelamente uma faculdade (MARTURELLI JÚNIOR & OLIVEIRA, 2002, p.7).

Conforme explica o autor, ainda aos 35 anos o ex-atleta está em amplas condições de trabalho e a experiência adquirida nos anos ativos de jogador, somado aos treinamentos recebidos dos diversos treinadores, podem de fato, contribuir nas funções de treinador. Daí, a importância do tema, pois quando se fala em esporte, aqui, especificamente o futebol, saber lidar com as interações humanas nesta organização de trabalho são fatores fundamentais para o processo de produção de uma equipe, e o estresse que o treinador adquire no decorrer de seu trabalho, pode influir diretamente nos resultados para todos.

Enfim, entendendo ser o tema infinito em sua magnitude, o trabalho tem ainda por pretensão, atingir o profissional da área de futebol, sempre em busca de contribuições, mas não esquece aqueles que, por necessidade ou mesmo afeição ao tema, carecem da

oportunidade de encontrar material de leitura fácil e amena que não tem por função precípua impor teses em linguagem técnica de difícil acesso e compreensão.

### **1.1. Fundamentação do Problema**

“Quanto ao aspecto financeiro, o custo do futebol está se tornando cada vez mais elevado, e por isso mesmo é imprescindível que os clubes comecem a trabalhar dentro de um planejamento para que se evitem problemas futuros” (BRUNORO, 1997, p. 67). Assim, problemas futuros, neste trabalho, seria a importância das atividades realizadas pelos treinadores, e, portanto, o nível de estresse, ou ainda, ansiedade que abarca o profissional no desempenho de suas atividades, pois não raro, estes são considerados responsáveis pela baixa produtividade de uma equipe, não conseguindo assim, atingir seus objetivos.

No Brasil, a formação deste profissional bem como sua especialização é razão de constantes discussões. Por ser o futebol amplamente divulgado pela mídia e com a evolução e modernização do mesmo, a função do treinador envolve responsabilidade que exigem uma formação qualificada, conhecendo a cultura geral deste esporte, bem como suas formas de expressão e comunicação (LEAL, 2000, p. 211).

Estas críticas normalmente vêm da mídia que nem sempre estão preparadas para afluírem críticas técnicas, mas que influenciam fortemente a opinião pública prejudicando conseqüentemente, a postura do profissional que absorve e traduz seus resultados sob a forte ansiedade, em conseqüência da pressão realizada.

A estrutura organizacional do futebol brasileiro, em muitos casos, ainda sob direções amadoras, a falta de tempo para se colocar em prática um planejamento, a visão da imprensa, buscando comparar o passado com o presente e nem sempre reconhecendo a evolução natural de outras equipes com a globalização, somados a uma possível formação inadequada de profissionais atuantes no esquema organizacional, poderão ser a chave para uma compreensão das dificuldades enfrentadas pelo profissional treinador de futebol (MARTURELLI JÚNIOR & OLIVEIRA, 2002, p. 3).

A instabilidade profissional do treinador de futebol vem sendo justificada muitas vezes por diretorias de clubes, pela falta de resultados positivos no comando de suas

respectivas equipes. São as pressões exercidas sob o treinador traduzidas em ansiedade, que não permitem um efetivo planejamento organizacional, e nem resultados possivelmente melhores.

Justificando senão, em decisões tomadas de forma precipitada sem levar em conta problemas internos – estresses – que realmente poderão estar prejudicando a produtividade da equipe.

A mudança do treinador e conseqüentemente a vinda de um novo profissional “salvador do time” amenizam as pressões momentaneamente, desviando a atenção do real problema, ao invés de se buscar novas alternativas para se melhorar a produtividade, ou realmente solucionar o problema.

Em virtude deste contexto, a ação profissional do treinador de futebol é dificultada, pois o mesmo teria que primeiro olhar para si próprio, para depois visualizar a produtividade de sua equipe.

### **1.1.1. Problema de Estudo**

Qual o comportamento do indicador da ansiedade em treinadores de futebol profissional do Distrito Federal durante os campeonatos brasilienses oficiais de 2006 e 2007?

### **1.1.2. Hipótese**

**HO** - Não há diferenças significativas entre os níveis de ansiedade dos treinadores de futebol de campo que atuam na primeira e segunda divisão de Brasília-DF quando se comparam os resultados medidos antes do início da competição e durante a competição, considerando, ainda, os seguintes fatores: tempo de experiência, nível de escolaridade, divisão e fase do campeonato.

## **1.2. Objetivos**

### **1.2.1. Objetivo Geral**

Avaliar, por meio do Inventário de Ansiedade de Beck – BAI, o nível de ansiedade dos treinadores de futebol de campo de categoria profissional provocado pela participação em competições oficiais.

### **1.2.2. Objetivos Específicos**

- Verificar se o aumento do tempo de experiência favorece o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento das situações de estresse diminuindo o nível de ansiedade dos treinadores;
- Verificar se o aumento do nível de escolaridade favorece o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento das situações de estresse diminuindo o nível de ansiedade dos treinadores;
- Verificar se o aumento da divisão do campeonato gera uma ampliação dos fatores de estresse aumentando o nível de ansiedade dos treinadores de futebol;
- Verificar se o aumento de importância da fase do campeonato gera uma ampliação dos fatores de estresse aumentando o nível de ansiedade dos treinadores de futebol.

### **1.3. Relevância de Estudo**

O principal motivo para realização desta pesquisa está na lacuna que seus resultados preencherão no campo do estresse competitivo, haja vista a escassez de trabalhos com treinadores esportivos em geral e de futebol, em particular. Também é importante possibilitar a fundamentação da necessidade de preparação psicológica dos treinadores, aspecto praticamente não elucidado na Psicologia do Esporte.

A utilização do Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) fortalece o valor deste instrumento de aferição de variável comportamental no campo do esporte e da psicologia esportiva, ampliando a possibilidade de utilização do mesmo por outros pesquisadores, inclusive de outras áreas, haja vista as limitações dos questionários existentes.

## **2. REVISÃO DA LITERATURA**

### **2.1. O Treinador no Universo Futebolístico**

#### **2.1.1. A Organização do Trabalho de Treinadores de Futebol**

A organização do trabalho de treinadores de futebol tem enfrentado diversas dificuldades. Entre os motivos, esta a instabilidade profissional diante das constantes mudanças dos clubes em seu comando técnico, provocando senão, rupturas na estrutura do Departamento de futebol, prejudicando a integração das diversas áreas e profissionais envolvidos na organização.

A conseqüência não é outra para a equipe - e para aquele que a coordena e orienta o treinador -, senão uma forte pressão, tendo normalmente como resultado, o estresse e dentro deste, a ansiedade.

Segundo Leal (2000), hoje, ex-jogadores, ao encerrarem a sua carreira, mantêm vínculos com os clubes tornando-se seus treinadores. Após 1939, A Escola de Educação Física e Desportos da Universidade do Brasil, hoje, Universidade Federal do Rio de Janeiro, trazia em seus objetivos, além da formação de professores de Educação Física, a de técnicos desportivos, entre eles o de futebol.

Em 1941, por meio do Decreto-Lei nº 3.199, os técnicos de futebol passam a ser reconhecidos como técnicos de futebol formados pela Escola de Educação Física e Desportos. E, para aqueles que não são egressos de Universidades, sua proteção advém da Lei nº 6.354, de 1976, na qual o artigo 27 diz que todo atleta que tenha exercido a profissão por mais de três anos consecutivos ou cinco alternados seria considerado apto para efeito do trabalho de monitor de futebol.

Segundo Leal (2000, p. 210), dando prosseguimento a esta preocupação na legalização deste profissional, foi criado em 1975 a Associação Brasileira dos treinadores de Futebol e, em 1976, foi elaborado o seu Código de ética. Por iniciativa de organização de tal Associação, surge a Lei nº 8.650, de 22 de Abril de 1993, a qual dispõe sobre as relações de trabalho dos treinadores de futebol, regulamentando a profissão, e, a partir daí, a regulação torna-se uma constante nas exigências e requisições feitas, não só pelo clube, mas de toda a sociedade diante das perspectivas futuras e de resultados instantâneos. Não

só a regulação se faz como exigência para a atuação do treinador, mas também os conhecimentos deste na aplicação de suas atividades para o clube.

“A profissão de treinador de futebol envolve imensa gama de responsabilidades e, por isso mesmo, toda sua formação deve ser de alto nível” (LEAL, 2000, p. 211). Para entender estas responsabilidades:

As profissões como um todo, tendem a ter certas características que incluem: um suporte de conhecimento; uma prática profissional; desempenhos específicos e únicos; estrutura de carreira; uma filosofia, ética e código de prática; avaliação da efectividade dos desempenhos; e associações profissionais (WOODMAN apud MARQUES, 2001, p. 13).

Para Marques (2001), quem quer ter sucesso como treinador no desporto de alto rendimento tem que ser dono de um conjunto vasto de recursos em conhecimentos e competências. Só com intuição e inspiração não se obtém resultados.

Este conhecimento, ou a forma de organização que um treinador de futebol utiliza, passa necessariamente por diversas fases:

- a) A do conhecimento da empresa (clube);
- b) O conhecimento do trabalho a ser exercido; e,
- c) Dos executores deste trabalho (atletas e comissão técnica).

Com este conhecimento, podem-se identificar os possíveis pontos fracos - falhas na elaboração da tarefa -, e ressaltar os pontos fortes, facilitando senão, as aplicações de recomendações com o objetivo na melhora da produtividade. Neste processo, o trabalho do treinador exige além de conhecimentos, ter facilidade de comunicação, em face dessas requisições, estar atualizado no mundo esportivo futebolístico - cursos, simpósios, congressos -, significa renovar-se e aprimorar-se, para cumprir suas funções (MARTURELLI, 2002, pp. 19-20) [grifo nosso]:

- Cumprir com responsabilidade os compromissos assumidos com a empresa (clube);
- Elaborar seu plano de trabalho, indicando suas metas a curto, médio e longo prazo, tendo flexibilidade para alterar a planilha de trabalho quando necessário;
- Comandar a comissão técnica e os atletas com as virtudes necessárias para um bom relacionamento e produção, sendo compreensivo, justo e disciplinador;

- Acompanhar o desempenho da comissão técnica, procurando estar sempre informado sobre os resultados dos trabalhos das diferentes áreas que atuam em conjunto com seu planejamento;
- Elaborar e colocar em práticas os treinamentos técnicos e táticos para propiciar a equipe uma boa condição de jogo, dentro de sistemas que venham a facilitar o alcance dos objetivos propostos; Dirigir a equipe nos jogos e competições devendo intervir quando necessário para buscar sempre um melhor desempenho de sua equipe dentro das regras exigidas pelo esporte;
- Responsabilizar-se pela atuação de sua equipe<sup>2</sup>.

Para Samulski (1995), “líder é aquele que coordena os processos de interações e comunicações existentes dentro do fenômeno de liderança. O líder deve ser eficaz na transmissão de mensagens, apresentar boa capacidade de solucionar problemas e tomar decisões apropriadas”. Portanto, como destaca Leonhardt (s/d):

O treinador necessita entender a tendência grupal em busca de uniformidade e, portanto, saber lidar com as trocas, com dispensas e com as promoções à titularidade. Justamente por ser o futebol um esporte coletivo, a relação grupal promete ligações e vínculos necessários para o jovem fazer com seus iguais.

O momento da comunicação e a demonstração de regras e limites precisam ser dados com afeto e com devida noção de que, na figura do treinador, se estabelecem expectativas. Marturelli Júnior lembra que os treinadores de futebol, são muitas vezes definidos como estrategistas:

O estrategista é o profissional com grande conhecimento da prática do jogo, organizando seus jogadores em campo de uma forma harmoniosa, procurando explorar seus pontos fortes e amenizar os pontos fracos de seu elenco, com a capacidade de mudar sua forma de jogo para jogo, com vistas a sucessivos progressos, atingindo desta forma seus objetivos com uma economia de esforço (MARTURELLI JÚNIOR, 2002, p. 20).

Além do estrategista, treinadores são chamados de disciplinadores, ditadores, democráticos, casuais, versáteis, psicólogos, enfim, conforme a característica de ação mais

---

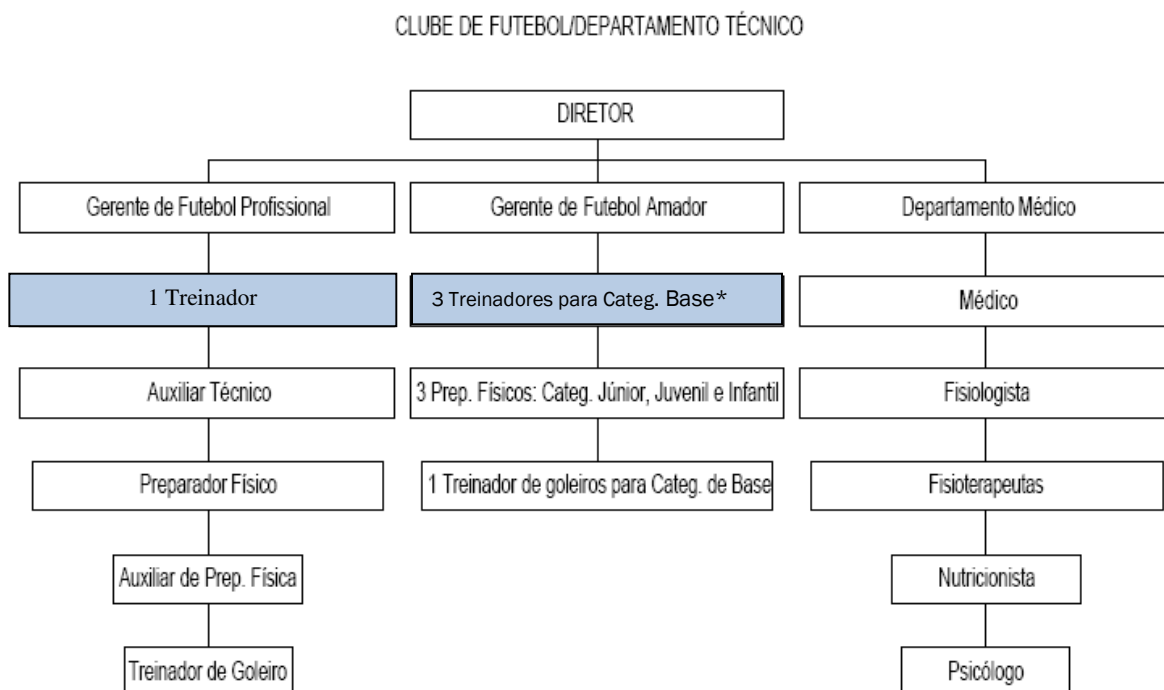
<sup>2</sup> Esta última função é a que tem mais peso, e por isso, o treinador de futebol, normalmente tem seus níveis de ansiedade muito alterados.

utilizada. Estas denominações podem significar pontos positivos e ou negativos da formação deste profissional, devendo cada um, saber o momento certo e as formas de utilização destes determinados comportamentos.

Assessorado por uma comissão técnica, formada normalmente por profissionais de diversas áreas, (Figura 01 – Clube de futebol), o treinador de futebol é hoje responsável por toda a programação a ser desenvolvida pela equipe. Não somente pelos treinamentos técnicos e táticos, mas também nos dias de folga do elenco, horários de viagens, concentrações, ida ou não em viagens de integrantes da comissão técnica, enfim funções múltiplas que acabam por atrapalhar seu desempenho específico, mesmo que estas funções busquem auxiliá-lo. Este problema está sendo repensado pelos clubes, cuja organização do trabalho começa a ser realizada de forma mais profissional. Os treinadores normalmente trabalham com 2 tipos de treinamento (MARTURELLI, 2002, p. 22):

- a) Treinamento técnico - o treinamento técnico serve para melhorar a qualidade dos atletas no trato com a bola nos fundamentos do futebol, ou seja, domínio, condução, passe, drible, chute, cabeceio e desarme;
- b) Treinamento tático - é aplicado para distribuir os jogadores dentro do campo observando-se as características individuais, sem tirar sua criatividade e capacidade de improvisação, buscando-se assim uma maior produtividade.



**Figura 01. Clube de Futebol – Departamento Técnico**

\* É importante dizer que o treinador de base não sofre pressões do clube, torcida e imprensa nas mesmas proporções do treinador do profissional. O resultado de campo não é tão decisivo para o clube, pois, nesta categoria, a finalidade maior é formar atletas. O treinador, portanto, é poupado de parte do estresse ao qual o profissional é submetido constantemente. Neste sentido, entende-se que o psicólogo ao trabalhar com o treinador de categoria de base deve considerar qual será sua maior necessidade, assim entendendo ser as variações de ambiente o maior obstáculo a ser enfrentado, diante das flutuações do dia-a-dia.

Fonte: Marturelli Júnior, 2002, p. 18.

Em função das dificuldades financeiras, muitos clubes não conseguem manter equipes multidisciplinares para o trabalho com seus atletas, ficando o treinamento físico e psicológico também sob a responsabilidade de um único profissional, o treinador, sobrecarregando suas funções e nem sempre com formação adequada para estas atividades.

Em relação ao futuro da profissão, Marturelli Júnior (2002, p. 22) aponta que diante do avanço tecnológico e das facilidades proporcionadas pela globalização, há uma tendência natural e compreensível do uso de meios para uma evolução do trabalho, em face da necessária organização e busca de diferenciais que auxiliem na melhora do desempenho de equipes profissionais de futebol. Desta forma, a profissão treinadores de futebol toma importância e reconhecem-se as suas responsabilidades, portanto, depreende-se que há a necessidade do treinador de futebol ter uma melhor formação profissional.

Segundo Garganta (2001, pp. 57-64), com a globalização e os atuais meios de comunicação em constante avanço tecnológico, as informações são facilitadas a cada dia e isto deve ser uma preocupação de qualquer profissional, neste trabalho, atenta-se também, para a classe dos treinadores. Voltando-se ao objeto deste estudo, o estresse e a ansiedade nos treinadores de futebol, visualiza-se a importância da conscientização da Psicologia aplicada nos treinamentos, principalmente nos aspectos de relacionamento e motivação. Ratificando a importância desta área, Fleury (1998) afirma que a qualidade do trabalho em equipe pode ser auxiliada por exercícios e técnicas psicológicas, buscando assim um maior desenvolvimento do espírito de equipe dentro e fora de campo. Marturelli Júnior em seus estudos, afirma que alguns fatores que justificam os possíveis níveis de estresse acentuados nos treinadores:

Excesso de campeonatos (Regionais, Estaduais, Nacional, Copa do Brasil, Copa dos Campeões, Taça Libertadores); distância geográfica do país; falta de tempo para treinamentos adequados; sobrecarga física aos atletas; aumento do número de lesões; falta de tempo para a devida recuperação dos atletas e desvalorização do evento pelo acúmulo de partidas (MARTURELLI JÚNIOR, 2002, p. 22).

A busca de novas fórmulas que possam reduzir o número de jogos, respeitando-se as questões citadas, integrando as datas dos torneios estaduais, regionais, nacionais e internacionais é possível e se torna o desafio aos novos dirigentes. Outro fator importante e fundamental para a melhora desta questão seria a entidade maior que responde pelo futebol brasileiro, CBF, definir com maior antecedência as datas previstas para cada torneio, e estes, seguirem esta orientação, procurando adaptar suas formulas de disputa, contribuindo assim na possibilidade de aplicação de um plano de trabalho adequado aos clubes e suas respectivas comissões técnicas.

## **2.2. A Ansiedade no Treinador Profissional de Futebol e suas Implicações nos Resultados de Equipe**

No mundo do esporte, Moraes (1990, apud: ROCHA *et al*, 2006) afirma que existe evidentemente uma relação entre estresse – ansiedade –, e desempenho, e que esses parecem variar de acordo com vários outros fatores como tipo de esporte, dificuldade da tarefa, traço de personalidade do atleta, ambiente, torcida. Weinberg & Gould (2001)

explicam que o estresse acontece quando há um desequilíbrio substancial entre as demandas físicas e psicológicas impostas a um ser humano, sob condições em que a falha em satisfazê-las tem conseqüências importantes, em sua capacidade de responder satisfatoriamente.

Muitos são os fatores oriundos do meio externo que levam ao estresse no esporte como, por exemplo, estímulos de dor, perturbações sensoriais - barulho, luz ou vibração -, ou situações de perigo - acidentes, lesões -, além do estresse gerado por situações de privação de necessidades, como, sono e alimentação.

Os estressores de *performance*, como demanda excessiva ou diminuída de jogos, insatisfação com o clube, e o fracasso em situações de *performance*, citam-se também, os estressores sociais, como, conflitos com a equipe, viagens muito longas, distância dos parentes e isolamento social, pressão da torcida, a imprensa e a relação com patrocinadores, são outros fatores que prejudicam a *performance* esportiva (BRANDÃO, 1995, pp. 133-47).

Portanto, muitos aspectos estão associados à satisfação, ou ainda, ao equilíbrio físico-psicológico dos treinadores em seu trabalho. Na maior parte das vezes, vencer é o objetivo principal dos esportistas, razão pela qual a *performance* individual assume um papel tão importante no que se refere à satisfação dos treinadores no trabalho.

### **1.2.1. Definição de Estresse e Ansiedade**

Dentro da literatura especializada, encontra-se uma inter-relação entre ansiedade, estresse e emoção. É importante depreender que neste universo, a ansiedade é uma emoção típica do fenômeno estresse, e a emoção é um processo em que os aspectos cognitivos, motivacionais, volitivos e neurofisiológicos interagem (SAMULSKI, 2002). [grifo nosso]

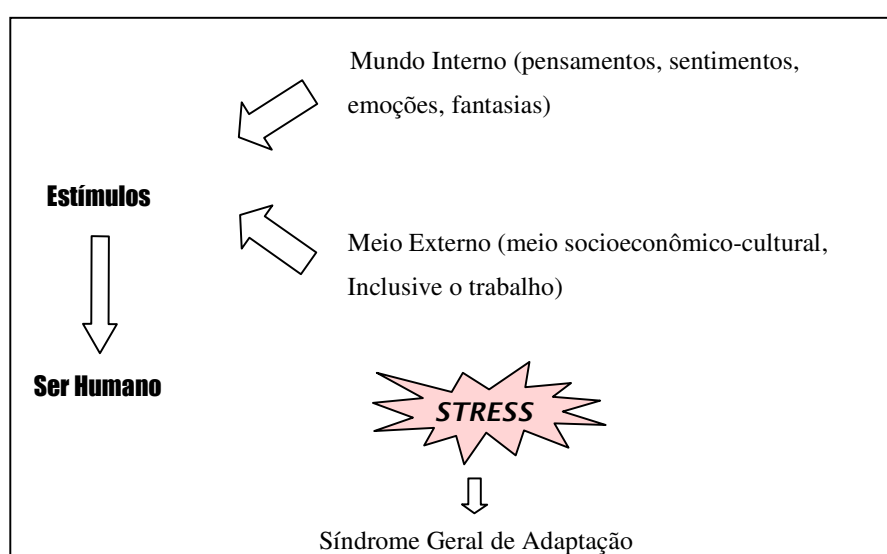
Para um melhor entendimento desta relação, necessário se faz compreender o que vem a ser o estresse: o estresse é um estado de desestabilização psicofísica ou a perturbação do equilíbrio entre a pessoa e o meio ambiente (SAMULSKI, 1995).

O termo estresse vem da Física e, nesse campo de conhecimento, “tem o sentido do grau de deformidade que uma estrutura sofre quando é submetida a um esforço” (Figura 02). Hans Seyle (1965) utilizou esse termo para denominar “o conjunto de reações que um organismo desenvolve ao ser submetido a uma situação que exige esforço de adaptação”, ou ainda, “um elemento inerente a toda doença, que produz certas modificações na

estrutura e na composição química do corpo, as quais podem ser observadas e mensuradas” (FIGUEIRAS e HIPPERT, 2002, p. 113).

França e Rodrigues (2005, p. 29), dizem que, estar estressado é um “estado do organismo, após o esforço de adaptação, que pode produzir deformações na capacidade de resposta atingindo o comportamento mental e afetivo, o estado físico e o relacionamento com as pessoas”.

**Figura 02. Representação Esquemática do Processo de *Stress***



Fonte: FRANÇA & RODRIGUES, 2005.

Entretanto, conforme explica o Samulski (1995), “o estresse faz parte da vida para a manutenção da capacidade funcional, autoproteção e conhecimentos dos próprios limites”. Ratificando tal entendimento, Franks (1994, Apud: MARTINS e JESUS, 1999, p. 2) afirma que o estresse é uma parte essencial e natural da vida, sendo que viver diariamente com estresse é inerente para o crescimento e desenvolvimento humano.

O estresse “é a resposta fisiológica, psicológica e comportamental de um indivíduo que procura adaptar-se e ajustar-se às pressões internas e externas” (MICHAEL, 1998, p. 9). O estresse pode ser entendido como um fenômeno inevitável, que somente se torna negativo quando os indivíduos têm dificuldade para se adaptar ao novo ambiente (ALBERT & URURAHY, 1997, pp. 75-84). Conceitua-se estresse ainda, como respostas não

específicas do corpo para qualquer exigência feita sobre ele (BARA FILHO & MIRANDA, 1998, pp. 75-84).

Datti (1997, p. 30) diz que os sinais mais comuns de quem está ingressando num quadro de estresse, ou já convive com ele, são os dispostos na Figura 03:

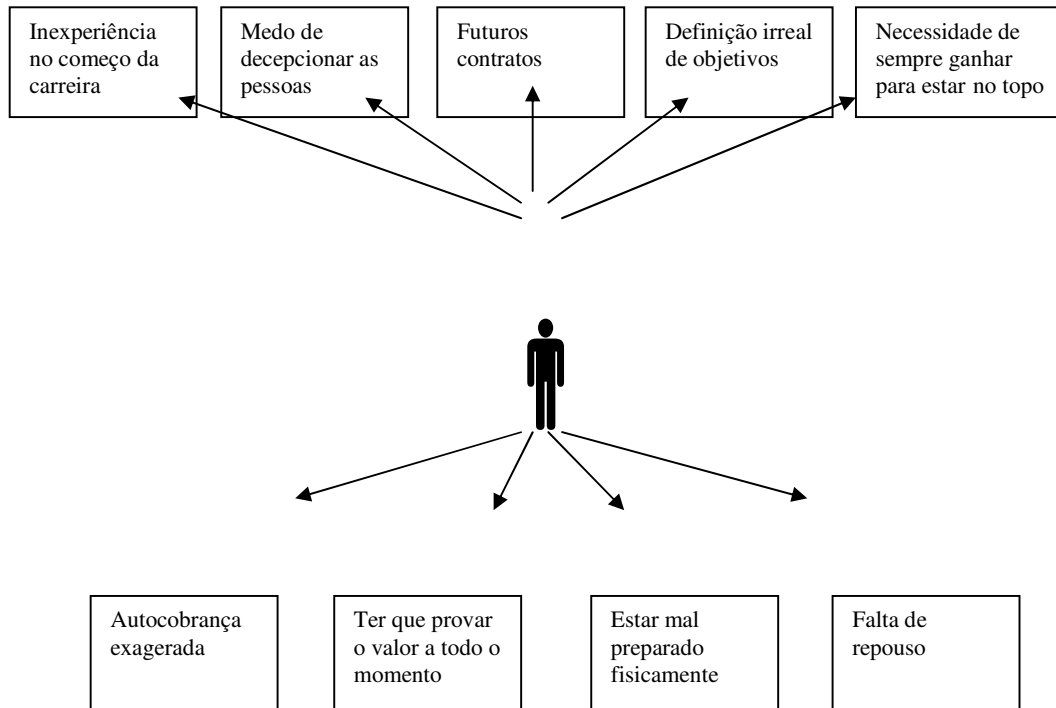
**Figura 03. Sinais Comuns do Quadro Estresse**



Fonte: DATTI, 1997.

Especificamente para os treinadores, as situações que são apontadas como maiores causadoras de estresse estão descritas na Figura 04.

**Figura 04. Situações Causadoras de Estresse nos treinadores**



Fonte: De Rose Jr., 2002. (ADAPTADO)

Complementando a Figura 04, De Rose Jr. (2002, pp. 19-26) aponta outras situações causadoras de estresse:

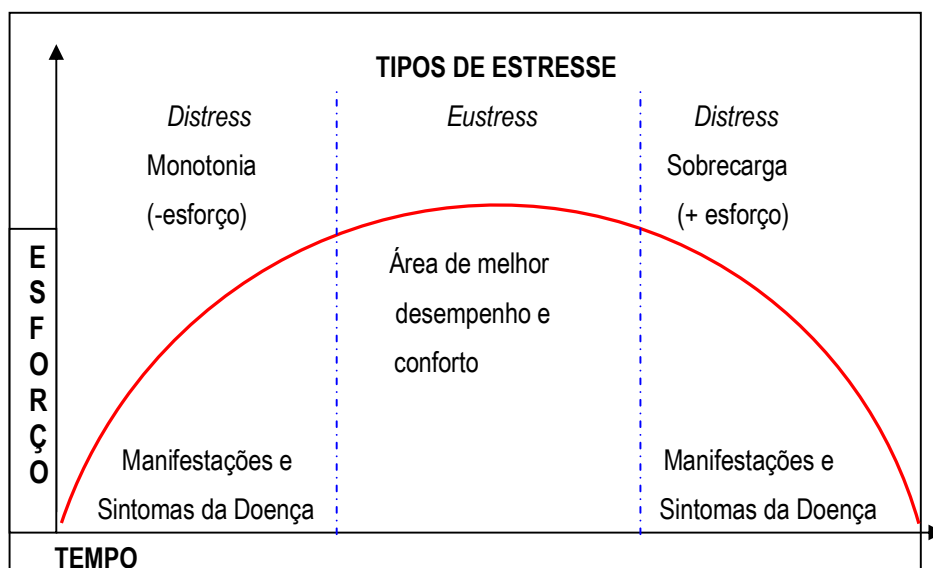
- Jogos decisivos;
- Momentos decisivos de um jogo;
- Jogo fácil que complica;
- Perder jogo praticamente ganho;
- Repetir os mesmos erros;
- Omitir-se no jogo;
- Adversário desleal;
- Arbitragem prejudicial à equipe;
- Conflitos com companheiros de equipe;
- Companheiro egoísta;
- Local inadequado para treinamentos e jogos;

- Treinamento em excesso;
- Falta de férias;
- Rotina de treinamento;
- Falta de integração entre o grupo;
- Torcida da própria equipe agressiva;
- Cobranças excessivas de dirigentes ou patrocinadores;
- Falta de apoio a jogador contundido;
- Falta de organização das equipes e das entidades organizadoras de campeonatos;
- Viagens constantes;
- Problemas com alimentação;
- Problemas com acomodações;
- Excesso de jogos.

Hans Selye (1965) denominou estresse quando da “submissão do organismo a estímulos que ameaçam sua homeostase (seu equilíbrio orgânico), ele tende a reagir com um conjunto de respostas específicas, que constituem uma síndrome, que é desencadeada independentemente da natureza do estímulo”. Devem-se ressaltar dois aspectos essenciais (FRANÇA e RODRIGUES, 2005, pp. 32 e 42) (ver Gráfico 01):

- As situações que podem desencadear o estresse e que se denominam estímulo estressor ou simplesmente estressor;
- A resposta do indivíduo diante do estímulo, que é a resposta ou o processo de estresse. Esta se divide em outras duas situações:
  - Se a resposta é negativa, ou seja, desencadeia um processo adaptativo inadequado, podendo gerar inclusive doença, é chamado de *distress*;
  - Se a resposta é positiva, ou seja, se a pessoa reage bem à demanda, nomea-se de *eustress*.

Gráfico 01. Curva do Estresse



Fonte: FRANÇA & RODRIGUES, 2005.

Em essência, o que se tem é um estímulo sobre o organismo, o estressor, que desencadeia uma resposta, que é o estresse. Sabe-se que as reações de estresse são naturais e até necessárias para a própria vida; no entanto, sob algumas circunstâncias, elas podem tornar-se prejudiciais ao funcionamento do indivíduo. O estresse pode ser observado em pelo menos duas dimensões: como processo e como estado. Como processo é a tensão diante de uma situação de desafio por ameaça ou conquista; como estado é o resultado positivo (*eustress*) ou negativo (*distress*) do esforço gerado pela tensão mobiliza pela pessoa.

No *eustress* – estresse positivo –, o esforço de adaptação gera sensação de realização pessoal, bem-estar e satisfação das necessidades, mesmo que decorrente de esforços inesperados. É um esforço sadio na garantia da sobrevivência. Quando se faz algo agradável e sente-se valorizados pelo esforço despendido, encontra-se o *eustress*. Esclarecendo os estressores, França e Rodrigues apontam que:

Os estressores advêm tanto do meio externo, como frio, calor, condições de insalubridade, quanto do ambiente social, como trabalho, e do mundo inteiro, aquele vasto mundo que se tem dentro do ser humano, como os pensamentos e as emoções – angústia, medo, alegria, tristeza. Todos esses estressores são capazes de disparar no organismo uma série imensa de reações via sistema nervoso, sistema endócrino (relacionado às glândulas) e sistema imunológico, por meio da



estimulação do hipotálamo<sup>3</sup> e sistema límbico; essas importantes estruturas do sistema nervoso central estão intimamente relacionadas com o funcionamento dos órgãos e regulação das emoções (FRANÇA e RODRIGUES, 2005, p. 33).

Segundo Carballido (2001) se o controle da tarefa é baixo e o nível de excitação é alto, se produz situações de *distress*, e dizer, um incremento da atividade (onde se tem elevada produção de cortisol), uma redução da atividade (onde também se reduz as produções de catecolaminas, em particular a adrenalina e noradrenalina), é um sofrimento psicológico.

O esporte, em especial o esporte competitivo, é sinônimo de situações de avaliação comparativa (pelos outros e por si mesmo), de objetivos competitivos a alcançar, de desafios, de rivalidades, de expectativas, e de uma série de outros fatores associados, como por exemplo, de prestígio, de dinheiro, auto-estima, admiração social, reconhecimento, etc.

Ballone (2004) explica que todas essas situações acabam gerando, nos atletas, estados afetivos e somáticos complexos e inerentes às particularidades de cada competição e de cada personalidade. Essas vivências esportivas, tendo em vista a personalidade de cada atleta e a carga afetiva que este coloca na competição, provocam reações emocionais atuais ou antecipatórias, tais como a ansiedade, estresse, medo<sup>4</sup>, insegurança, depressão, angústia, etc.

Na mesma direção, Ferreira (2001) define ansiedade como estada emocional angustiante acompanhado de alterações somáticas (cardíacas, respiratórias, etc), e em que se prevêem situações desagradáveis, reais ou não. Sob os aspectos técnicos, Voser (2003) aponta que ansiedade tanto pode beneficiar, como prejudicar, dependerá das circunstâncias ou intensidade, podendo tornar-se patológica, isto é, prejudicial ao funcionamento psíquico

---

<sup>3</sup> Glândula situada na base do cérebro.

<sup>4</sup> Conforme Marcelo Roffé, os medos mais comuns nos futebolísticos referem-se a: medo de perder, medo de fracassar, medo de ganhar, medo de ter êxito, medo de equivocar-se, medo de ser rechaçado por outro grupo ou direção técnica, medo de trabalhar com o rival, medo de ser ridículo, medo da competência, medo do rival, medo do desconhecido, do novo, do insólito, do súbito, medo de estar nervos no jogo, medo de não poder resolver, medo de não poder dormir a noite anterior a partida, medo de falar com o técnico, medo de não poder dar o que se espera, medo de não impor respeito, medo de jogar mal, medo de não poder dar a volta no resultado, medo de erra um pênalti, medo de falar com os companheiros na partida, medo de ser rechaçado no retorno pelos familiares, amigos, noiva, empresário, etc., medo de não poder recuperar a titularidade, medo de ficar doente, medo de ser penalizado, medo de expulsão, medo do futuro, medo de perder o emprego. ROFFÉ, Marcelo. *Los miedos de los futbolistas*. **Revista Digital EFdeportes.com**. Buenos Aires. Ano 4, nº 16. Outubro de 1999.

(mental) e somático (corporal). Para Ballone (2004), quando se trata de esporte competitivo, a ansiedade é uma atitude fisiológica (normal) responsável pela adaptação do organismo às situações novas.

Cabral & Nick (1997) dizem que a ansiedade é um estado emocional desagradável e apreensivo suscitado pela suspeita ou previsão de um perigo para integridade da pessoa. E, completa dizendo que a ansiedade, ainda que presente na competição pode afetar negativamente o desempenho, se for considerada por demasiado tempo. Ou seja, pode, não necessariamente ocorre, e é negativa, quando em demasiado tempo, deduzindo-se que pode ser positiva em tempo menor.

Segundo Davidoff (1983) a ansiedade é uma emoção caracterizada por sentimentos de previsão de perigo, tensão e aflição e pela vigilância do sistema nervoso simpático. O autor diz que não é fácil diferenciar a ansiedade e o medo. A diferença é: na intensidade do medo é proporcional à magnitude do perigo; e, na intensidade da ansiedade tem a probabilidade de ser maior do que o medo objetivo.

Singer (1977, apud: ROCHA *et al*, 2006) conceitua ansiedade como uma expressão da personalidade de um indivíduo. Copetti (2005) diz que a ansiedade é uma reação psicofisiológica de alerta frente a algum perigo ou ameaça. Pode ser normal ou patológica, leve ou grave, prejudicial ou benéfica, episódica ou persistente, causa orgânica ou psicologicamente, ocorrida sozinha ou em co-morbidade (com outras doenças), podendo afetar ou não a percepção e a memória.

A ansiedade é um fenômeno psicológico relacionado à adaptação e regulação do ser humano na vida cotidiana. Trata-se de uma reação subjetiva de apreensão e incerteza acompanhada por uma ativação<sup>5</sup> do sistema nervoso autônomo e um aumento da atividade endócrina (BRANDÃO, 1995, pp. 133-147). Rocha (2006) divide a ansiedade em dois componentes:

- a) **Ansiedade de estado (*state anxiety*)** - refere-se a uma reação ou resposta emocional que é evocada em um indivíduo que percebe uma situação

---

<sup>5</sup> A ativação envolve atividades fisiológicas e psicológicas e refere-se às dimensões de intensidade de motivação em um determinado momento. Pode variar de um estado de letargia a uma intensa euforia ou agitação. A ativação não está necessariamente associada a eventos agradáveis ou desagradáveis. Um atleta pode ficar altamente ativado ao vencer um campeonato e reagir da mesma forma a uma derrota em uma competição importante. WEINBERG, Robert S. & GOULD, Daniel. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 2.ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2001.

particular como pessoalmente perigosa ou ameaçadora; é descrita como sentimentos subjetivos percebidos conscientemente como inadequados e tensão acompanhada por um aumento da ativação do sistema nervoso autônomo;

São características da Ansiedade-Estado, as reações fisiológicas como taquicardia, dor de estômago, medo, entre outras. Weinberg e Gould (2001) complementam o entendimento, afirmando que esse estado ansioso está relacionado ao componente de humor em constante variação, caracterizado por sentimentos de apreensão e tensão, associados à estimulação do Sistema Nervoso Autônomo. A Ansiedade-Estado é representada em seu aspecto cognitivo quando a pessoa se preocupa ou tem pensamentos negativos.

Hanin (1980,1986,1997, apud: CORRÊA *et al*, 2002. p.450) traz uma contribuição importante à Psicologia do Esporte ao apresentar o seu modelo de zonas individualizadas de desempenho ideal (IZOF - *Individualized Zones of Optimal Functioning*). O autor verificou que atletas de elite têm uma zona de ansiedade-estado ideal na qual ocorrem seus melhores desempenhos. O nível ideal de ansiedade-estado é subjetivo, variando de acordo com as características dos atletas:

- Baixo - para alguns esportistas que precisam estar com o nível de ansiedade bem baixos e bem calmos para atingir bons desempenhos;
- Médio - para atletas que necessitam estar com a ansiedade sobre controle, mas também com o Sistema Nervoso um tanto quanto ativado;
- Alto - para os que obtêm as melhores atuações quando estão bastante agitados.

Quando um atleta está com um nível de ansiedade ótimo, ele está psicologicamente em controle. Ao contrário, quando seu índice de ansiedade está fora de controle, mais baixo ou mais alto que seu nível ótimo, aparecem reações cognitivas como medo, pensamentos negativos e desinteresse representado no nível somático por tensões musculares, lentidão e pouca explosão (BRANDÃO, 1995, pp. 133-47).

b) **Ansiedade de traço (*trait anxiety*)** - é uma característica estável do indivíduo. É uma predisposição adquirida no comportamento,

independente do tempo, que provoca um indivíduo a perceber situações não muito perigosas como ameaças (SAMULSKI, 2002).

Para Spielberg (1996, apud: CORRÊA *et al*, 2002, p.450) a Ansiedade-Traço faz parte da personalidade e trata-se de uma tendência ou disposição comportamental adquirida que influencia o comportamento. Nesse caso, a pessoa responde a circunstâncias percebidas como ameaçadoras com reações ou níveis de estado de ansiedade exacerbados em intensidade e magnitude em relação ao perigo real e objetivo.

Bara Filho & Miranda (1998, pp. 75-84) explicam que na ansiedade estado, o estado emocional imediato que é caracterizado por medo, apreensão e tensão, gerando reações psicofisiológicas como taquicardia, “frio na barriga”, “arrepio na espinha” entre outras; enquanto a predisposição para perceber certas situações como ameaçadoras é uma característica da personalidade e responder a isto com o aumento da ansiedade estado denomina-se ansiedade traço.

Atletas com alto índice de Ansiedade-Traço tendem a apresentar elevado nível de Ansiedade-Estado. Um índice alto ou baixo de Ansiedade-Estado é muito pouco elucidativo para explicar a *performance*. Essa depende de características pessoais do treinador, ou seja, do modo como ele lida com sua ansiedade e com seu estado de ativação (BRANDÃO, 1995, pp. 133-47).

Completando o entendimento, Fleury (2004) aponta que a combinação da ansiedade-traço de personalidade mais constante, com uma baixa auto-estima é uma fonte pessoal de estresse capaz de interferir no rendimento, tanto motor quanto psicológico. Isto quer dizer que, em níveis elevados de ansiedade, o rendimento, tende a ser comprometido em relação às habilidades motoras (erros mais freqüentes nos fundamentos do futebol) e habilidades psicológicas (falta de atenção/concentração, alteração nos estados de humor como irritação, insegurança, confusão, etc.).

- c) **Ansiedade Cognitiva** - a perturbação cognitiva está relacionada aos pensamentos e dúvidas a respeito da consecução da vitória (MORAES, 1990, APUD: ROCHA *et al*, 2006); e,

Bara Filho & Miranda (1998, pp. 75-80) dizem que a ansiedade cognitiva é o componente mental da ansiedade estado causado pelo medo de uma avaliação negativa e causa reações como o medo, apreensão, apatia, desinteresse, pensamentos negativos, e etc.

d) **Ansiedade Somática** – ocorre a ansiedade somática quando existem alterações na percepção subjetiva da ativação fisiológica (WEINBERG & GOULD, 2001)<sup>6</sup>; refere-se a perturbações somáticas: diarreias, aumento de pressão arterial, batimentos cardíacos aumentados, tensão muscular e palidez facial (MORAES, 1990, apud: ROCHA *et al*, 2006).

A ansiedade somática é representada pelos aspectos fisiológicos e afetivos da ansiedade e está diretamente relacionada com a ativação fisiológica causando respostas como: taquicardia, aumento da frequência respiratória, sudorese na mão, tensão muscular, lentidão e pouca explosão muscular entre outras (BARA FILHO & MIRANDA, 1998, pp. 84). Hardy complementa o entendimento ao afirmar:

Para o desempenho ideal não é suficiente um nível de ativação fisiológica ideal: é necessário também controlar a ansiedade-estado cognitiva (preocupação), pois que mesmo atletas que necessitam de um nível de ansiedade-estado cognitiva alto, os aumentos na ativação podem atingir um limiar imediatamente subsequente à ativação ideal, onde os níveis de ativação fisiológica são tão intensos que ocorre em seguida um rápido declínio no desempenho (HARDY, 1990, 1996, APUD: CORRÊA *et al*, 2002, p.450).

Weinberg e Gould (2001) apontam que para a interpretação de um indivíduo de seus sintomas de ansiedade é importante a compreensão da relação ansiedade-desempenho. As pessoas podem considerar os sintomas de ansiedade como facilitadores, positivos e úteis para o desempenho ou, por outro lado como negativos e prejudiciais. Assim sendo, os autores demonstram que para entender a relação ansiedade-desempenho é preciso examinar tanto a intensidade quanto a direção (da interpretação da ansiedade como facilitadora ou debilitante) da ansiedade apresentada.

Por fim, existe um terceiro fator associado à possibilidade da ansiedade somática e cognitiva no comprometimento do rendimento do atleta: o estado afetivo e sua consequência mais direta e imediata que é a autoconfiança. A autoconfiança positiva parece estar ligada à melhora do rendimento, principalmente porque parece ser o oposto da ansiedade cognitiva. [grifo nosso]

---

<sup>6</sup> WEINBERG, Robert S. & GOULD, Daniel. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 2.ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2001.

Ballone (2004) ensina que o estado afetivo está estritamente ligado ao humor, aos sentimentos, as emoções e as paixões.

A afetividade é quem determina a atitude geral da pessoa diante de qualquer experiência vivencial, promove os impulsos motivadores e inibidores, percebe os fatos de maneira agradável ou sofrível, confere uma disposição indiferente ou entusiasmada e determina sentimentos que oscilam entre dois pólos, a depressão e a euforia (BALLONE, 2004).

A afetividade modela o modo de relação do indivíduo com a vida e será por meio do estado de ânimo que a pessoa, aqui o treinador, perceberá o mundo e a realidade do jogo e seus atletas em campo. O importante é perceber que, a afetividade exerce direta ou indiretamente, profunda influência sobre o pensamento e sobre toda a conduta do indivíduo.

“Há estados afetivos<sup>7</sup> momentâneos e constitucionais, os primeiros determinados por circunstâncias vivenciais e os segundos pela tonalidade afetiva ou humor básico da pessoa” (BALLONE, 2004). A auto-estima está seriamente comprometida em estados afetivos depressivos e, conseqüentemente o rendimento esportivo de atletas depressivos está seriamente prejudicado. O assunto toma importância, ao se perceber que há uma forte tendência em associar a ansiedade aos estados depressivos.

### **2.2.2. Ansiedade Pré-Competitiva**

Quanto mais crítica a situação, mais estresse e nervosismo os atletas e comissão técnica podem experimentar a partir de como cada pessoa percebe a situação. Entretanto, a importância nem sempre é óbvia, pois, um mesmo evento poderá ser percebido de maneiras diferentes: para algumas pessoas, a dificuldade e importância da competição podem representar uma fonte de motivação e estímulo, típico de pessoas que gostam de desafios; para outras, pode representar algo ameaçador como uma situação de “vida ou morte” : – Se não ganhar a Copa, tô morto” (SCOLARI, apud: FLEURY, 2004) (Figura 09).

Neste caso, considerando as declarações do técnico sobre suas dificuldades de dormir, alteração alimentar (engordou 6 Kg naquele período), e instabilidade no

---

<sup>7</sup> A característica introvertida e extrovertida da personalidade podem dar um dos muitos exemplos de disposições afetivas inatas. Quando se estuda a depressão, estar-se estudando uma alteração do estado de ânimo ou um estado afetivo depressivo.

estado de humor (de descontraído a extremamente irritado com alguns profissionais da imprensa) observam-se sintomas claros de que, em especial, na estréia da equipe, o comportamento esteve significativamente alterado (FLEURY, 2004).

Segundo Fleury (2007) “a ansiedade pré-competitiva é um estado emocional que se caracteriza por nervosismo, preocupação e apreensão que pode ser gerado por pensamentos (ansiedade cognitiva) ou por reações fisiológicas (ansiedade somática)” (Ver Figura 05).

**Figura 05. A Ansiedade Pré-competitiva**



Fonte: Fleury, 2007.

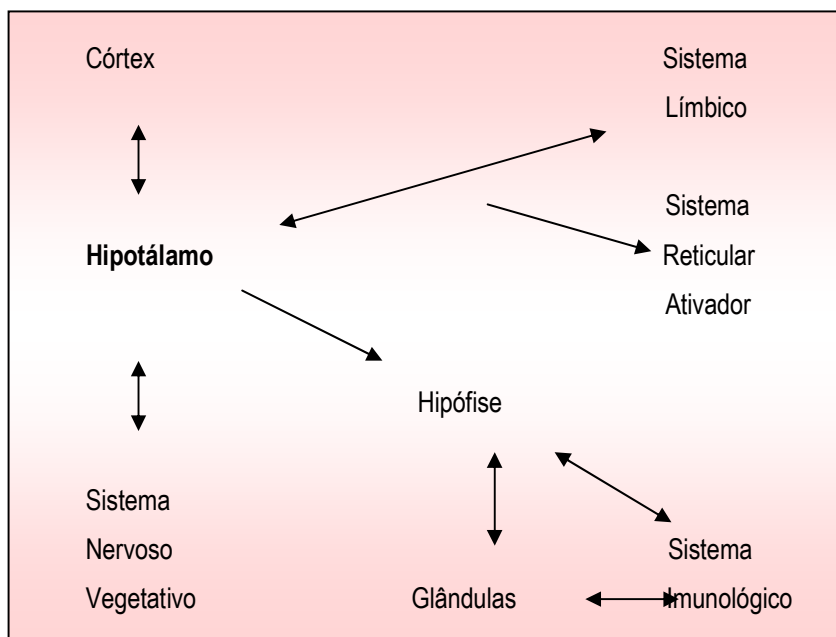
Voser (2003) explica que existem muitas causas para o aparecimento da ansiedade antes da competição, mas, em geral, elas reduzem-se a dois fatores: a incerteza que os indivíduos possuem acerca do resultado, e a importância que o resultado representa para os indivíduos. Esclarecendo a ansiedade pré-competitiva, Bara Filho & Miranda (1998, pp. 75-84), dizem que um dos fatores com influência mais significativa na qualidade da *performance* é o grau da ansiedade estado durante o tempo que precede a competição.

Cratty (1984) lembra que nem toda a ansiedade é prejudicial, pois para um bom desempenho requer-se um nível de ansiedade ótimo. Brandão (1995, pp. 24) concorda dizendo que quando isto acontece, o treinador está psicologicamente em controle.

### 2.2.3. Aspectos Neurofisiológicos

Para Weineck (2005) em um estado pré-competitivo, as funções do organismo são orientadas para o trabalho iminente e levadas a um nível inicial elevado, por meio da antecipação mental e da percepção da competição, paralelamente ao aumento dos centros motores do cérebro são ativados também os centros circulatórios vegetativos<sup>8</sup> (ver Figura 06), desta forma o organismo consegue as condições prévias para que a carga corporal ou esportiva seja executada desde o início com grande efetividade.

**Figura 06. Principais Estruturas do Sistema Nervoso Envolvidas na Resposta ao Estresse-Ansiedade**



Fonte: FRANÇA & RODRIGUES, 2005.

<sup>8</sup> As principais funções básicas do sistema nervoso são a regulação e a manutenção da estabilidade do organismo, por intermédio de diversas funções. Algumas dessas funções são chamadas de vegetativas, como a circulação sanguínea, a respiração, a digestão etc. De acordo com o tipo e intensidade dos comportamentos que o quotidiano exige do organismo, o sistema nervoso, por meio de várias vias, inclusive e principalmente a vegetativa, produz alterações – no organismo – a fim e possibilitar o adequado funcionamento de cada comportamento desejado. Assim, a quantidade de sangue, de oxigênio e hormônios que chegam a cada parte do organismo pode aumentar ou diminuir na necessidade que o comportamento solicita, por meio da regulação que o sistema nervoso executa.



Gil (2004) esclarece que as manifestações fisiológicas de ansiedade são diferentes de um indivíduo para o outro, variando no tipo e na intensidade das reações que também é influenciada por idade, sexo, droga, dieta, personalidade, estilo combativo e a sua aprendizagem. Weineck (2005) caracteriza o estado pré-competitivo em:

- 1) Maior liberação de catecolaminas (adrenalina e noradrenalina) adrenalina elevadas nas cargas psicológicas e noradrenalina elevada nas cargas físicas;
- 2) Maior liberação de glicocorticóides que aumentam a liberação do hormônio adrenocorticotrófico;
- 3) Aumento da frequência cardíaca e do volume-minuto cardíaco;
- 4) Aumento da pressão sanguínea;
- 5) Aumento da frequência respiratória;
- 6) Aumento do tônus muscular e um aumento da sensibilidade dos fusos musculares.

A este último tópico, Román e Savoia explicam que:

Qualquer movimento tem uma dosagem certa de tensão nos músculos para ser bem executado, ou seja, a precisão técnica. A ansiedade e a tensão desestruturam a precisão, pois as vias neurais se ocupam com impulsos de alerta do sistema de luta ou fuga, decrescendo ou inibindo os impulsos precisos, para completar a destreza e o movimento coordenado. Uma ótima execução não sucede quando os atletas pensam nela, o que enfatiza que o aprendizado em sintonia com a execução de funções automáticas e inconscientes é algo que está livre de toda interferência do pensamento (ROMÁN e SAVOIA, 2003, p. 15).

Ou seja, a tática e a técnica não mudam de uma semana para outra, mas as reações psíquicas sim. Aos tópicos acima citados, as autoras Román e Savoia acrescentam as “cognições”, que dizem respeito ao sistema límbico acionado:

(...) os pensamentos automáticos disfuncionais podem invadir a mente do atleta; por exemplo, “tenho que fazer gol”, “não estou conseguindo fazer o gol”, “hoje não é meu dia de sorte”, “estou errando demais”, “se continuar jogando assim vou ser substituído” etc. Tais pensamentos ameaçam o atleta, e se ele não souber responder adequadamente a esses estímulos internos, o sistema límbico continuará acionado. Sem recursos, os sintomas continuam (sudorese, taquicardia, palidez etc.), cortando o estímulo medular (arco reflexo) para o

cérebro, que é quando o jogador começa a pensar. (...) Neste momento, o atleta experimenta desconcentração, fica confuso, suas pernas não obedecem, interferindo na *performance* de seus chutes ou em outros comportamentos, seus músculos tensos, além do limite de ativação ideal, não Pensamentos automáticos e ansiedade num grupo de jogadores de futebol de campo respondem ao comando consciente. O atleta perderá seu timing e fluidez (ROMÁN e SAVOIA, 2003, p. 15).

#### Michael explica como o estresse funciona bioquimicamente:

O estresse físico e emocional ativa a amígdala, estrutura que faz parte do sistema límbico, área cerebral relacionada com o componente emocional. A resposta emocional resultante é modulada por estímulos provenientes dos centros superiores do cérebro anterior. A resposta neuronal da amígdala é retransmitida e estimula uma resposta hormonal do hipotálamo. Isto faz liberar o hormônio CRF – fator liberador da corticotrofina -, que estimula hipófise a liberar outro hormônio, o ACTH – hormônio adrenocorticotrópico -, na corrente sanguínea. Por sua vez, o hormônio ACTH estimula as glândulas supra-renais, um grupo de pequenas glândulas situadas sobre os rins. As glândulas supra-renais compreendem duas regiões distintas, uma parte interna, ou medula, que secreta adrenalina (epinefrina) e noradrenalina (norepinefrina) e uma camada externa ou córtex, que secreta mineralo-corticóides (aldosterona) e glicocorticóides (cortisol). Simultaneamente, o hipotálamo atua diretamente sobre o sistema autônomo para que ele desencadeie, imediatamente, a reação ao estresse. O corpo é então preparado para a reação de luta ou fuga através de uma via dupla: uma resposta nervosa de curta duração e uma resposta hormonal, maior duração (MICHAEL, 1998, p. 18).

Segundo Gil (2004), as reações fisiológicas são geradas pelo sistema nervoso central e autônomo é o sistema nervoso autônomo que determina resposta durante uma emoção “ansiedade” intensa, como, por exemplo, um bater mais forte do coração, pulso rápido, músculos tensos, tremores e sinais semelhantes, e que ativa as glândulas supra-renais (acima dos rins) liberando hormônios adrenalina e noradrenalina continuamente. Martins e Jesus (1999, p. 4) explicam que “o estresse prolongado pode esgotar as células nervosas que fabricam noradrenalina e tornar o organismo hipersensível”. Quando uma pessoa está excitada, por medo ou alegria, a glândula supra-renal, obedecendo a comandos

do sistema nervoso, produz bastante adrenalina, ainda que a atividade motora seja bastante reduzida.

Fleury (2005) identifica as reações mais comuns na ansiedade pré-competitiva como:

- Sinais fisiológicos: alteração no sono e alimentação, tensão muscular, sensação de fadiga e alteração motora.
- Sinais psicológicos: instabilidade no humor, insegurança e dúvidas, irritabilidade, preocupação, alteração na concentração, tendência para pensamentos negativos, precipitação e diminuição na capacidade de tomar decisões.

González (1997) explica que com relação às reações psicológicas, estas podem ainda serem: decréscimo da flexibilidade mental, sentimentos de confusão, atenção inadequada a vivências internas, esquecimento de detalhes, recorrência a antigos hábitos inadequados, tendência a precipitar-se na atuação e decréscimo da capacidade de tomar decisões. No que diz respeito à tomada de decisões, Román e Savoia (2003, p. 16) elucidam que o atleta, no caso o treinador, não apresenta essa capacidade ao titubear, ou seja, a tomada de decisão específica que ele fará num determinado momento é muitas vezes influenciada pela ansiedade. “O titubeio está na indecisão que a ansiedade provoca, pois há o decréscimo da flexibilidade mental”, o treinador desconcentra-se da jogada, e titubeia na tomada de decisão na orientação ao seu jogador.

Rocha *et al* (2006) citam que, a liberação de hormônios (adrenalina, corticoiteróides, neurotransmissores químicos e etc.), aumentam a capacidade física, à concentração mental, a força muscular, o entusiasmo, melhora o humor e diminui o cansaço físico é o *doping* psicológico. No entanto, acima de um nível necessário, causam grandes transtornos, tais como: perdas da capacidade de concentração e de decisão, levando os treinadores e seus jogadores a darem “passos errados”, ou seja, a tomarem decisões não adequadas no momento do jogo em campo. A ansiedade seria um mecanismo de proteção do organismo, pois ela disponibiliza energia por meio do aumento dos batimentos cardíacos, aumento da respiração, bem como da circulação, preparando o organismo para o embate.

A ansiedade estará relacionada a pensamentos negativos, quando associada às tensões psíquicas, quais sejam, sensação de perigo iminente, agitação e inquietação; ou a ainda a sintomas físicos: sudorese, boca constantemente seca, dores de cabeça, sensação de desmaio, aumento da intensidade e frequência dos batimentos cardíacos, entre outros, tendo ainda como principal característica, uma excitação, uma aceleração do pensamento (EFRAIM, 2005).

A ansiedade é o grande sintoma de características psicológicas que mostra a intersecção entre o físico e psíquico, uma vez que tem claros sintomas físicos como taquicardia (batedeira), sudoreses, tremores, tensão muscular aumento das secreções (urinárias e fecais) aumento da motilidade intestinal, cefaléia (dor de cabeça). (...) Toda esta excitação acontece decorrente de uma descarga de um Neurotransmissor chamado Noradrenalina que é produzida nas Supra-renais, Lócus Cerúleos e Núcleo Amigdalóide (ROCHA et al, 2006).

Ratificando então o entendimento, Ballone (2004) aponta que diante da necessidade do atleta enfrentar algum desafio (*coping*)<sup>9</sup> é que são desencadeados estados fisiológicos e psicológicos. Neste mesmo sentido, Cratty (1984) mostra que os sintomas fisiológicos da ansiedade súbita e intensa é a do medo: dilatação das pupilas<sup>10</sup>, taquicardia<sup>11</sup>, respiração acelerada, opressão no peito, tremor nas extremidades, sudorese e boca seca<sup>12</sup>, e paralelamente ocorrem sintomas psicológicos: dificuldade de pensar de modo ordenado e a expectativa de ser ofendido.

---

<sup>9</sup> *Coping* é um conceito divulgado por Lazarus (1984), definido como “o conjunto dos esforços cognitivos e de conduta destinados a controlar, reduzir ou tolerar as exigências internas ou externas que ameaçam ou superam os recursos de um indivíduo”. A idéia de *Coping* diz respeito ao empenho em vencer os obstáculos e a exigência adaptativa do atleta diante de seus objetivos. LAZARUS, R.S. & FOLKMANN, S. **Stress Appraisal and coping**. New York: Sping-Verlag, 1984. Apud: BALLONE, Geraldo J. Ansiedade e Esporte. São Paulo, 2004. Disponível em: < [www.virtualpsy.org/temas/esporte.html](http://www.virtualpsy.org/temas/esporte.html) > Acesso em: 20.03.2007.

<sup>10</sup> A química do medo faz que as pupilas se dilatam. Isso diminui a capacidade de a pessoa perceber os detalhes que a cercam, mas aumenta o poder de visão geral. ROMÁN, Sônia e SAVOIA, Mariângela Gentil. Pensamentos Automáticos e Ansiedade num Grupo de Jogadores de Futebol de Campo. **Revista Psicologia Teoria e Prática**. Ano 5, nº 2. São Paulo, 2003. p. 14.

<sup>11</sup> A maior irrigação sanguínea faz que o cérebro e os músculos trabalhem mais intensamente, deixando a pessoa alerta e ágil. O fato de o coração bater acelerado exige maior oxigenação tornando a respiração mais curta, ofegante. Nesse correspondente com o atleta ansioso, com ritmo cardíaco acelerado, o atleta sentir-se-á esgotado fisicamente, e muitas vezes não tem “pernas” para o jogo todo. ROMÁN e SAVOIA, 2003.Op.cit. p. 14.

<sup>12</sup> Diminuição da produção de saliva – pode-se ver alguns atletas rodando os dedos indicadores para o técnico, sinalizando o esgotamento (não provocado por lesão). Román e Savoia (2003, p. 15) explicam que em um determinado jogo um jogador falou: “(...) minha língua colou na boca (...) e eu não conseguia mover a língua (...)”. ROMÁN e SAVOIA, 2003. Op.cit.p. 15.

No nível de medicina, Miranda (2005) ensina que a ansiedade é vista como normal, tornando-se condição médica, somente quando atender a determinados critérios como: ocorrer na maioria dos dias num período de 6 meses e apresentar pelo menos três dos seguintes sinais e sintomas: irritabilidade, fatigabilidade, inquietação, tensão muscular, distúrbio do sono e dificuldade de concentração. Será considerada normal se ocorrer ocasionalmente e que não haja prejuízo significativo.

Segundo Weineck (2005), uma instalação muito prematura do estado pré-competitivo pode reduzir a capacidade de desempenho, por meio de uma noite mal dormida ou por meio de uma tensão emocional mantida por muito tempo que leva a uma fadiga nervosa acentuada. Rocha *et al* (2006) apontam três formas de manifestação do estado pré-competitivo:

- 1) A prontidão para a luta (ideal); equilíbrio entre os processos de inibição e da excitação, a febre competitiva;
- 2) Aumento dos processos de excitação como frequência respiratória acelerada, suor excessivo, etc.; e,
- 3) A apatia competitiva: dominam os processos de inibição como a frequência de pulsação muito lenta, cansaço e má disposição.

Cratty (1984) diz que os sinais de ativação dos atletas como: (sudorese excessiva na palma das mãos, coração bater mais forte, aumento na frequência e amplitude de tremores musculares e aumento no piscar dos olhos) causados pela ansiedade, se interpretado como sinais de fraqueza é prejudicial, enquanto esses mesmos sinais forem interpretados como sinais eficazes para prepará-lo ao esforço máximo é correto para o desempenho máximo realizado.

#### **2.2.4. A Ansiedade (Ativação) como Válvula Motivadora dos Jogos e Campeonatos**

Cratty (1984) explica que a ansiedade pode elevar-se antes da competição, diminuir durante e aumentar novamente após a competição (Ver Figura 04 – a curva do estresse). Várias medidas podem ser tomadas para aliviar, por exemplo: o treinador será levado a entender que uma ansiedade moderada e alguns níveis de ativação por meio destes sinais

fisiológicos são úteis para o desempenho, e que métodos modernos são usados juntamente com técnicas de relaxamento muscular, visam não só a ajustar os níveis de tensão e de ansiedade, mas também a melhorar o desempenho.

Para Fleury (2005) um grau de ansiedade pode melhorar o desempenho desde que os níveis fisiológicos, pois um pouco de tensão aumenta o esforço, a concentração e o desempenho do atleta. Desta forma, pode-se visualizar a ansiedade como positiva e negativa: é positiva quando a ansiedade está adequada, existe uma estabilidade emotiva e o treinador possui uma personalidade sadia; e, é negativa quando existem tensões emocionais excessivas, ou então, o treinador não apresenta nenhum quadro de tensão emocional, ele se mostra ausente em relação à competição (BELLO JÚNIOR, 1998).

Este entendimento, da ansiedade-ativação como benefício ao treinador, é colocado também por Ricardo Valente ao afirmar que:

As alterações produzidas pela ansiedade antes da competição, podem trazer diversas conseqüências para os treinadores, se dentro de níveis normais, estes efeitos podem ser positivos, mas se ultrapassam estes níveis podem ocasionar, reações emocionais graves (VALENTE, 2003).

Aqui, importando a primeira situação. Para explicar a ansiedade como benefício ao atleta, Ballone explica que:

Diante de situações de competição a produtividade física acaba fazendo coisas extraordinárias, coisas que normalmente não seríamos capazes de fazer em situações não-competitivas. A maior parte desta produtividade melhorada deve-se à ansiedade, porém, embora a ansiedade favoreça a produtividade e a adaptação, ela o faz somente até certo ponto, até que nosso organismo atinja um máximo de eficiência. A partir de um ponto excedente a ansiedade, ao invés de contribuir para a adaptação, concorrerá exatamente para o contrário, ou seja, para a falência da capacidade adaptativa. Nesse ponto crítico, onde a ansiedade foi tanta que já não favorece a adaptação, ocorre o esgotamento da capacidade adaptativa (BALLONE, 2004).

O Gráfico 02 mostra a situação de aumento da adaptação proporcional ao aumento da ansiedade até um ponto máximo, com plena capacidade adaptativa:

**Gráfico 02. Adaptação x Ansiedade**

Fonte: Ballone, 2004.

A partir desse ponto identificado no Gráfico 02, embora a ansiedade continue aumentando, o desempenho ou adaptação cai vertiginosamente, assim sendo, ao invés da ansiedade melhorar a produtividade, acaba por comprometê-la.

### **3. METATERIAL E MÉTODO**

#### **3.1. Caracterização da Pesquisa**

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa de corte transversal do tipo Estudo de Caso com utilização de questionário. Segundo Yin (2001), o estudo de caso é escolhido ao se examinar acontecimentos contemporâneos quando não se podem manipular comportamentos relevantes. Como uma estratégia de investigação, representa uma maneira de se investigar um tópico empírico, seguindo-se de um conjunto de procedimentos pré-especificados. O estudo de caso examina um fenômeno em seu meio natural, a partir de múltiplas fontes de evidências (indivíduos, grupos, organizações) empregando vários métodos de coleta e análise de dados (entrevistas, questionários, documentos, etc.). O pesquisador deve ter uma atitude cuidadosa com as generalizações, ou seja, conhecer os limites da pesquisa. Por ter sido utilizado somente um instrumento da avaliação psicológica, os dados deste estudo dizem respeito a uma das inúmeras formas de proceder diagnosticamente em uma população esportiva específica. Portanto, as características do estresse diagnosticadas através deste estudo são apenas parte de toda uma dinâmica de funcionamento do estresse.

#### **3.2. Amostra de Estudo**

A amostra da pesquisa é composta pelos treinadores das 8 equipes profissionais de futebol da primeira divisão do Distrito Federal (Brasiliense, Gama, Paranoá, D.Pedro II, Ceilândia, Luziânia, Unai e Esportivo) que disputaram o Campeonato Brasiliense Oficial de 2007, realizado no 1º semestre, assim como pelos treinadores das 08 equipes profissionais de futebol (Cruzeiro, Guará, Samambaia, Capital, Ceilandense, Sobradinho, Renovo e Brazlândia) da divisão de acesso (correspondente à segunda divisão), que disputaram o Campeonato Brasiliense Oficial de 2006, realizado no 2º semestre.

Como se trata de um campeonato com a participação de um número pequeno de equipes, em função da curta tradição do futebol profissional em Brasília-DF, que teve início em 1976, a amostra do estudo se confunde com a população a ser estudada.

Os sujeitos da amostra possuem idade média de  $47 \pm 11$  anos.

É importante ressaltar que fatores externos como patrocinadores, torcidas e imprensa, não são considerados relevantes no contexto do Distrito Federal, que retrata um



contexto marcado por uma interferência menor para o treinador do que a observada nos grandes centros.

### **3.3. Procedimentos**

#### **3.3.1. Coleta de Dados**

A coleta de dados em cada um dos campeonatos ocorreu em três etapas: na primeira, antes do campeonato, todos os treinadores foram inicialmente contatados pelo pesquisador e convidados a participar da pesquisa. Se de acordo, foram visitados em seus locais de trabalho e tomaram conhecimento da aprovação da pesquisa pelo Comitê de Ética da UnB; do seu planejamento e dos compromissos a serem assumidos pelo pesquisador e pesquisados ao longo de todo o campeonato incluídos o cronograma de trabalho e o preenchimento de um termo de consentimento livre e esclarecido (Anexo A); e responderam aos itens do questionário de ansiedade (BAI) (Anexo B), juntamente com as informações pessoais (nome, idade, nível de escolaridade e tempo de experiência profissional).

Para a segunda e terceira etapas de coleta de dados, durante os campeonatos (primeiro e segundo turno), foi sorteado um treinador por rodada em cada um dos turnos, para ser avaliado. Os treinadores foram avaliados em jogos onde o mando de campo era da sua equipe e uma vez em cada um dos turnos, com o objetivo de padronizar a coleta e minimizar possíveis influências externas.

Nos dias de jogo, o treinador escolhido para aquela rodada, foi acompanhado em seu local de trabalho a partir de trinta minutos antes do início da partida.

Trinta minutos após o término do jogo, respondeu ao questionário de ansiedade (BAI).

Importante destacar que a atitude do pesquisador foi a mais discreta possível, procurando interferir o mínimo no ambiente da competição.

Para a aplicação do questionário de ansiedade (BAI), antes e durante a competição, o pesquisador contou com a participação do psicólogo Luciano Santana Lopes – CRP 01/11755 e utilizou a forma oral de aplicação do questionário. O tempo médio de cada aplicação foi de doze minutos.

A experiência profissional do pesquisador, bem como a sua disponibilidade e autonomia para a coleta dos dados, no âmbito do ambiente futebolístico, possibilitaram o

trânsito praticamente livre entre atletas, treinadores, dirigentes e outros atores, facilitando sobremaneira o convencimento dos treinadores em participar da pesquisa de modo colaborativo, o que contribuiu para uma criteriosa coleta de dados que geraram resultados importantes para a construção de novos conhecimentos.

A metodologia utilizada permite que a pesquisa seja reproduzida em outros locais, por outros pesquisadores e em outras populações.

### **3.3.2 Análise dos Dados**

A análise dos dados foi realizada através do Teste *t*-pareado, que é usado em situações que exigem observação antes-e-depois sobre os mesmos indivíduos, desejando examinar a variação da primeira para a segunda. O nível de significância adotado para todas as análises foi  $(1 - \alpha) = 95\%$ .

### **3.4. Descrição do Inventário de Ansiedade de Beck**

Segundo Cunha (2001) este inventário foi criado em 1988 por Beck, Epstein, Brown e Steer (Anexo B), o instrumento é baseado em várias escalas de auto-relato usadas para medir aspectos de ansiedade, das quais foram selecionados os itens que passaram a compor o inventário. É utilizado sempre com referência aos sintomas ocorridos na semana anterior, incluindo o dia da realização do teste.

O inventário é constituído por 21 itens, que são afirmações descritivas de sintomas de ansiedade (Beck & Steer apud Cunha, 2001), e que devem ser avaliados pelo sujeito com referência a s mesmo, numa escala de quatro pontos:

- 1) “Absolutamente não” (score = 0);
- 2) “Levemente: não incomodou muito” (score = 1);
- 3) “Moderadamente: Foi muito desagradável, mas pude suportar” (score = 2);
- 4) “Gravemente: Dificilmente pude suportar” (score = 3).

A validação em português estabeleceu os níveis dos escores do Inventário de Ansiedade nos seguintes níveis: Mínimo de 0 a 10; Leve de 11 a 19; Moderado de 20 a 30 e; Grave de 31 a 63.

Os itens incluídos por Brck & Steer, segundo Cunha (2001) são os seguintes:

- 1) Dormência ou formigamento;
- 2) Sensação de calor;
- 3) Tremores nas pernas;
- 4) Incapaz de relaxar;
- 5) Medo de que aconteça o pior;
- 6) Atordoado ou tonto;
- 7) Palpitação ou aceleração do coração;
- 8) Sem equilíbrio;
- 9) Aterrorizado;
- 10) Nervoso;
- 11) Sensação de sufocação;
- 12) Tremores nas mãos;
- 13) Trêmulo;
- 14) Medo de perder o controle;
- 15) Dificuldade de respirar;
- 16) Medo de morrer;
- 17) Assustado;
- 18) Indigestão ou desconforto no abdômen;
- 19) Sensação de desmaio;
- 20) Rosto afogueado;
- 21) Suor (não devido ao calor).

## 4. ANÁLISE DOS RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo procurou verificar se existem diferenças significativas entre níveis de ansiedade dos sujeitos da amostra, antes e durante as competições, para os escores obtidos por meio da aplicação do Inventário de Ansiedade de Beck. Verificou-se também a influência do tempo de experiência, nível de escolaridade e a divisão do campeonato nos níveis de ansiedade antes e durante as competições, e ainda, o comportamento de cada item do Inventário antes e durante as competições.

### 4.1. Comparação entre Antes e Durante Competição

A competição neste estudo representa a variável independente. Para os resultados “antes da competição” e “competição 1”, e, “antes da competição” e “competição 2”, em ambas as situações, o  $p < 0,0001$ , revela uma diferença significativa dos níveis de ansiedade, e muitas podem ser as causas justificadoras. Conforme citado no decorrer do trabalho, o treinamento físico e psicológico fica sob a responsabilidade de um único profissional, o treinador, sobrecarregando suas funções, o qual nem sempre conta com formação adequada para estas atividades.

**Tabela 01. Comparação entre Antes e Durante Competição**

Variável 1	Variável 2	Diferença	Valor de t	DF	Pr >  t
antes	comp 1	antes – comp 1	-10.71	15	<0.0001*
antes	comp 2	antes – comp 2	-8.00	15	<0.0001*
comp 1	comp 2	comp 1 – comp 2	-0.81	15	0.4288

Legenda: comp 1 = 1.º turno; comp 2 = 2.º turno

\* = diferença significativa ( $p \leq 0.05$ ).

A significância entre os níveis de ansiedade é justificada também por Marturelli Júnior (2002, p. 22) que afirma que alguns fatores justificam os possíveis níveis de ansiedade acentuados nos treinadores: Excesso de campeonatos; distância geográfica do país; falta de tempo para treinamentos adequados; sobrecarga física aos atletas; aumento do número de lesões; falta de tempo para a devida recuperação dos atletas e desvalorização do evento pelo acúmulo de partidas.

Citam-se também, os estressores sociais, como, conflitos com a equipe, distância dos parentes e isolamento social, pressão da torcida, a imprensa e a relação com

patrocinadores, podem representar outros fatores estressantes (BRANDÃO, 1995, pp. 133-47).

O antes e durante a competição podem estar estritamente ligados a inter-relação da ansiedade, estresse e emoção (SAMULSKI, 2002). Portanto, muitos aspectos que estão associados ao equilíbrio físico-psicológico dos treinadores em seu trabalho. Na maior parte das vezes, vencer é o objetivo principal dos esportistas, razão pela qual a *performance* individual assume um papel tão importante no que se refere ao equilíbrio dos treinadores no trabalho.

Cratty (1984) explica que a ansiedade pode elevar-se antes da competição, diminuir durante e aumentar novamente após a competição (seria a curva do estresse demonstrada na Figura 04 no trabalho), comprovando os resultados aqui analisados. O ideal seria a quantidade certa de estresse, o *eustress*, para um bom desempenho (CRATTY, 1984). Conforme foi colocado por Brandão (1995, pp. 24-7) no decorrer do trabalho, isto acontece, quando o treinador está psicologicamente em controle. A solução é dada por Fleury (1998) que afirma que a qualidade do trabalho em equipe pode ser auxiliada por exercícios e técnicas psicológicas, buscando assim um maior desenvolvimento do espírito de equipe dentro e fora de campo. Várias medidas podem ser tomadas para aliviar, por exemplo: o treinador será levado a entender que uma ansiedade moderada e alguns níveis de ativação por meio destes sinais fisiológicos são úteis para o desempenho, e que métodos modernos são usados juntamente com técnicas de relaxamento muscular, as quais visam ajustar os níveis de tensão, de estresse, e, conseqüentemente, do desempenho.

#### **4.2. Comparação entre Antes e Durante a Competição por Divisão**

Para a comparação entre o antes e durante a competição por divisão, obtém-se resultados com altíssima significância para ambas as divisões, com resultado  $p < 0,0001$ .

O teste envolveu 8 treinadores da 1.<sup>a</sup> divisão e 8 treinadores da 2.<sup>a</sup> divisão. Ressalta-se que os treinadores da primeira divisão são mais bem remunerados, podendo esta ser uma das justificativas para que os treinadores da segunda divisão se sintam pressionados, e, portanto, gerando uma alta significância do nível de ansiedade durante a competição.

**Tabela 02. Comparação entre Antes e Durante a Competição por Divisão**

Divisão	Variável 1	Variável 2	Diferença	Valor de t	DF	Pr >  t
1	antes	comp 1	antes – comp 1	-7.20	7	0.0002*
1	antes	comp 2	antes – comp 2	-5.13	7	0.0013*
1	comp 1	comp 2	comp 1 – comp 2	0.61	7	0.5630
2	antes	comp 1	antes – comp 1	-9.00	7	<0.0001*
2	antes	comp 2	antes – comp 2	-5.86	7	0.0006*
2	comp 1	comp 2	comp 1 – comp 2	-1.43	7	0.1949

Legenda: comp 1 = 1.º turno; comp 2 = 2.º turno

\* = diferença significativa ( $p \leq 0.05$ ).

Sabe-se, conforme colocado no estudo, que o esporte futebolístico, tem característica ser competitivo, portanto, tornando-se sinônimo de situações de avaliação comparativa (pelos outros e por si mesmo), de objetivos competitivos a alcançar, de desafios, de rivalidades, de expectativas, e de uma série de outros fatores associados, como por exemplo, de prestígio, de dinheiro, auto-estima, admiração social, reconhecimento, etc.

Todas essas situações acabam gerando nos treinadores, conforme colocados por Ballone (2004), estados afetivos e somáticos complexos e inerentes às particularidades de cada competição e de cada personalidade. Essas vivências esportivas, tendo em vista a personalidade de cada atleta e a carga afetiva que este coloca na competição, provocam reações emocionais atuais ou antecipatórias, tais como a ansiedade, estresse, medo, insegurança, depressão, angústia, etc.

Para Ballone (2004), quando se trata de esporte competitivo, a ansiedade é uma atitude fisiológica (normal) responsável pela adaptação do organismo às situações novas. Podendo, no entanto, ser colocado um limite neste estado “normal”: quando passa a afetar negativamente o desempenho, torna-se negativa.

Especificamente, ao momento antes da competição, ou seja, o estresse pré-competitivo, Fleury (2007) explica que estaria caracterizado por um momento de “nervosismo, preocupação e apreensão que pode ser gerado por pensamentos (ansiedade cognitiva) ou por reações fisiológicas (ansiedade somática)”. Voser (2003) explica dois fatores seriam mais comuns para o estresse pré-competitivo: a incerteza que os indivíduos possuem acerca do resultado, e a importância que o resultado representa para os indivíduos.

Nesta direção, explica-se que normalmente os treinadores buscam uma melhor *performance* de sua equipe e resultados, com o objetivo de passarem à primeira divisão. Dessa forma, poderia se justificar a diferença da primeira divisão com a segunda divisão, sendo que o estresse nesta última, com o desejo de melhores condições – qual seja o *status* da primeira divisão, onde os resultados alcançados na segunda divisão podem se tornar, as “portas” para a primeira divisão -, evidentemente, se tornaria mais alto, ou mais significativo.

### 4.3. Comparação entre Antes e Durante Competição por Tempo de Experiência

Para análise da Tabela 03, que apresenta os resultados quando da comparação entre antes e durante a competição por tempo de experiência, é importante ressaltar que o tempo 1 significa até 10 anos de experiência do treinador; e, o tempo 2, significa mais de 10 anos de experiência para o treinador entrevistado.

Os tempos que apresentaram maior significância dizem respeito ao tempo 2 quando “antes da competição” e “competição 1”, e “antes da competição” e “competição 2”, com  $p < 0,0001$  para ambos.

**Tabela 03. Comparação entre Antes e Competição por Tempo de Experiência**

Tempo	Variável 1	Variável 2	Diferença	Valor de t	DF	Pr >  t
1	antes	comp 1	antes – comp 1	-13.88	4	0.0002**
1	antes	comp 2	antes – comp 2	-4.27	4	0.0129*
1	comp 1	comp 2	comp 1 – comp 2	-1.20	4	0.2980
2	antes	comp 1	antes – comp 1	-7.93	10	<0.0001**
2	antes	comp 2	antes – comp 2	-6.47	10	<0.0001**
2	comp 1	comp 2	comp 1 – comp 2	0.00	10	1.0000

Legenda: comp 1 = 1.º turno; comp 2 = 2.º turno

\* = diferença significativa ( $p \leq 0.05$ ). \*\* = diferença altamente significativa ( $p \leq 0.01$ ).

Os resultados dos testes *t* revelam que o profissional com mais tempo de experiência – mais de 10 anos de experiência -, apresenta um altíssimo nível de significância de ansiedade. Ou seja, ele sofre mais, absorve toda a tensão que envolve os momentos do jogo. Isso conduz ao raciocínio de que o treinador com tempo superior a dez anos de experiência em campo sabe que funciona como ponto de equilíbrio de toda a

equipe técnica, e, portanto, é peça fundamental para a segurança emocional garantida no momento do jogo para sua equipe. No entanto, o nível dessa responsabilidade reflete o nível de ansiedade que o treinador acarreta, pois, normalmente, ele se sentirá na responsabilidade, pelo tempo de sua experiência, de antecipar os possíveis problemas que possam interferir no desempenho dos jogadores.

#### 4.4. Comparação entre Antes e Durante a Competição por Escolaridade

Para análise da Tabela 04, a escala 1 corresponde à formação do treinador até o segundo grau; a escala 2 corresponde ao treinador com graduação ou mais. Os resultados foram significativos para as duas escalas, com  $p < 0,0001$  e  $p < 0,0002$ , respectivamente.

Nesta análise, ressalta-se que os níveis de significância estão muito próximos. Apesar de Benites (2007) indicar que a formação atualmente é um diferencial para o exercício da profissão de treinador de futebol, no que diz respeito à ansiedade, esta questão, ou fato, não influenciou nesta pesquisa na percepção da ansiedade. Ou seja, a ansiedade acontece tanto com o treinador que não tem formação acadêmica, quanto com aquele que a possui – o graduado.

**Tabela 04. Comparação entre Antes e Durante a Competição por Escolaridade**

Escala	Variável 1	Variável 2	Diferença	Valor de t	DF	Pr >  t
1	antes	comp 1	antes – comp 1	-7.63	8	<0.0001*
1	antes	comp 2	antes – comp 2	-5.32	8	0.0007*
1	comp 1	comp 2	comp 1 – comp 2	-0.60	8	0.5632
2	antes	comp 1	antes – comp 1	-8.00	6	0.0002*
2	antes	comp 2	antes – comp 2	-7.12	6	0.0004*
2	comp 1	comp 2	comp 1 – comp 2	-0.51	6	0.6314

Legenda: comp 1 = 1.º turno; comp 2 = 2.º turno

\* = diferença significativa ( $p \leq 0.05$ )

Não há como negar que hoje, ex-jogadores, ao encerrarem a sua carreira, tornando-se os **treinadores de clube (LEAL, 2000)**, mesmo aqueles que não possuem formação acadêmica. Há sustentação legal, desde 1939, para a formação de professores de Educação Física, direcionados para os técnicos desportivos, entre eles o de futebol, na Universidade Federal do Rio de Janeiro. O reconhecimento dos técnicos de futebol, como foi dito no



trabalho, é com o Decreto-Lei nº 3.199, em 1941, pela Escola de Educação Física e Desportos. Para aqueles que não são egressos de Universidades, sua proteção advém da Lei nº 6.354, de 1976. Em 1975, surge a Associação Brasileira dos Treinadores de Futebol e, em 1976, o Código de ética. Em 22.4.1993, a Lei nº 8.650, a qual dispõe sobre as relações de trabalho dos treinadores de futebol. Após a regulação, é o conhecimento do treinador que passa a então ser cobrado.

“A profissão de treinador de futebol envolve imensa gama de responsabilidades e, por isso mesmo, toda sua formação deve ser de alto nível” (LEAL, 2000, p. 211). Os conhecimentos e responsabilidades do treinador vão além de sua formação envolvem também, intuição, inspiração e facilidade de comunicação, na busca dos melhores resultados.

## 5. CONCLUSÃO

Os resultados obtidos permitem concluir que os treinadores de futebol profissional participantes deste estudo apresentaram resultados estatísticos bem definidos que indicam a presença de ansiedade em resposta às competições.

Constatou-se que, em relação à variável Divisão, não ficou evidenciada diferença na geração da ansiedade entre a primeira e segunda divisão, ou seja, os resultados não apontaram diferenças significativas.

Constatou-se que, em relação à variável Tempo de Experiência, não ficou evidenciada diferenças na geração da ansiedade entre os treinadores menos experientes em relação aos mais experientes.

Constatou-se que, em relação à variável Escolaridade, não houve diferenças significativas quando comparados os treinadores com formação acadêmica (graduado) com os treinadores sem formação acadêmica (não graduados).

Não foram encontradas diferenças significativas nos resultados da pesquisa quando comparadas as fases da competição.

## 6. SUGESTÕES

O tema serve de marco neste processo de qualificação e aprimoramento. Hoje o saber e o conhecimento é a mola propulsora para uma capacitação profissional de qualidade, e, portanto, muito ainda deve ser feito na área do comportamento emocional do treinador, que somente os aspectos técnicos e táticos, bem como físicos não se sustentam por si só, mas que a preparação psicológica faz-se necessário, abrindo portas para o treinador profissional especializado, e também para o psicólogo do esporte.

O papel do psicólogo do esporte é de fundamental importância na preparação completa do desportista, entre eles, o treinador. Os clubes, federações e confederações começam a traçar os rumos destes profissionais valorizando sua atuação e atribuindo-lhe a atenção devida.

Com base neste estudo, e na busca de tornar o treinador melhor profissional, apresentamos as seguintes sugestões:

- O treinador deve buscar pelo entendimento do que se passa no ambiente do clube, dos treinamentos e dos jogos, em momentos pré e pós competição, e na avaliação dos resultados efetivos.
- Sejam investigados os motivos para não se investir na preparação psicológica e que os profissionais da área da Educação Física assim como os Psicólogos do Esporte unam-se e mostrem, de uma forma mais enfática, tanto da necessidade como dos benefícios que este tipo de preparação pode resultar, principalmente no sentido de amenizar os danos psicofísicos deste tipo de profissão, o treinador.

## 7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICA

- AIDAR, Antônio Carlos Kfourir; LEONCINI, Marvio Pereira, OLIVEIRA, João José de. **A Nova Gestão no Futebol**. Rio de Janeiro: FGV, 2000.
- ALBERT, Eric. & URURAHY, Gilberto. **Como Tornar-se um Bom Estressado**. Rio de Janeiro: Salamandra, 1997.
- BALLONE, Geraldo J. **Ansiedade e Esporte**. São Paulo, 2004. Disponível em: < [www.virtualpsy.org/temas/esporte.html](http://www.virtualpsy.org/temas/esporte.html) > Acesso em: 20.03.2007.
- BARA FILHO, Maurício & MIRANDA, Renato. Aspectos psicológicos do esporte competitivo. **Revista Treinamento Desportivo**. Curitiba, v. 3, nº 2, 1998.
- BELLO JÚNIOR, Nicolino. **A Ciência do Esporte Aplicada ao Futsal**. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.
- BRANDÃO, Maria Regina Ferreira. Ansiedade em Atletas. **Movimento em Medicina**. Ano v. nº 1. 1995.
- BRANDÃO, Maria Regina Ferreira. **Psicologia do Esporte**. In: FERREIRA NETO, GOELLNER & BRACHT (ORGS.). Campinas: Autores Associados, 1995.
- BRUNORO, José Carlos; AFIF, Antônio. **Futebol 100% Profissional**. São Paulo: Gente, 1997.
- BURITI, Marcelo de Almeida. **Psicologia do Esporte**. Campinas: Alínea, 1997.
- CABRAL, Álvaro & NICK, Eva. **Dicionário Técnico de Psicologia**. São Paulo: Cultrix, 1997.
- CARBALLIDO, Luís Gustavo González. *Importancia del stress como objeto de estudio em psicologia del deporte*. **Revista Digital EFdeportes.com**. Buenos Aires. Ano 7, nº 36. Maio de 2001.
- CEZARIO, R.F.; TONELLO, M.G.M. **A Influência da Prática Mental no Ensino de Habilidades Motoras do Basquetebol para um Aluno com Deficiência Mental Leve**. Universidade Federal de São Carlos e Centro Universitário Claretiano de Batatais. Unifran.s/d.
- COPETTI, Márcia F.F. **Ansiedade de Desempenho no Esporte**. Novo Hamburgo. 2005. Disponível em: < [www.marciacopetti.com.br](http://www.marciacopetti.com.br) > Acesso em: 20.05.2007.

CORRÊA, Daniel Kroeff de Araujo & STREY, Marlene Neves. Cidadão ou fonte de alienação: O jogador de futebol em uma análise psicossocial. **Revista Psicologia: Reflexão e Crítica**. vol.30, nº 2, 1999.

CORRÊA, Daniel Kroeff de Araujo; ALCHIERI, João Carlos; DUARTE, Lúcia Regina Severo; STREY, Marlene Neves. **Excelência na produtividade: a performance** dos jogadores de futebol profissional. *Psicologia: Reflexão e Crítica*. v.15 nº 2. Porto Alegre, 2002.

CORRÊA, Daniel Kroeff de Araújo. **A Construção De Competências Coletivas em Equipes Esportivas: o caso do futebol**. Programa de Pós-Graduação em Administração. Dissertação de Mestrado. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul Escola de Administração, 2004.

CRATTY, Bryant J. **Psicologia no Esporte**. 2.ed. Rio de Janeiro: Printice-Hall do Brasil, 1984.

DAMATTA, R. **O que faz o Brasil, Brasil?** 8. ed. Rio de Janeiro: Rocco, 1997.

DAOLIO, J. **Cultura: educação física e futebol**. Campinas: Unicamp, 1997.

DATTI, Denizard. **Mecanismos e Prevenção do Stress**. Rio de Janeiro: Rosa dos Tentos, 1997.

DAVIDOFF, Linda L. **Introdução à Psicologia**. [trad. Auriphebo Berrance Simões e Maria da Graça Lustosa]. São Paulo: McGraw-Hill, 1983.

DE ROSE JR., Dante. A competição como fonte de estresse no esporte. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**. v. 10 nº 4. Departamento de Esporte/EEFEUSP. Outubro, 2002.

DE ROSE JR, Dante. Sintomas de stress no esporte infantojuvenil. **Revista Treinamento Desportivo**. v.2, nº3, 1997.

DELBONI, Thais Helena. **Vencendo o Stress**. São Paulo: Nakron Book, 1997.

EFRAIM, S. **Como se livrar da Ansiedade?** 2005. Disponível em: < [www.ansiedade.com.br/consultoria/livre.htm](http://www.ansiedade.com.br/consultoria/livre.htm) > Acesso em: 20.05.2007.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Miniaurélio - Século XXI: O minidicionário da língua portuguesa**. 4.ed. [rev. e ampl.] Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2001.

FIFA. **Revista Oficial da XVI Copa do Mundo**. França, 1998.

FILGUEIRAS, Júlio César e HIPPERT, Maria Isabel. **Estresse**: Possibilidades e Limites. In: JACQUES, Maria da Graça; CODO, Wanderley. (orgs). *Saúde Mental & Trabalho: leituras*. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2002.

FLEURY, Suzy. **Competência Emocional**: o caminho da vitória para equipes de Futebol. São Paulo: Gente, 1998.

FLEURY, Susy. **Ansiedade Pré-Competitiva**. PH&T - *Performance Humana & Tecnologia. Master Universitario em Psicología del Deporte. Universidad Autónoma de Madrid*. Novembro, 2004.

FLEURY, Susy. **Ansiedade Pré-Competitiva**. 2007. São Paulo. Disponível em: < [www.suzyfleury.com.br](http://www.suzyfleury.com.br) > Acesso em: 20.05.2007.

FRANÇA, Ana Cristina Limongi e RODRIGUES, Avelino Luiz. **Stress & Trabalho**: uma abordagem psicossomática. 4.ed. São Paulo: Atlas, 2005.

GARGANTA, Júlio. A análise de formação nos jogos desportivos: revisão acerca da análise de jogo. v. 1, nº 1. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, 2001.

GIL, M.A.Sherman. **Resumo da Palestra apresentada na Medicina Comportamental**. São Paulo: UNIFESP, 2004. Disponível em: < [www.aepsp.org/psicos5.htm](http://www.aepsp.org/psicos5.htm) > Acesso em: 20.05.2007.

GOULD, D., GUINAN, D., GREENLEAF, C., MEDBERY, R., e PETERSON, K. *Factors Affecting Olympic Performance: Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. The Sports Psychology*. Nº 13, 1999.

GONZALEZ, José Lorenzo. *Psicología del deporte*. Madrid: Editorial Biblioteca Nueva, 1997.

HACKFORTH, D. *et al. Anxiety in Sports: An International Perspective. United States of America*, 1988.

HUIZINGA, Johan . **Filosofia, Homo Ludens**. São Paulo: Perspectiva, 2000.

JACKSON, M., MAYOCHI, R. e DOVER, L. *Life After Winning Gold. Journal of Sport and Exercices Psychology*. nº 20, 1997.

LEAL, Júlio César. **Futebol, Arte e Ofício**. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

LEONCINI, Marvio Pereira & SILVA, Márcia Terra da. **Entendendo o futebol como um negócio**: um estudo exploratório. *Soccer seen as a business: an exploratory study Gestão & Produção*. vol.12 nº 1. São Carlos – São Paulo, Jan./Apr. 2005.

MARTINS, Caroline de Oliveira & JESUS, Joaquim Felipe de. Estresse, Exercício Físico, Ergonomia e Computador. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. nº 21, ano I, Florianópolis, Setembro, 1999.

MARTURELLI JÚNIOR, Mauro & OLIVEIRA, Aurélio Luiz de. **treinadores de Futebol de Alto Nível**: as evidentes dificuldades que cercam a produtividade destes profissionais. IX Simpósio Internacional Processo Civilizador. Tecnologia e Civilização. Ponta Grossa, Paraná: CEFET, novembro de 2005. Disponível em: < [http://www.fef.unicamp.br/sipc/anais9/artigos/mesa\\_debates/art23.pdf](http://www.fef.unicamp.br/sipc/anais9/artigos/mesa_debates/art23.pdf) > Acesso em: 22.6.2007.

\_\_\_\_\_. **A Organização do Trabalho de treinadores de Futebol**: estratégias de ação e produtividade de equipes profissionais. Dissertação de Pós-Graduação. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 2002.

MICHAEL, Mina. **Stress**: sinais e causas. [Trad. Ana Maria Coelho de Souza] v. 1. São Paulo: Roche, 1998.

MIRANDA, Ruy. **Timidez e Ansiedade Social**: Linguagem dos Neurônios. 2005. Disponível em: < [www.timidez-ansiedade.com](http://www.timidez-ansiedade.com) > Acesso em: 22.05.2007.

MOLINA, F. O. **Estresse no Cotidiano**. São Paulo: Pancast, 1996.

MORAES, L. C. Ansiedade e Desempenho no Esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. v. 4, nº 2, 1990.

PARRY, Scott B. *The Quest For Competencies*. *Training Magazine*. July, 1996.

REZENDE, Alexandre. **Apostila: Psicologia do Esporte**. Universidade de Brasília – UNB. Faculdade de Educação Física. S/D. Material não publicado.

ROCHA, Fábio Gomes; NASCIMENTO, Júlio César Queros do; SILVA, Marcelo Francisco da; LAZARINI, Sidney. A relação da ansiedade e seus componentes com o futsal e a aprendizagem motora. *Futsal Brasil*. Maio/2006. Disponível em: < [http://www.futsalbrasil.com.br/artigos/artigo.php?cd\\_artigo=136](http://www.futsalbrasil.com.br/artigos/artigo.php?cd_artigo=136) > Acesso em: 20.05.2007.

ROFFÉ, Marcelo. *Los miedos de los futbolistas*. **Revista Digital EFdeportes.com**. Buenos Aires. Ano 4, nº 16. Outubro de 1999.

ROFFÉ, Marcelo. *El minuto fatal em fútbol: afrontamiento del estrés*. **Revista Digital EFdeportes.com**. Buenos Aires. Ano 8, nº 54. Novembro de 2002.

- ROMÁN, Sônia e SAVOIA, Mariângela Gentil. Pensamentos Automáticos e Ansiedade num Grupo de Jogadores de Futebol de Campo. **Revista Psicologia Teoria e Prática**. Ano 5, nº 2. São Paulo, 2003.
- SAMULSKI, Dietmar Martin *et al.* **A importância da atividade Física para a Saúde e Qualidade de Vida**. Artus – rev. Ed. Física. Desp., v.17 nº1, 1996.
- SAMULSKI, Dietmar Martin. **Teoria e Aplicação Prática**. Psicologia do Esporte. Belo Horizonte: Imprensa Universitária UFMG, 1995.
- SAMULSKI, Dietmar Martin. **Psicologia do Esporte**. São Paulo: Manole, 2002.
- SAMULSKI, Dietmar Martin. **Psicologia do Esporte: Teoria e Aplicação Prática**. 2.ed. Belo Horizonte: Imprensa Universitária – UFMG, 1995.
- SANTOS, Saray Giovana & SHIGUNOV, Viktor. Suporte Psicológico ao Atleta: uma necessidade “teórica” que precisa se aplicada. **Revista Treinamento Desportivo**. Curitiba, v. 5, nº 2, 2000.
- SOUSA, Fátima Nogueira Gonçalves de.; MARIANI, Myriam Evelyse; e, SAMULSKI, Dietmar Martin. Análise do Nível de Estresse e da Ansiedade em Bailarinos e Bailarinas Profissionais na Pré-Estréia de um Espetáculo de Dança. **Revista On-Line Unileste - MG**, v. 1, 2004.
- SPIELBERGER, C. D. *et al.* **Inventário de Ansiedade Traço-Estado – IDATE**. Rio de Janeiro: Centro Editor de Psicologia Aplicada, 1979.
- SZYMANSKI, S.; KUYPERS, T. **Winners and Losers - The Business Strategy of Football**. London: Viking, 1999; e, SZYMANSKI, P.; KUYPERS, L. **Soccer Management**. London: Academic Press, 1999.
- UCHA, Francisco García. *Lãs Emociones como Consecuencia de lãs Cargas de Entrenamiento*. **Revista Digital EFdeportes.com. Buenos Aires**. Ano 7, nº 41. Outubro de 2001.
- VALENTE, Ricardo. Uma Comparação dos Níveis de Ansiedade – Estado Pré-Competitiva, entre Atletas de Futsal da Categoria Juvenil, com Diferentes Cargas de Treinamento Semanais. **Revista Digital**. Buenos Aires. Ano 9, nº 59. Abril de 2003.
- VALLERAND, R.J. & COLAVECCHIO, P.G. *Psychological Moment and Performance Inferences: a preliminar testo f antecedents-consequences psychological momento model*. **Journal of Sport & Exercices Psychology**, nº 10. 1988.



- VENZON, Hercules. **Futebol interativo**. Porto Alegre: Mercado Aberto, 1998.
- VOSER, Rogério da C. **Futsal: Princípios Técnicos e Táticos**. 2.ed. Canoas: Ilbra, 2003.
- ZARIFIAN, Philippe. **Objetivo Competência**. São Paulo: Atlas, 2001.
- WEINBERG, Robert S. & GOULD, Daniel. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 2.ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2001.
- WEINECK, Jürgen. **Biologia do Esporte**. [trad. Luciano Prado]. 7.ed. São Paulo: Manole, 2005.
- WILLIAMS, J.M. e KRANE, V. *Psychological Characteristics of Peak Performance*. In: J.M. WILLIAMS (org.). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. Mountain View, CA: Mayfield, 1998.
- WOODMAN, T. e HARDY, L.** *Le Stress Organisationnel: une étude de cas*. *Journées Nationales d'Études de la Société Française de Psychologie du Sport*. França, 1998.

**Universidade de Brasília – UnB**  
**Faculdade de Ciências da Saúde**  
**Pesquisa de Mestrado**

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Convidamos o Senhor a participar da pesquisa científica sobre o **“Comportamento do Estresse em Treinadores de Futebol”**, que está sendo realizada sob a responsabilidade e coordenação do Professor Especialista Roberto Peres Patú e do Professor Doutor Jônatas de França Barros, em parceria com a Federação Brasiliense de Futebol.

A pesquisa visa pesquisar o comportamento da ansiedade, haja vista a escassez de trabalhos nesta área, em especial com os treinadores de futebol profissional.

O Senhor responderá a um questionário (BAI) com 21 itens, que necessitará de no máximo 20 minutos.

Os dados coletados serão guardados em sigilo para garantir a privacidade de cada participante e serão utilizados exclusivamente para fins científicos, preservando você e seu clube.

Para tal, solicitamos ler o Termo de Consentimento abaixo e assinar (rubricar) no campo apropriado. Este documento será a garantia e a permissão de sua participação no estudo.

**“Consinto em participar da pesquisa científica e estou ciente da aplicação do questionário antes e após a competição. Sei que não serei prejudicado fisicamente, psiquicamente e moralmente, que poderei me recusar a responder qualquer questão e que está garantida minha privacidade. Certifico que as dúvidas quanto aos procedimentos utilizados foram-me satisfatoriamente esclarecidas”.**

Brasília/DF, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2007.

\_\_\_\_\_  
Voluntário

**Pesquisador responsável: Roberto Peres Patú: (61) 3427-3910 / 8111-7645**

Anexo 01. Tabela 01. Comparação entre Antes e Competição por Questão

Variable 1	Variable 2	Difference	t Value	DF	Pr >  t	Questão
BAI_1A	BAI_11	BAI_1A - BAI_11	-1.00	15	0.3332	1
BAI_1A	BAI_12	BAI_1A - BAI_12	1.46	15	0.1639	1
BAI_2A	BAI_21	BAI_2A - BAI_21	-3.16	15	0.0064	2
BAI_2A	BAI_22	BAI_2A - BAI_22	-5.74	15	<.0001	2
BAI_3A	BAI_31	BAI_3A - BAI_31	-1.00	15	0.3332	3
BAI_3A	BAI_32	BAI_3A - BAI_32	.	15	.	3
BAI_4A	BAI_41	BAI_4A - BAI_41	-2.24	15	0.0410	4
BAI_4A	BAI_42	BAI_4A - BAI_42	-3.10	15	0.0073	4
BAI_5A	BAI_51	BAI_5A - BAI_51	-1.46	15	0.1639	5
BAI_5A	BAI_52	BAI_5A - BAI_52	-2.41	15	0.0295	5
BAI_6A	BAI_61	BAI_6A - BAI_61	.	15	.	6
BAI_6A	BAI_62	BAI_6A - BAI_62	1.00	15	0.3332	6
BAI_7A	BAI_71	BAI_7A - BAI_71	-4.04	15	0.0011	7
BAI_7A	BAI_72	BAI_7A - BAI_72	-2.52	15	0.0235	7
BAI_8A	BAI_81	BAI_8A - BAI_81	.	15	.	8
BAI_8A	BAI_82	BAI_8A - BAI_82	.	15	.	8
BAI_9A	BAI_91	BAI_9A - BAI_91	.	15	.	9
BAI_9A	BAI_92	BAI_9A - BAI_92	.	15	.	9
BAI_10	BAI_10	BAI_10A - BAI_1	-3.16	15	0.0064	10
BAI_10	BAI_10	BAI_10A - BAI_1	-2.15	15	0.0483	10
BAI_11	BAI_11	BAI_11A - BAI_1	-1.00	15	0.3332	11
BAI_11	BAI_11	BAI_11A - BAI_1	0.00	15	1.0000	11
BAI_12	BAI_12	BAI_12A - BAI_1	-1.86	15	0.0825	12
BAI_12	BAI_12	BAI_12A - BAI_1	-1.00	15	0.3332	12
BAI_13	BAI_13	BAI_13A - BAI_1	0.00	15	1.0000	13
BAI_13	BAI_13	BAI_13A - BAI_1	0.56	15	0.5805	13
BAI_14	BAI_14	BAI_14A - BAI_1	-3.42	15	0.0038	14
BAI_14	BAI_14	BAI_14A - BAI_1	-3.48	15	0.0034	14
BAI_15	BAI_15	BAI_15A - BAI_1	0.00	15	1.0000	15
BAI_15	BAI_15	BAI_15A - BAI_1	-0.56	15	0.5805	15
BAI_16	BAI_16	BAI_16A - BAI_1	0.00	15	1.0000	16
BAI_16	BAI_16	BAI_16A - BAI_1	1.00	15	0.3332	16
BAI_17	BAI_17	BAI_17A - BAI_1	1.00	15	0.3332	17
BAI_17	BAI_17	BAI_17A - BAI_1	0.44	15	0.6692	17
BAI_18	BAI_18	BAI_18A - BAI_1	-0.37	15	0.7183	18
BAI_18	BAI_18	BAI_18A - BAI_1	0.00	15	1.0000	18
BAI_19	BAI_19	BAI_19A - BAI_1	-1.46	15	0.1639	19
BAI_19	BAI_19	BAI_19A - BAI_1	.	15	.	19
BAI_20	BAI_20	BAI_20A - BAI_2	-0.56	15	0.5805	20
BAI_20	BAI_20	BAI_20A - BAI_2	-0.56	15	0.5805	20
BAI_21	BAI_21	BAI_21A - BAI_2	-5.20	15	0.0001	21
BAI_21	BAI_21	BAI_21A - BAI_2	-3.50	15	0.0032	21

Anexo 02. Tabela 02. Informações pessoais

IDENT	antes	comp 1	comp 2	Divisão	Tempo	Escolaridade
A	4	6	8	2	2	2
B	7	11	12	2	1	1
C	4	6	6	2	2	2
D	6	10	14	2	1	1
E	4	7	6	2	1	1
F	4	7	7	2	1	1
G	7	11	13	2	2	2
H	6	11	10	2	2	1
I	4	7	8	1	1	1
J	6	10	8	1	2	2
K	5	9	9	1	2	2
L	5	8	7	1	2	1
M	2	7	6	1	2	2
N	5	9	8	1	2	1
O	4	7	8	1	2	2
P	5	13	14	1	2	1