

INVESTIGAÇÃO DO ESTRESSE EM  
JOGADORES DE FUTEBOL DE CAMPO SUB 20

**Luís Eduardo d'Almeida Manfrinati<sup>1</sup>**

**Resumo**

O estresse exibe um papel central no desempenho esportivo, uma vez que uma parcela expressiva de atletas tem seu desempenho prejudicado em função dos altos índices. O presente estudo avaliou os índices de estresse em jogadores de futebol, da categoria sub 20. Participaram do estudo quinze atletas de um clube de futebol do Estado de São Paulo. Instrumentos: Questionário de investigação do perfil dos atletas e Questionário de Estresse Percebido (QEP). O estudo foi adaptado de um Trabalho de Conclusão de Curso, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de São Paulo (103.301/2013). Os resultados indicaram maiores níveis de estresse dentre os jogadores que não vinham sendo convocados para os jogos, sendo que três obtiveram escores significativos. Observa-se uma possível relação entre maiores níveis de estresse com iniciar a competição tardiamente, estar a pouco tempo no clube, a posição de atacante e que participam de diversas competições.

**Palavras-chave:** Jogador de futebol. Estresse. Avaliação.

**Abstract**

Stress works as a central role in sports performance, since an expressive number of athletes have their performance impaired due to high rates. This study evaluated the stress in soccer players of the under 20 age category. Fifteen athletes from a soccer club in the State of São Paulo. Instruments: Questionnaire to investigate the profile of athletes and Perceived Stress Questionnaire (QEP). The study was adapted from a Course Completion Work, approved by the Research Ethics Committee of the Federal University of São Paulo (103,301 / 2013). The results indicated higher levels of stress among the players that were not being called for the games, with three of them having significantly scored. There is a possible relationship between higher levels of stress with

---

<sup>1</sup> Mestre em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de São Paulo. Professor do curso de Psicologia da UNISEPE. [luzustock@gmail.com](mailto:luzustock@gmail.com)

late starting competition, being a freshman, the position of striker and participating in several competitions.

**Key words:** Soccer players; Stress; Assesment.

### **Resumen**

El estrés exhibe un papel central en el desempeño deportivo, ya que una parte expresiva de atletas tiene su desempeño perjudicado en función de los altos índices. El presente estudio evaluó los índices de estrés en jugadores de fútbol de la categoría sub 20. Participaron del estudio quince atletas de un club de fútbol del Estado de São Paulo. Instrumentos: Cuestionario de investigación del perfil de los atletas y Cuestionario de estrés percibido (QEP). El estudio fue adaptado de un Trabajo de Conclusión de Curso, aprobado por el Comité de Ética en Investigación de la Universidad Federal de São Paulo (103.301 / 2013). Los resultados indicaron mayores niveles de estrés entre los jugadores que no venían siendo convocados para los juegos, siendo que tres obtuvieron escores significativos. Se observa una posible relación entre mayores niveles de estrés con iniciar la competición tardíamente, estar a poco tiempo en el club, la posición de atacante y que participan en diversas competiciones.

**Palabras clave:** Jugador de fútbol. Estrés. Evaluación.

### **Introdução**

O esporte se apresenta como um importante aspecto da natureza humana. Quando realizado segundo preceitos clínicos associa-se a melhoria da saúde e qualidade de vida do praticante. O investimento cada vez mais acentuado em práticas esportivas saudáveis tornou a área do esporte atrativa do ponto de vista econômico/tecnológico. Nesse âmbito surgem os esportes de alto rendimento, e com eles os treinamentos direcionados ao desenvolvimento de atletas de elite, atraindo atenção em escala mundial. No Brasil, em especial, o futebol toma proporções ainda maiores tornando o ambiente deste esporte ainda mais complexo (BRANDÃO & MACHADO, 2009).

A complexidade do ambiente esportivo do futebol se dá pelo número de fatores que nele incidem, como: torcida, diretoria, patrocinadores, mídia, companheiros de

equipe, equipe técnica, família; como fatores externos; motivação, ansiedade, concentração, ímpeto, superação, criatividade, coletividade, resiliência, rivalidade, disputa, intrigas, raiva, ciúme, agressividade, como exemplos de fatores internos (MACIEL, 2009; WEINBERG & GOULD, 2007). A somatória de tais fatores revela a complexidade do ambiente esportivo e evidencia o potencial estressor a ele associado; aspecto já vivenciado pelos atletas de futebol desde os primeiros anos da infância quando se inserem em categorias de base. Por esta razão, o jogador de futebol está exposto a um grande número de agentes estressores capazes de influenciar no seu desempenho durante a carreira. Controle emocional, capacidade de manter o foco, repertório de manejo do estresse e da ansiedade, habilidade de comunicação e socialização se apresentam como recursos cognitivos importantes ao jogador de futebol que pretende ampliar suas oportunidades profissionais. Para os atletas da categoria de base, composta por crianças e adolescentes, que ainda estão com sua personalidade em formação, este ambiente, dependendo da forma como é vivenciado, pode ganhar propriedades aversivas e, portanto, favoráveis ao surgimento de sintomas associados ao estresse. Neste cenário, o momento pré-competitivo merece destaque (SAMULSKI & CHAGAS, 1996; SANCHES, 2004; BRANDÃO & MACHADO, 2009; WEINBERG & GOULD, 2007).

O estresse é definido como a resposta inespecífica do organismo a agentes estressores reais ou imaginários, com a finalidade de adaptação às diversas situações, sejam elas de conotação negativa (distresse) ou positiva (eustresse) percebidas como excessivas (LIPP, 1996; AGARWAL & MARSHALL JR., 2001; KYROU & TSIGOS, 2009). Porém, alguns agentes estressores têm efeitos específicos, ou seja, não causam a mesma resposta e o mesmo agente atuará de forma variada em diferentes indivíduos, o que depende de condicionamentos endógenos e exógenos determinantes da sua reatividade. Será por fim a interpretação feita pelo organismo, que determinará a ativação ou não da resposta de estresse, por essa razão que mesmos agentes estressores causam efeitos diferentes em cada pessoa (FOLKMAN & LAZARUS, 1985). Desta forma, o mesmo estímulo pode ser visto como uma ameaça por uma pessoa, um desafio

por outra, ou totalmente irrelevante por uma terceira. Esta diferença acerca da situação que ele enfrenta, no momento, pode produzir tanto estresse negativo (distresse) quanto estresse positivo (eustresse). O correspondente para o estresse negativo seria a ansiedade e para o estresse positivo a ativação, ou motivação (SANCHES, 2004). A interpretação de um determinado evento depende de suas experiências anteriores com o evento, do contexto em que ocorre o evento e das características de personalidade do próprio organismo (SARDÁ, 2008).

O agente estressor pode ter origem em fontes internas ou externas. No âmbito esportivo as fontes externas mais apontadas são: estressores de performance (hiperestimulação, super-exigência, sub-exigência), estressores sociais (conflitos de relacionamento com técnicos ou pares, viagens, concentração, isolamento), lesões, incerteza sobre o futuro, torcida, imprensa, patrocinador (SAMULSKI, 2009). DE ROSE JUNIOR (1993) apontou como fatores mais evidentes de estresse em competições: a questão Interpessoal (referente ao indivíduo e associada a experiências anteriores: auto-percepção, habilidades, cognição, capacidades, estados psicológicos e percepção da importância de outras pessoas no processo) e situacionais (fatores específicos da competição: adversários, árbitros, interferência do técnico e de companheiros, situações de jogo, contusões, medo). Jogar em más condições físicas, arbitragem prejudicando a equipe, ser excluído em momentos decisivos do jogo, falha, crítica, censura, responsabilidade, são as situações interpretadas como as principais causadoras de estresse e ansiedade no âmbito esportivo. O estresse está ligado com a manutenção da homeostase, equilíbrio orgânico, frente às alterações do ambiente interno ou externo, por meio de alterações fisiológicas compensatórias, ou antecipatórias, quando estas são mantidas ou repetidas (KYROU & TSIGOS, 2009).

Toda esta mudança fisiológica que o organismo sofre para enfrentar o agente estressor requer uma alta demanda energética, para enfim se instalar um estado de adaptação. Quando as reservas energéticas não são suficientes para dar conta da resposta necessária, instala-se a exaustão.

A teoria de estresse foi criada pelo endocrinologista Hans Selye (1936), que propôs que esta seria uma resposta inespecífica, ou seja, independente da natureza do estressor sendo dividida em três fases que compõe a “Síndrome Geral de Adaptação” (SGA): a primeira, fase de alarme onde os organismos têm o contato com o estressor, reconhecendo-o como uma ameaça à sua integridade. Esta fase também conhecida como “reação de luta ou fuga” proposta pelo fisiologista Walter Cannon (1935). A segunda fase é a de “resistência”, caracterizada pela volta à homeostase, onde a reação inicial de alarme é substituída por mecanismos adaptativos, se o estressor for mantido ou repetido.

Este momento é crítico, pois o organismo se encontra debilitado em relação à sua capacidade de reação a outros estressores. Dessa forma, a má adaptação pode gerar a “fase de exaustão ou esgotamento”, que se caracteriza pela depleção das reservas energéticas e o desenvolvimento de doenças, provocando até mesmo a morte, pelo esgotamento da energia de adaptação.

Por vezes, a fase de exaustão do estresse é referida popularmente como “estresse”, pois é em geral quando o indivíduo sente um desconforto. MACIEL (1997) aponta em suas pesquisas com atletas na fase de resistência do estresse (fase de recuperação e descanso), manifestações de sintomas na área cognitiva ou psicológica (problemas com a memória, sensação de desgaste físico constante, mudança de apetite e cansaço, sensibilidade emotiva excessiva, dúvida quanto a si, pensar constantemente em um só assunto e irritabilidade excessiva).

Bertoldo (2011) ao investigar o estresse em atletas da categoria sub 17, propôs que os índices de estresse, desta faixa etária, estariam correlacionados com a complexidade da tarefa, com a pressão dos adultos por resultados, definições de objetivos irreais, altas expectativas quanto ao desempenho e altos níveis de exigência nos treinamentos. Soma-se ainda que na adolescência se apresentam pressões pela profissionalização e escolhas afetivas. A autora atribuiu as constantes quedas de rendimento a déficits cognitivos e comportamentais dos jovens atletas no manejo das diferentes situações percebidas como aversivas e complexas. Concluiu que o sistema de seleção-exclusão nas categorias de base é arbitrário e depende principalmente de

características físicas e técnicas dos jovens, não considerando outros atributos de desenvolvimento importantes desta fase. No levantamento acerca da influencia dos fatores psicológicos, a autora (Bertoldo, 2011) identificou sintomas importantes de ansiedade, como por exemplo, a espera da competição, taquicardia, sede excessiva, acordar cedo em dia de competição e alta fadiga no final dos treinos. Dada a relevância do tema o objetivo deste trabalho foi avaliar os índices de estresse em jogadores de futebol de campo da categoria sub 20, e identificar os principais estímulos que influenciem em sua resposta.

#### **A etapa de planejamento da pesquisa**

Trata-se de um estudo transversal, comparativo, de abordagem quantitativa. Participaram do estudo 18 atletas de futebol, acima de 18 anos de idade, da categoria sub-20 de um clube de futebol profissional do Estado de São Paulo.

#### **a) Caracterização do Perfil dos Atletas**

Para caracterizar o perfil dos atletas foi desenvolvido pelos autores um questionário abordando os seguintes temas: escolaridade, relacionamento afetivo, idade que começou a competir, principais campeonatos, posição que joga, tempo que faz parte da equipe e convocação para os jogos.

#### **b) Questionário de Estresse Percebido (QEP)**

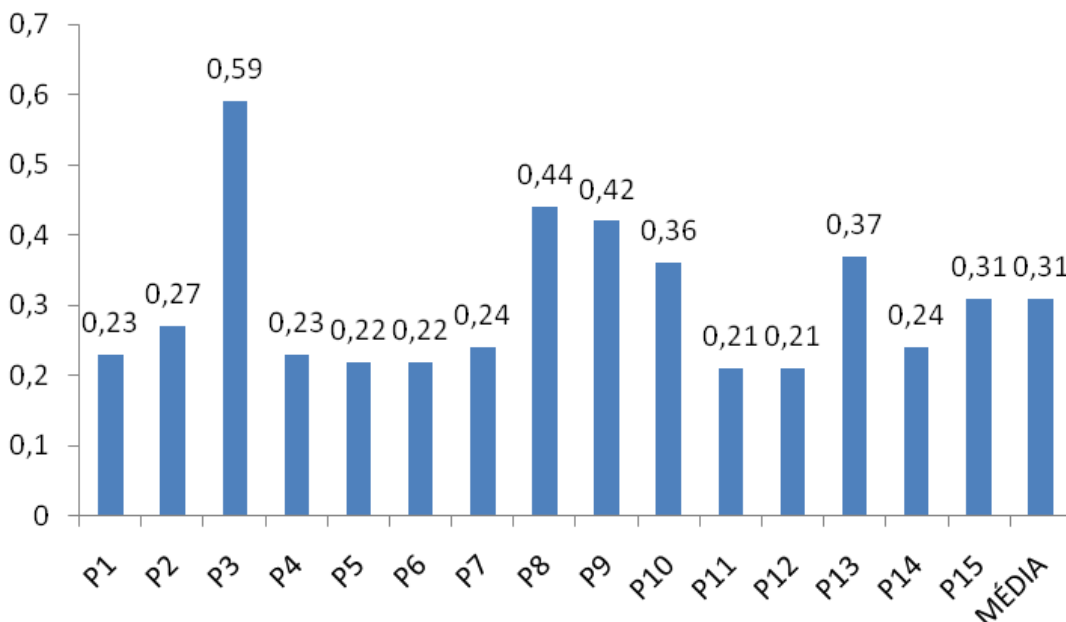
Para avaliação do estresse foi utilizado o Questionário de Estresse Percebido (QEP) (LEVENSTEIN *et al*, 1993; SANZ-CARRILLO, 2002; PETRELLUZZI, 2005), um instrumento de auto avaliação amplamente utilizado em pesquisa psicossomática clínica que permite caracterizar a frequência de acontecimento dos eventos nele descritos. O questionário é composto de 30 itens relacionados à aceitação social, sobrecarga, irritabilidade, tensão e fadiga, energia, alegria, medo, satisfação pessoal, ansiedade e realização. Nele, a pessoa teve que indicar com que frequência cada item se aplica à sua vida no último ano ou biênio.

Todos os participantes foram convidados a participar de uma pesquisa sobre ansiedade. O pesquisador descreveu a estes os objetivos do estudo e esclareceu aos mesmos que a participação era de livre escolha e que poderiam abandonar o estudo a

qualquer momento, sem prejuízo. Também foi informado que os resultados seriam mantidos em sigilo e não teriam qualquer impacto em suas atividades institucionais. Os interessados formalizaram a participação assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os instrumentos foram aplicados coletivamente durante fase pré-competitiva, com duração média de 30 minutos. Os participantes interessados puderam ter acesso individual às informações de seu teste.

Para avaliar a diferença entre os solteiros e os que estão namorando, bem como a diferença entre os convocados e não convocados empregou-se o teste t de Student para amostras não relacionadas. A diferença entre as categorias das variáveis: Idade que Começou a Competir, Principais Campeonatos que Participou, Tempo no Elenco e Posição foi avaliada a partir do modelo de análise de variância com um fator fixo (MAGALHÃES & LIMA, 2005).

### 1. Avaliação do Índice de Estresse Percebido (Medidas Descritivas)



**Figura 1.** Comparação dos escores do Questionário de Estresse Percebido (QEP), com relação à média do grupo.

A Figura 1 mostra que nove participantes apresenta escores igual ou inferior a 0,27. Apenas três atletas (P3, P8, P9) apresentaram escore igual ou superior a 0,42. A média do grupo foi de 0,3 (DP=0,11), o escore mínimo foi de 0,21 e o máximo de 0,59.

**Tabela 1<sup>2</sup>.** Medidas descritivas da variável estresse (QEP) nas categorias idade que começou a competir, relacionamento afetivo, tempo no elenco, campeonatos, convocação e posição.

<b>Idade que começou a competir</b>	<b>Média</b>		<b>Desvio Padrão</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>P</b>
<b>5 a 8 anos (8)</b>	0,29		0,13	0,21	0,59	
<b>9 a 12 anos (3)</b>	0,31		0,10	0,23	0,42	0,127
<b>13 a 16 anos (4)</b>	0,34		0,09	0,24	0,44	
<b>Escolaridade</b>	<b>Média</b>		<b>Padrão</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	
<b>1º Completo (4)</b>	0,24		0,02	0,22	0,27	
<b>2º Completo (7)</b>	0,34		0,13	0,21	0,59	
<b>2º Incompleto (2)</b>	0,33		0,16	0,21	0,44	
<b>3º Em Curso (2)</b>	0,30		0,10	0,23	0,37	
<b>Relacionamento Afetivo</b>	<b>Média</b>		<b>Padrão</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>P</b>
<b>Namorando (8)</b>	0,30		0,09	0,22	0,44	0,993
<b>Solteiro</b>	0,30		0,14	0,21	0,59	
<b>Tempo no Elenco</b>	0 a 23 (6)	0,30	0,10	0,22	0,44	
<b>Tempo no Elenco</b>	24 a 47(6)	0,28	0,06	0,21	0,37	0,523
<b>Tempo no Elenco</b>	48 a 71 (1)*	0,59	-	0,59	0,59	
<b>Tempo no Elenco</b>	72 a 96 (2)	0,23	0,02	0,21	0,24	
<b>Campeonato</b>	I (7)	0,33	0,14	0,21	0,59	
<b>Campeonato</b>	P (12)	0,31	0,12	0,21	0,59	

<sup>2</sup>I – Internacional P – Paulista; PB – Paulista e Brasileiro; PBI – Paulista, Brasileiro e Internacional; P1CI – Participação em 1 Campeonato: Internacional; P1CP – Participação em 1 Campeonato: Paulista; P2CPB – Participação em 2 Campeonatos: Paulista e Brasileiro; P3CPBI – Participação em 3 Campeonatos: Paulista, Brasileiro e Internacional.



<b>Campeonato</b>	B (6)	0,33	0,14	0,22	0,59	
<b>Participação acumulada em campeonatos</b>	P1CI (3)	0,29	0,11	0,21	0,42	0,989
<b>Participação acumulada em campeonatos</b>	P1CP (6)	0,29	0,09	0,21	0,44	
<b>Participação acumulada em campeonatos</b>	P2CPB (2)	0,27	0,06	0,22	0,31	
<b>Participação acumulada em campeonatos</b>	P3CPBI (4)	0,36	0,17	0,23	0,59	
<b>Posição</b>	Atacante (4)	0,41	0,13	0,27	0,59	
<b>Posição</b>	Goleiro (1)	0,23	-	0,23	0,23	0,099
<b>Posição</b>	Meia (6)	0,28	0,09	0,21	0,44	
<b>Posição</b>	Zagueiro	0,26	0,07	0,21	0,37	
<b>Convocação</b>	Sim (2)	0,23	0,01	0,22	0,24	0,024
<b>Convocação</b>	Não (13)	0,32	0,12	0,21	0,59	

Os dados da Tabela 2 mostram que os participantes que começaram a competir a partir dos 13 anos de idade apresentaram a média mais elevada no QEP (0,34; DP=0,09), enquanto que os participantes que começaram a competir entre 5 a 8 anos atingiram a menor média no QEP (0,29; DP=0,13). O escore máximo, entretanto, foi obtido pelo participante que iniciou as competições entre 5 e 8 anos de idade. No que se refere à escolaridade, a média e o escore mais elevados foram obtidos por participantes que completaram o 2º grau, 0,34 (DP=0,13). Os participantes que completaram o 1º grau, por sua vez, atingiram a menor média no QEP, 0,24 (DP=0,02). Em relação ao

relacionamento afetivo, solteiros ou namorando apresentaram a mesma média (0,30). No entanto, o grupo de solteiros foi mais heterogêneo (DP=0,14) quando comparado com os que estavam namorando (DP=0,09).

No que se refere à variável tempo de elenco, excetuando-se o período que compreende de 48 a 71 meses com apenas um participante, os escores a média foi de 0,23 (72 a 96 meses) a 0,30 (0 a 23 meses).

Ao comparar o estresse segundo o tipo de campeonato, verificou-se valores semelhantes para aqueles que participam de campeonatos brasileiros e internacionais, 0,33 (DP=0,14); a menor média foi daqueles que disputaram campeonatos paulistas, 0,31 (DP=0,12). Ao analisar participações em diferentes campeonatos, os resultados apontaram que os atletas que competem em mais campeonatos apresentam níveis mais elevados de estresse (M=0,36; DP=0,17). Atacantes apresentaram o escore mais elevado de estresse (M=0,41; DP=0,13). O critério convocação revelou que os grupos se diferiram ( $p=0,024$ ). Os participantes que não vem sendo convocados nas últimas competições apresentaram os escores mais elevados de estresse (M=0,32; DP=0,12).

### **O papel do psicólogo como mediador do índice de estresse numa equipe esportiva**

Ao analisar o índice de estresse, os resultados mostraram que a média do grupo (M=0,3; DP=0,11) esteve abaixo do nível considerado clinicamente relevante e que apenas três participantes obtiveram escores que merecessem atenção (acima de 0,41) (PETRELLUZZI et.al. 2008). Dentre as hipóteses para o baixo índice de estresse, destacam-se o fato da equipe ter um psicólogo especialista na área do esporte e a coleta de dados ter ocorrido em um dia de treinamento.

Ao analisar a idade que começaram a competir e a sua relação com o estresse, os resultados do presente estudo apontaram que quanto mais tardio o início, mais elevados foram os níveis de estresse. Diante de tal consideração, pode-se ponderar que a experiência adquirida precocemente em um ambiente planejado favoreceu não apenas a melhoria de suas habilidades motoras, como também a sua forma de perceber o ambiente competitivo e, conseqüentemente, sua forma de enfrentá-lo, considerações

apontadas por Fechio et. al. (2011) ao discutir a especialização esportiva precoce. Neste cenário, pode-se supor que experiências prévias se revelaram favoráveis à construção da carreira de jogador de futebol. Neste cenário Buriti (2009) sugere a participação de um psicólogo do esporte na preparação dos jogadores nas fases de treinamento e de competição.

A convocação se apresentou como variável central na determinação do estresse na amostra estudada ( $p < 0,05$ ). A não convocação pode remeter a percepção de inadequação e desajustamento frente ao desempenho esperado, que pode, por sua vez, representar ameaça à renovação do contrato e a carreira profissional. Ainda neste contexto outro aspecto relevante se refere à brevidade da carreira esportiva do jogador de futebol de campo. Agresta et. al. (2008) ao analisarem o término da carreira esportiva encontraram que o tempo médio de prática profissional foi de 18 anos com a idade média de término da carreira de 34 anos. Por se encontrarem em um período de transição (categoria sub 20), a não convocação representa importante indicador do seu desempenho na equipe, e se apresenta como sinalizador de ameaça a sua possibilidade de ingressar na categoria profissional, o que poderia representar o término da carreira esportiva.

Mesmo não constatando diferença estatística entre os níveis de estresse e as variáveis: relacionamento afetivo, tempo no elenco, campeonatos, posição que jogam, considerações merecem ser pontuadas. Foi interessante constatar que os participantes, independente do status do relacionamento afetivo (estar ou não namorando), apresentam os mesmos escores médios na avaliação do estresse. No entanto, o participante que não estava namorando foi o que apresentou o maior escore (0,59). Trapé et al (2011) discutem o impacto do relacionamento afetivo na carreira de atletas de alto rendimento.

Ao analisar o tempo no elenco do clube, pode-se constatar que quanto maior o tempo, menor foi o índice de estresse da amostra. Supõe-se que a tempo de permanência esteja relacionado à sensação de segurança, identificação, habituação e sensação de pertencimento ao clube (BRANDÃO, 2000).

Os resultados acerca do tipo de campeonato que o jogador participa (paulista, brasileiro ou internacional), ao se verificou pequena variação dos escores de estresse (0,31 – 0,33), o que pode representar a importância do campeonato, independente de qual seja, na carreira do jogador de futebol. Outra análise que merece destaque se refere à frequência de campeonatos que participaram. Encontrou-se que atletas que participaram de três competições, apresentaram níveis mais elevados de estresse. Dentre os possíveis determinantes, pode-se destacar a fadiga física e o desgaste mental, e conseqüentemente o aumento da incidência de lesões (AGRESTA et. al., 2008). Agresta et. al.(2008) destacam o medo da lesão como o principal agente estressor desta modalidade. A lesão física é uma experiência que o atleta tenta evitar, mas em virtude das características de treinamento, das competições, bem como das características idiossincráticas do atleta, torna-se presente e inevitável na carreira esportiva do atleta.

Dentre as variáveis que podem contribuir para a lesão as autoras apontam: histórias anteriores de lesões, ansiedade, falta de apoio social, baixa autoconfiança, baixa autoestima, tendência ao pessimismo, sistema rígido de crenças e atitudes, motivação baixa ou alta, falta de medidas preventivas, alimentação inadequada e equipamentos inadequados para a prática do esporte.

A participação em diferentes campeonatos intensifica a rotina de treinamentos, amplia a cobrança pela exibição do desempenho desejado e pelo alcance dos resultados esperados, reduzindo o período de descanso e de lazer. Neste âmbito, as reações de estresse são intensificadas, favorecendo a emergência de quadros de *overtraining e burnout* (SAMULSKI, 2009). Nesse contexto, o cansaço físico e mental do atleta influencia a execução da jogada e, conseqüentemente, sua confiança e rendimento no time. A combinação de fragilidade física, instabilidade emocional, perda de confiança e diminuição da motivação, amplia a vulnerabilidade do atleta às lesões (LIPP, 2003).

Ainda em relação aos fatores de risco relacionados à lesão, a ansiedade pré-competitiva, caracterizada pela avaliação antecipatória do estímulo aversivo, e o medo, o contato direto com o estímulo aversivo, apresentam-se como importantes variáveis a serem analisadas neste fenômeno.

A posição (função) que o atleta atua no jogo exibe importante papel na percepção do estresse. Apesar de tratar-se de um esporte coletivo, é atribuído ao goleiro e, em especial, aos atacantes a responsabilidade pelo placar do jogo. Os atacantes, além de serem os principais responsáveis pelos gols da equipe, também assumem a responsabilidade de reverter situações negativas e decidir as partidas. Associa-se, especialmente, aos atacantes o status de “ídolo-herói”, responsável por salvar a situação e ser depositário das esperanças e anseios dos expectadores (RUBIO, 2001). Portanto, fica evidente o potencial estressor, dada a peculiaridade desta função que assue no futebol. Brandão (2000) afirma que o atacante tende a "supervalorizar" situações de estresse. Tal situação torna-se mais ansiogênica quando a posição é desempenhada por jogador considerado como um destaque do time.

Sanches e Rezende (2010) discorrem sobre a dificuldade dos atacantes lidarem com os seus erros e a tendência em negá-los para não entrar em contato com o fracasso. Os autores fazem diferenciação entre o atacante jovem do adulto, ao afirmar que o atacante jovem encara as situações competitivas como uma oportunidade para reconhecimento de suas habilidades, buscando aprovação social. Dessa forma, o atacante jovem está mais sujeito a oscilações de humor e autoestima advindas de momentos bom desempenho e reconhecimento de suas habilidades, e momentos de baixo desempenho com aumento das cobranças e descrédito.

### **Considerações finais**

Na busca de ampliar o entendimento do impacto das variáveis emocionais em atletas de alto rendimento, o presente estudo pretendeu avaliar os índices de estresse em jogadores de futebol da categoria sub 20.

O estudo, entretanto, apresenta algumas limitações que merecem ser elencadas: número reduzido da amostra, número reduzido de representantes das diferentes posições, a presença de apenas um goleiro no grupo investigado. Pesquisas futuras poderiam ampliar a investigação em maior número de atletas, realizar entrevistas em profundidade para melhor entendimento dos padrões cognitivos e dos recursos de

enfrentamento dos atletas de rendimento. Adicionalmente, para ampliar o entendimento da reação do estresse, o presente estudo propõe o desenvolvimento de estudos de natureza qualitativa.

Por fim, ressalta-se a importância da presença do psicólogo especialista na área esportiva na composição da equipe interdisciplinar de um clube de futebol. Nesta perspectiva das teorias psicológicas, destacam-se as contribuições da análise do comportamento e da cognitivo-comportamental na área do esporte.

### **Referências**

- AGARWAL, S. K.; MARSHALL JR, G. D. (2001). "Stress effects on immunity and its application to clinical immunology". *Clinical and Experimental Allergy*, Houston, v.31, p. 25-31.
- AGRESTA, M.C.; BRANDÃO, M.R.F; NETO, T.L.B. (2008) "Causas e consequências Físicas e Emocionais do Término de Carreira Esportiva". *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, São Paulo, v.14, n. 6, p. 504-508.
- BECK, A. T.; ALFORD, A. B. *O poder integrador da Terapia Cognitiva*. Porto Alegre: ARTMED, 2000.
- BERTOLDO, P.S. *Estresse Psicofisiológico em atletas de Futebol de Campo da categoria sub 17*, 2011. Dissertação de Mestrado em Educação Física. Departamento de Educação Física. Universidade Federal do Paraná. Curitiba.
- BRANDÃO, M.R.F. *Fatores de "stress" em jogadores de futebol profissional*, 2000. Tese de Doutorado em Ciências do Esporte. Escola de Educação Física. Universidade de Campinas, Campinas.
- BRANDÃO, M.R.F.; MACHADO, A.A. *Coleção Psicologia do Esporte e do Exercício – Aspectos Psicológicos do Rendimento Esportivo*. São Paulo: Editora Atheneu, 2009.
- BURITI, M.S.L.; "Comportamento agressivo de adolescentes em jogo de futebol". In: BURITI, M. A. *Psicologia do Esporte*. Campinas: Editora Alínea, 2009.
- CANNON, W. B. "Stress and strains of homeostasis". *American Journal of the Medical Sciences*, Charleston, v.189, p. 1-14, 1935.

- CLARK, D.A.; BECK, AT. *Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade: ciência e prática*. Porto Alegre: Artmed, 2012.
- DE ROSE JÚNIOR, D.; VASCONCELLOS E.G. (1993) “Situações de ‘stress’ específicas do basquetebol”. *Revista Paulista de Educação Física*. São Paulo, v.7, n.2, p. 25-34.
- FECHIO, J.J.; CICHOWICZ, F.D.A.; DE CASTRO, N.M.; ALVES, H. (2011). “Estresse Infantil e a Especialização Esportiva Precoce”. *Revista Psicologia e Saúde*, Campo Grande, v. 3, n. 1, p. 60-67,
- FOLKMAN, S.; LAZARUS, R. S. (1985). “An analysis of coping in a middle-aged community sample”. *Journal of health and social behavior*, Austin, v. 21, p. 219-239.
- KNAPP, P. *Terapia Cognitivo-Comportamental na prática psiquiátrica*. Porto Alegre: Artmed, 2004.
- KYROU, I. e TSIGOS, C. “Stress hormones: physiological stress and regulation of Metabolism”. *Current Opinion in Pharmacology*. Amsterdam: Elsevier, v. 9, p. 787–793.
- LEVENSTEIN, S.; PRANTERA, V.; VARVO, V.; SCRIBANO, M. L.; BERTO, E.; LUZI, C.; ANDREOLI, A. (1993). “Development of the perceived stress questionnaire: a new tool for psychosomatic research”. *Journal of Psychosomatic Reserch*. Philadelphia: Elsevier 37: 19-32.
- LIPP, M. E. N. “Mecanismo Neuropsicofisiológicos do Stress: teoria e aplicações clínicas”. São Paulo: Casa do Psicólogo, ed. 1, 2003
- LIPP, M. E. N. *Pesquisas sobre stress no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco*. Campinas: Ed. Papyrus, 1996.
- MAGALHÃES, M. N e LIMA, A.C.P. *Noções de probabilidade e estatística*. São Paulo: EdUSP, ed. 6ª, 2005.
- MACIEL, S. V. “Atleta juvenil feminina: Correlação entre características psicológicas, stress e lesões osteomusculares”. In: LIPP, M.E.N. *Pesquisas sobre stress no Brasil*. Campinas: Ed. Papyrus, 1997.

- MACIEL, S. V. “Fontes e sintomas de stress em atletas”. In: Buriti, M.A *Psicologia do Esporte*. Campinas: Editora Alínea, ed. 2ª, 2009.
- RUBIO, K. *O atleta e o mito do herói*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2001.
- SAMULSKI, D. & CHAGAS, M.H. *Análise do estresse psíquico na competição em jogadores de futebol de campo das categorias juvenil e júnior, 1996*. Dissertação de Mestrado em Educação Física. Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte.
- SAMULSKI, D. M. *Psicologia do Esporte*. São Paulo: Editora Manole, ed. 2ª, 2009.
- SANCHES, A. B. *Influencia de fatores produtores de estresse em jogadores de futebol do Distrito Federal, 2004*. Tese de Doutorado. Universidade de Brasília, Brasília.
- SANCHES, .A.B.; REZENDE, A.L.G. (2010). “Avaliação da percepção das situações de estresse de jogadores de futebol em função da idade”. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, Brasília, v.18, n.3, p. 43-50.
- SANZ-CARRILLO, C.; GARCIA-CAMPAYO, J.; RUBIO, A.; SANTED, M. A.; MONTORO, M. (2002) “Validation of the Spanish version of the perceived stress questionnaire”. *Journal of Psychosomatic Research*. v. 52, p. 167-172.
- SARDÁ, J.J.J. *Estresse. Conceitos, Métodos, Medidas e Possibilidades de Intervenção*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2008.
- TRAPÉ, A.A.; PRODÓCIMO, E.; PEREIRA, F.C.P.; NERY, M.A.C. (2011). “Estresse em jovens atletas de voleibol e alunas do ensino médio”. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, v.10 , n. 2.
- WEINBERG, R.S. & GOULD, D. *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics, Champaign, ed. 4ª, 2007.

Artigo recebido: 12/12/2018

Artigo aprovado em: 20/02/2018

Número de ISBN

978-85-66848-18-2

***Cad. de Pesq. Interdisc. em Psicologia: Fund. teóricos, históricos e epistemológicos do pensamento psicológico. Registro, vol. 1, n.1. p. 96-111, fev. 2018.***

---