



FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**OS FATORES QUE INFLUENCIAM NO ESTRESSE PSICOLÓGICO DE
JOGADORES DE FUTEBOL AMADOR PARA ALCANÇAR A CARREIRA
PROFISSIONAL**

Clayson Filho Pinheiro de Sousa Paula
Jailson Martins Mendes
Wellington Alves do Nascimento Bueno

Orientador: Prof. Vinicius Ramos Rezende

TRINDADE
2018

**CENTRO DE ESTUDOS OCTAVIO DIAS DE OLIVEIRA
FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**OS FATORES QUE INFLUENCIAM NO ESTRESSE PSICOLÓGICO DE
JOGADORES DE FUTEBOL AMADOR PARA ALCANÇAR A CARREIRA
PROFISSIONAL**

Clayson Filho Pinheiro de Sousa Paula

Jailson Martins Mendes

Wellington Alves do Nascimento Bueno

Trabalho de conclusão de curso (TCC) apresentado como requisito parcial para obtenção do diploma de graduação em Educação Física pela Faculdade União de Goyazes, sob a orientação do Prof. Vinicius Ramos Rezende.

**TRINDADE
2018**

SUMÁRIO

Resumo	3
Introdução.....	3
Metodologia.....	6
Tipo de estudo e local de estudo.....	6
População e amostra.....	7
Critério de inclusão.....	7
Instrumentos e procedimentos.....	8
Análise de dados.....	8
Riscos, prejuízos e malefícios.....	8
Conclusão.....	10
Bibliografia.....	11
Anexos.....	12

OS FATORES QUE INFLUENCIAM NO ESTRESSE PSICOLÓGICO DE JOGADORES DE FUTEBOL AMADOR PARA ALCANÇAR A CARREIRA PROFISSIONAL

Clayson Filho Pinheiro de Sousa Paula¹

Jailson Martins Mendes²

Wellington Alves do Nascimento Bueno³

Vinicius Ramos Rezende⁴

RESUMO

Atualmente, o esporte mais praticado no Brasil é o futebol, atraindo milhares de torcedores aos estádios e fazendo parte da vida de milhões de pessoas. Essa Popularidade do futebol inspira sonhos em muitas crianças e adolescentes. No entanto poucos são os atletas que conseguem se tornar jogadores profissionais, uma vez que este é um mercado restrito, que envolve interesses financeiros e políticos, além de aspectos físicos, técnicos, táticos e psicológicos. O estresse é um fator muito importante quando se fala de esportes em geral. A percepção que o atleta tem de uma dada situação, media o potencial valor estressante da situação e sua consequente resposta emocional e comportamental. Para a elaboração desse trabalho foram avaliados 25 atletas de futebol amadores pertencentes a equipe "MR esporte clube" da cidade de Anicuns do estado de Goiás, através do inventário "ISSL", baseado no modelo de estresse proposto por SelyeLipp (2000) composto por 32 questões. A princípio foram detectados alguns fatores que potencializavam o estresse psicológico dos jogadores de futebol amador que foram definidos como "situações de fracasso eminente" que provaram ser os fatores que mais causavam estresse nos jogadores de futebol amador em uma partida de futebol. Objetivo: Identificar os principais fatores que causam estresse psicológico nos jogadores de futebol amador.

Palavra-chave: Estresse, fatores, psicológico.

THE FACTORS THAT INFLUENCE THE PSYCHOLOGICAL STRESS OF AMATEUR FOOTBALL PLAYERS TO ACHIEVE THE PROFESSIONAL CAREER

ABSTRACT

Currently, the most practiced sport in Brazil is soccer, attracting thousands of fans to the stadiums and being part of the lives of millions of people. This popularity of football inspires dreams in many children and adolescents. However, few are the athletes who can become professional players, since this is a restricted market, which involves financial and political interests, as well as physical, technical, tactical and psychological aspects. Stress is a very important factor when it comes to sports in general. The athlete's perception of a given situation mediates the potential

¹Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes

²Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes

³Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes

⁴Orientador: Prof. de Educação Física, da Faculdade União de Goyazes

stressful value of the situation and its consequent emotional and behavioral response. For the elaboration of this work 25 amateur soccer players belonging to the "MR sport club" team of the city of Anicuns of the state of Goiás were evaluated through the "ISSL" inventory, based on the model of stress proposed by Selye Lipp (2000) 32 questions. At first, some factors that potentiated the psychological stress of amateur soccer players were identified as "situations of imminent failure" that proved to be the most stressful factors in amateur soccer players in a soccer game. Main factors that cause psychological stress in amateur soccer players.

Keywords: Stress, factors, psychological

INTRODUÇÃO

Hoje em dia, o entretenimento mais praticado na cultura brasileira é o futebol, atraindo pessoas aos campos de futebol e fazendo parte do cotidiano da população. Segundo Junior (2010, p. 46), “Essa popularidade do futebol inspira sonhos em muitas crianças e adolescentes a tentar uma carreira profissional no esporte.

A ansiedade faz parte da vida, inclusive do esporte, e está relacionada à própria natureza humana que necessita enfrentar desafios no seu processo decrescimento e de desenvolvimento. O desempenho do atleta nos esportes competitivos pode ser influenciado na relação entre o estresse e processos cognitivos que podem influenciar no desempenho do atleta em esportes competitivos (SANCHES, 2004).

Um bom planejamento do treinamento para o atleta deve contemplar aspectos tanto das capacidades físicas quanto das psicológicas, Pois uma relação entre elas permitirá que o atleta desenvolva melhor seu desempenho e se prepare para um futuro como atleta (SANTOS 2010).

Poucos são os atletas que conseguem se tornar jogadores profissionais, uma vez que este é um mercado limitado, que envolve interesses financeiros e políticos, além de aspectos físicos, técnicos, táticos e psicológicos, para alcançar o mercado profissional não depende inteiramente do atleta, mas também de um grande mercado político e financeiro onde os atletas devem se destacar (JUNIOR, 2010).

Segundo Brandão (2000), a geração do estresse no esporte é uma ação complexa e multifatorial. Numerosas pesquisas, como SANTOS (2010), SANCHES(2004), MACHADO (2006), FILHO(1983), JUNIOR (2010), e muitos outros autores têm identificado uma quantidade de fontes de stress incluindo os aspectos de competição, o relacionamento com as pessoas significativas, as expectativas sobre o desempenho, as características pessoais, as exigências físicas, e as experiências traumáticas. No entanto, no estudo das fontes de stress, os mediadores cognitivos desempenham um papel crucial. A percepção que o atleta tem de uma dada situação, media o potencial valor estressante da situação e sua consequente resposta emocional e comportamental.

Segundo Machado (2006), o professor tem um papel relevante como mediador na apropriação do conhecimento dos estudantes das variadas camadas

populacionais, no qual os professores de educação física são muito importantes no aprimoramento do saber dos alunos e está diretamente ligada a adaptação e no controle do estresse do atleta no meio esportivo.

Os jogadores de futebol inevitavelmente estão expostos a um número potencial de fatores de estresse que operam sobre o desempenho atlético durante a carreira esportiva. Tem sucesso no futebol os atletas que conseguem sobreviver e se destacar às tremendas pressões do esporte de alto desempenho superam as incertezas, as angústias que interferem no desempenho esportivo (BRANDÃO, 2000). Os atletas devem ser assistidos por psicólogos do esporte para que aprendam a dominar seu instinto durante as grandes provas e competições que vão enfrentar pela frente (FILHO, 1983).

Muito se têm discutido a respeito da interação treinador-atleta, a nutrição, o repouso e a capacidade biológica de cada indivíduo de suportar períodos intensos e longos de treinamento, a concentração e uma habilidade psicológica muito importante para que o atleta possa ser bem-sucedido em qualquer área esportiva, pois permite que o atleta foque no estímulo para o desempenho um ótimo desempenho (SANTOS 2010).

Tradicionalmente, o termo stress é visto como unidirecional, isto é, uma, reação negativa denominada *distress*. O termo stress e visto como reação negativa denominada distress, algumas situações esportivas são responsáveis por causar e produzirem três tipos de sintomas negativos que são físico, mental e comportamental (BRANDÃO, 2000).

O objetivo da pesquisa é identificar os principais fatores que causam estresse psicológico nos jogadores de futebol amador.

METODOLOGIA

Estudo de delineamento descritivo. Foi realizado no time de futebol "MR Esporte Clube" amador da cidade de Anicuns do estado de Goiás.

A população de amostra de estudo será composta por atletas registrados pelo time "MR Esporte Clube". A amostra do estudo tem aproximadamente 30 atletas.

Para o cálculo da amostra foram considerados a quantidade total de pessoas devidamente inscrito de 30 atletas devidamente registrado no time. Considerando nível de significância de 5% com intervalo de confiança de 95%. O tamanho da amostra é de 30 indivíduos.

Foram inclusos jovens com a idade entre 13 e 18 anos de idade, que sejam praticantes do esporte "futebol". Regularmente matriculados há no mínimo seis meses.

Não foram incluídos jovens abaixo ou acima da idade imposta de 13 a 18 anos de idade ou que não seja praticante do esporte "futebol".

Foi realizado no time de futebol "MR Esporte Clube" amador da cidade de Anicuns do estado de Goiás, agendamento prévio.

Aplicação do TCLE (anexo) em local reservado para garantir a privacidade do participante.

O método que foi utilizado para a coleta de informações foi o inventario "ISSL", baseado no modelo de estresse proposto por Selye, Lipp (2000) que e composto por 32 questões que avaliam o estresse do indivíduo.

Os dados foram analisados conforme as características das variáveis e suas distribuições. Para posterior a analises com aplicação do programa, (spss) que é um software aplicativo (programa de computador) do tipo científico, para a análise estática.

Esta pesquisa está dentro das normativas do CNS 966/12 e será garantido aos participantes tanto o anonimato, quanto a liberdade de retirar o consentimento, se é não desejarem mais participar.

A pesquisa tem o risco do participante se sentir constrangido ao responder o questionário os pesquisadores farão o Máximo para minimizar os riscos assim como se responsabilizam por qualquer risco ou prejuízo ocasionada pela pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

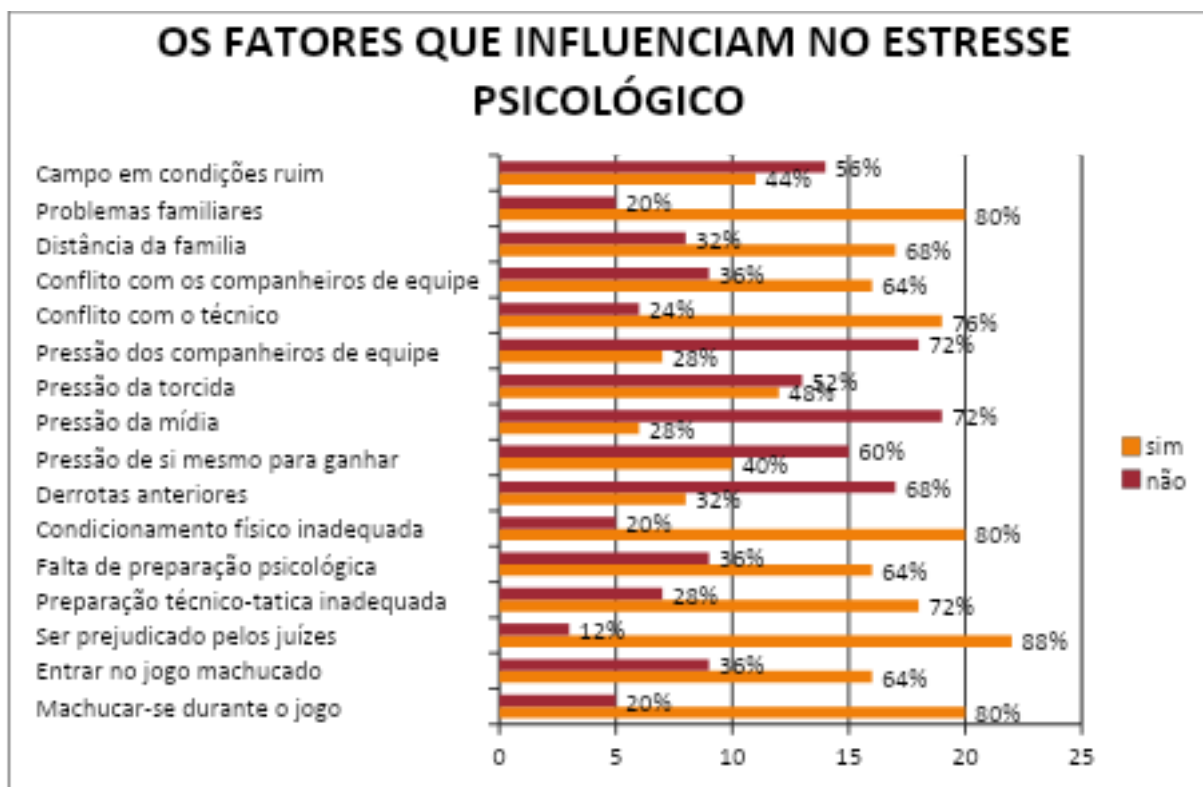


Gráfico 1 - Gráfico de fatores que influenciam no estresse psicológicos.

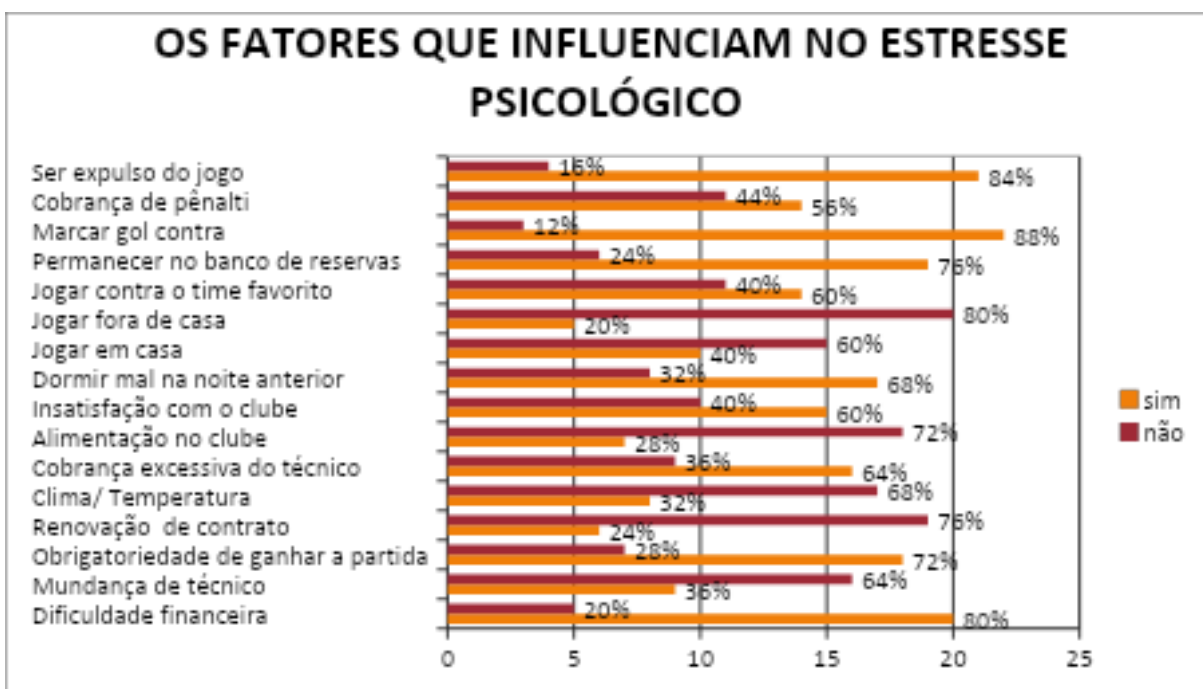


Gráfico 2 - Fatores que influenciam no estresse psicológico.

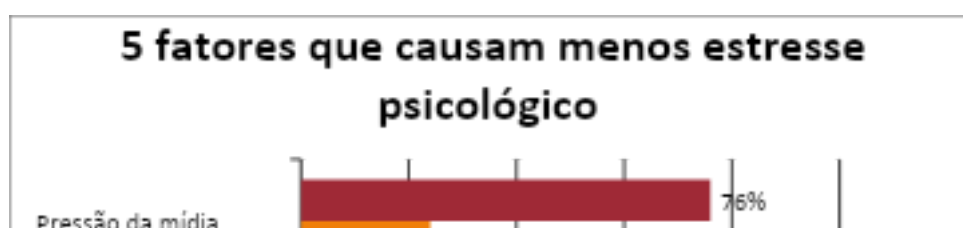


Gráfico 3 - Fatores que causam menos estresse psicológico

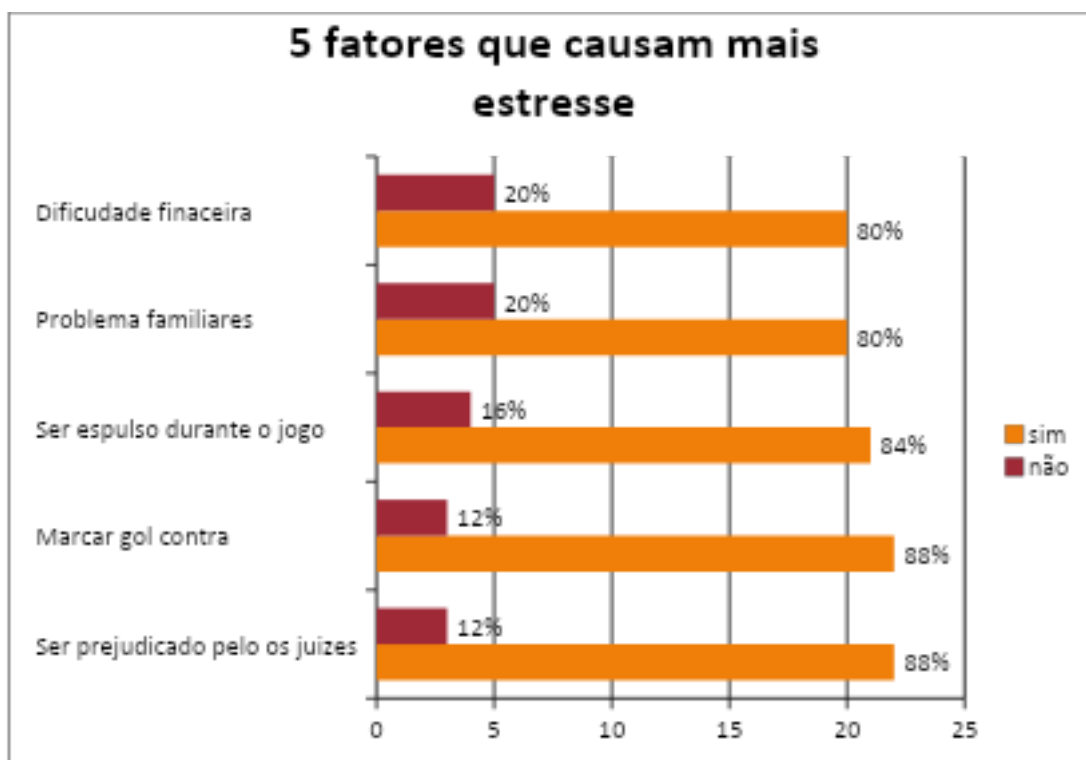


Gráfico 4 - Fatores que mais causam estresse psicológico

Após a análise dos 25 atletas de futebol amador, pode-se notar uma grande quantidade de fatores causadores de estresse em uma partida de futebol, dentre elas os que mais se destacam são, (ser prejudicado pelo juiz com 88% dos atletas), e erros individuais como, (marcar gol contra com 88%), esses são os dois fatores que mais causam estresse psicológico em uma partida de futebol, seguido por, (ser expulso do jogo com 84%), os seguintes da lista são (condicionamento físico inadequado), (machucar durante o jogo) e (dificuldade financeira) ambas com 80% dos atletas, a seguir vem (conflitos com o técnico) e (permanecer no banco de reserva) ambos com 76%, seguidos por (problemas familiares), (pressão do técnico-tática inadequada), (insatisfação com o clube) e (obrigatoriedade para ganhar uma partida) todas com 72% dos atletas. Esses são alguns dos fatores causadores de estresse decorrentes de uma partida de futebol amador os demais estão nos gráficos apresentados acima.

Segundo Brandão(2000), a situação de "fracasso eminente ou real", uma vez que compreende os itens relativos a situações onde o atleta tem possibilidade eminente de fracasso ou que envolve algum tipo de fracasso real, como, por exemplo, não ser escalado para jogar, sofrer derrotas ou ser prejudicado pela arbitragem.

De acordo com o autor situações de fracasso eminente ou real são os principais causadores de estresse psicológico durante uma partida de futebol, nos "gráficos1" e "gráfico2" podemos notar que os principais fatores causadores de estresse psicológico são justamente fatores de fracasso eminente ou real como por exemplo (marcar um gol contra), (ser expulso do jogo), estes são alguns dos principais fatores causadores de estresse destacados pelo estudo, dentre elas se destacam "problemas com o árbitro da partida", que está presente nos dois estudos analisados como um dos principais motivos de estresse psicológico durante sua carreira.

Notamos também que alguns dos fatores apontados pelo estudo "não" apresentam resultados positivos como causadores de estresse nos jogadores, como no caso de, (jogar fora de casa com 80%), apontando este como o fator que menos causa estresse psicológico nos jogadores de futebol amador, seguido por, (renovação de contrato com 76%), e (pressão dos companheiros de equipe, pressão da mídia e alimentação no clube) ambos com 72% dos votos. Estes foram os

principais fatores que não corresponderam ao estudo como causadores de estresse psicológico em uma partida de futebol.

CONCLUSÃO

Concluimos que grande parte do estresse sofrido pelos atletas de futebol amador é causada pela pressão constante do próprio meio esportivo e torna-se o principal causador de estresse psicológico para os atletas amadores que buscam a carreira profissional no esporte, porém o estresse também pode vir tanto de meios internos quanto externos, ou seja, não vem apenas da forma com que é cobrado nos treinos e nem do seu desempenho no campo, mas de forma pessoal, familiar e financeira, onde pode interferir diretamente no resultado do atleta em campo. Sugerimos que sejam feitos mais estudos sobre o tema para ampliar o conhecimento científico, esperamos ter contribuído com o meio acadêmico. Também podemos concluir que alguns fatores apontados pelo estudo "não" apresentaram resultados positivos como causadores de estresse psicológico ou seja, alguns fatores mencionados não tem um número significativo de estresse segundo o gráfico apontado pelo estudo, sendo assim estes fatores psicológicos não atrapalham a iniciação esportiva de jovens atletas de futebol amador carreira profissional. Sugerimos que sejam feitos mais estudos sobre o tema para ampliar o conhecimento científico, esperamos ter contribuído com o meio acadêmico.

BIBLIOGRAFIA

BRANDÃO, M.R.F. **Fatores de “stress” em jogadores de futebol profissional.** *Tese de Doutorado em Ciências do Esporte.* Escola de Educação Física da Universidade de Campinas, (2000). Disponível em: <http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/275369/1/Brandao_MariaReginaFerreira_D.pdf>. Acesso: 03 ago. 2018.

FILHO, João Lyra. **Introdução à psicologia dos desportos.** Rio de Janeiro: Distribuidora Record de Serviços de Imprensa S.A., 1983.

MACHADO, Afonso Antônio. **Psicologia do esporte:** da educação física escolar ao esporte de alto nível. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S.a, 2006.

NASCIMENTO JUNIOR JRA, GAION PA, NAKASHIMA FS, VIEIRA LF. **Análise do estresse psicológico pré-competitivo estratégias de coping de jovens atletas de futebol de campo.** R. bras. Ci. eMov2010;18(4):45-53.

SANCHES, Alcir Braga. **Influência de fatores produtores de estresse em jogadores de futebol do distrito federal.** Universidade de Brasília faculdade de ciências da saúde programa de pós-graduação em ciências da saúde (2004). Disponível em: <[http://www.ludopedio.com.br/v2/content/uploads/162821_Sanches%20\(D\)%20%20%20Influencia%20de%20fatores%20produtores%20de%20estresse%20em%20jogadores%20de%20futebol%20do%20Distrito%20Federal.pdf](http://www.ludopedio.com.br/v2/content/uploads/162821_Sanches%20(D)%20%20%20Influencia%20de%20fatores%20produtores%20de%20estresse%20em%20jogadores%20de%20futebol%20do%20Distrito%20Federal.pdf)>. Acesso em: 05 jun. 2018.

SANTOS, Felipe Gustavo dos. **Análise da Atenção e Concentração para Atletas de Ginástica Aeróbica Esportiva através de um referencial teórico** (2010). Disponível em: <<http://www.eeffto.ufmg.br/biblioteca/1807.pdf>>. Acesso em: 15 set. 2018.

Anexos

(Anexo1): TCLE

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

“Você está sendo convidado (a) para participar, como voluntário, em uma pesquisa intitulada, os fatores que influenciam no estresse psicológico de jogadores de futebol amadores para alcançar a carreira profissional”. O nome do pesquisador responsável pelo estudo é Vinicius Ramos Rezende. Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine ao final deste documento, que está em duas vias. “Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável”.

Desde logo fica garantido o sigilo das informações. Em caso de recusa você não será penalizado (a) de forma alguma.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título do Projeto: Os fatores que influenciam no estresse psicológico de jogadores de futebol amadores para alcançar a carreira profissional

Pesquisador Responsável: Vinicius Ramos Rezende

Telefone para contato (inclusive ligações a cobrar): (62)81758338

Pesquisadores participantes: Clayson Filho Pinheiro de Sousa Paula

Jailson Martins Mendes

Wellington Alves do Nascimento Bueno

Telefones para contato: (64) 992820849 (64)992493467 (64)993304553

O objetivo da pesquisa é, avaliar os fatores causadores de estresse psicológico em jogadores de futebol amadores, para identificar os principais fatores que causam esse estresse nos jogadores e avaliar como o estresse atrapalha o rendimento do atleta durante uma partida de futebol. O presente estudo refere-se a um estudo descritivo e exploratório, transversal com abordagem aos atletas devidamente registrados pelo time "MR esporte clube", a fim de obter os dados como, identificar os principais fatores que causam estresse psicológico no futebol, discutir sobre o uso de medidas e métodos para diminuir o estresse em campo, e discutir a importância do estresse no esporte. Para a avaliação da pesquisa será utilizado QUESTIONÁRIO composto por 32 questões que avaliam o estresse do indivíduo, com garantia de sigilo e direito de retirar a qualquer tempo. A pesquisa tem o risco do participante se sentir constrangido ao responder o questionário, os pesquisadores

farão o Máximo para minimizar os riscos assim como se responsabilizam por qualquer risco ou prejuízo ocasionada pela pesquisa.

♦ **Nome e Assinatura do pesquisador:**

♦ **CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO SUJEITO**

Eu, _____, _____,
abaixo assinado, concordo em participar do estudo" Os fatores que influenciam no estresse psicológico de jogadores de futebol amadores para alcançar a carreira profissional "

Como sujeito. Fui devidamente informado e esclarecido pelo pesquisador

_____ sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido o sigilo das informações e que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve à qualquer penalidade ou interrupção de meu acompanhamento/assistência/tratamento.

Local e data _____/_____/_____/_____/_____

Nome: _____



Assinatura do sujeito ou responsável: _____

(Anexo 2): Inventário "ISSL" , baseado no modelo de estresse proposto por Selye, Lipp (2000)

Fatores	Sim	Não
1. Machucar-se durante o jogo		
2. Entrar no jogo machucado		
3. Ser prejudicado pelos juízes		
4. Falta de preparação psicológica		
5. Preparação técnico-tática inadequada		
6. Condicionamento físico inadequado		
7. Derrotas anteriores		

8. Pressão da mídia		
9. Pressão de si mesmo para ganhar		
10. Pressão da torcida		
11. Conflitos com o técnico		
12. Pressão dos companheiros de equipe		
13. Conflitos com os companheiros de equipe		
14. Distância da família		
15. Problemas familiares		
16. Campo em condições ruins		
17. Dificuldade financeira		
18. Mudança de técnico		
19. Obrigatoriedade de ganhar a partida		
20. Renovação de contrato		
21. Clima/ Temperatura		
22. Cobrança excessiva do técnico		
23. Alimentação no clube		
24. Insatisfação com o clube		
25. Dormir mal na noite anterior		
26. Jogar em casa		
27. Jogar fora de casa		
28. Jogar contra o time favorito		
29. Permanecer no banco de reservas		
30. Marcar gol contra		
31. Cobrança de pênalti		
32. Ser expulso do jogo		