

Análise do estresse psicológico pré-competitivo e estratégias de *coping* de jovens atletas de futebol de campo

Analysis of pre-competition psychological stress and coping strategies young soccer athletes

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. e Mov** 2010;18(4):45-53.

RESUMO: O estudo teve como objetivo investigar os níveis de estresse psicológico pré-competitivo e as estratégias de *coping* de atletas de futebol de campo das categorias infantil e juvenil. Foram sujeitos 64 atletas do gênero masculino. Como instrumentos foram utilizados o Teste de Estresse Psíquico no Futebol e o Inventário Atlético de Estratégias de *Coping*. Para análise dos dados, utilizou-se o teste de Kolmogorov-Smirnov, Mann-Whitney, Anova One Way e Post Hoc de Tuckey, com significância $P < 0,05$. Os resultados evidenciaram que houve diferença significativa entre as categorias infantil e juvenil em três fatores de estresse: “pressão externa para ganhar” ($P < 0,04$), “ser prejudicado pelo árbitro” ($P < 0,00$) e “condições de jogo inadequadas” ($P < 0,01$), indicando maior influência dos fatores de estresse na categoria juvenil; entre os atletas das diferentes posições de jogo da categoria juvenil, notou-se diferença significativa no fator de estresse “dormir mal na noite anterior ao jogo” ($P < 0,00$); em relação às estratégias de *coping*, não foi encontrada diferença estatisticamente significativa entre as categorias infantil e juvenil; entretanto, nas diferentes posições de jogo da categoria juvenil, verificou-se diferença significativa na estratégia “concentração” ($P < 0,01$). Concluiu-se que a categoria juvenil é mais influenciada pelos fatores de estresse, assim como utiliza, de forma mais diversificada, as estratégias de *coping*.

Palavras-chave: Agentes estressores; Estratégias de *coping*; Esporte.

ABSTRACT: This study aimed to investigate levels of pre-competition psychological stress and coping strategies of soccer athletes of child and juvenile categories. The subjects were 64 male athletes. The instruments used were the Soccer Stress Test (SAMULSKI; CHAGAS, 1996) and the Athletic Coping Strategies Inventory (SERPA; PALMEIRA, 1997). For data analysis, It was used the Kolmogorov-Smirnov Test, Mann-Whitney, Anova One Way and Post Hoc Tuckey, with significance $P < 0,05$. The results showed a significant difference between child and juvenile categories in three stress factors: “external pressure to win” ($P < 0,04$), “being harmed by the referee” ($P < 0,00$) and “unsuitable playing conditions” ($P < 0,01$), indicating a bigger influence of the stress factors at the juvenile category; among the athletes of different positions of the juvenile category it was noted a significant difference in the stress factor “sleep poorly the night before the game” ($P < 0,00$); regarding coping strategies it was not found statistically significant difference between the child and juvenile categories; among the different positions of game of the juvenile category there was significant difference in strategy “concentration” ($P < 0,01$). It was concluded that juvenile category is more influenced by stress factors as well as it uses more diverse coping strategies.

Key Words: Stressors agents; *Coping*; Sport.

José R. A. Nascimento Junior¹²
Patrícia A. Gaion²
Fernanda S. Nakashima¹²
Lenamar F. Vieira¹²

¹Programa de Pós-Graduação
Associado em Educação
Física/UEM-UEL

²Grupo de Pesquisa Pró-
Esporte/UEM

Enviado em: 09/04/2010
Aceito em: 01/06/2011

Contato: José R. A. do Nascimento Junior - junior_jrs001@hotmail.com

Introdução

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.

Isso ocorre, em parte, porque a prática profissional do futebol exige um bom desenvolvimento da aptidão física, de habilidades técnico-táticas e um ótimo suporte emocional³, com superação de diversos obstáculos e exigências, tais como: treinamentos, viagens, jogos, contusões, abdicação de privilégios próprios da idade, abandono dos estudos, problemas pessoais e problemas de relacionamento^{4,6}.

Essas situações podem provocar consequências na vida de um atleta, podendo ser potencialmente geradoras de estresse. Por isso, a forma de lidar com essas situações é fundamental para a manutenção de um bom desempenho e para as tomadas de decisões durante os diferentes momentos da carreira esportiva⁷.

Nesse contexto, analisar o estresse torna-se uma temática importante, considerando que é uma reação adaptativa do organismo humano aos diferentes estímulos internos e externos, e as respostas psicológicas de cada indivíduo dependerão da herança genética, do estilo de vida e das estratégias de enfrentamento (*coping*), assim como da intensidade e da duração do agente estressor¹⁴. Assim, o estresse no ambiente esportivo ou em qualquer outra área é um processo complexo e multifatorial⁸, podendo ser causado por aspectos da competição, características pessoais, exigências físicas e traumáticas, expectativas sobre o desempenho e relacionamento com pessoas significativas¹².

Samulski e Chagas¹⁹ ressaltam que as situações esportivas podem proporcionar dois tipos de estresse: o *distress*, que causa sintomas negativos relacionados aos aspectos físico, mental e emocional, e o *eustress*, que

motiva e estimula o atleta fisiológica e psicologicamente, preparando o organismo para um desempenho máximo. Valim *et al.*²³ corroboram com essa diferenciação ao destacarem que o agente estressor não é sempre negativo, podendo em algumas ocasiões propiciar reações adaptativas no organismo, e que o estresse positivo ou negativo está relacionado à maneira como cada indivíduo sente cada agente estressor.

Como lembram De Rose Junior *et al.*⁷, existem poucos estudos no Brasil relacionados ao estresse psicológico pré-competitivo em atletas de categoria de base no futebol. Dentre esses estudos, os principais fatores relacionados ao estresse pré-competitivo são a má preparação física, a necessidade de manter o padrão de desempenho, os relacionamentos com familiares e companheiros de equipe, as viagens longas, os erros durante os jogos, as derrotas e a cobrança externa para vencer^{5,7,18,19,22,24}. No entanto, os autores afirmam que faltam estudos no Brasil que abordem a forma como os atletas enfrentam os diferentes agentes estressores.

Participar em desportos de competição exige que os atletas não só desenvolvam e mantenham um elevado nível de capacidade desportiva, mas também cultivem um arsenal de habilidades para lidar com agentes estressantes no ambiente competitivo¹¹. De acordo com a abordagem psicológica de estresse e enfrentamento de Lazarus¹³, *coping* é definido como a mudança nos pensamentos e ações que um indivíduo usa para gerenciar as demandas internas e externas de uma transação específica pessoa-ambiente que é avaliada como estressante. Nesse contexto, somente alcançarão o sucesso aqueles indivíduos que forem capazes de superar as pressões e incertezas existentes no futebol^{5,15}.

Diante das considerações, o presente estudo teve como objetivo investigar os níveis de estresse psicológico em atletas do sexo masculino de futebol de campo das categorias infantil e juvenil da região noroeste do Paraná, buscando especificamente identificar os níveis de estresse e as estratégias de *coping* de acordo com a categoria e a posição de jogo.

Materiais e métodos

Fizeram parte do estudo atletas de futebol de campo do gênero masculino pertencentes a duas equipes da categoria infantil, com idade entre 14 e 15 anos ($n = 41$ atletas), e da categoria juvenil, com idade entre 16 e 17 anos ($n = 23$ atletas), tendo como critério de inclusão equipes profissionais da região noroeste do Paraná que disputavam competições regionais e estaduais, totalizando 64 atletas. Todos consentiram em participar voluntariamente do estudo, por meio da assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido pelos responsáveis.

Para verificar os níveis de estresse psicológico, foi utilizado o Teste de Estresse Psíquico no Futebol, elaborado por Samulski e Chagas¹⁹ com base no Teste de Carga Psíquica de Frester (1972) e Teipel (1993). O teste é composto por 30 itens que se referem a situações que podem interferir no rendimento dos atletas. Os participantes deveriam registrar as suas respostas de acordo com o grau de influência negativa ou positiva do estímulo estressor (-3 até +3). O instrumento analisa também a influência de situações específicas da posição de jogo do atleta no campo e a forma preferida de comportamento dos atletas frente a situações de estresse.

Para mensurar as estratégias de enfrentamento de estresse, foi utilizado o Inventário Atlético de Estratégias de *Coping*, adaptado e validado para a língua portuguesa por Serpa e Palmeira²⁰, o qual avalia as competências de adaptação psicológica à situação esportiva, sendo composto por 28 itens em uma escala *Likert* de quatro pontos, variando de “quase nunca” (0) até “quase sempre” (3). Os itens são distribuídos em sete subescalas que demonstram as diferentes estratégias de *coping* utilizadas no esporte (rendimento máximo sob pressão, ausência de preocupações, confronto com a adversidade, concentração, confiança e motivação, formulação de objetivos e treinabilidade).

Inicialmente, foi solicitada a autorização do diretor e da comissão técnica das equipes de futebol e, posteriormente, o projeto foi aprovado pelo comitê de ética da universidade (Parecer nº 454/09). A coleta de dados foi realizada durante o segundo semestre de 2009,

na fase classificatória do campeonato estadual e a aplicação dos questionários se deu antes do início do treinamento dos atletas, de acordo com a disponibilidade das equipes.

Para a análise estatística, utilizou-se o teste de *Kolmogorov-Smirnov* para a verificação da distribuição dos dados. Como os dados não apresentaram distribuição normal, foram utilizados Mediana (Md) e Quartis (Q1; Q3) para caracterizar os grupos e o Teste “U” de *Mann-Whitney* para a comparação entre as categorias. Para a comparação entre as posições de jogo (goleiro, zagueiro, lateral, meio-campo e atacante), após verificar a homogeneidade das variâncias, optou-se pela *Anova One Way*, seguida do *Post Hoc* de *Tuckey*. A significância adotada foi $P < 0,05$.

Resultados

Inicialmente, será apresentada a comparação das categorias infantil e juvenil e das diferentes posições de jogo em relação aos fatores e às condições de estresse que podem influenciar o rendimento dos atletas. Posteriormente, serão analisadas as estratégias de *coping* das categorias e das posições de jogo. A tabela 1 apresenta a mediana, o primeiro e terceiro quartil da comparação dos fatores e/ou condições de estresse que podem influenciar o rendimento dos atletas de acordo com a categoria.

Verificou-se que três fatores e/ou condições de estresse apresentaram diferença significativa entre as categorias infantil e juvenil: “*pressão externa para ganhar*” ($P = 0,037$), “*ser prejudicado pelo árbitro*” ($P = 0,002$) e “*condições de jogo inadequadas*” ($P = 0,005$). Em relação ao fator “*pressão externa para ganhar*”, percebeu-se que esse fator teve influência positiva para a categoria juvenil. Já para os fatores “*ser prejudicado pelo árbitro*” e “*condições de jogo inadequadas*”, constatou-se que apresentaram influência negativa para a mesma categoria.

Alguns fatores exerceram influência positiva em ambas as categorias analisadas, tais como: “*ser o favorito*” e “*cobrança de si mesmo para vencer*”. Por outro lado, alguns fatores exerceram influência negativa

nas duas categorias, tais como: “*dormir mal na noite anterior*”, “*preparação técnico-tática inadequada*”, “*falta de preparação psicológica*”, “*conflito com o treinador*”, “*machucar-se durante o jogo*”, “*conflito com familiares*”, “*entrar no jogo machucado*” e “*conflito com companheiros*”.

A tabela 2 apresenta os resultados para o fator de

estresse “*dormir mal na noite anterior ao jogo*”, que apresentou diferença significativa entre as posições de jogo da categoria juvenil. *Anova One Way* apontou diferença significativa ($P = 0,001$), e o *Post Hoc* de *Tuckey* indicou diferença entre zagueiros e laterais ($P = 0,001$) e laterais e meio-campistas ($P = 0,002$).

Tabela 1. Comparação dos fatores de estresse que podem influenciar o rendimento dos atletas de acordo com a categoria

FATORES DE ESTRESSE	CATEGORIAS		P
	Infantil Md (Q1; Q3)	Juvenil Md (Q1; Q3)	
Cobrança de si mesmo	2,0 (0,0; 3,0)	2,0 (1,0; 3,0)	0,622
Ser o favorito	2,0 (0,0; 3,0)	2,0 (0,0; 3,0)	0,624
Comportamento da torcida no jogo em casa	1,0 (0,0; 3,0)	2,0 (0,0; 3,0)	0,336
Pressão externa para ganhar	0,0 (-1,5; 1,5)	1,0 (0,0; 2,0)	0,037*
Críticas do treinador durante o jogo	1,0 (-1,0; 2,0)	0,0 (-1,0; 2,0)	0,209
Errar no início do jogo	0,0 (-2,0; 1,5)	0,0 (-2,0; 1,0)	0,744
Errar no fim do jogo	0,0 (-1,0; 1,5)	0,0 (-1,0; 3,0)	0,841
Demora em iniciar o jogo	0,0 (-1,0; 1,0)	0,0 (-1,0; 0,0)	0,647
Comportamento da torcida no jogo fora de casa	0,0 (-1,0; 2,0)	0,0 (-1,0; 3,0)	0,943
Comportamento dos jornalistas	0,0 (-1,0; 1,0)	0,0 (-1,0; 0,0)	0,752
Adversário é o favorito	0,0 (-1,5; 1,0)	0,0 (-2,0; 2,0)	0,880
Jogar improvisado em outra posição	0,0 (-2,0; 2,0)	0,0 (-2,0; 1,0)	0,604
Jogar contra adversário agressivo	0,0 (-1,0; 2,0)	0,0 (0,0; 2,0)	0,453
Bom rendimento do adversário	0,0 (-1,0; 1,0)	0,0 (-1,0; 0,0)	0,083
Derrotas anteriores	0,0 (-2,0; 1,0)	-1,0 (-2,0; 0,0)	0,237
Críticas dos companheiros durante o jogo	0,0 (-1,0; 2,0)	-1,0 (-1,0; 1,0)	0,060
Ser prejudicado pelo árbitro	0,0 (-1,0; 2,5)	-1,0 (-2,0; 0,0)	0,002*
Condições de jogo inadequadas	0,0 (-1,0; 2,0)	-1,0 (-3,0; 0,0)	0,005*
Já ter perdido para o mesmo adversário	0,0 (-1,0; 2,0)	-1,0 (-3,0; 1,0)	0,077
Mau rendimento nos treinos	-1,0 (-2,0; 1,0)	0,0 (-2,0; 2,0)	0,448
Condicionamento físico ruim	-1,0 (-2,0; 2,0)	-1,0 (-2,0; 0,0)	0,283
Nervosismo excessivo	-1,0 (-2,0; 1,0)	-1,0 (-3,0; 0,0)	0,352
Preparação técnico-tática inadequada	-1,0 (-2,0; 0,5)	-2,0 (-2,0; 1,0)	0,196
Machucar-se durante o jogo	-1,0 (-2,0; 1,0)	-2,0 (-3,0; 0,0)	0,107
Falta de preparação psicológica	-1,0 (-2,0; 0,0)	-2,0 (-3,0; 0,0)	0,104
Conflito com o treinador	-1,0 (-3,0; 0,5)	-3,0 (-3,0; -1,0)	0,122
Conflito com companheiros	-1,0 (-3,0; 0,0)	-3,0 (-3,0; 0,0)	0,094
Dormir mal na noite anterior	-1,0 (-2,0; 0,0)	-3,0 (-3,0; 0,0)	0,094
Entrar no jogo machucado	-2,0 (-3,0; 0,0)	-2,0 (-3,0; -1,0)	0,172
Conflito com familiares	-2,0 (-3,0; 0,0)	-3,0 (-3,0; 0,0)	0,331

* Diferença significativa $P < 0,05$ – Teste “U” de *Mann-Whitney*.

Tabela 2. Fator de estresse com diferença significativa entre os atletas da categoria juvenil por posição de jogo

FATOR DE ESTRESSE	DORMIR MAL
POSIÇÃO DE JOGO	Md (Q1; Q3)
Goleiro	-2,0 (-3,0; -2,0)
Zagueiro	-3,0 (-3,0; -2,5) ^a
Lateral	3,0 (-0,75; 3,0) ^{a,b}
Meio-campo	-3,0 (-3,0; -1,0) ^b
Atacante	-1,0 (-3,0; -1,0)

^aDiferença significativa entre zagueiros e laterais $P < 0,05$; ^bDiferença significativa entre laterais e meio-campistas $P < 0,05$; *Anova One Way, Post Hoc de Tuckey*

Observou-se que, enquanto para os zagueiros e meio-campistas o fator “*dormir mal na noite anterior ao jogo*” teve influência negativa, para os laterais o mesmo fator teve influência positiva. No entanto, entre os atletas da categoria infantil, não foram encontradas diferenças significativas na análise dos fatores de estresse por posição de jogo.

Quanto às situações específicas que influenciam o rendimento dos jogadores, quando comparados por posição de jogo, verificou-se que para os goleiros a situação mais estressante foi “*deixar escapar uma bola que possibilita ao adversário fazer um gol*”; para os zagueiros, “*o atacante adversário passa por mim várias*

vezes”; para os laterais, “*achar que o atacante está impedido e não reagir, mas o juiz não apita o impedimento*” e o “*atacante cria uma situação perigosa de gol*”; para os atletas de meio-campo, “*após um contra-ataque rápido do meu time, perco uma boa chance de gol*”; e para os atacantes, “*perco um gol em uma situação fácil*”.

Além das condições e dos fatores de estresse de cada categoria e posição de jogo, é importante também identificar as estratégias de *coping* dos atletas. A Tabela 3 apresenta os resultados para as estratégias de enfrentamento de estresse de atletas de futebol das categorias infantil e juvenil.

Tabela 3. Comparação das estratégias de *coping* de atletas de futebol de campo das categorias infantil e juvenil

ESTRATÉGIAS DE COPING	CATEGORIAS		P
	Infantil	Juvenil	
	Md (Q1; Q3)	Md (Q1; Q3)	
Rendimento máximo sob pressão	2,00 (1,37; 2,50)	1,75 (1,50; 2,50)	0,784
Ausência de preocupações	1,75 (1,12; 2,25)	1,75 (1,25; 2,00)	0,994
Confronto com a adversidade	2,00 (1,50; 2,25)	2,25 (1,75; 2,50)	0,071
Concentração	2,00 (1,62; 2,25)	2,00 (1,75; 2,25)	0,261
Formulação de objetivos	2,00 (1,50; 2,50)	2,25 (1,75; 2,50)	0,206
Confiança e motivação	2,50 (1,75; 2,75)	2,25 (2,00; 3,00)	0,943
Treinabilidade	2,50 (2,00; 2,75)	2,75 (2,25; 3,00)	0,085

* Diferença significativa $P < 0,05$ – Teste “U” de Mann-Whitney

Verificou-se que nenhuma das estratégias de enfrentamento de estresse apresentou diferença significativa entre as categorias infantil e juvenil. De acordo com os resultados encontrados, para ambas as categorias as estratégias mais utilizadas foram “*treinabilidade*” e “*confiança e motivação*”.

Percebe-se que os atletas de ambas as categorias não apresentam diferenças entre as estratégias de enfrentamento do estresse. Assim, tornou-se importante fazer uma análise por posição de jogo de cada categoria para identificar como o atleta de cada posição enfrenta o estresse.

A Tabela 4 apresenta os resultados para a estratégia de *coping* “concentração”, que apresentou diferença significativa entre os atletas das diferentes posições de jogo da categoria juvenil. A *Anova One Way* apontou diferença significativa ($P = 0,01$), e o *Post Hoc*

de *Tuckey* indicou diferença entre goleiros e atacantes ($P = 0,01$) e atletas de meio-campo e atacantes ($P = 0,01$). No entanto, entre os atletas da categoria infantil não foram encontradas diferenças significativas entre as posições.

Tabela 4. Estratégia de *coping* com diferença significativa entre os atletas das diferentes posições de jogo da categoria juvenil

ESTRATÉGIA DE COPING	CONCENTRAÇÃO
POSIÇÃO DE JOGO	Md (Q1; Q3)
Goleiro	2,6 (2,2; 2,6) ^a
Zagueiro	2,0 (1,8; 2,3)
Lateral	2,0 (1,9; 2,4)
Meio-campo	2,1 (1,9; 2,6) ^b
Atacante	1,5 (1,0; 1,5) ^{a/b}

^aDiferença significativa entre goleiros e meio-campistas $P < 0,05$; ^bDiferença significativa entre meio-campistas e atacantes $P < 0,05$; *Anova One Way, Post Hoc de Tuckey*

Verificou-se que os goleiros e os jogadores de meio-campo utilizam a estratégia “concentração” quase sempre, e entre os atacantes essa estratégia não é utilizada com tanta frequência.

Discussão

Na análise do estresse psicológico pré-competitivo, a categoria juvenil teve mais influências negativas do que a categoria infantil (tabela 1). Dois elementos tiveram influência negativa para ambas as categorias (“*entrar no jogo machucado*” e “*conflito com familiares*”), enquanto dois fatores apresentaram influência positiva (“*ser o favorito*” e “*cobrança de si mesmo*”), mostrando que os agentes estressores também podem auxiliar positivamente o rendimento dos atletas, neste caso mais os atletas infantis. Estes resultados sugerem que conforme a carreira do atleta vai avançando nas categorias, os fatores estressantes vão aumentando e as equipes vão tendo maior pressão externa para ganhar, sentindo mais o comportamento da arbitragem e condições de jogos inadequadas.

A maioria dos estudos na área do estresse tem abordado apenas a identificação dos agentes estressores²², desprezando o fato de que o estresse vivenciado por um atleta está relacionado com o seu perfil psicológico⁹, isto

é, a classificação de um evento como estressante por um atleta depende de como este percebe, avalia e enfrenta (*coping*) o evento¹⁴.

Os resultados do presente estudo vão de encontro ao estudo de Samulski e Chagas¹⁸, em um estudo sobre o estresse psicológico pré-competitivo com atletas de futebol de campo das categorias infantil e juvenil, no qual verificaram que para a categoria infantil os fatores mais estressantes são os “*conflitos com treinador, companheiros e familiares*”, “*errar no início do jogo*”, “*ser prejudicado pelo árbitro*”, “*instalações inadequadas*” e “*condicionamento físico ruim*”, mostrando que os atletas mais jovens apresentaram maior probabilidade de sentir os efeitos negativos do estresse. Esses resultados divergem dos encontrados nesta pesquisa, uma vez que no presente estudo estes fatores causam maior estresse para a categoria juvenil.

No entanto, nos esportes coletivos é fundamental uma análise por posição de jogo, uma vez cada jogador exerce um papel específico, além disso, as atitudes psicológicas dos atletas em cada posição podem variar e os atributos físicos são diferentes para cada posição de jogo³.

Observou-se diferença significativa entre as posições na categoria juvenil no fator “*dormir mal na noite anterior ao jogo*” (tabela 2). Notou-se que zagueiros

e meio-campistas respondem de forma negativa a este agente estressor, enquanto os laterais o consideram como motivador. Esse resultado pode estar relacionado ao fato dos zagueiros e meio-campistas terem funções importantes dentro de campo, isto é, os zagueiros têm a função de defesa e para os meio-campistas o papel essencial é criar situações de gol e também atuar no setor de defesa, enquanto os laterais atuam em ambas as funções, mas não com tanta extensão¹⁰.

Não foram encontradas na literatura pesquisas que tenham comparado os fatores de estresse por posição de jogo de acordo com a categoria ou faixa etária do atleta. No entanto, Azevedo² realizou um estudo sobre o estresse psicológico em atletas de futebol com idades entre 15 e 21 anos e encontrou diferença entre os jogadores de meio-campo e atacantes no fator “*o time adversário é o favorito*”, no qual para os meio-campistas é mais motivador e para os atacantes o não possui influência. O estudo apontou ainda diferenças entre zagueiros e atacantes no fator “*pressão externa para ganhar*”, que possui influência negativa para os zagueiros. Esses resultados se assemelham ao do presente estudo na medida em que os atletas de defesa (zagueiros e meio-campistas) são mais influenciados pelos diferentes agentes estressores, tanto positivamente quanto negativamente.

Percebeu-se que as estratégias de *coping* mais utilizadas por ambas as categorias foram “*treinabilidade*” e “*confiança e motivação*”, mostrando que mesmo sendo influenciados de forma diferentes por alguns agentes estressores, os atletas destas categorias de base utilizam as mesmas estratégias de enfrentamento de estresse.

A confiança e motivação em superar qualquer barreira durante a carreira esportiva, demonstrando aproveitar ao máximo seu talento para o futebol, além do sentimento de confiança em desempenhar bem suas funções durante uma competição, não precisando ser pressionado para jogar ou treinar com vontade e esforço²⁰, não se aborrecendo quando o treinador corrige um erro, utilizando os conselhos e instruções recebidos para melhorar seu desempenho²¹, são estratégias que ajudam o enfrentamento do estresse.

Esses resultados vão ao encontro de Oliveira¹⁶ em um estudo sobre motivação, estratégias de *coping* e perfeccionismo com atletas profissionalizados e não profissionalizados de futebol de campo. Alves¹ também encontrou resultados semelhantes na análise das estratégias de *coping* de jovens atletas de futebol considerados talentosos e não talentosos.

Notou-se também diferença significativa entre as posições da categoria juvenil na estratégia “*concentração*” (tabela 4), sendo mais evidente entre goleiros e atacantes, na qual os goleiros utilizam mais esta estratégia, o que pode estar relacionado à exigência de altos níveis de demandas das tarefas aos goleiros, uma vez que estes precisam ter ótima habilidade para se concentrar continuamente durante um jogo¹⁰.

Percebe-se que a estratégia de *coping* é determinante para o desenvolvimento e o rendimento do atleta e isso se deve provavelmente à autopercepção do sujeito diante de uma situação estressante. De acordo com Pensgaard e Duda¹⁷, a capacidade de utilizar estratégias de *coping* adequadas influencia a percepção das situações como ameaçadoras ou não; destacando que quanto maior o número de estratégias o sujeito desenvolve e usa frequentemente, menor é a sensação de perigo ou medo frente a situações estressantes.

Nesse sentido, é fundamental que o repertório de estratégias de *coping* seja bem diversificado para que o atleta de futebol seja capaz de enfrentar e superar os diferentes fatores e/ou condições de estresse, proporcionando condições para um melhor desempenho e sucesso durante a carreira esportiva.

Este estudo apresentou como limitações o fato da coleta de dados ter sido realizada durante a fase classificatória do campeonato estadual, o que pode ter influenciado os resultados encontrados, uma vez que as diferentes fases do período competitivo podem desencadear alterações nos níveis de estresse dos atletas. Além disso, este estudo foi de cunho transversal, o que impede a afirmação de causa e efeito entre o avanço da carreira do atleta e o aumento de fatores estressantes; portanto, as diferenças encontradas entre as categorias podem ser devidas à variabilidade entre os grupos.

Conclusões

Os resultados evidenciaram que os níveis de estresse psicológico da categoria juvenil foi superior a infantil. As posições de jogo podem influenciar no estresse e na utilização das estratégias de *coping* na categoria juvenil, demonstrando que os atletas que tem como função defender (goleiros, zagueiros e meio-campistas) apresentaram maiores níveis de estresse do que os atletas com funções de ataque (laterais e atacantes), assim como necessitam de maior concentração para o bom desempenho durante os jogos. Em relação às estratégias de *coping*, percebeu-se que ambas as categorias utilizam as estratégias de “*treinabilidade*” e “*confiança e motivação*” como recurso psicológico para enfrentamento de situações de estresse.

Assim, estudos relacionados ao estresse e ao *coping* no futebol das categorias de base são necessários para avaliar aspectos que podem influenciar o surgimento dos agentes estressores, como faixa etária, posição de jogo, contexto sociocultural e gênero, o que possibilita fazer uma análise dos aspectos situacionais que exercem influência nos atletas em fase de formação.

Referências

- Alves PJMM. **O desenvolvimento do talento de jovens futebolistas: estudo comparativo de algumas características psicológicas face a outros grupos de jovens.** (Dissertação). Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa, 2007.
- Azevedo NS. O estresse psicológico no futebol de campo: um estudo com atletas do gênero masculino, da cidade de Recife, Pernambuco, Brasil. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto** 2004; 4(2):147-148.
- Brandão MRF. **Fatores de "stress" em jogadores de futebol profissional.** (Tese) Faculdade de Educação Física, Universidade de Campinas, Campinas, 2000.
- Brandão MRF. O lado mental do futebol. In: BARROS TL, GUERRA I. (Org.). **Ciência do futebol.** Barueri: Manole, 2004.
- Brandão MRF, Casal HMV, Machado AA, Rebutini F, Agresta M, Ribeiro FA. Futebol, esporte internacional e identidade nacional. Estudo 1: uma comparação entre Brasil & Japão. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento** 2004;12(1):57-62.
- De Rose Junior D. A competição como fonte de estresse no esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento** 2002;10(4):19-26.
- De Rose Junior D, Sato CT, Selingardi D, Bettencourt EL, Barros JCTS, Ferreira MCM. Situações de jogo como fonte de “stress” em modalidades esportivas coletivas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte** 2004;18(4):385-395.
- Giacobbi JR PR, Lynn TK, Wetherington JM, Jenkins J, Bodendorf M, Langley B. Stress and coping during the transition to university for first-year female athletes. **The Sport Psychologist** 2004;18(1):1-20.
- Hammermeister J, Burton DB. Gender differences in coping with endurance sport stress: are men from mars and women from venus? **Journal of Sport Behavior** 2004;27(2):148-164.
- Holt NL, Hog JM. Perceptions of stress and coping during preparations for the 1999 Women’s Soccer World Cup finals. **The Sport Psychologist** 2002;16(3):251-271.
- Kim MS, Duda JL. The Coping Process: Cognitive Appraisals of Stress, Coping Strategies, and Coping Effectiveness. **The Sport Psychologist** 2003;17:406-425.
- Koruc Z, Arsan N, Kagan S, Kocaeksi S. Competitive anxiety and concentration levels of football players. **Journal of Sports Science and Medicine** 2007;6(10):154-155.
- Lazarus RS. Cognition and motivation in emotion. **American Psychologist** 1991;46:352-367.
- Marques RS, Cipriani M, Melo GF, Giavoni A. Os níveis de estresse pré-competitivo de atletas classificados segundo a tipologia dos esquemas de gênero. **Motriz** 2010;16(1): 59-68.
- Nicholls A, Polman R. Stressors, coping, and coping effectiveness among players from the England Under-18 Rugby Union Team. **Journal of Sport Behavior** 2007;30(2):199-218.
- Oliveira LP. **Motivação, estratégias de coping e perfeccionismo em atletas profissionalizados e não profissionalizados de futebol de campo** 2009. (Dissertação). Universidade Estadual de Londrina, UEL, Londrina, 2009.
- Pensgaard AM, Duda JL. Sydney 2000: The interplay between emotions coping and the performance of Olympic-Level Athletes. **The Sport Psychologist** 2003;17:253-267.
- Samulski D, Chagas MH. Análise do estresse psíquico na competição em jogadores de futebol de campo das categorias infantil e juvenil. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento** 1992;6(4):12-18.
- Samulski D, Chagas MH. Análise do estresse psíquico na competição em jogadores de futebol de campo das categorias juvenil e júnior. **Revista Associação dos Professores de Educação Física de Londrina** 1996;11(19):3-11.
- Serpa S, Palmeira AL. **ACSI-28-Estudo das experiências desportivas.** Lisboa: Laboratório de Psicologia do Desporto – Faculdade de Motricidade Humana – Universidade Técnica de Lisboa, 1997.

21. Smith RE, Schutz RW, Smoll FL, Ptacek JT. Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. **Journal of Sports and Exercise Psychology** 1995; 17(4):379-398.
22. Thatcher J, Day M C. Re-appraising stress appraisals: The underlying properties of stress in sport. **Psychology of Sport and Exercise** 2008;9:318-335.
23. Valim PC, Bergamaschi EC, Volp CM, Deutsch S. Redução de estresse pelo alongamento: A preferência musical pode influenciar? **Motriz** 2003;8(2): 51-56.
24. Vieira LF, Botti M, Vieira JLL. Ginástica rítmica – análise dos fatores competitivos motivadores e estressantes da Seleção Brasileira Juvenil. **Acta Sci. Health Sci** 2005; 27(2):207-215.