

Avaliação da percepção das situações de estresse de jogadores de futebol em função da idade

Evaluation the interpretation of stress situations between soccer players' professionals and under-20

SANCHES AS, REZENDE ALG. Avaliação da percepção das situações de estresse de jogadores de futebol em função da idade. *R. bras. Ci. e Mov* 2010;18(3):43-50.

Alcir B. Sanches¹
Alexandre L. G. Rezende²

RESUMO: As situações estressoras da competição podem provocar reações emocionais positivas que facilitam o rendimento esportivo, ou reações negativas, que o prejudicam. A interpretação das situações estressoras varia de acordo com diversos aspectos, dentre outros, a faixa etária dos jogadores. Verificar se existem diferenças na interpretação da direção e intensidade das situações estressoras específicas do futebol entre jogadores adultos e sub-20 anos. Amostra, 280 homens, que jogam em 28 times de futebol de Brasília-DF nos campeonatos regionais de 2006: profissional e amador. O instrumento utilizado foi o Inventário de Fatores de Estresse-ISF. De acordo com a direção, as Situações de Competição foram percebidas como positivas, enquanto as Situações de Fracasso, iminente ou real, e as Situações de Demandas, física e psicológica, foram percebidas como negativas. Em relação à intensidade do estresse, foram encontradas diferenças significativas somente nas Situações de Competição, consideradas pelos jogadores sub-20 como eliciadoras de uma influência mais positiva sobre seu rendimento esportivo quando comparados com os adultos $t(114)=-3,82$, $p=0,02e-2$ (bicaudal), efeito de média intensidade $r=0,34$. Esses resultados estão influenciados pela posição tática na qual o jogador atua, pois os jovens atacantes diferem significativamente dos demais $t(22,4)=4,80$, $p=0,008e-2$ (bicaudal), efeito de alta intensidade $r=0,71$. Devem ser utilizadas estratégias que auxiliem os jogadores a monitorarem o nível de estresse durante a competição e que contribuam para que o treinador adapte as estratégias de comunicação de acordo com as necessidades e características dos jogadores.

¹Universidade de Brasília (UnB);
Laboratório de Psicologia do
Esporte e da Atividade Física/
Faculdade de Educação Física
²Universidade de Brasília
(UnB); Laboratório de Psicologia
do Esporte e da Atividade
Física/Faculdade de Educação
Física

Palavras-chave: Habilidades psicológicas; Aspectos emocionais; Esporte; Avaliação psicológica.

ABSTRACT: The increased stress during competition can change the athletes' behavior, which can affect their performance negative or positively. The consequences of stress situations can vary according to several aspects, among others, the age group. Determine the differences in interpretation of the direction and intensity of stress situations between professionals' soccer players and soccer player under-20. 280 soccer players (male), from 28 teams which had participated in Brasilia's regional championships, in 2006. The stress was measured by the Inventory of Stressors in Football-ISF. In according to the direction of stress, the competitive situations were perceived as positive, while the situations of failure, imminent or actual, and demand situations, physical and psychological, were perceived as negative effect. The analysis of the intensity of stress, the results showed a significant differences only in situations of competition, considered by under-20 as eliciting a positive influence on your sports performance when compared with professionals $t(114)=-3.82$, $p=.02e-2$ (two-tailed), effect of medium intensity $r=.34$. This results are affected by the tactic function, because under-20 attackers players were significantly different from all $t(22.4)=4.80$, $p=.008e-2$ (two tailed), effect of high intensity $r=.71$. These results emphasize the importance of using strategies to help players to evaluate their stress levels and also contribute to the coach to adapted their communication's strategies according to the specific demands and characteristics of the players.

Key Words: Coping skills; Emotional aspects; Sport; Task performance; Analysis.

Enviado em: 10/09/2010
Aceito em: 29/03/2011

Contato: Alcir Braga Sanches - alcir@unb.br

Introdução

O processo psicofisiológico denominado de estresse é um fenômeno complexo composto dos seguintes elementos: (1) a situação ou estressor, (2) a percepção subjetiva da situação e (3) a reação emocional¹³. Uma compreensão abrangente dos efeitos gerados pelo estresse requer um estudo articulado desses três elementos, que não devem ser vistos de forma separada.

No caso do esporte, as situações de jogo presentes na competição esportiva, de acordo com a maneira como são percebidas e interpretadas pelos jogadores, provocam reações emocionais que muitas vezes são difíceis de serem controladas e influenciam diretamente no desempenho esportivo.

Fox⁷, a partir da experiência advinda no acompanhamento psicológico de jogadores profissionais de tênis, afirma que, diante da grande diversidade de dificuldades emocionais decorrentes da competição esportiva, é possível identificar entre elas um elemento comum: as perturbações geradas pelo *medo do fracasso*.

Isso se agrava particularmente ao futebol, onde o resultado de uma competição nem sempre está associado com o rendimento dos jogadores, que podem jogar bem, mas não obterem a vitória.

É possível afirmar, portanto, que todo e qualquer jogador de futebol está sempre submetido a uma grande carga de estresse durante uma competição. Segundo Bethany *et al.*¹, o estresse é um aspecto inerente ao futebol. De Rose Jr⁵, em estudo sobre o contexto esportivo brasileiro, concluiu “que a competição é uma fonte importante de estresse, qualquer que seja o nível do atleta”.

Estas situações estressoras, no entanto, possuem um significado ambivalente. De acordo com a interpretação subjetiva dos jogadores, podem facilitar o rendimento esportivo de alguns, e, ao mesmo tempo, prejudicar o rendimento de outros. Logo, o que determina se uma determinada situação estressora é positiva, denominada de *eustresse*, ou se é negativa, denominada de *distresse*, não é algo intrínseco à situação de competição em si mesma, mas uma propriedade que é

definida em função da interpretação subjetiva que o jogador tem daquela situação.

As diferenças, tanto na interpretação das situações estressoras como na reação emocional dos jogadores de futebol durante a competição, são decorrentes, dentre outros motivos, de suas características psicológicas individuais, relacionadas com o estágio de desenvolvimento, as experiências de vida e a personalidade dos jogadores.

Estudos anteriores investigaram, por exemplo, como a idade interfere na percepção subjetiva que os jogadores têm das diversas situações de competição. Segundo Samulski e Chagas¹¹, jovens jogadores de futebol, que se encontram em processo de desenvolvimento e formação da personalidade, podem apresentar dificuldades específicas e diferenciadas das dos adultos no controle de suas emoções dentro de situações competitivas.

O jogador jovem, em comparação com o adulto, apresenta: (a) imaturidade física, (b) aprendizado incipiente das habilidades motoras, (c) pouca experiência social e (d) uma percepção de auto-eficácia suscetível ao julgamento dos outros. Nessas condições, os jogadores jovens estão mais propensos a sentir os efeitos negativos do estresse, o que geralmente se manifesta na dificuldade que apresentam para controlar suas reações emocionais em situações de competição².

A possibilidade de resultados divergentes na avaliação do estresse já estava presente em estudos anteriores. Samulski e Chagas¹¹, por exemplo, comentam que, na aplicação do Teste de Carga Psíquica de Frester, os fatores como (a) estabelecimento de metas excessivamente altas, (b) ser o favorito, (d) derrotas anteriores e (e) bom rendimento do adversário, apresentaram dados ambíguos, pois eram considerados como positivos por um grupo de jogadores e negativos para outro. Tal divergência não é interpretada como erro de mensuração, e sim como variações decorrentes de dois tipos diferentes de percepção subjetiva dos jogadores para as mesmas situações estressoras.

Em contraposição aos estudos supracitados, outros relatos científicos salientam a inexistência de diferenças

na percepção subjetiva das situações de estresse entre jogadores de diferentes idades, como os de Fielstein *et al.*⁶ e Weiss *et al.*¹⁵, o que demonstra a inconsistência dos resultados das pesquisas científicas sobre o tema.

No presente estudo, pretende-se avaliar, comparativamente, a percepção subjetiva do estresse de jogadores brasileiros de futebol pertencentes a duas faixas etárias: (a) sub-20 anos e (b) com mais de 21 anos, analisando os efeitos a partir de dois critérios, a direção (negativa, neutra ou positiva) e a intensidade. Adicionalmente, verifica-se se a influência exercida sobre os resultados por outras duas variáveis: se o jogador atua em um nível amador ou profissional? Se o jogador atua na defesa, meio campo ou ataque?

Materiais e métodos

Amostra - Participaram do estudo 280 homens, jogadores de futebol, que jogam em 28 times de Brasília-DF, que disputaram os campeonatos de maior destaque regional das seguintes ligas: profissional, Campeonato da Federação Brasiliense de Futebol; amadora, Campeonato da Liga de Futebol Amador do Gama e universitária, Campeonato Universitário do Distrito Federal.

Segundo critérios utilizados pela FIFA – Federation Internationale de Football Association, no futebol existem eventos esportivos para a categoria adulta e, paralelamente, eventos similares, como a Copa do Mundo, para categoria de juniores, que abrange jogadores que nasceram a partir do dia 1º de janeiro do ano em que completam 20 anos. Pretende-se, dessa maneira, respeitar as diferenças de rendimento decorrentes da idade dos jogadores.

Conforme se observa na Tabela 1 a amostra foi dividida de acordo com a idade dos jogadores (juniores - sub-20 anos ou adulta - 21 anos ou mais); a categoria na qual jogam (amadora ou profissional) e a posição na qual o jogador atua em sua equipe (defesa, meio-campo ou ataque).

A coleta de dados foi realizada mediante a autorização prévia dos técnicos e dirigentes das equipes. Todos sujeitos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, de acordo com as exigências do

Comitê de Ética na Pesquisa com Seres Humanos (formulário anexo). A maior parte dos dados foi coletada durante as competições, em dois momentos: no intervalo do primeiro para o segundo tempo do jogo ou após o final da partida, incluindo tanto os jogadores titulares como os que estavam no banco de reserva. Poucos questionários foram aplicados durante treinos, sempre, porém, restritos aos jogadores que estavam regularmente inscritos para participar dos campeonatos.

De acordo com Costa e Samulski⁴, diversos instrumentos “psicométricos têm sido utilizados e aperfeiçoados nos últimos anos para o contexto esportivo”. Esse investimento se justifica pelo fato de os indicadores psicológicos na avaliação do estresse serem mais sensíveis e consistentes do que os fisiológicos, além da vantagem de permitirem uma avaliação rápida.

Tabela 1. Número de jogadores de acordo com a categoria na qual joga, idade e posição

Profissional (n=114)			Amadora* (n=166)		
Sub-20 anos (n=79)		21 anos ou mais (n=35)	Sub-20 anos (n=127)		21 anos ou mais (n=39)
M	M	M	M	M	M
D	ei	D	ei	D	ei
ef	o	ef	o	ef	o
es	ca	es	ca	es	ca
a	m	a	m	a	m
po		po		po	
25	39	15	12	15	8
				43	60
				24	16
				14	9

* No Brasil, a liga universitária é considerada como amadora

O instrumento utilizado neste estudo foi o “Inventário de Stress no Futebol - ISF”, desenvolvido por Brandão² que avalia, a partir de uma escala likert de 7 pontos, a percepção de estresse dos jogadores em relação a 76 situações típicas do jogo. Em cada item o jogador deve indicar, em sua opinião, se a situação exerce uma influência negativa, neutra ou positiva sobre o seu desempenho esportivo.

O instrumento original possui uma grande quantidade de itens (76) e requer um longo período de tempo para o seu preenchimento o que pode

comprometer, parcialmente, a qualidade dos dados em virtude da fadiga e conseqüente perda de interesse dos respondentes.

Para minimizar esse problema, o questionário foi reorganizado em uma versão curta, a partir dos seguintes procedimentos: (1) análise fatorial exploratória inicial, com rotação promax, com a finalidade de identificar o número e a definição conceitual dos fatores: Fator 1 – Situações de Competição 29 Itens (alpha 0,91); Fator 2 – Situações de Fracasso, iminente ou real 17 Itens (alpha 0,89); Fator 3 – Situações de Demanda, física e psicológica 17 Itens (alpha 0,85)¹²; (2) análise teórica dos itens por meio de juízes, que indicaram, com um índice de concordância igual a 0,75, os itens correspondentes a cada um dos 3 fatores: Fator 1 = 42 Itens; Fator 2 = 12 Itens e Fator 3 = 9 itens e (3) análise fatorial confirmatória, chegou a um modelo final com 22 itens ($\chi^2/DF = 1,48$ GFI 0,93; CFI 0,93; RMSEA 0,038 $p=,000$), sendo: 07 itens no Fator 1 (Competição), 08 no Fator 2 (Fracasso) e 07 no Fator 3 (Demandas) – versão final do instrumento anexa.

Os dados referentes à intensidade de cada um dos 3 fatores de estresse no futebol (situações de competição, de fracasso ou de demandas) foram obtidos por meio de análise fatorial exploratória e confirmatória dos dados – processamento estatístico no programa SPSS/AMOS, Versão 16.0 – e, em um segundo momento, verificou-se, por meio do SPSS/ANOVA as diferenças entre os grupos formados de acordo com as seguintes variáveis: idade/categoria (2×2) e idade/posição (2×3).

Resultados

Os resultados são descritos segundo dois critérios: direção (negativa, neutra ou positiva) e intensidade.

Todos os sub-grupos de participantes demonstram ter a mesma percepção direcional das situações de estresse, independentemente da faixa etária, da categoria em que atuam (profissional ou amador) ou da posição em que jogam.

O fator 1, que reúne Situações de Competição, é interpretado pelos jogadores como um desafio e exerce, portanto, uma influência positiva sobre o seu rendimento esportivo, enquanto que os fatores 2 e 3, que reúnem

Situações de Fracasso e Situações de Demandas, respectivamente, são considerados como ameaças e exercem influências negativas no rendimento.

Na análise das diferenças em relação à intensidade, por meio do plano de contrastes da Anova, quando se divide os jogadores em quatro grupos, de acordo com a idade, em sub-20 anos ou maiores de 21 anos, e com a categoria em que jogam, profissionais ou amadores, foram encontradas diferenças significativas apenas no fator 1, que abrange as Situações de Competição.

Os profissionais jovens (sub-20 anos) consideram as Situações de Competição como eliciadoras de uma influência mais positiva sobre seu rendimento esportivo quando comparados com os jogadores adultos (maiores de 21 anos), independente de serem profissionais ou amadores, $t(114)=-3,82$, $p=0,02e-2$ (bicaudal), com um efeito de média intensidade $r=0,34$ (veja o Gráfico 1 a seguir).

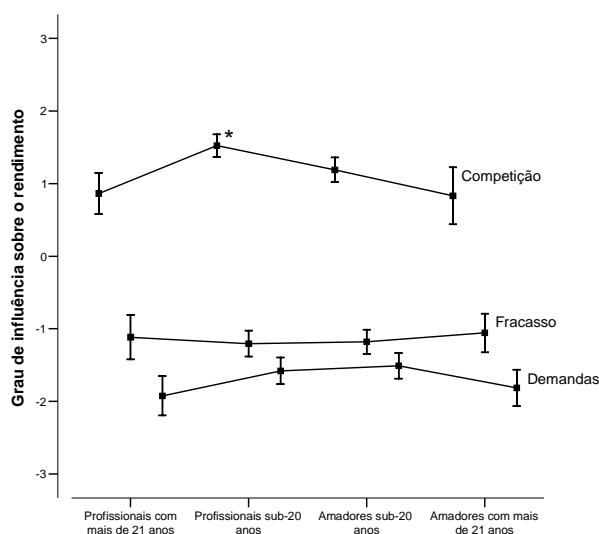


Figura 1. Valores médios (IC) nos fatores: Situações de Competição, de Fracasso e de Demandas, divididos por idade e categoria

Com intuito de verificar se tal diferença está relacionada com a posição na qual o jogador atua em sua equipe, foi realizada uma nova análise, por meio do plano de contrastes da Anova, dividindo os jogadores em seis grupos, de acordo com a idade – sub-20 anos e maiores de

21 anos, e com as três posições em que atuam – defesa, meio-campo e ataque.

Os atacantes jovens (sub-20 anos) consideram as situações de competição como eliciadoras de uma influência mais positiva sobre seu rendimento esportivo quando comparados com os atacantes adultos, maiores de 21 anos, $t(22,4)=4,80$, $p=0,008e-2$ (bicaudal), com um efeito de alta intensidade $r=0,71$.

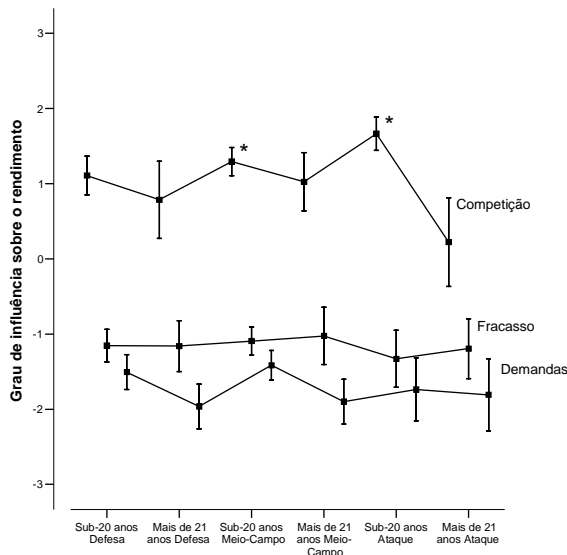


Figura 2. Valores médios (IC) nos fatores: Situações de Competição, de Fracasso e de Demandas, divididos por idade e posição na qual joga

Discussão

Os resultados demonstram que a idade e a posição, no caso de atacante, podem ser apontadas como variáveis que interferem na maneira de o indivíduo perceber uma determinada situação estressora. Isso não significa que, a partir da idade ou da posição, seja possível definir, a priori, qual é a percepção que os jogadores têm das situações estressoras.

O atacante, por sua vez, costuma ser apontado, tanto pela torcida como pela mídia, como o principal responsável pela vitória das equipes, em virtude de ser o jogador que marca os gols. A grande expectativa em torno do rendimento dos atacantes é algo que faz parte do futebol, desde o período de iniciação esportiva, o que pode contribuir para a adaptação dos jogadores ao estresse gerado pela competição.

Como poucos artigos dividem a amostra de acordo com a posição tática dos jogadores, estudos posteriores devem investir na análise aprofundada das diferenças existentes entre a percepção de estresse competitivo por parte dos jogadores de futebol em função da posição que desempenham na equipe, a fim de verificar se a competição gera mais ou menos estresse, e se o estresse é percebido como positivo ou negativo, sobre os defensores, atacantes ou jogadores de meio-campo.

O treinamento de habilidades psicológicas, no entanto, deve estar pautado em um diagnóstico individualizado, uma vez que a variabilidade na percepção das situações estressoras depende da subjetividade de cada um, de suas experiências de vida e de aspectos sócio-culturais.

Estresse, idade e rendimento esportivo

Outros estudos apresentam resultados equivalentes. Frieze e Snyder⁸ relatam uma correlação positiva entre idade e o reconhecimento de que o estresse é uma das causas atribuídas pelos jogadores para explicar os insucessos esportivos. Isso indica que jogadores jovens, quando perdem uma competição, não acreditam que o resultado negativo seja provocado pelo estresse.

De acordo com Fox⁷, tal interpretação pode estar relacionada com um mecanismo psicológico inconsciente de negação das dificuldades geradas pelo estresse, como se os jovens atacantes não quisessem reconhecer, para si mesmos e diante dos outros, que têm medo do fracasso.

Uma hipótese alternativa é que os atacantes jovens, preocupados em obter aprovação social, vêem as situações competitivas como uma oportunidade para o reconhecimento de suas habilidades e o início de uma carreira esportiva, o que gera grande nível de *estresse*. Porém, quando encontram alguma dificuldade para apresentar um bom rendimento, a direção do estresse pode, no transcorrer de uma partida, inverter-se rapidamente, passando a ser percebida como uma ameaça que gera um alto nível de *distresse* – *se eu perder essa oportunidade, nunca mais vou conseguir me recuperar...*

O artigo de Samulski e Chagas¹¹ sobre o estresse competitivo de jogadores de futebol das categorias

infantil e juvenil (faixa etária entre 15 e 18 anos de idade) apresenta resultados que confirmam essa lógica de análise. O único item que, na opinião dos jovens jogadores, contribuiu positivamente para o rendimento foi a influência dos espectadores. Os fatores que mais prejudicam o rendimento esportivo foram: conflitos interpessoais na equipe, nervosismo excessivo, dormir mal e sentir-se débil fisicamente, itens relacionados com as Situações de Demandas.

O julgamento da torcida, no entanto, caracteriza-se pela instabilidade emocional e falta de critérios, além de cobrar resultados imediatos e exigir sempre a vitória. Isso indica que a melhor opção para o jogador é se desligar das informações provenientes da torcida, aprendendo a manter a atenção totalmente concentrada no jogo.

Os resultados dos estudos de Gal-or *et al.*⁹ demonstram que jogadores adultos e habilidosos avaliam o estresse gerado pelas situações de jogo com menor intensidade que os jogadores mais jovens. Jones *et al.*¹⁰, por sua vez, concluíram que os jogadores adultos são capazes de interpretar com mais facilidade as situações que estão associadas com ansiedade pré-competitiva. Porém, como tais estudos não fazem a distinção entre *eustresse* e *distresse*, a comparação dos resultados está comprometida.

Estresse: implicações para o treinamento psicológico

Existe um consenso teórico de que cada jogador deve treinar suas habilidades psicológicas para alcançar um nível ótimo de ativação e prontidão para a competição. Alguns autores, como Samulski e Chagas¹¹, sugerem que, de acordo com a teoria do “U” invertido, um nível intermediário de estresse é o mais recomendado para a obtenção de uma ativação ideal.

Outros autores defendem a teoria da zona de rendimento ótimo (*Individual Zone of Optimal Functioning - IZOF*), que alerta para o fato de que a influência exercida pelo estresse sobre o rendimento dos jogadores deve ser relativizada em função de sua personalidade. Em outras palavras, enquanto alguns jogadores apresentam um rendimento otimizado quando estão com nível de ativação baixo, outros precisam de um

alto nível de ativação para obter o melhor rendimento possível. Os jogadores, portanto, apresentam reações diferenciadas, por vezes, opostas, diante da intensidade de estresse gerada por determinadas situações competitivas.

Sendo assim, devemos nos aproximar dos jogadores para conhecer as suas reações emocionais nas diversas circunstâncias do jogo, recolhendo subsídios sobre como reagem. Paralelamente, é necessário que os próprios jogadores sejam estimulados a ampliarem o conhecimento que têm de si mesmos, aprendendo estratégias de auto-monitoração. Como me sinto e como reajo diante das diversas situações de jogo? Elas despertam reações positivas ou negativas? Costuma enfrentá-las ou me esquivar delas?

Segundo Bethany *et al.*¹, o estresse faz parte do futebol e todos os jogadores devem aprender a monitorar o nível de estresse e identificar se estão dentro da zona de rendimento ótimo, ou seja, se o nível de estresse cria as condições ideais para o melhor rendimento possível. Após desenvolver a capacidade de identificar qual é a sua zona de rendimento ótimo, os jogadores precisam experimentar diversas estratégias de manejo do estresse para verificar qual(is) são efetivas para o manejo consciente do estresse, de maneira a estar apto para alcançar, manter ou recuperar a zona de rendimento ótimo ao longo de uma competição.

O elemento central da teoria da zona de rendimento ótimo é a avaliação do estresse, e outros aspectos do contexto da competição, em função da personalidade dos jogadores, pois não tem sentido pensar em definir a zona de rendimento ótimo tomando como referência as características do futebol.

Segundo Brustad *et al.*³, as pesquisas que estudam os aspectos emocionais dos atletas revelam que os jovens com percepção negativa da sua capacidade para atingir determinada meta ou objetivo combinado com avaliação social negativa ou falta de apoio, tendem a ser jogadores ansiosos. Por outro lado, atletas que avaliam positivamente a sua capacidade e têm apoio social, tendem a avaliar as situações ou demandas de forma mais positiva.

O treinamento psicológico para um manejo eficiente do estresse deve envolver, portanto, duas

abordagens complementares: (1) investir nas estratégias de auto-conhecimento, de maneira a favorecer a construção, por parte dos jogadores, de uma auto-eficácia positiva e (2) capacitar treinadores para que sejam capazes de modular seu comportamento às características e necessidades dos jogadores.

O treinador, em outras palavras, deve saber quando e para quem é mais indicado aumentar ou diminuir a carga de estresse para que o jogador, em particular, e a equipe como um todo, aproximem-se da zona de rendimento ótimo.

Apesar de parte do processo de aprender a lidar com o manejo do estresse poder decorrer, simplesmente, do processo de amadurecimento pessoal dos jogadores, que aprendem ao longo da vida a ter uma nova visão do esporte e da realidade, outra parte advém do envolvimento e da confiança que os jogadores atribuem ao treinamento das habilidades psicológicas. Dentre outros aspectos, é preciso destacar a interação social entre jogadores e equipe de treinamento, principalmente o treinador e psicólogos, o que normalmente exige um período de entrosamento que pode variar de 1 a 3 anos.

O treinamento para o manejo do estresse deve envolver 4 etapas: (1) observe a si mesmo e a seus colegas para aprender a identificar quando você e quando eles apresentam um rendimento bom e consistente; (2) experimente as diversas estratégias de manejo do estresse para verificar qual é a mais adequada para que você seja capaz de alcançar, manter ou recuperar a IZOF; (3) pratique continuamente as estratégias de manejo de estresse até que se transformem em uma habilidade nata; (4) esqueça tudo e, simplesmente, jogue de maneira a se divertir.

Estresse e adesão de jovens jogadores ao esporte de rendimento

Ullrich-French e Smith¹⁴, por sua vez, realizaram um estudo com objetivo de verificar quais são os fatores que contribuem para que jovens jogadores de futebol permaneçam treinando e jogando juntos em uma mesma equipe após o período de 1 ano. Comparando os dados dos jogadores que saíram do grupo com os dados dos que

permaneceram na equipe, o estresse gerado pelas competições não foi apontado como uma variável preditora do abandono da equipe, deixando claro que os dois grupos foram igualmente afetados pelo estresse.

Vários estudos que investigam fatores relacionados com a adesão de jovens ao esporte, com destaque para o estresse gerado, por exemplo, pela competição ou pelo comportamento dos treinadores no relacionamento com os jogadores, adotam uma linha de investigação unidirecional.

O delineamento desses estudos permite verificar como determinadas situações estressoras (tais como: jogar um clássico ou relacionar-se com um treinador que fornece mais suporte afetivo) influenciam a adesão e o rendimento dos jogadores. Por outro lado, desprezam a interpretação subjetiva que os jogadores fazem de tais situações estressoras. É preciso verificar se precisam ser separados, de acordo com a direção do estresse, em dois ou três grupos: positivo, negativo ou neutro.

Sendo assim, o foco dos estudos deve se voltar para a investigação da interação recíproca e, portanto, bidirecional, que existe entre, de um lado, as diversas situações estressoras e, de outro lado, a percepção subjetiva que os jogadores têm dessas variáveis.

Conclusões

O resultado da avaliação da percepção subjetiva do estresse de jogadores brasileiros de futebol indica que as Situações de Competição são interpretadas como um desafio e exercem uma influência positiva sobre o seu rendimento esportivo, enquanto que as Situações de Fracasso e as Situações de Demandas são consideradas como ameaças e exercem um efeito negativo.

Na análise comparativa, os profissionais jovens (sub-20 anos) consideram as Situações de Competição como eliciadoras de uma influência mais positiva sobre seu rendimento esportivo quando comparados com os jogadores adultos (maiores de 21 anos), independente de serem profissionais ou amadores.

Em relação à posição em que o jogador atua, a única diferença encontrada foi do grupo formado pelos atacantes jovens, que consideram as situações de

competição como eliciadoras de uma influência mais positiva sobre seu rendimento esportivo quando comparados com os atacantes adultos.

A discussão dos resultados indica a necessidade de medidas educativas específicas para aumentar o controle emocional dos jogadores durante as competições.

Por outro lado, é importante alertar os psicólogos e treinadores sobre a importância de se avaliar e monitorar individualmente o estresse dos jogadores, pois podem apresentar diferenças entre si em função de vários aspectos, dentre eles a personalidade.

O treinamento das habilidades psicológicas envolve tanto o desenvolvimento de estratégias auto-monitoração para o manejo do estresse pelo próprio jogador, como a sensibilização dos treinadores para modularem seu comportamento de acordo com as necessidades dos jogadores.

Referências

- Bethany K, Eccles DW, Tenenbaum G. Techniques for managing stress in football. **Soccer Journal** 2008;53(3):32-37.
- Brandão MRF. Fatores de "stress" em jogadores de futebol profissional, 1997-2000. Campinas; 2000. [Tese de Doutorado em Ciências do Esporte – Escola de Educação Física da UNICAMP].
- Brustad JR, Babkes ML, Smith AL. Youth in Sport: psychological considerations. In: Singer RN, Hausenblas HA, Janelle C. **Handbook of Sport Psychology**. New York: John Wiley & Sons, 2001. p. 604-635.
- Costa LOP, Samulski DM. Processo de Validação do Questionário de Estresse e Recuperação para Atletas (RESTQ-S) na Língua Portuguesa. **R. bras. Ci. e Mov** 2005;13(1):79-86.
- De Rose Jr D. A competição como fonte de estresse no esporte. **R. bras. Ci. e Mov** 2002;10(4):19-26.
- Fielstein E, Klein MS, Fisher M, Hanan C, Koburger P, Schneider MJ, Leitenberg H. Self-esteem and causal attribution for success and failure in children. **Cognitive Therapy and Research** 1985;9(4):381-398.
- Fox A. Fear of failure in the context of competitive sport. **International Journal of Sports Science and Coaching** 2008;3(2):199-200.
- Frieze IH, Snyder HN. Children's beliefs about the causes of success and failure in school settings. **Journal of Educational Psychology** 1980;72(2):186-196.
- Gal-Or Y, Tenenbaum G, Shimrony S. Cognitive behavioral strategies and anxiety in elite orienteers. **Journal of Sport Sciences** 1986;4:49-59.
- Jones G, Hantón S, Swain ABJ. Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and non-elite sports performers. **Personal Individual Differences** 1994;17:657-663.
- Samulski D, Chagas MH. Análise do stress psíquico na competição em jogadores de futebol de campo das categorias infantil e juvenil (15-18 anos). **Revista Brasileira de Ciência e Movimento** 1992;6(4):12-18.
- Sanches AB, Valdes HM, Brandão MR. Fatores de estresse no futebol. **Revista Digital EFDeportes** 2004;73:1-11.
- Spielberg CD. Stress and anxiety in sports. In: Hackfort D, Spielberg C (Eds). *Anxiety in sports: an international perspective*. New York: Hemisphere Publishing Corporation, 1989.
- Ullrich-French S, Smith AL. Social and motivational predictors of continued youth sport participation. **Psychology of Sport and Exercise** 2009;10:87-95.
- Weiss MR, McAuley E, Ebbeck V, Wiese DM. Self-esteem and causal attribution for children's physical and social competence in sport. **Journal of Sport and Exercise Psychology** 1990;12:21-36.