

Maria Regina Ferreira Brandão

UNICAMP
BIBLIOTECA CENTRAL
SEÇÃO CIRCULANTE

**FATORES DE STRESS EM JOGADORES
DE FUTEBOL PROFISSIONAL**

Universidade Estadual de Campinas

Faculdade de Educação Física

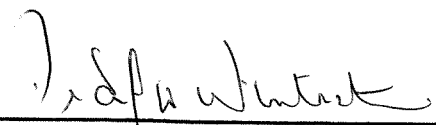
2000

Maria Regina Ferreira Brandão

**FATORES DE STRESS EM JOGADORES
DE FUTEBOL PROFISSIONAL**

Este exemplar corresponde a redação final da tese de Doutorado em Educação Física (área de concentração: Ciências do Esporte) defendida por Maria Regina Ferreira Brandão e aprovada pela Comissão Julgadora em 21 de dezembro de 2000.

Presidente e Orientador:



Prof. Dr. Pedro José Winterstein

Campinas, 2000



20070708

UNIDADE BC
 N.º CHAMADA:
T/ UNICAMP
B733f
 V. _____ Ex. _____
 TOMBO BC/ 44357
 PROC. 16-392/01
 C ☐ D ☒
 PREÇO R\$ 11,00
 DATA 10/05/01
 N.º CPD _____

iv

CM-00155193-9

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA-FEF-UNICAMP

~~B817f~~ Brandão, Maria Regina Ferreira
 B733f Fatores de stress em jogadores de futebol profissional/ Maria Regina Ferreira Brandão. --Campinas, SP: [s.n.], 2000.

Orientador: Pedro José Winterstein
 Tese (doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física

1. Psicometria. 2. Stress. 3. Esportes-Aspectos psicológicos, 4. Futebol. I. Winterstein, Pedro José. II. Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física. III. Título.

Dedicatória

A meus pais, irmãos e Antonio pelo carinho e apoio dado na elaboração do trabalho, de fundamental importância para a consolidação de mais uma etapa em minha vida profissional

AGRADECIMENTOS

Agradeço a todas as pessoas que de forma direta ou indireta contribuíram para a realização deste trabalho e, especialmente:

Ao Professor Doutor Pedro José Winterstein, meu orientador, que de um encontro no além-mar, acreditou no meu trabalho e o tornou possível;

Aos meus colegas e amigos do Curso de Educação Física das UniFMU, pelo estímulo e incentivo;

À Cristina, Marisa, Flávio Rebustini e Pi, que de alunos se tornaram grandes companheiros de trabalho;

À minha amiga Helô, companheira de longas jornadas;

Ao Doutor Dieter Teipel, Professor João Paulo Medina, Professor Luiz Felipe Scolari e Professor Celso Roth, pelas valiosas contribuições;

À Professora Doutora Raquel Souza Lobo Guzzo, pela paciência em ler e reler este trabalho,

Aos Doutores Hirám Valdés e Nelson Spritzer por suas valiosas contribuições e,

A todos os jogadores de futebol que tornaram possível este trabalho.

"O que hoje está provado, ontem era apenas um sonho" (William Blake)

SUMÁRIO

LISTA DE TABELAS	xiii
LISTA DE FIGURAS	xv
LISTA DE ANEXOS	xvii
RESUMO.....	xix
ABSTRACT.....	xxi
1 INTRODUÇÃO	1
1.1 Formulação do Problema.....	1
1.2 Objetivos.....	6
ESTUDO 1	6
ESTUDO 2	7
1.3 Justificativa	7
1.4 Delimitações	9
1.5 Pressuposto.....	9
2 ESTUDO 1	10
2.1 INTRODUÇÃO	10
2.2.1 Avaliação Psicológica no Esporte: perspectivas práticas e contribuições .	10
2.2.2 Stress: conceitos, causas e conseqüências	15
2.2 METODOLOGIA.....	21
2.2.1 Paradigma norteador da pesquisa	21
2.2.2 Definição dos Objetivos do Teste	23
2.2.3 Especificação do contexto	24
2.2.4 Escolha do modelo matemático	25
2.2.5 Definição do domínio	27
2.2.6 Construção dos itens	32
2.2.7 Revisão do teste inicial por especialistas	37
2.2.8. Seleção dos sujeitos	39
2.2.9 Avaliação da precisão do instrumento	41

2.3 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	42
2.3.1 - Análise Fatorial.....	42
2.3.2 Fonte 1 - Situações de Fracasso Iminente ou Real.....	43
2.3.3 Fonte 2 - Situações de Aspectos da Competição.....	54
2.3.4 Fonte 3 - Situações de Demanda Física e Psicológica	63
2.3.5 Fonte 4 - Situações de Conflito	70
2.3.6 Fonte 5 - Situações de Perturbação.....	81
2.3.7 Fonte 6 - Situações de Risco	94
2.3.8 Fonte 7 - Situações de Crítica e Repreensão sobre a Performance.....	104
2.3.9 Precisão do instrumento	111
2.4 CONCLUSÃO	114
3 ESTUDO 2	118
3.1 INTRODUÇÃO	118
3.1.1 Stress no Esporte	118
3.1.2 Interpretação do stress	121
3.1.3 Fontes de stress	127
3.1.4 Stress no Futebol.....	130
3.2 METODOLOGIA.....	138
3.2.1 Paradigma norteador da pesquisa	138
3.2.2 Sujeitos.....	141
3.2.3 Análise Estatística	143
3.3 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	144
3.3.1 Análise por Posição de Jogo.....	144
3.3.2 Análise por Tempo de Prática Profissional	152
3.4 CONCLUSÃO	169
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS	171
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	174
ANEXOS.....	185

LISTA DE TABELAS

<i>Tabela 1 - Número total de atletas, média de idade, tempo de prática de futebol e tempo de prática profissional</i>	<i>40</i>
<i>Tabela 2 - Fonte 1 - Situações de fracasso eminente ou real e carga de variância .</i>	<i>44</i>
<i>Tabela 3 - Média dos itens da fonte 1</i>	<i>45</i>
<i>Tabela 4 - Fonte 2 - Situações de Aspectos da Competição e carga de variância...</i>	<i>54</i>
<i>Tabela 5 - Média dos itens da fonte 2</i>	<i>55</i>
<i>Tabela 6 - Fonte 3 - Situações de Demanda Física e Psicológica e carga de variância</i>	<i>65</i>
<i>Tabela 7 - Média dos itens da fonte 3</i>	<i>66</i>
<i>Tabela 8 - Fonte 4 - Situações de Conflito e carga de variância</i>	<i>71</i>
<i>Tabela 9 Fonte 4 - Média dos itens da fonte Situações de conflito</i>	<i>72</i>
<i>Tabela 10 - Fonte 5 - Situações de Perturbação e carga de variância</i>	<i>82</i>
<i>Tabela 11 - Fonte 5 - Média dos Itens da Fonte Situações de Perturbação</i>	<i>83</i>
<i>Tabela 12 - Fonte 6 - Situações de Risco e carga de variância em ordem decrescente</i>	<i>94</i>
<i>Tabela 13 - Fonte 6 - Média dos Itens da Fonte Situações de Risco</i>	<i>95</i>
<i>Tabela 14 - Fonte 7 - Situações de Crítica e Repreensão sobre a Performance e carga de variância em ordem decrescente</i>	<i>104</i>
<i>Tabela 15 - Fonte 7 - Média dos Itens da Fonte Situações Crítica e Repreensão .</i>	<i>105</i>
<i>Tabela 16 - Valores Alpha para as 7 fontes</i>	<i>112</i>
<i>Tabela 17 - Comunalidade das 7 fontes</i>	<i>112</i>
<i>Tabela 18 - Número total de atletas, média de idade, tempo profissional e posição de jogo</i>	<i>142</i>
<i>Tabela 19 - Número total de atletas, média idade e tempo prática profissional</i>	<i>142</i>
<i>Tabela 20 - Itens estatisticamente significativos e localização da diferença por item entre as 4 posições</i>	<i>145</i>
<i>Tabela 21 - Média, desvio padrão e análise estatística dos 19 itens</i>	<i>153</i>

LISTA DE FIGURAS

<i>Figura 1 - Modelo da Síndrome da Adaptação Geral</i>	<i>16</i>
<i>Figura 2 - Modelo de stress</i>	<i>20</i>
<i>Figura 3 - Processo de "stress" de McGrath</i>	<i>120</i>
<i>Figura 4 - Relação entre os estressores, a avaliação cognitiva, a resposta conseqüente e a performance esportiva</i>	<i>124</i>
<i>Figura 5 - Modelo de Controle do Stress Debilitador ou Facilitador</i>	<i>125</i>
<i>Figura 6 - Modelo de stress com 4 elementos</i>	<i>126</i>
<i>Figura 7 - Modelo ilustrativo das relações entre as características dos atletas e a percepção das situações esportivas</i>	<i>141</i>
<i>Figura 8 - Diferença entre as posições de campo nos 5 itens.....</i>	<i>146</i>
<i>Figura 9 - Itens significativos relativos aos Fatores Pessoais</i>	<i>155</i>
<i>Figura 10 - Itens significativos relacionados aos Aspectos da Competição</i>	<i>160</i>
<i>Figura 11 - Itens significativos relativos ao Relacionamento Interpessoal.....</i>	<i>164</i>
<i>Figura 12 - Itens significativos referentes às Experiências Traumáticas</i>	<i>167</i>

LISTA DE ANEXOS

<i>Anexo 1 - Inventário do Stress no Futebol.....</i>	186
---	------------

UNICAMP
BIBLIOTECA CENTRAL
SECÃO CIRCULANTE

RESUMO

Os jogadores de futebol estão expostos a um número potencial de estressores que operam sobre o desempenho atlético. A gênese do stress no futebol é um processo complexo e multifatorial que pode influenciar a performance, debilitando-a, ou seja, levando a respostas negativas ou facilitando-a, isto é, ajudando os atletas a usarem os recursos individuais de forma efetiva e eficiente nas situações de competição esportiva. Se existe o impacto positivo ou negativo destes estressores sobre a performance esportiva, então eles precisam ser investigados. O presente trabalho foi conduzido para servir a dois grandes propósitos, denominados Estudo 1 (Elaboração e Aferição de "Inventário de Stress no Futebol") e Estudo 2 (Percepção do Stress por Tempo Profissional e Posição de Jogo). Para a elaboração e aferição do instrumento foram avaliados 137 jogadores de futebol profissional pertencentes as equipes do Palmeiras, Grêmio, Internacional e Etti Jundiaí, através de um inventário composto por 77 itens gerais e específicos do futebol. A Análise Fatorial Varimax mostrou que somente 2 itens não foram estatisticamente significativos e que os demais itens podem ser representados por 7 fontes estressoras. O coeficiente alpha de Cronbach foi utilizado para se analisar a precisão do inventário. Para a análise da percepção do stress por tempo profissional e posição de jogo foram avaliados 17 goleiros, 41 zagueiros, 47 meio-campistas e 32 atacantes. Destes, 36 tinham mais de 8 anos de profissional e 44 menos do que 3 anos de profissional. Através dos resultados da análise estatística pode-se observar diferenças significativas em 5 itens, quando os jogadores são comparados por posição de campo e em 21 itens, quando são comparados por tempo profissional. Há indícios de que o instrumento é válido e fidedigno e que, portanto, serve para avaliar stress em jogador de futebol profissional. Foi detectado que os jogadores experenciam uma variedade de fontes de stress, indicando que a percepção das fontes estressantes é trans-situacional. Pode-se inferir que existem diferenças na avaliação dos itens de stress entre as posições de jogo, que podem ser vistas como características da especificidade da posição, e que diferentes graus de experiência podem representar diferenças na percepção do stress.

ABSTRACT

Soccer players are exposed by a certain potential of stressors that works on the athletic performance. The soccer genesis of stress is a multifactorial and complex process that can influence the performance, debilitating it, triggering negative responses, or facilitating it, helping the athletes to use the individual resources in an effective way in the sports competition situation. If there is a negative or positive impact of these stressors on the sporting performance, then they must be investigated. The present study was carried out to serve two great purposes, denominated Study 1 (Elaborating and Checking the "Soccer Stress Inventory"), and Study 2 (Perception of Stress by the Time of Profession and Field Position). 137 professional soccer players from Palmeiras, Grêmio, Internacional and Etti Jundiaí were evaluated for the elaboration and checking of the instrument. This instrument consisted of 77 general and specific soccer items. The Varimax Factorial Analysis showed that only 2 items have not been statistically significant, and that the others could be represented by 7 sources of stress. The Cronbach's alpha coefficient was used to analyse the inventory precision. In order to investigate the perception of stress by the time of professional and field position, 17 goalkeepers, 41 defenders, 47 mid-fielders and 32 attack players were evaluated. 36 of them were more than 8 professional years, and 44 less than 3 professional years. The statistical analysis showed significant differences in 5 items, when the players were compared by field position, and in 21 items when compared by professional time. There are some evidences that the instrument is valid and reliable and so, it serves to evaluate stress in professional soccer players. It was detected that players have experienced a great variety of sources of stress, showing that the perception of these sources is trans-situational. It could be deduced that there are differences in the stress items evaluation among the field positions, that can be seen as a specificity of the position, and that different experience levels can represent differences in the perception of stress.

"Queiram ou não queiram os doutores do futebol, jogar bem ou mal será sempre reflexo do estado mental em que se encontre uma equipe. Não só de pernas vive um grande time" (Armando Nogueira).

1 INTRODUÇÃO

1.1 Formulação do Problema

O futebol é um fenômeno cuja prática tem se multiplicado rapidamente, atraindo participantes de qualquer idade e em todas as camadas sociais no mundo inteiro. STEMME (1981), explica o fenômeno futebol:

"É pouco provável que qualquer entusiasta de futebol, se vivo 100 anos atrás, pudesse jamais prever como se desenvolveria este esporte. Estariam tão sem rumo e orientação como alguns dos filósofos e historiadores de século XIX que acreditassem poder detectar, na perspectiva de sua geração, as tendências subjacentes do mundo político atual. Futebol é hoje o esporte dominante no mundo, praticado por quase todas as culturas, povos e sociedades. Conseguiu tal reconhecimento global porque foi capaz de produzir um máximo de excitação com um mínimo de complicação, tanto para os jogadores como para os espectadores... todos os países industrializados abraçaram o futebol - fato surpreendente quando se considera a multiplicidade de conflitos e os problemas virtualmente insuperáveis que continuam a ocorrer entre as nações do mundo... futebol é jogo para qualquer pessoa; é uma alegoria de vida e morte" (p.106).

O futebol profissional move vastos interesses financeiros e recebe uma grande quantidade de atenção da mídia. Os jogadores de elite têm vantagens econômicas, popularidade e prestígio.

No Brasil, o futebol é considerado o esporte número um e tem uma importância tão grande que MIRA Y LOPES & DA SILVA em 1964, assim o descreveram:

"O futebol é hoje uma riqueza nacional, como o café, o carro, o boi, a laranja ou o automóvel; é produto de consumo interno e de exportação, fazedor de dólares e de divisas" (p.33) e complementam sobre o perfil do

jogador brasileiro... "a combinação de sangue latino e africano criou um homem de extraordinária agilidade motriz, leve, bailarino da bola, improvisador, um artista de grande capacidade criadora. Fazemos a commedia dell'arte do futebol" (p.34).

Para EKBLOM (1995) muitos atletas aderem ao futebol com altas expectativas de se tornarem atletas de sucesso nacional e internacional um dia. No entanto, somente poucos jogadores atingem a máxima perfeição, porquê isto exige importantes pré-requisitos: *habilidades de aptidão física* (velocidade, força, agilidade, flexibilidade); *habilidades técnico-táticas* (chute, domínio de bola, posicionamento em campo) e *competências emocionais* (autoconfiança, manutenção de um estado mental equilibrado, resistência ao stress psicossocial).

Os jogadores de futebol inevitavelmente estão expostos a um número potencial de estressores que operam sobre o desempenho atlético durante a carreira esportiva. Têm sucesso no futebol os atletas que conseguem sobreviver às tremendas pressões do esporte de alta performance, superam as incertezas, as angústias que interferem na performance esportiva.

PATMORE (1986) afirmou que o fator de natureza psicológica que distingue o atleta vencedor de um atleta perdedor é sua habilidade para lidar com o stress das competições. Não saber lidar com o stress, é a principal fonte geradora de maus rendimentos esportivos, de aumento de insegurança, aumento dos sintomas de ansiedade, antes e durante o desempenho esportivo, diminuição da autoestima, da autoconfiança e do autocontrole. "Quando os demônios do esporte querem destruir um atleta, eles começam pela mente." (Nogueira, Jornal "O Estado de São Paulo", 1996). Por isto, não é surpresa, que muitos estudos analisem o relacionamento entre o stress e a performance esportiva, elemento principal do esporte.

As demandas psicológicas e fisiológicas que estão associados aos treinamentos, competições e organização social do esporte mostram que a performance é um fenômeno complexo afetado por fatores inerentes às diferentes modalidades e por fatores ambientais.

À luz da Psicologia do Esporte, o stress decorrente do esforço físico e principalmente mental contribui, ainda, decisivamente, para o aparecimento de lesões e contusões, para propiciar e agravar problemas de relacionamento entre os membros do time. Um time de futebol "doente" e em desequilíbrio interno, é sério candidato à derrota e, conseqüentemente, ao aumento do stress.

Tradicionalmente, o termo stress é visto como unidirecional, isto é, uma reação negativa denominada *distress*. De fato, algumas situações esportivas causam ou produzem 3 tipos de sintomas negativos: físicos (aumento do batimento cardíaco, sudorese, respiração ofegante, músculos tensos, boca seca, etc.); mentais (medo, ansiedade, inabilidade para se concentrar, dificuldade para tomar decisões, perda do controle, etc.) e comportamentais (falar rapidamente, maneirismos nervosos tais como balançar os pés, etc.).

Mas, contrariamente a esta orientação, exclusivamente, negativa do stress, a literatura da Psicologia do Esporte mais atual mostra que existe também um stress positivo, denominado *eustress*. Este stress positivo prepara o corpo para a atividade explosiva, deixa o indivíduo alerta e estimulado fisiologicamente, ajudando-o a manter o foco de atenção, a motivação, o entusiasmo e a conservar um alto nível de energia física. Em outras palavras, ele prepara o organismo do atleta para a performance ótima.

A gênese do stress no esporte é um processo complexo e multifatorial. Numerosas pesquisas têm identificado uma quantidade de fontes de stress (estressores) incluindo os aspectos da competição, o relacionamento com 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 conseqüente resposta emocional e comportamental.

“Os processos de avaliação cognitiva criam a realidade psicológica com a qual o indivíduo responde, e a natureza e intensidade da resposta emocional são uma função do que os indivíduos dizem a si mesmos sobre a situação e sobre sua habilidade para lidar com ela” (SMITH, 1989, p.184).

Assim, estes stressores podem influenciar a performance via diferentes processos, debilitando-a, ou seja, trazendo ou disparando as respostas negativas ou facilitando-a, isto é, ajudando os atletas a usarem os recursos individuais de forma efetiva e eficiente nas situações da competição esportiva.

A resposta ao estressor pode ser tanto negativa quanto positiva, dependendo da percepção de ameaça, preocupação e medo, ou uma reação positiva e desafiadora, desejável ao processo competitivo. A direção desta interpretação influenciará o nível de performance. Isto pode explicar porquê, enquanto para alguns atletas o stress experienciado na competição é desafiador e estimulante, para outros, ele é provocador de ansiedade.

Se existe um impacto positivo ou negativo destes stressores sobre a performance esportiva, então eles precisam ser investigados. Os inventários e

questionários são uma ferramenta útil para se avaliar a natureza multidimensional do stress no esporte e os mecanismos subjacentes a ele.

Poucas áreas na Psicologia do Esporte têm gerado mais debates do que a área dos testes psicológicos, isto porquê, quase sempre os dados coletados pelos testes não se correlacionam com as reais competências emocionais. Muitas destas contradições encontradas são devidas a uma deficiência nos métodos de construção e validação do instrumento utilizado para o campo esportivo.

Apesar do aumento considerável do uso de testes psicológicos, as estratégias de construção destes testes têm recebido pouca atenção pelos psicólogos esportivos. Isto acabou gerando um dos maiores problemas que caracterizam os instrumentos de avaliação psicológica no esporte, uma grande confusão na seleção dos itens que representem a habilidade psicológica em estudo. "Quase sempre, itens têm sido colocados juntos sem uma construção cuidadosa baseada em resultados de pesquisas e em teorias" (MURPHY & TAMMEN, 1998, p.201).

A fim de evitar estes problemas os autores sugerem que três aspectos devem receber grande atenção na área da psicometria esportiva: a) o desenvolvimento de inventários precisa ser baseado em teorias atuais da Psicologia do Esporte; b) a avaliação precisa levar em consideração a interação entre a habilidade e o ambiente e c) o desenvolvimento de inventários precisa dar uma grande ênfase nos métodos de validação. Deve-se acrescentar ainda que o emprego do tipo de teste a ser utilizado precisa ser cuidadosamente considerado e seu uso feito de forma apropriada.

Não existem dúvidas, porém, de que o uso de testes é um dos maiores sustentáculos da Psicologia do Esporte, uma vez que se trabalha com competências

emocionais e estas são quase sempre mais bem avaliadas através de instrumentos psicológicos.

Mas, afim de se produzir medidas mais válidas e confiáveis, os testes psicológicos precisam refletir o contexto único do esporte, aumentando assim a validade ecológica deste instrumento (LIDOR, 1998).

Esta visão ecológica dos inventários torna possível analisar os indivíduos em seu mundo real e dá a devida atenção à importância da relação e inter-relação entre o ambiente e as competências psicológicas das pessoas que dele participam.

1.2 Objetivos

Após as considerações apresentadas o presente trabalho foi conduzido para servir a dois grandes propósitos, denominados de ESTUDO 1 e ESTUDO 2:

ESTUDO 1

"ELABORAÇÃO E AFERIÇÃO DE INVENTÁRIO DE STRESS PARA FUTEBOL"

Objetivos:

- Construção de um inventário que identifique stress em jogadores de futebol
- Aferição do inventário segundo a percepção dos jogadores

ESTUDO 2

"PERCEPÇÃO DO STRESS EM FUNÇÃO DO TEMPO PROFISSIONAL E DA POSIÇÃO DE JOGO"

Objetivo:

- Identificar como atletas de futebol percebem o stress a partir de fatores presentes em um inventário em relação a variáveis como tempo de profissão e posição de jogo.

1.3 Justificativa

A Psicologia do Esporte contemporânea é vista como uma das mais significativas contribuições na tentativa de clarificar, explicar e refinar os fenômenos psicológicos envolvidos no ambiente esportivo e do exercício (SINGER, 1989).

Como psicóloga do esporte trabalhando em equipes de futebol profissional há 12 anos, a autora pôde observar a ausência de um instrumento abrangente que avaliasse a natureza multidimensional do stress no futebol e os mecanismos subjacentes a ele.

Em julho de 1998 foi realizada na França a Copa do Mundo de Futebol. O Brasil considerado o franco favorito para a conquista do pentacampeonato mundial, decepcionou na final perdendo para a França, um time inexpressivo em termos mundiais. A principal alegação para que o time como um todo tivesse uma

performance aquém do esperado, foi uma possível crise de epilepsia que o jogador Ronaldinho apresentou poucas horas antes da partida final.

O diagnóstico do departamento médico para a crise foi stress. De fato, é sabido que muito stress e ansiedade pode afetar seriamente a habilidade do atleta para se concentrar e ter uma performance efetiva.

SELYE (1956) observando pessoas submetidas a desgaste físico e emocional notou que estas desenvolviam um quadro de sintomas facilmente reconhecível, que iam da falta de ar, taquicardia e insônia, à falta de apetite e urticárias. Sob o efeito do stress o cérebro, o coração, o pulmão, o estômago, as glândulas, passam a funcionar em outro ritmo e predispõe o indivíduo a ter enfermidades.

No esporte, os atletas muitas vezes são vítimas freqüentes destas reações de stress. O piloto de Fórmula 1 Rubens Barrichelo e o ex-técnico da Seleção Brasileira de Basquete Ary Vidal, já deram demonstrações em público de reações intempestivas não compatíveis com suas características, e creditaram estas reações ao stress.

Este estudo sobre stress no esporte poderá contribuir com quatro aspectos: primeiro, aumentar o conhecimento sobre as potenciais situações de stress no futebol; segundo, a avaliação dos estressores poderá mostrar sua influência debilitadora ou facilitadora sobre a performance esportiva, que pode resultar em uma quantidade variável de desintegração psicológica e comportamental ou ser capaz de fazer o atleta explorar ao máximo suas habilidades e alcançar a alta performance; terceiro, conhecer como a avaliação dos estressores varia em função do tempo de experiência como jogador profissional e da posição de jogo em campo e, em quarto

lugar, de posse destas informações, os Psicólogos do Esporte poderão traçar planos visando à prevenção de reações de stress em atletas de futebol profissional.

1.4 Delimitações

Este estudo está restrito a análise psicológica do grupo de atletas de futebol profissional dos times Grêmio Foot-Ball Portoalegrense, Sport Clube Internacional, Sociedade Esportiva Palmeiras e ETTI Jundiaí.

1.5 Pressuposto

Acredita-se que pelo fato de a grande maioria dos atletas já ter passado por várias avaliações psicológicas desde o ano de 1997, as respostas ao instrumento utilizado para o propósito deste estudo refletem a percepção do stress a partir dos itens do inventário.

2 ESTUDO 1

ELABORAÇÃO E AFERIÇÃO DE INVENTÁRIO DE STRESS PARA FUTEBOL

2.1 INTRODUÇÃO

Para melhor entender a avaliação psicológica e o stress em toda sua complexidade, a presente revisão de literatura estará dividida em 2 sessões principais. A primeira, considerará as premissas gerais da avaliação psicológica no esporte, perspectivas práticas e contribuições. A segunda sessão, focalizará a fundamentação do conceito de stress, visando uma compreensão maior do termo.

2.2.1 Avaliação Psicológica no Esporte: perspectivas práticas e contribuições

A Psicologia do Esporte é um dos ramos mais jovens das ciências psicológicas. Em 1913 em Lausanne, Suíça, por iniciativa do Comitê Olímpico Internacional, foi realizado um congresso especial sobre Psicologia do Esporte. Entretanto, ela passou a ser reconhecida como um ramo especial de conhecimentos científicos psicológicos somente em 1965, quando foi realizado em Roma o I Congresso Mundial de Psicologia do Esporte.

Como não existia ainda a elaboração científica dos métodos de investigação da psicologia do esporte, os métodos de psicodiagnóstico estavam condicionados às

mesmas particularidades dos métodos da psicologia geral, antecedente de todas os ramos das ciências psicológicas (RUDIK, 1988a, 1988b).

Exatamente por estar tão vinculada a ciência mãe é que os primeiros instrumentos utilizados no esporte buscavam a investigação clínica dos fenômenos psicológicos (traços, atitudes, habilidades) desvinculada da prática esportiva. São exemplos de instrumentos utilizados nesta época os testes para avaliar a inteligência (Raven), a personalidade (16PF e o MMPI) e o psicodiagnóstico miocinético (PMK).

Esta primeira visão foi muito criticada nos anos 70 pelos profissionais da Psicologia do Esporte que afirmavam que a utilização de testes da psicologia clínica criava o risco de se obter achados que estavam relacionados a uma parte muito limitada da realidade (GAUVIN & RUSSELL, 1993) e não teriam, portanto, grande poder preditivo dos comportamentos dos atletas (VALDES CASAL, 1996).

"A avaliação do estado psicológico do atleta pressupõe em quem a faz uma indispensável bagagem de conhecimentos teórico-práticos. Sem tal conhecimento, inclusive a mais sofisticada técnica diagnóstica pode ficar reduzida a um instrumento estéril" (ANTONELLI & SALVINI, 1978, p.311).

A Seleção Brasileira de Futebol de 1958 contou em seu quadro de profissionais com a participação do Prof. João Carvalhaes, pioneiro da Psicologia do Esporte no Brasil. Entretanto, infelizmente, seu trabalho, ficou conhecido por uma passagem em especial com relação ao jogador Garrincha. Em uma reunião que realizou com a comissão técnica do selecionado brasileiro sobre os resultados dos testes de inteligência aplicados, explicou que uma pessoa menos inteligente provavelmente não seria capaz de executar muitas tarefas de uma só vez.

"O atleta mais inteligente é mais desenvolvido e, dentro de uma argúcia toda especial, conscientiza melhor as jogadas. Em contrapartida, o principal problema do atleta menos inteligente é a sua desmarcação apenas pelo controle e habilidade em lidar com a bola, o que constitui uma tarefa mais difícil e até mesmo penosa" (CARVALHAES, 1974, p.31).

Só que o atleta cujo resultado no teste de inteligência foi o mais baixo apresentou uma performance excepcional nos jogos. A partir deste fato as referências ao trabalho do psicólogo eram feitas sempre de forma jocosa.

Em verdade, o trabalho do Prof. Carvalhaes foi um marco na história da Psicologia do Esporte do país. Devemos lembrar que iniciou seus trabalhos antes mesmo da Psicologia do Esporte ter sido reconhecida como uma ciência. Mas, esta passagem nos mostra a fragilidade de alguns instrumentos para avaliar capacidades psicológicas em atletas. Os testes de inteligência utilizados, na época, avaliavam aspectos da inteligência geral, não específica, não esportiva. São folclóricos os casos descritos sobre a inteligência do jogador Garrincha, mas, dentro de um campo de futebol, era considerado um "gênio da bola".

Assim, houve a necessidade de se criar instrumentos para o âmbito específico da atividade física e do esporte, que pudessem avaliar os fenômenos psicológicos buscando examinar e determinar o estado psíquico dos atletas (pré-competitivo, competitivo e pós-competitivo) e, em particular, o estado de pré-disposição psíquica para as competições, os treinamentos, etc. O treinamento e a competição no esporte são um campo para as manifestações psíquicas.

Também nesta fase de utilização de testes específicos para o esporte pode-se notar 2 momentos. No primeiro, uma ênfase nas investigações de caráter diagnóstico, que tinham como objetivo a determinação do nível de desenvolvimento

no atleta de funções e capacidades psicofisiológicas (atenção, percepção e propriedades do sistema nervoso) através de métodos eletrofisiológicos (EEG, EMG) e provas psicovegetativas (pulsometria, medida da pressão arterial), com o fim de prognosticar os resultados esportivos.

Como exemplo de investigações desta natureza pode-se citar as pesquisas realizadas na antiga União Soviética como o estudo das sensações cinestésicas nos esgrimistas, das particularidades das percepções visuais e motoras dos ginastas, das particularidades da percepção do tempo nos corredores e o desenvolvimento das percepções músculo-motoras no processo de aprendizagem dos exercícios acrobáticos (RUDIK, 1976; DZHAMGAROV & PUNI, 1979).

Em um segundo momento, o paradigma interacional determinou as investigações dos fenômenos psicológicos dos desportistas, considerando a influência do contexto social sobre as características intrapessoais. Este momento surgiu em função das críticas sobre a validade e relevância das medidas dos fenômenos psicológicos feitas dentro de laboratórios de psicologia (VEALEY & GARNER-HOLMAN, 1998).

Com o crescente desenvolvimento da psicologia cognitiva e da psicologia social, os psicólogos do esporte passaram a enfatizar a avaliação das variáveis de caráter sócio-psicológicas, através do estudo das cognições, autopercepções, motivação, liderança, dinâmica do grupo esportivo, facilitação social (influência da torcida no rendimento do atleta) e coesão grupal (NITSCH, 1981; GAUVIN & RUSSELL, 1993 e VEALEY & GARNER-HOLMAN, 1998).

Para cumprir estes objetivos surgiu a necessidade de se standardizar e unificar as metodologias de investigação, tanto na estrutura técnica dos testes

utilizados na investigação, como na própria metodologia de experimentação, uniformidade de instruções, das metodologias de processamento dos dados obtidos, das fórmulas e procedimentos de validação, entre outros.

Entretanto, apesar do esforço considerável que se tem feito para se elaborar instrumentos específicos para o esporte válidos e confiáveis, os psicólogos do esporte ainda se defrontam com quatro grandes problemas: o desenvolvimento de critérios teóricos para auxiliar na construção e aplicação dos testes e questionários; a análise da influência da cultura na avaliação e na tradução dos testes para serem usados em populações multiculturais, a capacidade de discriminar entre vários níveis de atletas e o desenvolvimento de instrumentos que possam ser usados para propósitos mais abrangentes com uma população menos limitada (GAUVIN & RUSSELL, 1993).

Os testes em Psicologia do Esporte podem fornecer informações muito úteis. Mas, seu uso precisa ser cuidadosamente considerado e feito de forma apropriada. As questões: *o quê* precisa ser avaliado, *como*, *onde*, *quando* e *porquê* deve dominar as discussões com relação ao uso dos testes psicológicos no esporte.

Assim, em circunstâncias onde o uso dos testes é apropriado, é importante que se garantam algumas condições: as propriedades psicométricas precisam ser conhecidas; deve-se considerar os objetivos do teste, as competências emocionais que se deseja avaliar e as características da população; os testes não devem ser utilizados para selecionar atletas ou para escalar atletas para um time e, o psicólogo do esporte deve ser extremamente cuidadoso na interpretação dos resultados (SACHS, 1993).

2.2.2 Stress: conceitos, causas e consequências

O termo stress se refere ao conjunto das reações metabólicas e viscerais provocadas no organismo por agentes agressores variados, no qual estes agentes põem em perigo o equilíbrio de uma pessoa (MONAHAIN, 1986).

Esta definição de stress passou a ter seu uso popularizado somente no início do século XX. Até então, o termo era empregado na Física para descrever a força que tende a deformar um objeto. Em 1910, Sir William Osler, um médico cardiologista britânico, sugeriu pela primeira vez, que o stress contribuía para o desenvolvimento de doenças coronarianas (BRANDÃO & MATSUDO, 1990b). A partir daí o stress passou de um termo da Física para um constructo cultural e numerosos estudos têm sido realizados para se detectar seus efeitos sobre a saúde física e mental.

HANS SELYE (1956), considerado o patriarca das pesquisas sobre stress em seres humanos, refere-se à *"Síndrome da Adaptação Geral"*, *síndrome* pela presença de manifestações individuais generalizadas do organismo frente a um estímulo nocivo; *adaptação* pela estimulação das defesas do organismo e *geral* pelo fato de ser produzido apenas por agentes que têm efeito geral sobre grandes partes do corpo (p.32). A figura 1 ilustra o Modelo da Síndrome da Adaptação Geral de Hans Selye.

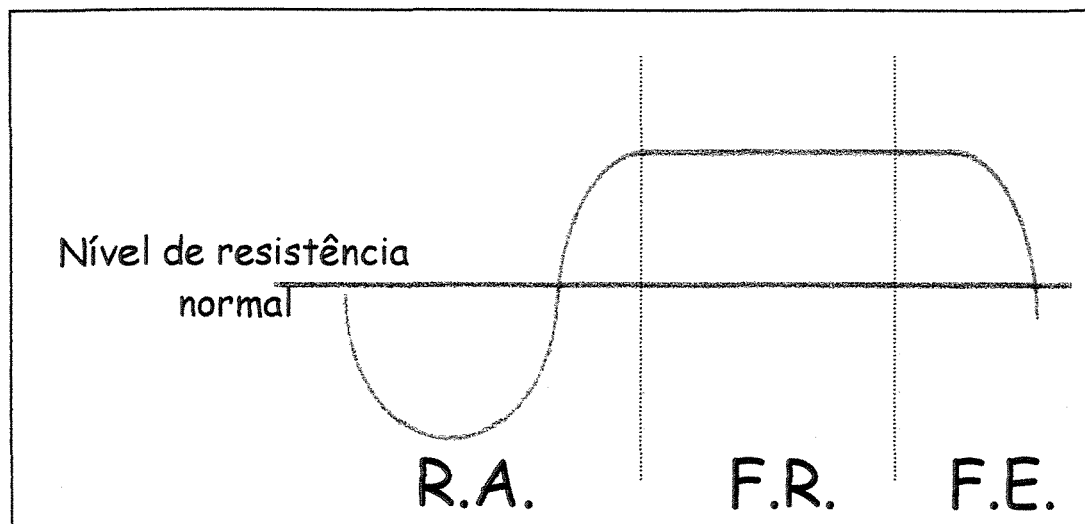


Figura 1 - Modelo da Síndrome da Adaptação Geral (adaptado de Selye, 1956)

Essencialmente, o modelo sugere que frente a determinados agentes (sociais, físicos, psicológicos, etc.), o organismo experencia uma síndrome composta de 3 fases. A primeira fase é a *Reação de Alarme*, em que o corpo apresenta mecanismos para contra-atacar a influência do estressor; a segunda fase é o *Fase de Resistência*, em que o organismo mobiliza forças através de modificações hormonais e químicas para preservar ou restabelecer um estado de equilíbrio, contra-atacando os efeitos nocivos do estressor. Passado um certo tempo, com a cessação do estressor ou com a perda da habilidade de adaptação, o organismo entra na fase 3, que é a *Fase de Exaustão*. Este processo pode ser cumulativo, o que significa que passado um certo tempo, o acúmulo de fatores estressores trarão inevitavelmente problemas de saúde ao indivíduo. Selye afirma que toda demanda sobre o organismo que elicia a "Síndrome da Adaptação Geral" (elemento essencial do modelo) pode ser considerado um estressor e sugere ainda que independentemente do tipo de estressor sobre o organismo, eles sempre eliciarão as mesmas respostas de stress.

O impacto do stress sobre os aspectos físicos e psicológicos de um indivíduo é considerável. Vivendo em uma sociedade onde as demandas sociais, educacionais e, principalmente nos dias de hoje, econômicas, dirigem e controlam a vida pessoal e profissional do homem, estas variáveis são consideradas as maiores fontes geradoras de stress psicossocial.

Sendo o stress uma parte integrante da vida moderna, controlá-lo torna-se uma necessidade básica para o crescimento e desenvolvimento normal do ser humano.

GOULDBERGER & BREZITZ (1982) afirmam que, em sua forma mais geral, stress pode ser definido como reações somáticas e psicológicas de um indivíduo frente a exigências que ultrapassam seus limites para lidar com elas.

Do ponto de vista da pesquisa psicológica do stress, a ênfase principal dos estudos não está voltada para a gênese fisiológica, mas sim para a gênese psicológica do stress, para as alterações do bem-estar dos indivíduos, para os processos cognitivos e para seu controle psicológico (NITSCH, 1981). No entanto, a pesquisa psicológica não transcorreu de forma unificada entre os pesquisadores. A este respeito, o autor faz o seguinte comentário:

"Fala-se tanto do stress psíquico quanto do stress subjetivo, bem como do stress psicológico ou psicogênico. Em alguns casos dá-se o nome de stress à utilização de funções cognitivas, entendendo-se o conceito como trabalho mental em si. Em outros casos, ao contrário, faz-se a relação do stress com alterações do bem-estar e do envolvimento subjetivo de valores ou então com alterações do nível de ativação psico-físico. Porém, acontece com frequência, não se fazer distinção clara entre stress cognitivo e emocional. Isto traz um risco não desprezível de que sejam comparados entre si resultados de estudos que se referem a fenômenos distintos" (p.85).

Duas correntes básicas permeiam a pesquisa psicológica do stress: a psicanálise e a psicologia cognitiva. A abordagem que será adotada para fins deste estudo é a da psicologia cognitiva e, de acordo com esta concepção, os seguintes princípios são importantes: o ponto de partida do estudo do stress está na relação recíproca entre o indivíduo e o meio ambiente, na percepção subjetiva e na atribuição de juízos de valor que o indivíduo tem sobre os estímulos desse meio (LAZARUS & FOLKMAN, 1984).

Stress é, portanto, um processo psico-biológico complexo que consiste de quatro elementos: a *situação estressante*, a *cognição ou pensamento*, a *reação emocional* e as *consequências*. O processo de stress é iniciado por uma situação ou estímulo que se interpretado como algo ameaçador, perigoso ou frustrante provocará uma reação emocional. Em outras palavras, os pensamentos e os sentimentos de uma pessoa podem influenciar seu metabolismo. A intensidade e duração desta reação metabólica será proporcional à percepção da situação e durará enquanto esta persistir no tempo.

Para LAZARUS & FOLKMAN (1984) frente a um estímulo, o indivíduo faz uma avaliação imediata e intuitiva deste estímulo, primeiramente, através de uma *avaliação primária*, isto é, uma avaliação em nível de mecanismo biológico, involuntário e, posteriormente, através de uma *avaliação secundária*, uma avaliação em nível de córtex cerebral. A interação entre estas duas formas de avaliação é que forma a intensidade e qualidade da reação emocional ao estressor.

As situações geradoras de stress podem ser as mais variadas possíveis, desde poluição, barulho, falar em público, engarrafamento de trânsito e aposentadoria. Mas, o que torna uma situação estressora não é somente a natureza

desta situação, mas também a interpretação, a forma como as pessoas subjetivamente percebem e avaliam a situação, e esta percepção depende das disposições psíquicas (atitudes, crenças, valores) e da aprendizagem anterior (NITSCH, 1981).

No modelo da figura 2, stress é um estado de tensão que é criado quando uma pessoa responde às demandas e pressões que vêm de fontes externas, tais como, família e trabalho, e às demandas geradas internamente, tais como obrigações, responsabilidades e pressões. Stress é um processo cumulativo de forma que, cada situação nova gera sintomas que se juntam aos anteriores. Estes sintomas podem se manifestar através de alterações psicológicas (irritabilidade, ansiedade, perda de concentração, frustração e raiva) e através de alterações físicas (tensão muscular, dor de cabeça, insônia, aumento de pressão arterial e taquicardia). Estes sintomas, não tratados, podem levar ao aparecimento de doenças e até mesmo à morte (GOULDBERGER & BREZITZ, 1982).

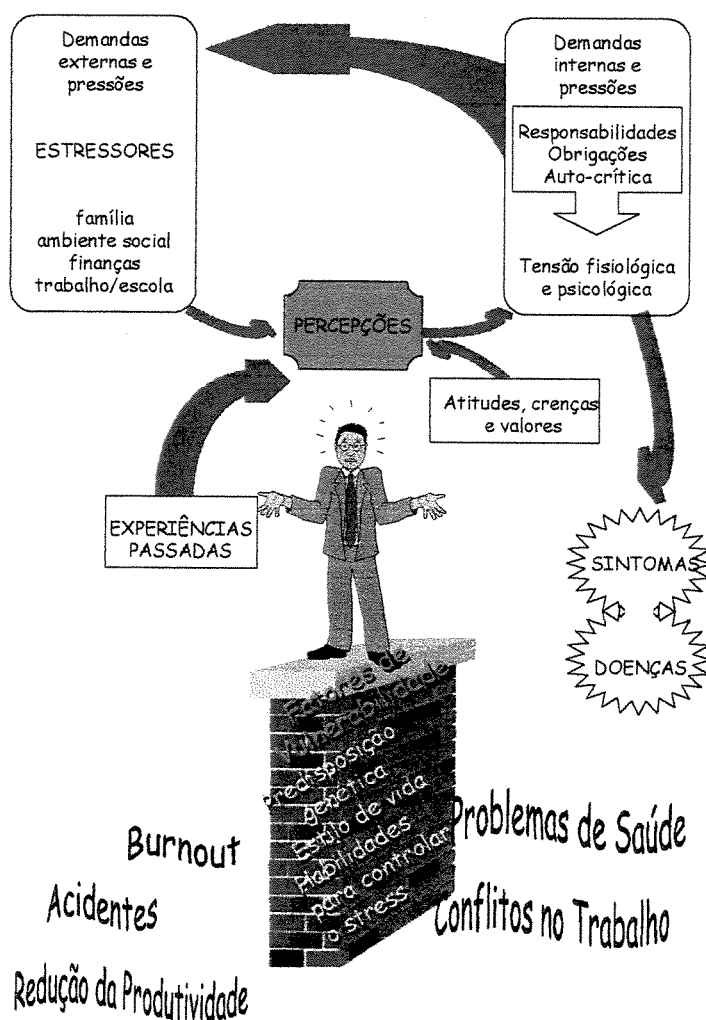


Figura 2 - Modelo de stress (adaptado de StressFree Net Home Page, 1999)

2.2 METODOLOGIA

2.2.1 Paradigma norteador da pesquisa

A psicometria esportiva tem desempenhado um papel fundamental no desenvolvimento da Psicologia do Esporte. O uso de testes, escalas e questionários psicológicos tradicionalmente tem servido para avaliar traços, atitudes, habilidades, estilo cognitivo e afetivo de atletas e não-atletas, com o objetivo de descrever, diagnosticar/intervir, prever e selecionar/classificar (SINGER, 1988).

No entanto, a psicometria esportiva também é uma das áreas mais controversas da Psicologia do Esporte, controvérsias estas geradas muito provavelmente pela crise que atingiu a utilização da avaliação psicológica na Psicologia Geral.

O uso de testes tem sua origem no trabalho desenvolvido por Alfred Binet e seus colaboradores no início deste século em Paris. Desde então, houve uma proliferação de instrumentos de testagem para se avaliar diferentes parâmetros psicológicos especialmente nos Estados Unidos, onde se tornaram uma verdadeira mania e passaram a ser utilizados indiscriminadamente. (GARDNER, H., 1995).

Problemas e críticas referentes ao uso de testes psicológicos iniciaram-se nos anos 60 nos Estados Unidos (NASCIMENTO, 1997), estenderam-se à Europa e chegaram ao Brasil. Sua utilização foi considerada por alguns como mecanizada, com objetivos somente classificatórios e com resultados superficiais. A este respeito

GARDNER, H. (1995) afirma, "embora muitos desses usos tivessem um bom motivo, e alguns fossem genuinamente úteis, os testes eram freqüentemente utilizados de maneira estigmatizante, para rotular e posicionar as pessoas e fazer julgamentos de suas limitações" (p. 150).

Mas, com a evolução da Psicologia Geral e da Psicologia da Atividade Física e do Esporte em particular, o valor e a importância dos métodos e técnicas de avaliação dos parâmetros psicológicos são hoje reconhecidos e considerados uma atividade altamente especializada. A idéia aqui adotada sobre a psicometria esportiva está baseada nessa proposta de uma ênfase na avaliação e não na testagem, cujo objetivo principal é avaliar a uniformidade de indivíduos em aspectos essenciais, e através de classificação comparativa, observar o quanto o indivíduo testado está próximo ou afastado de outros indivíduos da mesma idade.

Para a realização deste estudo, nos baseamos na proposta de PRIETO (1999) sobre etapas de construção de um teste psicométrico. Afirma o autor:

"O processo de construção de um teste consiste na execução de um plano que compreende uma série de etapas relacionadas, no sentido de que as opções adotadas em algumas delas determinam os passos que deverão ser seguidos posteriormente" (p.58).

Oito são as etapas a serem seguidas: 1) definição dos objetivos do teste; 2) especificação do contexto; 3) escolha do modelo matemático; 4) definição do domínio; 5) construção dos itens e das instruções; 6) revisão do teste inicial por especialistas; 7) seleção da amostra e administração do teste inicial e, 8) avaliação da precisão do teste.

2.2.2 Definição dos Objetivos do Teste

De acordo com PRIETO (1999), 3 são os objetivos a que um teste se propõe:

a) avaliação de rendimento; b) utilidade preditiva ou diagnóstica e, c) medida de um atributo psicológico.

O presente "Inventário do Stress no Futebol" (ISF) foi elaborado como uma medida quantitativa e objetiva de uma propriedade, característica ou atributo (stress) psicológico que um indivíduo ou um grupo de indivíduos possui. Testes elaborados com tal objetivo são denominados de *Teste Referente à Construto*, isto é, são testes construídos e validados para representar e medir um conteúdo psicológico e todos os seus atributos.

Partindo de tal proposta, a avaliação dos fatores de stress deve buscar não somente *identificar os fatores e as fontes geradoras de stress*, mas também *avaliar a direção* dos itens estressores, ou seja, a interpretação dos mesmos em termos positivos, negativos ou neutros para a performance e a *intensidade* (muito, mais ou menos, pouco) das situações.

Estas análises se justificam porque se deve examinar como os atletas percebem os estressores em termos de seus efeitos sobre a performance e de quais fontes o stress é gerado.

O stress não é necessariamente debilitador e pode realmente facilitar a performance. Portanto, é importante pesquisar a "percepção direcional" das fontes de stress, ou seja, a natureza da interpretação individual (positivas ou negativas) das

fontes em relação à próxima performance (JONES et alli 1993; SWAIN & JONES, 1993; JONES, 1995).

Hipoteticamente, os atletas podem relatar fontes idênticas de stress, mas por causa de variações na “percepção direcional” eles podem diferir consideravelmente em suas interpretações das conseqüências sobre a performance. PARFFITT et alli (1990) afirmam inclusive que a “percepção direcional” das fontes de stress pode predizer a performance esportiva melhor do que somente a simples indicação de uma fonte.

NITSCH (1981) afirma que as pessoas avaliam subjetivamente os estímulos do meio ambiente, e é esta avaliação subjetiva das fontes estressoras que irá determinar sua reação.

2.2.3 Especificação do contexto

Nesta etapa, torna-se importante a caracterização em detalhes da população na qual será administrada o inventário (PRIETO, 1999).

Embora um grande número de artigos discuta o stress no esporte infanto-juvenil (SCANLAN & PASSER, 1978; SCANLAN & PASSER, 1979; GOULD, HORN & SPREEMAN, 1983; SCANLAN & LEWTHWAITE, 1984; FELTZ & ALBRECHT, 1985; SAMULSKI & CHAGAS, 1992 e 1996; DE ROSE JR, 1996, 1998); raros são os estudos que examinam este mesmo tópico em atletas de alto nível (GOULD et alli, 1993, DE ROSE JR & VASCONCELLOS, 1993a, VASCONCELLOS & DE ROSE JR, 1993, DE ROSE JR. et alli, 1994) e árbitros esportivos (CONSTABLE, 1996).

Somente um trabalho foi encontrado sobre fontes de stress no futebol profissional (TEIPEL, 1993).

Os futebolistas profissionais acham-se submetidos a um stress considerável. Precisam competir por um lugar na equipe titular e, uma vez, ganha a vaga, devem ser capazes de mantê-la. Um baixo rendimento em somente uma partida pode levar o jogador ao banco de reservas na próxima partida. O risco de lesões está sempre presente e pode significar o afastamento do futebol por períodos mais ou menos longos. Durante o jogo, o desportista deve saber lidar com o stress produzido pelos denominados adversários periféricos, espectadores, imprensa e familiares, e pelas expectativas do treinador e de seus companheiros de equipe (APITZSCH, 1994).

Os sujeitos deste estudo foram, portanto, jogadores de futebol profissional pertencentes a 4 clubes que disputam o Campeonato Brasileiro, Sociedade Esportiva Palmeiras, Grêmio Foot-ball Portoalegrense, Sport Clube Internacional e Etti Jundiaí.

2.2.4 Escolha do modelo matemático

Deve constar desta etapa a escolha do modelo de análise mais apropriado ao objetivo do teste (PRIETO, 1999). Assim, para se examinar as propriedades psicométricas iniciais do teste foi feita a Análise Fatorial.

Como um dos propósitos deste estudo era o de identificar as fontes de stress no futebol profissional, através da análise fatorial, foi possível determinar quantos dos 77 itens podiam ser representados por um determinado número de fontes. A análise fatorial foi realizada utilizando-se a *Rotação Varimax*. Todos os itens com

valores abaixo de 0,30 (em valores absolutos) foram desprezados. O critério de inclusão de um item em uma fonte particular foi o de maior valor de carga do item dentre todos as fontes. Em seguida os itens foram "ranqueados" do de maior carga ao de menor carga dentro de cada fonte. Os itens com cargas mais altas influenciaram em grande extensão a rotulação das fontes, uma vez que cargas elevadas representam uma alta correlação entre um item do teste e sua fonte.

Para a análise descritiva dos itens de cada fonte, foi utilizada a média e o desvio padrão de cada item para todo o grupo. Eles foram apresentados seguindo o mesmo ranqueamento das fontes.

Para entender com profundidade o contexto e a dinâmica dos fenômenos psicológicos no esporte, várias formas de pesquisa podem ser utilizadas. De acordo com STREAN (1998), durante esta década, o benefício potencial da pesquisa qualitativa dentro da Psicologia do Esporte tem aumentado consideravelmente, isto porque, ela pode servir como um caminho poderoso para iluminar eventos previamente desconhecidos ou conhecidos de forma tênue, através de uma rica descrição e entendimento destes fenômenos, buscando "examinar o mundo como é experienciado, compreendendo o comportamento humano a partir do que cada pessoa ou pequeno grupo de pessoas pensam ser a realidade" (p.88).

Partindo desta perspectiva, este estudo irá também aferir cada fonte e seus respectivos itens, segundo a percepção dos jogadores. Esta "*interpretação*" segundo STREAN (1998) é uma das maiores contribuições na pesquisa dos aspectos psicológicos do esporte, uma vez que permite descrever o status dos fatos em função da experiência dos sujeitos. A interpretação pode também levar ao desenvolvimento de novos constructos. Por exemplo, ao avaliar atletas de elite de

diferentes esportes, ORLICK (1986) observou que as respostas ao Inventário de Treinamento Mental utilizado eram diferentes em função da modalidade praticada. Seu trabalho foi um dos pioneiros em mostrar que a preparação psicológica de atletas depende da especificidade da modalidade esportiva. "Quando a teoria é construída através da experiência, fatores previamente não considerados podem emergir" (STREAN, 1998).

A interpretação das percepções foi baseada nos denominados *indicadores de vivência* (NITSCH, 1981), isto é, nos depoimentos próprios dos jogadores de futebol obtidos durante a aplicação do projeto exploratório, no trabalho aplicado de preparação psicológica e nos depoimentos publicados na imprensa escrita (Jornal "O Estado de São Paulo", Jornal Folha de São Paulo, Jornal Zero Hora, Jornal "O Lance", Revista Exame).

2.2.5 Definição do domínio

Segundo PRIETO (1999) é importante nesta etapa que se clarifique o atributo que se pretende avaliar, identificando sua estrutura, que facetas é necessário avaliar e qual a importância relativa de cada uma.

Durante os treinamentos e as competições, os jogadores de futebol se confrontam com uma série de exigências, que denominamos estressores, que podem variar quanto ao conteúdo e intensidade de seu efeito sobre o rendimento esportivo. Para FRESTER (1976) a percepção que o atleta tem de cada uma das exigências pode fazer com que ela iniba seu rendimento ou, ao contrário, o estimule para alcançar os objetivos desejados.

Mas, para DE ROSE JR. et alli (1993b) não é somente durante os treinamentos e competições que ocorrem situações provocadoras de stress. Elas aparecem também nos eventos que estão relacionados a eles diretamente e indiretamente como jogos preparatórios e família. Assim, um aspecto importante apontado na avaliação dos estressores do esporte, diz respeito às fontes de situações provocadoras de stress e à percepção da direção e intensidade destas fontes.

Até a presente data a revisão de literatura mostrou que existem sete grandes grupos de exigências inerentes aos vários esportes: expectativas sobre desempenho, fatores pessoais, aspectos da competição, demandas físicas, relacionamento com pessoas significativas e experiências traumáticas. O sétimo grupo de exigências refere-se ao que é denominado por variáveis episódicas.

1. A categoria **expectativas sobre o desempenho** é composta por 2 subcategorias: metas e pressão. A meta se refere à ambição do atleta em obter um determinado resultado esportivo e a pressão, às demandas da mídia, de si mesmo e de outras pessoas que indicam expectativas de desempenho, pressão para cumprir as metas estabelecidas, “obrigação” de vencer um determinado jogo e alcançar resultados esperados. São exemplos desta categoria de exigências, ter metas elevadas (item 6); pressão do técnico para vencer (item 51) e cobrança de si mesmo para jogar bem (item 49).
2. Os **fatores pessoais** se referem às demandas (custos ou benefícios psicológicos) da prática esportiva. São incluídos nesta categoria, a disposição do atleta, seu estado psicológico e orgânico e outros aspectos da prática profissional, como o contrato de trabalho. Como exemplo de item pode-se citar

nervosismo excessivo (item 3) e dormir mal na noite anterior à competição (item 4).

3. Os **aspectos da competição** se referem aos eventos que comumente ocorrem durante a competição. Para COHN (1990) uma resposta de stress negativa ocorre quando o atleta tem sentimentos ou pensamentos de preocupação sobre algum aspecto do jogo, as condições do campo, a torcida, a avaliação da imprensa, etc.. Os itens derrotas no começo do torneio (12); jogar com torcida contra (18) e jogar pela manhã (60) são exemplos de aspectos da competição.
4. As **demandas físicas** se referem ao papel que os fatores inerentes ao evento esportivo desempenham no processo de stress. Se o atleta não tem uma adequação pessoal para lidar com as demandas dos treinamentos e competições, como consequência, existe um risco de fracasso ou uma diminuição de performance. Para MADDEN et alli (1990) a evidência empírica mostra que as variáveis relacionadas com o rendimento, baixa capacidade física ou, até mesmo, achar-se simplesmente fora de forma são os estressores mais importantes que podem afetar um atleta, mais até do que alguns fatores interpessoais tais como as relações pobres entre os companheiros de equipe. Compreende três subtemas: os fatores relacionados às demandas físicas, os fatores relacionados ao treinamento desportivo e os fatores relacionados às características do meio ambiente propriamente dito. Como exemplo pode-se citar o item de número 1, não estar em boa forma física; o item 16, instalações e condições de alojamentos ruins e o item 66, aquecimento muito leve antes do jogo.

5. O **relacionamento com pessoas significativas** se refere à extensão e natureza dos vínculos com pessoas que são significativas para os atletas e que exercem influência sobre sua performance. Estas pessoas estão integralmente envolvidas na estrutura, dinâmica e ambiente social do esporte praticado. Para VANYPEREN (1994) o apoio social destas pessoas significativas pode provocar ou reduzir o stress. Assim, a categoria relacionamento é composta por 6 subcategorias importantes: o relacionamento com os companheiros de time, o relacionamento com o técnico, o relacionamento com o árbitro, torcida e adversários, o relacionamento com familiares, e com outras pessoas significativas. São exemplos os itens 9 e 10, discordâncias ou conflitos com o treinador e os companheiros de time e 64, receber ameaças do árbitro durante uma partida.
6. As **experiências traumáticas** referem-se às situações de transtornos de ordem esportiva e/ou familiar que provocam abalos de ordem psicológica e física. Como exemplo de situações traumáticas pode-se citar entrar em jogo machucado (item 59). Algumas derrotas, por sua importância, também podem ser consideradas experiências traumáticas aos atletas.

"A derrota para o Cruzeiro na Copa do Brasil causou uma crise psicológica. A equipe chegou ao fundo do poço com a derrota, foi muito traumática. Estamos completamente abatidos" (Levir Culpi, treinador do São Paulo Futebol Clube, Jornal Folha de São Paulo, 09/07/2000).

7. Alguns dos fatores da competição podem prejudicar a performance imediata enquanto outros, prejudicar a performance futura. A este respeito afirmam SCANLAN & LEWTHWAITE (1984) que alguns fatores de stress em atletas

podem ser classificados como *variáveis episódicas*, ou seja, eventos que podem estar relacionados a episódios competitivos posteriores.

"Nós definimos variáveis episódicas como à percepção de eventos e a um estado psicológico experienciado pelo atleta em um momento anterior que pode estar relacionado ao subsequente nível de stress manifestado pelo desportista. Assim, é razoável hipotetizar que fracassos anteriores possam ser fontes de stress na performance subsequente" (p.211).

A frase de um dos jogadores do Grêmio explica os efeitos de uma variável episódica:

"Se a gente perde 2, 3 oportunidades de gol e não concretiza, isto cria a maior ansiedade para o próximo jogo. Nos cobramos muito" (Grêmio, 21/02/1999).

Execuções pobres, cometer erros e não jogar bem são fatores que trazem desordens emocionais, os jogadores tendem a se abater emocionalmente quando chutam errado ou de alguma forma prejudicam seu time. Podem ser considerados como variáveis episódicas, uma vez que tendem a influenciar o comportamento do jogador nos jogos futuros. Para COHN (1990) é imprescindível que os jogadores aprendam a esquecer o último lance de que participaram, errando ou acertando para poderem ter um rendimento esportivo elevado. "Estas preocupações impedem que o atleta desempenhe todo seu potencial esportivo" (p.95).

O inventário deste estudo foi elaborado de forma que os itens representassem os 7 grupos de estressores e a resposta a cada um dos itens pudesse indicar a direção e a intensidade da resposta dos jogadores.

2.2.6 Construção dos itens

Para PRIETO (1999) as regras de construção dos itens devem seguir os princípios descritos nos itens anteriores. Mas, em uma revisão sobre o uso de testes psicológicos MURPHY & TAMMEN (1998) observaram que em geral os inventários se utilizam de itens muito heterogêneos entre si, o que faz com que seja difícil determinar o que de fato o instrumento está medindo. Afirmam os autores: "Em parte esta situação reflete a falta de um corpo teórico no desenvolvimento dos itens do inventário" (p.202). Isto significa que a seleção dos itens precisa ser feita para medir um aspecto específico dos processos psicológicos no esporte.

Além do mais, o Comitê Científico da Sociedade Européia da Psicologia do Esporte (TENENBAUM & BAR-ELI, 1995) sugere que os questionários psicológicos devem refletir o contexto único do esporte a fim de aumentar a validade ecológica destes instrumentos. Afirma LIDOR (1998) "o foco precisa estar em um evento em particular, isto é, o jogo de futebol e não em uma atividade geral, i.e., uma atividade dos jogos de bola" (p.14).

O ponto de vista ecológico é baseado na Teoria Ecológica do Desenvolvimento Humano de Urie Bronfenbrenner (BRANDÃO, 1996). Como psicólogo do desenvolvimento Bronfenbrenner notou que, durante muitos anos, a ênfase no estudo do desenvolvimento humano se encontrava nas características psicológicas individuais das pessoas, independente do contexto em que elas viviam. No início da década de 70, observou que esta visão havia se modificando e os estudos sobre desenvolvimento passaram a analisar o contexto "esquecendo-se"

das particularidades individuais da pessoa inserida naquele contexto estudado. Assim foi, que partindo destas observações, Bronfenbrenner desenvolveu um modelo teórico que pudesse analisar as interrelações entre o indivíduo e todos os contextos ambientais nos quais ele direta ou indiretamente participa.

A possibilidade de investigar como as características de uma pessoa se relacionam com as características do ambiente, em uma função conjunta, não somente aditiva, mas principalmente interativa, paradigma central da Teoria Ecológica, serviu de base para o desenvolvimento do presente instrumento.

Baseado em uma revisão teórica sobre stress no esporte e em testes para avaliar stress em especial no futebol (FRESTER, 1976; SAMULSKI & CHAGAS, 1992; TEIPEL, 1993), um grupo inicial de 72 itens foi desenvolvido. Estes itens foram testados em um projeto exploratório (BRANDÃO et alli, 1998, BRANDAO & WINTERSTEIN, 1999) com 24 jogadores do time do Internacional de Porto Alegre, para verificar a clareza das instruções e enunciado dos itens. Foram desprezados 7 itens que apresentaram respostas ambíguas e 1 item que se referia somente aos goleiros. Foram incluídos 13 itens a fim de aumentar a credibilidade do instrumento, com uma amostra de jogadores profissionais. As inclusões foram baseadas nos indicadores de vivência, nos depoimentos dos jogadores de futebol obtidos durante a aplicação do projeto exploratório, no trabalho aplicado de preparação psicológica realizado nos times de origem dos jogadores.

Como exemplo de inclusão de item, pode-se citar as frases de dois jogadores do Etti Jundiaí acerca de um momento muito especial na vida de um atleta, a proximidade ou o final de seu contrato profissional, que geraram o item *estar com contrato vencido ou próximo de seu vencimento* (item 24).

"Esta indefinição quanto ao meu futuro como jogador é muito ruim. Cada vez que vou para casa, entro em depressão quando penso que tenho que voltar para o clube e meu contrato ainda não foi renovado" (13/08/1999).

"Como ainda não acertei a renovação do meu contrato, desanimei e engordei tudo o que eu havia perdido" (13/08/1998).

Outro fato inerente ao futebol diz respeito ao placar em andamento ou definitivo de um jogo. Perder de goleada parece ser um momento difícil que pode decidir a performance futura em jogos. A frase do treinador Pita do São Paulo exemplifica o porque da inclusão do item *ter perdido de goleada* (item 35) no inventário.

"O grupo todo estava cabisbaixo e por pouco não saímos da primeira etapa com um resultado negativo. Os jogadores ainda demonstram falta de confiança depois da goleada de 7X2 para a Portuguesa" (Jornal "O Estado de São Paulo", 25/09/1998).

Determinados jogos são importantes por suas próprias características. Eventos significativos, por causa de seu impacto, têm significados muito especiais para os jogadores. *Jogar um clássico* (40) quase sempre está associado com lembranças memoráveis (FINE, 1985) e envolve situações com grande expectativa de desempenho, vivenciadas como decisivas. As frases dos treinadores e jogadores confirmam esta idéia:

"Um clássico, tem camisa, jogadores, mística e torcida" (Scolari, treinador do Palmeiras, Jornal Folha de São Paulo, 18/10/1999).

"Não há coisa melhor do que ganhar um clássico para melhorar o astral de um time" (Arce, zagueiro do Palmeiras, Jornal Folha de São Paulo, 29/09/1999).

"É muito chato não jogar uma partida tão importante como essa, adoro clássicos" (Argel, meio-campista do Santos, Jornal "O Estado de São Paulo", 26/09/1998).

Um "clássico" no futebol é uma partida que mobiliza os jogadores, os treinadores, a torcida e a imprensa, mesmo que seu resultado não interfira na "tabela" do campeonato. Alguns atletas, particularmente, se "superam" em clássicos. A frase do atacante Viola do Santos é um exemplo disto e serviu como base para a introdução do item *jogar um clássico* (item 40) no inventário.

"Eu me destaco nos clássicos" (Jornal "O Estado de São Paulo", 28/09/1998).

Finalmente como exemplo de inclusão de item, pode-se citar *jogar em uma posição improvisada* (item 76). Embora seja uma prática comum no futebol, alguns atletas apresentam dificuldades para jogar em posições diferentes da que estão acostumados, o que pode trazer problemas aos jogadores.

"O pessoal está reclamando que eu estou jogando mal, mas a vida inteira joguei nesta posição e agora o professor mudou tudo. Já avisei que do jeito que está eu não jogo mais" (Capitão, São Paulo Futebol Clube, Jornal "O Estado de São Paulo", 1997).

Deve-se fazer uma observação quanto a linguagem utilizada na formulação dos itens. De acordo com PASQUALI (1999) o linguajar típico da população deve ser utilizado de modo que se garanta a compreensão das frases. Afirma o autor:

"O linguajar típico da população alvo deve ser utilizado na formulação dos itens; assim, são admissíveis e são mais apropriadas expressões conhecidas por tal população, ainda que elas possam parecer lingüisticamente menos castiças" (p.49).

Desta forma, os 77 itens (listados a seguir) do presente instrumento foram formulados com a linguagem típica do futebol, tais como, caneta (quando uma bola passa entre as pernas de um jogador), chapéu (quando um jogador "dribla" seu

adversário, passando a bola sobre sua cabeça) e morte súbita (também chamada "gol de ouro", quando um jogo termina assim que um dos times faz um gol). Os 77 itens se referem às situações que denominamos do tipo geral ("Jogar contra adversários desconhecidos") e outras às situações específicas para o futebol ("Levar chapéu ou caneta durante um treino").

- | | |
|--|--|
| 1. Não estar bem fisicamente | 39. Pressão de outras pessoas para ganhar |
| 2. Ficar no banco de reservas e não entrar na partida | 40. Jogar um clássico |
| 3. Nervosismo excessivo | 41. Fazer coletivo 1 dia antes do jogo |
| 4. Dormir mal na noite anterior à competição | 42. Muito treino físico |
| 5. Ser o favorito | 43. Treinar logo cedo |
| 6. Estabelecimento de metas muito altas | 44. Ser reserva e entrar durante a partida |
| 7. Jogar contra adversários desconhecidos | 45. Ser avisado que será titular minutos antes do jogo |
| 8. Derrotas anteriores | 46. Levar "bronca" do técnico no intervalo da partida |
| 9. Discordância ou conflitos com o treinador | 47. Viagem muito longa |
| 10. Discordância ou conflitos com os companheiros | 48. Treinar em 2 períodos |
| 11. Surpresa com os bons resultados dos adversários | 49. Cobrança de si mesmo para jogar bem |
| 12. Derrotas no começo do torneio | 50. Comportamento dos jornalistas antes do jogo |
| 13. Levar "bronca" de um companheiro durante o jogo | 51. Pressão do técnico para vencer |
| 14. Grande superioridade dos adversários | 52. Saber que será titular com antecedência |
| 15. Ser prejudicado pelos árbitros | 53. Aquecimento muito forte antes do jogo |
| 16. Instalações e condições de alojamento ruins | 54. "Bronca" do técnico durante a preleção |
| 17. Ter perdido do mesmo adversário mais de uma vez | 55. Ficar concentrado na véspera do jogo |
| 18. Jogar com torcida contra | 56. Tomar cartão amarelo |
| 19. Jogar "em casa" | 57. Decisão por morte súbita |
| 20. Assumir responsabilidades dentro do grupo | 58. Jogar na chuva |
| 21. Competição muito longa | 59. Entrar em jogo machucado |
| 22. A cobrança dos jornalistas através da imprensa | 60. Jogar pela manhã |
| 23. Treinar mal o coletivo final (de apronto para a partida) | 61. Conflitos com os familiares |
| 24. Estar com contrato vencido ou próximo do seu final | 62. Fazer muitos exercícios de musculação (aparelhos) |
| 25. Interesse de outro time pelo seu futebol | 63. Ser cortado no vestiário antes do jogo |
| 26. Jogar à noite | 64. Receber ameaças do árbitro durante uma partida |
| 27. Jogar com estádio vazio | 65. Terminar o 1º tempo perdendo o jogo |
| 28. Jogar em campo ruim | 66. Aquecimento muito leve antes do jogo |
| 29. Levar "chapéu" ou "caneta" durante treino | 67. Jogadas erradas em momentos decisivos |
| 30. Gozação do adversário durante a partida | 68. Pré temporada fora do local de rotina |

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 31. Jogar à tarde | 69. Muito treino de resistência |
| 32. Fazer treino de velocidade | 70. Levar "chapéu" ou "caneta" durante jogo |
| 33. Quando sua equipe toma um gol | 71. Jogar com muito calor |
| 34. Fazer alongamento | 72. Errar jogadas no final do jogo |
| 35. Ter perdido de goleada | 73. Falta de preparação psicológica |
| 36. Perder gol "feito" | 74. Preparação técnico-tática inadequada |
| 37. Fazer gol contra | 75. Falta de união de grupo |
| 38. Perder um pênalti | 76. Jogar em uma posição improvisada |
| | 77. Jogar contra um adversário agressivo |

2.2.7 Revisão do teste inicial por especialistas

A revisão dos itens do teste deve ser feita, de acordo com PRIETO (1999), através de consultas a especialistas da área para que julguem não somente os itens, mas as instruções, a adequação do vocabulário empregado e a pertinência do instrumento com respeito ao domínio previamente definido.

A revisão do inventário foi feita pelo Prof. Dr. Dieter Teipel da Universidade de Jena, Alemanha, especialista no estudo do stress no esporte e em especial no futebol e por três profissionais (formados em Educação Física) que trabalham em equipes de futebol profissional de alto rendimento: Professor João Paulo Medina (coordenador de futebol do Internacional de Porto Alegre em 1997 e 2000), Professor Luiz Felipe Scolari (treinador do Palmeiras de 1997 a 2000) e Professor Celso Roth (treinador do Internacional de Porto Alegre de 1997 a 1998).

O objetivo da utilização dos especialistas ou juízes, na terminologia da psicometria, foi o de que avaliassem se o instrumento atendia a 4 critérios (PASQUALI, 1999): da *simplicidade* (cada item deveria expressar uma idéia única); da *clareza* (inteligibilidade dos itens); da *relevância* (pertinência de cada item com o

tema estudado) e da *amplitude* (se o conjunto de itens refletia o atributo como um todo).

Suas sugestões foram, principalmente, quanto ao cuidado na formulação e interpretação dos itens, de modo que não fossem tendenciosos e permitissem diferentes respostas, e quanto ao conteúdo dos itens. Para facilitar a compreensão da resposta aos itens por jogadores com baixo nível de escolaridade, foi sugerido o uso de símbolos gráficos ("caretas") que representassem a percepção da direção e da intensidade do stress. Assim, no corpo do teste aparecem os seguintes símbolos: ☹☹☹, ☹☹, ☹, 😐, 😊, 😊😊, 😊😊😊, que representam uma avaliação muito negativa, mais ou menos negativa, um pouco negativa, neutra, um pouco positiva, mais ou menos positiva e muito positiva respectivamente.

Todos os procedimentos, descritos anteriormente, geraram então o "Inventário de Stress no Futebol" (ISF) deste estudo (**Anexo 1**). Os itens foram ordenados aleatoriamente. Cada item é avaliado em uma escala de 7 pontos, indo do mais negativo (-3) até o mais positivo (+3). Uma avaliação 0 (zero) indica que a situação não contribui nem positivamente, nem negativamente no stress. Uma avaliação 1 (- ou +) indica que a situação pode contribuir com o stress experienciado pelos atletas. Um escore 2 (- ou +) indica que a situação contribui moderadamente para o stress e um escore 3 (- ou +) indica uma forte contribuição à quantidade de stress experienciado pelos sujeitos.

As instruções foram organizadas de forma a que os jogadores compreendessem os objetivos do inventário. O enunciado aparece a seguir:

Caro jogador:

Abaixo se encontra uma série de fatores que podem afetar seu rendimento dentro do campo. De acordo com sua percepção, você deverá decidir se cada um desses fatores é negativo (☹), positivo (😊) ou neutro (☺) ao seu desempenho. Se for positivo ou negativo, você deverá marcar a intensidade, muito, mais ou menos ou pouco. Não existem respostas certas ou erradas. Por favor, não deixe nenhuma resposta em branco.

2.2.8. Seleção dos sujeitos

Um aspecto chave na planificação prévia do teste deve ser, de acordo com PRIETO (1999), a caracterização da população de sujeitos que serão avaliados.

Os sujeitos deste estudo foram 137 jogadores de futebol profissional³. Na tabela 1 pode-se observar as características dos sujeitos.

³ Devemos enfatizar que o tamanho da amostra (N=137) para a análise fatorial é relativamente pequeno. Mas, desde que os sujeitos sejam homogêneos e o número de variáveis não seja muito grande, considera-se como adequado um tamanho de amostra entre 100 e 200 (Tabachnick and Fidell, apud JONES et alli, 1990) .

Tabela 1

Número total de atletas, média de idade, tempo de prática de futebol e tempo de prática profissional

Número total de atletas		137
Idade	$\bar{X}$	24,46
	s	3,93
Tempo de prática	$\bar{X}$	11,25
	s	4,61
Tempo de profissional	$\bar{X}$	5,62
	s	3,77

Os dados, obtidos através do trabalho aplicado de preparação psicológica, foram coletados entre julho de 1998 e agosto de 2000, individualmente, fora do horário dos treinamentos, em períodos de pré-temporada (período de preparação anterior ao período competitivo). Já as percepções dos jogadores e treinadores sobre os fenômenos estudados no inventário através da imprensa, foram coletados entre 1997 e 2000.

Durante a aplicação do inventário os jogadores respondiam primeiramente se cada um dos 77 itens tinha um efeito negativo, positivo ou neutro sobre sua performance, e em seguida, quantificavam o total do efeito positivo e negativo em uma escala de 3 pontos, muito, mais ou menos ou pouco.

2.2.9 Avaliação da precisão do instrumento

Para PRIETO (1999) em nenhum campo científico existe um instrumento de medida perfeitamente válido. Assim, deve-se utilizar de um procedimento empírico para quantificar a precisão ou consistência interna de um instrumento.

A razão fundamental para se avaliar a consistência interna está em verificar se os itens individuais do teste estão medindo o mesmo construto e, portanto, são altamente correlacionados. O procedimento mais comumente utilizado para tal fim é o coeficiente "*alpha de Cronbach*".

2.3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O teste “Inventário de Stress no Futebol” (ISF) foi desenvolvido a fim de facilitar a identificação de fatores que podem acarretar stress em jogadores de futebol profissional. Os dados foram analisados visando-se: a) avaliar as propriedades psicométricas do ISF através da Análise Fatorial Varimax, procurando identificar quantos dos 77 itens poderiam ser representados por um pequeno número de fatores, que denominamos de fontes estressoras; b) avaliar a validade interna das fontes, calculada através do coeficiente alpha de Cronbach e; c) analisar qualitativamente os dados analisados em termos de média, desvio padrão e direcionalidade (debilitadora ou facilitadora) dos 77 itens avaliados e interpretados através de dados encontrados na literatura, bem como das observações de jogadores e/ou treinadores profissionais, através de depoimentos publicados na imprensa escrita e relatos obtidos durante o trabalho aplicado de preparação psicológica.

2.3.1 - Análise Fatorial

Os dados do ISF foram analisados pela Análise Fatorial através da análise da média dos componentes principais pela rotação varimax. A rotação varimax foi escolhida uma vez que um de nossos objetivos era o de determinar quantas fontes

de stress poderiam representar os 77 itens do teste e qual o nível de correlação entre os itens da mesma fonte.

A rotação varimax confirmatória extraiu 7 fontes de stress. Dois itens apresentaram resultados abaixo de 0,30 e foram desprezados, os de número 16 (instalações e alojamentos ruins) e 40 (jogar um clássico). A seguir serão apresentadas e discutidas as 7 fontes e seus respectivos itens.

2.3.2 Fonte 1 - Situações de Fracasso Iminente ou Real

A primeira fonte conta com 20,3% do total da variância e foi denominada "*Situações de Fracasso Iminente ou Real*", uma vez que compreende os itens relativos a situações onde o atleta tem possibilidades eminentes de fracasso ou que envolvem algum tipo de fracasso real, como, por exemplo, não ser escalado para jogar, sofrer derrotas ou ser prejudicado pela arbitragem. Fracasso em atingir as metas pode causar grande suscetibilidade para as autofalas e auto-expectativas negativas³ e uma qualidade de performance subsequente inferior.

Para SAMULSKI (1981) estas situações referem-se a impedimentos que podem fazer o atleta temer não conseguir cumprir ou mesmo satisfazer as metas traçadas. O fracasso em atingir as metas esportivas pode levar a sentimentos de inadequação e baixa auto-estima.

Na tabela 2 podem ser observados os itens relativos às situações de fracasso eminente ou real e suas respectivas cargas de variância em ordem decrescente.

³ Referem-se a pensamentos negativos relacionados ao alcance de metas competitivas. São contraproducentes, uma vez que produzem ansiedade e reações emocionais de raiva e frustração.

Tabela 2

Fonte 1 - Situações de fracasso eminente ou real e carga de variância

item		carga
65	terminar o 1º tempo perdendo o jogo	0,75
36	perder gol feito	0,74
37	fazer gol contra	0,71
38	perder um pênalti	0,71
33	quando sua equipe toma um gol	0,64
70	levar chapéu ou caneta durante o jogo	0,64
56	tomar cartão amarelo	0,61
29	levar chapéu ou caneta durante o treino	0,61
64	receber ameaças do arbitro durante a partida	0,60
12	derrotas no começo do torneio	0,57
35	ter perdido de goleada	0,53
72	errar jogadas no final do jogo	0,53
15	ser prejudicado pelos árbitros	0,51
23	treinar mal o coletivo final	0,51
57	decisão por morte súbita	0,47
63	ser cortado no vestiário antes do jogo	0,46
30	gozação do adversário durante a partida	0,46
27	jogar em estádio vazio	0,42
11	surpresa com os bons resultados dos adversários	0,37
4	dormir mal na noite anterior a competição	0,35

Nove dos itens com cargas mais elevadas referem-se a situações que podem levar a derrotas, itens 65 (terminar o 1º tempo perdendo o jogo); 33 (quando sua equipe toma um gol); 15 (ser prejudicado pelos árbitros); 23 (treinar mal o coletivo final); 56 (tomar cartão amarelo); 72 (errar jogadas no final do jogo); 57 (decisão por morte súbita); 11 (surpresa com os bons resultados dos adversários) e 4 (dormir mal na noite anterior a competição). Três são relativos aos erros de performance, itens 36 (perder gol feito); 37 (fazer gol contra); e 38 (perder um pênalti) e três se referem a situações concretas de fracasso, 12 (derrotas no começo do torneio); 35 (ter perdido de goleada) e 63 (ser cortado no vestiário antes do jogo). Outros quatro itens se referem a situações que podem levar ao fracasso pela perda de controle

emocional ao se sentir ridicularizado pelo adversário ou ameaçado pelo árbitro, levar chapéu ou caneta durante o treino (29); gozação do adversário durante a partida (30); levar chapéu ou caneta durante o jogo (70) e receber ameaças do árbitro durante a partida (64). Um item diz respeito a uma situação de competição, jogar em estádio vazio (27).

Na tabela 3 aparecem as médias das respostas de todos os jogadores para os itens observados na tabela 2.

Tabela 3
Média dos itens da fonte 1

ITEM		MÉDIA
65	terminar o 1º tempo perdendo o jogo	-0,57
36	perder gol feito	-1,37
37	fazer gol contra	-1,72
38	perder um pênalti	-1,67
33	quando sua equipe toma um gol	-0,95
70	levar chapéu ou caneta durante o jogo	-0,31
56	tomar cartão amarelo	-0,75
29	levar chapéu ou caneta durante o treino	-0,31
64	receber ameaças do árbitro durante a partida	-0,86
12	derrotas no começo do torneio	-1,20
35	estar perdendo de goleada	-2,20
72	errar jogadas no final do jogo	-1,04
15	ser prejudicado pelos árbitros	-1,77
23	treinar mal o coletivo final	-0,70
57	decisão por morte súbita	-0,14
63	ser cortado no vestiário antes do jogo	-2,07
30	gozação do adversário durante a partida	-0,05
27	jogar em estádio vazio	-1,03
11	surpresa com os bons resultados dos adversários	0,27
4	dormir mal na noite anterior a competição	-1,79

Ao se analisar a média das respostas, nota-se que com exceção do item 11, todos os outros tiveram uma avaliação negativa, o que nos mostra que erros de

performance, um placar adverso ou inesperado, gozações e ameaças são situações interpretadas como prejudiciais a performance dos jogadores profissionais.

Segundo LACHMAN (1974) a frustração ou bloqueio de um comportamento dirigido para um objetivo é um estímulo que provoca reações emocionais negativas. "Quanto mais forte a motivação em direção a um objetivo, tanto maior será a intensidade de qualquer reação emocional ao bloqueio ou frustração" (p.25).

"O pior problema é ter de reverter um resultado desfavorável que aconteceu no 1º tempo" (Marcelo Ramos, atacante do São Paulo, Jornal Folha de São Paulo, 27/08/2000).

"Um gol logo no início da partida tornou as coisas muito mais difíceis para nós. Jogar com o placar adverso em pleno Parque Antártica foi sempre um drama para o time. O efeito do gol abalou o ânimo dos jogadores" (Scolari, treinador do Palmeiras, Jornal Folha de São Paulo, 31/08/1999).

"Tivemos dificuldades na criação das jogadas. Tomamos um gol e houve desespero" (Carpegiani, treinador do São Paulo, Jornal Folha de São Paulo, 19/09/1999).

De acordo com ANSHEL (1990) determinados estressores podem afetar negativamente numerosos processos cognitivos e psicofisiológicos, a concentração, o foco de atenção, o esforço e a estimulação. Como exemplo destes estressores, o autor cita: fazer um erro de performance, um sucesso surpreendente do adversário, o julgamento errôneo da arbitragem, um placar desfavorável, reprimendas do treinador ou companheiros de time.

"Evidentemente, futebol é resultado. Não se pode sofrer gols bobos indefinidamente" (Giba, técnico do Santos, Jornal Folha de São Paulo, 28/08/2000).

"Contra o Chile não tive sorte. Perder gols faz parte do futebol, infelizmente" (Marques, atacante da Seleção Brasileira, Jornal Folha de São Paulo 20/08/2000).

"Saí triste da partida com o Vélez. Fomos displicentes, e agora aqueles gols que perdemos podem fazer falta. Podemos pagar por aquele jogo" (Edílson, atacante do Corinthians, Jornal Folha de São Paulo, 11/10/1999).

De fato, ALLMER (1981) afirma que resultados positivos ou negativos da atuação resultam em diferentes graus de reações psicológicas. Após uma vitória, mesmo que parcial, jogadores reagem de forma menos ego-defensiva, apresentam melhores estados de humor e a disposição para contatos sociais e a autoconfiança são sensivelmente melhores do que após derrotas.

"Uma vitória dá mais moral, mais tranquilidade" (Edú, volante do Corinthians, Jornal Folha de São Paulo, 16/08/2000).

Já CAGIGAL (1972) afirma que o fracasso no esporte é quase sempre visto como algo perigoso, como um veneno. Se a dose de fracasso for assimilável pelo atleta, se converte em vacina ao veneno, desencadeia novas energias, descobre habilidades inesperadas, abre horizontes e ordena uma reestruturação de todos os mecanismos. Se, ao contrário, a dose não for capaz de ser assimilada, produz grandes estragos, causa hostilidade, ensimesmamento e angústia.

Para ORLICK (1990), derrotas significativas, no esporte, têm uma influência negativa sobre a auto-estima dos atletas, preocupação, sentimento de culpa e auto-condenação.

Após perder um pênalti na final do campeonato o jogador Edmundo pediu um mês de licença para poder se recuperar emocionalmente.

"Perder é pior que a morte" (Internacional, 21/03/2000).

Sintomas somáticos, ansiedade, problemas para dormir e nervosismo excessivo tendem a aparecer quando o jogador comete erros ou não joga bem.

"A ansiedade pelo momento do jogo vai tomando conta de todos os pensamentos. As imagens daquilo que aconteceu vêm na cabeça a todo instante. A concentração é tanta que a cabeça não para de funcionar. Não há chances de um sono profundo. O maior problema numa hora dessas é dormir (Etti Jundiaí, 10/03/1998).

"Preciso esquecer as 4 bolas que eu chutei na trave, entre elas uma em cobrança de um pênalti. Eu rezo para que a minha falta de sorte não se repita" (Asprilla, Palmeiras, Jornal Folha de São Paulo, 13/08/2000).

Um caso pitoresco foi descrito no Jornal Folha de São Paulo acerca de um gol contra feito "por engano". No último minuto do jogo, o zagueiro Kere do Charleroi, time da Bélgica pensou que o árbitro tivesse marcado um pênalti contra sua equipe e, com raiva, chutou a bola contra seu gol. Mas, o juiz não só não havia marcado o pênalti como acabou validando o gol contra, que levou seu time à derrota (22/02/2000).

"Eu fiquei tão chateado de ter feito o gol contra, que não quis dar entrevistas e fugi do vestiário" (Corinthians, Jornal Folha de São Paulo, 09/11/1999).

O pênalti no futebol é um momento muito significativo, considerado pelo time que vai batê-lo como um gol em potencial. Além do mais, o critério de desempate de muitos torneios, inclusive o da Copa do Mundo, é feito através dos pênaltis. Assim, perder um pênalti é uma situação de grandes reações emocionais negativas. Após perder um pênalti no jogo contra o Internacional pela Copa João Havelange o meia Ricardinho do Corinthians fez o seguinte comentário:

"Vou falar o quê? Não adianta inventar explicações, perdi o pênalti. Paciência, futebol é assim" (Jornal Folha de São Paulo, 29/08/2000).

"Até nas brincadeiras eu não gostava de bater pênalti. Parece que o gol aumenta de tamanho" (Rivelino, Sportv, 17/10/2000).

Mesmo para os que não bateram o pênalti, a situação de perder um gol praticamente feito abate o time em geral. Um dia, o treinador Filpo Nuñez irritado com um jogador que havia desperdiçado um pênalti, invadiu o gramado de terno e gravata para ensinar como a cobrança deveria ser feita (Folha de São Paulo, 10/10/1999).

Um placar em andamento ruim ou a derrota definitiva de um jogo parece ser um momento difícil que pode decidir a performance atual e futura em jogos.

"O grupo todo estava cabisbaixo e por pouco não saímos da primeira etapa com um resultado negativo. Os jogadores ainda demonstram falta de confiança depois da goleada de 7X2 para a Portuguesa" (Pita, treinador do São Paulo, Jornal "O Estado de São Paulo", 25/09/1998).

"Tem de ser trabalhado a cabeça dos jogadores. Não se pode entrar derrotado por causa da goleada, senão toma outra" (Beto, meia do São Paulo, Jornal Folha de São Paulo, 31/08/2000).

Outros estímulos que, provocam reações emocionais adversas, são os inesperados ou subitamente introduzidos e aqueles nas quais são feitas exigências excessivas para realizações em períodos específicos de tempo, usualmente de relativa brevidade (LACHMAN, 1974).

"Existe muita responsabilidade em uma morte súbita, você não pode errar, é um momento que você tem que estar muito ligado" (Internacional, 21/03/2000).

"Você não pode se arriscar tanto, mas ao mesmo tempo você tem que arriscar, é uma situação complicada jogar a morte súbita" (Internacional, 21/03/2000).

A intimidação ou gozação dos adversários é uma outra forma de estímulo que mobiliza reações negativas por parte dos jogadores.

"Se um atacante me der um chapéu e fizer o gol, vou ficar muito bravo, não quero que venha com graça" (Argel, zagueiro do Palmeiras, Jornal "O Estado de São Paulo", 10/02/2000).

"O cara desrespeitou a gente. O cara já é argentino, está trabalhando aqui no Brasil e ainda quer fazer graça?" (Magrão, meia do Palmeiras, Jornal Folha de São Paulo, 09/07/2000).

O jogador Edilson do Corinthians durante a final do Campeonato Paulista de 1999, teve um comportamento considerado provocador e pouco profissional segundo a visão de seus adversários. Como tinha a certeza da vitória de seu time, executou embaixadas durante a partida, como sinal talvez de uma tranquilidade no jogo e possibilidade de vitória (alegou no final do jogo que havia sido provocado a semana anterior ao jogo pelos jogadores do outro time). Os jogadores do Palmeiras sentindo-se provocados, o agrediram fisicamente. Como resultado, o jogo acabou sendo interrompido antes de seu final e os envolvidos multados pela Federação Paulista de Futebol.

A presença do atacante vascaíno Edmundo no jogo contra o Coritiba logo após ter passado 24 horas na prisão, devido à condenação por ter causado um acidente automobilístico que resultou em 3 mortos e 3 feridos, provocou a seguinte reação dos coritibanos:

"Será inevitável a provocação. Não vai ser possível evitar o tal au, au, au, Edmundo é marginal" (Stellfeld, coordenador da torcida organizada do Coritiba, Jornal Folha de São Paulo, 09/10/1999).

"Provocar o Edmundo pode ser arriscado. O cara pode se sentir ofendido e acabar com o jogo. Mas quem vai conseguir controlar a massa" (Stellfeld, coordenador da torcida organizada do Coritiba, Jornal Folha de São Paulo, 08/10/1999).

Poucas coisas são mais comuns no futebol do que reclamações dos jogadores, principalmente dos atacantes, contra os árbitros. Quase sempre, os atletas acabam recebendo cartões amarelos e vermelhos por causa das lamentações. Após receber um cartão vermelho na partida contra o Paraná, o atacante Edmundo do Vasco em entrevista a uma emissora de rádio do Rio xingou o juiz e classificou sua atuação de "palhaçada".

"Tentamos reagir, mas o time ficou nervoso com a arbitragem e só criou uma chance aos 29 minutos" (Marcelinho Carioca, atacante do Corinthians, Jornal "O Estado de São Paulo", 28/09/1998).

"No primeiro tempo acho que ele esqueceu o cartão no vestiário" (Da Silva, atacante da Lusa, Jornal Folha de São Paulo, 11/10/1999).

"Ele ofende os jogadores com palavrões o tempo todo. Não se dá ao respeito perante os atletas" (Aguinaldo, atacante do Fluminense, Jornal Folha de São Paulo, 30/08/2000).

Este fator é também uma das maiores fontes de reclamações de treinadores e dirigentes:

"Eu sabia que alguma coisa assim iria acontecer. Antes mesmo do jogo começar eu falei para meus jogadores que iriam marcar um pênalti contra a gente" (Scolari, técnico do Palmeiras, Jornal Folha de São Paulo, 23/09/1999).

"Sempre somos prejudicados por esse árbitro. Não sei por que ele implica comigo. É um gaúcho fajuto que anda por aí. Quero ver apitar assim no Parque Antártica" (Scolari, técnico do Palmeiras, Jornal Folha de São Paulo, 20/10/1999).

"Dá vontade de bater em alguns juizes. Talvez se um dia se alguém bater com muita força não aconteçam mais tantos erros" (Internacional, 25/10/1999).

"Vou dar porrada em juiz, se for preciso, para impedir a queda do clube para a série B" (Internacional, 25/10/1999).

Não é incomum no futebol os jogadores se desestabilizarem emocionalmente após receber um cartão amarelo, uma vez que prejudica tanto a performance durante o jogo, pela possibilidade de receber o cartão vermelho, como também a dos próximos jogos, pela preocupação de receber outros cartões e ser punido, não podendo jogar algumas partidas.

"Ultimamente até que melhorei, não tenho brigado tanto dentro do campo, eu era danado, dentro e fora. Estou mais tranqüilo, sendo que nos 2 últimos anos só fui expulso 2 vezes. Isto foi essencial para continuar jogando bola" (Grêmio, 21/02/1999).

Muitas vezes, os jogadores recebem cartões por falta de equilíbrio emocional durante os jogos. O volante Edmílson do São Paulo, por exemplo, acertou um chute no juiz Oscar Roberto de Godói após ser punido com um cartão amarelo, no jogo contra o Corinthians pelas semifinais do Brasileiro-99 (Jornal Folha de São Paulo).

"Fico muito nervoso, recebo muitos cartões" (Grêmio, 21/02/1999).

"O França e o Marcelinho aceitaram as provocações dos adversários, foram ingênuos e mereceram o cartão (Carpegiani, treinador do São Paulo, Jornal Folha de São Paulo, 10/10/1999).

Quando um jogador, importante para o esquema tático do time, recebe um cartão por falta de controle emocional que o impossibilita de jogar as próximas partidas, isto pode criar conflitos de relacionamento dentro da equipe. Os jogadores do Corinthians, por exemplo, ficaram revoltados com o meia-atacante Marcelinho por ter sido expulso da partida contra o San Lorenzo pela Taça Libertadores, por discutir com o jogador Córdoba, que havia cometido falta em Fernando. Revoltado com sua atitude, o jogador Rincón repreendeu-o ainda em campo:

"Você não pode fazer isso. Acabou prejudicando o time" (Jornal Folha de São Paulo, 23/10/1999).

"Ninguém gostou do que ele fez" (Oswaldo de Oliveira, treinador do Corinthians, Jornal Folha de São Paulo, 23/10/1999).

Finalmente, pode-se citar algumas características do ambiente competitivo como jogar com estádio vazio, como uma situação que é avaliada como negativa para os jogadores. A pressão da torcida, o ardor com que exigem a vitória são consideradas situações de pressão social no esporte, mas aparentemente os jogadores sentem falta desta pressão e das cobranças. Uma explicação para este fenômeno é que a torcida dá aos jogadores suporte social⁴, o que os torna mais suscetíveis para a ação além de ser um importante fator motivacional para a vitória.

"Jogar no Morumbi tem sido desagradável, infelizmente. É decepcionante atuar diante de 500 ou 1000 torcedores. Sempre prefiro jogar em estádios cheios" (Souza, meio-campista do São Paulo, Jornal Folha de São Paulo, 22/10/2000).

"O time perde a motivação ao se apresentar para poucas pessoas" (Grêmio, 31/03/1999).

"Tenho sentido a falta do público" (João Carlos, zagueiro do Corinthians, Jornal Folha de São Paulo, 16/08/2000).

Mas, para os atletas de times do interior ou de outros estados onde a participação do torcedor é menor, jogar em um estádio vazio não interfere na performance:

"Eu passei muitos anos jogando e treinando em estádios vazios. Estou acostumado com a solidão" (Etti Jundiaí, 23/09/1998).

⁴ se refere à uma troca de recursos entre no mínimo duas pessoas com a intenção de aumentar o bem-estar de uma delas.

2.3.3 Fonte 2 - Situações de Aspectos da Competição

A fonte 2 corresponde a 10,7% da variância total. Foi denominada "*Situações de Aspectos da Competição*". Estas situações podem ser avaliadas como algo positivo, que fazem o jogador jogar melhor ou serem percebidas como ameaças. Neste último caso, o stress é disparado quando o jogador percebe que estas situações podem impedi-lo de lidar de forma adequada com as demandas da competição e ele antecipa consequências negativas.

Na tabela 4, aparecem os itens e as cargas de variância relativas às situações de demandas da competição em ordem decrescente.

Tabela 4

Fonte 2 - Situações de Aspectos da Competição e carga de variância

item	carga
19 Jogar "em casa"	0,57
60 jogar pela manhã	0,54
21 competição muito longa	0,53
51 pressão do técnico para vencer	0,53
39 pressão de outras pessoas para ganhar	0,52
44 ser reserva e entrar durante a partida	0,50
45 ser avisado que será titular minutos antes do jogo	0,50
25 Interesse de outro time pelo seu futebol	0,34
52 Saber que será titular com antecedência	0,34
76 Jogar em uma posição improvisada	0,33
7 Jogar contra adversários desconhecidos	0,32
58 Jogar na chuva	0,31

Dos 12 itens referentes à fonte 2, 9 referem-se a aspectos inerentes das competições, jogar em casa (19); jogar pela manhã (60), competição muito longa (21); ser reserva e entrar durante a partida (44); ser avisado que será titular minutos antes do jogo (45); saber que será titular com antecedência (52); jogar em uma

posição improvisada (76); jogar contra adversários desconhecidos (7) e jogar na chuva (58). Dois itens se referem a altas expectativas de performance por parte de outras pessoas, pressão do técnico para vencer (51) e pressão de outras pessoas para ganhar (39) e um se refere a uma situação de interesse de outro time pelo futebol do atleta (25).

Quando os itens da fonte 2 são avaliados em termos de média para todo o grupo, 5 foram avaliados como estressores negativos e 7 como estressores positivos. Para melhor visualização, a média dos itens da fonte 2 aparecem na tabela 5:

Tabela 5
Média dos itens da fonte 2

ITEM		MÉDIA
19	Jogar "em casa"	2,30
60	jogar pela manhã	-0,59
21	competição muito longa	0,37
51	pressão do técnico para vencer	1,13
39	pressão de outras pessoas para ganhar	-0,14
44	ser reserva e entrar durante a partida	-0,12
45	ser avisado que será titular minutos antes do jogo	0,74
25	Interesse de outro time pelo seu futebol	2,15
52	Saber que será titular com antecedência	2,53
76	Jogar em uma posição improvisada	-0,40
7	Jogar contra adversários desconhecidos	0,28
58	Jogar na chuva	-0,10

Tradicionalmente no futebol é esperado que pelo fato de um time jogar em sua própria "casa", ele já leve uma vantagem em nível de resultado, pois tem o apoio da torcida. De acordo com SNYDER & PURDY (1985) os treinadores e os jogadores acreditam na vantagem de se jogar em casa. Afirmam os autores:

"A crença na vantagem de jogar em casa se reflete nas freqüentes tentativas dos dirigentes esportivos de marcar mais jogos em casa do que fora de casa e do desejo dos treinadores de fazer em casa os jogos finais dos campeonatos. Além do mais, as estratégias táticas quase sempre refletem a crença do treinador sobre o efeito da torcida em seus jogadores" (p.352).

Para GREER (apud Snyder & Purdy, 1985) a vibração da torcida em direção ao próprio time está relacionada a uma melhora na performance do time da casa, enquanto a vaia contra o time adversário está relacionada a um declínio de performance do time adversário.

"A torcida de Goiânia é muito exigente e vai começar a vaiar o time. A pressão dos espectadores costuma influenciar no desempenho da equipe, que cai de produção quando não é apoiada" (atacante do Goiás, Jornal "O Estado de São Paulo", 02/10/1998).

Mas, jogar em casa pode ter um efeito paradoxal, pode ser considerado como uma situação de exigência de resultado. O homem acumula ao longo dos dias grandes tensões pessoais, ansiedades e frustrações. Por isto, os jogadores de seu time "de coração" devem executar ações perfeitas, sobretudo o ídolo esportivo, que é convertido em um herói, da mesma forma que a equipe favorita deve ser intocável e sempre triunfante (CAGIGAL, 1972).

Algumas vezes a torcida do time da casa pode realmente ter um efeito negativo sobre os componentes do grupo. No jogo Santos X Botafogo disputado no Rio de Janeiro em 20/09/1999, a torcida vaiou o time e atirou chinelos e sapatos no campo.

"Temos um aliado que vem sendo usado contra nós" (Zagallo, treinador da Portuguesa, Jornal Folha de São Paulo, 02/10/1999).

"Nós deixamos o campo sob vaias e palavrões da nossa torcida. Honestamente, prefiro jogar fora de casa. A nossa torcida aumenta muito

sua irritação a cada pequeno erro dos jogadores" (Velloso, goleiro do Palmeiras, Jornal "O Estado de São Paulo", 31/08/1997).

"As partidas disputadas em casa são o principal entrave para nossa evolução no torneio. Temos uma equipe bastante nova, com exceção de alguns jogadores que entraram para mesclar. É uma equipe que tem valor, mas que em casa sente um pouco e, por isso, fora de casa ficamos mais à vontade" (Paulo Autuori, treinador do Santos, Jornal Folha de São Paulo, 04/10/1999).

A capacidade de rendimento do organismo mostra momentos baixos e altos no transcurso do dia. O ritmo diurno e noturno e os hábitos de vida exercem uma grande influência neste rendimento (HARRE, 1983). Nas equipes de futebol, na grande maioria dos casos, a organização do dia de um jogador é caracterizada por um regime de vida determinado, com treinamentos físicos e técnicos/táticos durante o dia e competições à noite.

A realização de jogos em horários não usuais, caso do item 60, jogar pela manhã, pode ser considerada uma situação de falta ou insuficiência de controle, pois o atleta deve jogar em um momento do dia onde sua capacidade de rendimento está no momento de baixa e pode levá-lo ao fracasso em muitas ocasiões, por ter tido lugar fora do horário acostumado.

Muitas competições, sobretudo, aquelas que tomam muito tempo, consomem forças e põe em perigo todo o equilíbrio físico e psíquico dos atletas. O calendário, em termos de quantidade, distribuição e grau de dificuldade das competições, deve assegurar que o jogador possa conseguir seus maiores rendimentos (HARRE, 1983).

"Jogando de quarta e domingo e não podendo repetir a formação por causa da maratona de partidas, fica complicado" (Gilmar, zagueiro do Palmeiras, 24/08/2000).

Condições ou situações de pressão nas quais são feitas cobranças e exigências de resultados, também tendem a gerar reações negativas de stress, uma vez que os atletas não têm controle sobre o resultado de uma partida.

"Os desafios das várias tarefas requeridas no esporte e a necessidade de cumprir essas tarefas nas competições ou as exigências de resultados são automaticamente situações de distress psicológico" (TUTKO & TOSI, 1976, p.20).

A pressão dos treinadores e familiares para vencer jogos, são exemplos destas situações.

"Ele joga em sua cidade, no campo que escolheu, com aquela massa de torcedores a seu favor, portanto, tem a obrigação de ganhar" (Leão, treinador do Santos, Jornal "O Estado de São Paulo", 26/09/1998).

"Após a derrota de ontem, eu vou cobrar dos jogadores mais empenho nas próximas rodadas e a vitória. Não adianta ficar dando desculpas como as dos desfalques" (Paulo Autuori, treinador do Internacional, Jornal Folha de São Paulo, 10/10/1999).

Do ponto de vista cognitivo, COHN (1990) afirma que a percepção de pressão do próprio jogador e dos outros para desempenhar-se bem implica em uma grande tensão sobre os atletas até o ponto onde as demandas do esporte podem ultrapassar as recompensas. Quando o atleta não consegue lidar com esta "sobrecarga" de expectativa, a atividade esportiva se torna fator de stress negativo.

A frase do atacante Ronaldinho da Inter de Milão mostra que a pressão vinda de outras pessoas que não o treinador, pode ser vista como um fator negativo quando o jogador e/ou time não está apresentando bons resultados:

"A pressão vem do mundo todo, mas eu sempre respondi jogando. O problema é que no último ano eu não joguei para responder a todas as críticas e pressões. Eu não correspondi às expectativas de todos" (Ronaldo, Jornal Folha de São Paulo, 10/10/1999).

Assim é interessante neste estudo, que o item relativo a pressão tenha sido avaliado como um fator positivo e, portanto, facilitador da performance.

"É importante ter alguém como o treinador para chamar a atenção do time, cobrar seriedade e garra (Juninho, meia do São Paulo, Jornal "O Estado de São Paulo", 24/05/1998).

Ser reserva. Eis uma das palavras mais temidas pelos jogadores de futebol. Por definição reserva se refere a "uma coisa que se poupa para só gastar nas ocasiões extraordinárias" (MICHAELIS, 2000). Ora, isso quer dizer que o atleta que está na reserva de um jogo tem uma importância tremenda na elaboração tática da equipe, pois será ele quem, num momento decisivo, deverá substituir um companheiro. Existem casos de jogadores que engordam (inclusive em torneios mundiais e olímpicos), perdem a condição física e até mesmo ficam tão "desligados" da partida que quando o técnico os chama para entrar na quadra não sabem o que precisam fazer.

No transcurso do jogo, o técnico precisa ter confiança em seus jogadores para que possa fazer substituições precisas em função das circunstâncias. Cada atleta deve saber que ele pode ajudar sua equipe, seja um titular ou um reserva.

"Em boas condições, não me importo em ficar no banco de reservas. Estando bem, tenho certeza de que serei titular" (Ronaldo, Inter de Milão, Jornal Folha de São Paulo, 10/10/1999).

O jogador Caio do Santos apesar de ser considerado um talismã por fazer gols sempre que inicia o jogo no banco e entra durante o decorrer da partida, não considera esta situação como positiva:

"Não quero ser jogador apenas para o segundo tempo. Só vou atingir 100% do meu ritmo com uma seqüência de jogos" (Jornal Folha de São Paulo, 30/03/2000).

Para LACHMAN (1974) estímulos que são inesperados ou subitamente introduzidos podem gerar reações emocionais negativas. Ser avisado que será titular minutos antes do jogo obriga o atleta a se adaptar rapidamente as novas situações e ter a capacidade de se modificar de acordo com as demandas das situações inesperadas.

O ideal é que um jogador seja informado com antecedência sobre o nível de rendimento, as capacidades e deficiências físicas e psíquicas e a tática de seu adversário, para que possa saber com que rendimento próprio deve contar e preparar uma tática adequada (HARRE, 1983). Alguns treinadores, entretanto, preferem decidir ou divulgar a escalação do time na hora do jogo.

"Tenho uma dúvida no ataque, eu só vou escolher quem vai jogar momentos antes da partida" (Paulo Autuori, treinador do Santos, Jornal Folha de São Paulo, 09/10/1999).

Esta indefinição do treinador muitas vezes acaba trazendo uma certa instabilidade emocional no grupo:

"O técnico Carpegiani tem 2 opções táticas para a partida de hoje. Esta indefinição dele deixa a gente em uma situação desconfortável" (Anderson, São Paulo, Jornal Folha de São Paulo 19/09/1999).

Avaliado como positivo, interesse de outro time pelo seu futebol (25) é um item que está relacionado a auto-estima⁵ dos jogadores. Se sentem prestigiados e valorizados principalmente quando o interesse é por times estrangeiros. No entanto,

⁵ Se refere a uma avaliação de si mesmo, de suas próprias capacidades e qualidades.

alguns jogadores acabam se utilizando do interesse de outros clubes, que às vezes não passa de um simples pedido de informações sobre o jogador, para conseguir aumento salarial e contratos melhores.

"Edu estava mais disposto a ser vendido do que a gente estava a negociá-lo" (Paulo Amaral, presidente do São Paulo, Jornal Folha de São Paulo, 17/08/2000).

Jogar em uma posição improvisada, parece ser uma constante em função dos problemas que os treinadores têm para escalar os times. Excesso de jogos, lesões e contusões de jogadores fazem com que muitos times não consigam jogar com a mesma formação 2 jogos seguidos e tenham que improvisar posições:

"Tenho muitos problemas para escalar o time. Os defensores Frank de Boer e Stan, estão machucados. Então vou improvisar o meia Ronald de Boer na lateral direita. Ele não terá problemas de adaptação, pois já jogou dessa maneira no Barcelona" (Frank Rijkaard, técnico da seleção da Holanda, Jornal Folha de São Paulo, 09/10/1999).

Mas, as frases do jogador Argel do Porto e do jogador de voleibol Marcelo Negrão da Seleção Brasileira Masculina mostram que o processo de adaptação a uma nova posição não é tão fácil assim, ilustrando as dificuldades que um atleta sente em jogar em uma posição que não é a sua original:

"Uma das razões de não ter me adaptado ao Porto foi a maneira como estava atuando, pelo lado esquerdo - prefiro jogar do lado direito" (Jornal "O Estado de São Paulo", 10/02/2000).

"Era como se eu guiasse um Fórmula 1 e agora eu tenho que guiar um fusquinha" (Jornal "O Estado de São Paulo", 1997).

Esta mesma dificuldade foi enfrentada por um jogador de futebol com mais de 10 anos de profissionalismo sempre jogando na mesma posição e a de outros jogadores que jogavam em uma posição improvisada:

"O pessoal está reclamando que eu estou jogando mal, mas a vida inteira joguei nesta posição e agora o professor mudou tudo. Já avisei que do jeito que está eu não jogo mais" (Capitão, São Paulo Futebol Clube, Jornal "O Estado de São Paulo", 1997).

"Eu prefiro jogar em uma posição onde sempre estou em contato com a bola. Minha posição é o meio-campo e não onde estou jogando agora" (Santos, 1995).

"Estou feliz. Voltei à minha posição original, de volante, e me encontrei no time" (Márcio Costa, Corinthians, Jornal Folha de São Paulo, 20/08/2000).

Muitas vezes jogar em uma posição improvisada se torna motivo de conflitos entre jogador e treinador. O meia-atacante Rivaldo do time do Barcelona, por discordar do treinador que o escalou para jogar na ponta no final da temporada de 1999, foi afastado por 6 jogos de seu time, não ficando nem na reserva. Ao perceber que o treinador não o voltaria à posição original, Rivaldo decidiu mudar de idéia, pedindo desculpas ao técnico e aos seus companheiros por ter criado problemas (Jornal Folha de São Paulo).

No entanto, observa-se uma tentativa dos jogadores para tentar se adaptar a um novo esquema de jogo. Os exemplos abaixo mostram isto:

"Prefiro o meio, mas no Coritiba atuei na 4ª zaga, posso jogar na lateral e até no ataque se o treinador pedir, pois estamos aqui para ajudar a equipe a conseguir seus objetivos" (Claudimiro, Santos FC, Jornal "O Estado de São Paulo", 19/09/1998).

"Fiquei 7 partidas fora por contusão e considero importante entrar no esquema não importando a posição. Por mim jogo até no gol" (Alex, volante da Portuguesa, Jornal "O Estado de São Paulo", 26/01/1998).

Situações estruturalmente desconhecidas são situações de exigências psicológicas. O atleta deve ser capaz de avaliar previamente toda a ação futura em

relação ao seu grau de dificuldade e importância. E com isto conseguir antecipar as ações a serem realizadas e suas consequências diretas e indiretas (ALLMER, 1981).

"Eles têm jogadores muito técnicos e perigosos. São jogadores com experiência. Nós não sabíamos que iríamos encontrar tantas dificuldades na partida" (Etti Jundiaí, 10/10/1998).

"Fiquei surpreso com o desempenho deles. Achei que o time deles não era tão bom assim" (Rogério, goleiro do São Paulo, Jornal Folha de São Paulo, 11/09/2000).

O Vasco, por exemplo, enfrentou o Paraná Clube na Copa João Havelange quase às escuras.

"Não conheço nada sobre o time do Paraná. Recebemos agora uma coleção de fitas, que vou tentar assistir se tiver tempo" (Oliveira, técnico do Vasco, Jornal Folha de São Paulo, 03/12/2000).

As condições climáticas não usuais para o atleta, também podem levar à insegurança e fracasso em atingir as metas traçadas. Jogar na chuva é uma situação que exige treinamento anterior, uma vez que o jogador terá que se adaptar a condições exteriores desfavoráveis.

"Por causa da chuva e do gramado liso, várias jogadas beiraram o ridículo. A chuva dificultou a ação do São Paulo que é um time leve e rápido" (Levir Culpi, técnico do São Paulo, Jornal Folha de São Paulo, 27/08/2000).

2.3.4 Fonte 3 - Situações de Demanda Física e Psicológica

A fonte 3 corresponde a 6% da variância total e foi nomeada "*Situações de Demanda Física e Psicológica*", uma vez que as situações se referem a algum tipo de pressão física e/ou psicológica. Estas situações podem expor os atletas ao stress físico e prejudicar sua performance. Para APITSZCH (1995) os atletas devem

mostrar uma tolerância ao stress físico, o que lhes dá uma habilidade para trabalhar duro por longos períodos sem fazer caso da tensão e da pressão das diferentes situações.

Sabe-se que um grande volume de treinamento, como acontece principalmente em esportes de endurance, parece ser um pré-requisito para a alta performance (MATVÉEV, 1983). No entanto, um dos maiores desafios de um programa de treinamentos, está no fato de se saber quanto intenso este deve ser de modo que, não ultrapasse a capacidade de um organismo de se adaptar a um “stress” físico. Quando a carga de um treinamento excede o limite bio-psicológico de se adaptar às cargas físicas, aparecem alterações: cardiovasculares, metabólicas, hipotalâmicas, hormonais e psicológicas anormais, provocando alterações na capacidade funcional de um atleta, diminuição do nível da performance atlética, diminuição da capacidade física de trabalho, ou seja, uma inabilidade para treinar nos mesmos níveis a que já estava acostumado e um aumento da incidência de enfermidades e lesões sobretudo nos períodos pré-competitivos e competitivos. (BRANDÃO et alli, 1990a).

O desempenho de um atleta é inversamente correlacionado a psicopatologias e alterações fisiológicas, ou seja, distúrbios psíquicos e físicos diminuem a performance, enquanto uma saúde física e mental positiva está associada a altos índices de performance (MORGAN, 1979, COSTILL et alli, 1987, MORGAN et alli, 1987, SPIELBERGER, 1987).

Na tabela 6, podem ser observados os itens referentes à fonte 3, Situações de Demanda Física e Psicológica e suas respectivas cargas de variância em ordem decrescente:

Tabela 6

Fonte 3 - Situações de Demanda Física e Psicológica e carga de variância

item	carga
48 treinar em 2 períodos	0,68
43 treinar logo cedo	0,58
42 muito treino físico	0,54
55 ficar concentrado na véspera do jogo	0,54
68 pré-temporada fora do local de rotina	0,52
26 jogar a noite	0,47
69 muito treino de resistência	0,42
32 fazer treino de velocidade	0,46
34 fazer alongamento	0,46
31 jogar a tarde	0,36

Dos 10 itens referentes à fonte 3, seis referem-se a diferentes aspectos do treinamento, treinar em 2 períodos (48); treinar logo cedo (43); muito treino físico (42); muito treino de resistência (69); fazer treino de velocidade (32) e fazer alongamento (34). Dois se referem aos horários de jogos, jogar à noite (26) e jogar à tarde (31) e dois dizem respeito a situações de demanda psicológica, ficar concentrado na véspera do jogo (55) e pré-temporada fora do local de rotina (68).

Porém, ao se analisar os itens pela média do grupo, somente um foi avaliado como um estressor negativo, o item 42. Para melhor visualização, a média dos itens da fonte 3 aparecem na tabela 7:

Tabela 7
Média dos itens da fonte 3

ITEM		MÉDIA
48	treinar em 2 períodos	0,99
43	treinar logo cedo	0,68
42	muito treino físico	-0,05
55	ficar concentrado na véspera do jogo	2,08
68	pré-temporada fora do local de rotina	1,23
26	jogar a noite	1,28
69	muito treino de resistência	0,86
32	fazer treino de velocidade	2,25
34	fazer alongamento	2,16
31	jogar a tarde	0,59

Um dos objetivos dos treinamentos físicos é o fato de habituar preventivamente o atleta às condições de competição. No entanto, os erros no volume e intensidade das cargas de treinamento (sub ou sobrecarga) e aquecimento antes das competições são, com frequência, a causa do atleta não conseguir cumprir de forma satisfatória suas metas. Em 1937, Vanichuc (GODIK, 1996) já se referia sobre os problemas encontrados na dosagem dos treinamentos.

"Todos os jogadores, especialmente os atacantes, têm que moderadamente treinar, visto que, nestes jogadores, por norma aparecerão sinais de tédio e supertreinamento. Os jogadores farão exercícios com toda seriedade e sem sobrecarga, para que acabem o treino transpirados, mas frescos, e não quebrados de cansaço e com perda de respiração. O treino não é um jogo de forças iguais. Quem exige no treino muito trabalho e insistência e no jogo também, esquece o seguinte provérbio: Quem aspirar por excesso, não recebe nada" (p.55).

Excesso de treinamentos físicos, treinar logo cedo e treinar em 2 períodos são considerados fatores de demanda física prejudiciais a uma boa performance, pois existe o perigo de esgotar as reservas físicas e psíquicas essenciais dos atletas. O perigo real destas situações é que predispõe o atleta às lesões e

contusões, uma vez que o excesso de treinamento pode levar ao supertreinamento, com sérios prejuízos para o desempenho esportivo (HARRE, 1983).

Ao contrário, quando o jogador se encontra na forma física ideal, a atividade da consciência transcorre com precisão, clareza e rapidez e assim ele é capaz de buscar soluções táticas adequadas para as diferentes situações de jogo com uma maior rapidez. Além do mais, seus movimentos se tornam mais precisos e coordenados e experimenta reações emocionais positivas, entusiasmo, ânimo e otimismo, confiança em si mesmo e na vitória (DE LA ROSA & RIBAS, 1988).

No entanto, quanto ao processo de treinamentos físicos, pode-se observar avaliações negativas. Em geral, os jogadores brasileiros têm baixa motivação para a preparação física.

"Não posso treinar forte todos os dias porque fico com dores musculares. Eu me conheço bem e me preservo nos treinamentos, treino só o suficiente para ficar em forma. Tem dias que eu não tenho motivação nenhuma para treinar" (Grêmio, 21/02/1999).

De acordo com EKBLOM (1994) deve existir a menor quantidade de stress psicológico possível durante os treinamentos. Os jogadores precisam gostar e aceitar os treinamentos. A capacidade para manter um estado mental equilibrado é reduzida quando os jogadores fazem o que não gostam.

"Minha motivação para os treinamentos é mais ou menos. Às vezes eu tenho uma inhaça desgraçada" (Grêmio, 21/02/1999).

Hoje, sabe-se que a força, a potência e a velocidade são habilidades que fazem a diferença no futebol. Fazer exercícios de alongamento antes de realizar uma atividade física é fator de prevenção de lesões e contusões em atletas. Os exercícios de velocidade são considerados importantes porque, durante um jogo de

futebol, um jogador desempenha muitas atividades que requerem deslocamento rápido de direção. Além do mais, no futebol a velocidade não é somente um problema físico, ela envolve também rápidas tomadas de decisões que se transformarão em rápidos movimentos. Assim, a velocidade pode influenciar no resultado do jogo (EKBLOM, 1994).

"Um jogador que tem grande velocidade, tem uma característica fundamental para o esquema de jogo" (Felipão, treinador do Palmeiras, Jornal Folha de São Paulo, 16/08/2000).

Como forma de controle das modificações que ocorrem em todo o organismo do jogador pela expectativa do próximo jogo, deve-se tomar medidas complementares nos dias anteriores à competição. A concentração é uma forma do jogador manter uma forte atitude competitiva em uma atmosfera adequada. Nestes dias, HARRE (1983) sugere que sejam organizadas palestras e conversas sobre o próximo jogo e que os jogadores se dediquem às suas atividades preferidas que contribuam para sua distração.

"A preparação intensiva para um jogo começa 24 horas antes da partida. Nesta etapa, cada jogador precisa colocar de lado os interesses que não estão relacionados ao trabalho. Esta é a fundamental razão para se realizar as concentrações pré-jogo, onde o grupo poderá realizar uma preparação conscienciosa para o jogo. Isto previne o jogador de se preocupar com interesses, estudos, problemas familiares e qualquer outro aspecto que possa esgotar os recursos psíquicos. Na concentração, o jogador é isolado do choro de crianças, telefonemas, visitas e outras situações de distração em potencial. Isto dá ao treinador a chance de falar com seus jogadores, de discutirem as peculiaridades dos adversários e de mentalizarem o jogo" (EKBLOM, 1994, p.172).

O regime de concentração na véspera de jogos é, na realidade, uma situação paradoxal. Por um lado vários jogadores e treinadores acreditam que a concentração

na véspera de jogos importantes é positiva em todos os aspectos, o jogador se alimenta adequadamente, descansa mais, fica mais concentrado para a partida e melhora o relacionamento interno do time.

"A concentração é positiva para unir o grupo num momento importante do campeonato" (Scolari, treinador do Palmeiras, Jornal "O Estado de São Paulo", 26/09/1998).

"Pelo trabalho é bom, porque treinamos muito forte e se tivermos que fazer ainda as coisas do dia-a-dia atrapalha muito. Existe dedicação e descanso, se você ficar em casa, não descansa e não come bem" (Internacional, 21/03/2000).

Por outro lado, alguns jogadores não concordam com o sistema de concentração e vários são os casos de fuga durante a noite para ir a "barzinhos" e boates. Três exemplos recentes no futebol brasileiro mostram as complicadas relações entre dirigentes, treinadores e atletas quanto à concentração. O jogador Guilherme do Grêmio "fugiu" da concentração, saltando um muro de 4 metros para se encontrar com um jogador seu amigo. Teve seu contrato rescindido. O atacante Edmundo do Vasco foi punido com uma suspensão de 10 dias por não ter aparecido para se concentrar para um jogo e Romário foi dispensado do Flamengo por ter "fugido" da concentração com mais 4 companheiros e ficado até às 5:00 horas da manhã em uma boate, na véspera de um jogo importante para seu time (Jornal Folha de São Paulo).

Para estes atletas, burlar as leis da concentração não é visto como um problema.

"Continuarei saindo. Acho normal as pessoas saírem para se divertir. Eu gosto de sair e sempre farei isso, onde quer que esteja" (Romário, atacante do Flamengo, Jornal Folha de São Paulo, 15/11/1999).

Com o objetivo de restabelecer a capacidade física, técnica e tática dos jogadores a pré-temporada é muito utilizada pelos times de futebol. Nestes dias, EKBLOM (1994) sugere que para relaxar mentalmente os jogadores, parte dos treinamentos consista de outros jogos de bola, tais como, badminton e basquetebol.

Tradicionalmente os treinadores brasileiros dão preferência por fazer a pré-temporada fora do local de rotina ou das dependências do clube, onde os atletas possam ficar distantes de familiares, patrocinadores e empresários. A pré-temporada é avaliada como positiva pelos atletas em geral, mas com algumas restrições.

"É bom, mas não para fora do estado, porque você fica muito longe da família" (Internacional, 21/03/2000).

"Duas semanas é muito tempo, a gente fica longe do mundo, só treina, come e dorme" (Grêmio, 20/08/1998).

2.3.5 Fonte 4 - Situações de Conflito

A fonte 4 se refere a 22,6% do total da variância e foi denominada "*Situações de Conflito*". Os conflitos podem levar a reações negativas de stress. "A existência de conflitos cria dúvidas e daí nasce a insegurança" (CARVALHAES, 1974, p.140). Conflitos são situações-problema nas quais o indivíduo é confrontado com alternativas que requerem decisão ou ação. Para LACHMAN (1974) quanto maior forem os conflitos mais intensas serão as reatividades emocionais negativas.

Na tabela 8 podem ser observados os itens referentes às Situações de Conflito, bem como as cargas significativas.

Tabela 8

Fonte 4 - Situações de Conflito e carga de variância

item		carga
9	discordâncias ou conflitos com o treinador	0,80
10	discordâncias ou conflitos com os companheiros de time	0,79
14	grande superioridade dos adversários	0,49
3	nervosismo excessivo	0,48
18	jogar com torcida contra	0,48
17	ter perdido do mesmo adversário mais de uma vez	0,47
8	derrotas anteriores	0,41
24	estar com contrato vencido ou próximo do seu vencimento	0,39
6	ter metas elevadas	-0,50

Dos 9 itens da fonte 4, dois se referem a situações de conflito de relacionamento, discordâncias ou conflitos com o treinador (9) e discordâncias ou conflitos com os companheiros de time (10). Quatro se referem a situações de conflito competitivo, grande superioridade dos adversários (14), jogar com torcida contra (18), ter perdido do mesmo adversário mais de uma vez (17) e derrotas anteriores (8), e dois dizem respeito a situações de conflito pessoal, nervosismo excessivo (3) e estar com contrato vencido ou próximo do seu vencimento (24).

O último item, ter metas elevadas (6), apresenta uma correlação negativa com os demais itens indicando que é percebido como uma situação positiva à performance.

Porém, ao se analisar os itens pela média do grupo, seis foram avaliados como estressores negativos e três como ligeiramente positivos e um como altamente positivo (foi o item que recebeu a maior avaliação positiva). Para melhor visualização, a média dos itens da fonte 4 aparecem na tabela 9:

Tabela 9

Fonte 4 - Média dos itens da fonte Situações de conflito

ITEM		MÉDIA
9	discordâncias ou conflitos com o treinador	-1,91
10	discordâncias ou conflitos com os companheiros de time	-1,91
14	grande superioridade dos adversários	0,54
3	nervosismo excessivo	-1,73
18	jogar com torcida contra	0,88
17	ter perdido do mesmo adversário mais de uma vez	-0,70
8	derrotas anteriores	-0,43
24	estar com contrato vencido ou próximo do seu vencimento	-0,80
6	ter metas elevadas	2,80

Com relação aos conflitos de relacionamento a literatura da Psicologia do Esporte (WEINBERG & GOULD, 1995 e HORN, 1992) tem mostrado que uma das principais fontes de stress negativo no esporte são as reprimendas e as críticas dos treinadores, um relacionamento pobre entre o treinador e seus jogadores e entre os jogadores entre si. O comportamento do treinador e seu grau de relacionamento com os atletas, além do relacionamento entre eles terão influências sobre os processos cognitivos, emocionais e comportamentais dos atletas.

Assim, não é surpresa que os itens discordâncias ou conflitos com o treinador e com os companheiros de time tenham sido considerados pelos jogadores como itens negativos que prejudicam a coesão do time e o respeito que os jogadores têm pelo seu treinador.

"Sob o comando de Torres, o time perdeu 5 jogos seguidos. Explosivo e até destemperado, ele logo se incompatibilizou com a equipe" (Sérgio Manoel, atacante do Botafogo-RJ, Jornal Folha de São Paulo, 20/09/1999).

ANSHEL (1990) afirma que a crítica dos treinadores tem muitas vezes um efeito deletério sobre o atleta e que este precisa ter habilidade para separar as instruções relevantes do treinador daquelas sem sentido. Através de um cartaz colocado no vestiário de um time de basquete de uma universidade americana o autor explica como os atletas deveriam reagir às vociferações de seus treinadores:

"Quando ele (o treinador) lhe chamar de (um peru), não escute. Mas quando ele começar a lhe falar porque você é um (peru), escute". Dessa forma você irá melhorar (p.62).

O treinador do São Paulo se envolveu em polêmica com o goleiro de seu time, o que nos mostra que as discordâncias ou conflitos entre o treinador e os atletas podem não se restringir ao fator campo.

"Eu fui banido dos jogos por ter posado nu para uma revista voltada ao público gay" (Roger, goleiro, Jornal Folha de São Paulo, 03/10/1999).

"Eu tenho princípios. Se as fotos forem publicadas, ele está fora do grupo. Democraticamente ele tem todo o direito de posar nu. Mas, democraticamente, eu posso puni-lo" (Paulo César Carpegiani, Jornal Folha de São Paulo, 03/10/1999).

Mas para GARDNER, F. (1995) existe um aspecto da interação técnico/atleta que é negligenciado pela literatura da Psicologia do Esporte. Embora seja universalmente aceito que as relações de sucesso ou fracasso no esporte sejam responsabilidade unicamente do treinador, os atletas são também responsáveis pelo desenvolvimento e manutenção de um adequado relacionamento com seu treinador.

Um exemplo recente sobre este aspecto pôde ser observado no Campeonato Brasileiro. Chateado com seus jogadores que estavam mais preocupados com "os programas noturnos" do que com os treinamentos, o treinador Scolari do Palmeiras estimulou os membros da torcida organizada Mancha Verde a irem até um treino e

cobrarem dos jogadores maior responsabilidade, o que acabou gerando uma crise no time. As manifestações dos torcedores, estimulados pelo treinador, levou à seguinte afirmação de um dos jogadores da equipe:

"Problemas internos foram passados à torcida e o time foi prejudicado. Nosso treinador age com a paixão, a emoção e isso dificultou. É uma ofensa muito grande chamarem um companheiro de maconheiro, gandaieiro e cachaceiro. Isto nos abalou muito, ele não podia ter feito isso" (Zinho, meia, Jornal Folha de São Paulo, 05/11/1999).

Para o jogador Dunga do Internacional de Porto Alegre, os maiores conflitos de relacionamento entre os jogadores acontecem quando não existe sinceridade entre eles.

"O pior companheiro é aquele que não é sincero. É muito ruim lidar com o sujeito que não expressa as coisas que está sentindo, que diz uma coisa pela frente e outra pelas costas. Eu prefiro o cara explosivo, que diz uma coisa que mostra com clareza o que pensa. Porque daí a gente discute, expõe as diferenças e chega a um acordo" (Revista Exame, 20/10/1999).

Em relação aos conflitos competitivos, cada esporte exige que o atleta lide com um grupo específico de desafios. Determinadas características dos adversários, seu nível de performance e estilo de jogar podem produzir stress e interferir na performance dos jogadores. São exemplos destas situações os itens, grande superioridade dos adversários e jogar contra um adversário agressivo.

Os dois foram considerados ligeiramente facilitadores da performance. No entanto, o peso da camisa do adversário e o jogo viril e duro de algumas equipes tendem muitas vezes, a desestabilizar os jogadores.

"Muitos jogadores sentiram a pressão do jogo contra o Brasil e renderam pouco, isto acabou fazendo com que a equipe cometesse muitos erros. O que mais pesou para os jogadores peruanos na estréia foi o nervosismo por estarem diante dos atuais campeões do mundo" (Freddy Ternero, técnico do Peru, Jornal "O Estado de São Paulo", 21/02/1996).

"Sofri uma contusão no tornozelo esquerdo na primeira partida contra o Independente ao ser atingido pelo lateral esquerdo. Por causa da contusão, fiquei quase um mês afastado da equipe. Os argentinos provocam e são catimbeiros. Eles dão até tapa e puxam os cabelos dos adversários" (Paulo Nunes, Jornal "O Estado de São Paulo", 16/10/1998).

"Vamos enfrentar hoje à noite o futebol-força e até violento do Independente pela Copa Mercosul. Este jogo duro nos preocupa" (Scolari, Jornal "O Estado de São Paulo", 16/01/1998).

Outros desafios dizem respeito ao local de jogo. Jogar com torcida contra, na casa do adversário, foi avaliado como um item facilitador. Mas, jogar com torcida contra, pode ser fator de pressão contra ou a favor do próprio jogador, dependendo do momento esportivo pelo qual ele ou o time está passando (NEVILL et alli, 1994).

"Jogar naquele caldeirão não é fácil" (Oséas, atacante do Palmeiras, Jornal "O Estado de São Paulo", 23/09/1998).

"A necessidade de ganhar é deles. E a torcida vai cobrar. Se fizermos um gol logo no início, matamos o jogo (Osvaldo Oliveira, treinador do Corinthians, Jornal Folha de São Paulo, 13/10/1999).

"Se agüentarmos a pressão dos santistas por 15 minutos, a torcida vai passar a jogar contra o Santos, principalmente porque o momento não é bom lá (Nenê, zagueiro do Corinthians, Jornal Folha de São Paulo, 13/10/1999).

O jogador Romário talvez seja o jogador brasileiro que mais saiba tirar proveito do fato de jogar "fora de casa". O jornalista José Geraldo Couto do Jornal Folha de São Paulo assim descreveu esta habilidade de Romário:

"Romário em campo é uma festa. Poucos jogadores têm, como ele, a consciência de que futebol, além de competição esportiva, é também espetáculo teatral. Por isso, ele se dá tão bem em campo adversário, sob a hostilidade da torcida. Adora ser vaiado. A bem da verdade, provoca a vaia. Esta realça sua condição de centro da cena, dono do show" (21/02/2000).

Um caso interessante foi o descrito pelo Jornal Folha de São Paulo sobre o gol contra do volante Dudu do Santos, no começo da década de 70, num jogo Santos X Palmeiras. Na hora em que ia dominar a bola, enviada por seu goleiro, a torcida adversária começou a gritar, como se chegasse alguém para lhe "roubar" a bola. Apesar da sua experiência, deixou-se enganar e chutou a bola para a lateral do campo. Para seu azar, a bola caiu aos pés do ponta-esquerda Edu do Santos que fez o gol, um gol feito com a participação ativa da torcida (21/02/2000).

Perder jogos de determinados adversários muitas vezes cria verdadeiros tabus dentro do futebol. O Flamengo, por exemplo, tenta quebrar um jejum de 7 anos sem vencer o Vasco em Campeonatos Brasileiros, enquanto o Corinthians não vence o Santos na Vila Belmiro há 13 anos. É interessante que estes tabus se tornam problemas tanto para o time vencedor quanto para o perdedor:

"O tabu de 13 anos sem vitória do Corinthians na Vila Belmiro é um ingrediente que dá um molho especial. É mais um motivo de pressão contra os santistas, que terão a obrigação de defender a invencibilidade em casa (Oswaldo Oliveira, treinador do Corinthians, Jornal Folha de São Paulo, 13/10/1999).

"Os tabus são feitos para serem quebrados e não podemos nos impressionar" (Beto, meia do Flamengo, Jornal Folha de São Paulo, 03/10/1999).

As derrotas muitas vezes levam os treinadores a "castigar" seus atletas. O técnico do Palmeiras, por exemplo, não gostou da atuação de sua equipe na derrota para o Cruzeiro na disputa da Copa do Brasil e puniu seus jogadores com um jogo-treino contra o Juventus na 2ª feira às 9:00 horas da manhã, habitual período de folga. A diretoria do Parma da Itália instaurou regime de concentração por uma

semana após a derrota para o Verona por 4 a 3, depois de ter uma vantagem de 3 a 1 no placar (Jornal Folha de São Paulo, 22/02/2000).

Em uma pesquisa realizada por GOULD et alli (apud COHN, 1990) sobre fatores de stress em atletas, observou que perder jogos ou lutas é um dos fatores considerados mais negativos para os atletas em geral. De fato, derrotas significativas podem interferir na auto-estima dos jogadores, trazendo dúvidas, preocupações e até mesmo sentimentos de culpa.

"Falhar no início do campeonato pode tirar a confiança do jogador" (Ronaldo, Inter de Milão, Jornal Folha de São Paulo, 10/10/1999).

"É natural que qualquer derrota abale uma equipe" (Carpegiani, treinador do São Paulo, Jornal Folha de São Paulo, 17/10/1999).

"Pegamos uma fase ruim, de muita derrota. A gente via o medo, o desgaste e o desânimo no semblante principalmente dos mais jovens" (Grêmio, 21/02/1999).

Após 7 jogos sem ganhar e não tendo mais chances de classificação, o técnico Oliveira do Sport fez a seguinte declaração:

"Temos de encontrar um jeito de motivar esse grupo, o desânimo tomou conta do time" (Jornal Folha de São Paulo, 17/10/1999).

Isto se reflete também nas afirmações do técnico e de dois jogadores da Portuguesa que fez em 1999 a pior campanha em brasileiros da década de 90:

"A péssima campanha faz com que a gente não tenha que dar 100% temos que dar mais de 100%. É uma situação muito desagradável" (Zagallo, Jornal Folha de São Paulo, 29/09/1999).

"Ninguém gosta de viver o que estamos vivendo. Ainda mais aqui na Lusa, que sempre se classificou antecipadamente nos últimos Brasileiros. Vamos fazer de tudo para mudar essa realidade" (Jornal Folha de São Paulo, 29/09/1999).

"Uma vitória, em especial aquela que tivemos contra o Vasco deu muita confiança à equipe e ajudou muito nas finais da Libertadores (Scolari, treinador do Palmeiras, Jornal Folha de São Paulo, 16/10/1999).

Com relação aos conflitos pessoais, tanto o nervosismo excessivo quanto estar com contrato vencido ou próximo do seu final foram avaliados como debilitadores da performance, geram tensão psicológica e muscular. "A tensão muscular devido ao fato de afetar grandes grupos musculares pode levar a um decréscimo da performance esportiva" (MADDEN, et alli, 1990, p.22).

"Fico muito nervoso antes dos jogos, coloco uma barreira para mim mesmo que não consigo ultrapassá-la. Eu sei que posso, mas na hora do vamos ver, fico nervoso demais" (Etti Jundiaí, 13/08/1998).

"Em alguns jogos, a ansiedade me atrapalha bastante" (Fernando, volante do Palmeiras, Jornal Folha de São Paulo, 31/08/2000).

Este nervosismo acontece também, devido a uma má fase vivida por um jogador ou por um time.

"Eles estão muito nervosos pela cobrança. O Ronaldinho bateu três ou quatro faltas e errou. Espero que este resultado não abata os jogadores. Eles têm que fazer um esforço muito grande para se recuperar (Scolari, treinador do Palmeiras, Jornal Folha de São Paulo, 14/10/1999).

"Vou conversar com ele. Todos os jogadores já passaram por uma má fase, até o Pelé. A obrigação do artilheiro é fazer gols, e isso infelizmente não está acontecendo, o que o deixa muito nervoso. (Oliveira, técnico do Corinthians, Jornal Folha de São Paulo, 11/10/1999).

Os problemas de ordem pessoal também interferem no nervosismo dos jogadores:

"Eu sou tenso 24 horas por dia, penso sempre na família, na noiva no dinheiro, não relaxo nunca" (Grêmio, 21/02/1999).

Com muitas dificuldades para conseguir estabilizar seu peso corporal e retornar às competições, um jogador fez a seguinte observação:

"Eu ando muito nervoso, tenho medo de não conseguir emagrecer" (Etti Jundiaí, 17/01/1998).

Já estar com contrato vencido ou próximo do seu final gera incertezas, insegurança, revoltas e perda de motivação.

"Se meu contrato não for renovado até 4ª feira, não entro mais em campo" (Vasco, 19/02/2000).

"Acho uma falta de consideração eles me oferecerem na renovação do contrato, metade do que eu ganhava. Eu sustento também a família do meu irmão que está desempregado, com este salário as crianças vão passar fome" (Etti Jundiaí, 13/08/1998).

Ronaldo, ex-goleiro do Corinthians e da Seleção Brasileira e Marcelo, ex-goleiro do Palmeiras, tentam superar o ostracismo, o desemprego e o esquecimento da torcida, dirigentes e imprensa desde que seus contratos terminaram.

"Sinto-me muito sozinho. É difícil ficar longe de tudo; afinal, jogar é o que eu mais gosto na vida. Sinto falta da bola, pois sempre fiz meu trabalho com carinho" (Ronaldo, Jornal Folha de São Paulo, 10/10/1999).

"Estou amargurado com a falta de jogos, da emoção das disputas. É triste treinar a semana inteira e depois folgar no domingo" (Marcelo, Jornal Folha de São Paulo, 10/10/1999).

Problemas contratuais de qualquer natureza sempre trazem instabilidade emocional nos jogadores. O jogador Argel do Porto, por exemplo, não se adaptou ao futebol português e alegando problemas particulares, começou a articular sua volta para o futebol brasileiro. O jogador chegou a quebrar o computador da sala do diretor que não quis rescindir seu contrato e negociar seu passe (Jornal "O Estado de São Paulo", 10/02/2000).

"Fiquei sem receber nada por 6 meses e fui impedido até de entrar no clube" (Juninho, meia do Palmeiras, Jornal Folha de São Paulo, 25/10/2000).

Finalmente, com relação ao item, estabelecimento de metas elevadas, correlacionado negativamente com os demais itens, pode-se observar que se refere a uma resposta positiva às experiências esportivas que refletem sentimentos e/ou percepções de possibilidades de sucesso.

De acordo com SCANLAN et alli (1989) perceber possibilidades de sucesso é a chave motivacional tanto para atletas jovens quanto para atletas de elite. Os atletas de elite indicam que perceber sucesso aumenta seu desejo para continuar praticando a modalidade, o desejo para se esforçar mais e o nível real de esforço empregado. Para estes atletas, a percepção também aumenta o compromisso e a dedicação a modalidade.

A meta se refere à ambição do atleta em obter um determinado resultado esportivo e a pressão, às demandas da mídia, de si mesmo e de outras pessoas que indicam expectativas de desempenho, pressão para cumprir as metas estabelecidas, "obrigação" de vencer um determinado jogo e alcançar resultados esperados.

Assim, o item foi o fator percebido como mais facilitador para a performance atlética, o que indica principalmente a necessidade que um atleta tem de ter metas elevadas. Esta necessidade de ter metas elevadas é consistente com os dados encontrados na literatura da Psicologia do Esporte (HORN, 1992; BIDDLE, 1995; WEINBERG & GOULD, 1995). As metas estão correlacionadas à percepção do clima emocional do grupo, à percepção que o atleta tem de sua própria habilidade e à motivação intrínseca.

ZHU (1992) afirma que uma vez que a motivação implica em uma razão inerente que leva as pessoas a agirem afim de obter certos objetivos, quanto maiores e mais elevados os motivos, maiores e mais duradouros serão o entusiasmo e a iniciativa dos atletas, mais fortes e mais determinados lutarão pela vitória e maior será o espírito de luta. O mesmo autor ainda complementa dizendo que quando se trabalha com um time de elite a meta mais importante deve ser a de vencer o campeonato nacional. HIPPOLYTE et alli (1993) complementam as idéias de ZHU (1992) e afirmam que os atletas necessitam ter metas sólidas e poderosas para se manterem motivados.

Alcançar uma meta importante significa ainda, um esforço em direção a um novo e importante objetivo. A frase do técnico Zagallo da Portuguesa exemplifica:

"Se conseguirmos os planejados 36 pontos na primeira fase, se conseguirmos esta meta importante rapidamente, poderemos então, traçar um novo objetivo" (Jornal "O Estado de São Paulo", 16/11/1998).

Os presentes dados são consistentes com KINGSTON & HARDY (1997). Eles sugeriram que metas específicas de desafio produzem melhor performance, mas, não estão de acordo com os estudos de SCANLAN et alli (1991) e GOULD et alli (1993). Em ambos os estudos as expectativas de alta performance, a pressão para jogar bem e vencer e padrões pessoais de alto desempenho estão relacionados com stress negativo.

2.3.6 Fonte 5 - Situações de Perturbação

A Fonte 5 é responsável por 2% da variância total, sendo denominada "situações de perturbação". Antes de cada jogo numerosas modificações ocorrem

em todo o organismo do jogador, que são denominadas de reações preliminares à competição. Estas modificações facilitam a transição do repouso para a situação competitiva (HARRE, 1983).

Situações de perturbação são fatores que podem provocar excesso de reações preliminares e influenciar negativamente o desempenho esportivo. Além do mais, estas situações podem fazer o atleta não conseguir cumprir as expectativas ou o esperado em relação a ele e produzir performances instáveis. Sente-se inseguro e pouco confiante e como consequência pode não exercer todo seu esforço nas situações competitivas. Na tabela 10 são apresentados os itens relativos à fonte 5.

Tabela 10

Fonte 5 - Situações de Perturbação e carga de variância

item	carga
74 preparação técnico/tática inadequada	0,71
75 falta de união de grupo	0,70
73 falta de preparação psicológica	0,60
59 entrar em jogo machucado	0,52
61 conflitos com os familiares	0,41
67 jogadas erradas em momentos decisivos	0,40
66 aquecimento muito leve antes do jogo	0,34
77 jogar contra um adversário agressivo	0,34
50 comportamento dos jornalistas antes do jogo	0,31

Dos 9 itens referentes à fonte 5, quatro referem-se a situações de perturbação devido à insuficiência, preparação técnico/tática inadequada (74), falta de união de grupo (75), falta de preparação psicológica (73) e aquecimento muito leve antes do jogo (66). Três se referem a situações de perturbação pessoal, entrar em jogo machucado (59), conflitos com os familiares (61) e jogadas erradas em momentos decisivos (67), e dois dizem respeito a situações de perturbação de jogo, jogar

contra um adversário agressivo (77) e comportamento dos jornalistas antes do jogo (50).

Ao se analisar os itens pela média do grupo, somente um item foi avaliado como ligeiramente positivo, os demais foram avaliados como estressores negativos.

Para melhor visualização, a média dos itens da fonte 5 aparecem na tabela 11:

Tabela 11

Fonte 5 - Média dos Itens da Fonte Situações de Perturbação

ITEM		MÉDIA
74	preparação técnico/tática inadequada	-1,98
75	falta de união de grupo	-2,43
73	falta de preparação psicológica	-1,54
59	entrar em jogo machucado	-2,22
61	Conflitos com os familiares	-1,67
67	jogadas erradas em momentos decisivos	-1,22
66	Aquecimento muito leve antes do jogo	-0,47
77	Jogar contra um adversário agressivo	0,07
50	Comportamento dos jornalistas antes do jogo	-0,09

Situações de insuficiência geram incerteza de resultados e produzem ansiedade. Assim, não é surpresa que uma preparação técnica-tática inadequada, a falta de união de grupo e de preparação psicológica tenham sido avaliados como prejudiciais à performance dos atletas.

O regime de treinamentos físicos, técnicos e táticos está relacionado com a performance de alto nível mesmo antes de que a temporada competitiva tenha começado oficialmente.

"O último treinador que passou por aqui, na primeira reunião com o grupo perguntou o que nós achávamos que devíamos taticamente fazer para sair da situação ruim em que estávamos. Ora, se ele que é treinador não sabe, como nós vamos saber? O grupo ficou mais inseguro ainda" (Grêmio, 21/08/1998).

Quando o treinamento técnico/tático é adequado, traz tranquilidade e motiva os jogadores.

"O professor teve um mérito muito grande no salto de qualidade que o time deu o ano passado. O time estava perdido na parte tática, ele conseguiu dar um padrão tático para o time e isso nos motivou muito" (Grêmio, 21/02/1999).

A disciplina tática é considerada pelos treinadores como fator de diferença entre os jogadores e determinante para um bom resultado esportivo:

"O tempo de treinamento em Amsterdã - 4 dias, com 2 treinos táticos, 1 coletivo e outro recreativo - foi suficiente para retomar um espírito de competição entre os jogadores. Mostramos uma responsabilidade tática irrepreensível, com todos os jogadores executando as suas tarefas e ajudando na marcação" (Wanderlei Luxemburgo, técnico da seleção brasileira, Jornal Folha de São Paulo, 09/10/1999).

O futebol é um esporte coletivo e o sucesso de uma equipe depende da união de todos os membros. A investigação da Psicologia do Esporte sobre a coesão sugere que a satisfação das relações interpessoais dentro de uma equipe é particularmente benéfica nos esportes de equipe no qual o êxito depende da coordenação das diversas habilidades de cada jogador e a interdependência dos indivíduos, tais como o hockey, basquete e futebol. Um atleta tende a desempenhar bem toda sua habilidade quando percebe suporte dos membros do grupo (CHELLADURAI, 1993 e WIDMEYER et alli, 1993). "Um time de futebol em desavença, está fadado à derrota fatalmente" (Armando Nogueira, Jornal "O Estado de São Paulo", 01/05/1996).

"Não basta sair comprando craques e achar que vai se dar bem. Craque é importante, mas desde que tenha conjunto dentro de um time" (Scolari, técnico do Cruzeiro, Jornal Folha de São Paulo, 02/12/2000).

Para muitos treinadores, o verdadeiro segredo para se montar um time vencedor está no desenvolvimento do "espírito de união de grupo".

"O esporte coletivo, no plano psicológico, tem um traço paradoxal que escapa a muita gente: o segredo de equipe está, não na soma, mas na síntese dos corações em luta. São vários corpos, mas a alma da equipe tem que ser uma só" (Armando Nogueira, Jornal "O Estado de São Paulo", 01/05/1996).

Para o jogador Dunga do Internacional de Porto Alegre, os maiores conflitos de relacionamento acontecem quando não existe sinceridade entre os jogadores.

"O pior companheiro é aquele que não é sincero. É muito ruim lidar com o sujeito que não expressa as coisas que está sentindo, que diz uma coisa pela frente e outra pelas costas. Eu prefiro o cara explosivo, que diz uma coisa, que mostra com clareza o que pensa. Porque daí a gente discute, expõe as diferenças e chega a um acordo" (Revista Exame, 20/10/1999).

A falta de união do grupo esportivo faz com que o atleta tenha que lutar continuamente contra estados de humores negativos. Para VANYPEREN (1994), relações pobres entre os companheiros de equipe produzem falta de apoio, desacordos, falta de cooperação, discussões, conflitos e choque de personalidades, assim como um impacto negativo sobre o rendimento esportivo. Complementa o autor:

"Particularmente, quando existe uma atmosfera muito competitiva dentro da equipe, as relações de falta de apoio podem conduzir à existência de uma pobre ou inadequada comunicação interpessoal, assim como sensações de ter sido traído por outro e discussões" (p.120).

Rara exceção é o jogador Romário do Vasco. Conhecido por seus problemas de relacionamento com os jogadores e treinadores com os quais trabalha, fez o seguinte comentário:

"Eu sempre me dou bem em ambientes tumultuados" (Jornal Folha de São Paulo, 28/08/2000).

Mas, os jogadores do Grêmio se referiram à importante relação entre união do grupo e a performance esportiva:

"Chegamos muito longe no campeonato porque o grupo tá fechado. Nem o nosso torcedor acreditava no que podíamos fazer" (21/02/1999).

"O grupo tá bem unido, mas precisa se conscientizar e mobilizar mais, evitar distrações, porque às vezes um jogador se desliga e não acompanha os outros" (Grêmio, 21/02/1999).

Já o atacante Celso do Internacional de Porto Alegre procurou amenizar os problemas de relacionamento que apareceram após um desentendimento entre os jogadores:

"Ao comemorar o gol, procurei fazê-lo com Dunga. Nos dias que antecederam o jogo, nós discutimos publicamente em razão das cobranças realizadas por ele, capitão do time, sobre a inoperância do ataque" (Jornal Folha de São Paulo, 03/10/1999).

É freqüente no futebol considerar que a falta de preparação psicológica é um dos fatores mais debilitadores da performance esportiva. Em situações de conflito, tensões mentais excessivamente altas ou baixas, prematuras ou atrasadas, irão freqüentemente interferir no equilíbrio físico/psíquico do jogador e em seu comportamento no jogo.

"Se o jogador fica muito ansioso, acaba cometendo faltas violentas, levando a brigas e expulsão" (Vadão, treinador do Corinthians, 16/08/2000).

"Meu cansaço hoje é mais mental do que físico, porque o último mês em Londrina foi de muita pressão. A torcida vaiou na estréia, muita gente achou que não íamos conseguir a vaga olímpica. Foi difícil" (Alex, meia da Seleção Brasileira, Jornal Folha de São Paulo, 09/02/2000).

Dentre os diferentes aspectos da preparação psicológica, a concentração parece ser um dos grandes problemas dos jogadores.

"Não tenho boa concentração, não consigo ficar concentrado noventa minutos do jogo, fico olhando para a torcida, vem uma música na minha cabeça, principalmente se for um jogo menos importante. Já aconteceu do meu time tomar um gol porque eu não estava concentrado, cheguei atrasado na bola" (Grêmio, 21/02/1999).

"Minha concentração é muito falha e isto me deixa muito inseguro nas competições, um pouco medroso" (Etti Jundiaí, 13/08/1999).

"Às vezes eu fico meio sonado" (Etti Jundiaí, 13/08/1999).

"Muitas vezes dá branco, fico viajando durante o jogo" (Etti Jundiaí, 13/08/1999).

Os problemas emocionais enfrentados pelos adversários se tornam muitas vezes estratégias do adversário para vencer.

"Como vencer os santistas na Vila é uma tarefa difícilíssima, nossa chance está na exploração da parte psicológica deles (Marcelinho, meia atacante do Corinthians, Jornal Folha de São Paulo, 13/10/1999).

Apesar de toda sua importância, muitas vezes a preparação psicológica nos times de futebol é negligenciada pelos treinadores brasileiros. Na preparação para a Copa do Mundo da França de 1998, o jornalista Armando Nogueira questionava do técnico Zagallo a preparação psicológica da equipe brasileira na preparação para competições internacionais:

"Zagallo tem dado provas de que domina o tabuleiro como poucos no futebol brasileiro. Mas, terá ele cuidado direito da mente de seus garotos, antes da estréia? É fundamental fazer a cabeça dos rapazes antes de cada jogo. A Psicologia do Esporte precisa ser apresentada ao futebol brasileiro (Armando Nogueira, Jornal "O Estado de São Paulo", 21/02/1996).

Outros ainda confundem preparação psicológica com uma boa conversa com os atletas ou sentem a necessidade deste trabalho quando o time não está se desempenhando bem.

"Acho que a presença de um psicólogo é necessária. O time tem feito coisas impossíveis em campo e nós precisamos saber qual é o problema" (Levir Culpi, treinador do São Paulo, Jornal Folha de São Paulo, 21/02/2000).

"Dou nota 10 para o Picerne. Ele sabe trabalhar muito bem o lado psicológico dos jogadores" (Carlinhos Baptista, supervisor do São Caetano, Jornal Folha de São Paulo, 05/08/2000).

Quanto aos fatores de perturbação pessoal, apesar de ter sido considerado um item debilitador, entrar em jogo machucado parece ser uma rotina para jogadores de alto rendimento. Veja a frase do goleiro da Portuguesa e do atacante da Portuguesa:

"Sofri uma torção no tornozelo direito numa disputa com os defensores adversários, mas mesmo assim continuei jogando" (Petkovic, Jornal "O Estado de São Paulo", 03/10/1998).

O atacante França do São Paulo reclamou da pressão que vinha sofrendo para voltar à equipe depois da contusão do tornozelo esquerdo sofrida em jogo da Copa João Havelange. Ele chegou a firmar que estava incomodado porque não acreditavam nele quando dizia que continuava com dor. Para o técnico Levir Culpi, um jogador raramente volta sem dor depois de uma contusão.

"Não vou forçar ninguém a voltar a jogar, entretanto o jogador tem de assumir a responsabilidade" (Jornal Folha de São Paulo, 23/08/2000).

"Quem sentir dorzinha fica no banco. O jogo é guerra, não queremos perdê-la" (Scolari, técnico do Cruzeiro, Jornal Folha de São Paulo, 02/12/2000).

"No último campeonato italiano me obrigaram a jogar até com conjuntivite. Entrei no campo sem enxergar bem e não fiz boas atuações (Antonio Carlos, zagueiro do Roma, Jornal Folha de São Paulo, 16/08/2000).

No entanto, quando as contusões e lesões impedem o jogador de realizar os treinamentos e/ou jogar, trazem como consequências alterações emocionais, com perda de motivação, negligência ou fuga dos tratamentos dolorosos e até mesmo omissão da lesão.

"Quando o doutor me mandou para o departamento médico, fiquei desesperado. Disse que o tendão não estava doendo prá poder voltar a jogar" (Etti Jundiaí, 13/08/1998).

"O ano passado parei muito, era sempre uma coisinha que doía. Foi meu pior ano, fiquei 2 meses parado, quando voltei faltavam 2 jogos para acabar o ano" (Grêmio, 21/02/1999).

O jogador Júnior Baiano do Palmeiras depois de 5 meses parado por causa de uma cirurgia no joelho afirmou:

"Estou bastante chateado, triste mesmo. Era para a recuperação estar mais adiantada, mas estou sentindo dores. Sempre me recuperei fisicamente rápido, agora está demorando" (zagueiro do Palmeiras, Jornal Folha de São Paulo, 29/09/1999).

Ao contrário, quando os jogadores se recuperam das contusões, isto traz efeitos benéficos sobre se estado emocional:

"Trabalhei muito, não foi fácil chegar até aqui. Depois da contusão que eu tive, encaro cada jogo que faço como uma vitória" (Elber, atacante do Bayern de Munique, Jornal Folha de São Paulo, 08/10/1999).

"A saudade, a vontade de ver a rede balançando é muito grande. É fogo, é tempo demais parado, ainda falta um pouco de ritmo. Mas a cada treino tenho melhorado" (Palmeiras, 29/09/1999).

Para alcançar o sucesso, os atletas precisam colocar como prioridade número um, os treinamentos e as atividades relacionadas ao esporte. Uma seqüela negativa destas prioridades esportivas aparece muito frequentemente nas relações interpessoais. Por este motivo, a família é considerada uma potencial área de problema para atletas.

A falta de oportunidades para uma vida social fora do esporte cria, muitas vezes, conflitos e descontentamentos entre a população de atletas. Sustentar um relacionamento com outra pessoa é problemático devido às viagens e demandas dos treinamentos e concentrações. Os atletas podem experimentar conflitos com os familiares, principalmente nas relações matrimoniais (COPPEL, 1995).

Muitas vezes as esposas não aceitam o tempo requerido para os treinamentos e competições, elas podem pressionar cobrando uma presença maior dentro de casa e os relacionamentos familiares quase sempre se refletem em expectativas de desempenho que podem trazer pressão aos jogadores.

"As esposas podem se sentir rejeitadas se muita energia e entusiasmo é dirigido para o esporte, com pouca energia e entusiasmo nos momentos de relacionamento com elas. Alguns atletas ficam preocupados com a próxima competição e não dão atenção a comunicação com os outros; isto futuramente contribui para os sentimentos de baixa prioridade ou até mesmo rejeição" (COPPEL, 1995, p.198).

Depois de se separar da esposa, um dos jogadores do time do Internacional de Porto Alegre fez o seguinte comentário:

"Agora não tem mais a cobrança da minha esposa e do meu filho" (21/03/2000).

De fato, a família é a mais importante influência na vida de um atleta. De acordo com HELLSTEDT (1995), atletas de sucesso quase sempre creditam às suas

famílias o encorajamento, a disciplina e o suporte o fato de terem se tornados atletas.

"O jogador de futebol desenvolve seu potencial humano e técnico, quando recebe o apoio da sua família, de seus companheiros, do seu técnico, do seu clube e das leis desportivas que regem sua prática profissional" (Pelé, Futebol, 1996).

Mas, infelizmente a família pode ter também efeitos negativos sobre os atletas. A este respeito, afirma HELLSTEDT (1995) que problemas familiares podem produzir relacionamentos interpessoais inadequados, problemas de aceitação da autoridade do treinador e uma falta de controle interno e de autodisciplina, o que pode levar a um impacto negativo sobre a performance esportiva.

SCANLAN et alli (1991) demonstraram que o sistema familiar é, portanto, paradoxal, é tanto uma fonte quanto um refúgio para o stress. Do lado positivo, a família fornece suporte para o atleta lidar com as pressões da vida esportiva, mas do lado negativo, principalmente em jogadores de futebol profissional, a família pode dificultar e ser um conflito para o atleta.

Devido a este importante grau de influência, a família é considerada para HELLSTEDT (1995) como o "jogador invisível". A influência positiva ou negativa da família na vida de um jogador deve ser analisada sob 3 pontos: a) grau de coesão entre os membros da família; b) habilidade da família para se adaptar às constantes mudanças que acontecem, principalmente no futebol, mudanças de clubes, estados e até mesmo países e c) padrões de interação entre os membros da família no dia-a-dia.

As frases de dois jogadores do Grêmio mostram o quanto os conflitos familiares podem ser prejudiciais:

"Recebi um telefonema que tinha problemas lá em casa com minha esposa, vou falar para o Celso Roth que eu quero rescindir meu contrato e voltar para Americana" (19/03/1999).

"Estou com problemas no casamento e isto está me deixando muito preocupado" (21/02/1999).

Outro fator de perturbação pessoal se refere às jogadas erradas em momentos decisivos. Este resultado está de acordo com a literatura que mostra que erros de performance, principalmente em momentos decisivos, são um dos fatores mais negativos para os atletas.

"Errei, agora não adiante reclamar de azar" (Rogério Pinheiro, São Paulo Futebol Clube, 16/08/2000).

O atacante Sávio, por exemplo, disse sentir-se injustiçado com o período de ostracismo que viveu em relação à Seleção Brasileira por causa de erros cometidos durante o jogo:

"Joguei 2 anos seguidos pela seleção. Deixei o time contra o Japão e não voltei mais. Pensei muito nisso e acho que não errei sozinho naquela partida. Todo o time não se comportou bem" (Sávio, atacante, Real Madrid, Jornal Folha de São Paulo, 06/10/1999).

Quanto aos fatores de perturbação de jogo, jogar contra um adversário agressivo apesar de ter sido considerado um item neutro, o jogo viril e duro das equipes sul-americanas sempre foi fator de preocupação para os jogadores brasileiros pela possibilidade de lesões ou contusões:

"Sofri uma contusão no tornozelo esquerdo na primeira partida contra o Independente ao ser atingido pelo lateral esquerdo. Por causa da contusão, fiquei quase um mês afastado da equipe. Os argentinos provocam e são catimbeiros. Eles dão até tapa e puxam os cabelos dos adversários" (Paulo Nunes, Jornal "O Estado de São Paulo", 16/10/1998).

"Eles me agarraram o tempo todo. Até rasgaram minha camisa. O Espínola ainda deu uma cotovelada no rosto do Guilherme" (Alex Alves, atacante do Cruzeiro, Jornal Folha de São Paulo, 15/11/1999).

Jogar de forma agressiva é definido como qualquer comportamento lesivo intencional ou imprudente, temerário, que interfere na saúde ou bem-estar de outro jogador (PEISER & MADSEN, 1995). Esta foi a preocupação do técnico Wanderley Luxemburgo da seleção brasileira em jogo contra a Holanda:

"O Brasil teme pela violência do adversário. A Holanda tem jogadores muito habilidosos, mas que marcam forte também. Esperamos um jogo com muitas faltas" (Jornal Folha de São Paulo, 09/10/1999).

Já o comportamento dos jornalistas antes do jogo foi considerado como ligeiramente negativo. Abaixo podem ser observadas as reações de atletas e treinadores quanto ao papel da imprensa no futebol.

"Os repórteres costumam fazer perguntas descabidas aos jogadores, antes, durante e depois do jogo. Está cheio de perguntas cretinas que a rapaziada do microfone destampa, volta e meia, e que deixa o jogador sem saber o que responder" (José Moraes, treinador em Portugal, Jornal "O Estado de São Paulo", 21/02/1996).

"Até hoje luto contra as críticas. Uma parte da imprensa ainda contesta meu futebol" (Cafu, capitão da Seleção Brasileira, Jornal "O Estado de São Paulo", 28/09/1998).

"O Clássico já é uma guerra. Se vocês repórteres falarem muito, vira uma Guerra Mundial" (Paulo César Carpegiani, Jornal Folha de São Paulo, 03/10/1999).

"Os jornalistas só sabem fazer críticas. Põe a gente contra a torcida, só metem o pau em você. Tem gente que quando vai pro jogo, nem vê o jogo, só escuta o rádio e as bobagens que os caras falam da gente. Aí depois, descontam em você ou no outro jogador" (Internacional, 25/10/1999).

2.3.7 Fonte 6 - Situações de Risco

A fonte 6 se refere a situações de risco e foi responsável por 8% da variância total. O perigo real destas situações é que predispõe o atleta às lesões e contusões com sérios prejuízos para o desempenho esportivo. Para APITSZCH (1995) os atletas devem mostrar uma tolerância ao stress, o que lhes dá uma habilidade para trabalhar duro por longos períodos sem fazer caso da tensão e da pressão das diferentes situações.

Na tabela 12 observa-se os itens cuja variância foram significativos para as situações de risco, bem como as cargas de variância de cada item em ordem decrescente.

Tabela 12

Fonte 6 - Situações de Risco e carga de variância em ordem decrescente

item	carga
47 viagem muito longa	0,45
62 fazer muitos exercícios de musculação	0,45
71 jogar com muito calor	0,45
28 jogar em campo ruim	0,43
41 fazer coletivo 1 dia antes do jogo	0,41
20 assumir responsabilidades dentro do grupo	0,33
49 cobrança de si mesmo para jogar bem	0,33
5 ser o favorito	-0,53

Dos 8 itens referentes à fonte 6, cinco referem-se a situações de risco devido a aspectos da competição, viagem muito longa (47), jogar com muito calor (71), jogar em campo ruim (28), assumir responsabilidades dentro do grupo (20), cobrança de si mesmo para jogar bem (49) e, dois se referem a situações de risco

físico em função do regime de treinamentos, fazer muitos exercícios de musculação (62) e fazer coletivo 1 dia antes do jogo (41).

O último item (5), ser o favorito, apresentou uma correlação negativa com os demais itens, indicando que é uma situação avaliada como benéfica para a performance.

Ao se analisar os itens pela média do grupo observa-se que 5 itens foram avaliados como estressores negativos e 3 foram avaliados como positivos. Para melhor visualização, a média dos itens da fonte 6 aparecem na tabela 13:

Tabela 13

Fonte 6 - Média dos Itens da Fonte Situações de Risco

ITEM		MÉDIA
47	viagem muito longa	-1,20
62	fazer muitos exercícios de musculação	-0,54
71	jogar com muito calor	-0,95
28	jogar em campo ruim	-1,78
41	fazer coletivo 1 dia antes do jogo	-0,12
20	assumir responsabilidades dentro do grupo	2,28
49	cobrança de si mesmo para jogar bem	2,45
5	ser o favorito	0,69

De acordo com HARRE (1983) os aparatos e as instalações competitivas exercem uma grande influência no rendimento esportivo. A estrutura e as características das instalações e o estado do campo de jogo influenciam consideravelmente na expressão do movimento e são consideradas, portanto, situações de risco físico. Quando os eventos se realizam em ambientes onde as condições não são as ideais, é conveniente adaptar-se a tempo às condições existentes.

Muitas competições, sobretudo, aquelas que tomam muito tempo, consomem forças e põe em perigo todo o equilíbrio físico e psíquico dos atletas. O calendário, em termos de quantidade, distribuição e grau de dificuldade das competições, deve assegurar que o jogador possa conseguir seus maiores rendimentos (HARRE, 1983).

Aproximadamente metade dos jogos de futebol de uma temporada é disputada fora de "casa". Em outras palavras, os jogadores devem estar preparados para viagens freqüentes em seu próprio país ou mesmo fora dele. EKBLOM (1994) afirma que a regra fundamental das viagens é tentar fazer com que o tempo despendido em viagens seja o menor e o mais confortável possível. Mas viagens muito longas trazem desgaste físico aos jogadores. Ficam mal acomodados em aviões e nos ônibus e não conseguem dormir e relaxar.

"Foram 30 horas de viagem, estamos fedidos e cansados. Todo mundo quer tomar um banho e dar uma dormidinha" (Mijatovic, atacante do Real Madrid, Jornal Folha de São Paulo, 23/09/1998).

As condições climáticas não usuais para o atleta, também podem levar à insegurança e fracasso em atingir as metas traçadas. A performance esportiva pode ser negativamente afetada. O atacante Juliano do Palmeiras responsabilizou o calor nordestino pela má atuação do time no jogo contra o Santa Cruz pela Copa João Havelange:

"Estava muito quente e nós estávamos perdidos dentro do campo" (Jornal Folha de São Paulo, 29/10/2000).

"Precisamos nos precaver, o calor será tórrido no meio da tarde" (Antonio Martins, vice-presidente do Grêmio, Jornal Folha de São Paulo, 03/12/2000).

Jogar com muito calor é uma situação que exige treinamento anterior, uma vez que o jogador terá que se adaptar a condições exteriores desfavoráveis.

"Para mim, tudo bem, estou acostumado com o calor da Bahia, mas para meus companheiros jogar com a temperatura em torno de 35 graus centígrados, não vai ser fácil" (Petkovic, atacante da seleção da Iugoslávia, Jornal Folha de São Paulo, 23/09/1998).

"O calor dificultou nosso trabalho. Não foi só isso que causou a derrota, mas foi um fator muito desfavorável" (Petkovic, atacante da seleção da Iugoslávia, Jornal Folha de São Paulo, 25/09/1998).

Já jogar em campo ruim, muitas vezes se torna a justificativa para os resultados das partidas. Nas frases dos jogadores do Palmeiras e São Paulo pode-se observar este aspecto:

"A chuva atrapalhou o desenvolvimento dos dois times. Não dá para tocar a bola" (Paulo Nunes, atacante do Palmeiras, Jornal Folha de São Paulo, 04/10/1999).

"O campo estava horrível. É sem dúvida o pior gramado do Brasil" (Jorginho, volante do São Paulo, Jornal Folha de São Paulo, 22/11/1999).

Por outro lado, as condições inadequadas do campo geram temor em atletas e treinadores com a possibilidade de ocorrência de lesões e contusões. Com isto, o jogador tende a não se arriscar em jogo.

"Mesmo sendo apenas uma partida amistosa, o jogo entre Brasil e Holanda pode ser considerado como um risco potencial para os atletas por causa das condições difíceis do gramado da Amsterdã Arena" (Wanderley Luxemburgo, Jornal Folha de São Paulo, 06/10/1999).

Assumir responsabilidades dentro do grupo foi considerado como positivo para a maioria dos jogadores. Alguns jogadores assumem naturalmente esta função,

outros consideram que assumir responsabilidades dentro do grupo é um dever de todos:

"Pelo tempo que tenho de Corinthians (cinco anos), sei da liderança que represento para o grupo. É o meu espírito de líder" (Marcelinho, meia-atacante, Jornal Folha de São Paulo, 02/10/1999).

"Agora chegou o meu momento de ser o capitão da equipe. Sou um dos mais velhos e vou ajudar o treinador naquilo que for possível" (Alex, Seleção Brasileira, Jornal Folha de São Paulo, 22/07/2000).

"Cada atleta precisa chamar a responsabilidade para si e readquirir a confiança perdida, pois a ansiedade de vencer acaba prejudicando o nosso desempenho" (Rogério, goleiro do SPFC, Jornal "O Estado de São Paulo", 10/09/1998).

Dentro deste fator, pode-se considerar também a importância do capitão do time como homem de comando no grupo. O capitão é visto pelos demais jogadores e pelo treinador como uma espécie de segundo treinador. Cabe a ele organizar o time em campo, chamar a atenção dos jogadores, influir no rendimento da equipe, ter o respeito dos companheiros, reunir os jogadores, cobrar seriedade e espírito de luta. Ter o melhor time não é tudo se não houver aplicação, solidariedade e comando dentro e fora do campo.

"Precisamos de alguém que comande o time dentro de campo e acerte o que estiver errado" (Dario Pereyra, técnico do São Paulo, Jornal "O Estado de São Paulo", 31/08/1997).

"Não quero ser um capitão apenas para tirar o cara ou coroa antes da partida e depois ficar discutindo com o juiz. Quero ser atuante, participar dos problemas da equipe fora de campo, principalmente na época de competições longas" (Cafu, capitão da Seleção Brasileira de Futebol, Jornal "O Estado de São Paulo", 28/09/1998).

"Fazia a ligação entre a comissão técnica, os jogadores e a diretoria. Participei de muitos problemas da equipe, chamei a atenção de alguns jogadores que, por causa do comportamento extra-campo, poderiam prejudicar o time na competição. Além disso, resolvi até assuntos particulares de jogadores (Palmeiras, 31/10/1996).

Além do mais, o capitão deve ter a capacidade de abdicar dos próprios desejos e convicções em nome de um objetivo maior, que aglutine o grupo.

"Há muitas formas diferentes de pensar dentro de uma equipe. A função do capitão é unir todos em torno de um objetivo comum, definir uma linha de trabalho com a participação de todos e batalhar para que ninguém se afaste dela" (Dunga, volante do Internacional de Porto Alegre, Revista Exame, 20/10/1999).

A posição de capitão é considerada por muitos jogadores, uma condição de prestígio dentro e fora dos campos. O meia Zelic do time da Austrália, por exemplo, simplesmente abandonou a seleção antes de um amistoso contra o Brasil, sem ter conversado com o treinador, devido à irritação pelo fato de outro jogador, e não ele, ter ganhado a faixa de capitão do time. O jogador Edmundo do Vasco, revoltado por ter perdido a faixa de capitão para o jogador Romário, abandonou o time momentos antes do início da partida contra o Palmeiras pelo Torneio Rio-São Paulo de 2000. Em resposta a esta atitude do jogador Edmundo, um atleta do Internacional de Porto Alegre fez o seguinte comentário.

"O que faz de alguém um capitão é sua forma de agir, a coerência de suas atitudes" (09/02/2000).

A falta de um jogador que assuma responsabilidades de comando dentro do campo, é visto pelos treinadores como um dos maiores problemas para um time. O treinador do São Paulo afirmou:

"Não podemos mais entrar em um jogo nervosos e sem iniciativa. Na verdade, está existindo uma falta de comando em campo, uma pessoa para gritar e alertar os companheiros. O silêncio dos jogadores hoje é nosso maior defeito" (Carpegiani, Jornal Folha de São Paulo, 10/10/1999).

Muitas vezes, o treinador percebe a capacidade de comando de seu jogador e o estimula a desempenhar o papel de líder:

"O Rincón passou a ser minha voz em campo. Quando percebi essa característica de liderança que emana dele, dei total liberdade para nosso capitão comandar a equipe nos jogos. Ele virou uma espécie de meu técnico-adjunto dentro do campo" (Oliveira, treinador do Corinthians, Jornal Folha de São Paulo, 17/10/1999).

Considerado por muitos como possuidor de lugar cativo na galeria dos grandes capitães do futebol brasileiro, o jogador Dunga do Internacional de Porto Alegre considera a franqueza e a lealdade virtudes essenciais de um líder.

"Eu sou um sujeito nervoso por natureza. E muitas vezes, durante uma partida, não dá para escolher o jeito de falar com as pessoas. Mas eu acho também que as coisas têm que ser faladas na hora. Há certas situações que precisam ser resolvidas no ato. Deixar para depois não adianta. O líder precisa ter a coragem de enfrentar essas situações de frente, mesmo tendo, muitas vezes, que pedir desculpas depois". O capitão também jamais pode ser desleal. Tem que tratar corretamente as pessoas, ser sempre o mesmo, dar exemplo e servir de referência para o grupo. (Revista Exame, 20/10/1999).

Outro item de competição que pode estar relacionado com o risco é cobrança de si mesmo para jogar bem. Para SCANLAN & PASSER (1978, 1979) se as expectativas de performance pessoal forem baixas, a cobrança de si mesmo será alta, conseqüentemente as preocupações sobre possíveis fracassos e as preocupações sobre a avaliação social (imprensa, torcida, treinador, companheiros de time) aumentarão levando ao prejuízo da performance.

"Sou muito crítico comigo mesmo e quero sempre jogar bem. Depois do jogo analiso tudo o que eu fiz" (Grêmio, 21/02/1999).

Entretanto, em situações onde o atleta ou time não apresentam os resultados esportivos esperados, a pressão e expectativa do treinador ou de si mesmo pelo bom desempenho podem trazer tensão e ansiedade.

"Acho que a ansiedade de querer fazer o melhor está prejudicando meu desempenho nos jogos. Estou me cobrando muito, porque não estou igual ao ano passado" (Grêmio, 21/02/1999).

Uma performance de alto rendimento no futebol é determinada por uma alta estabilidade das reações psicológicas, neurológicas, fisiológicas e endocrinológicas e uma capacidade recuperativa completa de uma carga de trabalho anterior. É bem conhecido que dependendo da intensidade e do tempo de trabalho realizado nas sessões de treinamento e nas competições esportivas, é ativado um estado generalizado de stress físico e psíquico. Fazer treinamentos coletivos que demandam uma concentração e um nível de exigências técnico-táticas elevados um dia antes de um jogo, é geralmente percebido pelos jogadores como debilitador da performance.

"É muito ruim fazer coletivo um dia antes do jogo, você não pode treinar forte porque você se desgasta fisicamente. Se treinar forte, daí no jogo você não vai estar 100%, entra a 70 ou 80%" (Internacional, 21/03/2000).

Além do mais, no futebol, os jogos levam ao esgotamento das reservas do glicogênio (GODIK, 1996), o que significa que ao fazer coletivo um dia antes do jogo, não ocorre a reposição das reservas do glicogênio, fator determinante para o jogo.

"Muitos treinadores não entendem, mas se você correr prá caramba durante 46 a 50 minutos, no outro dia você vai estar mais cansado, aí não rende no jogo" (Internacional, 21/03/2000).

Finalmente, ser o favorito, se correlacionou negativamente com os demais itens. Isto significa que ser o favorito é bom e deixa o jogador mais relaxado. Este resultado, no entanto, nos chama a atenção porque, se por um lado ser considerado favorito é positivo, por outro lado, esta "sensação de já ganhou" pode fazer com que o jogador não se prepare adequadamente para o jogo. A frase abaixo reflete esta idéia:

"Eu não gosto de ser o favorito, perco a motivação" (Etti Jundiaí, 31/03/1998).

Esta frase do jogador é significativa e reflete uma característica psicológica interessante de atletas de elite. Em um estudo realizado com atletas olímpicos ALLMER (1981) observou que muitas vezes atletas bem sucedidos precisavam de uma ansiedade mais elevada como estímulo a desempenhos melhores.

"Deve ser um clássico difícil, prefiro enfrentar adversários em melhor posição na tabela, mais acomodados" (Fabiano, Portuguesa, Jornal "O Estado de São Paulo", 20/10/1998).

"Às vezes ser o favorito torna a partida mais difícil, pois jogaremos contra um time que estará disposto a tudo para vencer" (Emerson, zagueiro da Portuguesa, Jornal "O Estado de São Paulo", 26/09/1998).

Saber jogar como favorito sem perder a motivação e concentrado no jogo, é uma das maiores preocupações dos treinadores de futebol. Os treinadores do Palmeiras e Corinthians demonstraram esta preocupação:

"Quem age ou pensa que tem jogo fácil, acaba perdendo" (Scolari, Jornal Folha de São Paulo, 17/01/1999).

"Só não podemos achar que, em razão da situação ruim vivida pelo Inter, o jogo já está ganho" (Oliveira, Jornal Folha de São Paulo, 17/10/1999).

"O nosso time tem mantido a hegemonia principalmente pela postura séria. Não damos moleza, não desprezamos nenhum adversário" (Scolari, Jornal Folha de São Paulo, 27/01/1999).

Muitas vezes uma derrota "alivia" a pressão do favoritismo. O goleiro Rogério do São Paulo assim analisou a derrota para o Botafogo-RJ no torneio Rio-São Paulo.

"Agora não vão mais dizer que o São Paulo é favorito. Caindo o favoritismo da gente, fica mais fácil jogar" (Jornal Folha de São Paulo, 14/02/2000).

Um tabu interessante no futebol é o denominado "maldição da liderança". Ele ocorre, em geral, quando um time assume o primeiro lugar de uma competição e passa a ser o favorito. O Flamengo, por exemplo, desde que assumiu o primeiro lugar ao lado do Corinthians no Campeonato Brasileiro de 1999, não venceu mais partidas no torneio. Perdeu 5 partidas consecutivas, deixou a zona de classificação da competição e amargou sua pior crise no ano - após perder o último jogo, o treinador pediu demissão, os dirigentes trocaram acusações e alguns jogadores foram multados.

"O time jogou disperso, desconcentrado, como costuma ocorrer com quem já está classificado e em primeiro lugar" (Oswaldo, treinador do Corinthians, Jornal Folha de São Paulo, 01/11/1999).

Duas derrotas seguidas, após um início arrasador no Torneio Rio-São Paulo 2000, transformaram o clima de otimismo do São Paulo em um ambiente de crise.

"Quando um time começa vencendo todas as suas partidas, cria uma expectativa muito grande em torno dele, e isso dificulta um pouco" (Raí, meia do São Paulo, Jornal Folha de São Paulo, 14/02/2000).

2.3.8 Fonte 7 - Situações de Crítica e Repreensão sobre a Performance

Finalmente, a fonte 7, se refere a Situações de Crítica e Repreensão sobre a Performance e responde por 28% da variância total. Crítica e Repreensão sobre Performance pode ser definido como receber um feedback negativo ou uma repreensão pré-competitiva ou mesmo durante a competição de outros. Geralmente, são feitas de forma veemente e quase sempre têm um caráter de censura. Podem ser verbais ou não-verbais e encorajar ou desencorajar uma conduta em particular (CRAIN, 1991).

Na tabela 14 aparecem os itens relacionados às situações de Crítica e Repreensão sobre a Performance e as respectivas cargas de variância em ordem decrescente.

Tabela 14

Fonte 7 - Situações de Crítica e Repreensão sobre a Performance e carga de variância em ordem decrescente

item		carga
46	Levar "bronca" do técnico no intervalo da partida	0,58
53	Aquecimento muito forte antes do jogo	0,54
54	"Bronca" do técnico durante a preleção	0,53
22	A cobrança dos jornalistas através da imprensa	0,45
13	Levar "bronca" de um companheiro durante o jogo	0,41
2	Ficar no banco de reservas e não entrar durante a partida	0,34
1	Não estar bem fisicamente	-0,46

Dos 7 itens referentes à fonte 7, quatro referem-se a situações de crítica e repreensão competitivas, com cobranças por desempenhos esportivos elevados, levar "bronca" do técnico no intervalo da partida (46), "bronca" do técnico durante a

preleção (54), cobrança dos jornalistas através da imprensa (22) e levar "bronca" de um companheiro durante o jogo (13) e duas se referem a aspectos da competição, aquecimento muito forte antes do jogo (53) e ficar no banco de reservas e não entrar durante a partida (2). O último item (1), não estar bem fisicamente, apresentou uma correlação negativa com os demais itens.

Ao se analisar os itens pela média do grupo observa-se que 5 itens foram avaliados como estressores negativos e 3 foram avaliados como positivos. Para melhor visualização, a média dos itens da fonte 7 aparecem na tabela 15:

Tabela 15

Fonte 7 - Média dos Itens da Fonte Situações de Crítica e Repreensão

ITEM		MÉDIA
46	Levar "bronca" do técnico no intervalo da partida	0,19
53	Aquecimento muito forte antes do jogo	-0,25
54	"Bronca" do técnico durante a preleção	0,08
22	A cobrança dos jornalistas através da imprensa	-0,17
13	Levar "bronca" de um companheiro durante o jogo	0,81
2	Ficar no banco de reservas e não entrar durante a partida	-1,36
1	Não estar bem fisicamente	-2,82

Poucos trabalhos no esporte profissional possuem uma pressão inerente tão intensa quanto o de ser treinador (GARDNER, F., 1995). Tradicionalmente, um treinador tem que selecionar atletas, ministrar treinamentos, preparar as estratégias para os jogos, administrar o jogo do banco e, fundamentalmente, desenvolver e manter a motivação e a coesão grupal. Logo, a estrutura de uma equipe ocorre via uma combinação dos comportamentos do treinador, das características de personalidade dos membros do time e das variáveis situacionais.

Como já falado anteriormente, uma das principais fontes de stress negativo no esporte são as reprimendas e as críticas dos treinadores e um relacionamento pobre entre o treinador e seus jogadores, consideradas até mesmo como um dos grandes fatores que contribuem para a desistência da carreira esportiva (SMITH, 1989).

Dentro de uma perspectiva ecológica, o comportamento do treinador, seu grau de relacionamento com os atletas e os papéis por eles executados terão influências sobre todos os processos dos atletas, cognitivos, emocionais e comportamentais.

Isto significa que as críticas dos treinadores têm muitas vezes um efeito deletério sobre o atleta e que este precisa ter habilidade para separar as instruções relevantes do treinador daquelas sem sentido.

Apesar disto, é interessante que levar "bronca" de um companheiro ou do treinador antes e durante o jogo foram avaliados como um pouco positivos para a performance do jogador e como um fator natural, que faz parte do jogo, desde que seja feita sem agredir o companheiro ou o atleta.

"Tem que ter sensibilidade para criticar sem abalar a auto-estima de um companheiro" (Dunga, volante do Internacional de Porto Alegre, Revista Exame, 20/10/1999).

"É preciso sempre falar em campo, criticar o companheiro de forma construtiva" (Roger, goleiro do SPFC, Jornal "O Estado de São Paulo", 19/09/1998).

"O importante é que cada jogador cobre os erros dos outros sem que isto interfira no relacionamento pessoal" (Raí, São Paulo, Jornal "O Estado de São Paulo", 09/05/1999).

Os jogadores Claudiomiro e Caíco do Santos, por exemplo, deixaram o gramado da Vila Belmiro no intervalo de uma partida, discutindo. Caíco ameaçou partir para cima do companheiro, mas foi contido pelo lateral Gustavo. Apesar do ocorrido, o jogador Claudiomiro justificou assim a atitude do companheiro:

"Isso aí acontece durante um jogo. É normal" (Jornal Folha de São Paulo, 18/10/1999).

Vários jogadores disseram inclusive que "não falar em campo" é que se torna um fator negativo para a performance da equipe. Durante a Copa do Mundo da França em 1998, o jogador Dunga foi muito criticado pela imprensa e torcedores por uma atitude de "destempero" com o jogador Bebeto. Sentindo-se pressionado, Dunga não se dirigiu a nenhum companheiro nos jogos subseqüentes, o que provocou o seguinte comentário do jogador Cafu da Seleção Brasileira:

"A seleção precisa do Dunga como ele era antes, gritando com todo mundo, chamando à atenção" (Cafu, jogador da Seleção Brasileira, Jornal "O Estado de São Paulo", 15/07/1998).

Mas, chamar a atenção de um companheiro também pode criar conflitos de relacionamento:

"Estou descontente com o comportamento de meus companheiros. Eles me criticam, mas eu não jogo sozinho. Ficamos acuados e eu cansei de gritar para o time jogar, pois, se tivesse jogado, teríamos ganho a partida" (Dodô, atacante do Santos, Jornal Folha de São Paulo, 11/10/1999).

Os jogadores em geral, acreditam que "bronca" do técnico serve para ajudá-los a jogar melhor. Conhecido por seu estilo de jogo de cometer muitas faltas, o jogador Roque Júnior do Palmeiras levou uma "bronca" do treinador da seleção brasileira durante jogo contra a Holanda. Depois da "bronca", Roque afirmou:

"Vou tentar adaptar meu estilo de jogo às exigências de Luxemburgo e jogar somente na bola" (Jornal Folha de São Paulo, 08/10/1999).

Com relação aos jornalistas, entretanto, tanto os jogadores quanto os treinadores reclamam que a imprensa tende a pressionar os jogadores e equipes. Os jogadores corintianos, por exemplo, se negaram a dar declarações à imprensa nos dias que antecederam um jogo de quartas de final do Campeonato Brasileiro de 1999, como represália a reportagens sobre a participação de alguns deles em festas. O atacante Edmundo suspenso pelo Vasco por dez dias, por ter abandonado o time momentos antes da partida contra o Palmeiras pelo Torneio Rio-São Paulo, acusou a imprensa de manipular o que diz e da perseguição implacável.

"Ninguém da imprensa tem a menor simpatia por mim, nem quer o meu bem. Só me ligam ou falam comigo porque precisam. Não me deixam em paz. Sou importunado o tempo todo e me telefonam sempre nas horas erradas" (Jornal Folha de São Paulo, 09/02/2000).

Um alto grau de correlação pode ser encontrado no futebol entre o aquecimento e as lesões esportivas. Atletas que realizam aquecimento menos do que o necessário apresentam uma maior probabilidade de sofrer lesões. O planejamento da sessão de aquecimento antes de um jogo é, pois muito importante e deve ser feito de forma adequada.

Um time deve chegar ao estádio em torno de 1h e 30' antes do jogo. Este tempo permite que os atletas façam os exercícios de aquecimento de forma apropriada (EKBL0M, 1994). As sessões de aquecimento devem ser conduzidas em uma intensidade moderada, uma vez que seu objetivo é o de colocar o atleta em um estado fisio-muscular adequado ao jogo. Um aquecimento muito forte antes do jogo pode levar os jogadores ao stress físico e prejudicar sua performance.

"O aquecimento antes do jogo deve ser sempre moderado, porque o objetivo é só aquecer, não adianta ser muito forte porque alguns jogadores vão sentir durante o jogo" (Internacional, 21/03/2000).

Avaliada como uma situação negativa ficar no banco de reservas e não entrar durante a partida é um tipo de situação que leva ao que se denomina "stress de papel", isto é, a dificuldade em cumprir as obrigações esperadas pelo atleta (jogar) com conseqüências como conflitos internos, sentimentos de inadequação, culpa, frustração e revolta contra o treinador (ADACHI & BREDEMIER, 1983), principalmente para aqueles que foram titulares na maioria dos jogos e depois foram para o banco de reservas.

"Se eu não jogar na próxima partida, será por palhaçada ou sacanagem" (Alexandre, meia do Botafogo-RJ, Jornal Folha de São Paulo, 31/08/2000).

"É a primeira vez que fico na reserva em 15 anos de seleção. Era titular até sair do Brasil. Quando cheguei aqui em Sidney, tive uma surpresa" (Roseli, atacante de Seleção Brasileira de Futebol Feminino, Jornal Folha de São Paulo, 14/09/2000).

"Se for para continuar assim, sem jogar, prefiro sair" (Fabiano, meia do São Paulo, Jornal Folha de São Paulo, 02/12/2000).

O jogador Túlio, por exemplo, insatisfeito com a permanência no banco de reservas da equipe do Cruzeiro, preferiu rescindir o contrato que tinha com o clube. Desmotivado, já havia "fugido" de um treino após um pedido para ir ao banheiro (Jornal Folha de São Paulo). O jogador Arilson, titular absoluto do Grêmio, depois de ficar no banco de reservas nos primeiros jogos da seleção brasileira na disputa da Copa América na Argentina em 1996, também "fugiu" da concentração e voltou para Porto Alegre (Jornal Zero Hora). A frase de dois jogadores do Grêmio explicam esta insatisfação:

"Não gosto da reserva, não suporto a idéia de ficar de fora, fico bravo em casa, não converso com minha mulher" (21/02/1999).

"Eu não estou jogando e isto me incomoda. Fui contratado para jogar, eu sei da minha capacidade. Boa parte da minha carreira nunca fiquei no banco, então isto não entre na minha cabeça" (21/02/1999).

Quando os jogadores estão mais acostumados com o banco, a reserva parece não afetá-los tanto. Este é o caso dos goleiros reservas, onde a possibilidade de jogar como titular é menor do que dos jogadores de linha. Além do mais, não podem jogar em uma posição improvisada:

"Sempre que tenho uma chance, procuro aparecer bem, mas sei que o titular é outro jogador" (Sérgio, goleiro do Palmeiras, Jornal Folha de São Paulo, 14/02/2000).

"Mesmo na reserva, sempre trabalhei duro e nunca desanimei, aguardando uma oportunidade" (Roger, goleiro do São Paulo, Jornal "O Estado de São Paulo", 19/09/1998).

"Se desanimar, me entregar, tô morto. Tenho que mostrar nos treinos que posso ser titular, para o treinador me dar uma oportunidade" (volante do Grêmio, 21/02/1999).

No futebol, é requerido uma boa forma física para alcançar a alta performance. Devido aos intensos treinamentos e ao grande número de competições disputadas em uma temporada, um alto nível de aptidão física é requerido. Uma capacidade física insuficiente leva inevitavelmente a distúrbios funcionais e psicológicos, como falta de concentração e instabilidade psicológica (EKBLUM, 1994). Quando um jogador apresenta dificuldades para recuperar sua condição física, pode-se observar transtornos emocionais:

"Sei que estou preocupado e chateado, não estou igual ao ano passado, sinto que não estou bem fisicamente" (Grêmio, 21/02/1999).

Por outro lado, a boa forma física também é considerada pelos jogadores como fator de ajuste psicológico.

"Quando eu estou tranqüilo na parte física, a parte emocional fica bem" (Grêmio, 21/02/1999).

Assim, não é inesperado, que o item não estar em boa forma física, tenha sido o item avaliado como mais debilitador da performance, isto é, que mais interfere no rendimento dos atletas de forma negativa.

"Um jogador depende de seu corpo. Durante o último ano, tive problemas nos dois joelhos e não pude mostrar o meu futebol (Ronaldo, Inter de Milão, Jornal Folha de São Paulo, 10/10/1999).

Este parece ser um aspecto importante para os jogadores em geral, uma vez que em avaliação feita com atletas FRESTER (1976) e SAMULSKI & CHAGAS (1992, 1996) observaram esta mesma tendência nos jogadores de futebol das categorias de base.

2.3.9 Precisão do instrumento

Para se avaliar a precisão do instrumento o procedimento utilizado foi o coeficiente "*alpha de Cronbach*", com o objetivo principal de verificar se os itens individuais do teste mediam o mesmo construto e, portanto, estavam altamente correlacionados. Os resultados aparecem na tabela 16.

Tabela 16
Valores Alpha para as 7 fontes

Fonte	Itens	Alpha
1	4,11,12,15,23,27,29,30,33,35,36,37,38,56,57,63,64,65,70,72	0,91
2	7,19,21,25,39,44,45,51,52,58,60,76	0,70
3	26,31,32,34,42,43,48,55,68,69	0,76
4	3,6,8,9,10,14,17,18,24	0,74
5	50,59,61,66,67,73,74,75,77	0,70
6	5,20,28,41,47,49,62,71	0,42
7	1,2,13,22,46,53,54	0,66

Pode-se observar na tabela 16 que o coeficiente alpha de Cronbach para as 7 fontes apresentou valores entre 0,42 e 0,91. Quando os valores alpha são analisados em termos de *comunalidade*, estimativa do grau de relacionamento que as variáveis compartilham entre si, pode-se observar na tabela 17 os seguintes valores:

Tabela 17
Comunalidade das 7 fontes

Fonte	1	2	3	4	5	6	7
Comunalidade	82%	49%	58%	55%	49%	18%	43%

Pode-se observar na tabela 17 que a fonte 6 expressa uma comunalidade de apenas 18% entre seus itens (para um coeficiente de correlação α de 0,42), demonstrando que o coeficiente de precisão interna desta fonte é fraco, da mesma forma que um coeficiente α de 0,66 expressa uma comunalidade de 43% (fonte 7). Partindo-se deste princípio, os itens referentes às fontes 6 e 7 deveriam ser eliminados.

Mas, de acordo com HAIR et alli (1998), um limiar comumente aceito para a validade é 0,70, com uma comunalidade de 49%, embora este não seja um valor absoluto, o que significa que valores abaixo de 0,70 podem ser também considerados. Assim, decidiu-se pela manutenção das fontes 6 e 7 e seus respectivos itens, sugerindo-se que novas pesquisas sejam feitas afim de se testar as qualidades psicométricas destas duas fontes.

2.4 CONCLUSÃO

Com relação aos objetivos do ESTUDO 1, construção e aferição do inventário que identifique stress em jogadores de futebol, a análise estatística mostrou que há indícios de que o instrumento é válido e fidedigno e que, portanto, serve aos propósitos propostos.

Os resultados revelaram que os jogadores de futebol profissional deste estudo experienciam uma variedade de fontes de stress incluindo as situações de fracasso eminente ou real; as situações de aspectos da competição; as situações de demanda física e psicológica; as situações de conflito; as situações de perturbação; as situações de risco físico e as situações de crítica e repreensão.

Por Situações de Fracasso Eminente ou Real, fonte 1, entendem-se as situações onde o jogador tem possibilidades eminentes de fracasso ou que envolvem algum tipo de fracasso real. Compõem esta fonte vinte itens, sendo nove referentes a situações de competição que podem levar a derrotas, três, aos erros de performance, três, a situações concretas de fracasso, quatro a situações de relacionamento que podem levar ao fracasso e um, situação de competição.

A fonte 2, Situações de Aspectos da Competição, foi caracterizada como situações que podem ser avaliadas como algo positivo, que fazem o jogador jogar melhor ou serem percebidas como ameaças. Doze itens compõem a fonte, sendo nove inerentes às competições, dois, a altas expectativas de performance e um, à situação de interesse de outro time pelo futebol.

Dez itens fazem parte da Fonte 3, Situações de Demanda Física e Psicológica, situações que se referem a algum tipo de pressão física e/ou psicológica que podem expor os jogadores ao stress físico e prejudicar sua performance. Dos dez itens, seis se referem a diferentes aspectos do treinamento, dois aos horários de jogos e dois as situações de demanda psicológica.

Quanto a Fonte 4, Situações de Conflito, situações que podem levar a reações negativas de stress, é constituída por dez itens, sendo dois referentes a situações de conflito de relacionamento, cinco a situações de conflito competitivo, dois a situações de conflito pessoal e um item que apresentou uma correlação negativa com os demais.

Na Fonte 5, Situações de Perturbação, situações que podem influenciar negativamente no desempenho esportivo fazendo com que não consiga atingir as metas traçadas, nove itens a compõem, sendo quatro referentes à situações devido a insuficiência, três a situações de perturbação pessoal e dois, a situações de perturbação de jogo.

Já a Fonte 6, Situações de Risco, situações que podem predispor os jogador às lesões e contusões, foi constituída por oito itens, sendo cinco referentes a situações de risco físico devido aos aspectos das competições, dois a situações de risco físico em função do regime de treinamentos e um, que apresentou uma correlação negativa com os demais.

Finalmente, a Fonte 7, Situações de Crítica e Repreensão, refere-se a situações de feedback negativo pré-competitivo ou mesmo durante a competição. Sete itens fazem parte desta fonte, sendo quatro referentes a situações de

cobranças por desempenhos elevados, duas a aspectos da competição e uma, apresentou uma correlação negativa com os demais itens.

Através do uso do Inventário pode-se observar também o caráter debilitador ou facilitador dos fatores de stress. O conhecimento da direcionalidade de um determinado fator de stress tem importantes implicações práticas em termos de estratégias de intervenção no futebol, ajudando os jogadores a enfrentar os estressores que fazem parte do dia a dia do futebol.

"Como se ganha uma partida de futebol? De várias maneiras, inclusive pela sorte: um frango do goleiro adversário, um pênalti que o juiz deu erradamente a favor de seu time, uma flha do zagueiro inimigo, etc. O futebol lembre-se, é o mais imprevisível dos esportes coletivos. Como se ganha um campeonato? Aqui, a resposta passa a depender cada vez menos da sorte e cada vez mais de um conjunto grande de fatores" (Matinas Suzuki)

3 ESTUDO 2

PERCEPÇÃO DO STRESS POR TEMPO PROFISSIONAL E POSIÇÃO DE JOGO

3.1 INTRODUÇÃO

Para melhor entender o stress no futebol em toda sua complexidade, a presente revisão de literatura estará dividida em 2 sessões principais. A primeira, "Stress no Esporte" discutirá o conceito de stress e sua relação com a performance esportiva; a noção de direção do stress, debilitativa ou facilitativa e as principais fontes de stress no esporte. A segunda sessão abordará o "Stress no Futebol". O principal aspecto desta revisão está em focalizar os processos psicológicos que estão subjacentes a este fenômeno, bem como as implicações destes processos para os psicólogos do esporte que trabalham com jogadores de futebol profissional.

3.1.1 Stress no Esporte

A pesquisa do stress, que durante muitos anos se concentrou nos aspectos negativos do trabalho, encontrou, nos últimos anos, um campo fértil de estudos, o esporte.

Por isto, o fenômeno stress no esporte tem recebido uma quantidade considerável de estudo nesta última década, uma vez que, o esporte de alto rendimento é caracterizado por uma demanda para se desempenhar em níveis ótimos em quase sempre intensas situações de pressão e com grande estabilidade

psíquica, uma "saudável" autoconfiança, disposição de lutar com perseverança para atingir o objetivo proposto, alta resistência a elementos perturbadores internos e externos e capacidade de conduzir e controlar as ações, pensamentos e sentimentos (PUNI, 1969). Assim, para JONES & HARDY:

"A performance esportiva não é simplesmente o produto de fatores fisiológicos (força, aptidão física) e biomecânicos (técnica), mas os fatores psicológicos também desempenham um papel crucial na determinação da performance" (p.3, 1990).

Por sua natureza, o esporte de alto rendimento é altamente competitivo e invariavelmente gera stress nos atletas. De acordo com SCANLAN et alli (1991), com raras exceções, os atletas de elite sempre experenciam stress durante sua longa e árdua carreira esportiva para alcançar a excelência esportiva. "Seria muito difícil um atleta investir tanto tempo e energia em um ambiente tão desafiador sem sentir algum stress ou pressão" (p.103).

Entretanto, para GOULD & KRANE (1992) um dos maiores problemas no estudo do stress no esporte, está na inconsistência do uso do termo stress. Utilizado muitas vezes como sinônimo de "arousal"⁶ e ansiedade, o stress no esporte para alguns autores é um estímulo, para outros uma variável interveniente e para outros ainda, uma resposta ou consequência de uma dada situação (MARTENS, 1977; GOULD & KRANE, 1995). Para PARGMAN (1986), as reações de stress são sempre acompanhadas de ativação fisiológica e mental, mas o inverso não é verdadeiro, isto é, um elevado nível de "arousal" não necessariamente causa stress.

⁶ O termo "arousal" se refere "a uma ativação fisiológica e psicológica do organismo de uma pessoa que varia em um continuum, de um dormir profundo até um excitação intenso" (GOULD & KRANE, 1992, p.120).

Na Psicologia do Esporte contemporânea, o stress tem sido explicado através de um modelo adaptado do "Modelo de Processo do Stress" de McGrath (WEINBERG & GOULD, 1995) no qual o stress é um processo onde as variáveis ambientais influenciam a percepção do atleta e esta percepção eliciará manifestações psicofisiológicas que irão interferir na performance esportiva. Estas manifestações psicofisiológicas seriam a ansiedade, portanto a ansiedade é uma manifestação do stress. O modelo de McGrath pode ser observado na figura 3 abaixo:

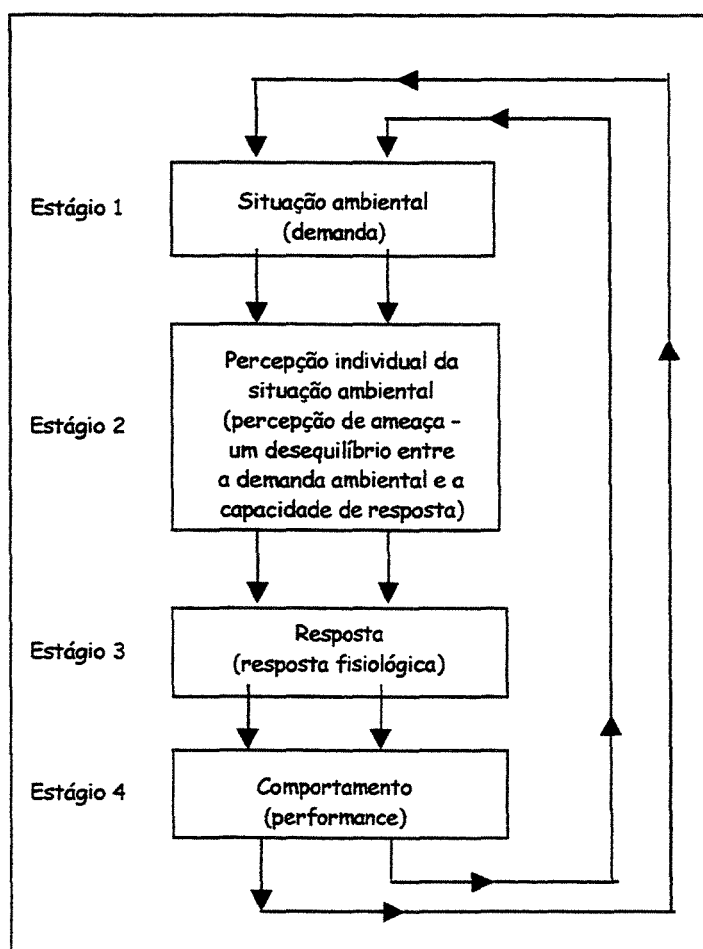


Figura 3 - Processo de "stress" de McGrath (adaptado de Weinberg & Gould, 1995, p.97)

O modelo de McGrath é composto por 4 estágios inter-relacionados. O primeiro estágio consiste de situações ou demandas ambientais. "O ambiente

esportivo fornece muitos ingredientes que invariavelmente criam stress nos participantes" (JONES & HARDY, 1990c, p.4). O *segundo estágio* se refere à percepção individual das demandas ou situações ambientais. O stress no esporte ocorre como resultado de uma avaliação cognitiva negativa (percepção de ameaça) ou positiva (um estímulo) de uma demanda imposta em uma situação particular. No *terceiro estágio*, observa-se a resposta do indivíduo à avaliação cognitiva do estressor, esta resposta consiste de aumento de "arousal", com a ativação do sistema nervoso autônomo, bem como da ansiedade-estado quando o estressor é avaliado como negativo. Finalmente o *quarto estágio* compreende o comportamento ou a performance esportiva.

GOULD & KRANE (1992) resumem este processo de stress no esporte baseado no modelo de McGrath em 4 aspectos: a) stress é definido como uma seqüência de eventos que levam a um comportamento específico; b) o processo de stress é cíclico; 3) stress pode ser avaliado tanto de forma negativa quanto positiva e 4) a ênfase é colocada não somente na situação, mas fundamentalmente na percepção do atleta de tal situação.

3.1.2 Interpretação do stress

Um avanço significativo no entendimento da natureza do stress no esporte foi a noção de interpretação ou direção do stress. Ela se refere ao quanto os atletas rotulam a intensidade dos sintomas cognitivos e somáticos de stress experienciados em um contínuo debilitativo-facilitativo (BIDDLE & NTOUMANIS, 1999).

Esta noção de uma dimensão facilitativa e debilitativa da resposta de stress está baseada na noção de uma resposta facilitativa e debilitativa da resposta de ansiedade, que tem sido estudada desde a década de 60. Os estudos de Jones e colaboradores (JONES et alli, 1990; JONES & SWAIN, 1992 e 1995; JONES et alli, 1993; JONES, 1995a; JONES, 1995b; JONES, G., 1995c) têm demonstrado que não basta analisar se determinados fatores geram ou não stress, mas principalmente, deve-se analisar a "percepção direcional dos sintomas", ou seja, a natureza da interpretação individual dos sintomas em termos de terem uma relação positiva ou negativa com a performance subsequente.

Apesar do stress poder ser percebido tanto como desafiador quanto como um fator que impede a ótima performance, a literatura da psicologia tradicionalmente analisa o termo stress como unidirecional, i.e., uma reação negativa denominada *distress* que tem efeitos negativos e prejudiciais sobre a performance. Veja a afirmação de GOULD et alli (1993) a este respeito:

"De uma perspectiva psicológica, o stress é definido como um processo que ocorre quando o indivíduo percebe um desequilíbrio entre alguma demanda física ou psicológica e seus recursos para encarar a demanda em uma atividade considerada importante" (p.286).

De fato, algumas situações esportivas como, por exemplo, aquelas onde os resultados são importantes, mas incertos, têm o potencial de serem estressantes e de eliciarem, causarem ou produzirem sintomas negativos nos atletas: taquicardia e ansiedade.

Mas, a literatura da Psicologia do Esporte mais atual mostra que existe também um stress positivo, denominado *eustress*, que prepara o corpo para a atividade explosiva, deixando o atleta concentrado e estimulado fisiologicamente,

preparando-o para a ótima performance. "De alguma forma os atletas modelam suas experiências de stress de modo que elas têm um efeito inofensivo ou benéfico para a performance, assim pode-se falar de uma forma desejável de stress, o *eustress*" (PARGAMAN, 1986, p.68).

Vários aspectos podem fazer com que determinados fatores gerem reações de stress ou não (SAMULSKI, 1981, SAMULSKI, 1992, SAMULSKI et alli, 1996). São eles: a estrutura de personalidade; a estrutura de motivação; a estrutura da atividade; a estrutura da situação e a estrutura de grupo. Em relação às características de personalidade, o autor acredita que desempenham papel importante o tipo de temperamento do atleta, sua emocionalidade, nervosismo, excitabilidade, agressividade e grau de introversão/extroversão. Quanto à motivação, são importantes a motivação do atleta para o êxito ou fracasso, seu nível de aspiração e a importância da competição. As características da modalidade esportiva praticada bem como das diferentes provas dentro de uma mesma modalidade, podem ser fatores de diferença na eliciação ou não de reações de stress. Finalmente quanto à estrutura do grupo, são significativos o grau de integração social e os fatores de liderança.

Para HARRIS & HARRIS (1987), é a avaliação da situação que faz com que determinados fatores esportivos sejam considerados *eustress* e induzam os atletas a verem estas situações como prazerosas, excitantes e desafiadoras.

A relação entre os estímulos estressores, a avaliação cognitiva do atleta, a resposta conseqüente e sua influência sobre a performance esportiva aparece na figura 4.

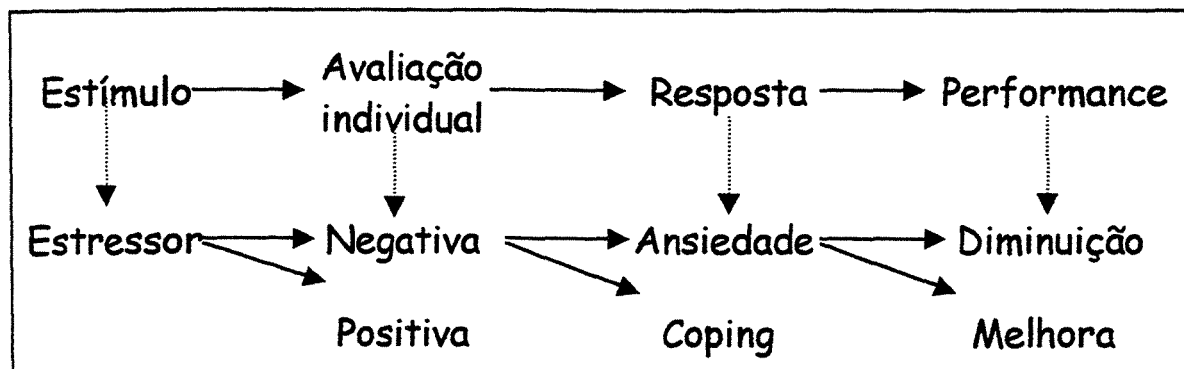


Figura 4 - Relação entre os estressores, a avaliação cognitiva, a resposta conseqüente e a performance esportiva

Na figura 4 pode-se observar que o evento estressor é um estímulo que pode ser avaliado tanto negativo quanto positivamente. Dependendo desta avaliação, a resposta do atleta poderá ser uma reação de ansiedade, com alterações no Sistema Nervoso Autônomo ou uma reação de "coping" ou enfrentamento positivo da situação. Ambas as respostas terão um reflexo na performance esportiva, diminuição ou prejuízo da performance no caso da ansiedade e melhora da performance no caso do enfrentamento.

Outros estudos têm tentado explicar esta variação direcional dos fatores de stress. JONES (1995) propôs que a interpretação direcional dos fatores está relacionada à percepção de controle. Na figura 5, pode-se observar o Modelo de Controle do Stress Debilitador e Facilitador:

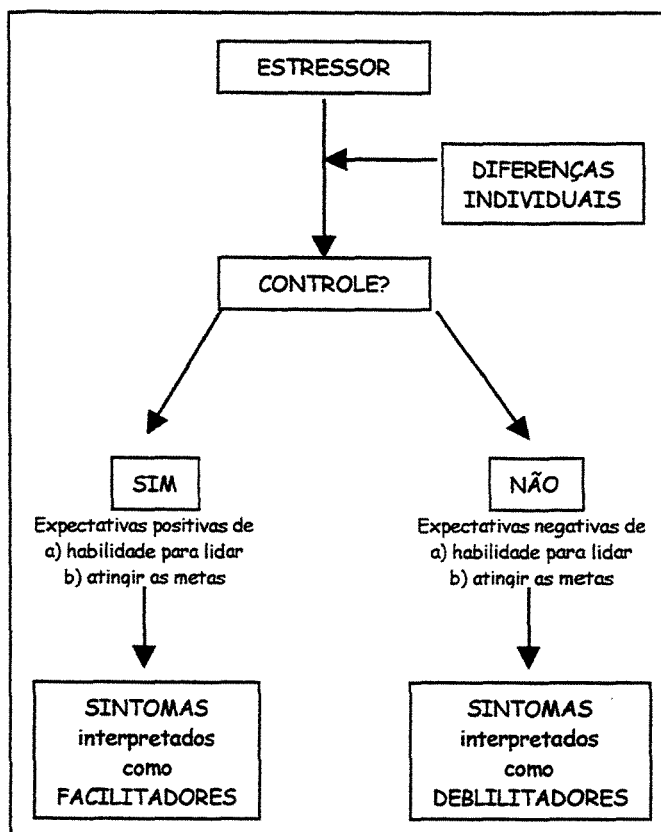


Figura 5 - Modelo de Controle do Stress Debilitador ou Facilitador (adaptado de Jones, 1995, p.466)

Neste modelo, o controle é conceituado como uma avaliação cognitiva do quanto o atleta exerce controle sobre o ambiente e o self, ou seja, sobre o comportamento e a performance no esporte competitivo. Os atletas que percebem a si mesmos como capazes de lidar com o stress e de alcançar suas metas tendem a interpretar os fatores de stress como facilitadores; atletas que percebem a si mesmos como não tendo controle e com expectativas negativas de alcançar as metas são mais propensos a interpretar os fatores de stress como debilitadores.

Já para SMOLL & SMITH (1989), a resposta de stress possui 4 elementos que podem ser observados na figura 6:

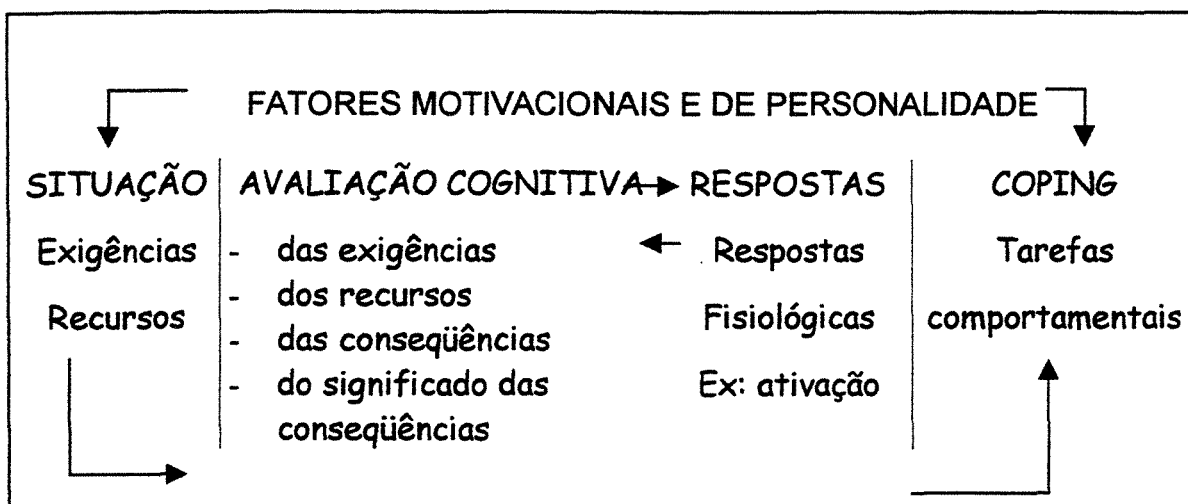


Figura 6 - Modelo de stress com 4 elementos (adaptado de Smoll & Smith, 1989)

Observa-se na figura 6 que o modelo proposto pelos autores é composto por 4 elementos: a situação, a avaliação cognitiva, a resposta fisiológica e a resposta de "coping" ou enfrentamento da situação. Estes 4 fatores são afetados pelos fatores motivacionais e pelas características de personalidade do indivíduo. A resposta de stress aparece como uma conseqüência das demandas da situação e a capacidade de "coping" de tal forma, que se as demandas forem iguais aos recursos de "coping", o stress seria mínimo. Se por outro lado as demandas forem pouco maiores que os recursos, isto criaria uma situação desafiadora e o stress seria normal. Mas, se as demandas forem muito maiores que os recursos, a situação seria avaliada como ameaçadora e o stress seria elevado.

Em síntese, pode-se dizer que o stress é um aspecto inegável no esporte de alto rendimento que pode ser experienciado antes, durante ou depois das competições. Pode ser um fator positivo, se for visto como necessário para alcançar e manter um nível de "arousal" ótimo antes e durante as competições, ou negativo

quando fatores externos levam a emoções negativas e aumento da ansiedade (ANSHEL, 1990).

3.1.3 Fontes de stress

A identificação dos antecedentes do stress no esporte tem sido vista como uma importante área de investigação por razões tanto teóricas quanto práticas. A familiaridade com os fatores de stress que supostamente influenciam as emoções dos atletas e podem disparar respostas negativas ou positivas irá não somente clarificar o conceito de stress e identificar quais as situações que potencialmente deprimem a performance e quais as que facilitam a performance, mas também ajudará no planejamento do regime de treinamentos físicos, técnicos e táticos e na preparação dos jogadores para o processo competitivo.

Além do mais, quando as fontes de stress são crônicas isto pode resultar em "burnout"⁷, falta de motivação, performance esportiva pobre e até mesmo abandono do esporte competitivo (ANSHEL, 1990).

Uma vez que tais fontes parecem ser importantes determinantes da performance esportiva, esta área de estudo tem sido considerada de caráter prioritário para futuras pesquisas de stress no esporte (HARDY & JONES, 1994).

"Existem, é claro, muitos fatores que podem influenciar o estado psicológico dos atletas e conseqüentemente tirá-lo do estado ótimo requerido para um tipo de performance em particular; estas forças serão referidas como estressores" (JONES & HARDY, 1989, p.4).

⁷ "Burnout é uma resposta psicofisiológica exibida como resultado de um esforço extremo, mas inefetivo, em lidar com o treinamento excessivo e as demandas das competições" (WEINBERG & GOULD, 1995, P.431).

Os primeiros estudos mostraram que várias demandas ou fatores individuais e ambientais estão relacionados com o processo de stress no esporte. Para PARGMAN (1986), embora os estressores possam ter diferentes formas e magnitudes, pode-se classificá-los em 6 grandes categorias: *estressores sociais* (relacionamento com outros indivíduos); *estressores físicos* (dor e trauma físico são os mais comuns no ambiente esportivo); *químicos e bioquímicos* (reações adversas aos medicamentos e/ou alimentos, reações alérgicas); *bacterianos* (infecções bacterianas); *climáticos* (variações na temperatura ambiental e na pressão atmosférica) e *psicológicos* (avaliação da performance anterior, comparações com a performance dos adversários, críticas sobre a performance futura).

Avaliando árbitros de futebol, TAYLOR & DANIEL (1987) identificaram 5 fontes principais de stress, *conflitos de relacionamento* (familiares, companheiros de trabalho); *fatores pessoais* (medo do fracasso); *fatores físicos* (medo de lesionar-se); *fatores da competição* (pressão do tempo de jogo) e *conflitos de papel cultural* (falta de reconhecimento por uma boa arbitragem).

KROLL (apud HARDY, 1992) identificou 5 categorias de stress psicológico experienciados por atletas adultos: *medo do fracasso* (fazer um erro estúpido); *sentimentos de insuficiência* (estar cansado); *perda do controle interno* (árbitros injustos); *culpa* (machucar um adversário) e *estado físico atual* (músculos doloridos).

Seguindo esta idéia, SCANLAN et alli (1991) conduziram 4 estudos com atletas de elite de patinação artística e identificaram outras 5 fontes de stress: *aspectos negativos da competição* (preocupações com a competição, fracasso competitivo, preparação para a competição, barreiras competitivas, importância da competição); *relacionamentos negativos com pessoas significativas* (conflitos

interpessoais, expectativas de performance, críticas ou repreensões sobre a performance, conflitos psicológicos); *demandas ou custos de praticar a modalidade* (demandas ou custos financeiros, demanda de tempo, custo pessoal), *problemas pessoais* (dificuldades físicas ou mentais, autodúvidas acerca de seu talento, perfeccionismo, treinador não desejado, compromisso para com a modalidade) e *experiências traumáticas* (distúrbios familiares, morte).

SAMULSKI (1981) afirma que as situações que geram reações de stress ocorrem não somente antes, mas também durante e depois das competições. Para o autor, durante a fase pré-competitiva pode-se encontrar 4 fontes de stress: a) *situação de insegurança* (onde o atleta não tem um conhecimento adequado da atual força de seu adversário); b) *situação de fracassar* (quando o atleta teme em não conseguir cumprir ou satisfazer as metas traçadas); c) *situação de competição* (diz respeito à importância das metas traçadas, do número de atletas com o mesmo objetivo, do número de adversários e da presença de metas substitutivas e d) *situação de risco* (situações onde o atleta tem risco de se lesionar). Já durante a competição, 6 são as fontes de stress: a) *situação de perturbação* (quando perturbações externas interferem no transcurso da ação esportiva); b) *situação de obrigação* (quando o atleta é obrigado a realizar determinadas ações contra sua vontade); c) *situações de conflito* (conflitos com pessoas significativas e conflitos internos de decisão, motivação e normas); d) *situações de surpresa* (discrepâncias entre as esperanças próprias e a realidade); e) *situação de lesão* (lesões no transcurso do período competitivo) e f) *situações de risco* (presença de situações de alto risco no transcorrer da competição). E, finalmente, durante a fase pós-competitiva 5 são as fontes de stress: a) *situação de fracasso* (não alcançar um

resultado esperado); b) *situação de êxito* (pressão devido à exigência de novos êxitos esportivos); c) *situação de lesão* (lesões ocorridas durante a competição com reflexo nas performances futuras; d) *problemas na fase de recuperação* (pouco tempo de recuperação após um desgaste físico ou mental grande) e, e) *problemas na fase de transição* (readaptação a vida diária após uma competição).

Para DE ROSE JR. (1996), as fontes de stress no esporte competitivo poderiam ser resumidas em 2 situações básicas: a) *situações inerentes ao processo competitivo*, que fazem parte diretamente do processo de competição, estão relacionadas ao próprio indivíduo ou ao meio ambiente, e b) *situações adjacentes ao processo competitivo* (que acontecem no cotidiano e independem do processo competitivo, como por exemplo, problemas de ordem familiar). Ainda de acordo com o autor, ambas as situações, inerentes ou adjacentes, variam de acordo com o nível de experiência do atleta.

3.1.4 Stress no Futebol

A dinâmica do jogo de futebol exige que o atleta lide com uma série de situações que podem provocar reações de stress. A este respeito afirma DA SILVA, (1972):

"Ao entrarem no estádio os atletas são pressionados, entre outras, por duas forças destrutivas: a multidão agressiva e a necessidade de vencer... pessoalmente costumo especular se mesmo o bom futebolista quando erra passes e mais passes, não está passando ou vem de passar por ondas de ansiedade" (p.16).

Mas, até que ponto a estrutura psicológica de um atleta é vulnerável à torcida, aos adversários, aos dirigentes, ao ambiente esportivo e ao ambiente competitivo?

APISTZSCH (1994) explica como:

"Os futebolistas de elite se acham submetidos a um stress e uma pressão consideráveis. Têm de competir por um lugar na equipe principal, e uma vez atingida esta posição, deve ser defendida e mantida. Um baixo rendimento em uma só partida pode resultar em não ser titular na partida ou partidas seguintes. O risco de lesões com todas suas conseqüências físicas e psíquicas está sempre presente em um esporte de contato como o futebol e pode acarretar ficar fora da equipe por períodos mais ou menos longos. Durante a partida, o jogador necessita afrontar o stress produzido pelos adversários e pelos espectadores. Além do mais, precisa enfrentar adequadamente as expectativas do treinador, de seus companheiros de equipe, do público, seus familiares, amigos e os meios de comunicação para poder render corretamente" (p.90).

Portanto, estas reações de ansiedade em seu conjunto, levam ao desmoronamento emocional do atleta em situações esportivas especiais, porque como afirma CARVALHAES (1969), "o domínio psíquico e miocinético são aspectos extremos de um mesmo processo individual... as perturbações das tensões psíquicas se expressam no domínio dos movimentos musculares" (p.66). Após uma derrota surpreendente do time da categoria juvenil do São Paulo Futebol Clube, assim descreveu CARVALHAES (1972) a derrota:

"A atuação dos atletas surpreendeu-nos pela ineficiência, queda de rendimento... as hipóteses do fracasso foram muitas: aumento do número de torcedores, bandeiras do clube à mostra, vibração do ambiente, buzinas, presença de dirigentes, etc." (p.51).

Assim, pode-se dizer que as situações que os jogadores enfrentam no ambiente futebolístico estão em constantes mudanças e a capacidade de se adaptarem a essas mudanças sem prejuízo da performance é um fator

determinante. Há, portanto, a necessidade de se buscar formas de diagnosticar quais situações e fatores podem alterar a produtividade do jogador de futebol.

"Não é possível jogar uma partida com partes separadas de nós mesmos, só com as pernas ou só com o cérebro. Jogamos com a totalidade que somos. Acontece, porém, que essa totalidade é *variável* e suscetível de proporcionar rendimentos muito diversos no campo de jogo. Tal variabilidade se encontra em função de um complexo número de fatores, intrínsecos e extrínsecos, que terão de ser isolados e ponderados em cada situação para poder-se prognosticar o resultado da contribuição individual" (MIRA Y LOPES & RIBEIRO DA SILVA, 1969, p.12).

De acordo com TEIPEL (1993) os primeiros estudos sobre stress no futebol datam de 1979 e foram realizados por Rieder & Rieder e Machts & Victor. Nestes dois estudos os jogadores de futebol avaliaram as derrotas anteriores, a influência da torcida e os resultados inesperados do time adversário como motivadores e, portanto facilitadores da performance esportiva. Por outro lado, estar fraco fisicamente, condições competitivas desconfortáveis, ações fracassadas no começo das competições, conflitos com o treinador, problemas com os árbitros, a crítica contínua do treinador vinda do banco, ações fracassadas e as críticas negativas dos companheiros de time como prejudiciais à performance.

TEIPEL em 1993 ampliou estes estudos e elaborou dois questionários, um sobre condições específicas de stress no futebol enfocando aspectos do ambiente esportivo, aspectos da competição (jogo) e aspectos da temporada futebolística e outro sobre a avaliação dos efeitos do stress competitivo sobre a performance. No primeiro questionário, foram levantados 37 fatores de stress que deveriam ser avaliados pelos jogadores em uma escala de 7 pontos indo do 1= menos estressante até o 7=mais estressante. Para a avaliação do quanto estes aspectos interfeririam na performance, o questionário foi composto por 21 fatores relacionados

aos aspectos da competição e aos aspectos da temporada futebolística que deveriam ser avaliados também em uma escala de 7 pontos, mas indo do 1=performance melhora até o 7=performance piora.

Os resultados encontrados pelo autor quanto aos aspectos do ambiente esportivo, aspectos da competição (jogo) e aspectos da temporada futebolística indicam que perder um jogo ou empatar um jogo "em casa" foram considerados mais estressantes pelos jogadores do que perder um jogo ou empatar "fora de casa", isto é, na casa do adversário. Estar perdendo de goleada, o relacionamento com os árbitros, estar nas últimas posições do campeonato depois de 5 jogos e/ou na metade do campeonato também foram avaliados como altamente estressantes.

A análise da avaliação dos efeitos do stress competitivo sobre a performance mostrou que a performance dos jogadores melhora frente uma influência positiva da torcida, uma derrota anterior frente ao adversário e de ser o favorito. Por outro lado, há um decréscimo de performance quando o atleta falha em jogadas no começo do jogo, tem problemas para dormir, tem conflitos com o treinador, companheiros de time ou familiares e tem a sensação de estar fraco fisicamente.

Para SAMULSKI (1991), os estressores no futebol podem ser classificados em: *externos* (torcida violenta, pouca segurança no estádio, condições inadequadas do campo); *estímulos* que conduzem a necessidades primárias (mudança de fuso horário, clima, alimentação em competições em outros estados e países); *estressores de performance* (necessidade da vitória, cobrança de um pênalti, marcação de um gol contra, entrar no jogo com a responsabilidade de virar o placar); *estressores sociais* (conflitos com o técnico, colegas de equipe, do clube, familiares,

escola e estudo) e demais estressores (mudança de técnico e direção do clube, insegurança na renovação do novo contrato).

GABLER (apud SAMULSKI & CHAGAS, 1992) define stress psíquico no esporte como "uma situação vivenciada pelo atleta ou treinador com base em suas experiências no esporte e que é percebida de forma subjetiva em função de sua interação com o meio ambiente, com caráter de ameaça" (p.13). Baseando-se nesta definição, SAMULSKI & CHAGAS (1992) analisaram o stress psíquico na competição em jogadores de futebol de campo das categorias infantil e juvenil, hipotetizando que devido a pouca experiência competitiva, atletas jovens apresentavam maiores probabilidades de sentir os efeitos negativos do stress, problemas para controlar suas emoções e reações em situações de competição. Para tanto, se utilizaram do Teste de Carga Psíquica de Frester (1976) que consiste de uma escala de 21 itens representando fatores que influenciam o rendimento dos atletas em competições.

Os autores encontraram que discordâncias ou conflitos com o treinador, companheiros de time e familiares; nervosismo excessivo; dormir mal na noite anterior à competição e sensação de debilidade física foram os fatores considerados mais estressantes para os jogadores. Por outro lado, a influência dos espectadores; haver perdido do adversário anteriormente; ser o favorito e jogar contra adversários desconhecidos foram os fatores considerados mais motivadores para os atletas. Quando comparados por faixa etária (menos do que 16 anos e mais do que 16 anos), os jogadores mais velhos, talvez por terem mais experiências competitivas, apresentavam uma maior estabilidade emocional e uma maior resistência ao stress na competição. Os dados também foram analisados em termos de tempo de

permanência no clube e mostraram os jogadores de maior tempo de permanência no clube mostraram que os fatores ser o favorito; pensar constantemente no cumprimento das metas traçadas e a influência dos espectadores são percebidos como mais motivadores e menos estressantes.

Baseando-se no teste de Frester (1976), SAMULSKI & CHAGAS (1996) elaboraram o "Teste de Estresse no Futebol" (T.E.F.) e analisaram o stress psíquico na competição em jogadores de futebol de campo das categorias juvenil e júnior. Este instrumento é composto por 30 itens que se referem a situações que podem interferir no rendimento dos atletas. Além disso, utilizaram uma versão adaptada do instrumento desenvolvido por Teipel (1993) com o objetivo de avaliar qual o grau de influência que cada situação estressante (12 para os goleiros e 10 para as outras posições) tinha sobre o rendimento dos atletas na competição. Os resultados em relação ao T.E.F. indicam que 5 fatores exercem influência negativa no rendimento dos atletas: entrar em jogo machucado; condicionamento físico inadequado; conflitos com os companheiros de time; conflitos com o treinador e dormir mal na noite anterior a competição. Os dados também indicaram que os fatores podem ser classificados em 5 fontes de estressores: falta de competência (preparação técnica-tática inadequada e conflitos com companheiros); influência orientada ao adversário (ter perdido para o mesmo adversário mais de uma vez e jogar contra um adversário agressivo); pressão social (críticas dos companheiros durante o jogo e críticas do treinador durante o jogo); influência externa e traumatismos (ser prejudicado pelos juizes e machucar-se durante o jogo) e expectativas internas e externas (ser o favorito e jogar improvisado em outra posição).

Quanto às situações específicas que influenciam o rendimento dos jogadores, quando comparados por posição de campo, os autores observaram que para os *goleiros*, os itens deixar "escorregar" para dentro do gol uma bola chutada numa falta e deixar "escapar" uma bola que possibilita ao adversário fazer um gol foram os itens mais estressantes. Para os *zagueiros*, foram mais estressantes perder uma bola que resulta em uma chance de gol para o adversário e só posso parar o adversário com uma falta violenta. Já para os *laterais*, perder uma bola que resulta em uma chance de gola para o adversário e causar um pênalti foram os mais estressantes. Os *meio-campistas* identificaram 2 situações percebidas como mais estressantes, quando o adversário domina o jogo e os meio-campistas adversários são superiores. Finalmente, para os *atacantes* não "aproveitar" uma oportunidade de gol foi a situação considerada mais estressante.

Interessante foi a análise que os autores fizeram sobre que comportamento os jogadores apresentavam frente aos itens estressores. Foram 9 as categorias de respostas: 1) perco um pouco a motivação; 2) me concentro nas próximas jogadas; 3) reajo de forma agressiva; 4) não me importo; 5) tento me tranquilizar; 6) fico irritado e nervos; 7) me esforço mais; 8) peço orientação e a ajuda dos meus companheiros e 9) outros. Através da análise dos dados, os autores notaram que existe uma preferência de comportamento para cada circunstância apresentada. Por exemplo, para a situação "perco um pênalti", a resposta de maior frequência foi tento me tranquilizar. Já para a situação "o treinador me critica por falta de esforço", o comportamento me esforço mais foi o mais respondido.

O que de comum aparece em todos estes trabalhos sobre stress no futebol, é o conceito de que a avaliação cognitiva, ou seja, a interpretação subjetiva que o

jogador tem do estressor é que irá determinar se este estressor será negativo ou motivador. Para NITSCH (1981);

"As pessoas não se comportam passivamente frente aos estímulos do meio ambiente, mas sim, concedem aos mesmos uma importância pessoal. Na relação pessoa e meio ambiente caracteriza-se um processo cognitivo intermediário, a avaliação subjetiva, a qual é considerada como ponto decisivo para o surgimento do stress (p.4).

3.2 METODOLOGIA

3.2.1 Paradigma norteador da pesquisa

A psicometria esportiva tem desempenhado um papel fundamental no desenvolvimento da Psicologia do Esporte. O uso de testes, escalas e questionários psicológicos tradicionalmente tem servido para avaliar traços, atitudes, habilidades, estilo cognitivo e afetivo de atletas e não-atletas, com o objetivo de descrever, diagnosticar/intervir, prever e selecionar/classificar (SINGER, 1988).

Através da aplicação do ISF pode-se observar que dentre os fatores de stress no futebol pode-se encontrar, fazer um erro de performance, erros de arbitragem, conflitos de relacionamento com o treinador ou os companheiros de time e falta de união de grupo.

Mas, apesar do grande número de estudos sobre os aspectos psicológicos do stress em atletas de elite, raras são as pesquisas que avaliam como se comportam estes aspectos psicológicos em atletas de diferentes posições de jogo. SHARPE (1993) assinalou que quando se investiga perfis psicológicos em atletas, deve-se incorporar um número de fatores, incluindo-se a pesquisa de qual perfil corresponde ao papel ou posição que um indivíduo desempenha em um time. O autor conclui que:

"Diferentes jogadores dentro de um time têm papéis específicos, e as atitudes psicológicas para cada papel podem variar. Consequentemente, estudos que analisam perfis psicológicos entre times da elite esportiva como um todo, obscurecem as diferenças entre os jogadores" (p.959).

SEWELL & EDMONDSON (1996) afirmam que embora o futebol seja essencialmente um jogo coletivo, as diferentes posições de campo carregam diferentes demandas e responsabilidades. Consequentemente, os papéis definidos e as demandas das tarefas que as diferentes posições possuem, podem ter influência sobre os fatores psicológicos. Como exemplo pode-se citar os pré-requisitos necessários para ser um goleiro de sucesso no futebol de acordo com APITZSCH (1995):

"A maior qualidade para ser um goleiro de sucesso é sua tolerância a dor. É óbvio que um goleiro irá receber muito chutes fortes em seu corpo e precisa estar preparado para fazer mergulhos em campos gelados e lamacentos. Além do mais, ele deve ter habilidade para agir de acordo com as demandas da situação e de jogar de forma enérgica" (p.123).

BRANDÃO & ANDRADE (1997) observaram diferenças estatisticamente significativas, entre as diferentes posições de jogo no futebol, quanto à avaliação de determinadas características psicológicas. Os atacantes se diferenciavam dos zagueiros e meio-campistas na variável vigor, definido por uma alta energia e disposição. Os autores concluíram que, muito provavelmente, o padrão de jogar dos atacantes, alta intensidade, explosão e energia, aliados a potência e velocidade, poderia explicar as diferenças entre as posições na variável vigor.

É esperado, portanto, que a percepção das situações estressantes seja diferente dependendo do tipo de tarefa e do desempenho exigido pelas posições de jogo.

Além do mais, diferentes pesquisas (JONES, 1990b) sugerem que a avaliação do stress é influenciada por uma complexa interação entre o indivíduo e as demandas da tarefa. A experiência esportiva é uma das características individuais

que pode fazer diferença na avaliação cognitiva das demandas de uma situação esportiva.

"A percepção dos indivíduos do mundo externo não é objetiva, mas influenciada por interpretações subjetivas derivadas das interpretações subjetivas das necessidades e das experiências passadas" (APITZSCH, 1995, p.114).

Em 1987, MAHONEY et alli examinaram diferenças psicológicas entre atletas mais e menos experientes em diferentes modalidades esportivas. Os atletas mais experientes tinham uma melhor concentração antes e durante as competições, eram mais autoconfiantes, apresentavam uma alta capacidade para se recuperar dos erros, experienciaram menos ansiedade antes e durante as competições, e interpretavam a ansiedade como facilitativa ao contrário dos menos experientes, que tendiam a interpretar a ansiedade como mais debilitativa da performance.

Das afirmações anteriores pode-se notar que a percepção das situações esportivas e a direcionalidade desta interpretação dependem de determinadas características associadas com o esporte, a experiência com as situações esportivas e a posição de campo. Para a realização deste estudo nos basearemos em um modelo ilustrativo destas relações. Este modelo aparece na figura 7:

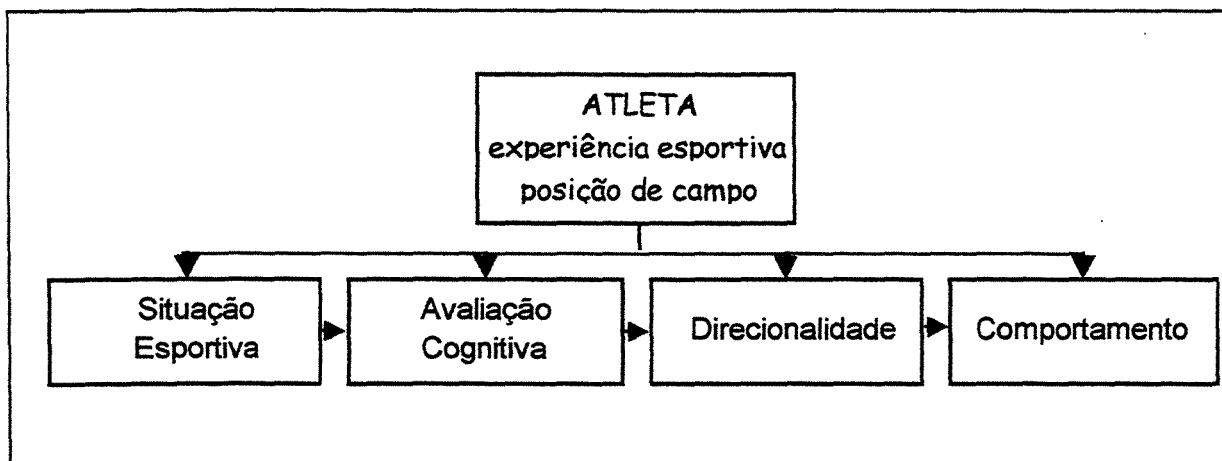


Figura 7 - Modelo ilustrativo das relações entre as características dos atletas e a percepção das situações esportivas (adaptado de MAHONEY et alli, 1987).

A figura 7 mostra que as características dos atletas em termos de nível de experiência e a posição de campo em que jogam, dentre outras, determinam a forma como eles avaliam uma determinada situação esportiva, a direção desta avaliação (facilitativa ou debilitativa) e os conseqüentes comportamentos.

3.2.2 Sujeitos

Para a realização da análise por tempo profissional foram avaliados 137 jogadores de futebol profissional dos times do Palmeiras, Internacional de Porto Alegre, Grêmio Foot Ball Portoalegrense e Etti Jundiaí. Suas características em termos de média de idade, tempo profissional e posição de campo podem ser observadas na tabela 18.

Tabela 18

Número total de atletas, média de idade, tempo profissional
e posição de jogo

	Goleiros	Zagueiros	Meio- campistas	Atacantes
N	17	41	47	32
$\bar{X}$ idade	24,41	24,64	24,37	24,83
s	4,19	4,30	3,96	3,20
$\bar{X}$ t. prof	5,41	5,56	5,54	6,37
s	4,30	3,78	4,14	2,88

Já para a análise da percepção dos itens de stress em função do tempo profissional foram adotados os valores para os quartis superior e inferior da média de idade do tempo profissional, mais de 8 anos de profissional e menos de 3 anos de profissional respectivamente. Na tabela 19 aparecem as características dos sujeitos.

Tabela 19

Número total de atletas, média de idade e tempo de prática profissional

		+ de 8 anos	- de 3 anos
N		36	44
Idade	$\bar{X}$	29,14	20,36
	s	2,44	1,29
Tempo de profissional	$\bar{X}$	10,50	2,02
	s	2,16	0,82

3.2.3 Análise Estatística

Para a comparação da percepção dos itens de stress por posição de jogo utilizou-se a análise de variância "One Way". Para se localizar a diferença entre as posições, em um determinado item, utilizou-se o teste Mann Whitney.

O teste "t" de Student para amostras independentes foi utilizado para se comparar a percepção do stress por tempo profissional.

Para ambas as análises o nível de significância adotado foi $\alpha=0,05$.

3.3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.3.1 Análise por Posição de Jogo

Resultados interessantes podem ser observados quando os jogadores de futebol são divididos de acordo com a posição de jogo. A análise de variância "One Way" mostrou que houve diferenças significativas na interpretação subjetiva do stress entre as 4 posições em 5 itens (12-derrotas no começo do torneio; 26-jogar à noite; 45-saber que será titular minutos antes do jogo; 56-tomar cartão amarelo e 64-receber ameaças do árbitro durante a partida). A média, o desvio padrão e a localização das diferenças dos 5 itens para cada posição podem ser observados na tabela 20.

Tabela 20

Itens estatisticamente significativos e localização da diferença

por item entre as 4 posições

Itens		Goleiros N=17	Zagueiros N=41	Meio-campistas N=47	Atacantes N=32
12	$\bar{X}$	-0,59	-1,17	-1,11	-1,72
p<0,05	s	1,50	1,38	1,60	1,08
					
26	$\bar{X}$	-0,06	1,24	1,53	1,62
p<0,01	s	1,30	1,43	1,40	1,29
					
45	$\bar{X}$	-0,18	1,34	0,40	0,87
p<0,01	s	2,04	1,67	1,65	1,56
					
56	$\bar{X}$	-0,29	-0,54	-0,77	-1,28
p<0,01	s	0,47	1,03	1,03	1,08
					
64	$\bar{X}$	-0,94	-0,51	-0,85	-1,28
p<0,05	s	1,09	1,21	1,14	0,96
					

Para melhor visualização, os dados foram colocados em um gráfico que aparece na figura 8:

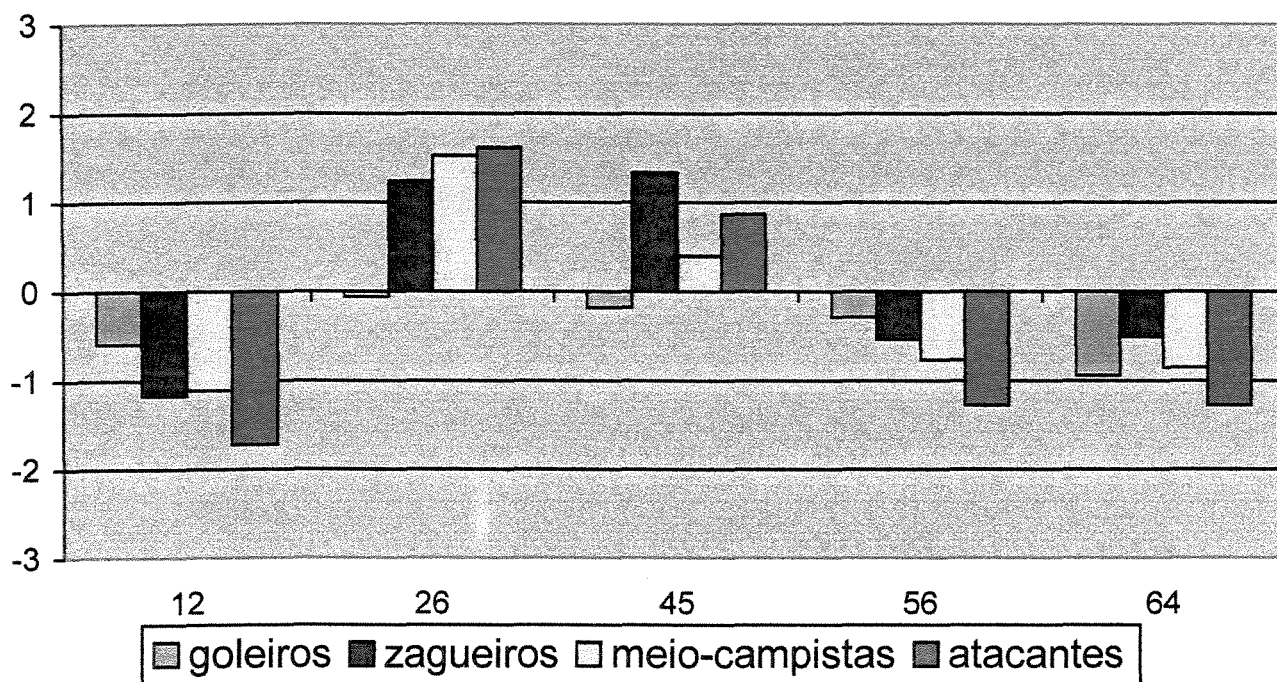


Figura 8 - Diferença entre as posições de campo nos 5 itens

Tradicionalmente os estudos sobre os aspectos psicológicos no esporte têm buscado identificar o relacionamento entre as características psicológicas e a performance esportiva em atletas de diferentes modalidades esportivas. Porém, nas modalidades onde existe uma diferenciação por posição de jogo, a investigação das características psicológicas deve assumir uma abordagem mais produtiva e incorporar outros fatores, incluindo, uma interpretação das demandas do esporte à luz da posição que um indivíduo ocupa em um time. As implicações desta posição, estão em acreditar que diferentes jogadores dentro de um time exercem papéis específicos e, portanto, as atitudes psicológicas de cada posição podem variar da

mesma forma que os atributos físicos diferem em função da posição de jogo. Consequentemente, estudos que buscam as qualidades psicológicas de um time como um todo, podem obscurecer as diferenças que existem entre as diferentes posições de jogo (SHARPE, 1993).

Os resultados da tabela e da figura nos mostram uma tendência de neutralização da percepção das situações perturbadoras por parte dos goleiros. As causas desta neutralização podem estar nas exigências da posição de jogo, mas também em outros fatores como, por exemplo, as características de personalidade.

"Cada time de futebol tem 11 jogadores, mas somente um goleiro. Os desafios e os requerimentos para jogar nesta posição diferem essencialmente do que é requerido das outras posições" (EKBLOM, 1994, p.198).

Quase sempre são exigidos dos goleiros altos níveis de demanda das tarefas, devem tomar decisões em períodos de tempo muito curtos em resposta a uma rápida modificação de estímulos durante um jogo. Além do mais, esta posição requer considerável habilidade motora e percepção espaço-temporal.

"Sob o ponto de vista psicológico, ser um goleiro é especialmente exigente, e requer uma habilidade para se concentrar continuamente durante o jogo. Um goleiro pode estar fora das situações de jogo por 10 minutos, e de repente, estar no centro da ação. Um único erro pode significar um gol e levar a críticas, mesmo que tenha feito 15 defesas antes do erro visível. O goleiro deve ser capaz de lidar com as críticas vindas dos outros jogadores, técnicos, torcedores, imprensa, etc." (EKBLOM, 1994, p. 198).

Com todas estas características e exigências, pode-se dizer que ser um goleiro requer qualidades psicológicas especiais e são estas qualidades que, muito provavelmente, fazem os goleiros avaliarem cognitivamente as situações de stress como neutras quando comparados com os jogadores das outras posições.

"O arqueiro precisa possuir excelentes reflexos proprioceptivos,..., rápidos tempos de reação oculomaneal, ampla visão periférica e, mais do que tudo, *extraordinário controle emocional*" (MIRA Y LOPES & RIBEIRO DA SILVA, 1969, p.13).

Como exemplo desta capacidade de neutralizar as situações de stress pode-se citar o goleiro Gilmar dos Santos Neves, campeão mundial em 1958, que dizia que apesar do "frango" ser o estigma do goleiro brasileiro, tentava tratá-lo com naturalidade e respondia aos jornalistas: "Falhei sim, e daí?" (Jornal Folha de São Paulo, 31/03/1999) e o goleiro Alencar do São Paulo em seu jogo de estreia no time:

"A responsabilidade de estreiar em uma partida internacional é muito grande. Mas sou bastante tranquilo e isso é fundamental para poder organizar a equipe. Tudo é questão de tempo e calma" (Jornal Folha de São Paulo, 30/08/2000).

Por outro lado, os atacantes tendem a "super valorizar" as situações de stress. Dos atacantes é exigido velocidade e gols.

"Me pediram para fazer gols, eu fui lá e fiz" (Romário, atacante da Seleção Brasileira, Jornal Folha de São Paulo, 03/09/2000).

Mas, pode-se notar que os atacantes percebem o item "*Derrotas no começo do torneio*" (12), como mais negativo do que os goleiros. Sentem mais a pressão e a obrigação de fazer gols nas próximas partidas.

"Sei que sou o atacante mais caro que o clube já comprou. Isso faz com que eu receba muita pressão para fazer gols" (Lúcio, atacante da Portuguesa, Jornal Folha de São Paulo, 29/08/2000).

"Não tenho a obrigação de marcar todos os gols do São Paulo, mas é em mim que a torcida deposita suas esperanças" (França, atacante, Jornal Folha de São Paulo, 18/10/1999).

"No domingo, logo após a bola rolar, espero fazer os gols que todos querem (Romário, Jornal Folha de São Paulo, 31/08/2000).

Este fato é reconhecido pelos próprios treinadores, que cobram de seus atacantes os gols não marcados. Nas 6 partidas que a seleção brasileira disputou nas eliminatórias para a Copa de 2002, o ataque não marcou sequer um gol.

"A responsabilidade que se passa ao ataque, de resolver tudo na equipe, é muito forte" (Wanderlei Luxemburgo, Jornal Folha de São Paulo, 28/07/2000).

"Não me lembro de ter ficado um período tão grande sem marcar gol. Isso incomoda qualquer atacante" (Edmundo, atacante do Santos, Jornal Folha de São Paulo, 12/11/2000).

"Às vezes acham que você tem a obrigação de fazer gols e pênaltis. É uma responsabilidade muito grande que se passa para o batedor" (Roberto Dinamite, Sportv, 17/10/2000).

Em uma pesquisa realizada por GOULD et alli (apud COHN, 1990) sobre fatores de stress em lutadores, observou-se que perder uma luta foi um dos fatores considerados mais negativos para os atletas, com consequências negativas para sua autoconfiança. No futebol profissional, as derrotas no começo de torneios também interferem no bem-estar dos atacantes.

"Falhar no início do campeonato pode tirar a confiança do atacante" (Ronaldo, Inter de Milão, Jornal Folha de São Paulo, 10/10/1999).

"Pegamos uma fase ruim, de muita derrota. A gente via o medo, o desgaste e o desânimo no semblante principalmente dos atacantes mais jovens" (Grêmio, 21/02/1999).

Os hábitos, a dieta e os padrões de sono são moldados pelo esquema de treinamentos e competições. Qualquer mudança no esquema pode prejudicar o desempenho normal do atleta. Tradicionalmente os jogos de futebol são disputados à noite e à tarde assim, pode-se observar a tendência dos jogadores de futebol avaliarem "*Jogar à noite*" (item 26) como positivo, com exceção dos goleiros que se

diferenciaram das outras posições ao avaliar jogar à noite como um item um pouco negativo.

A acuidade visual e a percepção de profundidade são importantes aspectos da visão para um jogador de futebol. A capacidade de antecipar as jogadas dos atacantes adversários e a necessidade de um excelente dinamismo visual são fundamentais em especial para os goleiros por causa de sua função de "agarrar" a bola. Estas características podem explicar porquê os goleiros avaliaram jogar à noite como negativo em relação às outras posições.

No fator 45 "*Ser avisado que será titular minutos antes do jogo*", os zagueiros avaliaram como mais positivo quando comparados com os goleiros e os meio-campistas. Por outro lado, os goleiros foram os únicos que avaliaram o fato de ser avisado que será titular muito próximo da partida, como negativo. Este fato foi explicado porque para alguns goleiros há a necessidade de uma concentração prévia para a partida, um aquecimento psicológico para o jogo.

"Sempre é melhor saber com antecedência se vamos jogar"
(Internacional, 21/03/2000).

"*Tomar cartão amarelo*" (fator 56) foi considerado como mais negativo para os atacantes quando comparados com as demais posições. Para MIRA Y LOPEZ & RIBEIRO DA SILVA (1964) os atacantes são jogadores competitivos, obsessivos, superexigentes por natureza, "um insatisfeito quando não está jogando" (p.16).

"Há quem creia que outra condição essencial dos dianteiros tem que ser sua combatividade ou agressividade para lutar e vencer, ou seja, para transpor os obstáculos defensivos... Os melhores dianteiros não são os mais agressivos, mas sim os que menos se importam de ser contundidos, ou seja, os que possuem - como os toureiros - traços auto-agressivos. Sua missão efetivamente não é de destruir e sim de burlar as defesas,

mesmo com o risco de ser derrubado por estas, que fisicamente são mais fortes e ademais são as que realmente iniciam o ataque" (p.16).

De fato, receber cartões amarelos e/ou vermelhos parece ser um fator de desequilíbrio emocional para alguns jogadores, em especial os atacantes. Veja frase de um atacante do Palmeiras:

"O professor tem recomendado que a gente evite os cartões para não desfalcar a equipe. Eu tenho um motivo a mais para evitar as infrações, estou com 2 cartões amarelos e não quero ficar fora do clássico contra o Corinthians".

"Falta equilíbrio emocional ao time. É preciso controlar o nervosismo para evitar os cartões" (França, atacante do São Paulo, Jornal Folha de São Paulo, 12/11/2000).

O fator 64 *"Receber ameaças do árbitro durante a partida"*, foi considerado pelos atacantes como mais negativo quando comparados com os zagueiros e meio-campistas. A quantidade de condução de bola dos jogadores atacantes, é 2 vezes maior do que dos zagueiros (GODIK, 1996). Além do mais, o ímpeto com que buscam transpor os obstáculos defensivos, acaba favorecendo muitos contatos físicos com os jogadores adversários e conseqüentemente, reprimendas dos árbitros.

"Eu fui jurado pelo juiz, a primeira falta que eu fizer ele já falou que vou receber cartão amarelo" (Internacional, 21/09/1999).

"Num jogo de mata-mata, o árbitro não pode prejudicar o espetáculo. Quanto menos ele aparacer, melhor" (Internacional, 20/03/2000).

3.3.2 Análise por Tempo de Prática Profissional

GOULD & KRANE (1992) mostraram que atletas experientes apresentam padrões diferentes quando comparados com atletas menos experientes quanto às reações ao stress.

A experiência é usualmente linear com a idade e com o tempo de competição. Isto significa que tanto as habilidades físicas, quanto as técnicas, táticas e psicológicas devem aumentar como resultado do aumento da prática em treinamentos e competições. Atletas com pouca experiência competitiva não possuem conhecimento suficiente sobre os diferentes momentos e situações com que irão se confrontar. Como resultado, tendem a responder aos estímulos advindos do meio de forma diferente dos atletas mais experientes, que já passaram por situações idênticas ou similares.

Partindo-se desta premissa buscou-se identificar como os jogadores de futebol percebem o stress em função do tempo de experiência profissional. Os resultados do teste "t" de Student para amostras independentes mostraram que houve diferenças estatisticamente significativas entre os 2 grupos em 19 itens (4-dormir mal na noite anterior à competição; 9-discordâncias ou conflitos com o treinador; 10-discordâncias ou conflitos com os companheiros de time; 20-assumir responsabilidades dentro do grupo; 21-competição muito longa; 23-treinar mal o coletivo final; 24-estar com contrato vencido ou próximo de seu vencimento; 25-interesse de outro time pelo seu futebol; 28-jogar em campo ruim; 33-quando sua equipe toma um gol; 36-perder gol "feito"; 37-fazer gol contra; 44- ser reserva e entrar durante a partida; 45-ser avisado que será titular minutos antes do jogo; 52-

saber que será titular com antecedência; 59-entrar em jogo machucado; 63-ser cortado no vestiário antes do jogo; 67-jogadas erradas em momentos decisivos e 73-falta de preparação psicológica). Os resultados em termos de média, desvio padrão e análise estatística para os 2 grupos nas 19 variáveis podem ser observados na tabela 21.

Tabela 21 - Média, desvio padrão e análise estatística dos 19 itens

		4	9	10	20	21	23	24	25	28	33
+8	$\bar{X}$	-1,50	-1,75	-1,67	2,56	0,03	-0,11	-0,17	1,58	-1,64	-0,44
	s	1,21	1,25	1,31	0,81	1,44	0,98	1,38	1,48	1,38	1,48
-3	$\bar{X}$	-2,07	-2,34	-2,32	2,00	0,84	-1,30	-1,25	2,48	-2,05	-1,50
	s	1,07	1,27	1,05	1,33	1,22	1,36	1,30	1,00	1,03	1,50
	σ	0,05	0,05	0,05	0,05	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
		36	37	44	45	52	59	63	67	73	
+8	$\bar{X}$	-0,86	-1,34	-0,69	0,33	2,25	-1,72	-1,78	-0,92	-1,22	
	s	1,22	1,16	1,51	1,66	1,46	1,39	1,29	1,20	1,35	
-3	$\bar{X}$	-1,82	-2,11	0,11	1,11	2,77	-2,45	-2,43	-1,64	-1,95	
	s	1,19	1,08	1,70	1,70	0,68	0,85	1,00	1,10	0,96	
	σ	0,01	0,01	0,05	0,05	0,05	0,01	0,05	0,01	0,01	

Em todos os itens pode-se observar uma tendência dos jogadores menos experientes de avaliarem as situações como mais negativas ou mais positivas do que os mais experientes. ALLMER (1981) encontrou resultados semelhantes ao avaliar jogadores de futebol mais experientes (acima de 6 anos de profissional) que avaliaram as situações de competição como menos desfavoráveis ao desempenho do que os jogadores com menor experiência.

De fato, as evidências sugerem que, baseados em experiências anteriores, os atletas mais experientes estimam subjetivamente as probabilidades dos eventos e reagem a eles de forma menos negativa. O conhecimento da probabilidade dos diferentes eventos ocorrerem no meio esportivo é para ABERNETHY (1993) uma grande vantagem para os atletas mais experientes.

"Existe uma sistemática diferença na forma como atletas mais e menos experientes percebem e respondem aos diferentes estímulos ambientais" (RÉGNIER et alli, 1993, p. 290).

Para facilitar a discussão dos itens significativos eles serão analisados em função de 4 categorias: fatores pessoais, relacionamento com pessoas significativas, aspectos da competição e experiências traumáticas.

Os ***fatores pessoais*** se referem às demandas (custos ou benefícios psicológicos) da prática esportiva. São incluídos nesta categoria, a disposição do atleta, seu estado psicológico e orgânico e outros aspectos da prática profissional como o contrato de trabalho. Cinco itens se referem aos fatores pessoais: dormir mal na noite anterior à competição (4); assumir responsabilidades dentro do grupo (20); estar com contrato vencido ou próximo de seu vencimento (24); interesse de outro time pelo seu futebol (25) e falta de preparação psicológica (73).

Pode-se observar que os jogadores menos experientes percebem os itens 4, 24, 25 e 73 como mais negativos e o item 20 como mais positivo do que os mais experientes. Para melhor visualização estes itens foram plotados em um gráfico, que aparece na figura 9.

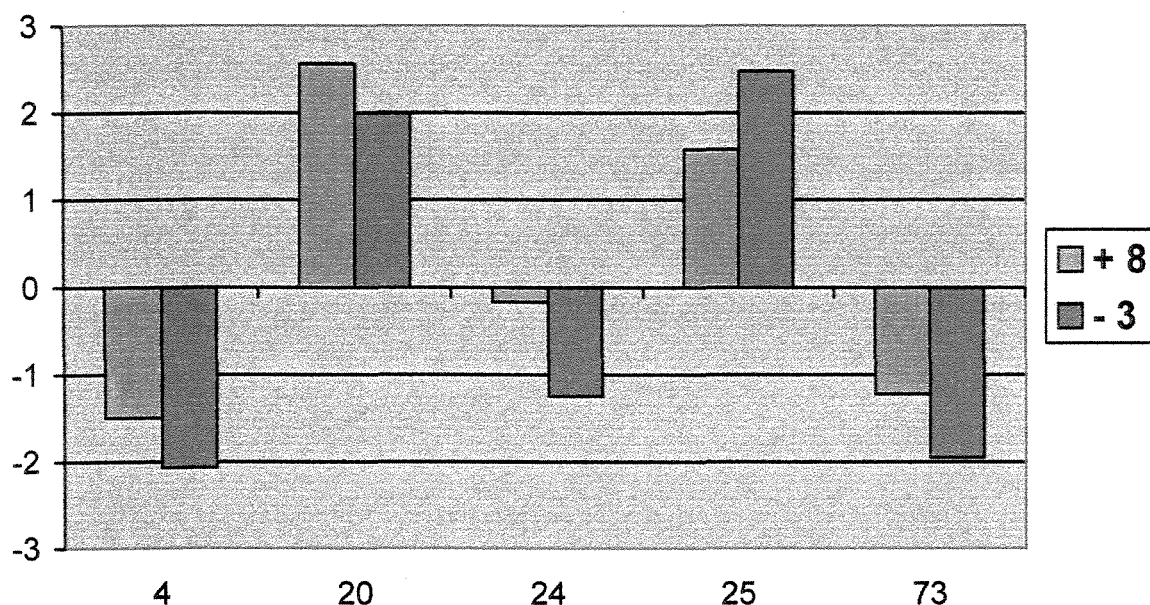


Figura 9 - Itens significativos relativos aos Fatores Pessoais

A frase de um jogador do Corinthians em seu primeiro ano na equipe profissional exemplifica como dormir mal na noite anterior à competição (item 4) é um item que prejudica a performance de atletas pouco experientes.

"Tenho tido insônia antes dos jogos. Fico horas rolando na cama e no dia seguinte fico irritado e cansado" (Internacional, 23/03/2000).

"Este é o meu primeiro clássico contra o Palmeiras como profissional. Deu até para ficar sem dormir diante de uma responsabilidade dessas" (Andrezinho, Jornal Folha de São Paulo, 16/08/2000).

"O maior clássico que já disputei foi entre São Caetano e Santo André. Agora para este jogo contra o Cruzeiro não estou nem dormindo a noite, fico ansioso na expectativa" (Magrão, lateral do Palmeiras, Jornal Folha de São Paulo, 16/08/2000).

Assumir responsabilidades *dentro do grupo* (item 20) foi considerado como mais positivo para os jogadores mais experientes. Em geral, assumir esta função é natural para os jogadores mais experientes.

"Ontem tive uma conversa particular de cerca de 20 minutos com o professor. É natural que ele tenha esse tipo de conversa com os atletas mais experientes da equipe" (volante do São Paulo, Jornal Folha de São Paulo, 29/09/1999).

Por outro lado, quando o time está passando por momentos difíceis em um campeonato, assumir responsabilidades dentro do grupo é um fator de pressão. Com o nível técnico em queda em razão do "desmanche" e da perda de jogadores por contusão, o jogador Luizão do Corinthians disse que os jogadores mais experientes estão tendo um excesso de responsabilidades:

"É preciso dividir essa responsabilidade com todos. É lógico que não pode recair sob os novatos, mas a garra vale para todos, não só para os mais experientes" (Jornal Folha de São Paulo, 27/08/2000).

"Esse é um problema que vem desde o início do ano. Não posso pedir que o Fábio Aurélio, que está começando sua carreira, exerça comando durante os jogos. Mas os atletas experientes têm que falar" (Carpegiani, Jornal Folha de São Paulo, 14/10/1999).

Os jogadores menos experientes apesar de sentirem a necessidade de comandar o grupo, por características pessoais muitas vezes acabam se omitindo:

"Preciso ter um pouco mais de personalidade, de comando, para poder orientar taticamente meus companheiros. Muitas vezes quero falar alguma coisa, mas tenho medo de falar coisa errada e aí não falo" (Grêmio, 21/02/1999).

Estar com contrato vencido ou próximo do seu final (item 24) foi considerado mais negativo para os menos experientes. Apesar dos jogadores mais experientes terem avaliado este item como pouco negativo, problemas contratuais de qualquer

natureza quase sempre trazem instabilidade emocional nos jogadores, geram incertezas, insegurança e perda de motivação mesmo para os jogadores com mais experiência profissional. O jogador Argel do Porto, por exemplo, não se adaptou ao futebol português e alegando problemas particulares, começou a articular sua volta para o futebol brasileiro. O jogador chegou a quebrar o computador da sala do diretor que não quis rescindir seu contrato e negociar seu passe (Jornal "O Estado de São Paulo", 10/02/2000). Já o jogador Vágner abandonou o São Paulo Futebol Clube na véspera da decisão da Copa do Brasil depois de não chegar a um acordo para renovar seu contrato (Jornal Folha de São Paulo, 28/07/2000). A frase de um jogador experiente mostra que o momento do vencimento e discussão de contratos é sempre um momento difícil.

"Estou sem contrato, então o treinador colocou o Murilo para jogar. Puxa, faz 9 anos que ele é meu reserva" (Grêmio, 21/02/1999).

Interesse de outro time pelo seu futebol (item 25) foi considerado mais positivo para os jogadores mais jovens. O treinador Levir Culpi do São Paulo Futebol Clube vetou a participação do jogador Edu em negociações com o futebol europeu por não querer "um jogador que não está com a cabeça no jogo" (Jornal Folha de São Paulo, 16/08/2000).

"Meu empresário já me disse que clubes fizeram sondagens. Se ele (treinador) não me quer no time, jogo por outro" (Roger, goleiro do São Paulo, Jornal Folha de São Paulo, 29/09/1999).

É considerado no futebol que a *falta de preparação psicológica* (item 73) é um dos fatores mais debilitadores da performance esportiva. RIBEIRO DA SILVA (1986), baseado em sua experiência profissional como psicólogo da Seleção Brasileira de

Futebol de 1962, afirmou que a presença de um psicólogo é necessária em times de futebol por diferentes motivos, mas principalmente pela "síndrome do jogador-artista" que tem 2 fases: uma inicial, experimentada pelos jogadores menos experientes e outra de estabilidade, experimentada pelos jogadores mais experientes.

"Na fase inicial, encontramos uma gama de ansiedade e temor com relação ao êxito ou, pelo menos, a alcançar ou não um posto elevado, seja na equipe principal ou na seleção nacional, e entrar enfim, de maneira irreversível, na classe dos grandes e seguir uma carreira segura. Na outra fase, a mais delicada, começa o problema da permanência, de manter o que se alcançou. Começa então a insegurança proveniente do ambiente em que vivem e atuam: são prisioneiros do torvelinho dos torcedores, da agitação diária, das tensões dos jogos, da imprensa, da adulação a que se fazem objeto os heróis,... em um ambiente de amigos estranhos, mais interessados que verdadeiros amigos; ora massacrado pela derrota, ora no altar da consagração... A esta altura, o jogador começa a se preocupar acerca de se é estimado pelos dirigentes, pelo treinador, pelos companheiros" (p.101).

No resultado dos jogadores pode-se observar que ambos os grupos avaliaram este item como negativo, sendo que para o grupo dos menos experientes é mais negativo, principalmente quando as jogadas não são concretizadas.

"A ansiedade às vezes fica muito alta, porque você cria 4, 5 oportunidades e não concretiza. Aí vem o adversário uma vez e faz" (Grêmio, 21/02/1999).

"Os jogadores do São Paulo perderam o equilíbrio emocional em momento errado. Falta tranquilidade, um pouco de calma, é um time muito jovem" (Carlos Miguel, Jornal Folha de São Paulo, 10/10/1999).

Para os jogadores mais experientes, preparação psicológica é antes de tudo tranquilidade emocional. Com experiência de 17 anos fazendo a preparação psicológica dos times do São Paulo Futebol Clube, CARVALHAES (1974) fez a seguinte comparação entre os jogadores mais e menos experientes em termos do equilíbrio emocional e a importância da experiência esportiva: "A insegurança só se

apossa do atleta quando ele não tem experiência suficiente para acreditar naquilo que já fez profissionalmente" (p.111).

"O mais importante é entrar em campo tranquilo, com a cabeça boa" (Evair, atacante da Lusa, Jornal "O Estado de São Paulo", 19/09/1998).

Frequentemente os jogadores mais experientes se utilizam dos problemas emocionais enfrentados pelos adversários como estratégias para vencer.

"Como vencer os santistas na Vila é uma tarefa difícilima, nossa chance está na exploração da parte psicológica deles (Marcelinho, meia atacante do Corinthians, Jornal Folha de São Paulo, 13/10/1999).

Além do mais, os próprios treinadores são vítimas de alterações psicológicas que podem prejudicar sua visão de jogo e a escolha da melhor estratégia para neutralizar o adversário.

"Se eu mesmo estou sentindo a ansiedade da estréia, imagine o que não está passando na cabeça dos jogadores" (Wanderley Luxemburgo, Jornal Folha de São Paulo, 23/09/1998).

Os **aspectos da competição** se referem aos eventos que comumente ocorrem durante a competição. Para COHN (1990) uma resposta de stress negativa ocorre quando o atleta tem sentimentos ou pensamentos de preocupação sobre algum aspecto do jogo, as condições do campo, a torcida, a avaliação da imprensa, etc..

Em 8 itens dos aspectos da competição foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos: competição muito longa (21); treinar mal o coletivo final (23); jogar em campo ruim (28); quando sua equipe toma um gol (33); ser avisado que será titular minutos antes do jogo (45); saber que será

titular com antecedência (52) e ser cortado no vestiário antes do jogo (63). Para melhor visualização os resultados aparecem na figura 10.

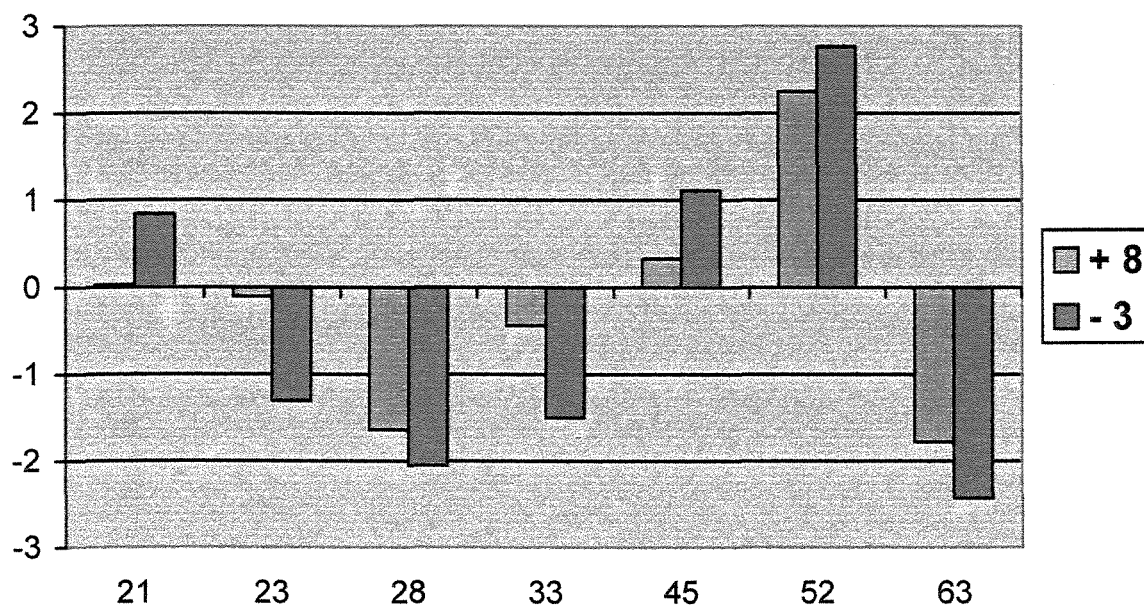


Figura10 - Itens significativos relacionados aos Aspectos da Competição

Pode-se observar uma tendência para os menos experientes perceberem o stress como mais negativo ou mais positivo do que os mais experientes.

Interessante foi o item de número 21, "*Uma competição muito longa*" que foi considerado como ligeiramente positivo para os menos experientes, e isto se explica talvez pelo fato dos jogadores mais jovens quererem jogar. No entanto, após quase 80 jogos disputados pelo Corinthians no ano de 1999, o meia Vampeta, considerado exemplo de dedicação e motivação, capitulou.

"Sempre me recuperei muito bem. A essa altura, não consigo mais me recuperar como fazia. Estou muito cansado, necessito ser poupado" (Jornal Folha de São Paulo, 01/11/1999).

"Treinar mal o coletivo final" (23) é mais negativo para os menos experientes. Para os jogadores mais experientes a performance nos treinamentos muitas vezes não reflete o que um jogador faz em campo durante o jogo. Muitos, inclusive, dizem que por temerem o cansaço físico durante o jogo tendem a diminuir seu ritmo durante os treinamentos.

"Eu não gosto de treinar mal, mas treino mais ou menos senão fico sem pernas na hora do jogo" (Internacional, 21/03/2000).

De acordo com HARRE (1983) os aparatos e as instalações competitivas exercem uma grande influência no rendimento esportivo. A estrutura e as características das instalações e o estado do campo de jogo influenciam consideravelmente na expressão do movimento e são consideradas, portanto, situações de risco. As condições inadequadas do campo (28) geram temor em atletas e treinadores com a possibilidade de ocorrência de lesões e contusões. Com isto, o jogador mais experiente tende a não se arriscar em jogo.

"Com o gramado molhado, a bola corre mais e o jogador arrisca menos" (Carlos Miguel, meia do São Paulo, Jornal Folha de São Paulo, 04/10/1999).

Jogar em campo ruim muitas vezes se torna a justificativa para os resultados das partidas, mesmo para jogadores de larga experiência profissional. Nas frases dos jogadores do Palmeiras e São Paulo pode-se observar este aspecto:

"A chuva atrapalhou o desenvolvimento dos dois times. Não dá para tocar a bola" (Paulo Nunes, atacante do Palmeiras, Jornal Folha de São Paulo, 04/10/1999).

"O campo estava horrível. É sem dúvida o pior gramado do Brasil" (Jorginho, volante do São Paulo, Jornal Folha de São Paulo, 22/11/1999).

Sua equipe tomar um gol (item 33) foi um item considerado como muito negativo para os jogadores menos experientes. Os jogadores mais experientes acreditam que tomar um gol é contingência de jogo e que é possível reverter o placar.

"Sempre é muito ruim, mas tem que manter a calma e continuar" (Internacional, 21/03/2000).

Saber que será titular com antecedência (item 52) foi considerado mais positivo do *saber que será titular minutos antes do jogo* (45) para os dois grupos.

"Quando o jogador não sabe se vai jogar ele tem 2 pensamentos, um positivo e um negativo. Ele pensa se eu vou jogar bom, aí presta atenção na preleção e no jogo. Mas se ele pensa eu posso ficar de fora, então ele nem liga para o jogo. Aí se ele fica sabendo no vestiário que vai jogar, pega ele de surpresa" (Internacional, 21/03/2000).

"Quando o time tá definido antes, o jogador fica mais tranquilo" (Internacional, 21/03/2000).

Por outro lado, os treinadores acreditam que a não divulgação antecipada da escalação serve para outros objetivos. O técnico do Corinthians, por exemplo, afirmou que a dúvida serve de fonte de motivação para os jogadores.

"Vou levar a dúvida até a hora do jogo como forma de manter os 3 novatos motivados" (Vadão, Jornal Folha de São Paulo, 20/08/2000).

Os jogadores mais experientes, em geral, através do treinamento, antecipam ou não sua convocação como titular da equipe.

"Normalmente a gente já sabe no treinamento quem vai jogar e quem não vai" (Internacional, 21/03/2000).

Ser cortado no vestiário antes do jogo (63) é mais negativo para os menos experientes. Esta diferença pode ser observada nas frases de dois jogadores, o primeiro com pouco tempo profissional e o segundo com larga experiência profissional inclusive na Seleção Brasileira.

"Abala a autoconfiança do jogador, ele fica nervoso" (Internacional, 21/03/2000).

"É triste, mas acontece, na hora você fica arrasado, depois passa" (Internacional, 21/03/2000).

A dimensão ***relacionamento interpessoal*** se refere à extensão e natureza dos vínculos com pessoas que são significativas para os atletas e que exercem influência sobre sua performance. Estas pessoas estão integralmente envolvidas na estrutura, dinâmica e ambiente social do esporte praticado. Para VANYPEREN (1994) o apoio social destas pessoas significativas pode provocar ou reduzir o stress.

Situações típicas que resultam em aumento de stress e que causam maiores exigências psicológicas são principalmente as situações de conflito social. De acordo com ALLMER (1981), comentários críticos de colegas ou do treinador durante o jogo têm efeito mais desfavorável do que os próprios erros cometidos.

O futebol é um esporte coletivo e o sucesso de uma equipe depende da união de todos os membros. A investigação da Psicologia do Esporte sobre a coesão sugere que a satisfação das relações interpessoais dentro de uma equipe é particularmente benéfica nos esportes de equipe, nos quais, o êxito depende da coordenação das diversas habilidades de cada jogador e a interdependência dos indivíduos, tais como o hockey, basquete e futebol. Um atleta tende a desempenhar

bem toda sua habilidade quando percebe suporte dos membros do grupo (CHELLADURAI, 1993 e WIDMEYER et alli, 1993).

Dois itens referentes à dimensão relacionamento com pessoas significativas apresentaram diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos: discordâncias ou conflitos com os companheiros de time (9) e discordâncias ou conflitos com o técnico (10). Para melhor visualizar os resultados eles foram colocados na figura 11.

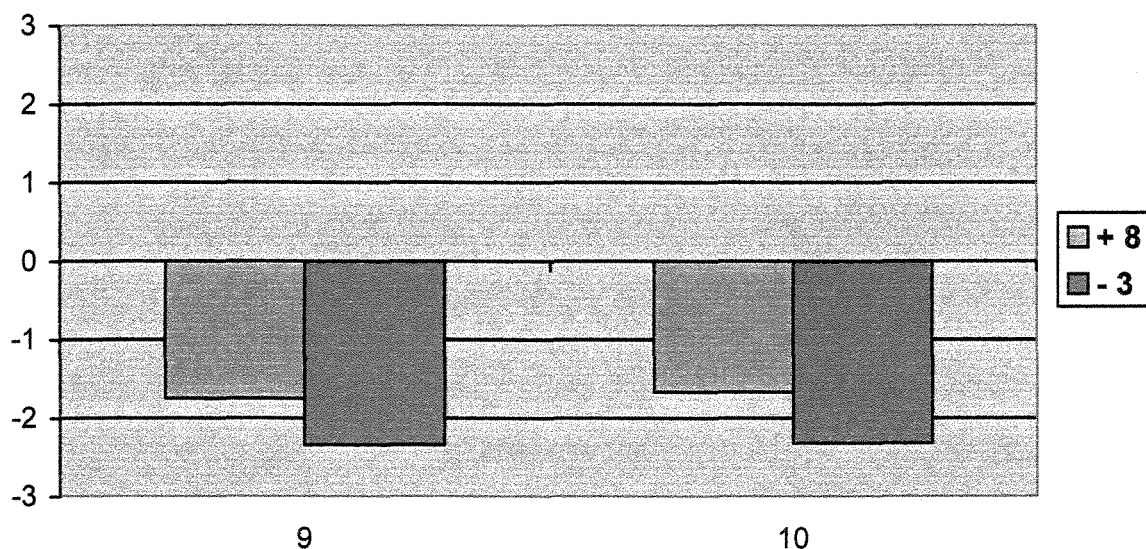


Figura 11 - Itens significativos relativos ao Relacionamento Interpessoal

Os resultados mostram que *discordâncias ou conflitos com os companheiros de time* (10) foi considerado um item muito negativo ou debilitador da performance em ambos os grupos, com uma tendência dos menos experientes perceberem esta situação como mais negativa. "Um time de futebol em desavença, está fadado à

derrota fatalmente" (Armando Nogueira, Jornal "O Estado de São Paulo", 01/05/1996).

Para muitos treinadores, o verdadeiro segredo para se montar um time vencedor está no desenvolvimento do "espírito de união de grupo".

"O esporte coletivo, no plano psicológico, tem um traço paradoxal que escapa a muita gente: o segredo de equipe está, não na soma, mas na síntese dos corações em luta. São vários corpos, mas a alma da equipe tem que ser uma só" (Armando Nogueira, Jornal "O Estado de São Paulo", 01/05/1996).

A falta de união do grupo esportivo faz com que o atleta tenha que lutar continuamente contra estados de humores negativos. Para VANYPEREN (1994), relações pobres entre os companheiros de equipe produzem falta de apoio, desacordos, falta de cooperação, discussões, conflitos e choque de personalidades, assim como um impacto negativo sobre o rendimento esportivo. Complementa o autor:

"Particularmente, quando existe uma atmosfera muito competitiva dentro da equipe, as relações de falta de apoio podem conduzir à existência de uma pobre ou inadequada comunicação interpessoal, assim como sensações de ter sido traído por outro e discussões" (p.120).

Os jogadores do Grêmio se referiram à importante relação entre união do grupo e a performance esportiva:

"Chegamos muito longe no campeonato porque o grupo tá fechado. Nem o nosso torcedor acreditava no que podíamos fazer" (21/02/1999).

"O grupo tá bem unido, mas precisa se conscientizar e mobilizar mais, evitar distrações, porque às vezes um jogador se desliga e não acompanha os outros" (Grêmio, 21/02/1999).

Já o atacante Celso do Internacional de Porto Alegre procurou amenizar os problemas de relacionamento que apareceram após um desentendimento entre os jogadores:

"Ao comemorar o gol, procurei fazê-lo com Dunga. Nos dias que antecederam o jogo, nós discutimos publicamente em razão das cobranças realizadas por ele, capitão do time, sobre a inoperância do ataque" (Jornal Folha de São Paulo, 03/10/1999).

Experiências traumáticas

Considerados fatores que trazem desordens psicológicas aos jogadores, tendem a se abater emocionalmente, execuções pobres, cometer erros e não jogar bem, podem ser considerados como variáveis traumáticas, uma vez que tendem a, de alguma forma, prejudicar o time e influenciar o comportamento do jogador nos jogos futuros.

Assim, *"Perder gol fácil"* (36); *"Fazer gol contra"* (37), *"Entrar em jogo machucado"* (59), *"Jogadas erradas em momentos decisivos"* (67) foram considerados como fatores negativos para ambos os grupos, sendo que os jogadores menos experientes perceberam os quatro itens como mais negativos quando comparados com os mais experientes. Para melhor visualização dos resultados, eles foram colocados em um gráfico, que aparece na figura 12.

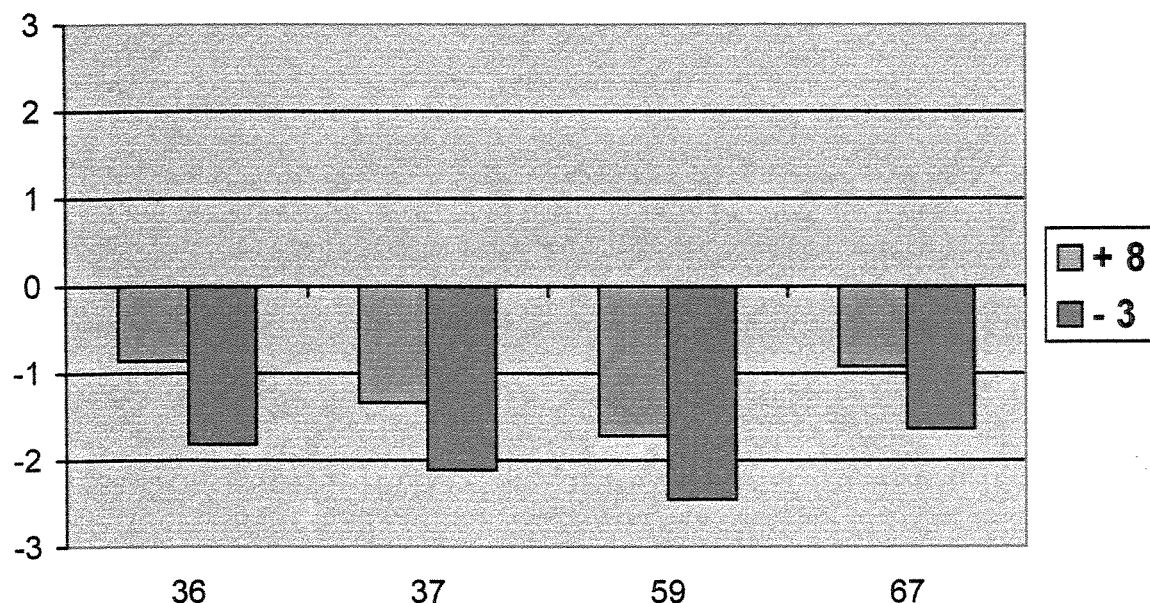


Figura 12 - Itens significativos referentes às Experiências Traumáticas

Considerados como uma das maiores fontes de stress negativo, cometer erros de performance sempre trazem problemas emocionais aos jogadores, independente de sua experiência esportiva. Assim, perder gol fácil (36) e fazer gol contra (37) e jogadas erradas em momentos decisivos (67) foram avaliados como negativos.

"Me movimentei bem pelo campo, o gol só não saiu por falta de sorte" (Ronaldo, atacante do Grêmio, Jornal Folha de São Paulo, 10/10/1999).

"Peço desculpas à torcida. O resultado só não foi melhor por minha culpa. Bati mal o 1º pênalti, tentei corrigir no 2º e caprichei demais" (Edmundo, atacante do Santos, Jornal Folha de São Paulo, 15/10/2000).

A situação de perder um gol praticamente feito abate o time em geral. Um dia, o treinador Filpo Nuñez irritado com um jogador que havia desperdiçado um pênalti, invadiu o gramado de terno e gravata para ensinar como a cobrança deveria ser feita (Folha de São Paulo, 10/10/1999).

"Fiz uma péssima cobrança e o Paulo Sérgio defendeu o pênalti" (Leonardo, atacante do Sport, Jornal Folha de São Paulo, 18/10/1999).

Apesar de ter sido considerado um item debilitador para ambos os grupos, *entrar em jogo machucado* (59) é uma rotina para jogadores de futebol.

"Estou jogando com uma ruptura no músculo adutor da coxa e com um dedinho do pé quebrado" (Fabiano, Jornal "O Estado de São Paulo", 01/10/98).

Uma boa condição física é pré-requisito para alcançar sucesso no futebol. As contusões e lesões impedem ou pelo menos limitam o jogador de realizar os treinamentos e/ou jogar, e isto traz como conseqüências alterações emocionais, como perda de motivação e depressão.

"O ano passado tive muita contusão, quase não joguei. Aí me larguei, relaxei" (Grêmio, 21/02/1999).

3.4 CONCLUSÃO

Quanto ao objetivo do ESTUDO 2, identificação de como os atletas de futebol percebem o stress a partir de fatores presentes no inventário em relação a variáveis como tempo de profissão e posição de jogo pode-se concluir que:

Os resultados do presente estudo mostraram diferenças na avaliação de alguns itens do ISF entre os jogadores de futebol quando são comparados por posição de campo. Os goleiros apresentaram uma maior tendência para avaliar os itens como neutros, enquanto os atacantes como mais ou menos estressantes.

As causas para estas diferenças em avaliar os itens de stress podem ser vistas como uma característica da especificidade da posição. Isto sugere que a avaliação do stress depende de uma situação específica e que as medidas de stress devem ser sensíveis às características únicas das diferentes posições.

Diferentes graus de experiência das situações podem representar uma explicação para as diferenças de avaliação encontradas. Os atletas com menos experiência apresentaram uma tendência para avaliar estressores como mais negativos do que os mais experientes. Estes resultados estão de acordo com a literatura que afirma que existe uma variação na percepção de situações estressoras em função do nível de aprendizagem. Devido à maior experiência em competições os atletas mais experientes parecem conseguir avaliar as situações de exigências como menos negativas.

Assim, o grau de experiência é importante para que uma situação seja considerada como negativa ou não. As frases do jogador Romário e do técnico Luxemburgo da Seleção Brasileira resumem bem estes aspectos:

"Nenhuma seleção pode abrir mão da experiência de seus jogadores. A mescla da juventude com a experiência sempre mostrou ser o melhor caminho" (Jornal Folha de São Paulo, 19/08/2000).

"A seleção precisa da qualidade e da experiência dos jogadores mais velhos" (Jornal Folha de São Paulo, 20/08/2000).

Embora os jogadores sejam expostos aos mesmos estímulos ambientais, a avaliação cognitiva destes estímulos varia em função do tempo de prática profissional. Ou seja, os jogadores mais experientes tendem a avaliar as situações geradoras de stress como menos negativas, quando comparados com os jogadores com menor experiência competitiva no futebol profissional. A experiência anterior os capacita a lidar melhor com as situações esportivas, até mesmo, a aceitá-las como inevitáveis ou toleráveis.

Em futuras investigações, sugere-se uma melhor avaliação dos jogadores mais experientes e suas estratégias de controle de stress.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo do stress em jogadores de futebol profissional mostrou que a percepção de situações estressantes não se limita a uma série específica de episódios competitivos, mas é trans-situacional.

Algumas destas situações estressantes estão localizadas "dentro" da equipe e outras fora do sistema ou ambiente esportivo. Pressão do treinador para vencer e conflitos com os companheiros de time são exemplos de estressores dentro da equipe. Problemas familiares e conflitos com os jornalistas são exemplos de estressores externos, também chamados de adversários periféricos.

Este tipo de estudo, que busca investigar a *direção e intensidade* do stress pode acarretar modificações nos resultados de avaliações subsequentes de um mesmo grupo, uma vez que dependem da experiência do jogador com relação aos itens avaliados. Este fato pode ser visto como uma problemática do instrumento, que deveria manter constante seus resultados em diferentes ocasiões, mas por outro lado, mostra que é um instrumento sensível a alterações em função da vivência esportiva. Um estímulo desencadeia stress em função da forma como um jogador subjetivamente o percebe e avalia. Essa atribuição de significado é formada em processos anteriores de aprendizagem.

A análise da percepção do stress em jogadores de futebol profissional, baseada nos *indicadores de vivência*, levou à confirmação dos dados analisados pela análise fatorial. Estes indicadores, no entanto, para terem valor testemunhal,

precisam ser coletados através de técnicas adequadas de entrevista. Isto significa que estudos realizados por outros pesquisadores, com a mesma metodologia, podem obter resultados semelhantes, mas talvez não generalizáveis por causa das diferentes abordagens em extrair as opiniões próprias sobre os diferentes estressores e sua influência sobre a performance esportiva. NITSCH (1981) sugere que para evitar este problema sejam utilizados diferentes indicadores, de comportamento (expressão facial e gestual) e de desempenho (eficiência e eficácia da performance esportiva).

Este estudo traz sua contribuição prática para a área da Psicologia do Esporte uma vez que busca investigar quais fatores levam ao stress e quais conseqüências o stress pode ter sobre a performance na percepção dos jogadores. Através destes dados, pode-se constatar a probabilidade de determinadas reações ocorrerem no futuro, bem como determinar que estratégias podem ser utilizadas durante o processo de treinamento afim de que os jogadores possam aprender a como lidar com os estressores.

Este conhecimento, além do mais, poderá servir para ajudar futuros atletas e técnicos no sentido de minimizar os fatores considerados negativos, que desempenham um papel crítico no aparecimento de desordens psicológicas e psicossociais e fortalecer os positivos, que têm um impacto altamente significativo sobre a motivação dos jogadores.

A especialização das funções dos jogadores, bem como sua experiência esportiva, devem ser levadas em conta na planificação da preparação psicológica.

Finalmente, sabe-se que os testes psicológicos são, com frequência, mal utilizados por profissionais que não entendem a abordagem teórica que fundamenta

os instrumentos ou os procedimentos apropriados para sua administração. Espera-se que o desenvolvimento e validação do ISF através de uma abordagem rigorosa e sistemática, sirva como modelo para o desenvolvimento de outros inventários específicos para o esporte.

UNICAMP
BIBLIOTECA CENTRAL
SEÇÃO CIRCULANTE
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

174

- ABERNETHY, B. (1993). Attention. In SINGER, RN; MURPHEY, M. & TENNANT, I.K. (Eds). **Handbook of Research on Sport Psychology**, 6, 127-170.
- ADACHI, T.J. & BREDEMEIR, B.J. (1983). The Identification of Role Strain and Coping Strategies Among on-starters, and the Implication for Coaching Strategies to Reduce Role Strain. In ORLICK, T.; PARTINGTON, J. & SALMELA, J. (Eds.) **Mental Training for Coaches & Athletes**, 125-126.
- ALLMER, H. (1981). Streb und Sport. In NITSCH, J. (Ed) **Stress - theorien, untersuchungen, massnahmen**. Stuttgart: Verlag Hans Huber, 501-545.
- ANSHEL, M.H. (1990). Toward Validation of a Model for Coping with Acute Stress in Sport. **International Journal of Sports Psychology**, 21, 58-83.
- ANTONELLI, F. & SALVINI, A. (1978). **Psicologia del Deporte**. Valladolid: Editorial Minón.
- APITZSCH, E. (1994). La Personalidad del Jugador de Futbol de Elite. **Revista de Psicologia del Deporte**, n.º 6, 87-98.
- _____. (1995). Psychodynamic Theory of Personality and Sport Performance. In: Biddle, J.H. (ed.) **European Perspectives on Exercise and Sport Psychology**, cap.6, 111-127, Exeter: Human Kinetics.
- BIDDLE, J.H. (1995). **European Perspectives on Exercise and Sport Psychology**. Exeter: Human Kinetics Publishers.
- BIDDLE, J.H. & NTOUMANIS, N. (1999). Motivational Climate in Physical Activity: a meta-analysis of cognitive and affective outcomes. **10th European Congress of Sport Psychology Proceedings**, 99-101.
- BRANDÃO, M.R.F. ; RUSSELL, L. & MATSUDO, V.K.R.. (1990a). Os Efeitos do Excesso de Carga Física sobre as Variáveis Psicofísicas. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, vol.4, nº3, 32-38.
- BRANDÃO, M.R.F. & MATSUDO, V.K.R.. (1990b). Stress, Emoção e Exercício **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, vol. 4, nº4, 95-99.

- BRANDÃO, M.R.F. (1996). **Perfil Sóciopsicológico da Equipe Nacional de Voleibol Masculino - uma análise à luz da ecologia do desenvolvimento humano**. Dissertação de Mestrado, Universidade Federal de Santa Maria, RS.
- BRANDÃO, M.R.F. & ANDRADE, D.R. (1997). The Psychological Profile of the Brazilian Soccer Players as Related to Field Position. **Medicine and Science in Sports & Exercise**, supplement, vol.29, nº5.
- BRANDÃO, M.R.F.; MEDINA, JP & MARTINHO, W. (1998). Stress Factors In Professional Soccer Players. Orlando: **FIMS World Congress**.
- BRANDÃO, M.R.F. & WINTERSTEIN, P. (1999). Stress Factors in Professional Soccer Players Inventory. **Proceedings of The X European Congress of Sport Psychology**, Praga, 128-130.
- CAGIGAL, J.M. (1972). **Deporte - pulso de nuestro tiempo**. Madrid: Editora Nacional.
- CHELLADURAI, P. (1993). Leadership. In SINGER, RN; MURPHEY, M. & TENNANT, I.K. (Eds). **Handbook of Research on Sport Psychology**, 30, 647-671.
- CARVALHAES, J. (1969). Correlação entre o Estado Psicológico e o Rendimento de Atleta de Futebol e Conseqüente Prognóstico. **Arquivos Brasileiros de Psicologia Aplicada**, vol.21, nº3, 63-88.
- _____. (1972). Duas Experiências de Descondicionamentos numa equipe de futebol. **Arquivos Brasileiros de Psicologia Aplicada**, vol.24, nº4, 49-54.
- _____. (1974). **Um Psicólogo no Futebol - relatos e pesquisas**. São Paulo: Editora Esporte e Educação.
- COHN, P.J. (1990). An Exploratory Study on Sources of Stress and Athlete Burnout in Youth Golf. **The Sport Psychologist**, vol.4, 95-106.
- CONSTABLE, D.H. (1996). **Sources of Stress in Hockey Referees**. Dissertação de Mestrado, Universidade de Toronto, Canadá.
- COPPEL, D.B. (1995). Relationship Issues in Sport: a marital therapy model. In Murphy, S. (Ed) **Sport Psychology Interventions**. Champaign: Human Kinetics, cap. 8, 193-204.

- COSTILL, D.L.; MAGLISHO, R.; MORGAN, W.; WILMORE, J. & KUIPERS, H. (1987). Overtraining: physiological and psychological effects of a sudden increase in training. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, 19(2S).
- CRAIN, R.S. (1991). A Psychological Case Study of a Live-in Gymnastics Training Center for Elite Female Gymnasts. **FIG Medical/Scientific Symposium**, 54-59.
- Da SILVA, A.R. As Aptidões do Futebolista. (1972). **Arquivos Brasileiros de Psicologia Aplicada**, vol.24, nº2, 7-20.
- De LA ROSA, A.F. & RIBAS, A.R. (1988). **Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo**. Havana: Editorial Científico-Técnica.
- De ROSE JÚNIOR, D. & VASCONCELLOS, E.G. (1993a). Situações de "Stress" Específicas do Basquetebol. **Revista Paulista de Educação Física**, v.7, nº2, 25-34.
- De ROSE JÚNIOR, D.; VASCONCELLOS, E.G. & SIMÕES, A.C. (1993b). Percepção Subjetiva dos Níveis de Stress e Desempenho em Atletas da Seleção Brasileira de Handebol. In **Actas of the 8th World Congress in Sport Psychology**, 79.
- De ROSE JÚNIOR, D.; SIMÕES, A.C. & VASCONCELLOS, E.G. (1994). Situações de Jogo Causadoras de "Stress" no Handebol de Alto Nível. **Revista Paulista de Educação Física**, v.8, nº1, 30-37.
- De ROSE JÚNIOR, D. (1996). **"Stress" Pré-competitivo no Esporte Infanto-juvenil: um estudo com atletas de 10 a 14 anos**. Tese de Doutorado, Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo.
- _____. (1998). Lista de Sintomas de "Stress" Pré-competitivo Infanto-juvenil: elaboração e validação de um instrumento. **Revista Paulista de Educação Física**, 2, 126-133.
- DZHAMGAROV, T.T. & PUNI, A.T. (1979). **Psicologia de la Educacion Fisica y el Deporte**. Havana: Editorial Científico-Técnica.
- EKBLOM, B. (1994). **Football (soccer)**. Londres: Blackwell Scientific Publications.
- FELTZ, D.L. & ALBRECHT, R.R. (1986). Psychological Implications of Competitive Running. In WEISS AND GOULD (ed) **Sport for Children and Youth**. Champaign: Human Kinetics Publishers, 225-230.

- FRESTER, R. (1976). El "Test" del Síntoma de Carga: un procedimiento para el análisis de la elaboración de condiciones de carga psíquica en los deportistas. In KUNATH, P. (Org.) **Aportes a la Psicología Deportiva**. Havana: Editorial Orbe.
- GARDNER, F. (1995). The Coach and the Team Psychologist: an integrated organizational model. . IN: MURPHY (Ed.) **Sport Psychology Interventions**. Champaign: Human Kinetics, cap.5.
- GARDNER, H. (1995). **Inteligências Múltiplas: a teoria na prática**. 1ª ed. Porto Alegre: Artes Médicas.
- GAUVIN, L. & RUSSELL, S.J. (1993). Sport-specific and Culturally Adapted Measures in Sport and Exercise Psychology Research: issues and strategies. In SINGER, R.; MURPHEY, M. & TENNANT, K. **Handbook of Research on Sport Psychology**. New York: MacMillan Publishing, 891-900.
- GODIK, M.A. (1996). **Futebol: preparação dos futebolistas de alto nível**. Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport.
- GOULD, D.; HORN. T. & SPREEMAN, J. (1983). Competitive Anxiety in Junior Elite Wrestlers. **Journal of Sport Psychology**, 58-71.
- GOULD. D. & KRANE, V. (1992). The Arousal-athletic Performance Relationship: current status and future directions. IN HORN, S. (Ed.) **Advances in Sport Psychology**, cap.6, 119-142.
- GOULD, D.; WILSON, C.G.; TUFFEY, S. & LOCHBAUM, M. (1993). Stress and the Young Athlete: the child's perspective. **Pedriatic Exercise Science**, vol.5, 286-297.
- GOULDBERGER, L. & BREZITZ, S. (1982). **Handbook of Stress - theoretical and clinical aspects**. New York: The Free Press.
- HAIR, J.F.; ANDERSON, R.E.; TATHAM, R.L. & BLACK, W. (1998). **Multivariate Data Analysis**. New Jersey: Prentice Hall.
- HARDY. L. (1992). Psychological stress, performance, and injury in sport. **British Medical Bulletin**, vol.48, nº2, 615-629.
- HARDY, L. & JONES, G. (1994). Current Issues and Future Directions for Performance-related Research in Sport Psychology. **Journal of Sports Science**, 12, 61-92.

- HARRE, D. (1983). **Teoria del Entrenamiento Deportivo**. Havana: Editorial Científico-Técnica.
- HARRIS, D.V. & HARRIS, B.L. (1987). **Psicología del Deporte - integración mente-cuerpo**. Barcelona: Hispano Europea.
- HELLSTEDT, J.C. (1995). Invisible Players: a family systems model. IN: MURPHY (Ed.) **Sport Psychology Interventions**. Champaign: Human Kinetics, cap.5.
- HIPPOLYTE, R.; TOTTERDELL, B. & WINN, P. (1993). The Role of the Coach. In **Strategies of Team Management through Volleyball**. United Kingdom: Epidote, 89-128.
- HORNE, T.S. (1992). **Advances in Sport Psychology**. Champaign: Human Kinetics Publishers.
- JONES, G. & HARDY, L. (1989). Stress and Cognitive Functioning in Sport. **Journal of Sports Science**, 41-63.
- JONES, G.; SWAIN, ABJ & CALE, A. (1990). Antecedents of multidimensional competitive state anxiety and self-confidence in elite intercollegiate middle-distance runners. **The Sports Psychologist**, 4, 107-118.
- JONES, G. (1990). A cognitive perspective on the processes underlying the relationship between stress and performance in sport. In Jones & Hardy (Eds). **Stress and Performance in Sport**. Chichester: John Wiley & Sons.
- JONES, G. & HARDY, L. (1990). In JONES & HARDY (ed). **Stress and Performance in Sport**. Chichester: J. Willey and sons. 3-16.
- JONES, G. & SWAIN, ABJ. (1992). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. **Perceptual and Motor Skills**, 74, 467-472.
- JONES, G.; SWAIN, A. & HARDY, L. (1993). Intensity and Direction Dimensions of Competitive State Anxiety and Relationships with Performance. **Journal of Sports Sciences**, 11, 525-532.
- JONES, G. & SWAIN, A. (1995). Predispositions to Experience Debilitative and Facilitative Anxiety in Elite and Nonelite Performers. **The Sports Psychologist**, 9, 201-211.

- JONES, G. (1995a). Anxiety and Performance: research issues and developments. In: S. Biddle (Ed.), **European Perspectives on Exercise and Sport Psychology**. Champaign: IL: Human Kinetics.
- _____. (1995b). More than just a game: research developments and issues in competitive anxiety in sport. **British Journal of Psychology**, 86, 449-478.
- _____. (1995c). Competitive Anxiety in Sport. IN: Biddle (ed.) **European Perspectives on Exercise and Sport Psychology**. Champaign, IL: Human Kinetics.
- KINGSTON, K.M. & HARDY, L. (1997). Effects of Different Types of Goals on Processes that Support Performance. **The Sport Psychologist**, 11, 277-293.
- LACHMAN, S.J. (1974). **Distúrbios Psicossomáticos - uma interpretação behaviorista**. Rio de Janeiro: Livros Técnicos e Científicos Editora.
- LAZARUS, R.S. & FOLKMAN, S. (1984). **Stress, appraisal and coping**. New York: Springer Publishing.
- LIDOR, R. (1998). Where are the psychological predictions in talent-detection tests? A short note on a neglected topic. **ISSP Newsletter**, v.6, nº1, 13-15.
- MADDEN C.C.; SUMMERS, J.J. & BROWN, D.F. (1990). The Influence of Perceived Stress on Coping with Competitive Basketball. **International Journal of Sports Psychology**, nº21, 21-35.
- MAHONEY, M.; GABRIEL, T. & PERKINS, T. (1987). Psychological Skills and exceptional athletic Performance. **The Sport Psychologist**, 1, 181-199.
- MARTENS, R. (1977). **Coaches Guide to Sport Psychology**. Champaign, IL: Human Kinetics.
- MATVÉEV, L. (1983). **Fundamentos del entrenamiento deportivo**. Moscou: Editorial Ráduga.
- MICHAELIS (2000). **Moderno Dicionário da Língua Portuguesa**. São Paulo: Melhoramentos.
- MIRA Y LOPEZ, E. & RIBEIRO DA SILVA, A. (1964). **Futebol e Psicologia**. Rio de Janeiro: Editora Civilização Brasileira.
- MONAHAIN, T. (1986). Exercise and depression: swapping sweat for serenity? **The Physician and Sportsmedicine**, 14 (9): 192-196.

- MORGAN, W.P. (1979). Prediction of performance in athletics. In P. Klavara & J.V. Daniel (Eds.), **Coach, athlete and the sport psychologist**. 1ª ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- MORGAN, W.P.; BROWN, D.R.; RAGLIN, J.S.; O'CONNOR, P.J. & ELLICKSON, K.A. (1987). Psychological monitoring of overtraining and staleness. **British Journal os Sports Medicine**, vol.21, nº3, 107-114.
- MURPHY, S.M. & TAMMEN, V. (1998). In Duda, J.L. (ed.) **Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement**, FIT, cap. 11, 195-209.
- NASCIMENTO, R.S.F. (1997). A Atualidade do Psicodiagnóstico. **Jornal da Casa do Psicólogo**, nº 10.
- NEVILL, A.M.; NEWELL, S. & GALE, S. (1994). Can the Crowd Influence the Result of Soccer Matches? **Annual Conference of The British Association of Sport and Exercise Sciences**, p.69.
- NITSCH, J.R. (1981). **Theorien, Untersuchugen und Massnahmen**. Bern: Verlag Hans Huber.
- ORLICK, T. (1986). **Psyching for sport: mental training for athletes**. Champaing, IL: Human Kinetics.
- PARGMAN, D. (1986). **Stress and Motor Performance: understanding and coping**. NY: Mouvement Publications.
- PASQUALI, L. (1999). Testes referentes a construto: teoria e modelo de construção. In Pasquali, L. (Org.) **Instrumentos Psicológicos: manual prático de elaboração**. Brasília: LabPAM.
- PATMORE, A. (1986). **Sportmen under stress**. Londres: Stanley Paul.
- PEISER, B.J. & MADSEN, T. (1995). Comparative analysis of violent play among professional soccer players in Italy and England. **3rd World Congress of Science and Football**, Cardiff, Wales, 519 (abstract).
- PRIETO, G. (1999). Procedimientos de Construcccion y Analisis de Tests Psicomtericos. In Wechsler, S.M. & Guzzo, R.S.L. (Eds.). **Avaliação Psicológica: perspectiva internacional**. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- PUNI, A.Z. (1969). **La Preparación Psicologica para las Competiciones Deportivas**. Moscou: Editorial Fiskultura y Deporte.

- RÉGNIER, G.; SALMELA, J. & RUSSELL, S.J. (1993). Talent Detection and Development in Sport. In SINGER, RN; MURPHEY, M. & TENNANT, I.K. (Eds). **Handbook of Research on Sport Psychology**, cap. 30, 647-671.
- RIBEIRO DA SILVA, A. (1986). **Psicologia del deporte y preparación del deportista**. Buenos Aires: La Editorial Kapelusz.
- RUDIK, P.A. (1976). **Psicologia de la Educación Física y del Deporte**. Havana: Editorial Pueblo y Educación.
- _____. (1988a). Objeto Específico y Tareas de la Psicología del Deporte. In **Psicologia**. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación, cap. 24, 333-343.
- _____. (1988b). Características Psicológicas de la Actividad Deportiva. In **Psicologia**. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación, cap. 25, 344-353.
- SACHS, M.L. (1993). Professional Ethics in Sport Psychology. In SINGER, RN; MURPHEY, M. & TENNANT, I.K. (Eds). **Handbook of Research on Sport Psychology**, 6, 127-170.
- SAMULSKI, D. (1981). La Carga Psíquica antes, durante y después de la competencia. In: **Entrenamiento Deportivo**. Cali: Editorial XYZ, 305-313.
- SAMULSKI, D. & CHAGAS, M. H. (1992). Análise do stress na competição em jogadores de futebol de campo das categorias infantil e juvenil (15-18 anos). **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, nº4, 12-18.
- SAMULSKI, D. (1992). **Psicologia nos Esportes: teoria e aplicação prática**. Belo Horizonte: Imprensa Universitária, UFMG.
- SAMULSKI, D. & CHAGAS, M. H. (1996). Análise do Estresse Psíquico na Competição em Jogadores de Futebol de Campo das Categorias Juvenil e Júnior. **Revista da Associação dos Professores de Educação Física de Londrina**, v.11, nº19, 03-11.
- SAMULSKI, D.; CHAGAS, M.H. & NITSCH, J. (1996). **Stress - teorias básicas**. Belo Horizonte: Editora Gráfica Costa & Cupertino.
- SCANLAN, T. K. & PASSER, M. W. (1978). Factors Related to Competitive Stress Among Male Youth Sport Participants. **Medicine and Science in Sports**, v.10, n.2, 103-108.

- _____. Sources of Competitive Stress in Young Female Athletes. (1979). **Journal of Sports Psychology**, 1, 151-159.
- SCANLAN, T. K. & LEWTHWAITE, R. (1984). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: I. Predictors of competitive stress. **Journal of Sports Psychology**, 6, 208-226.
- SCANLAN, TK; RAVIZZA, K. & STEIN, GL (1989). An In-depth Study of Former Elite Figure Skaters: I. Introduction to the project. **Journal of Sports and Exercise Psychology**, 11, 54-64.
- SCANLAN, TK; STEIN, GL & RAVIZZA, K. (1991). An In-depth Study of Former Elite Figure Skaters: III. Sources of stress. **Journal of Sports and Exercise Psychology**, 13, 103-120.
- SEWELL, D.F. & EDMONDSON, A.M. (1996). Relationships Between Field Position and Pre-match Competitive State Anxiety in Soccer and Field Hockey. **International Journal of Sport Psychology**, 27:159-172.
- SELYE, H. (1956). **The Stress of Life**. New York: McGraw-Hill.
- SHARPE, P. (1993). Elite Competitive Team Participation and Personality Characteristics: an interaction between personality type and position played. **Actas of the VIII World Congress in Sport Psychology**. Lisbon, 959-962.
- SINGER, RN (1988). Psychological testing: what value to coaches and athletes?. **International Journal of Sport Psychology**, vol.19, 87-106.
- _____. (1989). "Sport Psychology: international perspectives". In **Proceedings of the 7th World Congress in Sport Psychology**, p.13-16.
- SMITH, R.E. (1989). Athletic stress and burnout: conceptual models and intervention strategies. In Hackfort, D. & Spielberger, C. (Eds.). **Anxiety in Sports**. Washington: Hemisphere Publishing Corporation.
- SMOLL, F.L. & SMITH, R.E. (1989). Competitive Stress and Young Athlete. In C.C. Teitz (ed.), **Scientific Foundations of Sports Medicine**. Ontario: B.C. Decker, cap.16, 375-390.
- SNYDER, E.E. & PURDY, D.A. (1985). The Home Advantage in Collegiate Basketball. **Sociology of Sport Journal**, 2, 352-356.

- SPIELBERGER, C.D. (1987). Stress, emotions and health. In Morgan & Goldstone (Eds). **Exercise and Mental Health**. Washington: Hemisphere Publishing Corporation.
- STEMME, F. (1981). A Psicologia social do futebol. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, vol.33, nº1-2, 106-115.
- STREAN, W.B. (1998). Possibilities for qualitative research in sport psychology. **The Sport Psychologist**, 12, 333-345.
- STRESSFREE NET HOME PAGE. <http://pangea.ca/~toby/model.html>
- SWAIN, A. & JONES, G. (1993). Intensity and Frequency Dimensions of Competitive State Anxiety. **Journal of Sports Sciences**, 11, 533-542.
- TAYLOR, A.H. & DANIEL, J.V. (1987). Sources of Stress in Soccer Officiating: an empirical study. **First World Congress of Science and Football**, 538-544.
- TEIPEL, D. (1993). Evaluations of Environmental and Game-Related Stress Conditions in Soccer Players. **8th World Congress of Sport Psychology**, Lisboa, 312-314.
- TENENBAUM, G. & BAR-ELI, M. (1995). In: Biddle, J.H. (Ed.) **European Perspectives on Exercise and Sport Psychology**, cap.14, 292-323, Exeter: Human Kinetics.
- TUTKO, T. & TOSI, U. (1976). **Sports Psyching**. New York: Tarcher & Putnam Book.
- VALDES CASAL, H.M. (1996). **Personalidad, actividad física y deporte**. Colombia: Revista Kinesis.
- VANYPEREN, N.W. (1994). Estres Psicosocial, Apoyo Parental, Y Rendimiento en Jovenes Futbolistas con Talento. **Revista de Psicologia del Deporte**, Dossier, n.º 6, pp. 119-138.
- VASCONCELLOS, E.G. & De ROSE JR., D. (1993). Sintomas de Stress em Atletas de Ginástica Aeróbica Competitiva. In **Actas of the 8th World Congress in Sport Psychology**, p. 100.
- VEALEY, R.S. & GARNER-HOLMAN, M. (1998). Applied Sport Psychology: measurement issues. In DUDA, J. (Ed.) **Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement**. Morgantown: Fitness Information Technology.

- WEINBERG, R.S. & GOULD, D. (1995). Arousal, Stress and Anxiety. IN WEINBERG, R.S. & GOULD, D. (Eds.) **Foundations of Sport and Exercise Psychology**. Champaign, IL: Human Kinetics, cap.6, 91-114.
- WINTERSTEIN, P. (1991). **Leistungemotivationsförderung in Sportunterricht**. Hamburgo: Verlag Dr. Kovac.
- WIDMEYER, W.N.; CARRON, A. & BRAWLEY, L. (1993). Group Cohesion in Sport and Exercise. . In: Singer, RN; Murphey, M. & Tennant, I.K. (Eds) **Handbook of Research on Sport Psychology**, cap. 31, 672, 694.
- ZHU, J.M. (1992). Psychological Qualities of Volleyball Players and Related Training. **FIVB Coaches Manual**, v. II.

ANEXOS

Anexo 1 - Inventário do Stress no Futebol

FATORES DE STRESS QUE INTERFEREM NO RENDIMENTO ESPORTIVO

Nome: _____

Data: _____

Equipe: _____

Caro jogador:

Abaixo se encontra uma série de fatores que podem afetar seu rendimento dentro do campo. De acordo com sua percepção, você deverá decidir se cada um desses fatores é negativo (☹), positivo (😊) ou neutro (☺) ao seu desempenho. Se for positivo ou negativo, você deverá marcar a intensidade, muito, mais ou menos ou pouco. Não existem respostas certas ou erradas. Por favor, não deixe nenhuma resposta em branco.

COMO OS FATORES ABAIXO INFLUENCIAM NO SEU RENDIMENTO ?	DE FORMA NEGATIVA ☹			☺	DE FORMA POSITIVA 😊		
	MUITO	MAIS OU MENOS	POUCO		POUCO	MAIS OU MENOS	MUITO
1. Não estar bem fisicamente	☹☹☹	☹☹	☹	☺	😊	😊😊	😊😊😊
2. Ficar no banco de reservas e não entrar durante a partida	☹☹☹	☹☹	☹	☺	😊	😊😊	😊😊😊
3. Nervosismo excessivo	☹☹☹	☹☹	☹	☺	😊	😊😊	😊😊😊
4. Dormir mal na noite anterior à competição	☹☹☹	☹☹	☹	☺	😊	😊😊	😊😊😊
5. Ser o favorito	☹☹☹	☹☹	☹	☺	😊	😊😊	😊😊😊
6. Estabelecimento de metas muito altas (por exemplo, querer ser campeão brasileiro)	☹☹☹	☹☹	☹	☺	😊	😊😊	😊😊😊
7. Jogar contra adversários desconhecidos	☹☹☹	☹☹	☹	☺	😊	😊😊	😊😊😊
8. Derrotas anteriores	☹☹☹	☹☹	☹	☺	😊	😊😊	😊😊😊
9. Discordância ou conflitos com o treinador	☹☹☹	☹☹	☹	☺	😊	😊😊	😊😊😊
10. Discordância ou conflitos com os companheiros de time	☹☹☹	☹☹	☹	☺	😊	😊😊	😊😊😊

COMO OS FATORES ABAIXO INFLUENCIAM NO SEU RENDIMENTO ?	DE FORMA NEGATIVA			NEUTRO	DE FORMA POSITIVA		
	MUITO	MAIS OU MENOS	POUCO		POUCO	MAIS OU MENOS	MUITO
11. Surpresa com os bons resultados dos adversários	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺
12. Derrotas no começo do torneio	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺
13. Levar “bronca” de um companheiro durante o jogo	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺
14. Grande superioridade dos adversários	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺
15. Ser prejudicado pelos árbitros	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺
16. Instalações e condições de alojamento ruins	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺
17. Ter perdido do mesmo adversário mais de uma vez	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺
18. Jogar com torcida contra	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺
19. Jogar "em casa"	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺
20. Assumir responsabilidades dentro do grupo	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺
21. Competição muito longa	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺
22. A cobrança dos jornalistas através da imprensa	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺
23. Treinar mal o coletivo final (de apronto para a partida)	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺
24. Estar com contrato vencido ou próximo do seu final	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺
25. Interesse de outro time pelo seu futebol	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺
26. Jogar à noite	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺
27. Jogar com estádio vazio	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺
28. Jogar em campo ruim	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺
29. Levar “chapéu” ou “caneta” durante treino	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺
30. Gozação do adversário durante a partida	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺
31. Jogar à tarde	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺
32. Fazer treino de velocidade	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺
33. Quando sua equipe toma um gol	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺
34. Fazer alongamento	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺
35. Ter perdido de goleada	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺

COMO OS FATORES ABAIXO INFLUENCIAM NO SEU RENDIMENTO ?	DE FORMA NEGATIVA			NEUTRO	DE FORMA POSITIVA		
	MUITO	MAIS OU MENOS	POUCO		POUCO	MAIS OU MENOS	MUITO
36. Perder gol "feito"	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺
37. Fazer gol contra	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺
38. Perder um pênalti	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺
39. Pressão de outras pessoas para ganhar	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺
40. Jogar um clássico	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺
41. Fazer coletivo 1 dia antes do jogo	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺
42. Muito treino físico	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺
43. Treinar logo cedo	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺
44. Ser reserva e entrar durante a partida	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺
45. Ser avisado que será titular minutos antes do jogo	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺
46. Levar "bronca" do técnico no intervalo da partida	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺
47. Viagem muito longa	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺
48. Treinar em 2 períodos	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺
49. Cobrança de si mesmo para jogar bem	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺
50. Comportamento dos jornalistas antes do jogo	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺
51. Pressão do técnico para vencer	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺
52. Saber que será titular com antecedência	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺
53. Aquecimento muito forte antes do jogo	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺
54. "Bronca" do técnico durante a preleção	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺
55. Ficar concentrado na véspera do jogo	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺
56. Tomar cartão amarelo	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺
57. Decisão por morte súbita	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺
58. Jogar na chuva	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺
59. Entrar em jogo machucado	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺
60. Jogar pela manhã	☹☹☹	☹☹	☹	☺	☺	☺☺	☺☺☺

COMO OS FATORES ABAIXO INFLUENCIAM NO SEU RENDIMENTO ?	DE FORMA NEGATIVA			NEUTRO	DE FORMA POSITIVA		
	MUITO	MAIS OU MENOS	POUCO		POUCO	MAIS OU MENOS	MUITO
61. Conflitos com os familiares	☹☹☹	☹☹	☹	☹	☺	☺☺	☺☺☺
62. Fazer muitos exercicios de musculação (aparelhos)	☹☹☹	☹☹	☹	☹	☺	☺☺	☺☺☺
63. Ser cortado no vestiário antes do jogo	☹☹☹	☹☹	☹	☹	☺	☺☺	☺☺☺
64. Receber ameaças do árbitro durante uma partida	☹☹☹	☹☹	☹	☹	☺	☺☺	☺☺☺
65. Terminar o 1º tempo perdendo o jogo	☹☹☹	☹☹	☹	☹	☺	☺☺	☺☺☺
66. Aquecimento muito leve antes do jogo	☹☹☹	☹☹	☹	☹	☺	☺☺	☺☺☺
67. Jogadas erradas em momentos decisivos	☹☹☹	☹☹	☹	☹	☺	☺☺	☺☺☺
68. Pré temporada fora do local de rotina	☹☹☹	☹☹	☹	☹	☺	☺☺	☺☺☺
69. Muito treino de resistência	☹☹☹	☹☹	☹	☹	☺	☺☺	☺☺☺
70. Levar “chapéu” ou “caneta” durante jogo	☹☹☹	☹☹	☹	☹	☺	☺☺	☺☺☺
71. Jogar com muito calor	☹☹☹	☹☹	☹	☹	☺	☺☺	☺☺☺
72. Errar jogadas no final do jogo	☹☹☹	☹☹	☹	☹	☺	☺☺	☺☺☺
73. Falta de preparação psicológica	☹☹☹	☹☹	☹	☹	☺	☺☺	☺☺☺
74. Preparação técnica-tática inadequada	☹☹☹	☹☹	☹	☹	☺	☺☺	☺☺☺
75. Falta de união de grupo	☹☹☹	☹☹	☹	☹	☺	☺☺	☺☺☺
76. Jogar em uma posição improvisada	☹☹☹	☹☹	☹	☹	☺	☺☺	☺☺☺
77. Jogar contra um adversário agressivo	☹☹☹	☹☹	☹	☹	☺	☺☺	☺☺☺

