

# FATORES RELACIONADOS COM O NÍVEL DE ANSIEDADE EM ATLETAS DE FUTEBOL FEMININO

## (FACTORS RELATED TO THE ANXIETY LEVEL IN FOOTBALL FEMALE ATHLETES)

Marcos Vinicius Dias Munhóz<sup>1</sup>; Claudia Teixeira-Arroyo<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Centro Universitário UNIFAFIBE – Bebedouro, São Paulo, Brasil

<sup>2</sup>Universidade Estadual Paulista, UNESP – Rio Claro, São Paulo, Brasil

carroyo@rc.unesp.br

**Abstract:** *The purpose of this study was to investigate the relationship between anxiety levels of female soccer athletes, chronological age and length of experience of these athletes in football. The study included 16 female athletes, aged between 14 and 20 years old from team of the Municipal Department of Sports from City of Bebedouro/SP. Research instruments used in this study: identification form of the athletes and Inventory of State Competition (ISC). The Pearson correlation test showed a significant inverse relationship between levels of anxiety and length of experience with football ( $r = -0.634$ ,  $p = 0.008$ ) and the number of tournaments participated ( $r = -0.528$ ,  $p = 0.036$ ). It can be concluded from this study that athletes with more practice time and more participation in football tournaments have decreased levels of anxiety. Although, this fact is independent of players age since no relationship was found between anxiety levels and age. This may indicate the need for psychological work in relation to anxiety especially in novice athletes in the sport.*

**Keywords:** *Female Soccer Players; Anxiety; Competition.*

**Resumo:** *O Objetivo do presente estudo foi verificar a relação entre os níveis de ansiedade de atletas de futebol feminino, a idade cronológica e o tempo de experiência dessas atletas no futebol. Participaram deste estudo 16 atletas de futebol do sexo feminino, com faixa etária entre 14 e 20 anos da equipe do Departamento Municipal de Esportes da cidade de Bebedouro/SP. Instrumentos utilizados na pesquisa: ficha de identificação das atletas e Inventário de Competição de Estado (ICE). O teste de correlação de Pearson mostrou relação inversa significativa entre os níveis de ansiedade e o tempo de experiência com o futebol ( $r_p = -0,634$ ;  $p = 0,008$ ) e o número de campeonatos participados ( $r_p = -0,528$ ;  $p = 0,036$ ). Pode-se concluir com este estudo que atletas com mais tempo de prática e maior número de participação em campeonatos de futebol apresentam níveis de ansiedade diminuída. Ainda, esse fato independe da idade das jogadoras, uma vez que não foi observada relação entre os níveis de ansiedade e a idade. Isso pode indicar necessidade de trabalho psicológico em relação à ansiedade principalmente nas atletas iniciantes.*

**Palavras-chave:** *Futebol Feminino; Ansiedade; Competição.*

## 1. INTRODUÇÃO

Atualmente, as exigências de rendimento nos esportes competitivos são grandes. Assim, muitos estudos vêm sendo realizados com objetivo de contribuir para a melhora no rendimento dos atletas de diferentes modalidades esportivas. Sabe-se que o preparo técnico, tático e físico não são suficientes para se alcançar os resultados esperados. A condição psicológica do atleta também afeta o seu desempenho. Ainda, fatores como a prevenção de lesões e a própria recuperação destas estão, segundo estudos, relacionadas diretamente com atitudes psicológicas, o que no esporte de rendimento é algo muito importante (EIPHANIO, 1999).

A relação entre o desempenho esportivo e a ansiedade ainda é muito discutida na psicologia esportiva. Especialistas acreditam que níveis ótimos de ansiedade antes da competição podem trazer resultados positivos para o rendimento do atleta durante a partida. Entretanto, esse benefício varia segundo a individualidade e o tipo de esporte (MORAES, 1990). Por outro lado, nível elevado de ativação emocional seguido de ansiedade reduz a atenção e a concentração durante a execução de uma tarefa ou um jogo (SAMULSKI, 2002). Segundo a teoria da atenção, a ativação aumentada faz com que o campo de visão seja diminuído, enquanto a baixa ativação emocional aumenta o campo de visão, fazendo com que o foco e a atenção estejam direcionados diretamente ao objetivo (MORAES, 1990).

A ansiedade e o estresse são fatores que estão relacionados diretamente com atletas e podem ser determinantes para o seu desempenho esportivo, independentemente do nível competitivo. Estados psicológicos como a motivação e a autoconfiança podem interferir diretamente nos estados de ansiedade e, conseqüentemente, no potencial do atleta e na forma como este lida em determinada situação. Estudos tem mostrado que quanto mais importante é a competição, maior o nível de estresse do atleta (ROMÁN & SAVOIA, 2003). Um jogo amistoso, por exemplo, não geraria tanto estresse quanto uma final de campeonato. No entanto, não há evidências concretas que permitam afirmar que o nível da competição é fator determinante para o aumento dos níveis de estresse em atletas. Neste caso, o nível de estresse pode ser mais dependente do valor que o atleta dá à competição do que a própria competição em si (RÉ, DE ROSE Jr. & BÖHME, 2004). Ainda, fatores como a idade e tempo de experiência com o esporte e em competições podem também estar relacionado com a ansiedade desses atletas, embora existam poucos estudos que possam suportar essa suposição.

A ansiedade é definida como um estado de emoção desencadeado por fatores psicológicos e fisiológicos. É responsável pela propulsão do desempenho e é componente das características humanas. Sendo assim, acompanha o indivíduo durante sua existência (ANDRADE & GORENSTEIN, 1998). No futebol de alto rendimento, o sucesso da equipe depende da integração de diferentes fatores psicológicos, físicos e técnicos (GARGANTA et al., 1996). Além disso, dentro de uma equipe, o jogador sofre inúmeras pressões, para manter a imagem, a atuação e os resultados esperados e isso acaba se tornando estressante para o atleta. Essas cobranças podem gerar níveis altos de ansiedade, dificuldade de concentração e autoavaliação de sua eficácia (CORRÊA & STREY, 1999). Além disso, o nível maior de ansiedade em atletas do sexo feminino tem sido comprovado por diversos estudos com diferentes modalidades esportivas (atletismo, basquetebol, voleibol, lutas, entre outros) (DE ROSE JR. & VASCONCELLOS, 1997).

Nesse contexto, considerando a importância dos níveis de ansiedade no desempenho de atletas, este estudo busca algumas respostas em relação à ansiedade no futebol feminino. Fatores como a idade, nível de experiência com o esporte e período da competição poderiam influenciar os níveis de ansiedade de mulheres jogadoras de futebol? Em busca de responder esse questionamento este estudo tem como objetivo verificar a relação entre os níveis de

ansiedade de atletas de futebol feminino, a idade cronológica e o tempo de experiência dessas atletas no futebol.

## **2. MATERIAIS E MÉTODO**

Esta é uma pesquisa de campo de natureza descritiva, pois descreve as características e as relações existentes entre as variáveis estudadas (MATTOS; ROSSETO JR. & BLECHER, 2008).

### **2.1 Participantes**

A pesquisa contou com a participação de 16 atletas de futebol, do sexo feminino, com faixa etária entre 14 e 20 anos da Equipe DME Bebedouro/SP (TABELA 1).

### **2.2 Instrumentos da pesquisa**

Para o desenvolvimento do estudo, os instrumentos utilizados foram:

- a) Ficha de identificação das atletas, que consistiu em um questionário com dados de caracterização das participantes, como idade, estatura, massa corporal, tempo em que praticam o futebol, número de campeonatos que já participaram, posição em que joga atualmente e tempo de participação na equipe atual.
- b) Inventário de Competição de Estado (ICE) (MARTENS, 1977; MORAES, 1987), que foi utilizado para avaliar os níveis de ansiedade das atletas.

### **2.3 Procedimentos**

Antes do início das pesquisas, as participantes, ou os responsáveis (no caso das atletas menores de 18 anos) foram informados sobre o estudo e assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido, concordando em participar do estudo. Posteriormente foram coletadas as informações de caracterização das participantes, por meio da ficha de identificação e, a seguir, as atletas responderam ao Inventário de Competição de Estado (ICE). A coleta de dados foi realizada no ambiente de treinamento das atletas e cada uma respondeu ao questionário e ao inventário individualmente.

### **2.4 Análise dos dados**

Os dados foram apresentados inicialmente de forma descritiva (médias de desvio padrão e porcentagem de ocorrência). Para verificar a relação entre os níveis de ansiedade, a idade cronológica das atletas e o tempo de experiência com o futebol, o teste de correlação de Pearson foi utilizado, com nível de significância de  $p \leq 0,05$ .

## **3. RESULTADOS**

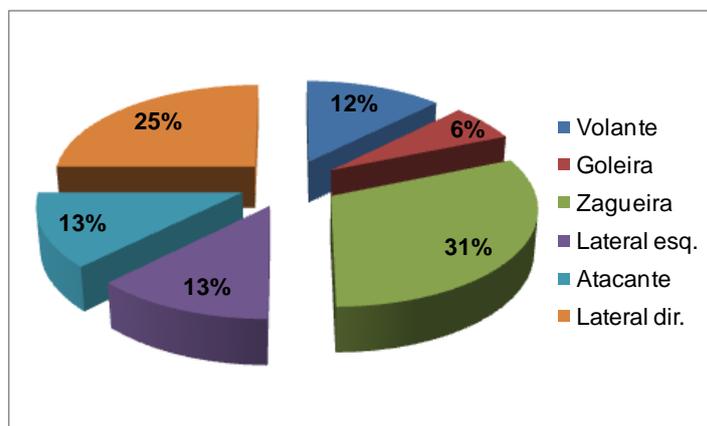
As características das atletas em relação à idade, tempo de experiência com o futebol e posição em que joga são apresentadas de forma descritiva (médias e desvios padrão e porcentagem de ocorrência) (TABELA 1).

**TABELA 1:** Principais características de cada atleta. Médias e desvios padrão da idade, do tempo de experiência no futebol, número de campeonatos participados e tempo na equipe atual.

Participantes	Idade (Anos)	Tempo de experiência com o futebol (Meses)	Número de participação em campeonatos	Tempo na Equipe do DME Bebedouro (Meses)
A	17	30	3	7
B	14	84	3	8
C	18	132	7	36
D	16	42	3	5
E	16	120	5	2
F	17	36	10	12
G	18	36	2	36
H	17	9	3	9
I	20	72	30	36
J	15	120	3	48
K	18	24	6	24
L	16	108	3	9
M	14	2	0	2
N	17	12	2	12
O	17	48	0	2
P	14	12	1	12
<b>Média</b>	<b>17</b>	<b>55</b>	<b>5</b>	<b>16</b>
<b>Dp</b>	<b>2</b>	<b>44</b>	<b>7</b>	<b>15</b>

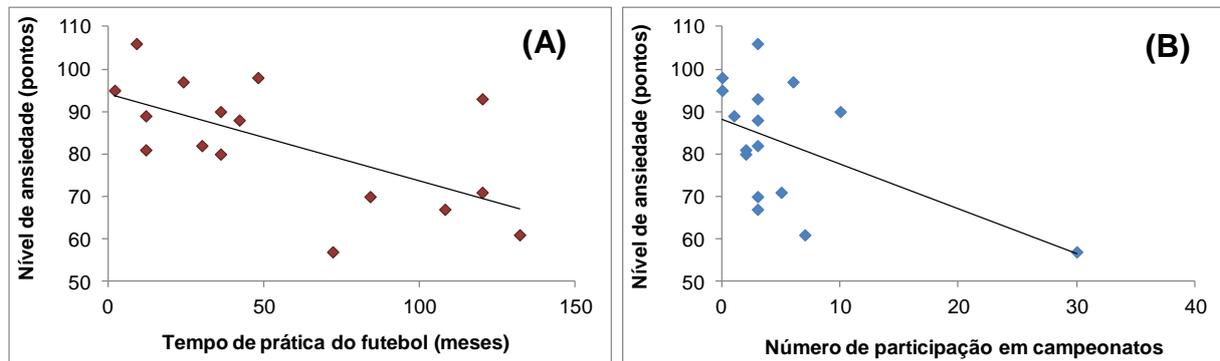
Em relação à posição em jogo, a maioria das atletas disputa a posição de zagueiro e lateral direita (FIGURA 1).

**FIGURA 1.** Porcentagem de atletas que disputam cada uma das posições no time.



Quando as variáveis nível de ansiedade, idade, tempo de experiência com o futebol e número de campeonatos participados foram correlacionadas, apenas o tempo de experiência com o futebol ( $r = -0,634$ ;  $p = 0,008$ ) e o número de campeonatos participados ( $r = -0,528$ ;  $p = 0,036$ ) apresentaram relação inversa e significativa com o nível de ansiedade das atletas (FIGURAS 2 A e B).

**GRÁFICO 2.** (A) Representação gráfica da relação entre tempo de prática no futebol e o nível de ansiedade das atletas. (B) Representação gráfica da relação entre o número de participação em campeonatos e o nível de ansiedade das atletas.



#### 4. Discussão

Este estudo tem como objetivo verificar a relação entre os níveis de ansiedade de atletas de futebol feminino, a idade cronológica e o tempo de experiência dessas atletas no futebol.

Alterações psicológicas estão ligadas a momentos e situações específicas que podem elevar ou deprimir o estado emocional do atleta em uma partida ou em momentos de treinamento (CORRÊA et al., 2002). As diferentes posições assumidas em campo por cada jogador exigem diferentes responsabilidades frente à equipe. Neste caso, os níveis de ansiedade de cada atleta podem estar ligados às cobranças recebidas em cada posição. Para Correa et al. (2002) a performance do atleta está diretamente relacionada com fatores situacionais e pessoais como a ansiedade e a motivação, bem como da própria natureza da tarefa que está sendo executada. No presente estudo, as laterais direitas e as zagueiras foram as que apresentaram maiores níveis de ansiedade. Essas posições são de extrema importância, pois são as que compõem a linha de defesa em um esquema tático de uma equipe de futebol. A responsabilidade destas posições tem como principal objetivo evitar que a equipe adversária chegue ao ataque e faça o gol e, as laterais, tanto direitas quanto esquerdas, ainda tem um papel fundamental que é auxiliar a equipe no ataque pelas alas do campo. Assim, as cobranças e responsabilidades dessas posições podem desencadear maiores níveis de ansiedade.

Atualmente existe um grande número de novas escolhinhas, não somente de futebol, mas de diversas outras modalidades esportivas, direcionadas a públicos infantis, compreendendo idade entre 6 e 16 anos. Alguns ex-atletas utilizam de seu prestígio para aumentar o número de alunos, comercializando o esporte (SCAGLIA, 1996). O crescimento elevado da valorização esportiva nas últimas décadas torna favorável o surgimento destas equipes de treinamento. Atualmente são realizados inúmeros campeonatos com atletas de pouca idade, sob a hipótese de que estes campeonatos corroboram para a formação de futuros atletas, mas ainda há muitas críticas sobre as cobranças e pressões que são feitas a estas crianças para o êxito e conquista de vitórias (RÉ, DE ROSE JR., BÖHME, 2004).

Além disso, os sucessos e os fracassos da criança ou jovem, durante o período de desenvolvimento, estão diretamente relacionados com o futuro sucesso no esporte. Este desempenho é caracterizado não somente pela desenvoltura física, mas a técnica, a tática e o estado psíquico também são importantes. Esses fatores estão totalmente relacionados, ou seja, o sucesso em um destes fatores pode influenciar sobre outro e as combinações destas capacidades refletem no desempenho esportivo. Assim sendo, a performance dos atletas está

ligada a experiências anteriores como autoconfiança, motivação e outros fatores, interferindo na maneira como este atleta lida com situações geradoras de estresse e com o próprio estresse (RÉ, DE ROSE JR., BÖHME, 2004).

Em relação aos fatores relacionados com a ansiedade das atletas, os resultados deste estudo corroboram com os achados De Rose Jr. & Vasconcellos (1997) que analisaram os níveis de ansiedade de jovens praticantes de atletismo e evidenciaram que o grupo masculino mais novo foi o mais ansioso devido à falta de experiência e pouco tempo de prática. No mesmo estudo, o grupo feminino, apesar de ser mais velho, foi o mais ansioso por ser o que em competições oficiais tinha menos experiência.

Em estudo realizado com 105 atletas com faixa etária entre 11 e 20 anos, que verificou a ansiedade frente aos gêneros, faixa etária, experiência em competições e a modalidade esportiva, a única diferença foi com relação aos gêneros, onde as mulheres foram mais ansiosas que os homens (SONOO et al. 2010). Assim, pode-se perceber que a idade não influenciou nos níveis de ansiedade dos atletas, corroborando com os resultados deste estudo, onde não foi detectada relação desta variável com a ansiedade.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se concluir com este estudo que o nível de ansiedade das atletas se relaciona inversamente com o tempo de prática ou a experiência das jogadoras no futebol e com o número de competições em que essas atletas já participaram. Isso pode indicar que atletas com mais tempo de prática e maior número de participação em campeonatos de futebol podem apresentar níveis de ansiedade diminuída. Tal fato pode ser justificado por estas atletas já terem sofrido a pressão e as cobranças que as competições de alto rendimento impõem e já saberem lidar com tal situação.

Os níveis de ansiedade parecem não estarem relacionados com a idade das jogadoras. Isso pode indicar necessidade de trabalho psicológico em relação à ansiedade principalmente nas atletas iniciantes na modalidade ou com menor experiência em campeonatos, independente da idade dessas iniciantes.

Para que esses resultados sejam reforçados, estudos com mais de uma equipe e com avaliação da ansiedade em diferentes momentos e situações de jogo se fazem necessários.

## 6. REFERÊNCIAS

ANDRADE, L. H. S.G.; GORENSTEIN, C. Aspectos gerais das escalas de avaliação de ansiedade. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v.25, n.6, 1998.

CORRÊA, D.K.A. et al. Excelência na produtividade: A performance de jogadores de futebol profissional. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 15, n. 2, p. 447-460, 2002.

CORRÊA, D.K.A.; STREY, M.N. Cidadão ou fonte de alienação: O jogador de futebol em uma análise psicossocial. **Revista Psicologia**, v. 30, n. 2, p. 129-142, 1999.

DE ROSE JR., D.; VASCONCELLOS, E. G. Ansiedade-traço competitiva e atletismo: um estudo com atletas infanto-juvenis. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 11, n. 2, p. 148-54, jul./dez. 1997.

EPIPHANIO, E. H. Psicologia do Esporte: apropriando uma desapropriação. **Psicologia: Ciência e Profissão**. [online]. 1999, v.19, n.3, p. 70-73.

GARGANTA, J; MAIA, J.; MARQUES, A. Acerca da investigação dos fatores de rendimento em futebol. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 10, n. 2, p. 146-58, 1996.

MARTENS, R. **Sport Competition Anxiety Test**. Champaign: Human Kinetics. 1977.

MATTOS, M. G; ROSSETO JR., A. J.; BLECHER, S. **Metodologia da Pesquisa em Educação Física**. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2008.

MORAES, L. C. Ansiedade e Desempenho no Esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 4, n. 2, p. 51-56, 1990.

MORAES, L. C. The relationship between anxiety and performance of Brazilian Judokas. 1987. Tese (Doutorado em Educação Física). Michigan State University, East Lansing, 1987.

RÉ, A. H. N.; DE ROSE JR., D.; BÖHME, M. T. S. Estresse e nível competitivo: considerações sobre jovens praticantes de futsal. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**. Brasília, v. 12, n. 4, p. 83-87, dez. 2004.

RÉ, A. H. N.; DE ROSE JR., D.; BÖHME, M. T. S. Estresse e nível competitivo: considerações sobre jovens praticantes de futsal. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**. Brasília, v. 12, n. 4, p. 83-87, dez. 2004.

ROMÁN, S.; SAVOIA, M. G. Pensamentos automáticos e ansiedade num grupo de jogadores de futebol de campo. **Psicologia: teoria e prática**, São Paulo, v. 5, n. 2, p. 13-22, dez. 2003.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**. São Paulo: Manole, 2002.

SCAGLIA, A. J. Escolinha de futebol: uma questão pedagógica. **Revista Motriz**, v. 2, n. 1, Junho/1996.

SONOO, C. N. et al. Ansiedade e desempenho: um estudo com uma equipe infantil de voleibol feminino. **Motriz**, Rio Claro, v.16, n.3, p. 629-637, jul./set. 2010.