

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
FACULDADE DE MEDICINA  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EPIDEMIOLOGIA**



**DISSERTAÇÃO DE MESTRADO**

**NÍVEIS DE ANSIEDADE TRAÇO-ESTADO EM JOGADORES  
DE FUTEBOL DAS CATEGORIAS DE BASE DE CLUBES  
PROFISSIONAIS**

LUCAS ELIAS ROSITO

Orientador: Prof. Dr. Jair Ferreira

Porto Alegre, fevereiro de 2008

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
FACULDADE DE MEDICINA  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EPIDEMIOLOGIA**



**DISSERTAÇÃO DE MESTRADO**  
**NÍVEIS DE ANSIEDADE TRAÇO-ESTADO EM JOGADORES  
DE FUTEBOL DAS CATEGORIAS DE BASE DE CLUBES  
PROFISSIONAIS**

**Lucas Elias Rosito**

**Orientador: Prof.Dr. Jair Ferreira**

A apresentação desta dissertação é exigência do Programa de Pós-graduação em Epidemiologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, para obtenção do título de Mestre.

Porto Alegre, Brasil.  
2008

**BANCA EXAMINADORA**

Profa. Dra. Nara Schimidt de Lima, Pontifícia Universidade Católica do RS (PUCRS).

Profa. Dra. Maria Inês Reinert Azambuja, Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia da Universidade Federal do Rio Grane do Sul (UFRGS).

Profa. Dra. Mary Clarisse Bozzetti, Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia da Universidade Federal do Rio Grane do Sul (UFRGS).

Suplente: Prof. Dr. Ronaldo Bordin, Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia da Universidade Federal do Rio Grane do Sul (UFRGS).

Dedico este trabalho a algumas das pessoas mais marcantes de minha vida acadêmica.

Zuzu, pelo incentivo incondicional aos meus estudos durante todos esses anos;

Nara, por tudo o que já me ensinou sobre psicologia, minha mestra e amiga;

Ziza, por ser a minha maior fonte de inspiração.

## AGRADECIMENTOS

Ao meu pai, Mauro Roberto Rosito, o maior entendedor de futebol que conheço, que me ensinou a admirar o jogo e abriu portas fundamentais para a realização desta pesquisa.

Aos Senhores Júlio Soster e Jaime Fernandes, e a Senhora Cíntia Mara Eizerik por acreditarem na importância da pesquisa científica.

A todos os jovens, jogadores e estudantes, que participaram. Sem eles este estudo não teria sido feito e não teria sentido.

Ao Professor Mário Wagner pela participação 'significativa' na análise estatística.

A Luiza, pela ajuda na elaboração do abstract.

Ao Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia da UFRGS, funcionários, colegas e professores, por tudo o que me ensinaram e oportunidade que me deram.

A Capes, pelo incentivo a pesquisa científica.

As professoras Nara, Maria Inês e Mary que fizeram sugestões muito relevantes para a qualificação da minha dissertação.

Por fim ao meu orientador e maior incentivador da realização do meu mestrado, Prof.

Dr. Jair Ferreira, homem de notável saber e generosidade. Meu mais profundo agradecimento!

## SUMÁRIO

Abreviaturas e Siglas	7
Resumo	8
Abstract	9
Apresentação	10
Introdução	11
Revisão da literatura	15
1. Futebol	15
1.2. Futebol: categorias de base	18
2. Adolescência	20
3. Ansiedade	22
3.1. Ansiedade Cognitiva	24
3.2. Ansiedade Traço-Estado	25
3.2.1. Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE)	27
3.3 Ansiedade, Exercício e Esporte	27
4. Exercício Físico e Saúde Mental	31
5. Esporte e Saúde Mental	33
Objetivos	36
Referências bibliográficas	37
Artigo	41
Conclusões e Considerações Finais	69
Anexos	71

## **ABREVIATURAS E SIGLAS**

IDATE – Inventário de Ansiedade Traço-Estado.

ANOVA - Analysis of Variance – análise de variância.

N-way-ANOVA – análise de variância com múltiplas variáveis independentes.

## RESUMO

**Introdução:** Nas últimas décadas muito tem se estudado sobre a influência dos estados psicológicos sobre o desempenho esportivo. Entretanto a literatura, principalmente em âmbito nacional, pouco produziu sobre os efeitos das variáveis psicológicas, envolvidas no esporte de alto rendimento, na saúde e bem estar mental de seus atletas, em particular entre jovens pertencentes as categorias de base de futebol.

**Objetivo:** Verificar se a condição de jogador de categorias de base de clubes profissionais de futebol está associada a níveis mais altos de Ansiedade-Traço-Estado em relação a controles da mesma faixa etária e se dentro do grupo de jogadores há diferença de níveis de ansiedade entre as categorias juvenil e júnior.

**Materiais e Métodos:** Estudo transversal. Amostra composta de 108 sujeitos do sexo masculino, entre 16 e 20 anos, sendo 77 jogadores e 31 estudantes. Os sujeitos responderam ao Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) e a questionários específicos para cada grupo. A análise estatística foi por ANOVA.

**Resultados:** Segundo a análise multivariável, ser jogador de categoria de base não está associado a níveis mais altos de Ansiedade Traço-Estado ( $p > 0,050$ ). O estudo apontou associação significativa entre pertencer a categoria de base juvenil e maiores escores de Ansiedade-Traço, quando comparada com a categoria de base júnior. Outras características como ser jogador de futebol a menos tempo e estar a menos tempo no clube atual mostraram associação significativa com níveis mais altos de Ansiedade-Traço.

**Discussão:** Apesar do ambiente altamente exigente do futebol, o grupo de jogadores não diferiu quanto aos níveis de Ansiedade Traço-Estado quando comparados a um grupo controle. Entretanto, por tratar-se de uma amostra de conveniência, deve-se encarar qualquer generalização com cautela. O estudo sugere que, entre os jogadores, deve ser dada prioridade ao apoio psicológico dos juvenis e àqueles que ingressaram mais recentemente em clubes de futebol.

## ABSTRACT

**Introduction:** In the past decades, there have been many studies about the influence of psychological state over sports performance. However, the literary production, specially in Brazil, is poor on studies concerning the effects of psychological variables involved in high-performance sports, health and mental well-being of the athletes, in particular those belonging to young categories of soccer teams.

**Objectives:** To verify whether the young soccer player status is related to higher levels of trait- state anxiety when compared to controls of the same age group and to evaluate if there are different levels of anxiety between two groups of players: from sixteen to seventeen years old (youthful category) and from eighteen to twenty years old (junior category).

**Materials and methods:** Through a cross-sectional study, a sample consisting of 108 male subjects, between sixteen and twenty years old (77 players and 31 students) were evaluated by answering to the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) and to specific questions for each group. Statistical analysis employed the ANOVA.

**Results:** According to multivariate analysis, to be a young soccer player is not associated to higher levels of Trait- State Anxiety ( $p > 0,05$ ). The present study showed positive association between belonging to the youth category and higher score of Trait Anxiety, when compared to junior category. Other characteristics such as having less time as a soccer player and less time in the current club have been significantly associated with higher levels of Trait-Anxiety.

**Discussion:** Despite the demanding environment which the athletes have to face, the player's group and the control group had the same levels of Trait- State Anxiety. However, generalizations should be carefully considered, because the sample was chosen by convenience. The study suggest that, among players, it should be given priority for psychological support to youthful category and to those who were admitted most recently in soccer clubs.

## APRESENTAÇÃO

Este trabalho consiste na dissertação de mestrado intitulada “**Níveis de Ansiedade Traço-Estado em jogadores de futebol das categorias de base de clubes profissionais**”, apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

O trabalho é apresentado em três partes, na ordem que segue:

1. Introdução, Revisão da Literatura e Objetivos
2. Artigo
3. Conclusões e Considerações Finais.

Documentos de apoio, incluindo o Projeto de Pesquisa, estão apresentados nos anexos.

## INTRODUÇÃO

A psicologia do esporte procura entender os aspectos psicológicos envolvidos na performance esportiva, tanto no que se refere a conquista de melhores desempenhos quanto na saúde mental dos atletas. Para tanto, esse campo da ciência procura estudar as diversas variáveis presentes no ambiente esportivo e como elas se relacionam com o aspecto psicológico.

O esporte durante o século XX popularizou-se ao redor do mundo, diversificando-se a partir de centenas de modalidades esportivas. Atualmente o esporte configura-se como um campo vasto, com uma estrutura complexa que envolve desde atividades lúdicas, de lazer, a uma esfera altamente profissional. Existem organizações em todos os níveis, com associações, federações e confederações municipais, estaduais, nacionais e internacionais.

O esporte de alto rendimento envolve atletas que em suas modalidades esportivas são preparados para alcançar os mais altos níveis de performance, através de uma rotina sistemática de trabalho e com uma preparação altamente específica. Este campo do esporte tornou-se um ambiente de trabalho seletivo, contando com profissionais especializados nas diversas áreas das ciências do esporte. As modalidades esportivas mais populares e seus atletas de destaque tornam-se produto de mídia e recebem destacada valorização social.

No Brasil esta realidade não é diferente do que encontramos ao redor do mundo. Entretanto, no nosso país, um esporte destaca-se amplamente em relação aos demais. O futebol, que foi apresentado ao espectador brasileiro em fins do século XIX e começo do século XX, é considerado por alguns estudiosos das ciências

sociais não apenas como uma atividade esportiva, mas também uma manifestação cultural e artística intimamente ligada ao povo brasileiro, servindo inclusive como forma de identificação nacional.

No contexto nacional, o jogador profissional de futebol chegou aos dias de hoje como inspiração para milhões de jovens por todo o país. Ser jogador profissional tornou-se uma realidade, ganhando destaque numa sociedade que nem sempre consegue apontar possibilidades que sejam alcançáveis para uma parcela significativa de sua população de jovens. Todos os anos, milhares de crianças e adolescentes começam a trilhar o árduo e longo trajeto a caminho da realização do sonho de se tornar 'jogador de futebol'. Para a grande maioria desses meninos (o futebol profissional é uma realidade que, no Brasil, ainda discrimina o sexo feminino), a tentativa de se tornar jogador começa muito cedo, ainda na infância.

Até alcançarem o profissionalismo, o que acontece com uma parcela diminuta dos milhares de pretendentes, a criança e o jovem poderão comprometer seu desenvolvimento respondendo às altas exigências do ambiente do futebol. Boa parte destes jovens vai abandonar a escola ou atrasar o seu desenvolvimento acadêmico, vai abrir mão de envolvimento sociais comuns a sua idade e vai assumir uma postura precocemente adulta. Para estes jovens e suas famílias, o futebol não representa apenas um esporte ou uma atividade prazerosa. Nele está contida a mais sincera e ingênua esperança de ascensão social.

O futebol no Brasil se transformou em um grande negócio, extremamente lucrativo, que envolve milhares de pessoas em seus diversos níveis de organização. Segundo o relatório final do 'Plano de Modernização do Futebol Brasileiro' (Leoncini & Silva, 2005), realizado no ano de 2000 pela Fundação Getúlio Vargas, o

futebol movimentava anualmente 250 bilhões de dólares em todo o mundo. No Brasil, o relatório apontou o futebol como atividade econômica com grande capacidade de gerar novos empregos, contabilizando na época: 300 mil empregos diretos; 30 milhões de praticantes (formais e informais); 580 mil participantes em jogos organizados, pertencentes a 13 mil times de futebol que participam de jogos organizados; 580 estádios com capacidade para abrigar um total de 5,5 milhões de torcedores; 500 clubes profissionais que disputam em média 90 partidas por ano; e um montante em equipamentos esportivos extremamente significativo dentre os quais 9 milhões de chuteiras, 6 milhões de bolas e 32 milhões de camisas. Mesmo assim o Brasil não representa nem 1% do montante financeiro movimentado anualmente ao redor do mundo pelo futebol (Leoncini & Silva, 2005).

Desse encontro entre o envolvimento social e a prática profissional do futebol criou-se a necessidade de estudos que possam ajudar a entender esse contexto e a desenvolver essa prática esportiva. Ainda hoje não se tem uma literatura fecunda em pesquisas que dêem conta desta demanda, principalmente do ponto de vista das variáveis psicológicas. O mais freqüente tem sido estudar alguns fatores psicológicos envolvidos apenas no desempenho esportivo.

Frente a relevância do futebol no nosso contexto social e a freqüência com que ele é praticado por milhares de jovens, ainda são poucos os estudos que se preocupam em verificar de que modo o ambiente do futebol pode estar influenciando a saúde mental e o bem estar destes jovens jogadores aspirantes a profissionalização.

Nosso estudo procura averiguar de que forma o ambiente do futebol de base pode estar associado aos níveis de ansiedade apresentada por seus jovens jogadores. Trata-se de uma pesquisa de cunho exploratório, que tenta relacionar variáveis

comuns ao ambiente do futebol com a manifestação dos sintomas de ansiedade, comparando jogadores com estudantes da mesma faixa etária e comparando jogadores da categoria juvenil com os da categoria júnior.

## REVISÃO DE LITERATURA

### 1. Futebol

O esporte ou o jogo é tão antigo quanto a própria humanidade, tendo sido praticado sempre em qualquer cultura. Desde criança o indivíduo joga como forma de diversão e interação social. Neste jogar, de forma lúdica a princípio, o ser humano aprende as regras sociais e interage com elas, explorando seus limites e aprendendo formas de condutas, preparando-se para a vida adulta (Ortiz, 2007).

O jogo com bola se desenvolveu em muitas culturas no decorrer da história, utilizando-se de esferas de variado peso, material e elasticidade. A evolução da bola acompanhou e permitiu a evolução dos jogos que a utilizam. Desde os esquimós do ártico, passando pelos nativos australianos, os indígenas americanos, maias e astecas, e as civilizações mesopotâmicas e egípcia, encontramos distintos jogos que fazem da bola seu principal instrumento. As civilizações chinesas e japonesas tinham também seus jogos com bola, que eram praticados a pé ou a cavalo. No ocidente, gregos, e depois romanos, praticaram diferentes modalidades com esferas(Ortiz, 2007).

O Futebol e o esporte como hoje conhecemos são expressões sociais que remetem ao progresso industrial e social do início do século XIX. Naquela atmosfera, dentro dos centros universitários da Inglaterra da época, uma variada quantidade de jogos começa a se fundir e a modelar o futebol que conhecemos. Um progressivo desenvolvimento, a princípio rudimentar, foi estabelecendo as regras básicas que o permitiram ser praticado em diversas localidades. Já nas décadas de 1850 e 1860 praticava-se o futebol com algumas regras que ainda são vigentes, como o número de atletas por equipe e a distinção feita ao goleiro. O jogo de futebol

gradativamente rompeu os limites da Inglaterra, cresceu em praticantes como nenhum outro esporte, e se espalhou por toda a Europa (Ortiz, 2007).

O futebol foi desenhando sua estrutura de regras e de organizações na Inglaterra, principalmente nas décadas de 60 e 70 do século XIX. Nesta época eram comuns os jogos entre diferentes associações, como a de Londres e a de Sheffield. O crescimento do esporte foi gigantesco e a Associação de Futebol de Londres, que com o tempo se consolidou como a mais representativa da Inglaterra, pulou de 10 agremiações associadas em 1867 para aproximadamente 1.000 em 1888. Em 1905 os associados já eram mais de 10.000. Desde 1871, com a criação da Challenge Cup, os torneios se popularizaram, e a Associação de Futebol de Londres desde aquela época já contava com sede própria e profissionais contratados que se preocupavam com o desenvolvimento do esporte (Murray, 1996).

Rapidamente o futebol se popularizou em muitas colônias do império britânico e entre os jovens que iam para a Inglaterra realizar seus estudos de graduação. No final do século XIX e início do XX a maioria dos países europeus possuía praticantes e o interesse do público crescia (Murray, 1996).

A expansão do futebol foi facilitada por dois fatores: (1) a relação da Inglaterra com suas colônias e sua importância econômica mundial na época, levando seus navegadores aos mais distantes portos e ‘apresentando’ o esporte em diversos países pelo mundo, e (2) pela simplicidade do futebol, que não exigia equipamentos especiais para sua prática, podendo ser praticado em quase qualquer lugar e por qualquer pessoa, tendo regras simples e uma dinâmica cativante (Mason, 1995).

Nos países sul-americanos, em particular na Argentina, Uruguai e Brasil, o futebol tomou proporções até maiores que na própria Inglaterra. Bem mais do que um jogo de entretenimento, o futebol nestes países foi nacionalizado e incorporado como parte fundamental da cultura, carregando consigo uma importância política que excedeu em muito o seu alcance no país de origem (Mason, 1995).

O futebol moderno é um ótimo reflexo da sociedade global em que vivemos, convertendo-se em uma manifestação cultural e também de estrutura social. Sua prática não conhece fronteiras, sendo exercitado em todos os continentes por pessoas de ambos os sexos, e de diferentes níveis sociais ou culturais (Ortiz, 2007). A sua prática vai desde uma brincadeira lúdica até o mais alto nível de profissionalismo.

O futebol como esporte tornou-se amplamente profissional em todos os seus segmentos. Em seu universo desenvolveram-se conhecimentos específicos e estruturou-se uma organização que agrega diversificada gama de profissionais das mais variadas áreas, além de seus praticantes.

Neste contexto, o Brasil tem uma posição marcante no cenário mundial. O futebol nacional é reconhecido por sua exuberância e qualidade técnica de seus jogadores, que se transformaram em produto de exportação. Os jogadores brasileiros estão presentes em todos os continentes, com destacada atuação, gerando um processo de transferência anual onde centenas de atletas procuram fora do país a estabilidade profissional e a independência financeira que muitas vezes não encontram aqui. Esse fluxo tem envolvido de forma cada vez mais freqüente jogadores jovens, que muitas vezes ainda não se tornaram profissionais.

Segundo os números da Confederação Brasileira de Futebol, CBF, desde 2002 um acumulado de 5.120 jogadores se transferiram para o exterior, sendo 1.085

em 2007, recorde em um só ano (Site da Confederação Brasileira de Futebol, CNF, 2008). Nos últimos três anos tem se observado um crescimento do número de transferências internacionais (ver tabela abaixo).

TABELA

Transferências internacionais e retornos para o Brasil de jogadores brasileiros de futebol profissional entre 2005 e 2007.

ANO	TRANSFERÊNCIAS INTERNACIONAIS	RETORNOS PARA O BRASIL
2007	1085	489
2006	851	311
2005	804	491
TOTAL	2740	1291

Informações retiradas do site da CBF

O jogador de futebol no Brasil convive em um ambiente potencialmente estressante, tendo que lidar com seu desempenho em campo, competições acirradas, pressão da torcida e do clube, sempre sendo avaliado e julgado. Frequentemente troca de agremiação, tem seu salário atrasado e lida com lesões inesperadas. Além disso, convive com a expectativa familiar e pessoal de alcançar sucesso profissional e ascender socialmente (Román & Savoia, 2003).

## 1.2 Futebol: categorias de base

Dentro da estrutura do futebol de alto rendimento criou-se uma organização dos níveis de competição, a partir da faixa etária de seus jogadores. No nível mais baixo encontram-se as escolinhas de futebol, com praticantes de diversas idades, e que tem por propósito iniciar a criança e o jovem na prática do esporte.

Para aqueles jovens atletas que se interessam por praticar o futebol em nível de alta competição, os clubes de futebol organizam departamentos amadores

divididos em quatro categorias: até 13 anos, categoria mirim; até 15 anos, categoria infantil; até 17anos, categoria juvenil; e até 20 anos, categoria júnior (site da CBF).

A medida que o jovem avança pelas quatro categorias aumenta a possibilidade de se tornar um jogador de futebol profissional e aspirar uma carreira como futebolista. No entanto, não é necessário que o jogador passe por todas as categorias.

Caso o jovem desperte a atenção, por suas reconhecidas habilidades na prática do esporte, ele poderá ser requerido por categorias de faixa etária maior que a sua - um jovem da categoria juvenil poderá jogar pela categoria júnior -, mas nunca por categorias com idade menor que a sua - o jovem com idade para participar da categoria juvenil não poderá compor o grupo de atletas da categoria infantil.

Não existe um limite inferior de idade para que um jovem atue em equipes profissionais. No entanto, é a partir dos 16 anos de idade que o jovem jogador pode assinar seu primeiro contrato profissional.

Não existe uma forma regular de recrutamento destes jovens pelas equipes de base. Costuma-se fazer uma ‘peneira’ a cada novo ano, onde centenas de jovens são testados durante alguns dias para que sejam selecionados aqueles que irão compor determinada equipe. Entretanto, as ‘peneiras’, como são conhecidos estes testes, podem ocorrer várias vezes ao ano. É natural que um jovem passe por algumas ‘peneiras’ antes de conseguir se estabelecer em algum clube. Além disso, existem aqueles que serão encaminhados aos clubes sem a necessidade de passar pelos testes iniciais, pois são indicados por pessoas influentes no clube ou empresários de jogadores.

Além desses, uma equipe também é reforçada por jogadores oriundos de categorias mais baixas do próprio clube, seja por terem extrapolado a idade limite ou por terem se destacado. Cada vez que um jovem muda de categoria ele enfrenta novamente a necessidade de apresentar bom desempenho e justificar sua permanência..

## **2. Adolescência**

Segundo a Organização Mundial de Saúde (site da OMS), a adolescência é o período do desenvolvimento físico, psicológico e comportamental compreendido entre os 10 e os 20 anos incompletos de idade. O Estatuto da Criança e do Adolescente do Brasil (2001) delimita a adolescência entre os 12 e os 18 anos. A partir disso, podemos verificar que existe um período coincidente entre adolescência e juventude, dependendo do critério utilizado.

Atualmente observa-se uma dificuldade para apontar precisamente os limites cronológicos da adolescência. Costuma-se definir a adolescência inicial a partir das primeiras modificações corporais da puberdade. Já para adolescência final não se estipula critérios muito rígidos.

O final da adolescência deve coincidir não apenas com o amadurecimento corporal, mas também com à aquisição de uma maior autonomia e independência em diversos campos da vida. Deve estar expresso na possibilidade de manter-se profissionalmente, na definição da identidade sexual e na capacidade de estabelecer relacionamentos afetivos saudáveis com pessoas de diferentes gerações, com a família e com os demais membros da sociedade.

Do ponto de vista psicológico, durante a adolescência o jovem abandona a infância na busca de desenvolver uma nova identidade. É um período crítico, no qual atravessa um penoso processo de transformação que acaba por definir novos limites para si e na relação com outro, estabelecendo assim sua personalidade (Knobel, 2000).

Por tratar-se de um período de definição do caráter e da personalidade, a adolescência torna-se também um período de profunda interação do sujeito com o ambiente. Na relação indivíduo e meio muitas vezes fica-se exposto às dificuldades e inaptações dos jovens, que em alguns casos evoluem para psicopatologias.

Dentre as psicopatologias com maior prevalência na adolescência estão os transtornos de ansiedade, em suas diversas manifestações: ansiedade generalizada; ansiedade social; fobias; pânico; obsessões e compulsões.

Uma revisão sistemática sobre a eficácia dos psicofármacos no tratamento dos transtornos de ansiedade em crianças e adolescentes, realizada por Maia e Rohde (2006), apontou que, apesar de alta prevalência destes transtornos em jovens, existem poucos estudos de qualidade A e B metodologicamente satisfatórios. Nos estudos usados por esta revisão foi estimado que os transtornos de ansiedade apresentam uma prevalência ao redor de 13% na infância e adolescência (Shaffer, Fisher, Dulcan et al. apud Maia & Rohde, 2006). Em um estudo de Fleitlich-Bilyk e Goodman ( apud Maia e Rohde, 2006) realizado na região sudeste do Brasil foi encontrado uma prevalência de 5,8% para transtornos de ansiedade em adolescentes. A mesma revisão sistemática apontou a alta frequência em que se observa quadros comórbidos com os transtornos de ansiedade na adolescência.

### 3. Ansiedade

A etiologia da palavra ansiedade provém do termo grego *anshein* e refere-se a estrangular, sufocar, oprimir. A palavra angústia, um correlato de ansiedade, tem origem no latim, *angor*, que significa opressão ou falta de ar, e *angere*, causar pânico. Ambas são palavras latinas, originaram-se da expressão indo-germânica *angh*, que significa estreitamento, constrição. Esses termos fazem referência a percepção subjetiva da ansiedade, sempre associada a sintomas corporais (Graeff, 1999).

A partir dos estudos de Sigmund Freud a ansiedade assume papel importante na psiquiatria. Freud diferenciou a neurose de ansiedade da neurastenia e fez distinção entre a ansiedade crônica e ataques de ansiedade. A partir de estudos mais detalhados, da evolução das teorias de aprendizagem, da etologia e do progresso da neurociência, o estudo da psiquiatria direcionou-se mais à biologia, e estas distinções receberam novas definições, tais como ansiedade generalizada, pânico e fobias (Graeff, 1999).

Do ponto de vista da perspectiva biológica, a ansiedade enquadra-se dentro do paradigma evolucionário, assim como o medo, e tem suas raízes nos comportamentos de defesa dos animais como resposta a perigos do seu meio ambiente, como forma de manter sua integridade física e conseqüentemente sua sobrevivência (Graeff, 1999).

A etiologia dos transtornos de ansiedade aponta para a interação entre predisposição genética e fatores ambientais precipitantes. O determinante genético é observado em estudos comparativos com gêmeos monozigóticos e dizigóticos. Existe uma variação da predisposição genética entre os vários transtornos de ansiedade. Contudo os transtornos de ansiedade também são determinados por experiências

marcantes que o indivíduo tenha sofrido durante o desenvolvimento de sua personalidade, a partir das características ambientais a que esteve exposto (Graeff, 1999).

O Dicionário Penguin de Psicologia (Reber, 1995) define ansiedade como um estado de humor desagradável com manifestação de apreensão, temor, angústia e desconforto. A ansiedade se distingue do medo pois com frequência não possui um objeto bem determinado, enquanto a manifestação do medo está direcionada de forma mais objetiva a algo, alguém ou a uma situação.

O estresse vinculado a carreira e ao emprego é uma das principais fontes geradoras de ansiedade, tanto em homens quanto em mulheres, principalmente nos centros urbanos. As mudanças ambientais, a incerteza quanto a manutenção do seu emprego e as constantes cobranças e avaliações produzem um estado de tensão constante. As profissões mais exigentes, como por exemplo as desempenhadas por policiais e controladores de tráfego aéreo, apresentam taxas de patologias psiquiátricas associadas maiores que a de outras funções que não exigem rotineiramente níveis de ansiedade e estresse elevados. Sentimentos de tensão, apreensão, nervosismo e preocupação somadas a alterações comportamentais e fisiológicas, como tremores, palpitações e vertigens descrevem os sintomas de ansiedade mais comuns (Spielberger, 1981).

A ansiedade também se caracteriza por ser um estado emocional negativo caracterizado por nervosismo e preocupação que está associado a ativação ou agitação do corpo. Ela possui um componente de pensamento, denominado de ansiedade cognitiva, e um grau de ativação física percebida, definida como ansiedade somática (Weinberg & Gould, 2001).

### 3.1 Ansiedade Cognitiva

Do ponto de vista das teorias cognitivas não existe um único modelo explicativo para a ansiedade e os transtornos decorrentes dela. Os construtos teóricos mais influentes, a partir de estudos experimentais rigorosos conduzidos por Aron Beck e colaboradores, referem a cognição como todos os processos e mecanismos envolvidos no pensamento, bem como o produto destes processos. A premissa básica do conceito cognitivo para as emoções e seus distúrbios parte da interpretação individual dos eventos. Os transtornos estabelecem-se a partir de padrões disfuncionais de interpretação e percepção dos eventos cotidianos (Wells, 1997).

A interpretação de um estímulo ou situação, a partir das funções cognitivas, origina a escolha da estratégia de defesa a ser adotada naquelas situações interpretadas como perigosas (Graeff, 1999). A ansiedade está relacionada a um conceito de perigo frente a determinado estímulo, associado à avaliação de falta de habilidade para reagir (Wells, 1997). As respostas fisiológicas envolvidas na ansiedade podem acentuar as respostas autonômicas a partir de sua percepção consciente, acentuando a sensação de ansiedade. Da mesma forma o controle destas respostas pode gerar alívio (Graeff, 1999).

A teoria cognitiva de Beck para os problemas emocionais se baseia nos distúrbios de pensamentos. A disfunção de pensamento pode estar relacionada a pensamentos negativos automáticos, reflexo de crenças desadaptativas que o indivíduo desenvolveu durante o período de formação de sua personalidade (Wells, 1997). Portanto, as experiências infantis e o processo da adolescência são importantes momentos na maturação cognitiva e de personalidade do indivíduo, onde

se formam suas crenças e se desenvolvem suas suposições acerca de si, do mundo e dos outros (Beck, 1997).

As crenças e suposições são relativamente estáveis, estabelecendo uma estrutura cognitiva conhecida como esquemas. Toda vez que estes esquemas são acionados, a partir da interação com o meio, influenciam o processo de interpretação da experiência (Wells, 1997).

Sabe-se que certo grau de ansiedade é necessário para a melhora do desempenho cognitivo, mas o limite entre a ansiedade adaptativa e patológica é difícil de estabelecer (Graeff, 1999). O Dicionário Penguin de Psicologia (Reber, 1995) caracteriza os transtornos de ansiedade como variadas situações mal-adaptativas que apresentam um estado de ansiedade grave como característica dominante da doença. Nestes transtornos se incluem a ansiedade generalizada, o pânico, as fobias e o transtorno de estresse pós-traumático.

Além da distinção entre ansiedade cognitiva e somática, também podemos diferenciar a ansiedade enquanto estado transitório e traço característico.

### **3.2 Ansiedade Traço-Estado**

Entender o papel dos traços de personalidade pode ajudar a prever o comportamento de atletas e o desempenho esportivo. Contudo é importante atentar para o fato de que as características de personalidade estão em freqüente estado de interação com os fatores situacionais e ambientais experimentados por atletas. Essa interação entre as características pessoais do sujeito e as respostas que precisa dar ao

ambiente em que se encontra determina seu comportamento e pode moldar novos padrões de traços (Weinberg & Gould, 2001).

O conceito de ansiedade-estado se refere a um estado emocional transitório, em constante variação, caracterizado por sensações desagradáveis de tensão e apreensão percebidas de forma consciente pelo indivíduo, com aumento da atividade do sistema nervoso autônomo. O estado de ansiedade pode variar de intensidade e flutuar no tempo (Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1979; Weinberg & Gould, 2001).

O surgimento de um estado de ansiedade envolve uma seqüência de eventos internos, que podem estar relacionados a estímulos externos. Qualquer estímulo, interno ou externo avaliado cognitivamente pelo sujeito como ameaçador evocará uma reação de ansiedade como estado. Esta avaliação será o resultado de elementos como a objetividade da situação perigosa, os pensamentos e lembranças suscitados por esta situação e as habilidades de enfrentamento que o indivíduo desenvolveu em suas experiências passadas (Spielberger, 1981).

A definição de ansiedade-traço refere-se a diferenças individuais, relativamente estáveis, com respeito a ansiedade. São as tendências de reação a situações percebidas como ameaçadoras que cada indivíduo desenvolve a partir de suas experiências pessoais, como resíduo destas e que predispõem as futuras percepções do seu meio. O desenvolvimento do traço de ansiedade e sua manutenção está diretamente relacionado as experiências passadas do indivíduo, sua percepção das mesmas e aos condicionamentos resultantes dessas (Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1979; Weinberg & Gould, 2001).

Um alto grau de ansiedade traço pode fazer com que o indivíduo associe situações comuns a possíveis ameaças a sua integridade. Geralmente o sujeito com

elevado traço de ansiedade torna-se mais vulnerável quando avaliado por outros, apresentando baixa auto-estima e pequena confiança em si (Spielberger, 1981).

Existe uma relação clara entre a manifestação da ansiedade situacional e o traço característico de cada pessoa. É esperado que pessoas que possuam uma característica mais ansiosa, a partir de experiências vivenciadas como ameaçadoras e desagradáveis, apresentem elevações do sua ansiedade estado em uma faixa maior de situações, principalmente sob circunstâncias em que a capacidade pessoal é avaliada, do que sujeitos que não desenvolveram de forma tão aguçada tais características (Weinberg & Gould, 2001).

### **3.2.1 Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE)**

A partir dos conceitos de Ansiedade-Traço e Ansiedade-Estado, Charles Spielberger desenvolveu um instrumento que permite avaliar estas variáveis. O IDATE, Inventário de Ansiedade Traço-Estado, é um instrumento aplicável a qualquer população e que possui adaptação, tradução e validação para o português (Biaggio, 1998). A partir do IDATE também foram desenvolvidas adaptações que avaliam tais características em populações de esportistas, para efeito específico de avaliação da performance esportiva.

### **3.3 Ansiedade, Exercício e Esporte**

Com o passar dos anos e o aumento do interesse esportivo, o esporte passou a receber atenção especial de diversos pesquisadores que procuraram desenvolver modelos capazes de compreender como as distintas variáveis psicológicas participam do desempenho de atletas e equipes esportivas.

A literatura internacional é fecunda em estudos associando aspectos psicológicos com o meio esportivo. Os estudos que abordam os estados de ansiedade no esporte procuram observar em que momento esse fator psicológico leva ao melhor desempenho ou à queda de produtividade. Geralmente são estudos diretamente relacionados com o resultado competitivo, no intuito de poder observar a existência ou não de um estado ótimo de ansiedade e o desenvolvimento de trabalhos para a obtenção desse estado (Singer, 1977; Cratty, 1984; Weinberg & Gould, 2001; Samulski, Noce & Chagas 2002).

Entre os principais modelos teóricos de compreensão da ansiedade e sua participação no desempenho esportivo encontram-se a hipótese do U invertido de Landers e Boutcher. Segundo este modelo, com baixa ou excessiva ativação fisiológica do esportista, o seu desempenho ficará abaixo do padrão normal, enquanto que o aumento gradual desta ativação, até determinado grau, corresponde a um igual aumento de performance (Weinberg & Gould, 2001).

O modelo proposto por Yuri Hanin, e que apresenta bom apoio na literatura especializada, verificou que atletas de alta competição apresentam seus melhores níveis de ansiedade-estado dentro de um continuum. No entanto, o melhor desempenho não está relacionado diretamente com o ponto médio deste continuum, podendo estar em qualquer zona do mesmo, dependendo das características pessoais de cada atleta e da forma como este responde aos estados de ansiedade. A este modelo se convencionou chamar de Zonas Individuais de Desempenho Ideal, IZOF (Weinberg & Gould, 2001).

O Modelo da Catástrofe, outro construto teórico que auxilia na compreensão da relação ansiedade e performance esportiva, proposto por Hardy, relaciona o ponto

ótimo de desempenho com uma ativação ideal que exige uma ansiedade cognitiva não muito elevada, caso contrário o desempenho pode sofrer uma queda repentina e catastrófica (Samulski, Noce & Chagas 2002).

O interesse pelo papel que a ansiedade desempenha na performance esportiva continua sendo um dos focos principais dos pesquisadores em psicologia esportiva. Pesquisas experimentais em diversos contextos esportivos contribuem para ampliar tal conhecimento. Contudo, a literatura registra poucos estudos preocupados em investigar como o ambiente de competição pode afetar a saúde psicológica dos seus praticantes, em especial dos jovens esportistas.

Os poucos trabalhos existentes na literatura nacional, com frequência estudam esses fatores tratando os aspectos psicológicos como dados secundários, e muitas vezes com informações coletadas por instrumentos não adequados ao seu propósito.

Um estudo qualitativo para avaliar os aspectos que influenciam o desempenho de jogadores de futebol (Corrêa, Alchieri, Duarte e Strey, 2002) chamou a atenção para os fatores contextuais envolvidos na profissionalização destes atletas. A partir das boas atuações, estes atletas, na sua maioria jovens e anônimos, tornam-se repentinamente famosos, ganhando popularidade e vivenciando uma exposição de mídia para o qual não estão preparados.

Com frequência as pesquisas realizadas vinculam os potenciais fatores geradores de stress com os níveis de ansiedade e depressão apresentados por atletas.

Estudo de De Rose Júnior (1998) para validação de instrumento de avaliação do estresse em adolescentes esportistas no Brasil apontou a existência de 94 sintomas associados aos stress, dos quais foram usados alguns para a elaboração de um questionário investigativo. Dos sintomas psicológicos presentes no instrumento

elaborado existe uma predominância dos sintomas de ansiedade verificado nos adolescentes a partir dos 10 anos, como o medo de perder, dúvida quanto a sua capacidade e excesso de preocupação.

O ambiente esportivo é por natureza um local de competição, onde a busca de bons resultados é freqüente. Em determinadas situações este ambiente se torna excessivamente desconfortável e potencialmente estressante para jovens esportistas.

De Rose Júnior, Deschamps e Korsakas (1999) realizaram um estudo que buscou verificar os fatores geradores de stress envolvidos na prática do basquetebol. Neste estudo foram apontadas 126 situações consideradas pelos atletas como geradoras de stress, dentre as quais 114 se relacionam diretamente com a competição e 12 se relacionavam indiretamente. Estudando a origem das situações apontadas pelos atletas, conclui-se que 20 fatores apontados relacionavam-se a questões individuais, como aspectos físicos e estados psicológicos. No que se refere aos estados psicológicos, foram apontados diversos estressores que culminavam na apresentação de sintomas de ansiedade tais como insegurança, medo, incerteza, pensamentos negativos sobre si, sentir-se cobrado e baixa auto-eficácia.

As reações de ansiedade devem ser proporcionais em intensidade ao perigo detectado, apresentando reações adaptativas que servem como sinais do perigo e que mobilizam o indivíduo a fazer face a estas situações (Spielberger, 1981). No entanto, o treinamento exagerado associado a um meio de constante competição pode resultar em estados de ansiedade crônicos, prejudicial a saúde e bem estar destes atletas.

Um estudo de Rebutini, Calabresi, Silva e Machado (2005) com a seleção paulista feminina infanto-juvenil de voleibol procurou averiguar a relação entre a carga de treinamento e os estados de humor das jovens atletas. O resultado não

diferiu de estudos realizados anteriormente e apontaram que um nível de treinamento moderado está relacionado a melhores indicadores de humor, enquanto que o treinamento intenso parece ser prejudicial aos índices de tensão, depressão, raiva e confusão. O treinamento intenso está relacionado a uma deterioração das variáveis de vigor, fadiga e índice dos estados emocionais atuais.

Por estarem em constante avaliação, tendo a necessidade de bom desempenho para a manutenção de sua posição ou conquista de espaço, os atletas costumam apresentar ansiedade cognitiva vinculada a performance. Um estudo de Román e Savoia (2003) buscou levantar de forma descritiva os pensamentos mais frequentes apresentados por jovens atletas da categoria de base de um clube profissional. O pensamento disfuncional mais frequentemente apontado foi o de *não poder errar passes* e o de *não poder desperdiçar oportunidades*. Outro pensamento muito relatado foi quanto ao de *não poder errar, pois assim prejudico meu time*.

#### **4. Exercício Físico e Saúde Mental**

A relação entre exercício físico e melhora da qualidade de vida está amplamente demonstrada em estudos das diversas áreas da saúde. Do ponto de vista psiquiátrico e psicológico os benefícios da prática das atividades corporais e exercícios também se mostram positivos, tanto para estudos populacionais quanto para estudos com populações clínicas. Nos principais estudos experimentais e metanálises a variável ansiedade recebe atenção especial.

Estudo de Petruzzello, Landers, Hatfield, Kubitz e Salazar (1991) pesquisou três meta-análises para verificar quantitativamente a literatura de estudos que

relacionavam o exercício físico com ansiedade-traço, ansiedade-estado e sintomas fisiológicos relacionados a ansiedade. Em todos os casos se verificou que o exercício aeróbio está associado à redução da ansiedade, independente de idade e condição de saúde. No que se refere a ansiedade-estado o exercício demonstrou diminuir seus sintomas, tanto quanto outros procedimentos clínicos. Para mudanças significativas ocorrerem no que se refere a ansiedade-traço, verificou-se a necessidade de programas de no mínimo dez semanas. Os estudos não foram claros no que se refere ao tempo de exercício mínimo diário necessário para a obtenção destes benefícios.

Metanálise de estudos experimentais conduzida por Guskowska (2004) correlacionando a prática de exercício físico com estados de ansiedade, depressão e humor, apontou efeitos positivos quanto aos benefícios do exercício para a saúde das pessoas e de populações clínicas, independentemente de sexo e idade. O estudo aponta que mesmo uma única sessão de exercícios apresenta resultados positivos para a ansiedade e depressão, e que a duração destes exercícios pode ser em torno de quinze a trinta minutos. As melhoras psicológicas incluem melhoria na percepção de auto-eficácia, distração e dissonância cognitiva.

No entanto, pesquisas que relacionem a prática esportiva de competição com estados psicológicos e bem estar não costumam ser produzidas com a mesma frequência que os estudos que relacionam exercício e indicadores de saúde mental.

## 5. Esporte e Saúde Mental

Como parte dos estudos do projeto ERIC, Vern Seefeldt e Daniel Gould (1980) elaboraram um estudo de revisão de literatura que examinou o impacto do esporte em crianças e jovens, do ponto de vista da socialização e dos aspectos psicológicos. Naquele momento já havia um debate acalorado quanto aos benefícios e os males que o esporte poderia estar causando aos milhares de jovens que participavam de inúmeros programas de iniciação no esporte por todos os Estados Unidos da América. Os resultados quanto aos níveis de ansiedade encontrados em jovens esportistas até então não indicavam diferenças significativas quando comparados a outros grupos de jovens com atividades competitivas. No entanto, os estudos da época já sugeriam que os níveis de ansiedade em jovens esportistas relacionavam-se com baixa auto-estima e baixa expectativa de performance que são vivenciadas em situações de competição esportiva. O documento aconselhava a pais, treinadores e professores a observarem de forma sensível a relação dos jovens com a modalidade esportiva e a exposição com situações competitivas.

Neste mesmo estudo, Seefeldt e Gould (1980) salientaram que os efeitos psicológicos experimentados por jovens em situação de competição esportiva não eram a princípio nem bons e nem ruins. Para eles o contexto social e ambiental em que ocorre a experiência esportiva é que irá determinar o risco de efeitos negativos. Concluíram seu estudo afirmando que o comportamento dos familiares e dos adultos envolvidos na prática esportiva dos jovens tem uma tremenda influência sobre os aspectos psicológicos desses jovens.

Nas últimas décadas começou a se intensificar no contexto esportivo a frequência do que se convencionou chamar *síndrome do excesso de treinamento*,

*overtraining*. Essa síndrome caracteriza-se como um conjunto de sintomas, a partir de um distúrbio neuroendócrino, que gera desequilíbrio entre a demanda de exercício e a capacidade funcional do seu praticante, que produz decréscimo de desempenho, mudanças neuroendócrinas e imunológicas, dores musculares freqüentes, alteração do estado de humor e fadiga (Rohlf, Carvalho, Rotta & Krebs, 2004).

O excesso de treinamento costuma se observar em atletas de alta competição, em constante pressão por resultados, e que acabam por exceder seus limites físicos e psicológicos. Nestes casos também usa-se a definição de *burnout*, que seria a resposta psicofisiológica de esgotamento frente a freqüentes estados de excesso de treinamento, que envolvem um retraimento psicológico e emocional, com sintomas também físicos, e que levam ao abandono do esporte. Os reflexos do *burnout* costumam se observar na indisposição para outras atividades competitivas, esportivas ou não (Weinberger & Gould, 2001).

O indicado para aqueles que apresentam os sintomas do excesso de treinamento é o repouso prolongado, que acaba por afastar o atleta das competições e minar a motivação dos mesmos. Outro complicador é a dificuldade encontrada no diagnóstico do *overtraining* pela falta de marcadores fisiológicos e biológicos mais objetivos que possibilitem um diagnóstico precoce. Neste sentido, os estudos apontam que o uso de instrumentos que avaliem os estados de humor pode ser de grande utilidade para diagnosticar e, principalmente, desenvolver programas de prevenção (Rohlf, Mara, Lima & Carvalho, 2005).

A medida que o esporte cresce enquanto prática e campo profissional, absorvendo parcela significativa da população de jovens saudáveis, a falta de estudos que verifiquem o desenvolvimento das variáveis psicológicas em seus praticantes

deixa uma lacuna importante que deve ser contemplada com mais estudos e pesquisas.

Existe necessidade que se realizem mais investigações associando as síndromes de excesso de treinamento com a precocidade que o esporte de alta competição contemporâneo tem exigido de seus praticantes. O futebol em geral, e a realidade do esporte no Brasil em particular, tem alçado ao profissionalismo jovens cada vez mais novos, que estão em plena adolescência, numa etapa fundamental do desenvolvimento de suas personalidades.

Por entender que é preciso estudar mais o efeito do ambiente esportivo sobre a saúde mental dos jovens nele inseridos é que o presente estudo foi proposto. Dentre as diversas variáveis psicológicas, a ansiedade foi escolhida como objeto de observação desta pesquisa, por se tratar de uma variável que é manifestada freqüentemente no ambiente esportivo de alta competição. Se a ansiedade for experimentada por períodos prolongados de tempo pode se tornar potencialmente prejudicial a saúde de seus envolvidos.

## **OBJETIVOS**

### **1. Objetivos**

#### **Objetivo Geral**

Verificar a associação entre ser jogador de categorias de base de clubes profissionais de futebol e níveis de Ansiedade-Traço e Ansiedade-Estado

#### **Objetivos Específicos**

Identificar e descrever o nível de Ansiedade Traço-Estado em jogadores masculinos de 16 a 20 anos das categorias de base de clubes profissionais de futebol;

Identificar e descrever o nível de Ansiedade Traço-Estado em controles escolares do mesmo sexo e da mesma faixa etária.

Comparar os níveis de Ansiedade Traço-Estado dos jogadores da categoria Juvenil com os da categoria Júnior, controlando possíveis variáveis de confusão.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Beck JS. Terapia cognitiva: teoria e prática. Trad. Sandra Costa – Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.
- Biaggio AM. Ansiedade, Raiva e Depressão na Concepção de C.D. Spielberger. Rev. Psiquiatr. Clínica – Edição Internet, volume 25, número 6, novembro /dezembro de 1998. <http://www.hcnet.usp.br/ipq/revista/r256/index256.htm>.
- CBF. Confederação Brasileira de Futebol. <http://cbfnews.uol.com.br/registro2/>
- Corrêa DKA, Alchieri JC, Duarte LRS, Strey MN. Excelência na Produtividade: A Performance do Jogadores Profissionais de Futebol. Psicologia: Reflexão e Crítica, 2002, 15(2), pp. 447-460.
- Cratty BJ. Psicologia no Esporte. Trad. Olívia Lustosa Bergier. Rio de Janeiro: Prentice-Hall do Brasil, 1984.
- De Rose DJ. Lista de sintomas de “stress” pré-competitivo infanto juvenil: elaboração e validação de um instrumento. Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, 12 (2): 126-33, jul/dez. 1998.
- De Rose DJ, Deschamps S, Korsakas P. Situações causadoras de “stress” no basquetebol de alto rendimento: fatores competitivos. Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, 13 (2): 217-29, jul/dez. 1999.
- Estatuto da Criança e do Adolescente. Lei n. 8.069, de 13 de julho de 1990, Lei n. 8.242, de 12 de outubro de 1991. – 3. ed. – Brasília : Câmara dos Deputados, Coordenação de Publicações, 2001.
- Graeff FG. Ansiedade. In: Neurobiologia das doenças mentais. Graeff FG, Brandão ML. São Paulo: Lemos Editorial, 1999.

Guszkowska M. Effects of exercise on anxiety, depression and mood. *Psichiatria polska*. 2004 Jul-Aug;38(4):611-20.

Knobel, M. Uma Introdução a Psicopatologia da Adolescência. *Temas: Teoria e Prática do Psiquiatra* - 2000, 30, 164-169.

Leoncini MP, Silva MT. Entendendo o futebol como um negócio: um estudo exploratório. *Gestão & Produção*, v.12, n.1, p.11-23, jan.-abr. 2005.

Mason, Tony. *Passion of the People? Football in South America*. New York, Verso, 1995.

Murray, Willian J. *The World's Game: A History of Soccer*. University of Illinois Press, USA, 1996.

Organização Mundial da Saúde (OMS).

[Http://www.who.int/topics/adolescent\\_health/en/](http://www.who.int/topics/adolescent_health/en/)

Ortiz JP. Historia del fútbol: evolución cultural. *Revista digital* – Buenos Aires – año 11, nº106 – marzo de 2007. <http://www.efedeportes.com>.

Petruzzello SJ, Landers D, Hatfield BD, Kubitz, KA, Salazar W. A meta-analysis on the anxiety-reducing effects of acute and chronic exercise. *Outcomes and mechanisms. Sports Medicine*, 11 (3), 143-182. (1991).

Reber AS. *Penguin Dictionary of Psychology*. Second edition, Penguin Books. London, England, 1995.

Rebustini F, Calabresi CAM, Silva AB, Machado AA. Efeito imediato de duas intensidades de treinamento sobre os estados de humor em jovens voleibolistas do sexo feminino. *Revista Digital* - Buenos Aires - Año 10 - N° 80 - Enero de 2005. <http://www.efdeportes.com/>.

Rohde LA, Maia CRM. Psicofármacos para o tratamento de transtornos de ansiedade em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática. Rev. Bras. Psiquiatr. vol.29 no.1, 72-79 São Paulo Mar. 2007.

Rohlf's ICPM, Carvalho T, Rotta TM, Krebs RJ. Aplicação de instrumentos de avaliação de estados de humor na detecção da síndrome do excesso de treinamento. Ver. Bras. Med. Esporte. – Vol. 10, nº 2-Mar/ Abr, 2004.

Rohlf's ICPM, Mara LS, Lima WC, Carvalho T. Relação da síndrome de excesso de treinamento com estresse, fadiga e serotonina. Ver. Bras. Méd. Esporte – Vol. 11, nº 6 – Nov/ Dez, 2005.

Román S, Savoia MG. Pensamentos automáticos e ansiedade num grupo de jogadores de futebol de campo. Psicologia: Teoria e Prática – 2003, 5(2): 13-22.

Samulski DM, Noce F, Chagas MH. Estresse. In: Psicologia do Esporte. Samulski DM. Editora Manole LTDA. 2002.

Seefeldt V; Gould D. Physical and Psychological Effects of Athletic Competition on Children and Youth. ERIC Clearinghouse on Teacher Education. Washington, 1980.

Singer RN. Psicologia dos esportes: mitos e verdades. Trad. Marina Porto Vieira. São Paulo, Harper & Row do Brasil, 1977.

Spielberger CD. Tensão e Ansiedade. São Paulo: Harper & Row do Brasil Ltda, 1981.

Spielberger CD, Gorsuch RL, Lushene RE. Inventário de Ansiedade Traço-Estado IDATE – Manual. Trad e adaptação Ângela Biaggio. Rio de Janeiro: CEPA, 1979.

Weinberg RS, Gould D. Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício. Segunda edição. Porto Alegre: Artmed Editora, 2001.

Wells A. Cognitive therapy of anxiety disorders: a practice manual and conceptual guide. New York: John Wiley & Sons LTD. 1997.

**ARTIGO**

**Níveis de Ansiedade Traço-Estado em Jogadores de Futebol das  
Categorias de Base de Clubes Profissionais**

**TRAIT-STATE ANXIETY LEVELS IN YOUNG ATHLETES BELONGING TO  
PROFESSIONAL SOCCER CLUBS**

Lucas Elias Rosito, Mestrando em Epidemiologia pela UFRGS;

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL (UFRGS)

**A ser enviado a Revista Brasileira de Medicina do Esporte**

**Níveis de Ansiedade Traço-Estado em Jogadores de Futebol  
das Categorias de Base de Clubes Profissionais**

TRAIT-STATE ANXIETY LEVELS IN YOUNG ATHLETES BELONGING TO  
PROFESSIONAL SOCCER CLUBS

Lucas Elias Rosito – Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)

Jair Ferreira – Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)

Endereço para correspondência: Lucas Elias Rosito

Rua José de Alencar 485/603, CEP-90880-481

Bairro Menino Deus, Porto Alegre, RS

## RESUMO

**Introdução:** Nas últimas décadas muito tem se estudado sobre a influência dos estados psicológicos sobre o desempenho esportivo. Entretanto a literatura, principalmente em âmbito nacional, pouco produziu sobre os efeitos das variáveis psicológicas, envolvidas no esporte de alto rendimento, na saúde e bem estar mental de seus atletas, em particular entre jovens pertencentes as categorias de base de futebol.

**Objetivo:** Verificar se a condição de jogador de categorias de base de clubes profissionais de futebol está associada a níveis mais altos de Ansiedade-Traço-Estado em relação a controles da mesma faixa etária e se dentro do grupo de jogadores há diferença de níveis de ansiedade entre as categorias juvenil e júnior.

**Materiais e Métodos:** Estudo transversal. Amostra composta de 108 sujeitos do sexo masculino, entre 16 e 20 anos, sendo 77 jogadores e 31 estudantes. Os sujeitos responderam ao Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) e a questionários específicos para cada grupo. A análise estatística foi por ANOVA.

**Resultados:** Segundo a análise multivariável, ser jogador de categoria de base não está associado a níveis mais altos de Ansiedade Traço-Estado ( $p>0,05$ ). O estudo apontou associação significativa entre pertencer a categoria de base juvenil e maiores escores de Ansiedade-Traço, quando comparada com a categoria de base júnior. Outras características como ser jogador de futebol a menos tempo e estar a menos tempo no clube atual mostraram associação significativa com níveis mais altos de Ansiedade-Traço.

**Discussão:** Apesar do ambiente altamente exigente do futebol, o grupo de jogadores não diferiu quanto aos níveis de Ansiedade Traço-Estado quando comparados ao grupo controle. Entretanto, por tratar-se de uma amostra de conveniência, deve-se encarar qualquer generalização com cautela. O estudo sugere que, entre os jogadores, deve ser dada prioridade ao apoio psicológico dos juvenis e àqueles que ingressaram mais recentemente em clubes de futebol.

## ABSTRACT

**Introduction:** In the past decades, there have been many studies about the influence of psychological state over sports performance. However, the literary production, specially in Brazil, is poor on studies concerning the effects of psychological variables involved in high-performance sports, health and mental well-being of the athletes, in particular those belonging to young categories of soccer teams.

**Objectives:** To verify whether the young soccer player status is related to higher levels of trait- state anxiety when compared to controls of the same age group and to evaluate if there are different levels of anxiety between two groups of players: from sixteen to seventeen years old (youthful category) and from eighteen to twenty years old (junior category).

**Materials and methods:** Through a cross-sectional study, a sample consisting of 108 male subjects, between sixteen and twenty years old (77 players and 31 students) were evaluated by answering to the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) and to specific questions for each group. Statistical analysis employed the ANOVA.

**Results:** According to multivariate analysis, to be a young soccer player is not associated to higher levels of Trait- State Anxiety ( $p > 0,05$ ). The present study showed positive association between belonging to the youth category and higher score of Trait Anxiety, when compared to junior category. Other characteristics such as having less time as a soccer player and less time in the current club have been significantly associated with higher levels of Trait-Anxiety.

**Discussion:** Despite the demanding environment which the athletes have to face, the player's group and the control group had the same levels of Trait- State Anxiety. However, generalizations should be carefully considered, because the sample was chosen by convenience. The study suggest that, among players, it should be given priority for psychological support to youthful category and to those who were admitted most recently in soccer clubs.

## **INTRODUÇÃO**

A psicologia do esporte procura tanto entender como os aspectos psicológicos se relacionam com o desempenho esportivo quanto como as características específicas deste meio podem interferir na saúde de seus envolvidos <sup>(1)</sup>. No que se refere ao estudo da saúde mental de esportistas e de como o seu ambiente de trabalho interfere nela ainda existe uma lacuna grande que precisa ser estudada com mais rigor.

Dentro do escopo da psicologia do esporte algumas áreas de interesse receberam maior atenção. A partir da década de 1970 estudos foram desenvolvidos sobre as características singulares dos esportistas de alto rendimento em comparação com a população geral, principalmente aqueles interessados em caracterizar a personalidade desses sujeitos <sup>(1-3)</sup>. Apesar dos desses trabalhos, persistem ainda dúvidas e os achados parecem ser inconclusivos <sup>(4,5)</sup>.

Nas últimas décadas, o impacto das variáveis psicológicas na performance do atleta de elite transformou-se na maior fonte de interesse dos pesquisadores da área. A motivação, o estresse, a ansiedade, a personalidade e as características coletivas de uma equipe passaram a ser estudadas com o enfoque no resultado esportivo <sup>(1,3,4,6)</sup>.

Alguns estudos nacionais buscaram pontuar os fatores geradores de estresse psicológico no ambiente esportivo, que é marcado pela presença de estressores físicos e psicológicos, e de que maneira eles se relacionavam com o desempenho esportivo dos atletas <sup>(7-13)</sup>.

Os estudos sobre a ansiedade focaram-se no papel que esta variável desempenha na performance esportiva, e de que forma ela se manifesta no atleta <sup>(14-16)</sup>. No decorrer dos anos, os resultados destas indagações foram sofrendo alterações

e ainda hoje não se pode definir de forma conclusiva o efeito da ansiedade sobre o desempenho esportivo <sup>(1,17)</sup>.

Do ponto de vista da saúde e bem estar do atleta alguns temas tem estimulado o estudo e a pesquisa. Dentre eles podemos ressaltar o interesse por entender as razões psicológicas envolvidas no *burnout* e no *overtraining* de atletas, técnicos e árbitros esportivos, e a prevalência de transtornos alimentares e de imagem corporal presente em algumas modalidades esportivas. As pesquisas demonstram que o ambiente esportivo, repleto de exigências por resultados, pode gerar nos seus envolvidos manifestações físicas e psíquicas de esgotamento <sup>(18-22)</sup>.

No entanto, o campo das pesquisas interessadas em estabelecer as relações entre o esporte de alto rendimento e a saúde mental de seus praticantes ainda não foi devidamente explorado, em especial no que se refere a estudos nacionais e em populações compostas por atletas em formação. Isso em parte se deve aos diferentes contextos esportivos, às muitas variáveis psicológicas envolvidas e à participação ainda incipiente de pesquisadores com formação em psicologia.

No Brasil, o esporte que envolve o maior numero de jovens aspirantes e profissionais é o futebol. Sua estrutura organizacional tem servido para milhares de jovens tentarem através dele uma ascensão social, resultado de uma carreira profissional como jogador de futebol <sup>(23)</sup>. Cada vez mais cedo o jovem é exigido a apresentar resultados que o qualifiquem para a profissionalização, numa seleção que muitas vezes não se pauta exclusivamente pela qualidade técnica e aptidão física de seus envolvidos <sup>(24,25)</sup>.

O ambiente dos jovens envolvidos com o futebol de base é extremamente exigente e rigoroso. Com frequência o jogador aspirante ainda muito jovem muda de

cidade ou estado, afastando-se da família, à procura de uma oportunidade em clubes profissionais. É comum que um jovem chegue aos dezoito anos de idade tendo passado por alguns clubes, variadas situações de restrição e parado de estudar ou atrasado seu desempenho acadêmico. A relação destes jovens, ainda adolescentes, com o contexto característico do futebol em uma fase da vida diretamente relacionada com a formação da personalidade pode influenciar o seu desenvolvimento e interferir no seu futuro.

É necessário avaliar a relação do jovem jogador com o ambiente exigente do futebol de base, e verificar seu impacto do ponto de vista do desenvolvimento e da saúde mental. Essa pesquisa tem o interesse de somar-se ao estudo e entendimento das interações do ambiente esportivo com jovens atletas, especificamente do futebol. Para tanto escolhemos estudar os níveis de ansiedade apresentados por estes jovens, uma vez que as situações ansiogênicas estão presentes em grande número no contexto do futebol e a ansiedade pode estar ligada a uma série de disfunções psicológicas.

O objetivo foi avaliar se os jovens jogadores de categorias de base se diferenciam de um grupo de jovens estudantes do ensino médio, não inserido no contexto do futebol, no que diz respeito aos níveis de ansiedade, bem como se há diferenças de níveis de ansiedade entre as diferentes categorias de base, dentro do grupo de jogadores.

Para a pesquisa foram usados os conceitos de Ansiedade-Traço, que são as características pessoais relativamente estáveis em relação a ansiedade, e Ansiedade-Estado, que diz respeito a um estado de ansiedade transitório <sup>(1,26)</sup>. A avaliação foi feita por meio do IDATE (Inventário de Ansiedade Traço-Estado), instrumento com

validação para o português e um dos mais usados e aceitos inventários para aferição de ansiedade, já tendo sido aplicado em populações diversas<sup>(26-30)</sup>.

## **MÉTODOS**

### **1) Delineamento**

Foi realizado um estudo transversal, do tipo exposto-controle.

### **2) Amostragem**

A amostra estudada foi formada por jogadores das categorias de base de dois clubes de futebol profissional e estudantes do terceiro ano do ensino médio da cidade de Porto Alegre. A amostra reunia jovens entre 16 a 20 anos de idade, do sexo masculino.

Para o grupo de estudo foram selecionados jogadores das categorias de base de dois clubes, aspirantes a uma carreira profissional. O grupo controle foi composto por estudantes do terceiro ano do ensino médio de uma escola que tinha entre seus alunos alguns jogadores provenientes dos dois clubes estudados.

O cálculo do tamanho da amostra foi feito a partir dos dados da pesquisa de validação do instrumento utilizado (IDATE) para a coleta dos escores de ansiedade. Para tanto, partiu-se dos estudos realizados com estudantes masculinos que indicaram um escore médio de 40,69 pontos para a medida de Ansiedade-Traço com DP de 10,65, e um escore de 41,29 pontos para Ansiedade-Estado com DP de 10,53. Assumindo-se a hipótese de que o grupo composto por jovens aspirantes ao profissionalismo no futebol teria uma diferença média de 5 pontos em relação ao grupo controle, com DP de 10 pontos, aceitando-se um erro alfa de 0,05 e um erro

beta de 0,20, com perdas estimadas de 10%, o cálculo indicou a coleta de dois grupos (expostos e controles) com 35 sujeitos cada. Duplicou-se o grupo exposto (jogadores) para propiciar a realização das análises estatísticas referentes às variáveis exclusivas desse grupo.

### **3) Variáveis dependentes**

As variáveis dependentes estudadas foram os escores médios de Ansiedade-Traço e de Ansiedade-Estado.

### **4) Variáveis independentes**

Na análise da amostra total, a principal variável independente estudada foi o grupo a que pertenciam os sujeitos da amostra, partindo da hipótese de que o grupo composto por jogadores aspirantes a profissionalização no futebol estaria associado a valores mais altos na escala de Ansiedade-Traço e Ansiedade-Estado em comparação com o grupo de estudantes do ensino médio.

Foram definidas ainda outras variáveis independentes, coletadas através de um questionário. Para a análise entre os grupo de jogadores e o grupo de estudantes as variáveis foram: *com quem reside; faixa etária; grau de instrução do chefe de família; escolaridade; e remuneração.*

Na análise intra-grupo de jogadores, a principal variável independente estudada foi a categoria de base a que pertencia o jogador (juvenil ou júnior); também foram analisadas as demais variáveis independentes da análise entre o grupo de jogadores e estudantes; e foram acrescentadas algumas variáveis específicas ao

grupo de jogadores: *ano em que se integrou ao atual clube; anos de futebol; número de clubes; onde reside a família; e clube atual*

### **5) Coleta de dados**

Os dados foram coletados por meio da aplicação do Inventário de Ansiedade Traço-Estado, IDATE <sup>(26)</sup>. Trata-se de um instrumento de pesquisa muito utilizado em diversas populações, tanto de base ambulatorial quanto de base populacional e está validado para a língua portuguesa. Para a coleta das outras variáveis foi montado um questionário específico para cada um dos dois grupos, ( jogadores e estudantes).

O IDATE é composto por duas escalas distintas de auto-relato, uma para Ansiedade-Traço e outra para Ansiedade-Estado. Cada escala é composta de 20 afirmações, cada uma pontuada de 1 a 4, que avaliam como os sujeitos geralmente se sentem (Traço) ou como eles se sentem frente a uma determinada situação (Estado). Os escores totais de cada escala podem variar de um mínimo de 20 pontos ao máximo de 80.

As aplicações ocorreram em grupos. Foram coletados entre os dias 9 de novembro e 6 de dezembro de 2007. No total foram aplicados 108 questionários (77 jogadores e 31 estudantes).

### **6) Análise de dados**

Os dados coletados foram digitalizados para o processo de análise. Utilizamos para as análises os programas EpiInfo 6.04 e SPSS *for Windows* versão 12.0.

Para fins de análise, a idade (variável contínua) e as variáveis categóricas ordinais com mais de dois estratos foram dicotomizadas. As variáveis categóricas não ordinais com mais de dois estratos foram agrupadas em dois ou três estratos.

A análise de significância estatística foi verificada por *análise de variância*, ANOVA, cumpridos os critérios de homoscedasticidade e de distribuição aproximadamente normal da variável dependente. Não foram incluídos nesta análise os casos sem informação na variável enfocada.

Primeiramente, foi feita uma comparação das médias dos escores de Ansiedade-Traço e Ansiedade-Estado nas variáveis independentes, sem ajustar pelas outras variáveis. Posteriormente, foi feita análise ajustada, por N-way-ANOVA, controlando para eventuais variáveis confundidoras.

Para a análise ajustada entre jogadores e estudantes, foram incluídas no modelo todas as demais variáveis independentes comuns aos dois grupos. Para a análise ajustada intra-grupo de jogadores foram colocadas no modelo as variáveis que na análise não ajustada obtiveram valor de  $p < 0,20$ .

Foram consideradas significantes diferenças com  $p < 0,05$ ; diferenças com  $p$  entre 0,05 e 0,10 foram consideradas como tendo significância limítrofe.

## **7) Comitê de Ética**

O projeto de pesquisa foi avaliado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul e cadastrado com o número 2007764.

## **RESULTADOS**

### **1) Descrição da amostra**

A amostra completa (n=108) foi composta por dois grupos: jogadores das categorias de base de clubes profissionais de futebol (n=77) e estudantes do terceiro ano do ensino médio (n=31).

A descrição completa da amostra, com a comparação estatística da distribuição das variáveis dos dois grupos, encontra-se na tabela 1.

TABELA 1

Distribuição das variáveis estudadas na amostra de jogadores das categorias de base de clubes profissionais de futebol e de estudantes do terceiro ano do ensino médio

Variáveis	Estudantes n=31	Jogadores n=77	p
Idade			
• Média	17,45	17,41	0,788
Com quem reside			
• País	29(93,6%)	14 (18,2%)	<0,001
• Alojamento	0 (00%)	41(53,2%)	
• Outros	2(6,4%)	22(28,6%)	
Grau de instrução do chefe de família			
• Até médio incomp.	3 (9,7%)	39 (50,6%)	<0,001
• Méd comp. e sup.	28 (90,3%)	38 (49,4%)	
Escolaridade			
• Até médio incomp.	- (-)	43 (55,8%)	<0,001
• Méd comp. e sup.	31 (100%)	33 (42,9%)	
• Não informado	- (-)	1 (1,3%)	
Remuneração			
• Sim	6 (19,4%)	62 (80,5%)	<0,001
• Não	25 (80,6%)	13 (16,9%)	
• Não informado	- (-)	2 (2,6%)	

A descrição intra-grupo de jogadores, com a comparação estatística da distribuição das variáveis das categorias juvenil e júnior, encontra-se na tabela 2.

TABELA 2

Distribuição das variáveis estudadas na amostra de jogadores juvenis e juniores das categorias de base de clubes profissionais de futebol.

Variáveis	Juvenis n=36	Juniores n=41	p
Com quem reside			
• País	8 (22,2%)	6 (14,6%)	0,685
• Alojamento	18 (50%)	23 (56,1%)	
• Outros	10 (27,8%)	12 (29,3%)	
Ano em que se integrou ao atual clube			
• Em 2007	14 (38,8%)	11 (26,8%)	0,286
• Antes de 2007	20 (55,6%)	30 (73,2%)	
• Não informado	2 (5,6%)	-	
Anos de futebol			
• Até 4 anos	11 (30,6%)	13 (31,7%)	0,850
• 5 anos ou +	23 (63,8%)	28 (68,3%)	
• Não informado	2 (5,6%)	-	
Número de clubes			
• Até 2 clubes	19 (52,8%)	4 (9,7%)	<0,001
• 3 ou + clubes	15 (41,6%)	37 (90,3%)	
• Não informado	2 (5,6%)	-	
Onde reside a família			
• RS	22 (61,1%)	20 (48,8%)	0,318
• Outros	13 (36,1%)	21 (51,2%)	
• Não informado	1 (2,8%)	-	
Remuneração			
• Sim	29 (80,6)	33 (80,5%)	0,810
• Não	5 (13,8)	8 (19,5%)	
• Não informado	2 (5,6)	-	
Faixa etária			
• Até 17 anos	35 (97,2%)	6 (14,6%)	<0,001
• 18 e +	0 (0%)	35 (85,4%)	
• Não informado	1 (2,8%)	-	
Grau de instrução do chefe de família			
• Até médio incomp.	18 (50%)	21 (51,2%)	0,903
• Méd comp. e sup.	18 (50%)	20 (48,8%)	
Escolaridade			
• Até médio incomp.	26 (72,2%)	17 (41,5%)	0,008
• Méd comp. e sup.	9 (25%)	24 (58,5%)	
• Não informado	1 (2,8%)	-	
Se estuda atualmente			
• Sim	29 (80,5%)	10 (24,4%)	<0,001
• Não	7 (19,5%)	31 (75,6%)	
Clube atual			
• Clube A	36 (100%)	26 (63,4%)	<0,001
• Clube B	0 (0%)	15 (36,6%)	

## **2) Análise dos escores médios de Ansiedade-Traço e Ansiedade-Estado, jogadores versus estudantes.**

### **2.1) Análise não ajustada (jogadores versus estudantes)**

A tabela 3 apresenta a análise não ajustada dos escores médios de Ansiedade-Traço e Ansiedade-Estado, comparando o grupo de jogadores e o grupo de estudantes, além da análise das demais variáveis independentes estudadas.

TABELA 3

Análise não ajustada dos escores de Ansiedade Traço-Estado em jogadores e estudantes, segundo as variáveis estudadas, por ANOVA.

Variáveis	n	Escore médio de Ansiedade-Traço	p A-Traço	Escore médio de Ansiedade-Estado	p A-Estado
Grupo					
• Jogadores	77	38,94	<b>0,077</b>	38,46	0,549
• Estudantes	31	35,81		37,29	
Com quem reside					
• Pais	43	35,49	<b>0,020</b>	36,16	<b>0,006</b>
• Alojamento	41	40,49		41,63	
• Outros	24	38,42		35,63	
Faixa etária					
• Até 17 anos	60	38,55	0,484	38,12	0,948
• 18 e +	47	37,40		38,00	
Grau de instrução do chefe de família					
• Até médio incomp.	42	38,93	0,144	37,86	0,811
• Méd comp. e sup	66	37,47		38,29	
Escolaridade					
• Até médio incomp.	43	38,81	0,411	37,49	0,616
• Méd comp. e sup.	64	37,45		38,39	
Remuneração					
• Sim	68	38,68	0,311	37,77	0,896
• Não	38	36,95		38,00	

**Negrito: valores com significância ( $p < 0,05$ ); e com significância limítrofe ( $p > 0,05$  e  $< 0,10$ )**

## 2.2) Análise ajustada (jogadores versus estudantes)

A tabela 4 apresenta a análise dos escores médios de Ansiedade-Traço e Ansiedade-Estado, comparando o grupo de jogadores e o grupo de estudantes, ajustada pelas demais variáveis independentes para evitar possíveis confundidores.

TABELA 4

Análise dos escores médios de Ansiedade Traço-Estado em jogadores e estudantes, ajustados pelas demais variáveis, por N-way-ANOVA.

Ansiedade-Traço		
Principal variável Independente:	p Não Ajustado	p Ajustado
Grupo	0,077	0,868
Jogadores		
Escore médio ajustado 37,92		
Estudantes		
Escore médio ajustado 38,43		
Demais variáveis:		
Com quem reside	0,020	<b>0,076</b>
Faixa etária	0,484	0,282
Grau de instrução do chefe de família	0,144	0,692
Escolaridade	0,411	0,967
Remuneração	0,311	0,909

  

Ansiedade-Estado		
Principal variável Independente:	p Não Ajustado	p Ajustado
Grupo	0,549	0,756
Jogadores		
Escore médio ajustado 37,11		
Estudantes		
Escore médio ajustado 38,08		
Demais Variáveis:		
Com quem reside	0,006	<b>0,013</b>
Faixa etária	0,948	0,973
Grau de instrução do chefe de família	0,811	0,513
Escolaridade	0,616	0,339
Remuneração	0,896	0,669

**Negrito:** valores ajustados com significância ( $p < 0,05$ ) e com significância limítrofe ( $p > 0,05$  e  $< 0,10$ )

### **3) Análise dos escores médios de Ansiedade-Traço e Ansiedade-Estado, (jogadores juvenis versus jogadores juniores).**

#### **3.1) Análise não ajustada (juvenis versus juniores)**

A tabela 5 apresenta a análise não ajustada dos escores médios de Ansiedade-Traço e Ansiedade-Estado, comparando o grupo de jogadores juvenis e o grupo jogadores juniores, além da análise das demais variáveis independentes estudadas.

TABELA 5

Análise não ajustada dos escores de Ansiedade Traço-Estado em jogadores de categoria de base, segundo as variáveis estudadas, por ANOVA.

Variáveis	n	Escore médio de Ansiedade-Traço	p A-Traço	Escore médio de Ansiedade-Estado	p A-Estado
Categoria					
• Juvenil	36	40,86	<b>0,052</b>	39,17	0,537
• Júnior	41	37,24		37,83	
Com quem reside					
• País	14	34,36	<b>0,050</b>	34,00	<b>0,005</b>
• Alojamento	41	40,49		41,63	
• Outros	22	38,96		35,36	
Ano em que se integrou ao atual clube					
• Em 2007	44	40,34	<b>0,090</b>	40,05	<b>0,024</b>
• Antes de 2007	31	37,07		35,29	
Anos de futebol					
• Até 4 anos	24	43,79	<b>0,001</b>	41,17	<b>0,042</b>
• 5 anos ou +	51	36,73		36,63	
Número de clubes					
• Até 2 clubes	23	39,26	0,850	35,17	<b>0,064</b>
• 3 ou + clubes	52	38,87		39,37	
Onde reside a família					
• RS	42	37,17	<b>0,012</b>	36,76	<b>0,082</b>
• Outros	34	40,82		40,56	
Remuneração					
• Sim	62	38,68	0,488	37,40	<b>0,159</b>
• Não	13	40,46		41,31	
Faixa etária					
• Até 17 anos	41	39,98	0,246	38,81	0,675
• 18 e +	35	37,77		37,89	
Grau de instrução do chefe de família					
• Até médio incomp.	39	39,46	0,569	37,90	0,602
• Méd comp. e sup	38	38,40		39,03	
Escolaridade					
• Até médio incomp.	43	38,81	0,923	37,49	0,377
• Méd comp. e sup.	33	39,00		39,42	
Se Estuda atualmente					
• Sim	39	39,21	0,771	38,33	0,910
• Não	38	38,66		38,58	
Clube atual					
• Clube A	62	39,68	<b>0,105</b>	38,69	0,653
• Clube B	15	35,87		37,47	

**Negrito: valores não ajustados com significância ( $p < 0,05$ ), com significância limítrofe ( $p > 0,05$  e  $< 0,10$ ) e abaixo do valor crítico ( $p > 0,10$  e  $< 0,20$ )**

### 3.2) Análise ajustada (juvenis versus juniores)

A tabela 6 apresenta a análise dos escores médios de Ansiedade-Traço e Ansiedade-Estado, comparando o grupo de jogadores juvenis e juniores, ajustada pelas variáveis independentes que apresentaram  $p < 0.20$  na análise não ajustada, para evitar possíveis confundidores.

**TABELA 6**

Análise dos escores médios de Ansiedade Traço-Estado em jogadores juvenis e juniores, ajustados pelas demais variáveis, por N-way-ANOVA.

Ansiedade-Traço		
Principal variável independente:	p Não ajustado	p Ajustado
Categoria (n)	0,052	<b>0,013</b>
Juvenil (36)		
Escore médio ajustado 41,67		
Júnior (41)		
Escore médio ajustado 36,41		
Demais Variáveis:		
Com quem reside	0,029	0,494
Ano em que se integrou ao atual clube	0,090	<b>0,011</b>
Anos de futebol	0,001	<b>0,005</b>
Onde reside a família	0,012	0,493
Clube atual	0,105	0,657
Ansiedade-Estado		
Principal variável independente:	p Não ajustado	p Ajustado
Categoria (n)	0,537	<b>0,053</b>
Juvenil (36)		
Escore médio ajustado 39,89		
Júnior (41)		
Escore médio ajustado 35,33		
Demais Variáveis:		
Com quem reside	0,005	<b>0,058</b>
Ano em que se integrou ao atual clube	0,024	0,268
Anos de futebol	0,042	0,104
Número de clubes	0,064	<b>0,052</b>
Onde reside a família	0,082	0,811
Remuneração	0,159	0,508

**Negrito: valores ajustados com significância ( $p < 0.05$ ) e com significância limítrofe ( $p > 0,05$  e  $< 0,10$ ).**

## **DISCUSSÃO**

O interesse em estudar o esporte de alto rendimento do ponto de vista das variáveis psicológicas tem crescido muito nas últimas três décadas <sup>(1)</sup>. No entanto, existe ainda uma lacuna no que se refere a estudos que procurem averiguar a relação entre o atleta de alto rendimento e sua saúde mental. Em particular no Brasil, são poucas as pesquisas realizadas que procurem responder a estas questões.

No Brasil, o futebol é o esporte que recebe maior atenção tanto por parte de público quanto de mídia. Através dele, anualmente, milhares de jovens, crianças e adolescentes, procuram realizar o sonho de se tornarem jogadores profissionais e ascender socialmente. Por todo o país existem centenas de clubes profissionais, onde milhares de jovens procuram espaço para tentar a ‘sorte’ como jogador aspirante à profissionalização, cercado por um contexto singular de alta exigência, muitas vezes em condições insalubres e potencialmente prejudiciais para o seu desenvolvimento saudável <sup>(12, 23, 24)</sup>.

Pela falta de um número maior de pesquisas que avaliem esse contexto, nosso estudo procurou averiguar de forma exploratória algumas variáveis presentes no ambiente do futebol de base e sua relação com os níveis de ansiedade apresentada por jovens jogadores.

No presente estudo, o fato de ser jogador não se apresentou associado a níveis mais elevados de Ansiedade-Traço, quando comparado a estudantes. Na análise não ajustada encontrou-se uma diferença de significância limítrofe entre estes dois grupos, no entanto, quando analisado pelo modelo ajustado, com a presença de variáveis potencialmente confundidoras, não se encontrou uma diferença significativa entre os grupos.

No que diz respeito as análises sobre Ansiedade-Traço com a amostra composta por jogadores e estudantes não foi encontrada nenhuma diferença significativa quando feita a análise ajustada por todas as variáveis. No entanto, a variável *com quem reside* apresentou efeito de significância limítrofe. Pelo tamanho da amostra e pela falta de pesquisas com esta análise das variáveis de ansiedade é recomendável não descartar uma possível relação de efeito entre os estratos da variável e os níveis de ansiedade. Ao que parece, residir nos alojamentos dos clubes pode estar associado com maiores níveis de Ansiedade-Traço, quando comparado a residir com os pais ou em outras situações.

Neste estudo, não foi encontrada associação entre ser jogador e níveis mais elevados de Ansiedade-Estado, quando comparado a estudantes, feita a análise ajustada das variáveis. Entretanto, foi encontrada associação significativa na variável *com quem reside*. A análise ajustada apontou maiores níveis de Ansiedade-Estado nos jovens que residem nos alojamentos dos clubes em comparação aos jovens que residem com pais ou em outras situações.

Pode-se observar, portanto, que ser jogador de futebol das categorias de base não está associado a níveis mais elevados de Ansiedade Traço-Estado quando comparados a jovens estudantes do ensino médio. Os escores médios encontrados para os dois grupos não diferiram muito do que se tem encontrado na literatura <sup>(26,27)</sup>.

O que parece existir é uma associação de níveis mais elevados para Ansiedade Traço-Estado nos jovens que residem nos alojamentos em comparação com os jovens que não residem nos alojamentos. É preciso novos estudos para se verificar quais os elementos estão envolvidos neste resultado, uma vez que os jovens estabelecidos nos alojamentos dos clubes diferem em seus níveis de ansiedade

daqueles que residem em sistema de ‘república’ mantida pelos clubes, com outros familiares ou por conta própria. Assim, o simples fato de não residirem com seus pais não explicaria isoladamente esses resultados. Talvez o fato de residir nos alojamentos, que nos casos estudados ficam dentro do estádio do clube, restrinja a mobilidade desses jovens, mantendo-os por mais tempo em um ambiente estressante. Outra hipótese é a de que morar no alojamento possa ser entendido como uma forma menos segura de vinculação com o clube, quando comparado com os jogadores que são alocados, pelo clube, em apartamentos.

A partir do que foi encontrado, podemos sugerir que o psicólogo esportivo dê atenção especial as demandas dos jovens que se encontram como residentes nos alojamentos dos clubes, procurando estabelecer quais os fatores diretamente associados a situações ansiogênicas, na tentativa de neutralizar o impacto apresentado pelos jogadores que saem de casa para estabelecer residência nas dependências dos clubes.

As demais variáveis (*faixa etária; grau de instrução do chefe de família; escolaridade; e remuneração*) parecem não ter associação com os níveis mais elevados de Ansiedade Traço-Estado.

Na análise intra-grupo, feita apenas com os jogadores de futebol, foi encontrada associação entre os jogadores da categoria juvenil e níveis maiores de Ansiedade-Traço, quando comparados a jogadores da categoria júnior, procedida a análise ajustada, controlando potenciais confundidores, utilizando-se as variáveis selecionadas a partir da análise não ajustada.

A variável *ano em que se integrou ao atual clube* apresentou associação entre níveis mais altos de Ansiedade-Traço e ter se integrado ao clube no último ano,

quando comparado a jogadores que entraram no clube em anos anteriores. Para a variável *anos de futebol* foi encontrada associação entre ter até 4 anos de futebol com níveis mais elevados de Ansiedade-Traço, quando comparado a jogadores que tem 5 ou mais anos de futebol.

As demais variáveis analisadas no modelo ajustado não apresentaram associação com níveis mais altos de Ansiedade-Traço. As variáveis *com quem reside* e *onde reside a família* que haviam apresentado significância na análise não ajustada não apresentaram associação com níveis mais altos de ansiedade quando procedida a análise ajustada. A variável *clube atual* não apresentou associação com níveis mais altos de ansiedade quando colocada no modelo ajustado.

Na análise intra-grupo foi encontrada uma associação com significância limítrofe entre maiores níveis de Ansiedade-Estado e jogadores da categoria juvenil, em comparação com jogadores da categoria júnior. Na análise não ajustada esse efeito não foi observado, mas quando se procedeu a análise pelo modelo ajustado o efeito de significância limítrofe foi verificado.

A variável *com quem reside*, que na análise não ajustada havia apresentado associação de significância com níveis mais altos de ansiedade, apresentou, no modelo ajustado, uma associação de significância limítrofe entre residir no alojamento do clube e níveis mais altos de Ansiedade-estado, em comparação com morar com os pais ou em outras situações.

As variáveis *ano que se integrou ao atual clube* e *anos de futebol*, que haviam apresentado associação com níveis mais altos de ansiedade quando procedida a análise não ajustada, não apresentaram esta associação quando da análise ajustada. O mesmo ocorreu com as variáveis *número de clubes* e *onde reside a família*, que

haviam apresentado significância limítrofe na análise não ajustada. Não se encontrou efeito significativo na variável *remuneração* quando analisada de forma ajustada para obtenção dos escores de Ansiedade-Estado.

Os achados do estudo parecem indicar a associação entre níveis mais altos de Ansiedade Traço-Estado e jogadores da categoria juvenil, quando comparados com jogadores juniores. Do ponto de vista da Ansiedade-Traço parece haver associação entre níveis mais altos de ansiedade e ter menos tempo de clube e de futebol. Essa associação pode ter relação com as altas exigências impostas sobre jovens adolescentes que possuem menor experiência e maturidade.

A literatura destaca a necessidade de maiores investigações sobre o contexto do futebol de base e o impacto do mesmo nos jovens atletas <sup>(24,25)</sup>. As altas exigências, a necessidade de ter bons resultados, a freqüente avaliação e a inconstância presente neste ambiente poderá afetar não apenas a performance esportiva, mas também deixar seqüelas nos seus envolvidos.

O papel do psicólogo esportivo é exatamente o de se colocar como estudioso e pesquisador para agregar conhecimento a esta demanda e buscar soluções através de intervenções práticas. É necessário que exista mais envolvimento de profissionais especializados durante o período de formação do jogador de futebol, que coincide com o período de formação da personalidade estes jovens <sup>(29,30)</sup>. Os achados do estudo apontam para uma prioridade de atenção nos atletas de categoria juvenil, com menos tempo de futebol, recém chegados aos seus clubes e com residência nos alojamentos.

Por se tratar de um assunto que ao mesmo tempo é relevante para o meio esportivo e que tem poucas pesquisas realizadas, o estudo encontrou alguns fatores

limitantes que devem ser revistos e melhor avaliados em futuros trabalhos. A literatura não foi suficiente para apontar direções mais específicas quanto a que variáveis mereceriam ser abordadas, principalmente entre as variáveis independentes da análise intra-grupo de jogadores, o que certamente deixou uma quantidade de variáveis sem serem abordadas. O delineamento do estudo foi transversal, não sendo possível determinar as relações temporais de causa e efeito entre as associações encontradas. Não obstante, em alguns casos, como ter mais tempo de clube estar associado a menor ansiedade, parece claro qual a relação temporal existente, uma vez que o período de tempo que o jogador permanece no clube não é uma escolha pessoal. O tamanho da amostra pode ter relação com os resultados de significância limítrofe encontrados em nosso estudo, o que poderia ser esclarecido com uma amostra maior de sujeitos. A amostra foi selecionada por conveniência, o que pode ser um dificultador do ponto de vista da generalização dos resultados. Além disso, mais de 80% do grupo de jogadores pertencia a um dos clubes investigados.

A necessidade de mais estudos, com elevado rigor científico, permanece. É preciso que mais conhecimento do ponto de vista da saúde mental de jovens jogadores seja produzido e conseqüentemente se comece a avançar quanto as intervenções. As relações observadas entre esporte de alto rendimento e saúde mental devem servir de orientação para o treinamento e para o apoio psicológico aos atletas, não à custa da diminuição de seu desempenho esportivo, mas para se obter os mais altos índices de performance sem que isso venha a lesar seus praticantes. O objetivo deve ser o de diminuir o impacto que o estresse físico e mental natural da competição, a que são submetidos estes jovens, pode causar, e, assim, evitar seqüelas para o resto da vida.

## **REFERÊNCIAS**

1. Weinberg RS, Gould D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. Trad. Maria Cristina Monteiro. Porto Alegre: Artmed Editora, 2001.
2. Cratty BJ. Psicologia no Esporte. Trad. Olívia Lustosa Bergier. Prentice-Hall do Brasil. Rio de Janeiro, 1984.
3. Singer RN. Psicologia dos esportes: mitos e verdades. Trad. Marina Porto Vieira. São Paulo, Harper & Row do Brasil, 1977.
4. Bara MGF, Ribeiro LCS, García FG. Comparação de características da personalidade entre atletas brasileiros de alto rendimento e indivíduos não-atletas. Rev Bras Med Esporte \_ Vol. 11, Nº 2 – Mar/Abr, 2005.
5. Bara MGF, Ribeiro LCS, García FG. La personalidad de deportistas brasileños de alto nivel: comparación entre diferentes modalidades deportivas. Cuadernos de Psicología Del deporte 2004. vol. 4, n 1 y 2.
6. Salas JDZ, Salazar W. Efecto de la tensión, ansiedad y relajación com respecto al rendimiento cognitivo em deportistas. Cuadernos de Psicología Del deporte 2004. vol. 4, n 1 y 2.
7. De Rose DJ. A competição como fonte de estresse no esporte. Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília v. 10 n. 4 p. 19-26 outubro 2002.
8. De Rose DJ, Pereira FP, Lemos RF. Situações específicas de jogo causadoras de “stress” em oficiais de basquetebol. Rev. paul. Educ. Fís., São Paulo, 16(2): 160-73, jul./dez. 2002.

9. De Rose DJ, Deschampes S, Korsakas P. Situações causadoras de “stress” no basquetebol de alto rendimento: fatores competitivos. *Revista Paulista de Educação Física*, São Paulo, 13 (2): 217-29, jul/dez. 1999.
10. De Rose DJ. Lista de sintomas de “stress” pré-competitivo infanto juvenil: elaboração e validação de um instrumento. *Revista Paulista de Educação Física*, São Paulo, 12 (2): 126-33, jul/dez. 1998.
11. Noce F, Samulski DM. Análise do estresse psíquico em atacantes no voleibol de alto nível. *Rev. paul. Educ. Fís.*, São Paulo, 16(2): 113-29, jul./dez. 2002.
12. Brandão MRF, Casal HV, Mendoza MA. Estrés em jogadores de Fútbol: una comparación Brasil e Cuba. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. V.2, n.1, 2002.
13. Marques ACP, Rosado AFB. Situações estressantes nos atletas de basquetebol de alta competição. *Rev. bras. Educ. Fís. Esp.*, São Paulo, v.19, n.1, p.71-87, jan./mar. 2005.
14. Han DH, Kim JH, Lee YS, Bae SJ, Bae SJ, Kim HJ, Sim MY, Sung YH, Lyoo IK. Influence of Temperament and Anxiety on Athletic Performance. *Journal of Sports Science and Medicine* (2006) 5, 381-389. *Journal of Sports Science and Medicine* (2006) 5, 381-389.
15. De Rose DJ, Vasconcellos EG. Ansiedade-traço competitiva e atletismo: um estudo com atletas infanto-juvenis. *Rev. paul. Educ. Fís.*, São Paulo, 11(2):148-54, jul./dez. 1997.
16. Román S, Savoia MG. Pensamentos automáticos e ansiedade num grupo de jogadores de futebol de campo. *Psicologia: Teoria e Prática* – 2003, 5(2): 13-22.

17. Samulski DM. Psicologia do Esporte. Editora Manole LTDA. 2002
18. Alves RN, Costa LOP, Samulski DM. Monitoramento e prevenção do supertreinamento em atletas. Rev Bras Med Esporte \_ Vol. 12, Nº 5 – Set/Out, 2006.
19. Rohlf's ICPM, Mara LS, Lima WC, Carvalho T. Relationship of the overtraining syndrome with stress, fatigue, and serotonin. Rev Bras Med Esporte \_ Vol. 11, Nº 6 – Nov/Dez, 2005.
20. Rohlf's ICPM, Carvalho T, Rotta TM, Krebs RJ. Aplicação de instrumentos de avaliação de estados de humor na detecção da síndrome do excesso de treinamento. Rev Bras Med Esporte \_ Vol. 10, Nº 2 – Mar/Abr, 2004.
21. Maria Lúcia Magalhães Bosia e Fátima Palha de Oliveirab Comportamentos bulímicos em atletas adolescentes corredoras de fundo. Rev Bras Psiquiatr 2004; 26(1):32-4..
22. Vieira JLP, Oliveira LP, Vieira LF, Vissoci JRN, Hoshino EF, Fernandes SL. Distúrbios de atitudes alimentares e sua relação com a distorção da auto-imagem corporal em atletas de judô do estado do paraná. Rev. da Educação Física/UEM Maringá, v. 17, n. 2, p. 177-184, 2. sem. 2006.
23. Leoncini MP, Silva MT. Entendendo o futebol como um negócio: um estudo exploratório. GESTÃO & PRODUÇÃO, v.12, n.1, p.11-23, jan.-abr. 2005.
24. Roflé M, Bracco M. Intervención psicológica com la selección juvenil Argentina sub-16: características “particulares” de los adolescentes inmersos en la singular dinâmica Del fútbol de elite. Cuadernos de Psicología del Deporte. V.3, n.2, 2003.

25. Garza MCR, Aragón MP. Intervención psicológica em fútbol de base: um trabajo en el Club Améirca de México. Cuadernos de Psicología del Deporte. V.3, n.2, 2003.
26. Spielberger CD, Gorsuch RL, Lushene RE. Inventário de Ansiedade Traço-Estado IDATE – Manual. Trad e adaptação Ângela Biaggio. CEPA, Rio de Janeiro, 1979.
27. Baldassin S, Martins LC, Andrade AG. Traços de ansiedade entre estudantes de medicina. Arq Med ABC. 2006;31(1):27-31.
28. Andrade L, Gorenstein C, Vieira AHF, Tung TC, Artes R. Psychometric properties of the Portuguese version of the State-Trait Anxiety Inventory applied to College students: factor analysis and relation to the Beck Depression Inventory. Braz J Med Biol Res 34(3) 2001.
29. Marcos RV. Pilares básicos de la intervención psicológica realizada en el fútbol profesional. Cuadernos de Psicología Del deporte 2004. vol.4, n1 y 2.
30. Alvarez MDA. Programa de entrenamiento psicológico y metodología de trabajo en um equipo de fútbol juvenil. Cuadernos de Psicología Del deporte 2003, vol. 3, n. 2.

## CONCLUSÕES E CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo das variáveis psicológicas sobre o desempenho e a performance esportiva, bem como a suas conseqüências do ponto de vista da saúde mental dos jogadores, é um tema absolutamente relevante, principalmente em se tratando de jovens que aspiram ao profissionalismo. O envolvimento de crianças e adolescentes em um ambiente de altas exigências e de cobranças por resultados certamente implica em situações de estresse. Em alguns casos essa situação é experimentada por vários anos, podendo gerar seqüelas.

No Brasil, milhares de jovens, entre crianças e adolescentes, aspiram se tornar 'jogadores de futebol' e desde muito cedo começam a praticar o esporte em clubes. Cada etapa, ou categoria de base, significa uma seleção rigorosa e exigente que atende exclusivamente o objetivo de selecionar aqueles que reúnem condições, seja do ponto de vista físico ou técnico, de alcançar o nível profissional. Naturalmente uma parcela mínima consegue chegar ao objetivo, restando para muitos daqueles que ficaram pelo caminho experiências de fracasso, desgaste emocional e atraso acadêmico, para os quais não se prepararam.

Este estudo procurou averiguar se os jovens envolvidos no contexto do futebol apresentavam diferenças quanto aos níveis de ansiedade quando comparados a jovens estudantes de mesma faixa etária. Não foi encontrada associação entre ser jogador com níveis mais altos de Ansiedade Traço-Estado. Entretanto, análise intra-grupo de jogadores apontou resultados que permitem suspeitar que os menos experientes, com menos tempo no clube onde se encontram e que moram nos alojamentos dos clubes estão mais suscetíveis ao estresse imposto pelo ambiente do

futebol, pois apresentaram maiores níveis de ansiedade.

Como já havíamos enfatizado, a literatura ainda é restrita quanto a estudos que procurem averiguar a condição de saúde mental dos jovens envolvidos com competições esportivas de alto rendimento. Os achados desta pesquisa sugerem que mais estudos sejam feitos, que outras variáveis sejam averiguadas, com rigor científico, para que sejam elaboradas estratégias de intervenção que possam diminuir os riscos dos jovens que aspiram a profissionalização enquanto jogadores de futebol.

## **ANEXOS**

- a. Projeto de Pesquisa
- b. Aprovação pelo Comitê da Ética e Pesquisa
- c. Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE)
- d. Questionário aplicado nos jogadores - estudantes

Universidade Federal do Rio Grande do Sul  
Faculdade de Medicina  
Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia

## **Projeto de Dissertação de Mestrado**

**Níveis de Ansiedade Traço-Estado em Jogadores de Futebol  
das Categorias de Base de Clubes Profissionais**

Pesquisador: Lucas Elias Rosito\*  
Orientador: Dr. Jair Ferreira

\* Bolsista Capes

Porto Alegre, agosto de 2007.

## **Projeto de Dissertação de Mestrado**

### **Níveis de Ansiedade Traço-Estado em Jogadores de Futebol das Categorias de Base de Clubes Profissionais**

#### **Introdução**

A partir do século XX o esporte se tornou um fenômeno social de extrema relevância em todo o mundo. Em todas as partes se desenvolveram variadas modalidades, desde as mais fáceis e acessíveis às mais complexas e restritivas. Todas as camadas sociais sofreram o impacto desse fenômeno, que com o passar dos anos não mais discriminou sexos e raças.

O futebol, esporte simples e de característica popular, foi aquele que obteve maior desenvolvimento no Brasil. Inicialmente trazido por estudantes que o haviam praticado na Europa, rapidamente se popularizou, sendo também praticado entre as camadas mais populares de nossa sociedade. Com o passar dos anos a atividade lúdica deu espaço à profissional e a organização da prática do futebol o tornou meio de vida para muitos.

Nas últimas décadas o futebol tem sido praticado com profissionalismo, estruturando-se como um negócio que movimenta milhões de reais todos os anos. Esse desenvolvimento gerou a formação de atletas também profissionais. A profissionalização e a possibilidade de ganhos financeiros é encarada como possibilidade de ascensão social por milhares de jovens no Brasil, sendo muitas vezes a única forma de ascensão almejada por estes (Ortiz, 2007). Contudo, o futebol como mercado não comporta a imensa demanda de aspirantes à profissionalização, transformando o processo de formação de um atleta em uma disputa constante por

melhores resultados, muitas vezes sob um ambiente desfavorável do ponto de vista da saúde e do bem estar daqueles envolvidos nessa seleção.

Desse encontro entre o envolvimento social e a prática profissional do esporte criou-se a necessidade de estudos que possam ajudar a entender esse contexto e a desenvolver essas práticas esportivas, tanto do ponto de vista dos resultados quanto da saúde de seus envolvidos. Pela natureza multifacetada do esporte, que exige conhecimento de diversas ciências, os estudos necessitam uma abordagem multidisciplinar, que agreguem conhecimentos variados relativos aos aspectos envolvidos em sua prática. Entre as ciências mencionadas encontra-se a psicologia, interessada em verificar e entender os fatores psicológicos constituintes do universo esportivo e a forma como variam e se diferenciam em relação a outros contextos (Cratty, 1984; Weinberg & Gould, 2001; Barreto, 2003).

Dentre os fatores psicológicos presentes no ambiente esportivo a ansiedade se caracteriza por ser um dos mais marcantes. Sabe-se que a ansiedade é uma resposta natural do organismo frente a determinados estímulos e que compreende aspectos psicológicos e biológicos. Sabe-se também que, dentre as variáveis que predisõem a manifestações de ansiedade, o ambiente tem papel fundamental (Weinberg & Gould, 2001; Samulski, 2002)

Do ponto de vista psicológico a ansiedade está ligada à forma como o indivíduo percebe determinado estímulo: se lhe parece perigoso ou negativo, desencadeiam-se pensamentos de preocupação na tentativa de solucionar o problema detectado. A transcendência e a magnitude dessas percepções é o que diferencia a ansiedade patológica da ansiedade adaptativa normal. A manifestação do estado de ansiedade de forma persistente pode gerar ou apontar a presença de diversas

patologias, e causar sofrimento significativo alterando o funcionamento pessoal do indivíduo (Wells, 1997).

A ansiedade pode ser entendida como uma característica de funcionamento ou por uma manifestação momentânea frente a um determinado estímulo. A primeira forma se define como Ansiedade-Traço, pois se trata de níveis relativamente estáveis de ansiedade, que em parte é determinada pelos aspectos biológicos e parte por resíduos de experiências passadas. Quando a ansiedade está ligada a um estímulo momentâneo, como um estado emocional transitório e flutuante se define como Ansiedade-Estado (Spilberger, Gorsuch & Lushene, 1979; Spilberger, 1981; Weinberg & Gould, 2001).

O interesse da pesquisa é observar os níveis de Ansiedade-Traço e Ansiedade-Estado em uma população de jovens atletas aspirantes a profissionalização no futebol, comparados a esses mesmos níveis em uma população de jovens, de mesma faixa etária e de condições socioeconômicas semelhantes, estudantes em escolas frequentadas por esses atletas.

O interesse desta proposta de pesquisa é contribuir para o maior conhecimento sobre os fatores envolvidos no processo de formação de jovens atletas aspirantes a profissionalização no futebol, em especial o fator ansiedade. Sabe-se que o ambiente em que estes jovens estão inseridos durante esse processo se caracteriza pela competitividade e pela constante avaliação, podendo conduzir a estados psicológicos limítrofes.

### **Justificativa**

A literatura internacional é fecunda em estudos associando aspectos psicológicos com o meio esportivo. Os estudos que abordam os estados de ansiedade no esporte procuram observar em que momento esse fator psicológico leva ao melhor desempenho ou à queda de produtividade. Geralmente são estudos diretamente relacionados com o resultado competitivo, no intuito de poder observar a existência ou não de um estado ótimo de ansiedade e o desenvolvimento de trabalhos para a obtenção desse estado. A literatura registra poucos estudos preocupados em investigar como o ambiente de competição pode afetar a saúde psicológica dos jovens envolvidos.

Os poucos trabalhos existentes na literatura nacional, com frequência estudam esses fatores tratando os aspectos psicológicos como dados secundários, e muitas vezes com informações coletadas por instrumentos não adequados ao seu propósito.

Esta pesquisa se propõe a enriquecer o conhecimento, do ponto de vista psicológico, sobre os efeitos do ambiente esportivo, em particular o futebol, sobre a saúde e bem estar dos jovens expostos a ele, utilizando, para tanto, instrumentos validados e adequados à sua questão de estudo.

### **Objetivo**

Verificar se a condição de jogador de categorias de base de clubes profissionais de futebol está associada a níveis mais altos de Ansiedade-Traço e Ansiedade-Estado em relação a controles da mesma faixa etária.

## **Método**

### População

A população em estudo será formada por jovens atletas aspirantes a profissionalização em clubes de futebol da cidade de Porto Alegre. Para tanto serão coletadas duas amostras de sujeitos, do grupo de estudo e do grupo controle. As amostras serão coletadas por conveniência em clubes profissionais de futebol e em escolas de Porto Alegre.

### Amostra

Grupo de estudo: O grupo em estudo terá como critérios de entrada serem jovens, na faixa dos 16 aos 19 anos de idade, do sexo masculino, atletas aspirantes a uma carreira profissional, atuando em categorias de base de clubes de futebol da cidade de Porto Alegre. Como critério de exclusão não serão incluídos sujeitos analfabetos ou incapazes de compreender os questionários da pesquisa.

Grupo controle: O grupo controle terá como critérios de entrada serem escolares, com idade entre 16 e 19 anos, do sexo masculino, de escolas frequentadas por alguns desses jovens atletas do grupo de estudo. Como critérios de exclusão, não serão incluídos sujeitos com incapacidade física evidente, limitante da prática de esportes.

### Cálculo do tamanho das amostras

O cálculo do tamanho da amostra foi feito a partir dos dados de origem da pesquisa de validação dos instrumentos utilizados (Spielberger, Gorsuch & Lushene 1979). Para tanto, partiu-se dos estudos realizados com estudantes masculinos que

indicaram um escore médio de 40,69 pontos para a medida de Ansiedade-Traço com DP de 10,65, e um escore de 41,29 pontos para Ansiedade-Estado com DP de 10,53. Assumindo-se a hipótese de que o grupo composto por jovens aspirantes ao profissionalismo no futebol tenha uma diferença média de 5 pontos em relação ao grupo controle, com DP de 10 pontos, alfa de 0,05 e beta de 0,20, com perdas estimadas de 10%, o cálculo indicou a coleta de dois grupos (expostos e controles) com 35 sujeitos cada. Optou-se por duplicar o grupo exposto (atletas) com a finalidade de realizar também análises estatísticas referentes a algumas categorias exclusivas desse grupo.

### Delineamento

Estudo transversal, do tipo exposto-controle. Em cada grupo as variáveis de desfecho (Ansiedade-Traço e Ansiedade-Estado) serão coletadas simultaneamente, para posteriormente serem analisadas quanto a sua possível associação com as variáveis preditoras (ser um jovem aspirante a profissionalização no futebol ou estudante).

Partimos da hipótese que o grupo composto por jovens aspirantes a profissionalização no futebol está associado a valores mais altos na escala de Ansiedade-Traço e Ansiedade-Estado. Portanto, embora sendo um estudo que apenas permite verificar associação entre as variáveis, os dois grupos de sujeitos serão tratados como as variáveis preditoras (independente) enquanto que a Ansiedade-Traço e Ansiedade-Estado serão consideradas as variáveis de desfecho (dependentes).

Os dados serão coletados através de inventários (questionários). Para medir a Ansiedade será utilizado o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE), composto por duas escalas distintas de auto-relato, uma para Ansiedade-Traço e outra para Ansiedade-Estado. Cada escala é composta de 20 afirmações, que avaliam como os sujeitos geralmente se sentem (Traço) ou como eles se sentem frente a determinada situação (Estado). O IDATE é um instrumento de pesquisa muito utilizado com diversas populações, tanto de base ambulatorial quanto de base populacional (Spielberger, Gorsuch & Lushene 1979). Este instrumento está validado para a língua portuguesa.

### **Aspectos Éticos**

A pesquisa foi desenhada de forma a contemplar os três princípios éticos que norteiam as pesquisas com seres humanos. Só serão aceitos indivíduos que tiverem lido e entendido o consentimento informado, que explicará as bases da pesquisa e os direitos do participante, respeitando os direitos da pessoa. Os dados individuais serão preservados.

Por se tratar de um estudo transversal, com dados extraídos a partir de inventários (questionários), a pesquisa não apresenta riscos aos seus participantes, apenas o desconforto de responder aos inventários.

### ***Cronograma***

	Semestre 1/06	Semestre 2/06	Semestre 1/07	Semestre 2/07	Semestre 1/08
Revisão Bibliog.	X	X	X		
Pré-projeto		X			
Projeto			X		
Contato com Clubes e Escolas			X		
Comissão Ética				X	
Coleta dos Dados				X	

Estudo Estatíst. Dos Resultados				X	
Apresentação dos Resultados					X
Defesa da dissertação					X

### **Orçamento**

	Unidade	Total
Aquisição dos Inventários	30 R\$	30 R\$
Folhas de Resposta	100 folhas	50 R\$
Matérias de expediente	100 R\$	100 R\$
Outras despesas	240 R\$	240 R\$
Total	-	Aprox 420 R\$

### **Referências:**

Barreto JA. Psicologia do Esporte para o atleta de alto rendimento. Rio de Janeiro: Shape Ed., 2003.

Cratty BJ. Psicologia no Esporte. Trad. Olívia Lustosa Bergier. Prentice-Hall do Brasil. Rio de Janeiro, 1984.

Ortiz JP. Historia del fútbol: evolución cultural. <http://www.efedeportes.com>. Revista digital – Buenos Aires – año 11, nº106 – marzo de 2007.

Samulski DM. Psicologia do Esporte. Editora Manole LTDA. 2002

Spielberger CD, Gorsuch RL, Lushene RE. Inventário de Ansiedade Traço-Estado. Trad. Ângela Biaggi e Luiz Natalício. Centro Editor de Psicologia Aplicada LTDA. Rio de Janeiro, 1979.

.Spielberger CD. Tensão e Ansiedade. Trad. Jamir Martins. Harper & Row do Brasil LTDA. São Paulo, 1981.

Weinberg RS, Gould D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. Trad. Maria Cristina Monteiro. Porto Alegre: Artmed Editora, 2001.

Wells A. Cognitive Terapy of Anxiety Disords: a practice manual and comceptual guide. John Wiley e Sons LTD. New York, 1997.

## **APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA**

## INVENTÁRIO DE ANSIEDADE-TRAÇO

Leia cada pergunta e faça um círculo em redor do número à direita que melhor indicar como você geralmente se sente.

Não gaste muito tempo numa única afirmação, mas tente dar a resposta que mais se aproximar de como você se sente geralmente.

### Avaliação

Quase sempre.....4      As vezes.....2  
 Frequentemente.....3      Quase nunca.....1

1	Sinto-me bem	1	2	3	4
2	Canso-me facilmente	1	2	3	4
3	Tenho vontade de chorar	1	2	3	4
4	Gostaria de pode ser tão feliz quanto os outros parecem ser	1	2	3	4
5	Perco oportunidades porque não consigo tomar decisões rapidamente	1	2	3	4
6	Sinto-me descansado	1	2	3	4
7	Sou calmo, ponderado e senhor de mim mesmo	1	2	3	4
8	Sinto que as dificuldades estão se acumulando de tal forma que não consigo resolver	1	2	3	4
9	Preocupo-me demais com coisas sem importância	1	2	3	4
10	Sou feliz	1	2	3	4
11	Deixo-me afetar muito pelas coisas	1	2	3	4
12	Não tenho muita confiança em mim mesmo	1	2	3	4
13	Sinto-me seguro	1	2	3	4
14	Evito ter que enfrentar crises ou problemas	1	2	3	4
15	Sinto-me deprimido	1	2	3	4
16	Estou satisfeito	1	2	3	4
17	Às vezes, idéias sem importância me entram na cabeça e ficam-me preocupando	1	2	3	4
18	Levo os desapontamentos tão a sério que não consigo tirá-los da cabeça	1	2	3	4
19	Sou uma pessoa estável	1	2	3	4
20	Fico tenso e perturbado quando penso em meus problemas do momento	1	2	3	4

## INVENTÁRIO DE ANSIEDADE-ESTADO

Leia cada pergunta e faça um círculo ao redor do número à direita da afirmação que melhor indicar como você se sente agora, neste momento.  
 Não gaste muito tempo em uma única afirmação, mas tente dar uma resposta que mais se aproxime de como você se sente neste momento.

### Avaliação

Muitíssimo.....4      Um pouco.....2  
 Bastante.....3      Absolutamente não....1

1	Sinto-me calmo	1	2	3	4
2	Sinto-me seguro	1	2	3	4
3	Estou tenso	1	2	3	4
4	Estou arrependido	1	2	3	4
5	Sinto-me a vontade	1	2	3	4
6	Sinto-me perturbado	1	2	3	4
7	Estou preocupado com possíveis problemas	1	2	3	4
8	Sinto-me descansado	1	2	3	4
9	Sinto-me ansioso	1	2	3	4
10	Sinto-me "em casa"	1	2	3	4
11	Sinto-me confiante	1	2	3	4
12	Sinto-me nervoso	1	2	3	4
13	Estou agitado	1	2	3	4
14	Sinto-me uma pilha de nervos	1	2	3	4
15	Estou descontraído	1	2	3	4
16	Sinto-me satisfeito	1	2	3	4
17	Estou preocupado	1	2	3	4
18	Sinto-me super-agitado e confuso	1	2	3	4
19	Sinto-me alegre	1	2	3	4
20	Sinto-me bem	1	2	3	4



