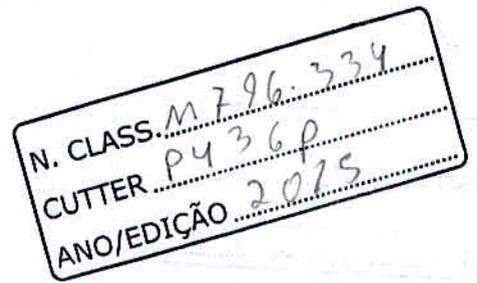


AROLDO MEDEIROS



FATORES PSICOLÓGICOS E SEUS EFEITOS EM UM JOGADOR DE FUTEBOL

Monografia apresentada ao curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas – UNIS/MG, como pré-requisito para obtenção do grau de bacharelado pela Banca Examinadora composta pelos membros:

Aprovado em 30/11/2015

Prof. Me. Ione Maria Ramos de Paiva (Orientadora)

Prof. Me. Alan Peloso Figueiredo

Prof. Esp. Tiago Rocha Drumond de Oliveira

FATORES PSICOLÓGICOS E SEUS EFEITOS EM UM JOGADOR DE FUTEBOL

Aroldo Medeiros*

Ione Maria Ramos de Paiva **

RESUMO

O presente trabalho consiste em analisar quais fatores psicológicos mais interferem no desempenho de um jogador de futebol. O futebol é um esporte complexo e para alcançar o sucesso exige-se uma boa preparação física, técnica, tática e também psicológica. No passado, questões psicológicas não eram analisadas para se justificar o sucesso ou o fracasso no esporte, mas nos tempos atuais muitas coisas mudaram e o assunto vem sendo cada vez mais pesquisado. Para direcionar a pesquisa, três variáveis foram mais profundamente analisadas, sendo elas: a ansiedade, o pessimismo e a baixa autoestima. Através delas analisou-se que, não é possível deixar de sentir qualquer tipo de mazela psíquica, sendo assim o que faz a diferença não é deixar de pensar ou sentir, mas sim o que fazer com esses pensamentos e sentimentos, utilizando as estratégias de enfrentamento. Esta pesquisa caracteriza-se como pesquisa bibliográfica de caráter qualitativa.

Palavras - chave: Futebol. Psicológico. Efeitos.

INTRODUÇÃO

O esporte mais praticado no Brasil é o futebol, ele atrai milhões de pessoas com seus jogos e discussões pós-jogos. Com isso, muitas crianças e adolescentes sonham em se tornar jogadores profissionais, no entanto pouquíssimos conseguem por diversos motivos, um deles é o aspecto psicológico. Situações como treinamentos, viagens, jogos, contusões, abdicação de privilégios próprios da idade, abandono dos estudos, problemas pessoais e problemas de relacionamento podem provocar consequências geradoras de estresse. Por isso, é necessário que os atletas desde jovens aprendam a lidar com essas situações, a fim de manter um bom desempenho.

* Graduando do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

** Professora Ms.do Centro Universitário do Sul de Minas. ionemrp@yahoo.com.br

Com isso, a psicologia esportiva vem sendo cada vez mais utilizada para melhorar o desempenho de um jogador de futebol, através dela é possível realizar estratégias de enfrentamento para diminuir os índices de ansiedade, pessimismo e baixa autoestima, ficando evidente a importância da preparação psicológica nesse esporte. Seja em ambiente externo ou estar numa adversidade os jogadores buscam melhorar o seu lado de concentração antes de um treino e antes de uma partida de futebol, tentando diminuir os níveis de emoção por pensamentos negativos, sensações incômodas e mudanças físicas que ocorrem na pessoa em resposta a uma situação ou estímulo percebido como ameaçador ou perigoso. (RAGLIN, 2004).

O presente trabalho consiste em analisar quais fatores psicológicos mais interferem no desempenho de um jogador de futebol.

2 FUTEBOL

2.1 Futebol e sua complexidade

O futebol é um esporte complexo e que envolve diversos fatores, não existe mais a possibilidade de fragmentá-lo e separá-lo em partes. Para Teixeira (2010, p.19), “delimitar o seu campo de abrangência ou estabelecer seu significado parece ter-se tornado tarefa, senão impossível, no mínimo muito complexa”.

Complexidade segundo Morin (1991) é um tecido de constituintes heterogêneos inseparavelmente associados: coloca o paradoxo do uno e do múltiplo, dessa forma fica evidente que o futebol envolve mais de um tecido, como as questões técnica, física, tática, coletiva e psicológica, ficando assim praticamente impossível trabalhar um tecido sem levar em consideração o outro.

Um pensamento disjuntivo não cabe mais nesse esporte pois os envolvidos precisam ter um pensamento diferente, formando até mesmo uma equipe multidisciplinar para alcançarem níveis altos de desempenho. Viana (1981) descreve que os componentes de treinamento em futebol deveriam ser: condicionamento psicológico, físico, técnico, tático e invisível ou complementar, porém, este é um conceito antigo e que está defasado, pouquíssimos técnicos realizam trabalhos analíticos, ou seja, que trabalham capacidades

* Graduando do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

** Professora Ms.do Centro Universitário do Sul de Minas. ionemrp@yahoo.com.br

técnicas, por exemplo, em separado, de forma não contextualizada com os demais componentes de treino.

2.2 Psicologia do esporte

A Psicologia do Esporte vem compor um aspecto denominado Ciências do Esporte, compostas por disciplinas como antropologia, filosofia e sociologia do esporte, no que se refere à área sócio-cultural, incluindo também a medicina, fisiologia e biomecânica do esporte. A psicologia vem ganhando espaço no mundo do futebol e a evolução desse esporte tem proporcionado segundo Ruiz (1997), o desenvolvimento de um novo campo de investigação e de aplicação da psicologia que é a Psicologia do Esporte.

Apesar de ser recente a importância dada as questões psicológicas no esporte, Samulski (1992), afirma que no final do século XIX já era possível encontrar estudos e pesquisas relativas a questões psicofisiológicas no esporte, porém, conforme De Rose Jr. (2000) ainda que houvesse estudos no campo do comportamento humano relacionado à atividade física e ao esporte esses dois aspectos foram estudados durante muito tempo sob o título de psicologia do esporte, sem que houvesse uma definição exata do que fosse essa área de estudo e qual seu verdadeiro objetivo.

Foi na década de 20, de acordo com Machado (1997), que encontramos as publicações de Schulte (Corpo e alma no desporto: uma introdução à psicologia do treinamento) e de Griffith (Psicologia do treinamento e Psicologia do atletismo) vindo, este segundo, a fundar o primeiro laboratório de pesquisa aplicada ao esporte nos Estados Unidos. Enquanto no Ocidente muito tempo se passou até que fosse dada maior destaque ao estudo e pesquisa na área, na antiga União Soviética métodos e técnicas eram desenvolvidos para incrementar o rendimento de atletas e equipes.

De acordo com Becker (2000), a Psicologia do Esporte se refere aos fundamentos psicológicos, aos processos e às consequências da regulação psicológica das atividades relacionadas ao esporte, de uma ou de mais pessoas praticantes dos mesmos, onde o foco de estudo está nas diferentes dimensões psicológicas da conduta humana, ou seja, afetiva, cognitiva, motivadora ou sensório-motora. Com a evolução do esporte, houve também a evolução da psique do homem que o pratica, juntamente com os fatores que influenciam o seu rendimento. A parte emocional do ser humano está presente em todos os momentos, principalmente numa competição onde será apresentado e medido seu desempenho. Existem vários fatores que influenciam o rendimento; entre eles, os que mais se destacam são a motivação (intrínseca e extrínseca), a autoestima, a ansiedade e o pessimismo/negativismo.

* Graduando do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

** Professora Ms.do Centro Universitário do Sul de Minas. ionemrp@yahoo.com.br

Para Cruz (2002) “O psicólogo de esporte aplicado deverá conhecer e analisar as diferentes situações esportivas que se produzem ao longo de um jogo, uma competição, uma temporada ou um ciclo olímpico no esporte, em que vai se fazer um treinamento psicológico e deverá avaliar, em primeiro lugar, as necessidades e os recursos psicológicos de seus atletas e da equipe técnica com que ele vai colaborar, para poder otimizar o rendimento e o bem-estar dos atletas com que trabalha”

2.3 A ansiedade

A ansiedade é um fator psicológico que interfere na performance esportiva. Entende-se a ansiedade como uma resposta emocional determinada a um acontecimento que pode ser agradável, frustrante, ameaçador, entristecedor e cuja realização ou resultado depende não apenas da própria pessoa, mas também dos outros (MACHADO, 1997). Esse fator se apresenta em momentos que antecedem as competições e também durante e após elas, essas situações são tidas como situações tensionantes, ou seja, a ansiedade ocorre sempre por causa de um medo do futuro, de algo que está por vir, como o resultado de um jogo ou de uma competição. Ainda para o mesmo autor, a ansiedade pode adotar duas formas distintas e complementares: ansiedade-traço e ansiedade-estado. A ansiedade-traço é uma característica relativamente permanente da personalidade do indivíduo, enquanto a ansiedade-estado é o conjunto de reações que variam nas diversas situações de acordo com as condições do próprio organismo. O nível de ansiedade-estado não está ligado somente ao nível de ansiedade-traço do indivíduo, também se deve considerar a importância da situação para o indivíduo e a incerteza do resultado da situação; a complexidade da tarefa é uma variável importante a ser considerada na relação entre ansiedade e desempenho.

Para Vasconcelos (2000), o termo ansiedade tem sido utilizado no contexto desportivo, referindo que por um lado, a conotação negativa que o termo possui pode levar à compreensão errada que a ansiedade é sempre prejudicial para a performance e por outro lado, não existem critérios definidos na sua aplicação na psicologia do desporto, pelo que as emoções vividas pelos atletas antes das competições, são distintas da forma como este termo é utilizado pela psicologia clínica.

Assim, a ansiedade sendo um possível fator de contribuição para alguns descontroles emocionais dos futebolistas nas competições, é necessário proporcionar aos mesmos o conhecimento e as habilidades para o seu controle (BECKER JUNIOR, 2006).

* Graduando do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

** Professora Ms.do Centro Universitário do Sul de Minas. ionemrp@yahoo.com.br

2.4 Pessimismo, o medo de errar

O pessimismo está entre os fatores psicológicos que mais interferem no desempenho, pois geralmente vem acompanhado do medo, gerando no indivíduo pensamentos de fracasso. Para uns, a situação desportiva competitiva é sempre geradora de pensamentos negativos prejudiciais à performance desportiva, existindo uma relação inversa entre negativismo pré-competitivo e rendimento (MARTENS, VEALEY, & BURTON, 1990).

Para outros, o negativismo pré-competitivo, na mesma situação, pode ser facilitador para uns atletas e prejudicial para outros (CRUZ, 1996c). Os efeitos benéficos para a prestação desportiva são igualmente contemplados por Jones e Hanton (2001) sendo que o aumento do negativismo faz desviar, erradamente, a atenção de aspectos relevantes à tarefa, para aspectos de avaliação do "eu" ou avaliação social, irrelevantes para a tarefa, e assim, a desempenho poderá diminuir. Os pensamentos negativos têm uma correlação mais forte com a performance que a ativação, uma vez que é indicador das expectativas negativas do sucesso numa determinada tarefa, tendo, como tal, um forte impacto na performance.

Martens et al. (1990) consideram que o negativismo apresenta sempre uma relação inversa com a performance desportiva, devido às suas relações com o afeto negativo, sendo os momentos anteriores à competição vivenciados como desagradáveis pelo atleta.

Contrariamente, Jones e Hanton (2001) afirmam que a ocorrência de pensamentos negativo pode ser considerada essencial e benéfica para a performance, devendo neste caso não se chamar ansiedade, já que por definição, esta é um sentimento negativo. Assim, a proposta é que este estado emocional positivo fosse denominando de excitação, ativação ou motivação.

2.5 A baixa auto estima

Outro fator a ser considerado é a autoconfiança, a qual seria um dos elementos relacionados à segurança para agir em situações novas. A autoconfiança, ainda, é definida como a crença de que se pode realizar satisfatoriamente um comportamento desejado ou como a confiança que um esportista tem em seus próprios recursos para alcançar o êxito (RUIZ, 1997). A autoconfiança influencia tudo o que o sujeito faz, desde os atos mais simples e banais até as opções mais importantes da sua vida. Dessa forma, parece existir uma íntima

* Graduando do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

** Professora Ms.do Centro Universitário do Sul de Minas. ionemrp@yahoo.com.br

relação entre a autoconfiança e o rendimento esportivo. Um atleta autoconfiante, diante de um fracasso, manter-se-á alheio a essa situação; porém, se apresentar uma autoconfiança baixa, poderá identificar-se com o fracasso e ter dificuldades para superá-lo. No esporte, esse fator, quando baixo, interfere no rendimento do atleta, pois tem relação direta com a segurança do mesmo para enfrentar determinada situação (RUIZ,1997).

MEDINA (2006) aborda a confusão de rótulos relativos à auto-conceito e à auto-imagem, classificando “auto-conceito” como a descrição de si mesmo por pronunciamentos de quem “eu sou”; enquanto “auto-estima” indica a consciência do “bom em si mesmo”, sem, contudo estar embasada numa referência moral.

A autoestima, assim como os outros aspectos psicológicos terá sua particularidade em cada desportista. É possível observar que a pressão existente no ambiente esportivo vai ter como reflexo em cada participante uma variação de autoestima positiva e negativa ou até mesmo sua ausência. Mesmo que o atleta apresente autoestima negativa, se ela tiver utilidade para sua produtividade ele a manterá. Da mesma forma, essa pressão poderá servir como um estímulo para o reforço de uma autoestima positiva. Numa situação competitiva a exposição de um atleta é evidente, e se ele apresenta uma baixa auto-estima estará muito vulnerável ao julgamento dos outros, incluindo-se entre eles torcida, técnico, companheiros de equipe e imprensa. Muitas vezes o atleta opta em função disto, não perder, ou seja, não se arrisca muito para não ser inadequado, ao invés de investir para vencer e ser o melhor, até mesmo porque não acredita em seu talento e capacidade. Teóricos consideram que geralmente a auto-estima é influenciada e formulada por “feedback” vindo do meio ambiente, e o aumento da auto-estima é normalmente considerado como um processo que requer assimilação de “feedback” positivo, sucesso ou senso de competência elevado (CLARKSON, 1999).

2.6 Estratégias de enfrentamento

Enfrentamento (*coping*) é o termo utilizado para designar o processo de lidar com demandas (internas ou externas), avaliadas pelo indivíduo como além dos seus recursos ou possibilidades. Lazarus e Folkman (1984) propuseram a definição provavelmente mais conhecida de enfrentamento: esforços comportamentais e cognitivos do indivíduo para lidar com demandas ambientais ou internas, ou com um conflito existente entre ambas, que tanto influenciam como são influenciados pelo ambiente.

* Graduando do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

** Professora Ms.do Centro Universitário do Sul de Minas. ionemrp@yahoo.com.br

Estratégias de enfrentamento tem sido alvo crescente de estudos relacionados à prática esportiva, uma vez que enfrentar adequadamente o estresse é parte das habilidades requeridas de um atleta. Como no futebol as capacidades e habilidades de diversos atletas frequentemente se igualam, é necessário aparelhar os jogadores para lidar adequadamente com as situações geradoras de estresse. Entretanto, nem todos os atletas são igualmente vulneráveis a essas fontes de estresse. Assim, a identificação das estratégias utilizadas por aqueles que conseguem, com seu comportamento, amortecer o impacto do estresse sobre o organismo é necessária para a elaboração de programas preventivos (SAMULSKY, 2008).

A estratégia mais utilizada pelos jogadores de futebol e psicólogos do esporte é a focalização no problema. Através dela é possível fazer com que os jogadores dimensionem o desafio de uma forma real, sem subestimá-lo ou superestimá-lo, tendo foco no que é necessário fazer para resolvê-lo. Outra maneira de enfrentamento é através de práticas religiosas. Os discursos dos atletas quase sempre acompanhados de fé e religiosidade demonstram que eles se apoiam na religião para enfrentar alguns problemas. Também existe relato que alguns jogadores utilizam a ferramenta de pensamentos fantasiosos, onde eles criam situações imaginárias de sucesso, para aumentar sua autoconfiança (NICHOLLS, 2007).

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através da realização deste trabalho que teve como metodologia a pesquisa bibliográfica, tornou-se possível constatar que o futebol não é mais visto e analisado apenas pelo lado físico, técnico e tático, mas também pelo psicológico. Todo o desempenho sofre uma influência direta e constante do aspecto psicológico, o que pode levar um atleta ao fracasso ou ao sucesso. É inevitável não ser atingido pela ansiedade, pelo negativismo ou pela desconfiança das próprias capacidades em algumas oportunidades, sendo assim, o que faz diferença em um jogador não é deixar de sentir, mas sim o que ele faz com esses sentimentos, a sua maneira de enfrentá-los. Profissionais capacitados e preparados, como por exemplo, os psicólogos do esporte, podem auxiliar os jogadores e realizar um trabalho multidisciplinar juntamente com a comissão técnica dos clubes, a fim de minimizar os danos causados pelos efeitos psicológicos e dessa forma extrair dos atletas o seu melhor desempenho.

* Graduando do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

** Professora Ms.do Centro Universitário do Sul de Minas. ionemrp@yahoo.com.br

ABSTRACT

THE BENEFIT OF TEACHING JUDO FOR CHILDREN

This study is to analyze psychological factors which most affect the performance of a footballer.

Football is a complex sport and to succeed requires up a good physical preparation, technical, tactical and psychological also. In the past, psychological issues were not analyzed to justify the success or failure in sports, but nowadays many things have changed and it is increasingly being researched.

To direct the research, three variables will be further examined and they are: anxiety, pessimism and low self-esteem. Through them, we intend to understand about the psychological factors that hinder the performance of a footballer.

This research is characterized as literature of qualitative character.

Words - Tags: Soccer. Psychological. Effects.

REFERÊNCIAS

BECKER JUNIOR, B. **Ansiedade e rendimento**. Psicologia do Esporte. Curso de Doutorado dos Estudos Avançados Aplicados a atividade física e esporte. Universidade de Cordoba, Espanha, 2006.

BECKER, B. J. **Manual de psicologia do esporte & exercício**. PortoAlegre: NovaProva, 2000.

CLARKSON, M. (1999) **Fogo competitivo**. Champaign: Motricidade Humana

CRUZ, J. (1996). **Stress, ansiedade e competências psicológicas nos atletas de elite e de alta competição**: Um estudo da sua relação e impacto no rendimento e no sucesso desportivo. Psicologia: Teoria, Investigação e Prática, 1, 161-192.

CRUZ, R.M. **Medidas de carga mental de trabalho**. Avaliação e Medidas Psicológicas. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

DE ROSE JUNIOR, D. **O esporte e a psicologia**: enfoque do profissional do esporte. In: RÚBIO, K. (Org.) Psicologia do Esporte: interfaces, pesquisa e intervenção. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000. p.29-40.

* Graduando do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

** Professora Ms.do Centro Universitário do Sul de Minas. ionemrp@yahoo.com.br

JONES, G. e HANTON, S. (2001). Estados de sentimentos pré competitivos e interpretações de ansiedade direcional. **Journal of Sports Sciences**, 19, 385-395.

LAZARUS RS, FOLKMAN S. **Estresse, avaliação e enfrentamento**. New York: Springer, 1984.

MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte: temas emergentes**. Jundiaí: Ápice, 1997.

MARTENS, R.; BURTON, D.; VEALEY, R.; BUMP, L. e SMITH, D. (1990). Desenvolvimento e validação do Inventário de Ansiedade e Estado Competitivo -2 (CSAI-2). In R. Martens, R. Vealey e D. Burton (Eds.), **Ansiedade competitiva no esporte** (pp. 117-213). Champaign: Human Kinetics.

MARTENS, R.; VEALEY, R. e BURTON, D. (1990). **Ansiedade competitiva no esporte: Motricidade Humana**. 26.

MEDINA, Melissa S. **Ensinar auto-conceito e auto-estima em um curso de comunicação clínica**. **Jornal americano e Educação Farmacêutica**. v.70, n.5, p.99, 2006.

MORIN, E. **Introdução ao pensamento complexo**. Lisboa, Instituto Piaget, 1991.

NICHOLLS AR et. al., **Estressores, enfrentamento e eficácia: Sexo, tipo de esporte e diferenças de habilidade**. **J Sports Sci** 2007; 25: 1521-1531.

RAGLIN, J. S. **Ansiedade e desempenho atlético**. **Enciclopédia da Psicologia Aplicada**. New York: Elsevier Inc., 2004.

RUIZ, E. J. G. **Manual de Psicologia de esporte: conceitos e aplicações**. Murcia:Capítulo Tres, 1997.

SAMULSKI DM, LOPES MC. **Aconselhando os atletas brasileiros durante os Jogos Olímpicos de Atenas 2004: questões importantes e técnicas de intervenção**. **Introdução ao esporte e exercício** 2008; 6: 277-286.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte: teoria e aplicação prática**. BeloHorizonte: ImprensaUniversitária, 1992.

TEIXEIRA, D. **O desporto escolar: construção ou negação de uma práxis pedagógica**. Maringá: Eduem, 2010.

VASCONCELOS RAPOSO, J. (2000). Explorando as limitações do conceito de ansiedade no desporto. **ALEU:Revista de Desporto da UTAD**, 2, 47-66.

VIANA, A.R. **Futebol prático: preparação física, técnica e tática**. Viçosa: UFV, 1981.

* Graduando do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

** Professora Ms.do Centro Universitário do Sul de Minas. ionemrp@yahoo.com.br