

# INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE NA *PERFORMANCE* DE JOGADORES DE FUTEBOL

## ANXIETY INFLUENCES THE PERFORMANCE OF SOCCER PLAYERS

Lucas Gabriel Valini\*

Jose Carlos Nascimento Tramuntula\*

Guilherme Augusto Martines\*\*

### Resumo

Há uma estreita relação entre a ansiedade e a prática esportiva, já que a mesma exerce influência direta na *performance* do atleta, alterando seu rendimento dentro do jogo. A ansiedade é um fator psicológico que se faz presente no cotidiano dos atletas, podendo elevar-se em momentos decisivos dentro da prática esportiva, ocasionando uma alteração tanto positiva quanto negativa de rendimento. O objetivo do artigo se baseia em analisar a influência da ansiedade na *performance* de jogadores de futebol. Trata-se de uma Revisão Bibliográfica, onde se encontrou que a ansiedade em si pode ser extremamente prejudicial ao atleta, porém, se a mesma apresentar um caráter positivo e controlado pelo atleta, o auxiliará em sua *performance* dentro de uma situação de jogo, assim como antes e após as partidas ou competições.

**Palavras-chave:** Ansiedade. *Performance*. Futebol.

### Abstract

There is a close relationship between anxiety and sports practice, since it exerts a direct influence on the performance of the athlete, altering their performance within the game. Anxiety is a psychological factor that is present in the daily life of athletes, and can rise at decisive moments within the sporting practice, causing a change both positive and negative yield. The purpose of this article is to analyze the influence of anxiety on the performance of soccer players. It is a Bibliographic Review, where it was found that the anxiety itself can be extremely detrimental to the athlete, however, if it is positive and controlled by the athlete, it will assist in its performance within a game situation, as well as before and after the matches or competitions.

**Key Words:** Anxiety. Performance. Soccer.

---

\* Bachareis em Educação Física pelas Faculdades Integradas de Jaú (FIJ). Contato: [lucasvalini@gmail.com](mailto:lucasvalini@gmail.com)

\*\* Doutorando e Mestre em Ciências pela Universidade Federal de São Paulo/Escola Paulista de Medicina (UNIFESP/EPM). Docente do curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Jaú (FIJ). Contato: [gmartines2000@hotmail.com](mailto:gmartines2000@hotmail.com)

## INTRODUÇÃO

O futebol como meio social está presente na vida de muitas pessoas, independentemente da idade, sexo, raça ou religião, ou seja, é uma ferramenta capaz de alcançar diferentes níveis da população (PUJALS e VIEIRA, 2002).

Muitos psicólogos e especialistas se interessam em desenvolver estudos sobre as condições psicológicas dos atletas envolvidos no futebol, por ser este, o esporte mais praticado em todo mundo.

A ansiedade se refere a um estado de emoção desencadeado por fatores psicológicos e fisiológicos, o qual é responsável pela propulsão do desempenho e é um componente das características humanas, sendo assim, acompanha o indivíduo durante sua existência (ANDRADE e GORENSTEIN, 1998). A ansiedade é uma resposta emocional ocasionada por um acontecimento que pode ser ao mesmo tempo agradável, frustrante, ameaçador, entristecedor, onde cujos resultados não dependem única e exclusivamente do atleta, e sim de seu conjunto (PUJALS e VIEIRA, 2002).

Entende-se por performance como a capacidade de executar uma atividade com competência ou eficiência (HOLANDA, 2004). Dessa forma, é indispensável analisar e controlar os níveis de ansiedade dos futebolistas, de forma a não interferir em seu desempenho dentro das partidas e/ou campeonatos.

Dentro de uma equipe, o jogador sofre inúmeras pressões, uma delas se relaciona em manter sua imagem durante suas atuações, momento em que necessita de uma alta *performance* para obtenção dos resultados esperados, e assim, acaba trazendo como consequências altos índices de estresse. As cobranças podem gerar elevados níveis de ansiedade, provocando dificuldade de concentração e auto avaliação de sua eficácia (CORRÊA e STREY, 1999).

Há uma preocupação por parte dos atletas em relação ao seu rendimento nos treinamentos e nas partidas oficiais, pois caso o mesmo não esteja bem física e psicologicamente, corre-se o risco de ficar fora da escalação para o próximo jogo, e assim iniciar os sintomas de ansiedade, o qual acaba por não apresentar seu melhor rendimento, de forma a cometerem erros infantis e assim, prejudicar sua equipe e a sua própria atuação (RAPOSO, COELHO, e MAHL, et al., 2007). Há uma relação direta entre o nível de importância de uma competição e a ansiedade, visto que quanto mais importante é a competição, maior é o nível de estresse do atleta (ROMÁN e SAVOIA, 2005).

A maioria dos atletas não consegue controlar sua ansiedade, e dentro de uma determinada partida de futebol acabam cometendo erros de passes, chutes a gol e algumas

vezes se tornam até agressivos e violentos. A maior parte dos atletas sente uma pressão tão grande, ocasionando um estado de tensão e preocupação, o qual diminui seu desempenho (ROMÁN e SAVOIA, 2005).

Uma modalidade como o futebol remete o atleta a várias situações de ansiedade, como em um pênalti, por exemplo. Este fundamento em particular, por apresentar uma situação tensa junto com o sucesso quase garantido, pode levar o executante a apresentar um alto nível de ansiedade frente a um possível insucesso (LINS e SILVA, 2010). A cobrança é muito grande sobre o atleta, pois, em caso de êxito na cobrança, pode-se alcançar a vitória de uma partida ou o título em um campeonato, deixando uma grande quantidade de torcedores satisfeitos, garantindo assim ao atleta uma ascensão profissional (LINS e SILVA, 2010).

Corriqueiramente, observam-se atletas e/ou equipes que apesar de apresentarem uma excelente capacidade física e técnica, não conseguem apresentar um excelente rendimento, e assim não conseguem conquistar os resultados esperados. Dessa maneira, fica explícita a importância dos aspectos psicológicos, especificamente da ansiedade para ocorrência do sucesso tanto individual quanto em equipe, visto que Garganta et al. (1996) afirmam que o sucesso depende da integração dos fatores físicos, técnicos e psicológicos.

O objetivo do presente estudo visou analisar a influência da ansiedade sobre a *performance* de jogadores de futebol.

## MÉTODOS

Esse estudo se caracteriza como uma revisão bibliográfica, onde foram consultadas as bases de dados da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *Scientific Electronic Library Online* (Scielo), *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MedLine) e Google Acadêmico.

Para obtenção dos artigos, foram utilizados os descritores: Ansiedade, *performance* e futebol. Utilizou-se como critério de inclusão aqueles artigos relacionados à temática da pesquisa e escritos na língua portuguesa, espanhola e inglesa. Livros didáticos e outras fontes de informações também foram consultados. Artigos escritos em outros idiomas, assim como aqueles que não tiveram relação à temática da pesquisa se enquadraram nos critérios de exclusão do estudo, e dessa forma, não foram utilizados.

## RESULTADOS

Antigamente a ansiedade era diagnosticada por meio de componentes experienciais, fisiológicos e comportamentais. Componentes experienciais referiam-se especificamente aos sentimentos de apreensão, tensão e preocupação. Já os fisiológicos e os comportamentais se referiam à taquicardia, perturbações respiratórias, transpiração, inquietude, tremor e estremecimento, náusea e vertigem (SPIELBERGER, 1966).

A ansiedade é definida como um estado emocional angustiante acompanhado de alterações somáticas como: cardíacas, respiratórias e mentais, em que se preveem situações desagradáveis, reais ou não (FERREIRA, 2001).

Freud (1936) foi o primeiro pesquisador a conceituar o fenômeno ansiedade, onde para ele, a ansiedade era “algo para se sentir”, ou seja, um estado ou condição emocional desagradável sentida pelo ser humano. Autores como Freud (1936), Kelman (1959), Buss (1996), Castel (1975), e Spielberger (1966) conceituaram o fato de ser ansiedade um atributo comum do homem, do ser humano, ou seja, um estado emocional complexo.

Para Moraes (1998), a ansiedade certamente se relaciona com o desempenho, que por sua vez, poderá variar de acordo com outros fatores, como a modalidade esportiva praticada pelo atleta, a dificuldade de efetuar a tarefa submetida, o traço de personalidade, o ambiente esportivo, a torcida, os aspectos familiares, entre outros.

Viscott (1982) relaciona a ansiedade com a prática esportiva e a considera como sendo um estado emocional de apreensão e tensão, onde o atleta passa por uma situação que não ocorre perigo, mas que apresenta algum tipo de ameaça. No caso da canoagem, o esporte pode representar um risco ou ameaça para o bem-estar do indivíduo pelas suas próprias características, onde os níveis de ansiedade pré-competitiva podem se manifestar mais intensamente nos atletas.

Quanto à ansiedade pré-competitiva, Fleury (2005) afirma ser um estado emocional do organismo caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão, o qual pode ser gerado por nossos pensamentos (ansiedade cognitiva) ou por reações fisiológicas (ansiedade somática).

As principais reações da ansiedade antes da competição, são: sinais fisiológicos - alteração no sono e na alimentação, tensão muscular, sensação de fadiga e alteração motora; sinais psicológicos - instabilidade no humor, insegurança e dúvidas, irritabilidade, preocupação, sensação de confusão, alteração na concentração, tendência para pensamentos negativos, precipitação e diminuição na capacidade de tomar decisões (FLEURY, 2005).

Há muitas causas para o aparecimento da ansiedade pré-competição. Em decorrência disso, ela é considerada o principal tipo de ansiedade observada nos atletas, o qual em geral, reduz-se a dois fatores: a incerteza que os indivíduos possam ter bons resultados e a importância que o resultado representa para eles (MARTEN, 1990).

Segundo Weineck (2005), uma noite mal dormida ou uma tensão emocional mantida por muito tempo que leva também a uma fadiga nervosa acentuada, são exemplos de situações que podem gerar um aumento na ansiedade pré-competitiva, e assim, reduzir a *performance* do atleta.

Cratty (1984), conclui que os sinais de ativação dos atletas, como: sudorese excessiva na palma das mãos, batimentos cardíacos acelerados, aumento na frequência, amplitude de tremores musculares e aumento no piscar dos olhos causados pela ansiedade podem ser interpretados como sinais de fraqueza, o qual é prejudicial ao rendimento do atleta. Quando esses sinais forem observados, deve-se intervir por meio da psicologia do esporte como forma de melhorar estes sintomas para o bem do atleta e de seu rendimento.

Especificamente durante a competição, Manoel (1994) afirma que a ansiedade é vista como um problema e reconhecida pela área da Psicologia do Esporte, visto que muitos atletas jovens abandonam o esporte quando se deparam com experiências que lhes causam sentimentos de estresse, frustrações, tensão, medo, etc. Cabral (1997), completa dizendo que a ansiedade presente na competição pode afetar negativamente o desempenho do atleta se for considerada por um período de tempo significativo.

Singer (1993) aborda a ansiedade competitiva como uma individualidade mediante a personalidade de cada indivíduo. A extensão na qual a ansiedade se manifesta perante a competição, em uma situação particular e individual deve ser considerada em relação à pressão imposta, ao nível de habilidade do atleta e à natureza da atividade momentânea.

Diferentemente do pensamento exposto acima, Cratty (1984) afirma que nem toda ansiedade é prejudicial. O bom desempenho requer um nível de ansiedade “ótimo”. Brandão (1995) corrobora dizendo que quando isto acontece, o atleta está psicologicamente em controle.

Segundo Cratty (1984,) a ansiedade pode elevar-se antes, diminuir durante e aumentar novamente após o encerramento da competição. Sendo assim, várias medidas podem ser tomadas para aliviá-las, onde o atleta deve ser levado a entender que uma ansiedade moderada é benéfica para sua *performance*, e que técnicas de relaxamento muscular podem ser utilizadas visando diminuí-la.

Quando se relaciona a ansiedade com o ambiente familiar, observa-se que a família é o primeiro ambiente social em que o jovem vive, sendo assim, é onde ele desenvolve inúmeras características de identidade, autoestima e a motivação necessária para sua formação profissional. Apesar disso, as relações familiares também podem apresentar um lado negativo, através de uma forte exigência e cobrança vinda dos pais, o qual pode acarretar em uma situação de regras rígidas e sonhos inalcançáveis (SANTOS, 2011).

Para analisar o problema da possível pressão exercida pela família, Latorre (2001) afirma que há algumas classificações de pais e seu envolvimento com relação à vida competitiva dos filhos no esporte, os quais são:

Os pais "úteis" se referem naqueles que incentivam a participação dos filhos nas competições de forma positiva. Os super protetores têm medo de ver seus filhos em competições por inúmeras razões e insegurança (LATORRE, 2001).

Os desinteressados costumam se ausentar das competições do filho por desinteresse ou porque tem algo "mais importante" para fazer. Os excessivamente críticos, sempre criticam o filho e nunca ficam satisfeitos com seu desempenho (LATORRE, 2001).

Os vociferantes, alterados durante as competições, gritam, gesticulam e chegam às vezes a ficar agressivos e acabam afetando o rendimento de seu filho em campo. Os "técnicos" se referem a aqueles que pensam que são os donos do time e dão instruções aos atletas passando até por cima das orientações do treinador (LATORRE, 2001).

Muitas vezes os pais projetam seus próprios sonhos de anos atrás em seus filhos, buscando suprir seus interesses próprios ao invés de ajudá-los a terem experiências alegres, seguras e de grande valor (HANLON, 1999). Os pais excedem a participação na vida esportiva dos filhos não sabendo separar seus próprios desejos, fantasias e necessidades, e com isto, acabam prejudicando o futuro deles dentro do esporte. (MORAES, RABELO e SALMELA, 2004).

De forma inversa ao exposto, dependendo da maneira como os pais se relacionam com seus filhos para que os mesmos se tornem atletas, essa interação pode ser benéfica, construtiva, saudável, e assim levar ao desenvolvimento integral do mesmo (SIMOES, BOHME e LUCATO, 1999), ou seja, tudo dependerá do relacionamento existente no meio familiar.

## CONCLUSÃO

Conclui-se que a ansiedade pode exercer sobre o futebolista uma influência tanto positiva como negativa.

A ansiedade positiva se refere naquela em que o atleta se sente estimulado, motivado e confiante, o qual poderá resultar em uma melhora de *performance*. De forma inversa, a ansiedade negativa, o qual se configura por ser a mais comum dentro da prática esportiva, está relacionada a uma redução de *performance* e pode ser desencadeada tanto antes como durante um jogo ou um campeonato por fatores diversos, comprometendo assim as ações tanto individuais como coletiva dos atletas.

## REFERÊNCIAS

- ANDRADE, L. H. S. G.; GORENSTEIN, C. Aspectos gerais das escalas de avaliação de ansiedade. **Revista de Psiquiatria Clínica**. São Paulo, v.25, n.6, 1998.
- BRANDÃO, M. R. F.; SANCHES, A. B.; CASAL, H. M. V. Fatores de estresse no futebol. **Revista Digital**. Buenos Aires, v.10, n.73, 1995.
- BUSS, A. H. **Psychopathology**. Nova York: John Wiley, 1966.
- CABRAL, A.; NICK, E. **Dicionário Técnico de Psicologia**. São Paulo: Cultrix, 1997.
- CASTEL, R. B. **Análise científica da personalidade**. São Paulo: IBRASA, 1975.
- CORRÊA, D. K. A.; STREY, M. N. Cidadão ou fonte de alienação: O jogador de futebol em uma análise psicossocial. **Revista Psicologia**. Porto Alegre. v. 30, n. 2, p. 1-29, 1999.
- CRATTY, B. J. **Psicologia do esporte**. 2 ed. Rio de Janeiro: Prentice Hall do Brasil, p. 133, 1984.
- FERREIRA, A. B. H. Aurélio Buarque de Holanda. **Mini Aurélio século XXI escolar**. 4. ed, rev. ampliada. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, p.790, 2001.
- FLEURY, S. **Ansiedade Pré-competitiva**. São Paulo, 2005.
- FREUD, S. **The problem of anxiety**. New York: The Pshychoanalytic Quarterly Press Broadway and W.W, 1936.
- GARGANTA, J.; MAIA, J.; MARQUES, A. Acerca da investigação dos fatores de rendimento em futebol. **Revista Paulista de Educação Física**. São Paulo. v.10, n.2, p.146-158, 1996.
- HANLON, T. **Sport parent american sports education program**. Champaign, I.L. Human Kinetics. 1999.
- HOLANDA, A. B. **Novo Aurélio século XXI**. São Paulo: Nova Fronteira, 2004.

KELMAN, H. Contributions to Karen Horney's Holistic Approach. **American handbook of psychiatry**. Nova York, v.2, 1959.

LATORRE, D. L. S. Influencia de la familia en el deporte escolar. **Revista Digital**. Vol.40, p.7, 2001.

LINS, F. R. W.; SILVA, V. F. A incidência padrão da atividade cortical e a influência da potencialização cerebral sobre os efeitos da ansiedade na execução do pênalti em atletas de futebol de campo. **Fitness & Performance**. Rio de Janeiro, v.9, n.1, p.93-99. Rio de Janeiro, 2010.

MANOEL, C. L. L. Ansiedade competitiva entre sexos: uma análise de suas dimensões e seus antecedentes. **Revista Paulista de Educação Física**, v.8, n.2, p.36-53, jul./dez. 1994.

MARTEN, S. R.; LANDERS, D. M. Motor performance under stress. A test of the inverted-U hypothesis. **Journal of Personality and Social Psychology**, n.16, p.29- 37, 1990.

MORAES, L. C. Ansiedade e Desempenho no Esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Minas Gerais. v.4, n.2, p.51-56, 1998.

PUJALS, C.; VIEIRA L. F. Análises dos fatores psicológicos que interferem no comportamento dos atletas de futebol de campo. **Revista da educação física/UEM**. v.13, n.1, p.89-97, 2002.

RAPOSO, J. V.; COELHO, E.; MAHL, A.; et al. Intensidade e negativismo e autoconfiança em jogadores de futebol profissionais brasileiros. **Revista de motricidade humana**. Santa Catarina, v.3, n.3, p.7-15, 2007.

ROMÁN, S.; SAVOIA, M. G. Pensamentos automáticos e ansiedade num grupo de jogadores de futebol de campo. **Psicologia: Teoria e Prática**. São Paulo, v.5, n.2, p.13-22, dez. São Paulo, 2005.

SANTOS, P. B. (2011). **Estresse psicofisiológico em atletas de futebol de campo da categoria Sub-17**. Dissertação de mestrado. Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal do Paraná, Curitiba-PR, 2011.

SIMOES, A. C.; BOHME, M. T. S.; LUCATO, S. A participação dos pais na vida esportiva dos filhos. **Revista Paulista Educação Física**. v.13, n.1, p.34-45. 1999.

SINGER, R. N. **Handbook of Research on Sport Psychology**. New York: Macmillan, 1993  
SPIELBERGER, C. D. **Theory and research on anxiety**. In: SPIELBERGER, C.D. (Ed.), *Anxiety and behavior* (p.3–20). New York: Academic Press, 1966.

VISCOTT, D. S. **A Linguagem dos Sentimentos**. 13 ed. São Paulo: Summus, p.135, 1982.

WEINECK, J. **Biologia do Esporte**. 7 ed. São Paulo: Manole, p.758, 2005.