

# AVALIAÇÃO DO ESTRESSE PERCEBIDO EM ATLETAS DE FUTEBOL MASCULINO LESIONADOS E NÃO LESIONADOS: INTERFACE ENTRE LESÃO ESPORTIVA E SAÚDE MENTAL

**Palavras-Chave:** Ansiedade e Estresse; Alto Rendimento; Lesões Esportivas.

**Autores(as):**

Mariana Okada Rodrigues de Oliveira, FCA – UNICAMP

Prof<sup>(a)</sup>. Dr<sup>(a)</sup>. Joana Pereira de Carvalho Ferreira (orientador(a)), FCA - UNICAMP

---

## INTRODUÇÃO

É comprovado que a prática de atividades físicas regulares e o esporte geram um bem à saúde física e psicológica (Diretrizes da OMS, 2020). Entretanto, quando praticada de forma exacerbada, ainda que vise extrair o melhor desempenho do indivíduo, também pode trazer malefícios ao corpo e à mente (Rohlfs, 2006). São diversos os motivos que podem levar um atleta de futebol de alto rendimento ao surgimento ou à reincidência de lesões. Fatores físicos, que podem ser decorrentes de questões biológicas, esforço excessivo, assim como fatores psicológicos, causados pela pressão externa, exercida pelos familiares, membros do clube, torcedores, e interna, pelo medo de fracassar. Slogan como “Dê tudo ou vá para casa” (Weimberg, 2016), é um exemplo da pressão sofrida pelos atletas durante a sua carreira, uma vez que desvaloriza os sentimentos e as restrições do corpo naquele determinado momento.

Além desses fatores, o estresse crônico também pode impactar diretamente a recuperação do atleta, de forma ainda mais prejudicial à sua carreira. Assim como explica McEwen (2004) ao dizer que o desequilíbrio no eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, ativado durante períodos prolongados de estresse, pode reduzir a capacidade do corpo de se regenerar, aumentando a predisposição a lesões. Processo que afeta não apenas o sistema imunológico, mas também a coordenação motora e a tomada de decisão, elementos cruciais no esporte de alto rendimento (Nicholls & Polman, 2007). No futebol, essa vulnerabilidade se coloca ainda mais em evidência, pois a intensidade e a frequência do contato físico, juntamente aos movimentos de alta intensidade, ressaltam esse desequilíbrio entre os atletas, através da diferença de coordenação motora durante gestos técnicos da modalidade.

É necessário que se enxergue o jogador como um ser humano. O que envolve considerar todas as suas complexidades, e, portanto, compreender as questões psicológicas que podem influenciar nas suas decisões durante a sua prática profissional. A ansiedade e o estresse impactam diretamente na performance do atleta, e a cobrança sofrida a partir desse resultado pode prejudicar a sua evolução. Há no esporte de alto rendimento a ideia de que não se deve considerar o desconforto ou a dor, e que o indivíduo deve chegar ao limite do seu desgaste físico. Essa cultura presente no esporte pode ser decisiva no surgimento de lesões, considerando também fatores fisiológicos, uma vez que o estresse psicológico prolongado pode diminuir a ação de hormônios do crescimento fundamentais para a recuperação do tecido lesionado, como a insulina (Weimberg; Gould, 2016, p. 430).

A importância da adaptação psicológica com relação as lesões também é um tópico essencial para o desenvolvimento da modalidade. Wadey et al. (2013) destacam que a forma como os atletas interpretam e reagem a suas lesões pode afetar significativamente o processo de recuperação. Estratégias de enfrentamento adaptativas, como o estabelecimento de metas realistas e o suporte emocional, são fundamentais para que o atleta mantenha sua motivação e otimismo durante a reabilitação. A falta dessas estratégias pode levar a quadros de depressão ou estresse crônico, atrasando o retorno ao esporte.

Da mesma forma altos níveis de estresse e ansiedade podem também alterar o curso de trabalho de um atleta, levando-o a falta de adesão a reabilitação e, posteriormente, a recorrentes atos de indisciplina. Esses níveis podem ser alterados por diversos motivos, sendo a lesão, de maior ou menor gravidade, um importante amplificador desses sentimentos, além de modificar outras percepções importantes para a continuidade da carreira do atleta, como a autoestima e a falta de confiança. Considerando esse fator, as diferentes etapas da lesão, podem ser um diferencial na visão do atleta sobre si, pois os sentimentos podem variar e se intensificar de acordo com cada fase.

O processo de lesão/reabilitação foi dividido por Bianco, Malo e Orlick (1999) em três fases, que podem sobrepor-se: a) a primeira vai desde a ocorrência da lesão, com o conhecimento de seus sintomas, até o momento da decisão de obtenção de tratamento; b) a segunda ocorre no período entre as tomadas de decisões quanto aos tratamentos a serem realizados, interrupção da atuação no esporte e o desenvolvimento dos procedimentos terapêuticos; c) a terceira abrange o retorno às atividades esportivas. (Nunes; Carlos et al, 2010)

Bem como o período da temporada em que seu time se encontra também pode agravar a situação. Afinal, momentos decisivos de um campeonato podem gerar mais apreensão e, conseqüentemente aumentar a frustração e ansiedade para voltar a competição, em caso de alguma situação que o tire de sua rotina. Como afirmam Weimberg e Gold: “Se o período é de competições, o atleta pode se tornar mais apreensivo e frustrado por, depois de algum tempo treinando para obter bom desempenho, não poder demonstrá-lo e ajudar o time na busca da vitória”. Essa angústia pode levar o jogador a retornar mais cedo aos gramados e causar uma nova lesão. Pois, ainda que tenha alcançado a recuperação completa da parte física, a parte emocional pode afetar o seu rendimento, por exemplo, através do medo de realizar o mesmo movimento que o lesionou ou outro movimento semelhante durante a partida.

A saúde mental é responsável por causar uma série de respostas emocionais, sejam elas boas ou ruins, como medo, ansiedade, falta de confiança, que podem por sua vez gerar queda de desempenho e perda de interesse. A recuperação física é de extrema importância para que o atleta volte a sua rotina, entretanto se as questões psicológicas também não forem tratadas corretamente, podem afetar o seu retorno. “Um alto nível de estresse pode ser acompanhado por considerável tensão muscular, que interfere na coordenação normal e aumenta a chance de lesão” (Weimberg, 2016). Durante uma partida de futebol o impacto do contato com o adversário pode ser intenso, como em situações de faltas graves, por exemplo, em um carrinho com mais intensidade. Nesse momento a confiança do jogador é de extrema relevância, pois se ele tentar se desvencilhar do carrinho guiado pelo medo de uma nova lesão, pode acabar fazendo-o de uma maneira inadequada e se lesionar. Outro elemento que influencia diretamente na confiança do jogador são os traços da sua personalidade, que se reflete no modo de enfrentamento quando exposto a adversidades, como lesões.

A personalidade do atleta, especialmente em termos de suas respostas emocionais ao estresse e à adversidade, desempenha um papel crucial na manutenção de sua confiança, influenciando diretamente a maneira como ele enfrenta desafios (Spielberger, 1966).

A personalidade do atleta pode ser construída também através de fatores culturais e regionais. Por exemplo, em países onde o futebol é referência esportiva para muitas crianças e adolescentes, como o Brasil, há uma tendência maior de se valorizar o sacrifício do jogador, ainda que custe a sua saúde física. De modo que esse sacrifício se torne uma cobrança excessiva e possa desencadear ansiedade estado ou ainda ansiedade traço para aqueles que tem como característica de sua personalidade, uma autoestima mais baixa, afetando também a sua saúde mental. Essa cultura pode desincentivar o cuidado com a saúde e aumentar os riscos de reincidência de lesões em jogadores com altos níveis de ansiedade traço ou ainda levar o atleta a mudança de carreira.

Indivíduos com baixa autoestima são pessimistas e têm pouca determinação (Ford et al., 2000), ou apresentam níveis mais altos de traço de ansiedade (Smith et al., 2000), sofrem mais lesões esportivas ou perdem mais tempo como resultado dessas lesões. (Weimberg; Gould, 2016, p. 426)

O papel dos treinadores e da equipe técnica na recuperação de um atleta é constantemente negligenciado, mas também é crucial para o seu retorno e permanência. A relação entre treinador e atleta pode influenciar diretamente na resposta emocional e comportamental do jogador diante de uma lesão. Treinadores que demonstram empatia e administram seu time diante das limitações físicas dos seus atletas, promovem um ambiente mais favorável à recuperação, enquanto aqueles que desvalorizam o período de recuperação e continuam a colocar pressão, podem agravar o estresse e a ansiedade do jogador, que por sua vez pode atrasar o tempo de retorno.

Os treinadores desempenham um papel essencial em ajudar os atletas a transformar o estresse decorrente de uma lesão em uma oportunidade para crescimento pessoal e esportivo" (WADEY et al., 2013, p. 130).

Considerando o exposto acima, este estudo tem como objetivo identificar os níveis de estresse percebido e ansiedade competitiva em atletas de futebol de alto rendimento lesionados e não lesionados, a fim de avaliar a relação de lesões e sentimentos na escolha e permanência da profissão.

## **METODOLOGIA:**

A pesquisa terá delineamento transversal, com caráter quantitativo. Para a sua realização será disponibilizado o acesso a dados específicos do prontuário médico dos participantes de pesquisa: a) ocorrência ou não de lesão no último ano; b) data da lesão; c) tipo e gravidade da lesão, bem como da recuperação física do participante. Além disso, haverá um acompanhamento esporádico com a psicóloga do clube em designadas intervenções para avaliação da performance dos atletas com relação as suas funções e atuações dentro da equipe. Os participantes também irão responder a dois questionários autoaplicáveis para avaliação do estresse percebido e ansiedade competitiva, bem como a um questionário com perguntas elaboradas para esta pesquisa.

### **Escala de avaliação de estresse percebido (PSS-10)**

O estresse pode ser medido de três formas: a) a biológica, relacionada aos agentes estressores (hormônios como o cortisol e a adrenalina) e suas consequências no organismo. Que, por sua vez, pode ser dividida em 2 categorias: a bioquímica e a fisiológica; b) a ambiental, relacionada aos sintomas físicos e psicológicos desenvolvidos a partir da relação com causas externas (ambiente); c) a autopercepção do estresse, avaliação pessoal do próprio indivíduo, denominada estresse percebido.

A versão da Escala de Estresse Percebido (PSS) foi traduzida e validada para o Brasil por Luft et al. (2007). Mantendo-se a estrutura das versões abreviadas constantes na literatura (Cohen & Janicki-Deverts, 2012; Leung et al., 2010), a versão é composta por dez itens (PSS-10), sendo seis itens no fator negativo (1, 2, 3, 6, 9 e 10) e quatro no positivo (4, 5, 7 e 8) sob a forma de perguntas, respondidas em escala do tipo Likert de 5 pontos (0 – nunca a 4 – sempre).

### **Sport Competition Anxiety Test (SCAT) - Escala de Ansiedade Competitiva**

A ansiedade é um estado emocional negativo caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão, que pode estar associado à ativação ou à excitação do corpo. Ela pode apresentar componentes cognitivos, desencadeados por pensamentos, como a preocupação, e somáticos,

relacionados ao grau de ativação físico percebido. Há também que se ressaltar a diferença entre estado de ansiedade, sentimento temporário e variável, e traço de ansiedade, estável e constante, para que possa ser feita a avaliação.

A ansiedade pode ser avaliada pelo questionário Sport Competition Anxiety Test (SCAT), desenvolvido por Martens e colaboradores (1977), contendo 15 itens avaliados por uma escala Likert de três pontos que variam entre 1 (dificilmente) e 3 (frequentemente). Dos 15 itens, 10 representam perguntas relevantes ao questionário (2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 14 e 15) e 5 correspondem a itens de filtragem (1, 4, 7, 10 e 13). É um instrumento de medida criado para verificar a ansiedade dos indivíduos pré e durante uma competição, segundo uma análise feita por uma escala com a seguinte classificação: baixa ansiedade (10-12), média baixa (13-16), média (17-23), média alta (24-27), alta (28-30).

### **Questionário sociodemográfico e de avaliação dos sentimentos do atleta**

O perfil sociodemográfico do atleta pode interferir direta ou indiretamente nos níveis de preocupação, e consequentemente de estresse e ansiedade dos atletas. Uma vez que a responsabilidade pelo sustento da família pode depender do rendimento do jogador, e lesões podem acarretar na diminuição das propostas de emprego, por parte dos clubes, ou de redução e ausência de presença na relação de jogadores em competições do clube. Sendo assim, os participantes de pesquisa serão solicitados a responder um questionário com algumas perguntas sobre a sua vivência no esporte, e as repostas serão dadas por meio de uma escala Likert de 5 pontos (1, discordo totalmente – 5, concordo totalmente).

As perguntas irão se referir à rotina de treinos do participante, incentivo e cobrança dos familiares para a escolha da profissão, condições de vida e renda familiar, relação do atleta com possíveis lesões e reincidência de lesões (medos e ansiedades), entre outros sentimentos e pensamentos sobre o tema.

## **OBJETIVO GERAL**

Avaliar a relação entre estresse percebido e a ansiedade competitiva e lesão esportiva em atletas de futebol masculino de alto rendimento.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Identificar os níveis de estresse percebido e ansiedade competitiva de jogadores de futebol masculino profissional;
2. Verificar a associação dos níveis de estresse percebido e ansiedade competitiva com a presença de lesão esportiva;
3. Analisar a interferência da gravidade da lesão nestes resultados;
4. Investigar a relação entre a posição do jogador na equipe e as relações avaliadas;
5. Avaliar os aspectos sociodemográficos (idade, nível socioeconômico da família, renda), entre as relações analisadas;
6. Explorar os sentimentos dos atletas em relação à lesão esportiva e a continuidade do seu trabalho na equipe e no esporte.

**RESULTADOS E DISCUSSÃO:** A pesquisa ainda está em processo de finalização dos resultados, por esse motivo as discussões e resultados serão disponibilizados para o envio do Relatório Final e para a apresentação no Congresso de Iniciação Científica.

**CONCLUSÕES:** As conclusões ainda estão sendo desenvolvidas, pois ainda está em andamento.

## **BIBLIOGRAFIA**

ARAGÃO, Pedro et al. Impactos psicológicos em atletas profissionais que sofreram lesões esportivas: uma revisão integrativa. **Brazilian Journal of Health Review**. Curitiba, v. 6, n. 3, p. 9171-9181, mai/jun., 2023. ISSN:2595-6825

Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos. 2020. [WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior: at a glance] ISBN 978-65-00-15021-6 (versão digital).

FARO, André. **Análise Fatorial Confirmatória das Três Versões da Perceived Stress Scale (PSS): Um Estudo Populacional.** Aracaju, p. 21-30, nov, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/9WxhmCvsBVZdqTLdwbjq6Ly/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 22 mar. 2024.

NEVES, Aline. **Evidências de validade da PSS-10 e PSS-14: Estudo com Análise fatorial e de rede.** 2018. Tese (Mestrado em Ciências) – Centro de Ciências da Vida, Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas, 2018.

NUNES, Carlos et al. Processos e intervenções psicológicas em atletas lesionados e em reabilitação. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, São Paulo, v. 3, n. 1, p. 130-146, jun. 2010. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1981-91452010000100009#:~:text=Dentre%20os%20fatores%20psicol%C3%B3gicos%20que,g%C3%AAnero%2C%20o%20n%C3%ADvel%20atual%20de](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-91452010000100009#:~:text=Dentre%20os%20fatores%20psicol%C3%B3gicos%20que,g%C3%AAnero%2C%20o%20n%C3%ADvel%20atual%20de). Acesso em: 08 mai. 2024.

PALUDO, Ana. **Esporte e ansiedade pré-competitiva: uma análise dos parâmetros psicofisiológicos e sua relação com o desempenho esportivo em atletas profissionais de futsal.** 2016. Tese (Doutorado em Ciências) – Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2016.

ROHLFS, Izabel. **Relação da síndrome do excesso de treinamento com estresse, fadiga e serotonina** Florianópolis, 2006. <https://www.scielo.br/j/rbme/a/NRngmMYgzZyNM55cgjwbPdG/>. Acesso em: 09 abr. 2024.

WEIMBERG, Robert; GOULD, Daniel. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício.** Porto Alegre: Artmed, 2016.