

**UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE- UNESC**  
**CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA- BACHARELADO**

**RUAN ROSA DOS SANTOS**

**ANÁLISE DOS FATORES GERADORES DE ANSIEDADE EM JOVENS**  
**ATLETAS DE FUTSAL NO PERÍODO PRÉ-JOGO**

**CRICIÚMA, JULHO 2014.**

**RUAN ROSA DOS SANTOS**

**ANÁLISE DOS FATORES GERADORES DE ANSIEDADE EM JOVENS  
ATLETAS DE FUTSAL NO PERÍODO PRÉ-JOGO**

Trabalho de Conclusão de Curso solicitado para a obtenção do grau de Bacharel no curso de Educação Física, da Universidade do Extremo Sul Catarinense - UNESC.

Orientador: Prof. Bruno Dandolini Colombo

**BANCA EXAMINADORA**

**Prof. Bruno Dandolini Colombo (Orientador)**

**Prof. Msc. Carlos Augusto Eusébio (UNESC)**

**Prof. Tiago Lock Silveira (UNESC)**

**CRICIÚMA, JULHO 2014**

# **ANÁLISE DOS FATORES GERADORES DE ANSIEDADE EM JOVENS ATLETAS DE FUTSAL NO PERÍODO PRÉ-JOGO.**

RUAN ROSA DOS SANTOS  
ruanito\_10@hotmail.com

## **RESUMO**

Parece-nos indiscutível que os fatores psicológicos influenciam na performance esportiva, pelo menos no mesmo nível de outros fatores como a técnica e a condição física. Entre estes, destacamos a ansiedade. Buscamos responder o seguinte problema de pesquisa: Quais são os fatores geradores de ansiedade pré-jogo mais significativos em jovens atletas de futsal? Tivemos como objetivo central, portanto, identificar os fatores geradores de ansiedade pré-jogo mais significativos em jovens atletas de futsal de uma equipe de Criciúma – SC. A pesquisa foi de campo. O estudo teve como amostra atletas de futsal, do gênero masculino que constituem uma equipe da categoria sub-17 da cidade de Criciúma - SC. Foram aplicados dois questionários elaborados com perguntas abertas e fechadas. Os dados foram obtidos através das respostas destes pelos atletas e, também, pela observação em lócus. Constatamos que os atletas têm fatores que geram ansiedade diferenciada, sendo que uns atletas, por serem mais experientes em competições estaduais, se sentem, em geral, menos ansiosos. Surpreendentemente, a torcida foi o fator que menos gerou ansiedade. Inferimos que isso pode ser decorrente da pouca presença de torcedores no momento da partida e pelo fato do jogo ser realizado “fora de casa”, sem a presença de familiares, amigos e namorada. A presença do treinador foi o fator que mais se destacou na geração de ansiedade nos atletas. Percebemos que este fato pode ser decorrente de um excesso de cobrança do treinador para com os atletas. Propomos que o treinador reavalie sua relação com os jovens atletas no período pré-jogo, para que estes possam se sentir mais seguros durante os jogos, mesmo porque, identificamos que a ansiedade pode ser um fator prejudicial para a performance dos jovens atletas.

**Palavras chave:** Futsal; ansiedade; jovens atletas.

## **ABSTRACT**

### **ANALYSIS OF FACTORS GENERATORS OF ANXIETY IN YOUNG ATHLETES OF FUTSAL DURING PRE-GAME.**

It seems undeniable that psychological factors influence in the performance on sports, at least at the same level as other factors, such as technical and physical condition. Among these factors, draws attention, the anxiety. We seek to answer the following research problem: What are the most important elements that cause anxiety pre-game in teenagers futsal players? Therefore, we had as main goal, identify the more important factors that cause pre-game anxiety in young futsal players, of a team from Criciuma-SC. The research has a descriptive character as a case study. The study had as sample, male futsal athletes of a under-17 team from the city of Criciuma SC. Were used two questionnaires, with open and closed questions. The data were obtained from the

answers by these athletes and also by observation in field. We found that athletes have different factors that cause anxiety, and some athletes because they are more experienced in state competitions, feel generally less anxious. Surprisingly, the crowd was the factor that led to less anxiety. We realize that this may be due to the small crowd at game time and the fact the game happen far from home without the presence of family, friends and girlfriend. The coach presence was the main factor that generated anxiety on the athletes. We realize that this fact can be due to an excess of charge from the coach on the athletes. We propose that the coach reassess its relationship with the young athletes in pre-game period, so that they can feel safer during games, because we found that anxiety can be a detrimental factor for the performance of young athletes.

**Keywords:** Futsal, anxiety, teen players.

**Keywords:** Futsal, anxiety, pre-game, teenagers.

## INTRODUÇÃO

Parece-nos indiscutível que os fatores psicológicos influenciam na *performance* esportiva, pelo menos no mesmo nível de outros fatores como a técnica e a condição física. Destacamos neste trabalho a ansiedade no período pré-jogo no futsal.

A escolha do tema é decorrente de nossas vivências enquanto atletas de futsal. Desde os primeiros anos como praticantes desse esporte, tivemos ansiedade antes e durante os jogos. Quando havia amigos, membros familiares na arquibancada, nós não erámos os mesmos de quando não estávamos sendo observado por eles. Isso se deu até chegar à fase adulta, em que tivemos desempenhos razoáveis na condição de atletas.

Diante dessas indagações surgiu o seguinte problema de pesquisa: Quais são os fatores geradores da ansiedade pré-jogo mais significativos em jovens atletas de futsal?

Perspectivando uma análise concreta sobre a temática, adotamos a pesquisa de campo.

Para Minayo (2004, p. 54) “partindo da construção teórica do objeto de estudo, o campo torna-se um palco de manifestações de intersubjetividades e interações entre pesquisador e grupos estudados, propiciando a criação de novos conhecimentos”.

Nesse sentido buscamos analisar uma equipe infanto-juvenil de futsal de Criciúma.

Mas, porque a categoria infanto-juvenil?<sup>1</sup> Esta escolha se deu pela questão da acessibilidade. A cidade de Criciúma, onde moramos, não tem equipe adulta de futsal masculino, porém, possui uma equipe infanto-juvenil, em que disputa o campeonato estadual da categoria.

O presente trabalho tem, portanto, como objetivo central, analisar os fatores geradores de ansiedade em período pré-jogo mais significativos em jovens atletas de futsal de uma equipe de infanto-juvenil de Criciúma (SC).

## **REFERENCIAL TEÓRICO**

Apresentamos no primeiro capítulo a importância social do futsal. Abordamos, brevemente, a história desta modalidade esportiva e algumas características.

No segundo capítulo apontamos o atleta adolescente, conceitos de ansiedade e outras questões importantes sobre essa temática.

No terceiro capítulo apresentamos a relação da ansiedade com o esporte.

## **FUTSAL: BREVE RESGATE HISTÓRICO**

Há duas versões para o surgimento deste esporte. Uma diz que o futebol de salão, como chamavam, teve sua origem na década de 30 na Associação Cristã de Moços (ACM) do Uruguai, entidade que tem uma importante participação no surgimento de modalidades esportivas, como o basquetebol e o voleibol. A outra versão defende que seu surgimento foi no Brasil no final da década de 30 e início da década de 40, sendo que as crianças jogavam o futebol na Associação Cristã de Moços de São Paulo de forma recreativa em quadras de basquete sem nenhuma preocupação com normas e regras. (MELO, 2006)

Segundo Melo (2006) com a difusão da modalidade, em todo território brasileiro, surgiu à necessidade de se ter uma entidade nacional para unificar as regras e promover competições de clubes e seleções.

Em 25 de julho de 1971, por iniciativa da CBD (Confederação Brasileira de Desportos) e da CSAFS (Confederação Sul Americana de Futebol de Salão), foi fundada no Rio de Janeiro, a Federação Internacional de Futebol de Salão

---

<sup>1</sup> A categoria infanto-juvenil corresponde no futsal à categoria sub-17.

(FIFUSA), que unificou as regras pelo mundo, contando na sua fundação com a filiação de 32 países, tendo como seu primeiro presidente o Sr. João Havelange. (MELO, 2006, p.20).

A partir da década de 80, o futsal já era bem difundido pelo mundo, e teve um interesse da “Federation Internationale de Foot-Ball Association” (FIFA) em controlar o esporte mundialmente. (MELO, 2006). Ainda hoje, a entidade responsável pelo futsal pertence a FIFA que tem o poder de reger todas as regras.

Conforme Tenroller (2004) os primeiros registros encontrados indicam a terminologia “futebol de salão”. A partir da década de 90 quando houve a junção do futebol (FIFA) e futebol de salão (FIFUSA), a terminologia mais usada passou a ser futsal, porém são usados os dois termos, pois “futebol de salão” ainda está presente nas siglas de federações e até confederações.

O futsal é um esporte muito dinâmico, praticado em uma quadra coberta e com medidas oficiais de 40 metros de comprimento por 20 metros de largura, constituída por duas balizas distantes uma da outra com medidas de 3m de largura por 2 metros de altura, cujo objetivo do jogo é fazer com que a bola atinja o fundo dessas metas. O jogo é composto por duas equipes de iguais integrantes, sendo de 4 jogadores de linha e 1 goleiro cada. (TENROLLER, 2004).

## **O ATLETA ADOLESCENTE**

Segundo Santana (2004) a adolescência é o período exato para que os técnicos de futsal privilegiem o aprendizado tático, tendo que estar preparados para lidar com diversas situações. Ele afirma que não dá para tratar o adolescente como criança, tampouco como adulto.

Bee (2003, apud SANTANA, 2004) ainda cita que a adolescente pensa sobre opções e possibilidades imaginando-se em diferentes papéis. Ele consegue imaginar futuras conseqüências de ações que poderia realizar. Essa nova maneira de pensar sinaliza ao técnico e ao atleta que serão possíveis novas condutas pedagógicas podendo construir questões táticas novas e mais elaboradas. (SANTANA, 2004, p. 62)

## **ANSIEDADE**

O estudo da ansiedade dentro do esporte parece bastante relevante, sendo que tal estado pode ser fator positivo ou negativo para o rendimento esportivo. (MACHADO, apud BURITI, 2001).

Buscamos definir a ansiedade se aproximando ao máximo do objetivo da pesquisa, identificando os fatores e situações que mais elevam o grau de ansiedade.

### **Definição de ansiedade**

Machado (2006) define ansiedade como uma resposta emocional determinada de um acontecimento, que pode ser agradável, frustrante, ameaçador, entristecedor e cuja realização ou resultados depende não apenas da pessoa, mas também de outros fatores.

Moraes (1990) afirma ainda que existe uma relação entre ansiedade e desempenho, e que essas parecem variar de acordo com vários outros fatores como tipo de esporte, dificuldade da tarefa, traço de personalidade do atleta, ambiente e torcida.

### **Tipos de ansiedade**

Liebert e Morris (1967, apud Zaneetti et al,2011, p. 34) dividiram a ansiedade em cognitiva e somática. No qual a ansiedade cognitiva estaria relacionada a pensamentos duvidosos, expectativas e autoavaliação. Em contrapartida, a ansiedade somática refere-se à autopercepção dos elementos fisiológicos, como: aumento da pressão arterial e de batimentos cardíacos, tensão muscular, perda do controle motor, tremedeira, suor na mão e palidez facial.

### **Causas da ansiedade**

Deve-se entender que a ansiedade afeta o desempenho e, o técnico deve saber de que maneira ela afeta: positiva ou negativamente. Ou seja, deve-se saber quais situações os níveis de ansiedade se adéquam para conseguir um desempenho de melhor performance. (MACHADO, apud BURITI, 2001, p. 73).

Guzmán *et al.* (1995 apud Zaneetti et al, 2011, p. 34) acreditam que certamente:

Nas competições desportistas, um alto nível de ansiedade é fator interveniente no desempenho esportivo, já que a sintomatologia da ansiedade produz efeitos negativos no rendimento e aprendizado do desportista como a inibição de suas habilidades motrizes finas, a diminuição da capacidade de tomada de decisão, entre outros. (GUZMÁN ET AL, 1995).

Nesse trabalho, embasados nessa orientação, tratamos a ansiedade como prejudicial para o desempenho do jovem atleta.

## **ANSIEDADE NO ESPORTE**

A psicologia do desporto tenta compatibilizar o rendimento do processo de treino/competição, respeitando e protegendo aquele que o pratica, tendo em conta que os fatores psicológicos são decisivos no alcançar do sucesso ou do fracasso. (SERPA 1993, apud BURNAY, 2008)

Segundo Dias (2005, apud BURNAY, 2008) durante muito tempo a ansiedade foi também, considerada um dos fatores psicológicos mais prejudiciais para o rendimento esportivo.

As atividades esportivas do tipo competitivo são geralmente geradoras de elevados níveis de ansiedade, em todas as modalidades, independente da idade ou escalão competitiva. (BURNAY, 2008)

Segundo Cruz (1996, apud BURNAY, 2008) a ansiedade no desporto, consiste numa resposta à percepção de ameaças que podem ocorrer tanto nos momentos de aprendizagem, quanto nos momentos de avaliação ou competição.

## **METODOLOGIA DA PESQUISA: LEVANTAMENTO DOS DADOS**

Participaram do estudo 11 atletas de uma equipe de futsal masculino da cidade de Criciúma-SC, que estavam participando do campeonato catarinense da modalidade, na categoria sub-17 no ano de 2014.

Foram utilizados no estudo dois questionários:

O primeiro questionário intitulado de “Sessão 1-pré-jogo”, teve o objetivo de colher dados sobre o fator ansiedade minutos antes de uma partida do campeonato catarinense de futsal masculino (categoria infanto-juvenil). Entregamos esse

questionário aos alunos trinta minutos antes do primeiro jogo da competição. Esse jogo foi na cidade de Lages (SC). O questionário continha perguntas (abertas e fechadas) referentes aos anseios do jovem atleta minutos antes da realização da partida, tais quais: Tenho familiares, amigos ou namorada na torcida? O que sinto, diante disso? Estas, nesse momento antes do jogo, ansioso? O que te deixa mais ansioso? Dentre outras perguntas.

O segundo questionário, intitulado de “Sessão 2- Questões pessoais e futsal”, teve o objetivo de colher informações referentes a questões cotidianas de caráter social, expectativas, anseios e desejos na vida do sujeito. As principais perguntas foram: Você recebe algum tipo de remuneração/bolsa de estudos para representar a equipe? Como é sua relação equipe e estudos? Você consegue conciliar essas duas coisas? Você recebe o incentivo de seus pais, familiares, treinador ou namorada para jogar futsal? De que forma isso acontece? Qual seu objetivo ao jogar futsal?

## **ANÁLISE DOS DADOS: RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Constatamos que os atletas tinham em média aproximadamente 9 anos de experiência com a modalidade do futsal e que estavam competindo em nível estadual há 5 anos. Os atletas citaram que haviam participado de algumas competições anteriormente e que a maioria teria representado outras equipes da região sul de Santa Catarina e o referido estado.

O fator gerador de ansiedade mais destacado foi a presença do treinador. Na questão onde este era citado, 9 atletas responderam que a presença dele os deixam nervosos, com batimentos acelerados e medo de errar e apenas 2 responderam que se sentiam tranquilos diante de sua presença.

Isso se reflete na resposta dos atletas 1 e 2:

Atleta 1: *“Me deixa nervoso na hora do jogo”*

Atleta 2: *“Muita Pressão”*

Perguntados se recebem o incentivo do treinador, eles citaram:

Atleta 2: *“Sim recebemos. Meio na grosseria, mas creio que isso faça com que eu melhore meu desempenho”*

Atleta 3: *“Sim. O incentivo é a cobrança e o “esporro” para que eu jogue melhor”*.

Conforme Machado (apud Buriti, 2001) a ansiedade afeta o desempenho do atleta e, o técnico deve saber de que maneira ela afeta: positiva ou negativamente. Saber quais situações os níveis de ansiedade se adéquam para conseguir uma melhor performance.

A torcida, surpreendentemente, não gerou ansiedade a estes jovens atletas. Aproximadamente 10 atletas responderam que o fator torcida não os deixam nervosos e que ficam tranqüilos quanto a este fato e apenas 1 respondeu que o fato os deixava nervoso.

Atleta 5: *“Me sinto tranqüilo”*

Atleta 7: *“Dou o melhor de mim e esqueço a torcida”*

Moraes (1990) diz que a ansiedade e o desempenho podem variar de acordo com muitos fatores. Dentre estes fatores, o autor destaca o ambiente e a torcida.

Ao perguntarmos se sentiam ansiosos naquele momento, 4 atletas responderam que estavam sim ansiosos. Os demais (7 atletas) responderam que não estavam e que sentiam confiança, tranqüilidade e vontade de jogar.

Conforme as falas dos jovens atletas:

Atleta 1: *“Apenas me sinto confiante”*

Atleta 3: *“Estou tranqüilo e com vontade de ganhar”*

Os atletas ainda foram perguntados se recebiam o incentivo da gestora da equipe<sup>2</sup>. Conforme as respostas:

Atleta 3: *“Sim, recebemos. Quando ganhamos algum campeonato, ela divulga para o colégio e nos dá prêmios e vales lanches.”*

Atleta 7: *“Sim, Ela nos dá bolsa de estudos e assiste nossas partidas.”*

---

<sup>2</sup>Fizemos essa pergunta considerando a relação dos jovens atletas com a diretora da escola. A equipe recebe o nome desta escola.

Dos entrevistados, apenas um não recebia bolsa de estudos no colégio onde a equipe representava.

Os objetivos dos jovens com o jogar futsal representado a referida equipe foram: continuar treinando para se tornarem atletas de equipes adultas de futsal e continuar com a possibilidade de estudar em uma escola de qualidade.

Atleta 8: *“Tornar-se atleta profissional e seguir nos estudos*

Atleta 11: *“Possibilidade de seguir nos estudos”*

Em relação a conciliação dos estudos com a equipe, 3 atletas responderam que era complicado sua relação com o estudo e 8 disseram que conseguem conciliar.

Atleta 9: *“ Quando temos muitos jogos, acabo me perdendo um pouco, mas no final consigo conciliar.”*

Atleta: 5: *“Não consigo muito, pois o ensino aqui é muito “puxado”.*

Estas foram as principais respostas obtidas com a aplicação dos questionários.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Após realizar a coleta de dados, obter informações sobre os atletas e o acompanhamento de treinamentos e jogos durante a pesquisa, constatamos que nem todos os fatores citados na pesquisa geraram a mesma ansiedade em todos os atletas. Alguns atletas sentem mais ansiedade do que outros em fatores diferentes. Acreditamos que muito desta ansiedade tem relação com a experiência em jogar competições em níveis estaduais.

Constatamos que o fator torcida não deixavam os jovens atletas ansiosos. Este fato decorreu, diante nossa observação no dia da partida, da pouca presença de torcedores no momento desta e pelo fato do jogo ser realizado “fora de casa”, sem a

presença de familiares, amigos e namorada. Tal fato pode ter deixado os atletas mais tranquilos para jogar.

Identificamos que a presença do treinador foi o fator que mais se destacou na geração de ansiedade nos atletas. Percebemos que este fato pode ser decorrente de um excesso de cobrança do treinador para com os atletas. Propomos que o treinador reavalie sua relação com os jovens atletas no período pré-jogo, para que estes possam se sentir mais seguros durante os jogos, mesmo porque, identificamos que a ansiedade pode ser um fator prejudicial para a performance dos jovens atletas.

## **REFERÊNCIAS**

BURITI, Marcelo de Almeida. **Psicologia do esporte**. Campinas- SP: Editora Alínea, 2001. 2º edição

BURITI, Marcelo de Almeida; **Psicologia do Esporte**. MACHADO, Antonio Afonso. Agressão e ansiedade em esportistas adolescentes. SP: Editora Alinea, 2001, 2ª edição p 67-90.

BURNAY, Frederico. **Ansiedade no Futebol**: estudo comparativo dos níveis de ansiedade em função do estatuto posicional dos jogadores. Porto, 2008.

MACHADO, Afonso. Antonio. **Psicologia do esporte**: da educação física escolar ao esporte de alto nível. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

MELO, Rogério; MELO, Leonardo. **Ensinando Futsal**. Editora Sprint, 2006.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **Pesquisa social**: teoria, método e criatividade. 23. Ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2004.

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

SANTANA, Wilton Carlos de. **Futsal**: apontamentos pedagógicos na iniciação e especialização. Campinas, SP: Autores Associados, 2004.

TENROLLER, Carlos Alberto. **Futsal**: ensino e prática. Canoas- RS: Editora ULBRA, 2004.1º edição.