

# Estratégias de enfrentamento de jogadores de futebol durante as fases pré-competição e competição

## *Coping strategies of soccer players during the phases of pre-competition and competition*

Carlos Eduardo Lopes Verardi<sup>1</sup>Maria Cristina de Oliveira Santos Miyazaki<sup>2</sup>Kazuo Kawano Nagamine<sup>2</sup>Neide Aparecida Micelli Domingos<sup>2</sup>Adriana Barbosa Santos<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Doutorado em Ciências da Saúde. Docente do Departamento de Educação Física, Faculdade de Ciências, Universidade Estadual Paulista (UNESP) – Bauru - Brasil;

<sup>2</sup> Doutorado em Psicologia, docente da Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto (FAMERP) – Brasil;

<sup>3</sup> Estatística, doutorado em Engenharia de Produção, docente do Departamento de Ciências de Computação e Estatística – IBILCE, (UNESP) - São José do Rio Preto, Brasil;

### Resumo

**Introdução:** No futebol de alto nível, as habilidades esportivas de diversos jogadores muitas vezes se igualam. Assim, além do desenvolvimento dos aspectos físicos, técnicos e táticos, um adequado preparo psicológico é também necessário. **Objetivos:** identificar e comparar escores relativos às estratégias de enfrentamento nas fases pré-competitiva e competitiva, para jogadores de futebol profissionais e amadores. **Casuística e Métodos:** Estudo prospectivo com jogadores profissionais de três equipes que competem no campeonato estadual de São Paulo e amadores participantes do torneio brasileiro da categoria sub-18, que responderam individualmente a Escala Modos de Enfrentamento de Problema (EMEP). **Resultados:** Participaram 73 jogadores de futebol do sexo masculino, 32 profissionais com média de idade de  $22 \pm 4,14$  anos e 41 amadores com média de  $17 \pm 0,94$  anos. Não houve diferença estatisticamente significativa entre profissionais e amadores quanto aos escores médios estimados para os fatores de enfrentamento na fase pré-competição ( $P > 0,05$ ). Na fase de competição, a categoria não influenciou os fatores focalizados no problema ( $P = 0,203$ ), na emoção ( $P = 0,519$ ) e nas práticas religiosas ( $P = 0,381$ ). Foco no suporte social foi o modo de enfrentamento de maior influência, com escores médios mais altos para amadores quando comparados aos profissionais ( $P = 0,037$ ). Tanto para amadores quanto para profissionais, a diferença dos escores médios entre fases para todos os fatores não foi estatisticamente significativa ( $P > 0,05$ ). **Conclusão:** A categoria não interferiu de forma substancial no modo de enfrentamento adotado nas fases estudadas.

### Palavras-chave

adaptação psicológica; futebol; pré-competição; competição; enfrentamento.

### Abstract

**Introduction:** High level soccer players may not present significant differences on their skills. Besides physical, technical, and tactical training, psychological preparation is also important. **Objective:** To identify and compare coping scores during pre-competition and competition stages among professional and amateur soccer players. **Casuistic and Methods:** This prospective study involved three teams of professional players who compete in the Sao Paulo State championship as well as the amateur participants who compete in the Brazilian Under-18 Tournament. Both professionals and amateurs filled a self-report instrument, the Brazilian version of Ways of Coping with Problems Scale (EMEP). **Results:** The study sample included 73 male soccer players. Mean age of the 32 professionals was  $22 \pm 4.14$  years and mean age of the 41 amateurs was  $17 \pm 0.94$  years. There was no statistically significant difference between amateurs and professionals as to the estimated mean scores for the factors of confrontation during pre-competition ( $P > 0.05$ ). During competition, the category did not influence the factors focused on the problem ( $P = 0.203$ ), emotion ( $P = 0.519$ ), and religious practices ( $P = 0.381$ ). The most influential way of coping was the focus on social support. The mean scores were higher for the amateurs when compared to the professionals players ( $P = 0.037$ ). For both amateurs and professionals, the difference in mean scores between phases for all factors was not statistically significant ( $P > 0.05$ ). **Conclusion:** The category of the player did not significantly interfere with the coping strategy adopted by players in the pre-competition and competition.

### Keywords

psychological adaptation; soccer; pre-competition; competition; coping.

Recebido em 21/08/2013

Aceito em 01/09/2013

Não há conflito de interesse

## Introdução

Com o fim do amadorismo esportivo, o futebol tornou-se uma carreira profissional muito desejada, associada a status e ascensão social. Além de altos salários, jogadores de futebol de alto nível recebem também para representar marcas e produtos vinculados a vitórias e resultados<sup>1</sup>. Tornar-se um jogador bem sucedido, entretanto, não é uma tarefa fácil.

A preparação dos jogadores de futebol evoluiu de forma expressiva nas últimas décadas, com melhora significativa da *performance* do futebolista e do sucesso das equipes nas competições. Futebol de campo é uma atividade complexa que exige habilidades físicas, técnicas, táticas, motoras e psicológicas, bem como a integração entre todos esses aspectos<sup>2</sup>. Para obter resultados satisfatórios, entretanto, o treinamento deve ser planejado, considerando todas as fases de preparação envolvidas neste processo<sup>3</sup>.

No futebol de alto nível, as habilidades esportivas de diversos jogadores muitas vezes se igualam. Assim, além do desenvolvimento dos aspectos físicos, técnicos e táticos, um adequado preparo psicológico é necessário. Como outros atletas, jogadores de futebol estão expostos a um número potencial de estressores, como pressões do esporte de alta *performance* que interferem na sua carreira e no seu desempenho<sup>4</sup>.

Entretanto, nem todos os atletas são igualmente vulneráveis a essas fontes de estresse. Assim, a identificação de estressores e 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. Esforços para solucionar problemas - como o manejo do estresse profissional - constituem importante forma de enfrentamento<sup>5-9</sup>. Programas cujo objetivo é desenvolver essas habilidades são denominados treino em solução de problemas<sup>10-11</sup>.

Analisando várias definições de enfrentamento, Gimenez<sup>12</sup> concluiu que a maioria delas compartilha a noção de que “as pessoas ativamente respondem às exigências impostas a elas” e associam enfrentamento a estresse. Assim, enfrentamento será aqui compreendido não como uma característica pessoal, mas como “esforços para lidar com situações estressantes que mudam ao longo do tempo... delineados a partir de contextos particulares que exigem adaptação<sup>12</sup>” (p.17).

O enfrentamento de determinada situação depende de uma avaliação individual. Esta avaliação pode identificar perdas ou danos, ameaça de perdas ou desafio. As respostas de enfrentamento podem ser uma ação direta ou a solução do problema, reduzindo o estresse e a emoção negativa a ele associada. Quando um problema não pode ser solucionado por meio de uma ação direta, estratégias cognitivas podem ser utilizadas, sempre considerando que, conforme Gimenez<sup>12</sup> “... ações e pensamentos [não] são mutuamente exclusivos, ao contrário, processos cognitivos estão presentes em ações diretas particulares e estas, sem dúvida, também presentes durante as avaliações das pessoas” (p.126).

As estratégias de enfrentamento utilizadas por atletas variam em função da percepção individual do estresse<sup>6,13</sup>. No contexto

esportivo, a percepção individual do estresse varia em função do que está “em jogo” (ex. título), de crenças individuais relacionadas ao próprio posicionamento no *ranking* de determinado campeonato e dos recursos individuais (ex. preparo; forma física). Para atletas profissionais, em longo prazo, o desequilíbrio entre as exigências da profissão e as estratégias de enfrentamento utilizadas pode levar ao abandono da carreira<sup>14</sup>.

Diante deste contexto, é relevante investigar os modos de enfrentamento dos fatores geradores de estresse que podem limitar o desenvolvimento esportivo de jogadores de futebol de alto nível, neste caso, nas várias etapas de sua preparação. Neste estudo teve-se por objetivos identificar e comparar escores relativos às estratégias de enfrentamento nas fases pré-competitiva e competitiva, para jogadores de futebol profissionais e amadores.

## Casística e Métodos

### Participantes

Estudo prospectivo com três equipes participantes do Campeonato Paulista das Séries A-1 e A-2 (categoria profissional) e Copa São Paulo de Futebol Júnior (categoria amador), Estado de São Paulo, Brasil.

A escolha da amostra foi por conveniência. Participaram jogadores de futebol com características homogêneas (ex. idade, sexo, modalidade esportiva praticada e seus pré-requisitos para ingressar como amadores ou profissionais). O critério utilizado para inclusão do jogador como amador foi ausência de contrato profissional e tempo de participação, apenas em competições organizadas pelas Federações de Futebol, filiadas a Confederação Brasileira de Futebol (CBF).

### Procedimentos

Para atender aos objetivos éticos do estudo, o projeto de pesquisa foi encaminhado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto/ São Paulo - protocolo 6109/2006. Responsáveis pelos clubes também aprovaram a realização do estudo, após receberem informações detalhadas sobre o projeto.

Os dados foram coletados durante a fase pré-competitiva e competitiva do Campeonato Paulista da Primeira Divisão das Séries A-1 e A-2 (categoria profissional) e Copa São Paulo de Futebol Júnior (categoria amadora). Ao serem convidados a participar, os atletas receberam informações sobre o estudo. Aqueles que concordaram em participar assinaram previamente um Termo de Consentimento Pós-Esclarecido. Os atletas foram avaliados individualmente e aqueles que se enquadravam nos critérios para a participação da pesquisa foram entrevistados “*in loco*”, e orientados a responder o questionário no próprio local de treinamento, antes ou após a sessão de treinamento, especialmente durante a fase pré-competitiva e competitiva.

### Instrumento

Escala Modos de Enfretamento de Problema (EMEP) desenvolvida por Seidl, Tróccoli e Zannon<sup>15</sup>, a partir da versão adaptada para o português<sup>12</sup>. A escala inclui 45 itens, agrupados

em quatro fatores: 1) enfrentamento focalizado no problema (18 itens); 2) enfrentamento focalizado na emoção (15 itens); 3) busca de práticas religiosas (7 itens); 4) busca de suporte social (5 itens). As respostas são fornecidas em um escala do tipo Likert, com escores variando de 1 (Eu nunca faço isso) a 5 (eu sempre faço isso). A análise fatorial da EMEP indica a utilidade do instrumento em contextos de pesquisa e de intervenção, com relação ao enfrentamento do estresse por diferentes clientela<sup>15-16</sup>. A avaliação da EMEP é realizada de acordo com um protocolo fornecido pelos autores<sup>15</sup>.

### Análise Estatística

Foram efetuados cálculos de estatísticas descritivas (média, mediana, desvio padrão, mínimo, máximo, quartis); testes de significância paramétricos utilizados para comparação de categorias de jogadores amador e profissional (teste de comparação de duas proporções, teste *t* de Student para comparação de médias de amostras independentes, para comparação de médias de amostras emparelhadas e teste da média). Em todos os testes estatísticos foi adotado um nível de significância de 0,05<sup>17</sup>.

### Resultados

O estudo envolveu uma amostra de 73 atletas, dos quais 41 (56,15%) eram jogadores amadores e 32 (43,85%) profissionais. Os atletas amadores apresentaram idades variando de 15 a 18 anos com média e mediana de 17 anos e desvio padrão de 0,94 anos. Já a amplitude dos valores apresentados pela idade dos profissionais foi maior, variando de 18 a 34 anos, com média de 22 anos e desvio padrão de 4,14 anos. Sobre esses atletas, nota-se que metade deles apresentou idade inferior a 21 anos. Com relação ao tempo médio como atleta federado, verifica-se que é de 3,5 anos, com desvio padrão de 2,10 anos e, o tempo como atleta profissional é, em média, de 4,6 anos, com desvio padrão de 3,93 anos.

A Tabela 1 traz resultados relativos à análise da relação do modo de enfrentamento de problemas comparando com as categorias dos jogadores (profissionais e amadores) na Fase de Pré-competição. Apresenta a dispersão dos dados entre os quatro Fatores de Enfrentamento de Problemas: (Fator 1 – Estratégias de Enfrentamento Focalizadas no Problema; Fator 2 – Estratégias de Enfrentamento Focalizadas na Emoção; Fator 3 – Práticas Religiosas/Pensamento Fantasiado; Fator 4 – Busca de Suporte Social). Efetuando a comparação dos valores entre as categorias foram observados os seguintes resultados:

Fator 1 – Estratégias de Enfrentamento Focalizadas no Problema: os escores para os jogadores amadores variaram de 2,33 a 4,67, com média e mediana de 3,78 e desvio padrão de 0,52. No caso dos jogadores profissionais, os escores estiveram entre 3,00 a 4,50, com média e mediana bem próximas (valores de 3,85 e 3,81, respectivamente) e desvio padrão de 0,38. Observa-se que tanto jogadores amadores quanto profissionais utilizam essa estratégia com bastante frequência (aproximadamente 96% apresentam escore superior a 3). Nota-se, ainda, que os jogadores amadores apresentam uma distribuição mais simétrica em relação aos profissionais, observando que os valores apresentados

pelos profissionais possuem maior dispersão acima da mediana. Fator 2 – Estratégias de Enfrentamento Focalizadas na Emoção: os jogadores amadores apresentam escores variando de 1,60 a 3,67, com média de 2,44, mediana de 2,40 e desvio padrão de 0,53. Já os jogadores profissionais apresentam escores variando de 1,53 a 3,47, com média e mediana de 2,52 e 2,53, respectivamente e, desvio padrão de 0,44. Verifica-se que essa estratégia é pouco utilizada pelos atletas de ambas as categorias, uma vez que cerca de 80% deles não apresentaram escore acima de 3,0, quando o foco de enfrentamento é a emoção (sentimentos desagradáveis). É o fator que não apresenta diferenças significativamente importantes.

Fator 3 – Práticas Religiosas/Pensamento Fantasiado: enquanto para os jogadores amadores os escores variaram de 1,86 a 4,57, com média e mediana de 3,55 e 3,71, respectivamente e, desvio padrão de 0,71, para os jogadores profissionais os escores variaram de 2,86 a 4,29, com média de 3,54, mediana de 3,57 e desvio padrão de 0,38. A amplitude de variação dos resultados apresentados pelos amadores (2,71) é maior que a amplitude apresentada pelos profissionais (1,43), atentando para o valor mais elevado do desvio padrão dos amadores. Assim, em média, tanto amadores quanto profissionais utilizam a busca de práticas religiosas/pensamentos fantasiosos (Fator 3) como estratégia para lidar com o estresse.

Fator 4 – Busca de Suporte Social: jogadores amadores apresentam escores entre 1,80 e 5,00, com média de 3,44, mediana de 3,40 e desvio padrão de 0,79. Jogadores profissionais apresentam escores variando de 1,80 a 4,40, com média de 3,19, mediana de 3,10 e desvio padrão de 0,71. A média dos atletas amadores que utilizam a busca de suporte social para enfrentar os problemas é um pouco maior do que a utilizada pelos profissionais, embora sem diferença significativa. Ambas as categorias apresentam valores de desvio padrão bem próximos e distribuições aproximadamente simétricas. Pelos dados, verifica-se que esse fator é menos utilizado nos profissionais, com 41% deles apresentando escores inferiores a 3,0, enquanto nos amadores esse percentual é de 29%.

A Tabela 1 permite inferir ainda, analisando os valores P relativos aos testes de comparação de médias (teste *t* de Student) para as diferentes categorias, que atletas amadores não diferem de comportamento de atletas profissionais no que se refere à estratégia de enfrentamento na fase de pré-competição. Em média, os escores obtidos não apresentaram diferença estatisticamente significativa de uma categoria para outra.

Tabela 1 – Estatísticas descritivas relativas aos fatores de enfrentamento, segundo as categorias na fase de pré-competição.

Fator	Categoria	N	$\bar{x}$	<i>s</i>	Mediana	Mínimo	Máximo	Valor P (teste t - amostras independentes)
1	Amador	41	3,78	0,52	3,78	2,33	4,67	0,509
	Profissional	32	3,85	0,38	3,81	3,00	4,50	
2	Amador	41	2,44	0,53	2,40	1,60	3,67	0,484
	Profissional	32	2,52	0,44	2,53	1,53	3,47	
3	Amador	41	3,55	0,71	3,71	1,86	4,57	0,939
	Profissional	32	3,54	0,38	3,57	2,86	4,29	
4	Amador	41	3,44	0,79	3,40	1,80	5,00	0,160
	Profissional	32	3,19	0,71	3,10	1,80	4,40	

A Tabela 2 apresenta resultados relativos à análise da relação do modo de enfrentamento de problemas comparando com as categorias dos jogadores (profissionais e amadores) na Fase de Competição. Os resultados revelam que:

Fator 1 – Estratégias de Enfrentamento Focalizadas no Problema: os jogadores amadores apresentam escores variando de 2,28 a 5,00, com média e mediana de 3,84 e 3,83, respectivamente, e desvio padrão de 0,54. Os jogadores profissionais apresentaram escores variando de 2,94 a 4,56, com média e mediana de 3,76 e 3,75, respectivamente, e desvio padrão de 0,43. Comparativamente, a categoria não interfere nos resultados obtidos, haja vista que esta forma de enfrentamento aparece como a mais utilizada pelos atletas de ambas às categorias (aproximadamente 95% apresentaram escore superior a 3,0).

Fator 2 – Estratégias de Enfrentamento Focalizadas na Emoção: os jogadores amadores apresentaram escores variando de 1,73 a 3,93, com média de 2,56, mediana de 2,53 e desvio padrão de 0,49. Os jogadores profissionais apresentaram escores variando de 1,40 a 3,13, com média de 2,49, mediana de 2,50 e desvio padrão de 0,46. Nos dois grupos de atletas observa-se que este fator é pouco utilizado (aproximadamente 85% dos jogadores apresentam escores inferiores a 3,0).

Fator 3 – Práticas Religiosas/Pensamento Fantasiado: para os amadores os escores variaram de 2,14 a 4,71, com média e mediana de 3,60 e 3,71, respectivamente, sendo o desvio padrão de 0,72. Os resultados para os profissionais indicam escores variando de 2,57 a 5,00, com média de 3,51, mediana de 3,43 e desvio padrão de 0,59. Tais números sugerem certa equivalência entre as categorias.

Fator 4 – Busca de Suporte Social: com escores variando de 2,20 a 5,00, com média de 3,57, mediana de 3,60 e desvio padrão de 0,77. Os atletas amadores parecem se diferenciar um pouco mais dos profissionais nesse fator, muito embora com mesmo padrão de dispersão. Para os profissionais os escores variaram de 1,80 a 4,40, com média e mediana de 3,20 e desvio padrão de 0,71.

De acordo com a Tabela 2, o teste t de *Student* sinaliza para diferença estatisticamente significativa apenas no caso do Fator 4 – Busca de Suporte Social ( $P=0,037$ ). As estratégias representadas pelos Fatores 1, 2 e 3 são empregadas de forma equivalente, independente da categoria.

Tabela 2 – Estatísticas descritivas relativas aos fatores de enfrentamento, segundo as categorias na fase de competição.

Fator	Categoria	N	$\bar{x}$	s	Mediana	Mínimo	Máximo	Valor P (teste t - amostras independentes)
1	Amador	41	3,84	0,54	3,83	2,28	5,00	0,203
	Profissional	32	3,76	0,43	3,75	2,94	4,56	
2	Amador	41	2,56	0,49	2,53	1,73	3,93	0,519
	Profissional	32	2,49	0,46	2,50	1,40	3,13	
3	Amador	41	3,60	0,72	3,71	2,14	4,71	0,381
	Profissional	32	3,51	0,53	3,43	2,57	5,00	
4	Amador	41	3,57	0,77	3,60	2,20	5,00	<b>0,037</b>
	Profissional	32	3,20	0,71	3,20	1,80	4,40	

Ao aplicar o teste t de *Student* para amostras pareadas, verificam-se ligeiros aumentos nas médias entre a fase pré-competitiva e a fase competitiva. Esses aumentos, entretanto, não são significantes e independem das estratégias de enfrentamento utilizadas.

A Tabela 3 traz resultados relativos à análise da relação do modo de enfrentamento de problemas para jogadores amadores comparando entre as Fases de Pré – Competição e Competição. Ao observar o comportamento dos jogadores amadores nas Fases de Pré-Competição e Competição, verifica-se que houve um aumento em todos os Fatores. Nota-se que, durante a competição Estratégias de Enfrentamento Focalizadas no Problema (Fator 1) é a mais utilizada pelos atletas. O Fator 4 (Busca de Suporte Social) foi o que sofreu maior variação (0,13) e dispersão dos dados, com valor mínimo (2,60) e máximo (1,80).

Tabela 3 (Inserir aqui)- Estatísticas descritivas relativas aos fatores de enfrentamento, segundo as fases com relação aos jogadores amadores (n=41).

Fator	Fase	$\bar{x}$	s	Mediana	Mínimo	Máximo	Valor P Teste t – amostras pareadas
1	Pré-competição	3,78	0,52	3,78	2,33	4,67	0,325
	Competição	3,84	0,54	3,83	2,28	5,00	
	Variação	0,07	0,45	0,06	1,78	1,11	
2	Pré-competição	2,44	0,53	2,40	1,60	3,67	0,125
	Competição	2,56	0,49	2,53	1,73	3,93	
	Variação	0,12	0,49	0,07	-1,40	1,20	
3	Pré-competição	3,55	0,71	3,71	1,86	4,57	0,608
	Competição	3,60	0,91	3,71	2,14	4,71	
	Variação	0,05	0,62	0,00	1,43	1,71	
4	Pré-competição	3,44	0,79	3,40	1,80	5,00	0,248
	Competição	3,57	0,77	3,60	2,20	5,00	
	Variação	0,13	0,71	0,20	2,60	1,80	

A Tabela 4 traz resultados descritivos relativos à análise da relação do modo de enfrentamento de problemas para jogadores profissionais comparando entre as Fases de Pré - Competição e Competição.

Pode-se observar que nos Fatores 1, 2 e 3 há uma diminuição dos escores, pois, durante a competição os jogadores profissionais utilizam, com menos frequência, os respectivos modos de enfrentamento de problemas. Já o Fator 4 (Busca de Suporte Social) é o único que apresenta um aumento discreto na média e mediana do escore. De forma análoga aos amadores, os profissionais também utilizam com certa frequência o Fator 4 durante a competição. Apesar disso, para todos os Fatores não houve diferença estatisticamente significativa dos escores médios entre as fases.

Conforme demonstrado nas Tabelas 3 e 4 que sintetizam os resultados relativos aos Fatores de Enfrentamento de 1 a 4 discriminados por categoria com referência à variação dos escores da fase pré-competição para a fase de competição, verifica-se que não há evidências de que os atletas utilizem de estratégias diferentes dependendo da Fase. O teste t para amostras pareadas indicou que a variação no escore da fase de pré-competição para a fase de competição não é estatisticamente

Tabela 4 - Estatísticas descritivas relativas aos fatores de enfrentamento, segundo as fases com relação aos jogadores profissionais (n=32).

Fator	Fase	$\bar{x}$	S	Mediana	Mínimo	Máximo	Valor P Teste t – amostras pareadas
1	Pré-competição	3,85	0,38	3,81	3,00	4,50	0,167
	Competição	3,76	0,43	3,75	2,94	4,56	
	Variação	-0,09	0,36	-0,03	-1,06	0,56	
2	Pré-competição	2,52	0,44	2,53	1,53	3,47	0,641
	Competição	2,49	0,46	2,50	1,40	3,13	
	Variação	-0,03	0,36	0,00	-0,73	0,73	
3	Pré-competição	3,54	0,38	3,57	2,86	4,29	0,786
	Competição	3,51	0,59	3,43	2,57	5,00	
	Variação	-0,03	0,62	0,00	-1,14	1,14	
4	Pré-competição	3,19	0,71	3,10	1,80	4,40	0,879
	Competição	3,20	0,71	3,20	1,80	4,40	
	Variação	0,02	0,74	0,00	-1,80	1,80	

significante ( $P > 0,05$ ). Para todos os fatores os resultados são análogos, tanto para amadores como profissionais, embora durante a Fase Competitiva haja evidências de que a Busca de Suporte Social seja o Modo de Enfrentamento de maior influência, com escores médios mais altos para amadores quando comparado aos profissionais.

## Discussão

Enfrentamento é uma resposta individual de adaptação a situações consideradas difíceis. Mudanças no estilo de vida ou problemas associados a emoções negativas (ex. ansiedade, depressão) requerem novo repertório de comportamentos, diferente daquele utilizado anteriormente. Esse novo repertório inclui as estratégias de enfrentamento utilizadas para lidar com as novas demandas<sup>18</sup>. Alguns recursos de enfrentamento que auxiliam a manejar o estresse, reduzir o sofrimento e que estão associados a melhores resultados em termos de saúde já foram identificados. Esses incluem otimismo, percepção de controle, autoestima e suporte social<sup>18</sup>.

Uma das hipóteses que orientaram a execução deste estudo considerou que, os jogadores profissionais e amadores quando comparados apresentam diferentes formas de enfrentar situações problema, durante as fases de pré-competição e competição. Os resultados fornecem evidências tanto para os atletas amadores quanto para os profissionais. A diferença dos escores médios entre Fases (pré-competição e competição) para todos os Fatores de Enfrentamento não foi estatisticamente significativa.

Em decorrência da falta de pesquisas sobre os modos de enfrentamento durante as fases de pré-competição e competição em futebolista, a ausência de diferenças em relação aos modos de enfrentamento empregados por profissionais e amadores pode estar relacionada a diversos fatores. Estima-se que, exista proximidade nos modelos de preparação tanto para os jogadores profissionais quanto para os amadores. Neste caso, o ensino de estratégias de enfrentamento seria semelhante para ambas as categorias. Este dado é sustentado pelos resultados acerca das estratégias representadas pelos Fatores 1, 2 e 3 (Focalizada no Problema; Focalizada na Emoção; Práticas Religiosas/

Pensamento Fantasiado) são empregadas de forma equivalente, independente da categoria.

No esporte, “os atletas de sucesso serão, certamente, aqueles que demonstram melhores capacidades na gestão e no controle das situações potencialmente estressantes.”<sup>14(p.71)</sup> Entretanto, é importante ressaltar que estratégias adequadas de enfrentamento podem ser ensinadas quando necessário. Atualmente no esporte de alto rendimento, torna-se necessário também, independente da categoria do atleta (amador ou profissional), o treinamento de habilidades psicológicas como uma estratégia de preparação do atleta ao logo da temporada competitiva<sup>19</sup>.

Outra hipótese apresentada no presente estudo considerou que os jogadores profissionais, por serem mais experientes apresentam modos de enfrentamento diferentes daqueles utilizados pelos atletas amadores, pois a experiência está associada com o tempo de competição.

De acordo com alguns autores, a competição é uma fonte geradora de estresse para atletas de qualquer nível e faixa etária, o que influencia o desempenho. Competições esportivas podem provocar tanto emoções positivas quanto negativas que, por sua vez, irão influenciar positiva ou negativamente o desempenho do atleta<sup>20-22</sup>.

Embora a literatura afirme que a competição seja uma fonte geradora de estresse, no presente estudo não foi constatado diferença estatisticamente significativa dos escores médios entre as Fases (pré-competição e competição) e para todos os Modos de Enfrentamento (Focalizado no Problema; Focalizado na Emoção; Práticas Religiosas/Pensamento Fantasiado e Suporte Social) tanto para atletas amadores quanto profissionais.

Porém, durante a Fase Competitiva há evidências de que a Busca de Suporte Social seja o Modo de Enfrentamento de maior influência, com escores médios mais altos para amadores quando comparado aos profissionais. Ao adotar essa estratégia, os jogadores manifestam comportamento de buscar apoio externo para enfrentar o problema. Essa é uma estratégia importante, uma vez que o Suporte Social é um dos principais amortecedores do estresse. Estudos indicam os efeitos positivos do suporte social sobre o enfrentamento de situações estressantes, inclusive como uma forma de proteger o atleta em relação a transtornos mentais como a depressão<sup>23-24</sup>. A presença de Suporte Social parece ser um importante fator protetor em atletas<sup>25</sup>.

Observação análoga é válida também para os jogadores profissionais, que focalizam menos a busca no suporte social que os atletas amadores. Assim, a relevância do suporte social deveria ser um importante aspecto do treinamento de atletas profissionais, uma vez que estes, inevitavelmente, deverão enfrentar estressores ao longo da sua carreira. Quando estratégias adequadas não estão disponíveis ou não são desenvolvidas, altos níveis de estresse podem acarretar exaustão, baixo comprometimento com o grupo ou com a organização profissional, rotatividade e até transtornos psiquiátricos, como a síndrome do esgotamento profissional ou *burnout*<sup>26-27</sup>.

## Conclusão

Conclui-se que a categoria do jogador não interferiu de forma significativa no modo de enfrentamento adotado pelos jogadores nas Fases de Pré-Competição e Competição. Durante a Fase Competitiva, amadores obtiveram escores médios mais altos que profissionais para Busca de Suporte Social. Embora os dados relativos às Fases de Pré-Competição e as Categorias dos atletas, obtidos neste estudo não apontem diferenças significativas, conclusões sobre a comparação entre jogadores profissionais e amadores devem ser vistas com cautela. Pesquisas futuras são necessárias para identificar que fatores ambientais e pessoais podem influenciar a experiência dos atletas e consequentemente as estratégias de enfrentar problemas.

## Referências bibliográficas

1. Rubio K. O imaginário da derrota no esporte contemporâneo. *Psicol. Soc.* 2006;18: 86-91.
2. Orlick T. In pursuit of excellence. 4th ed. Champaign, IL: Human Kinetics; 2008.
3. Hill AP, Appleton PR. The predictive ability of the frequency of perfectionistic cognitions, self-oriented perfectionism, and socially prescribed perfectionism in relation to symptoms of burnout in youth rugby players. *J Sports Sci* 2011; 29(7):695–703.
4. Brandão MRF. O lado mental do futebol. In: Barros TL, Guerra I, editores. *Ciência do Futebol*. Barueri: Manole; 2004. p. 203–05.
5. Miyazaki MCOS. Psicologia na formação médica: subsídios para prevenção e trabalho clínico com universitários. [Tese de doutorado]. São Paulo: IPUSP. 1997.
6. Anshel MH, Si G. Coping styles following acute stress in sport among elite Chinese athletes: a test of trait and transactional coping theories. *J Sport Behav* 2008; 31: 2-21.
7. Ivarsson A, Johnson U, Podlog L. Psychological predictors of injury occurrence: a prospective investigation of professional Swedish soccer players. *J Sport Rehabil* 2013;22(1):19-26.
8. Bardel MH, Woodman T, Colombel F, Le Scanff C. Attentional patterns involved in coping strategies in a sport context. *Res Q Exerc Sport* 2012; 83(4):597-602.
9. Mills A, Butt J, Maynard I, Harwood C. Identifying factors perceived to influence the development of elite youth football academy players. *J Sport Sci* 2012;30(15):1593-604.
10. D’Zurilla TJ, Nezu AM. *Terapia de solução de problemas*. 3ªed. São Paulo: Roca; 2011.
11. Hoar SD, Evans MB, Link CA. How do master athletes cope with pre-competitive stress at a “Senior Games”? *J Sport Behav* 2012;35(2):181-203.
12. Gimenes MGG, Queiroz B. As diferentes fases de enfrentamento durante o primeiro ano após a mastectomia. In: MGG Gimenes MCC, Fávero MH, editores. *A mulher e o câncer*. Campinas: Editorial Psy; 1997. p. 171-95.
13. Thatcher J, Day MC. Re-appraising stress appraisals: the underlying properties of stress in sport. *Psychol Sport Exerc* 2008;9:318-35.
14. Marques ACP, Rosado AFB. Situações estressantes nos atletas de basquetebol de alta competição. *REBEF* 2005;19:71-87.
15. Seidl EMF, Tróccoli BT, Zannon CMLC. Análise fatorial de uma medida de estratégias de enfrentamento. *Psic.: Teor. E Pesq.* 2001;17:225-34.
16. Vitaliano PP, Russo J, Carr JE, Maiuro, RD, Becker, J. The Ways of Coping Checklist: Revision and psychometric properties. *Multivariate Behav Res* 1985; 20:3-26.
17. Zar JH. *Biostatistical analysis*. 4th ed. New Jersey: Prentice Hall; 1999.
18. Taylor SE, Stanton AL. Coping resources, coping processes, and mental health. *Annu Rev Clin Psychol* 2007;3:377-401.
19. Birrer D, Morgan G. Psychological skills training as a way to enhance an athlete’s performance in high-intensity sports. *Scand J Med Sci Sports* 2010;20(Suppl. 2):78–87.
20. De Rose Jr D. A competição como fonte de estresse no esporte. *Rev. Bras. Ciên. Mov.* 2002; 10:19-26.
21. Gonçalves MP, Belo RP. Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. *Psico-USF* 2007;12:301-07.
22. Kimberley J, Bartholomew KJ, Ntoumanis N, Ryan RM, Jos A, Bosch JA, Thøgersen-Ntoumani C. Self-Determination Theory and Diminished Functioning: The Role of Interpersonal Control and Psychological Need Thwarting. *Pers Soc Psychol Bull* 2011;37:1459-73.
23. Straub RO. *Psicologia da Saúde*. Porto Alegre: Artmed; 2005.
24. Nicholls AR, Polman RCJ. Coping in sport: a systematic review. *J Sports Sci* 2007;25(1):11-31.
25. Cresswell SL. Possible early signs of athlete burnout: A prospective study. *J Sci Med Sport* 2009;12:393-98.
26. Kavanagh J. Stress and performance. A review of the literature and its applicability to the military. RAND Corporation; 2005. [citado 2008 maio 10]. Disponível em: [http://www.rand.org/pubs/technical\\_reports/2005/RAND\\_TR192.pdf](http://www.rand.org/pubs/technical_reports/2005/RAND_TR192.pdf).
27. Ministério da Saúde do Brasil. *Doenças relacionadas ao trabalho. Manual de procedimentos para os serviços de saúde*. 2001. Série A. Normas e Manuais Técnicos. Brasília, DF: Ministério da Saúde. [citado 23/11/2009]. Disponível em: [http://www.ims.uerj.br/espmedtrab/doenca\\_trabalhador.pdf](http://www.ims.uerj.br/espmedtrab/doenca_trabalhador.pdf).

---

## Endereço para correspondência:

Carlos Eduardo Lopes Verardi / UNESP  
Universidade Estadual Paulista – UNESP,  
Campus de Bauru  
Faculdade de Ciências – Depto. Educação Física  
Av. Eng. Luiz Edmundo Carrijo Coube, 14-01  
Vargem Limpa - CEP. 17033-360, Bauru (SP)  
Fone (14) 3103.6082 - Ramal: 7615  
[verardi@fc.unesp.br](mailto:verardi@fc.unesp.br)

---