



Rev Bras Futebol 2024; v. 17, n.1, 55 – 64.

**ANÁLISE DO NÍVEL DE ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA EM JOGADORES DE FUTEBOL:
COMPARAÇÃO ENTRE PARTIDAS AMISTOSAS E CAMPEONATO MUNICIPAL**

**ANXIETY LEVEL IN FOOTBALL PLAYERS: COMPARISON BETWEEN FRIENDLY MATCHES AND
MUNICIPAL CHAMPIONSHIPS**

Mateus De Paula Vidigal

ORCID:<https://orcid.org/0009-0005-1474-4793>

e-mail: mateuscruzeiroyahoo@gmail.com

Departamento de Educação Física, Centro Universitário Santa Rita

Luciano Bernardes Leite

ORCID:<https://orcid.org/0000-0002-3012-1327>

e-mail: luciano.leite@ufv.br

Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Viçosa

Sebastião Felipe Ferreira Costa

ORCID:<https://orcid.org/0000-0003-1406-9511>

e-mail: sebastiao.costa@ufv.br

Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Viçosa

William Martins Januário

ORCID:<https://orcid.org/0009-0004-6560-5761>

e-mail: william.januario@ufv.br

Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Viçosa

Leonardo Mateus Teixeira de Rezende

ORCID:<https://orcid.org/0000-0003-3942-3353>

e-mail: leomtr.efi@gmail.com

Instituto Federal de Ciência e Tecnologia Goiano -Campus Ceres

Lucas Rogério dos Reis Caldas

ORCID:<https://orcid.org/0000-0002-7155-6319>

e-mail: lucascaldasprofessor@gmail.com

Departamento de Educação Física, CentroUniversitárioSantaRita

Endereço para correspondência:

Luciano Bernardes Leite

Avenida Peter Henry Rolfs, s/n. Campus Universitário - CEP: 36570-900 – Viçosa, MG

Telefone: (31) 982719945

E-mail: luciano.leite@ufv.br

ANXIETY LEVEL IN FOOTBALL PLAYERS: COMPARISON BETWEEN FRIENDLY MATCHES AND MUNICIPAL CHAMPIONSHIPS

RESUMO

Introdução: A ansiedade desempenha um papel crucial no sucesso dos atletas, especialmente no futebol, onde o desempenho é influenciado por uma interação complexa de fatores psicológicos, físicos, técnicos e estratégicos.

Objetivos: Comparar o nível de ansiedade de uma equipe de futebol do interior de Minas Gerais durante uma partida amistosa e outra competitiva.

Métodos: A amostra foi composta por 20 jogadores de futebol de Senhora de Oliveira-MG. Para avaliar o nível de ansiedade dos atletas foi utilizado o Inventário de Ansiedade Traço e Estado (IDATE) aplicado duas vezes: uma antes do jogo amistoso e outra antes do jogo do campeonato. A comparação dos escores de ansiedade entre os dois tipos de jogos foi realizada utilizando o teste t pareado, enquanto a relação entre as variáveis foi examinada por meio do teste de Pearson. O nível de significância adotado foi de 5%.

Resultados: Os resultados indicaram que, independentemente do tipo de jogo - seja amistoso ou de campeonato, a ansiedade de estado foi inferior à ansiedade traço. No entanto, notou-se um aumento da ansiedade-estado durante os jogos do campeonato em comparação com os amistosos. Além disso, uma correlação negativa e moderada foi observada entre idade, tempo de prática esportiva e níveis de ansiedade, sugerindo que à medida que os jogadores envelhecem e ganham mais experiência no esporte, a ansiedade tende a diminuir.

Conclusão: Os níveis de ansiedade, tanto de estado quanto de traço, foram mais baixos em ambas as ocasiões, seja nos jogos de campeonato ou nos jogos amistosos.

Palavras chaves: Psicologia do Esporte; Desempenho Atlético; Ansiedade; Esporte; Competição.

STRENGTH BEHAVIOR OF LOWER LIMBS POST-MATCH IN SOCCER ATHLETES

ABSTRACT

Introduction: Anxiety plays a crucial role in the success of athletes, especially in football, where performance is influenced by a complex interaction of psychological, physical, technical and strategic factors.

Objectives: Compare the anxiety level of a football team from the interior of Minas Gerais during a friendly and a competitive match.

Methods: The sample consisted of 20 football players from Senhora de Oliveira-MG. To assess the athletes' anxiety level, the State and Trait Anxiety Inventory (STAI) was applied twice: once before the friendly game and once before the championship game. The comparison of anxiety scores between the two types of games was carried out using the paired t-test, while the relationship between the variables was examined using the Pearson test. The significance level adopted was 5%.

Results: The results indicated that, regardless of the type of game - whether friendly or championship, state anxiety was lower than trait anxiety. However, an increase in state anxiety was noted during championship games compared to friendlies. Furthermore, a negative and moderate correlation was observed between age, time spent playing sports and anxiety levels, suggesting that as players get older and gain more experience in the sport, anxiety tends to decrease.

Conclusion: Anxiety levels, both state and trait, were lower on both occasions, whether in championship games or friendly games.

Key words: Sports Psychology; Athletic Performance; Anxiety; Sport; Competition.

1. INTRODUÇÃO

O esporte de alto rendimento expõe os atletas a um ambiente competitivo, o qual inclui diversos fatores contextuais que podem aumentar o estresse percebido e levar a comportamentos diferenciados [1]. Nesse contexto, os atletas são constantemente submetidos a condições estressantes, tanto físicas quanto psicológicas (por exemplo, treinamentos intensos, pressão e cobrança da torcida e equipe). A reação aos estímulos estressores pode ocorrer de forma positiva ou negativa, dependendo da avaliação e interpretação subjetiva do atleta [2].

Como resposta positiva, o estresse pode desencadear respostas fisiológicas que preparam o organismo para a atividade, aumentando o foco de atenção, motivação, entusiasmo e melhor utilização dos substratos energéticos. Por outro lado, o estresse pode interferir negativamente no desempenho físico, mental e comportamental dos atletas, acarretando em respostas fisiológicas indesejadas, como aumento da frequência cardíaca, xerostomia, hiperventilação, dificuldade de concentração e tomada de decisões, entre outros, que podem convergir para quadros de ansiedade [3].

A ansiedade, por sua vez, é um sentimento inerente a todos os indivíduos, caracterizado por medo, tensão ou desconforto decorrente da antecipação de perigo ou de algo desconhecido. Quando agravada por situações estressantes, como as enfrentadas pelos atletas de alto rendimento, a ansiedade pode tornar-se patológica e prejudicial, interferindo de forma intensa, persistente e desproporcional na qualidade de vida dos indivíduos. Nesse sentido, as respostas fisiológicas desencadeadas pelo estresse podem amplificar a ansiedade, criando um ciclo que compromete ainda mais o bem-estar e o desempenho dos atletas [4]. No contexto esportivo, a ansiedade tem sido reconhecida como um fator determinante para o sucesso dos atletas, especialmente no futebol, em que o desempenho do jogador é resultado de uma complexa interação entre diversos fatores, incluindo aspectos psicológicos, físicos e técnicos. Estes, por sua vez, estabelecem as bases fundamentais e sustentam um quarto elemento de extrema importância: a estratégia tática [5,6].

Dessa forma, a avaliação do nível de ansiedade dos atletas torna-se uma medida crucial para as equipes de futebol. Por isso, diversos estudos têm se preocupado em analisar o nível de ansiedade dos jogadores de futebol, bem como a ansiedade pré-competitiva [2,8–11]. Em esportes coletivos, como é o caso do futebol, fatores contextuais, como o estágio da competição, o padrão do adversário e o local do jogo, podem influenciar a ansiedade pré-

competitiva dos jogadores¹. No entanto, uma lacuna na literatura se destaca: a falta de estudos que avaliem o nível de ansiedade dos jogadores em partidas com diferentes graus de importância. Essa lacuna representa uma oportunidade de pesquisa valiosa, pois entender como a ansiedade dos jogadores varia em diferentes contextos de jogo pode fornecer informações importantes para aprimorar a gestão emocional e o desempenho esportivo. Portanto, o objetivo deste estudo é comparar o nível de ansiedade de uma equipe de futebol do interior de Minas Gerais durante uma partida amistosa e outra competitiva.

2. METODOLOGIA

2.1 Amostra e procedimentos éticos

A amostra foi composta por 20 jogadores de futebol de um clube da cidade de Senhora de Oliveira-MG, selecionados por conveniência. Os critérios de inclusão foram a presença em todos os jogos amistosos e de campeonato, idade acima de 18 anos, resposta completa aos questionários propostos e residência no município. Os critérios de exclusão foram a não conclusão dos questionários e ausência em qualquer jogo. Para realização do presente estudo, inicialmente, foi feito o contato com a direção do clube de futebol, sendo entregue a proposta do estudo e o pedido de autorização para a realização desta pesquisa. Após a aprovação da direção, todos os voluntários foram convidados a fazer parte do estudo. Aqueles que aceitaram o convite tiveram que assinar um termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O presente estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Santa Rita – UNIFASAR, sendo aprovado sob o número de protocolo 5.617.291 e CAAE 59544422.2.0000.8122.

2.2 Procedimentos

Inicialmente, foi aplicado um questionário de caracterização da amostra com o objetivo de obter informações, como idade, tempo de prática da modalidade e uma pergunta relacionada à ansiedade: "Você se considera uma pessoa ansiosa?". Posteriormente, o Inventário de Ansiedade Traço e Estado (IDATE), de Biaggio [12], foi aplicado para investigar o nível de ansiedade entre os jogadores de um time de futebol em Senhora de Oliveira-MG. O IDATE foi aplicado duas vezes: uma antes do jogo amistoso e outra antes do jogo do campeonato.

O IDATE foi adaptado, traduzido e validado para a Língua Portuguesa [11], sendo constituído por duas escalas de autorrelato distintas: uma destinada a avaliar a Ansiedade-Traço e outra para avaliar a Ansiedade-Estado. Cada escala é composta por 20 afirmações,

pontuadas de 1 a 4, que avaliam como os indivíduos geralmente se sentem (Ansiedade-Traço) ou como se sentem frente a determinadas situações (Ansiedade-Estado). Os escores totais variam de 20 a 80 pontos em cada escala, sendo que pontuações mais altas indicam um maior grau de estresse, ao passo que pontuações mais baixas indicam o contrário.

2.3 Análise de Estatística

Os dados descritivos foram apresentados em média, desvio padrão, máximo e mínimo. A normalidade dos dados foi verificada pelo teste Shapiro-Wilk. Para comparar o escore de ansiedade obtido no IDATE entre os jogos amistosos e os jogos de campeonato, foi utilizado o teste t pareado. A relação entre as variáveis foi verificada pelo teste de Pearson. A magnitude de efeito do coeficiente de correlação foi considerada pequena (0,10 a 0,29), moderada (0,30 a 0,49) ou grande (0,50 a 1,00) conforme Cohen (1988). O nível de significância adotado foi de 5%. Todas as análises foram realizadas utilizando o Software GraphPad Prism, versão 8.0.2.

3. RESULTADOS

A Tabela 1 mostra os dados de caracterização da amostra, revelando que a média de idade dos participantes foi de $26,90 \pm 6,72$ anos, com um tempo médio de prática esportiva de $13,95 \pm 5,23$ anos. Todos os participantes (100%) relataram sentirem-se ansiosos.

Tabela 1 -Tabela 1. Caracterização da amostra

Variáveis	Média \pm DP
Idade	$26,90 \pm 6,72$
Tempo de prática	$13,95 \pm 5,23$
Se sente uma pessoa ansiosa?	100%

A Figura 1 apresenta os níveis de ansiedade-traço e estado antes do jogo amistoso e antes do jogo do campeonato. Os resultados revelaram que, em ambas as situações – partida amistosa ou no campeonato –, a ansiedade de estado foi menor que a ansiedade-traço. Além disso, constatou-se que a ansiedade-estado foi mais elevada durante o jogo do campeonato em comparação com a partida amistosa.

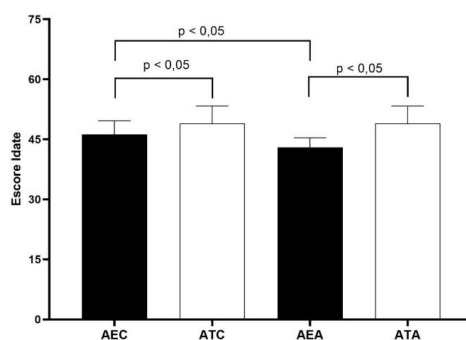


Figura 1. Níveis de ansiedade-traço e estado antes do jogo amistoso e antes do jogo de campeonato. AEC, Ansiedade de estado campeonato; ATC, Ansiedade de traço campeonato; AEA, Ansiedade de estado amistoso; ATA, Ansiedade de traço amistoso.

A Tabela 2 mostra a relação entre idade e tempo de prática esportiva com o escore do IDATE. Verificou-se uma correlação negativa e moderada em ambas as variáveis analisadas. Isso significa que, à medida que a idade e o tempo de prática esportiva aumentam, o nível de ansiedade entre os atletas avaliados tende a diminuir.

Tabela 2. Correlação entre idade e tempo de prática esportiva e o escore do IDATE

Variáveis	r de Person	p
Idade x Escore IDATE	- 0,48	0,03*
Tempo de prática x Escore IDATE	- 0,49	0,02*

* Diferenças significativas ($p < 0,05$).

4. DISCUSSÃO

O presente trabalho teve como objetivo comparar o nível de ansiedade de uma equipe de futebol do interior de Minas Gerais durante uma partida amistosa e uma competitiva. Nossos achados mostraram que a ansiedade-estado foi menor que a ansiedade-traço em ambas as ocasiões (jogo de campeonato e jogo amistoso). Além disso, observamos que a ansiedade-estado durante o jogo de campeonato foi mais alta do que durante o jogo amistoso.

Esses resultados corroboram o estudo de Barbacena e Figueiredo [13], que investigou os níveis de ansiedade pré-competitiva em atletas de natação em duas competições de diferentes níveis (campeonato estadual e regional). Foram registrados níveis mais elevados de ansiedade durante o campeonato estadual, retratado pelos autores como competição mais importante para os atletas.

Um nível mais alto de importância, retratado neste estudo como partidas de um campeonato, demonstra ter impacto direto na percepção da ansiedade de estado. Durante a disputa de competições esportivas (ex. campeonatos de futebol), diversos fatores podem influenciar o atual estado mental do atleta. Um levantamento realizado por Claudino et al. [8] identificou diversos fatores que exercem influência negativa nos níveis de estresse e ansiedade pré-competitiva entre jogadores de futebol sub-20.

Os principais fatores identificados foram: condições inadequadas de concentração, sequências recentes de derrotas, a necessidade de jogar mesmo estando lesionado, dificuldades para dormir na noite anterior ao jogo, bem como atrasos no pagamento de salários e outros benefícios [7].

Segundo Martens et al. [14], os fatores de estresse responsáveis pelo agravamento da ansiedade se resumem a incerteza em relação ao desempenho e a importância que o resultado final representa para os indivíduos. Para Brandão et al. [15], o tamanho da equipe

adversária e a rivalidade entre as equipes também podem ser influências negativas na ansiedade ou na expectativa antes da partida.

A maneira como os atletas lidam com a ansiedade, assim como os efeitos fisiológicos resultantes dessa condição e o impacto no desempenho esportivo demonstram uma notável variação entre indivíduos [15]. Para Cratty et al. [16], os principais efeitos fisiológicos resultantes da ansiedade incluem taquicardia, respiração acelerada, sensação de pressão na região peitoral, tremores nas extremidades, sudorese e boca seca. De acordo com Weineck[17], iniciar o estado pré-competitivo de forma excessivamente precoce pode diminuir a capacidade de desempenho. Isso pode ocorrer devido a uma noite mal dormida ou a uma tensão emocional prolongada, podendo resultar em um quadro de fadiga nervosa, reduzindo de forma significativa o desempenho durante as partidas.

Uma análise realizada neste estudo investigou a relação entre idade, tempo de prática esportiva e os escores do IDATE. Como demonstrado na Tabela 2, tanto a experiência adquirida ao longo do tempo de prática esportiva quanto o desenvolvimento da idade exercem influência positiva nos parâmetros analisados. A eficácia na gestão dos sentimentos relacionados à pré-competição e o uso dos recursos de preparação pelo indivíduo diante do evento esportivo parecem estar diretamente relacionados à sua experiência pessoal.

Os resultados deste estudo estão alinhados com as descobertas de Gould, Petchlikoff e Weinberg [18], indicando que a experiência do atleta está diretamente relacionada aos níveis de ansiedade cognitiva. Para Melalliu et al. [19], atletas mais experientes tendem a ter uma percepção mais positiva da competição, apresentando níveis mais baixos de ansiedade e, conseqüentemente, alcançando um melhor desempenho.

Por outro lado, o estudo realizado por Interdonato et al. [20], que avaliou 73 atletas de diferentes modalidades, concluiu o seguinte: apesar da juventude dos participantes, não foram observados níveis elevados de ansiedade-traço pré-competição. Portanto, os atletas mais jovens podem aprender a gerenciar de forma eficaz a ansiedade com base no próprio autoconhecimento, enquanto a experiência adquirida com a idade atua como um auxílio importante para uma melhor preparação.

O registro da condição de ansiedade em todos os participantes do estudo ressalta a pertinência desta investigação. Esse dado revela uma tendência de ansiedade entre os atletas entrevistados, o que sugere a relevância de investigar mais a fundo os fatores que contribuem para esse estado emocional, especialmente em um contexto pré-competição. A unanimidade das respostas pode indicar uma sensibilidade compartilhada em relação ao estresse e à pressão associados ao desempenho esportivo, destacando a importância do desenvolvimento de estratégias eficazes de gerenciamento da ansiedade para otimizar o rendimento atlético e

promover o bem-estar psicológico dos atletas. Dada a carência de estudos dessa natureza, é essencial promover novas investigações sobre o tema. A inclusão do sexo feminino e de outros esportes em futuras investigações se faz particularmente relevante, pois proporcionará uma compreensão mais abrangente dos padrões de ansiedade pré-competitiva em atletas. Essa abordagem ampliada não apenas enriquecerá nosso entendimento sobre os fatores que influenciam a ansiedade no contexto esportivo, mas também subsidiará o desenvolvimento de estratégias de intervenção mais eficazes e individualizadas.

5. CONCLUSÃO

Os níveis de ansiedade de estado foram menores do que os de ansiedade-traço em ambas as ocasiões, tanto nos jogos de campeonato quanto nos jogos amistosos. Esses níveis também variaram de acordo com o tipo de competição, sendo mais elevados durante os jogos do campeonato em comparação com as partidas amistosas. Além disso, observou-se uma relação significativa entre a idade e o tempo de prática esportiva dos atletas. Esses resultados indicam que, à medida que a idade e o tempo de prática esportiva aumentam, os níveis de ansiedade tendem a diminuir.

6. REFERÊNCIAS

1. Paludo AC, Woodman T, Owen JA, Rabelo FN, Bernaciková M, Simões AC. Pre-competitive anxiety and autonomic responses in professional U-20 futsal players: Effect of the competition phase and game location. *PhysiolBehav.* 2022; 254113903. <https://doi.org/10.1016/J.PHYSBEH.2022.113903>.
2. Bicalho CCF, de Melo CC, Boletini TL, da Costa VT, Noce F. Fatores da ansiedade identificados para atletas da categoria juvenil de futebol. Fatores da Ansiedade Identificados para Atletas da Categoria Juvenil de Futebol. *Rev Edu Física.* 2016;85(2):76-83.
3. Santos PBD, Coelho RW, Keller B, Stefanello JMF. Fatores geradores de estresse para atletas da categoria de base do futebol de campo. *Motriz: Rev Educ Fis.* 2012;18(2):208 –217. <https://doi.org/10.1590/S1980-65742012000200001>
4. Castillo AR, Recondo R, Asbahr F, Manfro G. Transtornos de ansiedade. *Rev Bras Psiquiatr.* 2020;22(2):20-23. <https://doi.org/10.1590/S1516-4446200000600006>.
5. Figueiredo SH. Variáveis que interferem no desempenho do atleta de alto rendimento. In: *Psicologia do esporte: interfaces, pesquisa e intervenção.* 2000. 114-124.
6. Garganta J, Maia J, Marques A. Acerca da investigação dos fatores de rendimento em futebol. *Rev Paul Educ.* 1996;10 (2):146-158.
7. Román S, Savoia MG. Pensamentos automáticos e ansiedade num grupo de jogadores de futebol de campo. *PsicolTeor e prática.* 2003;5:13-22.
8. Claudino JG de O, Costa IT, Teixeira PS, Ribeiro RS, Pussieldi GA. Análise dos fatores de estresse e ansiedade pré-competitiva em jogadores de futebol de campo da categoria Sub-20. *Rev Bras Futebol.* 2008;1(1):11–19.
9. Igeski BC, Oliveira Junior RC, Skavinki MA, Santos Cavalheiro F, Ribas MR, Bassan JC. Variações das dimensões da ansiedade durante competição nacional de Futebol na categoria sub17. *Rev Bras Futebol.* 2018;10(38):341–346.

10. Licen RP, Matheus SC, Flôres FS. Associação entre a ansiedade e o rendimento de uma equipa de futebol. *Germinare - Rev. Cient. Inst. Piaget*. 2022;(2):9–16. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5939863>
11. Parnabas VA, Mahamood Y. Cognitive and Somatic Anxiety among Football Players of Different Ethnic Groups in Malaysia. *Procedia Soc Behav Sci*. 2013;85:258-266. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.08.357>
12. Biaggio A. Ansiedade, raiva e depressão na concepção de CD Spielberger. *Rev psiquiatrclín*. 1998;25(6):291–293.
13. Barbacena MM, Figueiredo Grisi RN. Nível de ansiedade pré-competitiva em atletas de natação. *Conexões*. 2008;6(1):31–39. <https://doi.org/10.20396/conex.v6i1.8637869>
14. Martens R, Vealey RS, Burton D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Martens R.; Vealley, R.S.; Burton, D. *Competitive anxiety in sport*. Champaign: Human Kinetics Publishers; 1990.
15. Brandão MRF. Fatores de "stress" em jogadores de futebol profissional. [Tese de Doutorado em Ciências do Esporte - Escola de Educação Física]. Campinas (SP): Universidade de Campinas; 2000.
16. Cratty, B, J. *Psicologia do esporte*. 2. Ed. Rio de Janeiro- Prentice-Hall do Brasil, 1984.
17. Weineck J. *Biologia do Esporte*. 2005. São Paulo. Manole.
18. Gould D, Petlichoff L, Weinberg RS. Antecedents of, temporal changes in, and relationships between CSAI-2 subcomponents. *J Sport Exerc Psychol*. 1984;6(3):289–304.
19. Mellalieu SD, Hanton S, O'Brien, M. (2004). Intensity and direction of competitive anxiety as a function of sport type and experience. *Scand J Med Sci Sports*. 2004;14(5): 326-334. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2004.00389.x>
20. Interdonato GC, Oliveira AR, Luiz Júnior CC, Greguol M. Análise da ansiedade traço competitiva em jovens atletas. *Conexões*. 2010;8(3):1-9. <https://doi.org/10.20396/conex.v8i3.8637722>