



Rev Bras Futebol 2024; v. 17, n. 1, 39 - 54.

ANSIEDADE, ESTRESSE, DEPRESSÃO E HUMOR EM ATLETAS DE FUTEBOL

ANXIETY, STRESS, DEPRESSION AND MOOD IN SOCCER PLAYERS

Cristhian Mateus Nunes da Silva

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-6514-2558>

E-mail: cristhianmateus9@gmail.com

Graduado em Educação Física pelo Centro Universitário Vale do Ipojuca - Unifavip – Wyden. Caruaru/PE

Paulo Henrique Duarte de Arruda

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2755-7146>

E-mail: paulohenrique379@hotmail.com

Graduado em Educação Física pelo Centro Universitário Vale do Ipojuca - Unifavip – Wyden. Caruaru/PE

Monique de Sousa Paixão

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-1773-7610>

E-mail: monique.paixao@professores.unifavip.edu.br

Professora Mestre do Centro Universitário Vale do Ipojuca - Unifavip – Wyden. Caruaru/PE

Walmir Romário dos Santos

Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-5558-3109>

E-mail: walmir@alumni.usp.br

Professor Mestre pela Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto/SP

Wlaldemir Roberto dos Santos;

Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-5706-2243>

E-mail: wlaldemir.santos@upe.br

Professor Doutor da Escola Superior de Educação Física, Universidade de Pernambuco, Recife/PE

Marlene Salvina Fernandes da Costa

Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-8327-9147>

E-mail: marlene.costa@gmail.com

Doutoranda pela Escola Superior de Educação Física, Universidade de Pernambuco, Recife/PE

Endereço de correspondência:

Marlene Salvina Fernandes da Costa.

Rua Barão do Melgaço, 60/108, Água Fria

Recife, PE, CEP: 52120-590

Contato: (81) 99142 – 7149

E-mail: marlene.costa@gmail.com

ANSIEDADE, ESTRESSE, DEPRESSÃO E HUMOR EM ATLETAS DE FUTEBOL

RESUMO

Introdução: A ansiedade e a depressão têm sido observada crescente na população mundial e brasileira e de forma expressiva em atletas de várias modalidades, entre elas o futebol. Torna-se fundamental compreender como esses distúrbios mentais ocorrem e afetam o desempenho dos atletas.

Objetivo: Verificar os níveis de ansiedade, estresse, depressão e dimensões do humor em atletas de futebol profissional, na perspectiva de identificar as variações da saúde mental entre o período pré e pós-competitivo. Analisar os padrões de jogo ofensivo utilizados pelo Clube Atlético Mineiro na realização dos gols, nas competições da Copa do Brasil e do Campeonato Brasileiro de 2021.

Metodologia: Amostra foi composta por 10 atletas profissionais de futebol, com idade média de $23,0 \pm 2,21$ anos, que praticavam a modalidade há $4,0 \pm 2,58$ anos. Os atletas responderam aos questionários sociodemográfico, de ansiedade, depressão e estresse (DASS-21), à escala de humor de Brunel (BRUMS), além do questionário de ansiedade competitiva (CSAI-2R). Os questionários foram aplicados em dois momentos, o primeiro antes da competição e o segundo um dia após a competição.

Resultados: As análises foram realizadas por posições de jogo, e foi possível observar que os goleiros apresentaram maiores níveis de ansiedade pré-competitiva do que as demais posições de jogo, tanto em ansiedade somática ($8,50-7,00$, $p=0,012$) quanto em ansiedade cognitiva ($8,50-5,50$, $p=0,020$), ansiedade geral ($2,00-0,00$, $p=0,013$), e na dimensão do humor – tensão ($4,00-0,50$, $p=0,009$).

Conclusão: Os goleiros mostraram maiores variações de ansiedade pré-competitiva, seguidos pela posição dos zagueiros, que, assim como os goleiros, fazem parte da defesa e têm a missão de evitar o gol do adversário.

Palavras-chave: Psicologia do esporte; Saúde mental; Performance esportiva.

ANXIETY, STRESS, DEPRESSION AND MOOD IN SOCCER PLAYERS

ABSTRACT

Introduction: Anxiety and depression have been observed increasingly in the world population and in Brazil, and significantly in athletes from various sports, including soccer. It is essential to understand how these mental disorders occur and affect athletes' performance.

Objective: To assess the levels of anxiety, stress, depression, and dimensions of mood in professional football athletes, with the aim of identifying variations in mental health between the pre- and post-competitive periods.

Methodology: Sample composed of 10 professional football athletes with an average age of 23.0 ± 2.21 years, who have been practicing the sport for 4.0 ± 2.58 years. The athletes completed sociodemographic, anxiety, depression, and stress (DASS-21) questionnaires, the Brunel Mood Scale (BRUMS), and the Competitive State

Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R) questionnaire. The questionnaires were administered at two time points, the first one before the competition and the second one a day after the competition.

Results:The analyses were performed by playing positions, and it was observed that goalkeepers exhibited higher levels of pre-competitive anxiety than other playing positions, both in somatic anxiety (8.50-7.00, $p=0.012$) and cognitive anxiety (8.50-5.50, $p=0.020$), overall anxiety (2.00-0.00, $p=0.013$), and in the tension dimension of mood (4.00-0.50, $p=0.009$).

Conclusion: Goalkeepers showed greater variations in pre-competitive anxiety, followed by the position of defenders, who, like goalkeepers, are part of the defense and have the mission of preventing the opponent's goal.

Keywords: Sports Psychology; Mental Health; Sports Performance.

1. INTRODUÇÃO

A ansiedade é considerada um sentimento exagerado de solidão, de forma desconfortável, com sensações de medo, apreensão e desconfiança em relação a algo desconhecido ou estranho, e tem sido observada com frequência na população em geral¹. Em muitas pessoas, além da ansiedade, o estresse apresenta-se como uma reação do corpo que ocorre quando estamos em situações de ameaça, perigo, baixa autoestima e problemas da vida cotidiana. Isso pode provocar reações físicas, emocionais e biológicas no corpo, oferecendo uma maior resistência ao equilíbrio homeostático².

De forma complementar, apresenta-se a depressão, que se reflete em transtornos causadores de tristeza e isolamento, com grande incidência e impacto direto nas funções do trabalho, no meio escolar e familiar³. Entre os anos de 2005 e 2015, a depressão teve um aumento de 18% na população mundial, conforme apontado no relatório divulgado pela OMS⁴, o que corresponde a 322 milhões de pessoas, equivalente a 4,4% do total da população mundial.

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)⁵, em 2013, 7,6% das pessoas no Brasil apresentavam diagnóstico de depressão; em 2019, esse índice aumentou para 10,2%, representando um acréscimo de 2,6% no intervalo de seis anos. A soma desses sentimentos cresce a cada dia em todo o mundo, sendo que um importante gatilho que impactou a população mundial foi a pandemia da COVID-19, elevando ainda mais a incidência deste transtorno na população⁶.

Não diferente nos esportes, esses transtornos também são crescentes. Ao verificar 119 jogadores de futebol na Noruega, Goutteborge e colaboradores⁷ identificaram que 43% dos atletas apresentavam sintomas de ansiedade ou depressão. De acordo com os autores, tais números são justificados pela pressão vivida pelos atletas, os quais são cobrados de maneira exacerbada pelos resultados. Ademais, tais situações também desencadeiam a ansiedade e o estresse, além de alterações no humor, agravando ainda mais o quadro⁶. No entanto, a prática prolongada do esporte parece ser positiva no controle dessas sintomatologias, uma vez que jogadores de futebol com maior

tempo de prática exibem níveis de ansiedade menores em comparação com jogadores com menos tempo de prática⁶. Adicionalmente, jogadores mais jovens são mais propensos a ter ansiedade esportiva do que os jogadores mais experientes⁸.

A ansiedade e o estresse podem surgir não apenas devido ao desempenho inadequado em campo e à pressão psicológica da modalidade, mas também como resultado da cobrança da família, torcedores, técnicos e dirigentes^{6,9}. O período competitivo parece ser o ponto crítico que desencadeia as alterações nas condições psicológicas destacadas, devido ao ápice da pressão que ocorre nesse momento⁹.

Além disso, agravantes como a Pandemia do COVID-19, que levaram a interrupções nos treinamentos e competições, parecem não ter apresentado variações significativas nos níveis de ansiedade, estresse e depressão, bem como na autoconfiança, principalmente em atletas com mais tempo de prática⁶.

Entretanto, a literatura ainda não apresenta um consenso sobre o quanto o atleta sofre com a saúde mental, principalmente em períodos de ápice de estresse, como o competitivo. Nesse cenário, torna-se fundamental compreender o quanto esses atletas são afetados por distúrbios mentais, que têm se destacado no mundo como elementos preocupantes influenciadores no desempenho esportivo. Assim, o objetivo do estudo foi verificar os níveis de ansiedade, estresse, depressão e dimensões do humor em atletas de futebol profissional, na perspectiva de identificar as variações da saúde mental entre o período pré e pós-competitivo.

2. METODOLOGIA

2.1 Tipo do estudo e amostra

Trata-se de um estudo transversal, de caráter descritivo e quantitativo, o qual foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa em Seres Humanos da Universidade Federal de Pernambuco, CAE nº 96625018.1.0000.5208, atendendo aos requisitos legais da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde para as pesquisas envolvendo seres humanos. A amostra foi composta por 10 atletas de futebol profissional masculino, pertencentes a uma equipe da segunda divisão do Estado de Pernambuco, Brasil. Para participar do estudo, os atletas deveriam estar presentes no treinamento regular estipulado pela equipe, ter contrato ativo com o clube e idade igual ou superior a 18 anos. Como critérios de exclusão, considerou-se o não preenchimento completo dos formulários/questionários solicitados durante a pesquisa e/ou a presença do atleta no departamento médico devido a alguma lesão durante o período em que a pesquisa foi realizada.

2.2 Desenho do estudo

A seleção da amostra ocorreu de forma não probabilística, partindo de um universo de 24 atletas que compunham a equipe. Todos os atletas foram convidados, dos quais 10 aceitaram participar da pesquisa e se enquadravam nos critérios de inclusão e exclusão supracitados.

No primeiro momento, os atletas que aceitaram participar da pesquisa deram o aceite no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), concordando com os termos e garantindo o anonimato e a confidencialidade dos dados. Na sequência, responderam aos questionamentos sociodemográficos (nome, data de nascimento, massa corporal, estatura, escolaridade, tempo de atuação no futebol, posição de jogo, tempo de treino semanal, tempo de treino em alto nível e uso de medicamentos) para a caracterização da amostra.

Por fim, a saúde mental foi verificada pelo Questionário de Ansiedade Estado Competitiva (CSAI-2R)^{10,11}, pela Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse-21 (DASS-21)¹² e pela Escala de Humor de BRUMS^{13,14}, aplicados em dois momentos: antes da primeira partida do Campeonato Pernambucano 2022 e no dia seguinte após o término da competição, que teve de cinco meses de duração.

2.3 Instrumentos

Para avaliar a ansiedade competitiva, foi utilizado o CSAI-2R, versão brasileira¹⁰. O CSAI-2R é composto por 16 itens que medem três subescalas (ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança). A pontuação para cada subescala é calculada somando as respostas aos itens de cada fator, divididas pelo respectivo número de itens. A dimensão da intensidade do CSAI-2R foi adotada como critério de avaliação da ansiedade competitiva, a qual é fornecida em uma escala Likert de quatro pontos, variando de 1 (nada) a 4 (muito). Quanto maior a pontuação, maior a intensidade da ansiedade competitiva¹¹.

Para verificar as variáveis de ansiedade, estresse e depressão, utilizou-se a DASS-21, adaptada e validada para o português do Brasil por Vignola (2013)¹². A DASS-21 é uma escala de autorrelato que contém um conjunto de três subescalas tipo Likert de quatro pontos (0, 1, 2 e 3). Cada subescala da DASS-21 é composta por sete itens, visando avaliar os estados emocionais de ansiedade, estresse e depressão. O avaliado assinala qual afirmação se aplicou a ele durante a última semana. São quatro possíveis respostas em termos de severidade ou frequência, organizadas na escala de 0 a 3. O resultado é obtido pela soma dos escores dos itens para cada uma das três subescalas, ressaltando que os escores obtidos na DASS-21 devem ser obrigatoriamente multiplicados por dois para o cálculo do escore final e aplicação do corte. Os valores do DASS-21 foram calculados pelo Alfa de Cronbach que garantem a confiabilidade, obtido para a subescala de Depressão de 0,92; para a subescala de Estresse de 0,90; e para a subescala de Ansiedade de 0,86.

Para a análise das dimensões do humor, a Escala de Humor de BRUMS^{13,14} foi aplicada, permitindo uma rápida mensuração do estado de humor. Adaptada do “Profile of Mood States (POMS)”, a BRUMS contém 24 indicadores simples de humor, tais como as sensações de raiva, disposição, nervosismo e insatisfação, que são perceptíveis pelo indivíduo que está sendo avaliado.

O questionário apresenta a pergunta “Como você se sente agora?”, cabendo aos avaliados responderem como se situam em relação a cada sensação dos 24 indicadores, de acordo com a escala do tipo Likert de 5 pontos (nada = 0; um pouco = 1; moderadamente = 2; bastante = 3; extremamente = 4). Os 24 itens da escala compõem seis subescalas: raiva, confusão mental, depressão, fadiga, tensão e vigor. Cada subescala contém quatro itens, obtendo-se um escore que pode variar de 0 a 16 para cada subescala. Para a presente investigação, foi identificada consistência interna de 0,78 para a BRUMS e superior a 0,70 para todas as subescalas¹⁴.

2.4 Análise dos dados

Os dados foram apresentados por meio de estatística descritiva (média e DP). A análise da normalidade dos dados foi realizada pela distribuição dos dados não normais, através do teste de *Shapiro-Wilk*. Foram empregados testes não paramétricos no estudo. O teste de *Wilcoxon* de medidas repetidas foi utilizado para determinar as diferenças entre os níveis de ansiedade competitiva (somática, cognitiva e autoconfiança). Além disso, a depressão, estresse e ansiedade, assim como os níveis de humor do atleta, foram avaliados em dois momentos (pré e pós competição). Os dados foram analisados utilizando o *software* SPSS, versão 20.0 (IBM, EUA), considerando um nível de significância de 5% ($p < 0,05$).

3.RESULTADOS

O estudo contou com uma amostra de 10 jogadores de futebol profissional masculino, com idade média de $23,0 \pm 2,21$ anos, que praticavam futebol há $4,0 \pm 2,58$ anos. A caracterização do perfil sociodemográfico dos participantes está descrita na Tabela 1.

Tabela 1. Caracterização da amostra (média \pm desvio-padrão, mínimo e máximo).

Variáveis	Média \pm DP (n=10)	Min.	Max.
Massa corporal (kg)	77,5 \pm 9,71	67,0	99,0
Estatura (m)	1,63 \pm 57,0	1,70	2,00
Índice massa corporal (kg/m ²)	23,1 \pm 1,22	21,0	25,0
Idade (n ^o)	23,0 \pm 2,21	20,0	27,0
Tempo competindo (anos)	4.00 \pm 2,58	1,00	10,00

A Tabela 2 apresenta os resultados do questionário de ansiedade competitiva, com as variáveis ansiedade somática, ansiedade cognitiva e autocontrole, além das variáveis de ansiedade, estresse e depressão, e a escala de humor com variáveis como tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão. Os resultados são exibidos em dois momentos: pré-competição e pós-competição.

Tabela 2. Níveis de ansiedade em seus substratos: ansiedade somática, ansiedade cognitiva e autocontrole, escala de depressão, estresse e ansiedade e níveis de humor (tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão) pré e pós.

	Pré Mediana (1 e 3 quartis) (n=10)	Pós Mediana (1 e 3 quartis) (n=10)	P valor
Variáveis de ansiedade, estresse e depressão			
Ansiedade Somática	8,50 (8,00-10,00)	7,00 (7,00-8,00)	0,012*
Ansiedade Cognitiva	8,50 (7,25-9,00)	5,50 (5,00-6,00)	0,020*
Autoconfiança	18,80 (17,0-19,8)	18,00 (15,3-19,0)	0,438
Depressão	2,50 (0,00-4,75)	0,00 (0,00-1,50)	0,074
Estresse	4,50 (1,00-5,00)	1,50 (1,00-2,00)	0,057
Ansiedade	2,00 (1,00-3,00)	0,00 (0,00-0,75)	0,013*
Escala de humor			
Dimensão Humor (Tensão)	4,00 (2,25-4,00)	0,50 (0,00-2,00)	0,009*
Dimensão Humor (Depressão)	0,00 (0,00-1,50)	0,00 (0,00-2,50)	0,684
Dimensão Humor (Raiva)	0,00 (0,00-3,75)	2,00 (0,25-2,75)	0,724
Dimensão Humor (Vigor)	11,50 (11,00-14,80)	11,00 (10,00-13,00)	0,209
Dimensão Humor (Fadiga)	3,50 (1,25-4,75)	4,00 (1,25-6,25)	0,511
Dimensão Humor (Confusão)	0,50 (0,00-3,50)	0,50 (0,00-1,00)	0,143

Nível de significância: $p < 0,05$ *

A comparação dos Substratos da ansiedade competitiva pré e pós mostraram diferenças significativas para ansiedade somática ($p=0,012$) e ansiedade cognitiva ($p=0,020$); para ansiedade ($p=0,013$) e para a dimensão do humor (tensão) ($p=0,009$) - Tabela 2.

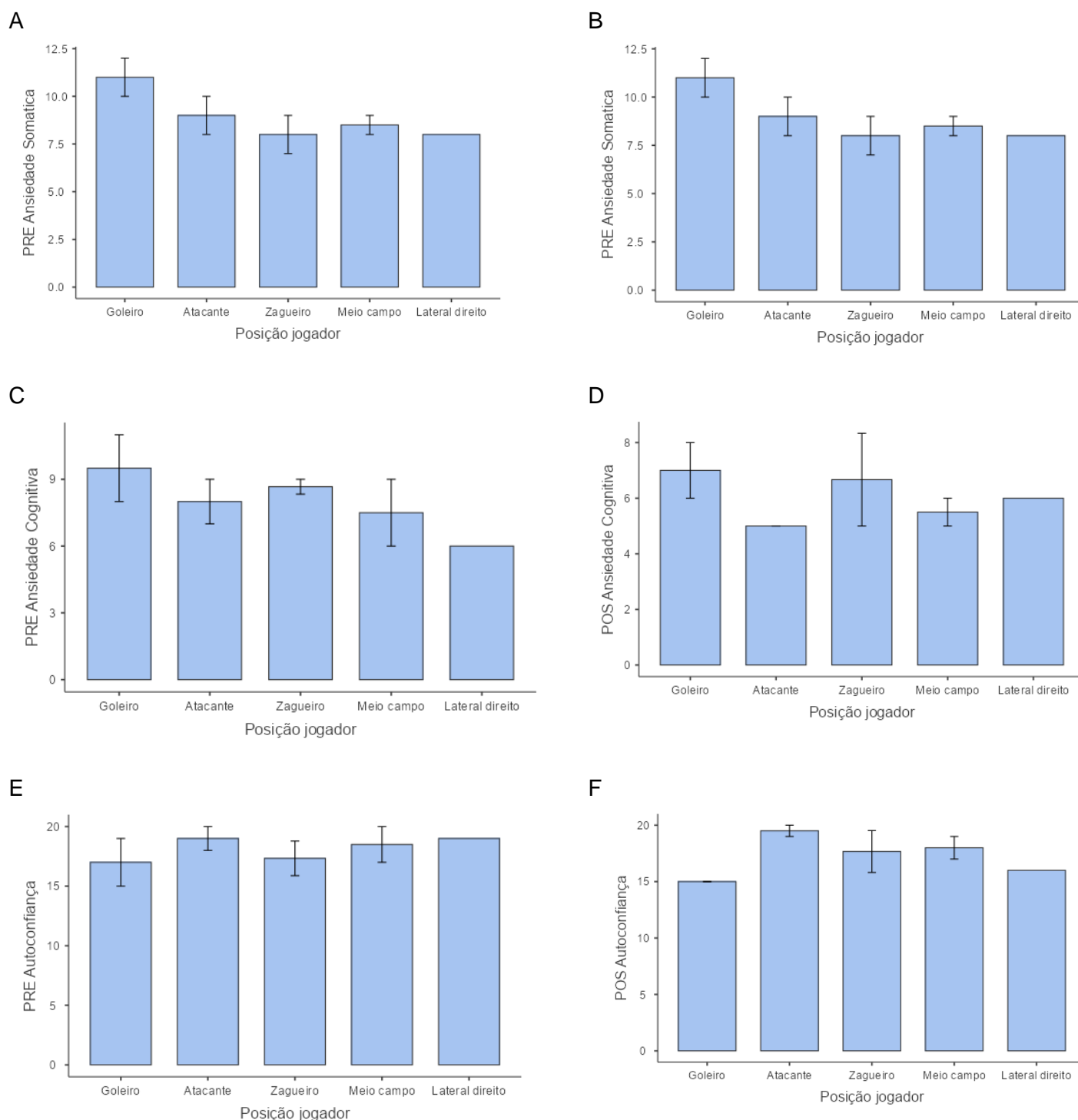


Figura 1 – Variáveis de ansiedade competitiva: ansiedade somática (A - pré e B- pós); ansiedade cognitiva (C – pré e D – pós) e autoconfiança (E - pré e F- pós) por posição dos jogadores

Quando comparados os níveis de ansiedade, estresse e depressão entre os jogadores por posição de jogo nos momentos pré e pós competição, foi possível observar que o goleiro apresenta níveis de ansiedade somática mais elevados (pré=11,00, pós=8,50) e os laterais direitos, os menores níveis (pré=8,50, pós=7,50). No que se refere à ansiedade cognitiva, permanecem padrões

semelhantes, com níveis mais altos para o goleiro (pré=9,50, pós=7,00) e mais baixos para o lateral direito (pré=6,00, pós=6,00). Seguindo o mesmo padrão, valores inversos foram observados nas extremidades das condições de autoconfiança, com valores mais baixos para o goleiro (pré=17,00, pós=15,00) e mais altos para o lateral direito (pré=19,00, pós=16,00) (Figura 2).

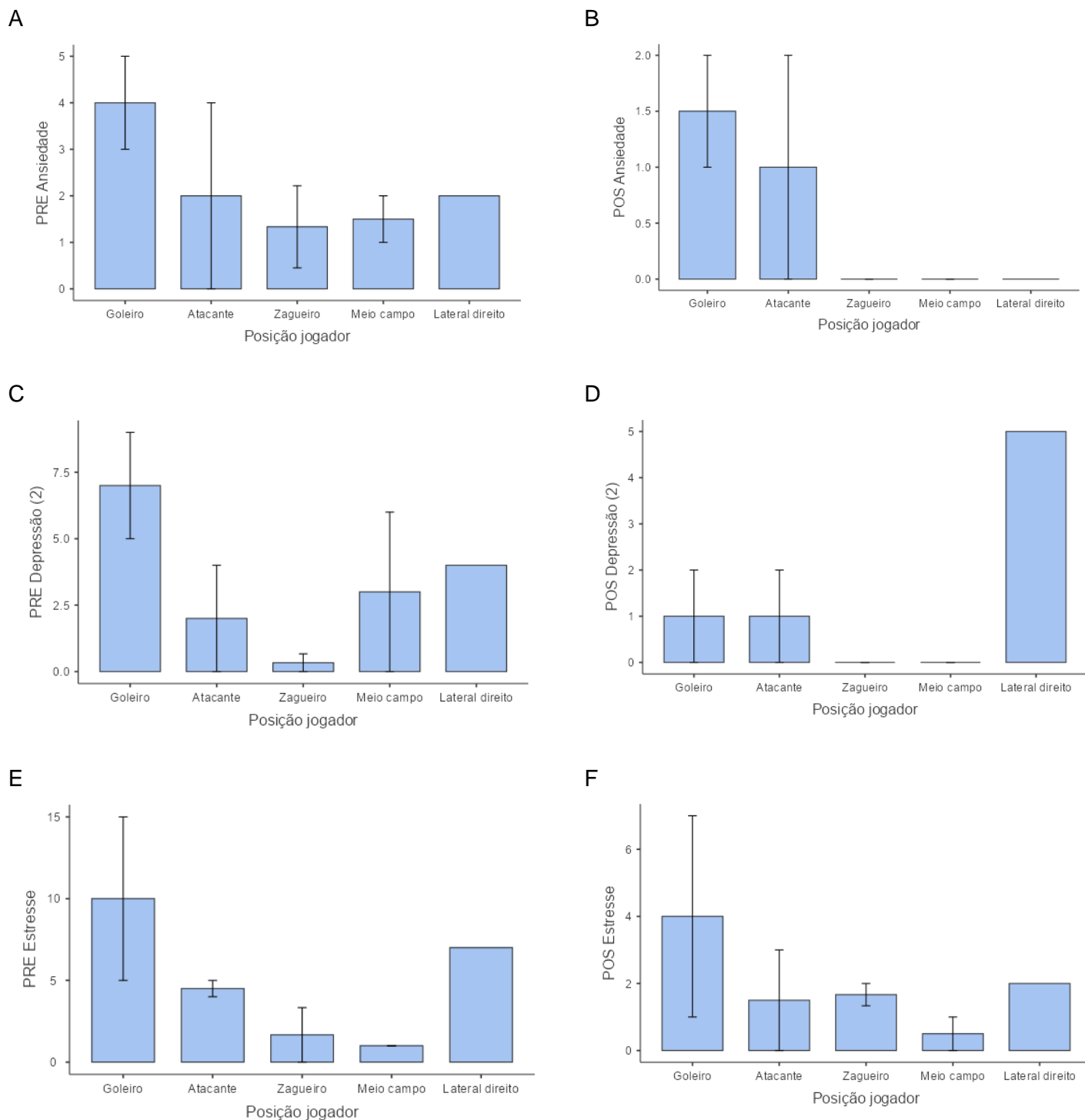
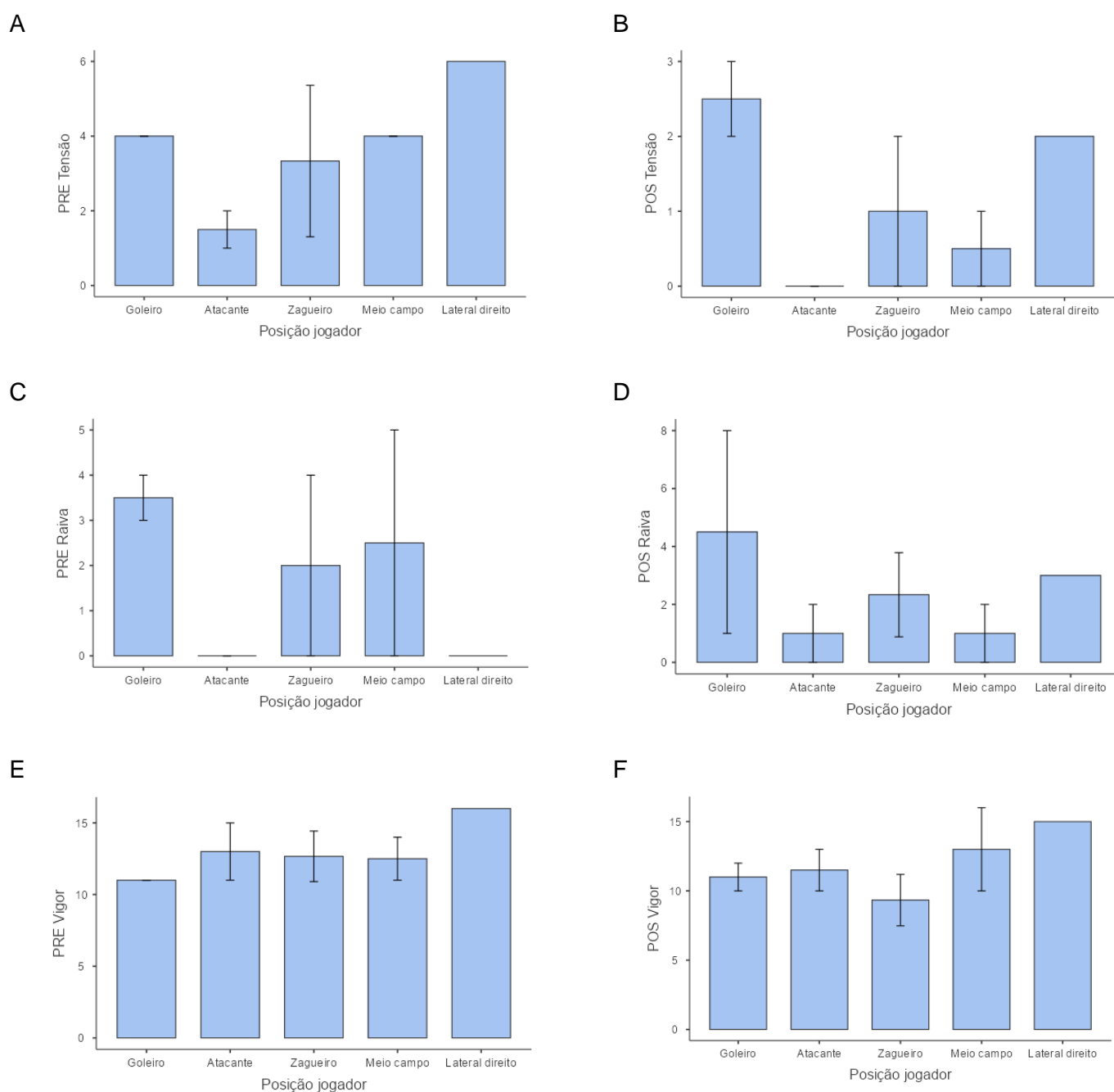


Figura 2 – Variáveis de ansiedade (A - pré e B- pós); depressão (C – pré e D – pós) e estresse (E - pré e F- pós) por posição dos jogadores

No que diz respeito às condições de ansiedade, os goleiros mostram-se com valores mais elevados (pré=4,00, pós=1,50), enquanto os atacantes apresentam valores intermediários (pré=2,00, pós=1,00) e os zagueiros, os menores valores (pré=1,30, pós=0,00). Quanto à depressão, os goleiros mantêm os níveis mais elevados (pré=7,00, pós=1,00), enquanto os atacantes registram os menores valores (pré=0,33, pós=0,00). No que se refere aos níveis de estresse, os goleiros continuam apresentando os maiores valores (pré=10,00, pós=4,00), enquanto o meio-campo exibe os menores valores (pré=1,00, pós=0,50) e o lateral direito, valores intermediários (pré=7,00, pós=2,00) (Figura 2).



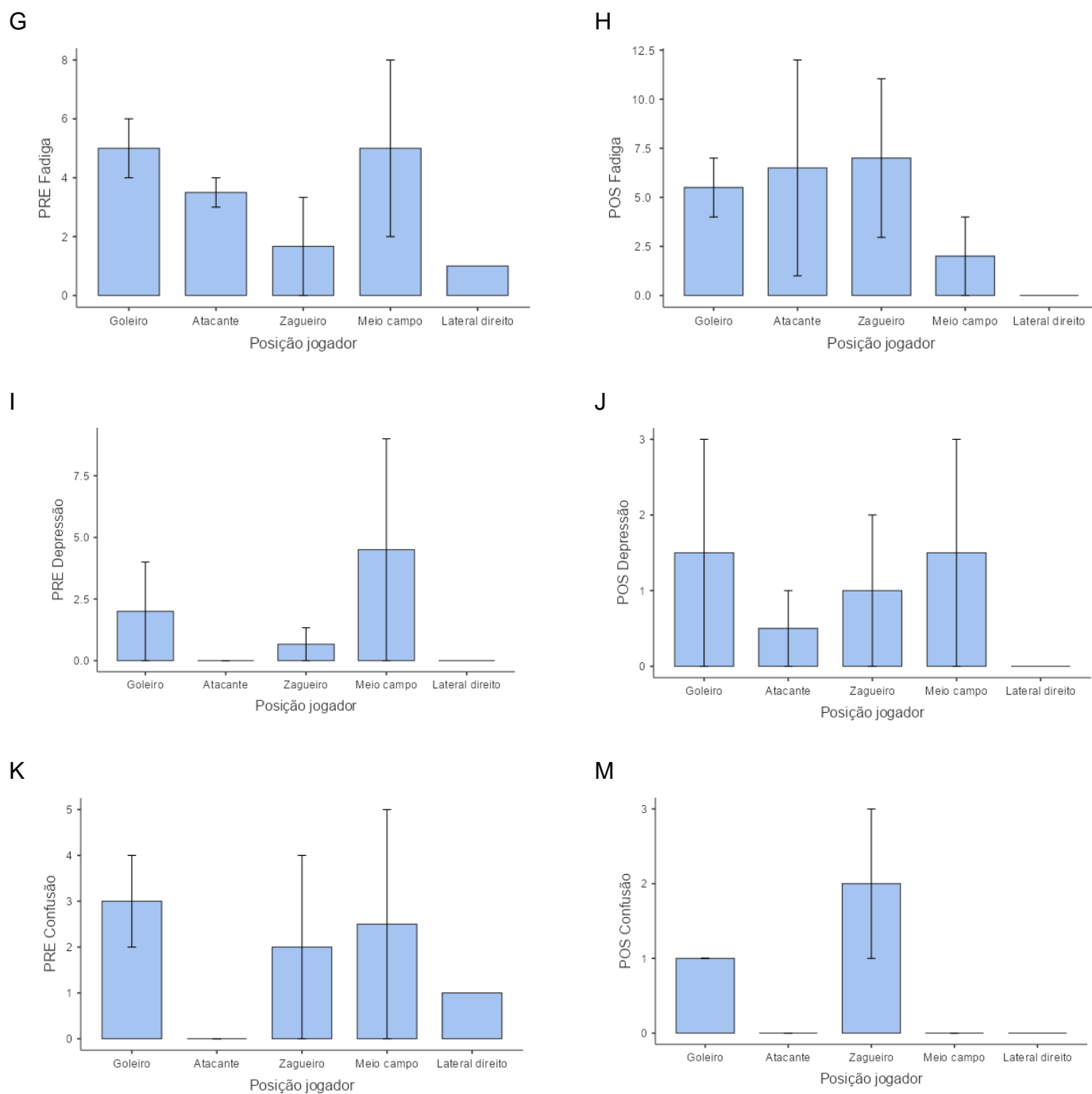


Figura 3 - Dimensões do humor (tensão A – pré e B – pós); (raiva C – pré e D – pós); (vigor E – pré e F – pós); (fadiga G – pré e H – pós); (depressão I – pré e J – pós) e (confusão K – pré e L – pós) por posição dos jogadores.

Da mesma forma, para as dimensões de humor por posição de jogador, foi possível observar que os goleiros, na dimensão de tensão, apresentaram os maiores valores (pré=4,00, pós=2,50), enquanto os atacantes tiveram os menores valores (pré=1,50, pós=0,00). Na dimensão de raiva, os goleiros apresentaram pré=3,50 e pós=4,50, sendo os atacantes aqueles com os menores valores (pré=0,00, pós=1,00). Quanto ao vigor, os goleiros se apresentam estabilizados e com valores

menores (pré=11,00, pós=11,00), enquanto o lateral direito apresenta os maiores valores (pré=16,00, pós=15,00). Em relação à fadiga, os goleiros mostram-se mais cansados que os demais (pré=5,00, pós=5,50), enquanto o lateral direito relata menos cansaço (pré=1,00, pós=0,00). No que se refere à dimensão da depressão, o meio-campo apresentou maiores valores (pré=4,50, pós=1,50), e o lateral direito relata nenhuma depressão nos dois momentos (pré=0,00, pós=0,00). Por fim, na dimensão de confusão, os goleiros mostram-se mais propensos (pré=3,00, pós=1,00), com menores condições no lateral direito (pré=1,00, pós=0,00) (Figura 3).

4.DISSCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo verificar os níveis de ansiedade, estresse, depressão e dimensões do humor em atletas de futebol profissional, na perspectiva de identificar as variações da saúde mental entre o período pré e pós-competitivo, compreendendo como se dá o processo de alterações dos estados emocionais na performance e desempenho de atletas de futebol.

Em nossos achados, observamos que as posições de goleiro e zagueiro apresentaram maiores níveis de ansiedade pré-competitiva do que as demais posições de jogo. Esse fato foi constatado e observado no estado de ansiedade competitiva (substrato de ansiedade somática), além de níveis de ansiedade, estresse e depressão. Pode-se justificar que essas posições exigem mais responsabilidades na defesa, evitando gols do time adversário, e são também posições que demandam treinamentos exaustivos. De acordo com Bicalho¹⁵, as alterações na saúde mental de jogadores de futebol começam nas categorias de base, pois, a expectativa da profissionalização revela-se um aspecto estressante, assim como estar distante da família, fatores que geram ansiedade nesses jogadores em formação.

A ansiedade também pode estar presente diante da evolução dos resultados, como o aprimoramento da técnica e tática, a preservação diante de lesões que podem comprometer a carreira precocemente, ou até mesmo questões financeiras relacionadas à permanência na modalidade, sendo alguns dos fatores que podem comprometer o bem-estar mental do atleta¹⁵. Verzani¹⁶ demonstrou em sua pesquisa que 14 goleiros sentiam-se ansiosos antes da competição. Dessa amostra, 7% estavam muitíssimo ansiosos, 22% bastante ansiosos, 64% um pouco ansiosos, e 7% não estavam sentindo nenhum tipo de ansiedade antes do jogo começar. Isso corrobora com a presente investigação, sugerindo que a posição do goleiro pode apresentar mais ansiedade devido à natureza defensiva dessa posição.

A ansiedade cognitiva é uma característica de preocupação e apreensão, sendo um fator que pode ocorrer com frequência. Os dados mostram que os jogadores demonstraram níveis mais elevados de ansiedade cognitiva antes do jogo e níveis mais baixos depois da partida. Isso sugere que

níveis elevados de ansiedade cognitiva podem estar relacionados à concentração, com pensamentos positivos; inversamente, níveis muito baixos de ansiedade podem deixar o jogador em uma zona de conforto, resultando em um desempenho inadequado no jogo¹⁷.

Karim¹⁸ mostrou que níveis elevados de ansiedade cognitiva podem estar relacionados a jogadores jovens e com pouca experiência na modalidade. Uma equipe com índices baixos de ansiedade somática e cognitiva, mas elevado índice de autoconfiança, pode ser considerada um perfil ideal para a ansiedade competitiva. Isso faz com que alguns estados psicológicos competitivos contribuam para o desempenho positivo, satisfatório e alcance de resultados desejáveis, como demonstram alguns estudos^{18;19}.

Segundo Bernardt e Sehnem²⁰, em uma pesquisa realizada com onze atletas de esporte coletivo utilizando o questionário de ansiedade competitiva (CSAI-2R), observou-se que 90% dos jogadores apresentaram algum grau de autoconfiança, o que corrobora com os dados apresentados nesta pesquisa, indicando altos índices de autoconfiança nos atletas.

As posições que não apresentaram altos níveis de ansiedade, pelo contrário, receberam uma classificação de ansiedade como normal tanto antes quanto após o jogo; os níveis de ansiedade caíram ainda mais após a partida. De acordo com Pontes²¹, em sua pesquisa realizada com jogadoras universitárias de handebol da categoria adulta, apresentaram níveis de ansiedade entre médio e baixo, mostrando-se como o perfil ideal para uma equipe.

Quanto aos níveis de depressão, os jogadores de linha apresentaram-se normais, sendo que apenas o goleiro mostrou um maior índice de depressão antes do jogo entre os jogadores, enquanto o lateral direito mostrou-se com um nível maior de depressão após o jogo; contudo, sendo classificado dentro da normalidade. Observando atletas de basquete em cadeira de rodas, Mello²² identificou um baixo nível de depressão em seus índices, ratificando os dados desta pesquisa. De forma complementar, os jogadores demonstraram maiores níveis de estresse, ansiedade e depressão antes das partidas, e após as partidas houve um nível menor desses marcadores. Esses elevados índices de estresse podem ser interpretados como malefícios, considerando os resultados finais no campeonato, como mostra o estudo de Santos²³, que comprovou que o estresse pode influenciar em escolhas e tomadas de decisões que afetam o rendimento.

No estudo de Farias e Da Silva²⁴, mostrou que a carga de treinamento e a alta demanda física podem ser indicativos para os elevados níveis de estresse mental em jogadores de futebol. Referente às dimensões de vigor, os jogadores demonstraram resultados positivos, e baixos níveis para as demais dimensões de tensão, depressão, raiva, confusão e fadiga, mostrando um ótimo nível para os resultados finais do humor positivo. Este tipo de perfil apresentado recebe o nome de perfil de “iceberg”, que é caracterizado como a forma ideal para que o atleta atinja o melhor rendimento

esportivo. Outros estudos mostraram que o perfil “iceberg” é o ideal para um bom desempenho e performance esportiva^{25,26,27}.

A dimensão fadiga apresentou um nível maior pós-jogo, corroborando com este estudo que mostra um elevado nível de fadiga podendo ser associado à alta carga de treinamento, resultado e desempenho negativo e uma má performance desses atletas²⁸. É preciso pontuar que uma grande quantidade de cortisol pode ser um dos motivos para os altos níveis de fadiga pós-jogo, como podemos ver no estudo de Villas Bôas²⁹, que jogadores que apresentavam grande quantidade de cortisol após o jogo eram jogadores que haviam perdido a partida. Isso prova que o resultado do jogo pode influenciar o humor dos atletas.

5. CONCLUSÃO

A presente pesquisa investigou os níveis de estresse, depressão, ansiedade e dimensões de humor em atletas de futebol, mostrando grande relevância, visto que números expressivos e pertinentes relacionam a ansiedade pré-competitiva aos níveis de ansiedade e estresse dos jogadores nos momentos que antecedem a competição. Esses indicativos mostram que alterações nesses estados psicológicos podem afetar de forma negativa o rendimento da equipe.

O momento pós-competição comprovou que a intensidade e um alto esforço emocional do jogo aumentam o estresse metabólico e os níveis de fadiga. O resultado positivo e bom desempenho influenciaram os níveis de humor, estresse, ansiedade e depressão após o jogo, podendo apresentar níveis elevados ou níveis baixos dependendo do resultado do jogo.

Dentre as posições dos jogadores que apresentam maior nível de ansiedade competitiva estão os goleiros, por terem maior responsabilidade em impedir o gol da equipe adversária, seguido da posição dos zagueiros que fazem parte da defesa e têm a missão de evitar o gol do adversário. Esses resultados podem ajudar técnicos e dirigentes a analisar e elucidar o porquê e se esses resultados podem influenciar o rendimento e desempenho desses jogadores.

O estudo apresenta limitações, e vale destacar que pesquisas futuras devem ser realizadas com amostra maior e mais equipes, sendo pertinentes comparações e evidências que possam reforçar esses achados.

6. REFERÊNCIAS

1. Castillo ARG, Recondo R, Asbahr FR, Manfro GG. Transtornos de ansiedade. *Braz. J. Psychiatry*. 2000;22, 20-23.
2. Rios ODFL. The stress index with the depression intensity in college students. 2006. 197 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo; 2006.

3. World Health Organization. Depression and other common mental disorders: global health estimates. World Health Organization; 2017.
4. Chade J, Palhares I. Brasil tem maior taxa de transtorno de ansiedade do mundo, diz OMS. *O Estado de São Paulo*, 2017;23.
5. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE. Pesquisa Nacional de Saúde. Rio de Janeiro: IBGE; 2013.
6. de Souza G, dos Santos W, Paes P, Fidelix Y, de Paula Oliveira L, da Costa M, dos Santos W. Consequences of COVID-19 preventive measures on anxiety, stress and depression in football athletes. *Soccer & Society*. 2022;23(6), 574-582.
7. Gouttebarga V, Backx FJ, Aoki H, Kerkhoffs GM. Symptoms of Common Mental Disorders in Professional Football (Soccer) Across Five European Countries. *J Sports Sci Med*. 2015 Nov 24;14(4):811-8. PMID: 26664278; PMCID: PMC4657424.
8. Rocha VVS, Osório FDL. Associations between competitive anxiety, athlete characteristics and sport context: evidence from a systematic review and meta-analysis. *Arc. Clin. Psychiatr. (São Paulo)*. 2018;45, 67-74.
9. Munhóz MVD. Fatores relacionados com o nível de ansiedade em atletas de futebol feminino. *Revista UNIFAFIBE*. 2012.
10. Fernandes MG, Nunes SAN, Vasconcelos-Raposo J, Fernandes HM. Factors influencing competitive anxiety in Brazilian athletes. *Rev. bras. cineantropom. desempenho hum.* 2013;15, 705-714.
11. Santana BA, de Souza HDS, Sousa BMG, Alvarenga DVA, da Silva Garcia RL, Tertuliano I W. Níveis de ansiedade de atletas no início e no final de um campeonato de basquetebol. *Conexões*. 2020;18, e020004-e020004.
12. Vignola RCB. Escala de depressão, ansiedade e estresse (DASS): adaptação e validação para o português do Brasil. [dissertação de mestrado]. Universidade Federal de São Paulo; 2013.
13. Rohlfs ICPDM. Validação do teste BRUMS para avaliação de humor em atletas e não atletas brasileiros. [dissertação de mestrado]. Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis; 2006
14. Rohlfs ICPDM, Rotta TM, Luft CDB, Andrade A, Krebs RJ, Carvalho TODA. Escala de Humor de Brunel (Brums): instrumento para detecção precoce da síndrome do excesso de treinamento. *Rev Bras Med Esporte*. 2008;14, 176-181.
15. Bicalho CCF, Melo CC de, Boletini TL, Costa VT da, Noce F. Fatores da Ansiedade Identificados para Atletas da Categoria Juvenil de Futebol. *Rev Ed Física / J Phys Ed*. 2016;85(2).
16. Verzani RH, Morão KG, Bagni G, Schiavon MK, Machado AA. O estudo da ansiedade em goleiros da modalidade futebol de campo. *Coleção pesquisa em educação física, São Paulo*. 1981;ISSN, 4313.
17. Igeski BC, de Oliveira Júnior RC, Skavinki MA, Cavalheiro F dos S, Ribas MR, Bassan JC. Variações das dimensões da ansiedade durante competição nacional de Futebol na categoria sub17. *RBFF*. 2018;10(38):341-6.
18. Karim ZA, Mahadi R, Mustafa MA, Malik ZA, Ali SKS. Pre-competitive anxiety of malaysian premier league and university football players. *International Journal of Innovative Technology and Exploring Engineering*, 2019;8(10), 3402-3404.
19. Ismail M, Azmi SS. The differences between the winning and losing team anxiety level and self-confidence in the Malaysia final fa cup 2016. Mazlan Ismail and Sharina Salmi Azmi. *Malaysian Journal of Sport Science and Recreation*. 2017;13(1), 39-45.
20. Bernardt AM, Sehnem SB. Ansiedade Pré-Competitiva e autoconfiança em modalidade de esporte coletivo. *Pesquisa em Psicologia-anais eletrônicos*. 2017;37-44.
21. Pontes LMD. Níveis de ansiedade em atletas adultas de handebol feminino no período de competição. [Dissertação Graduação – Educação Física]. João Pessoa (PB) Universidade Federal da Paraíba; 2019.
22. Mello GMS, de Oliveira VM, Brasil MR, Mattes VV. Motivação e índices de depressão em atletas de basquetebol em cadeira de rodas. *RSD*. 2020;9(8), e339985505-e339985505.
23. Santos, A. R. P. D. O estresse como influenciador no desempenho do árbitro de futebol de campo: uma revisão. [Dissertação Licenciatura – Educação Física]. Vitória de Santo Antão (PE) Universidade Federal de Pernambuco; 2019.

24. Farias ER, da Silva MFL. Estresse mental em atletas de elite: Uma revisão sistemática. *RSD*. 2021;10(7), e55710716838-e55710716838.
25. Dias HM, Martins LT, de Oliveira V, Machado AA., Tertuliano IW. Perfil dos estados de humor em atletas de alto rendimento: revisão dos estudos publicados no Brasil. *Arq Cien Esp*. 2019;7(4).
26. de Oliveira FA, Dorneles SP, Xavier GHC, dos Santos DM, de Oliveira V, Tertuliano IW. Comparação do estado de humor entre atletas de esportes coletivos e individuais. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. 2021;29(1).
27. Ramos AP, de Oliveira Lencina PC, Okubo R. Estado de humor em atletas de futsal feminino de alto rendimento. *RBFF*. 2020;12(51), 671-677.
28. Laux RC, da Silva MCA, de Sa CA. Efeito de uma partida de futebol sobre o estado de humor de jovens atletas. *RBFF*. 2020;12(51), 641-645.
29. Bôas VSM. Comparação dos indicadores psicofisiológicos do estresse entre atletas de basquete adaptado e de basquete convencional em situação competitiva. [Tese doutorado – Ciências Biológicas]. Curitiba (PR) Universidade Federal do Paraná; 2013.