

A CONSTRUÇÃO DE PRÁTICAS EDUCATIVAS E TERAPÊUTICAS, COMO RECURSO EMOCIONAL REFERENTE AOS FATORES DE TENSÃO QUE SE DÃO NO COTIDIANO DOS JOGADORES DE FUTEBOL DA MODALIDADE DE BASE

Isis Regina dos Santos Mendes¹

Denilson Costa Soares²

Eliane Ferreira de Souza Ribeiro³

Caryna Brbosa de Souza⁴

Flávia Barbosa de Souza Corrêa⁵

RESUMO: O presente artigo buscou investigar o impacto emocional ocorrido na vida dos adolescentes que atuam como jogadores de futebol da modalidade de base e, com os dados colhidos, relacioná-los com a literatura científica da área esportiva e psicológica. Os objetivos da pesquisa buscam contribuir para a reflexão sobre a saúde mental no meio esportivo e auxiliar os atletas a desenvolverem capacidades emocionais para lidar com obstáculos e anseios comuns no exercício do futebol. A Metodologia escolhida segue o viés da pesquisa qualitativa e participativa, voltada às questões temáticas sobre o cotidiano dos jogadores. Para isso, optou-se pela Pesquisa-Ação, com entrevista semiestruturada com 26 jogadores para a posterior concepção de práticas educativas embasadas na consideração e na escuta dos afetos, a fim de contribuir para a diminuição dos efeitos nocivos do estresse e a aquisição de outros benefícios na prática esportiva, cujo convívio e aprendizado representam, acima de tudo, papel fundamental para os melhores resultados de desempenho. O tema investigado foi o processo da construção de práticas educativas, considerando fatores de tensão e mediação afetiva nas interações diárias que contemplam jovens, cuja atuação se encontra na categoria de base do Artsul Futebol Clube. Através desse estudo, foi possível correlacionar como ansiedade e depressão podem afetar o desempenho de jovens atletas e analisar a compreensão dos jogadores sobre a importância de discutir tais pautas no ambiente desportivo, ressaltando a importância da busca por ajuda e espírito de equipe no mundo competitivo do esporte.

1

Palavras-chave: Futebol. Adolescência. Depressão. Ansiedade.

I. INTRODUÇÃO

Ao discorrer sobre a formação do jogador de futebol – concentrado na maior parte das vezes –, costuma-se dar ênfase aos aspectos técnicos e táticos do jogo. Porém, um fator fundamental muitas vezes negligenciado é o papel do afeto nas práticas educativas. A contribuição do trabalho emocional e afetivo é tão crucial quanto o treinamento físico e técnico.

¹Mestre em psicologia social. Professora orientadora da pesquisa, Universidade Iguazu.

²Ed. Física - Mestre em ciências ambientais, Coordenador do curso de educação física, Professor voluntário da pesquisa, Universidade Iguazu.

³Mestre em ciências do meio ambiente, Coordenadora do curso de tecnólogo em segurança pública e docente. Professora voluntária da pesquisa Universidade Iguazu.

⁴Estudante do curso de educação física, Pesquisadora/aluna

⁵Licenciada em ciências biológicas, Pesquisadora/aluna, Universidade Iguazu.

Enfatizando a importância da conexão teorizada por Vygotsky, quando disserta sobre a inteligência e a emoção, Kohl (2019, p. 118) afirma:

Vygotsky menciona, explicitamente, que um dos principais defeitos da psicologia tradicional é a separação entre os aspectos intelectuais, de um lado, e os volitivos e afetivos, de outro, propondo a consideração da unidade entre esses processos. Coloca que o pensamento tem origem na esfera da motivação, a qual inclui inclinações, necessidades, interesses, impulsos, afeto e emoção.

Ao salientar o quanto a compartimentação dos aspectos socioculturais, emocionais e cognitivos é negativa, Kohl vem ao encontro de proposta de considerar o ser humano em sua integralidade.

Howard Gardner, em sua teoria das múltiplas inteligências, refere-se à inteligência emocional como a que possibilita ao indivíduo interagir de maneira mais positiva e ter respostas mais adequadas às situações enfrentadas. Então, treinar esse tipo de inteligência é fundamental para o alcance de habilidades emocionais, principalmente, em situações de ansiedade. Os jogadores precisam aprender a lidar com a pressão, a frustração e o estresse que surgem durante os jogos e treinos.

Ao ensinarem técnicas de regulação emocional os treinadores capacitam os jogadores a manterem o foco e o desempenho elevado; além disso, o afeto pode ser uma poderosa ferramenta motivacional, não só quando incita a apoiar e valorizar o jogador, tornando-o mais propenso a empenhar-se e a superar obstáculos com determinação, como também a manter um ambiente de mais harmonia entre eles.

As práticas educativas no futebol abrangem o exercício da empatia, a comunicação assertiva, a promoção da cultura do respeito, o desenvolvimento das habilidades para lidar com situações de conflito e das atividades que ajudam a desenvolver a inteligência emocional, além do incentivo a rodas de conversa centradas nas possibilidades de autorreflexões. A afetividade não se restringe ao carinho e à ternura como é propagado no senso comum; ela abrange um estado emocional maior. Salla (2011, p.108) cita uma conceituação de Wallon sobre o quanto a afetividade é capaz de interferir no dia a dia dos indivíduos:

A afetividade, segundo Wallon, refere-se à capacidade do ser humano de ser afetado positiva ou negativamente tanto por sensações internas como externas, a afetividade é um dos conjuntos funcionais da pessoa e atua, juntamente, com a cognição e o alto motor no processo de desenvolvimento do conhecimento e construção do conhecimento.

O psicanalista Sigmund Freud identificou diversos afetos, como amor, raiva, medo, tristeza e alegria. Argumentou que essas emoções desempenham papel crucial na vida mental e emocional das pessoas; no entanto, também destacou que os afetos podem ser complexos e,

numa grande parte das vezes, estão ligados a processos inconscientes, como desejos reprimidos, conflitos internos e traumas ocorridos.

Ao debruçar-se sobre a obra de Sigmund Freud, o psicanalista Jacques Lacan efetuou uma leitura rigorosa sobre os conceitos e desenvolveu outros. Em seu texto “Subversão do sujeito e dialética do desejo no inconsciente freudiano” (1960), ele afirma que a angústia é o afeto que não engana. Freud (1894, p. 109) destaca: “A psique é invadida pelo afeto de angústia quando se sente incapaz de lidar, por meio de uma reação apropriada, com a tarefa (um perigo) vinda de fora ...”

A angústia torna-se presente em muitas circunstâncias na vida do jogador, principalmente do desportista adolescente que, por razões de seu desenvolvimento físico, psíquico e sexual, torna-se mais vulnerável. Por essa razão deve-se considerá-la como ponto importante a ser incluído no trabalho das práticas terapêuticas no contexto esportivo.

Há de se levar em conta o afeto nas diversas esferas do ser humano, por englobar vários e complexos aspectos, sobre os quais o indivíduo precisa ser orientado e incentivado a identificar suas emoções e transformá-las a fim de que isso inclua o aprendizado. Por conseguinte, num contexto específico, trabalhar o afeto nas práticas educativas dos jogadores de futebol é essencial para promover um desenvolvimento abrangente e mais seguro.

2 - Desenvolvimento

I. Estudo do esporte: Futebol

O futebol exerce um papel central na vida de milhões de brasileiros, especialmente na formação e no desenvolvimento de crianças e adolescentes que sonham em se tornar jogadores profissionais. Mais do que um simples esporte, o futebol é uma verdadeira paixão nacional, capaz de unir pessoas de diferentes origens e promover sentimentos intensos como alegria, frustração e esperança. No entanto, o ambiente competitivo e as exigências da carreira esportiva, podem gerar impactos significativos na saúde mental dos jovens atletas. É fundamental, portanto, compreender como esse contexto influencia questões emocionais como ansiedade e depressão, que podem afetar diretamente o desempenho e o bem-estar desses meninos (Barreto, 2003).

Sendo considerado o “país do futebol”, o Brasil sempre foi um grande celeiro de talentos nesse esporte. Embora haja quem não goste de futebol, essa minoria pouco se destaca diante da imensa nação apaixonada, que lota estádios, bares, praças e até as salas de suas casas para assistir

e torcer pelo seu time. Mesmo aqueles que afirmam não se interessar costumam parar diante da televisão para torcer pela Seleção Brasileira durante a Copa do Mundo. O futebol une o povo brasileiro, ao mesmo tempo em que cria rivalidades e paixões por clubes específicos. Desperta alegria, paixão, decepção e tristeza, aproximando pessoas antes distantes por diferentes torcidas, que se tornam companheiros quando vestem juntos a camisa verde e amarela (Magalhães, 2010).

Muitos acreditam que o futebol é um esporte essencialmente brasileiro, mas ele tem origem na Inglaterra, onde surgiu como prática da elite no século XIX. Rapidamente, porém, tornou-se popular entre a classe operária, chegando às escolas como forma de disciplina e controle. De acordo com Máximo (1999), foi nesse contexto que o futebol veio parar no Brasil, trazido por Charles Miller, filho de um industrial inglês que havia estudado na Inglaterra. Conhecido como “Pai do Futebol” no Brasil, Miller trouxe consigo não apenas a bola, mas também o sonho que passaria a habitar o coração de muitos brasileiros.

Desde então, o futebol transcendeu o esporte e tornou-se parte importante da história, sendo usado por diversos países como elemento de identidade nacional – algumas vezes de forma positiva, outras vezes de maneira negativa, quando associado a regimes autoritários. Exemplos incluem o uso do futebol por líderes fascistas na Itália e na Argentina e durante a ditadura no Brasil. Em contrapartida, há situações em que o esporte serviu como símbolo de união e esperança, como no “Jogo da Paz”, no Haiti, ou ainda na Copa do Mundo de 2006, que celebrou os 15 anos de unificação da Alemanha (Magalhães, 2010).

4

Atualmente, o futebol consolidou-se como importante meio de entretenimento, publicidade, geração de empregos e, principalmente, como um sonho para muitas crianças. Para muitos jovens, o futebol representa a possibilidade de conquistar estabilidade financeira e apoiar a família. Escolinhas e projetos sociais surgem em todo o País com o objetivo de revelar talentos e aproximar esses sonhos da realidade (Spaaij, 2012).

Neste sentido, o estudo *“Building social and cultural capital among young people in disadvantaged communities: lessons from a Brazilian sport – based intervention program”* evidencia que programas esportivos especialmente os que têm o futebol como base atuam como uma importante estratégia de inclusão social e promoção da ascensão socioeconômica em comunidades vulneráveis. Ao proporcionar oportunidades de treinamento, convivência e desenvolvimento pessoal, esses projetos contribuem para que jovens em situação de risco ampliem suas perspectivas futuras e fortaleçam laços comunitários, reforçando o papel do esporte como um meio efetivo de transformar realidades.

Contudo, para chegar a um time profissional, existe um longo caminho a percorrer. Os clubes de base representam o primeiro passo nessa jornada. Muitos meninos deixam suas cidades e estados em busca da oportunidade de vestir a camisa de um grande clube, enfrentando desafios que vão além do campo. Como aponta o Guia Completo para ser Jogador de Futebol Profissional (Azuriz, 2024), o sucesso de um atleta envolve mais do que talento – requer trabalho duro, disciplina, estudo e apoio especializado.

Essa busca por realização profissional envolve também o enfrentamento de situações emocionais complexas. Ao deixar o convívio familiar, cultural e social, esses jovens experimentam amadurecimento e aprendem a lidar com novas culturas, relações de amizade e vivências. Porém, esse afastamento pode fragilizar a saúde emocional, contribuindo para o surgimento de ansiedade, depressão e outros transtornos. Diante desse cenário, clubes e projetos têm buscado oferecer suporte psicológico para garantir que esses meninos consigam lidar com as adversidades, preservando a saúde mental e emocional tão importante para o desenvolvimento e sucesso esportivo.

II. "De base": compreendendo a adolescência

A psicologia auxilia na compreensão de que o desenvolvimento humano, especialmente durante a adolescência, ocorre a partir de três tipos de desenvolvimento: o físico, o cognitivo e o psicossocial, que se podem manifestar de maneira desejável ou demandar intervenções específicas (Gomes; Takei, 2017).

Durante a adolescência, o desenvolvimento cognitivo abrange aspectos mentais fundamentais, como o aprimoramento da linguagem, do raciocínio lógico, das habilidades para resolver problemas e da formação do pensamento moral, de modo geral associados à inteligência. Esses processos dependem de um desenvolvimento neurológico e cerebral saudável, relacionado ao crescimento físico. Além disso, são profundamente influenciados pelas relações sociais estabelecidas ao longo do ciclo de vida, desde as primeiras experiências familiares até as interações em ambientes culturais mais amplos (Gomes; Takei, 2017).

Nesse contexto, as funções cognitivas não podem ser dissociadas das condições emocionais dos adolescentes. Isso evidencia que o desenvolvimento humano nessa fase é um processo dinâmico, complexo e integrado, que reconhece o indivíduo como um ser indivisível, em constante interação com o meio e suas construções sociais.

O desenvolvimento psicossocial, por sua vez, também assume grande importância na adolescência. As etapas dessa fase apresentam características específicas de relacionamento com o outro, sempre interligadas com os domínios físico e cognitivo. É nesse período que o adolescente constrói laços afetivos significativos, busca novos espaços de pertencimento e enfrenta conflitos importantes para a formação de sua identidade (Gomes; Takei, 2017).

A adolescência, muitas vezes compreendida como uma fase de rebeldia e dificuldades, é frequentemente estigmatizada como a “fase da aborrescência” (Nazio, 2011). Nessa etapa, os amigos assumem papel central na vida dos adolescentes, enquanto a família – em especial os pais – tende a ocupar um lugar secundário. As discordâncias passam a ser oportunidades para expressar opiniões, questionar regras e afirmar a própria identidade. Esse processo de amadurecimento emocional e social ocorre em paralelo às transformações biológicas, como as alterações hormonais.

Os fatores supracitados podem aumentar as vulnerabilidades emocionais e contribuir para o surgimento de sintomas de ansiedade e depressão (Nazio, 2011).

III. Os males do século: ansiedade

Inerente à fase de adolescência e juventude, o estresse apresenta, de início, duas categorias: a biológica e a psicológica. Apesar de suas diferenciações, ambas tratam de respostas a determinados estímulos. Nesse sentido, tem-se, como um tipo de estresse psicológico, a ansiedade, reação que pode ser desencadeada por diversos fatores, por ser um fenômeno emocional, gerando respostas no organismo que afetam o indivíduo como um todo e estendendo-se em sua relação com o mundo que o cerca (Barreto, 2003).

A ansiedade é um mecanismo natural e necessário para a sobrevivência do ser humano, que muito se assemelha fisiologicamente com o medo, por ser estimulada em situações de perigo e de fuga, decorrente da ativação do sistema nervoso autônomo simpático. Essa característica natural de todo ser humano é frequentemente associada a sentimentos de angústia e incerteza, que provocam um desconforto em relação ao futuro e ao desconhecido (Silva *et al*, 2020).

No entanto, mesmo havendo certa semelhança fisiológica com o medo, a ansiedade dele se difere, pois há pessoas que despertam essa inquietação sem a presença de um objeto causador. Dessa forma, Barreto (2003 p. 210) avalia: “Todo e qualquer medo, necessariamente, tem em suas bases a ansiedade, mas nem toda ansiedade se manifesta como medo”.

Ainda nesse sentido, cabe a percepção de determinadas situações no meio esportivo capazes de desencadear tal reação no organismo de atletas como as partidas contra adversários imponentes e a presença de familiares na torcida, casos em que o despertar de certo nível natural de ansiedade é analisado como algo positivo, devido um evento importante. Segundo Cratty (1967, *apud* Barreto, 2003 p. 215): “A ansiedade se altera antes, durante e após a competição. É comum o atleta estar ansioso antes das competições, como também é observado que, após o contato com a situação competitiva, a ansiedade diminui” – ciclo em que a presença da ansiedade é tomada como natural e necessária para um bom rendimento do jogador, sendo observada como “estimuladora”.

Porém, segundo Lundin (1977, *apud* Barreto, 2003), se um estímulo neutro, algo iminente à profissão (conversa séria com o treinador ou uma derrota, por exemplo), for seguido de estímulos aversivos com frequência, a situação que seria administrada com tranquilidade, ainda que momentaneamente incômoda, passa a desencadear respostas fortemente ansiogênicas e, por vezes, persistentes, num agravamento do quadro para transtornos de ansiedade.

Ademais, como toda ação tem uma reação, quando o corpo sai de seu estado de equilíbrio, chamado de homeostase, é iniciada a tentativa de restabelecê-lo ao estado inicial. Assim, são geradas algumas respostas físicas, como: aumento da frequência cardíaca, vasodilatação que eleva a pressão sanguínea, respiração acelerada e curta, dilatação das pupilas, sudorese e elevada tensão muscular, que pode gerar lesões musculares de grau maior (Batista; Oliveira, 2005).

Sabendo-se que o atleta de futebol precisa ter um alto rendimento, tais sintomas impactam prejudicialmente na carreira de um jogador de futebol, como é explicitado por Lundin (1997, *apud* Barreto, 2003, p. 212):

O aumento intenso da rigidez muscular resulta em tensões específicas e gerais do corpo, produzindo fibrosite em algumas regiões musculares, dores de cabeça, alterações no sono e pode, mesmo, perturbar a coordenação dos movimentos corporais, prejudicando imensamente o desempenho esportivo dos atletas nas habilidades psicomotoras.

Uma vez comprovado quanto e de que modo o físico é afetado pelo estresse, como explica Ludin, é lícito afirmar ser este um dos fatores que mais contribuem para o agravamento da falta de equilíbrio do emocional, pois compromete a frequência nos jogos, houve a preocupação de observar e avaliar esses atletas jovens a toda partida, a fim de que avancem na carreira.

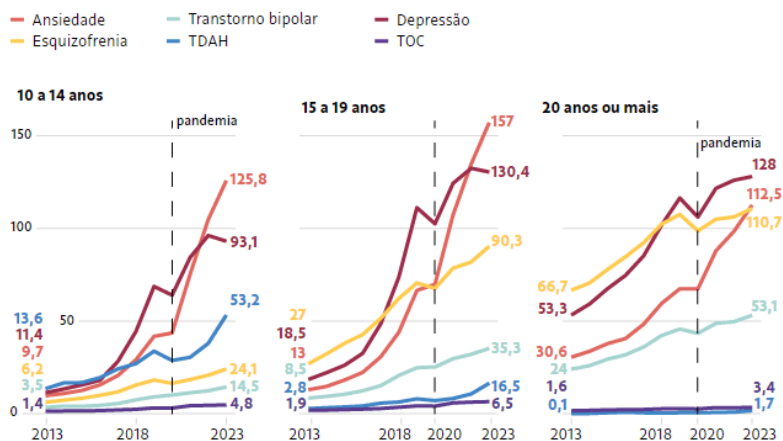
Associado a isso, é interessante observar que, na faixa etária contemplada neste estudo, é naturalmente observado um maior índice de ansiedade, como no gráfico (Figura 02) com os dados da Rede de Atenção Psicossocial (2023), referentes a crianças e a adultos:

Figura 02: Gráfico ansiedade elaborado pela Rede de Atenção Psicossocial (2023).

Incidência de ansiedade no SUS entre crianças superou a dos adultos

Pacientes atendidos pelo SUS, para transtornos selecionados

Taxa por 100 mil pessoas daquela faixa etária

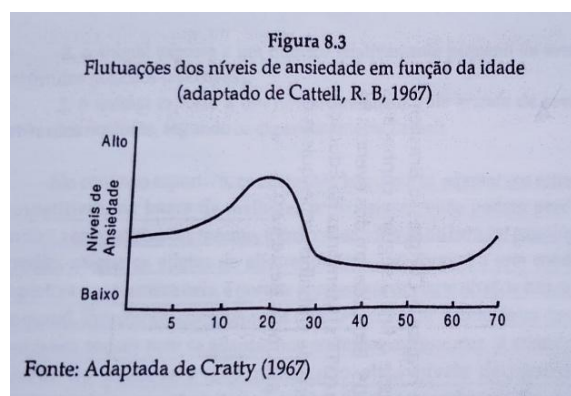


Fonte: RAPS (Rede de Atenção Psicossocial) via Sistema de Informações Ambulatoriais/SUS

Esses resultados, quando comparados com os de Cattell (Figura 03, 1967, *apud* Barreto, 2003, p. 215), demonstram que, mesmo com o passar dos anos, a faixa etária em que se observa maior nível de ansiedade sofreu pouca alteração.

8

Figura 03: Gráfico níveis de ansiedade, segundo Catell (1967).



Sendo assim, o acompanhamento psicológico de jogadores, principalmente os iniciantes, é imprescindível para que saibam lidar com as tensões externas e internas, tendo em vista que os níveis de suscetibilidade a ansiedade são mais elevados dos 14 aos 20 anos. Dessa forma é possível evitar o avanço das situações de estresse para transtornos de ansiedade. Ademais, é mister o cuidado com o ambiente em que os jogadores estão inseridos, pois este tem forte influência em seu psicossocial.

IV. Os males do século: depressão

Outro fator associado à ansiedade é a depressão, que se mostra muito presente no meio do futebol, principalmente no Brasil, país com o maior índice de casos de depressão da América Latina. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2023) 5,8% da população sofre com a doença, o equivalente a 11,7 milhões de pessoas. No futebol, esse transtorno atinge uma boa parte dos jogadores da modalidade profissional, o que pode ser reflexo de uma bagagem levada desde a categoria de base.

Diego Rosa, atualmente jogador do time Lommel, da Bélgica, emprestado pelo Bahia, foi vaiado após uma partida durante o período em que ainda atuava no Brasil. Após o fato, uma frase publicada em rede social chamou a atenção para seu estado emocional. No perfil pessoal afirmou que aquele teria sido seu último jogo como profissional do futebol. Em entrevista com o GE (Globo esporte), a psicóloga Michelle Rizkalla (GOMES, Gabrielle; LEMOS, Tiago, 2024) comenta: “O atleta foi preparado para esconder sofrimento, para esconder os seus sentimentos. Então, o atleta vai suportando, chega no clube com sorriso, mas a alma ferida”. Também em entrevista, o psiquiatra Cássio Silveira (2024) complementa afirmando que esse tipo de desabafo é um pedido de ajuda e que esse jovem deve ser acolhido.

Decerto, os atletas convivem com a constante pressão por bons resultados e alta demanda de cobranças e expectativas desde as primeiras categorias desse esporte; por consequência, muitos são ensinados ou induzidos, já muito novos, a esconderem sentimentos e frustrações, levando isso para toda a vida, se não for tratado a tempo.

A depressão, inicialmente nomeada por Hipócrates (460-370 a.C) como “melancolia” (ou bílis negra), obteve diversas nomenclaturas, variações e explicações. Em 1807, Philippe Pinel (1745-1826, *apud* Dunker, 2021, p. 22) mostra que a melancolia está remetida à constituição do indivíduo. Notou também algo relevante para o futuro estudo da depressão: os indivíduos perdem a capacidade de sentir prazer ou dor, frio ou calor, como se não conseguissem processar certas sensações.

Ao final do século XIX, a depressão começou a ser entendida de maneira clínica, mas associada a desordens psiconeuróticas. A partir de 1946, ganhou um novo olhar, agora como doença mental, tratável e curável, dando início às prescrições de remédios para tal. Entendida como um fenômeno afetivo ou um estado de efeito colateral, ela vem associada à ocorrência de diversos acontecimentos de difícil enfrentamento, por intensificação e prolongação de fatos considerados dolorosos (perdas significativas, tristeza prolongada, desamparo, sentimento de

dependência, falta de autorrealização, dificuldades ligadas a momentos da vida, ou exposição do indivíduo a altos níveis de ansiedade por longo período). Mas não apenas isso: trata-se de um modo de funcionamento da mente, fazendo com que haja inúmeros conflitos, sentimentos de insuficiência, não identificação de propósitos em seus afazeres, entrega ao imobilismo e à inércia (Barreto, 2003).

O portador não consegue identificar o que deseja realizar; há falta de dedicação em relação a sonhos e projetos, levando a decepções que confirmam a sensação de impotência. Diante do não reconhecimento dos próprios anseios, encara as dificuldades como sinal para a desistência, e até mesmo as conquistas como fracasso e evidência para sentir-se em posição de inadequação (perfeccionismo), reduzindo a autoestima. Para além disso, as demonstrações de afeto ou reconhecimento para com ele são identificados como um atestado de que ele é “fraco”. Como afirma Orlick (1980, *apud* Barreto, 2003, p. 224), “mesmo que os eventos sejam controláveis, os deprimidos não conseguem percebê-los com clareza ou mesmo acreditar neles”.

No meio do esporte, incluindo o futebol, é comum que atletas fiquem tristes e desmotivados após perderem uma partida, mas, com a atenção voltada para os novos desafios, é esperado que se recuperem logo em seguida. Em contrapartida, a alta demanda de competições pode ser desfavorável para a total recuperação de tal sentimento, principalmente em modalidades individuais. Quando em grupo, tende-se a ser mais fácil essa melhora, devido à possibilidade de os jovens compartilharem entre si o que sentem.

Caso essa recuperação não ocorra rapidamente, uma constante queda de desempenho será o principal sinal de suas dificuldades emocionais e um alerta para o enfrentamento de uma possível depressão (Barreto, 2003). Em concordância, destaca-se uma fala do atleta Thiago Ribeiro, em entrevista com o GE (Globo Esporte, 2024), que passou por grandes clubes de série A e que enfrentou a depressão por 8 anos durante sua carreira (GOMES, Gabrielle; LEMOS, Tiago, 2024): “Perdi peso, massa muscular, percebi que a resistência que sempre tive foi afetada, a minha explosão. Perdi o raciocínio”.

Não somente existem evidências claras de que a depressão se manifesta intensamente em atletas que se aposentam. A perda de fama, reconhecimento, posição de destaque e altos ganhos financeiros torna-se desafiadora. Para esses indivíduos, o desequilíbrio emocional ao término da carreira é uma situação recorrente – circunstâncias que, em conjunto com predisposições genéticas, podem levar ao alcoolismo, ao suicídio ou a dificuldades de adaptação social.

Uma solução ou inibição de tais acontecimentos seria o envolvimento em outras atividades, preferencialmente relacionada ao esporte em que se praticava, sem que haja fama, considerando-se que ocorre em tal situação um anseio desesperador por um novo propósito de vida (Barreto, 2003).

Em suma, tendo em vista as considerações supracitadas, faz-se oportuno o olhar atento e constante de toda a equipe técnica, médica e de apoio psicológico aos atletas de base, orientando e zelando pela saúde mental deles e lembrando-se de que são indivíduos ainda jovens e que precisam de orientação em como lidar com a pressão decorrente do esporte, da fama, do dinheiro e, principalmente, das inevitáveis derrotas.

3 - METODOLOGIA

Para a elaboração deste artigo, utilizou-se como método a pesquisa-ação, definida por Thiollent (2011) como uma modalidade de investigação social com base empírica, que se articula com a ação coletiva e participativa para resolver problemas concretos e promover transformações.

A investigação foi realizada no Artsul Futebol Clube (Figura 01), localizado em Nova Iguaçu, que atua exclusivamente com jogadores das categorias de base, sem participação em

11

O trabalho desenvolveu-se em cinco etapas:

Primeira: foram realizadas, na pesquisa de campo, entrevistas com o então treinador da equipe Sub-20 e com membros da comissão técnica, com o objetivo de compreender suas percepções sobre a saúde mental dos atletas e os tipos de suporte emocional oferecidos. Nesse momento, também foi feito um reconhecimento do clube e suas adjacências, a fim de observar a dinâmica entre atletas e equipe técnica, bem como o espaço físico e social no qual estão inseridos.

Segunda: foram conduzidas entrevistas com 26 jogadores, com idades entre 18 e 20 anos, por meio de um questionário elaborado na plataforma Forms, contendo 32 perguntas, sendo duas delas com alternativas para analisar reações dos atletas diante de situações hipotéticas relacionadas às emoções em jogos decisivos. O questionário completo encontra-se disponível em anexo. Em data previamente agendada com a comissão técnica, três pesquisadores dirigiram-se ao clube, onde foram conduzidos a um espaço reservado, que garantia privacidade e evitava interferência nas respostas dos participantes. Na ocasião, todos os atletas foram devidamente informados sobre os objetivos da pesquisa, seus direitos como participantes, e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), em conformidade com a Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde. Também foi solicitada autorização para

gravação em áudio das entrevistas. Após a coleta, as respostas foram transcritas e analisadas à luz da literatura científica, buscando compreender como os jovens percebem e vivenciam questões relacionadas à saúde mental, com ênfase nos temas da ansiedade e da depressão.

Terceira: foram feitas duas intervenções educativas e terapêuticas no próprio clube, com o intuito de promover a reflexão sobre aspectos emocionais e de reduzir o estigma em torno do cuidado psicológico no esporte. A primeira atividade consistiu em uma dinâmica sobre saúde emocional e trabalho em equipe, realizada no campo de grama onde os atletas treinam diariamente, a fim de proporcionar maior familiaridade e conforto. Cada um dos 37 jogadores recebeu uma bexiga e uma caneta piloto, com a instrução de escrever nela uma palavra que representasse um sentimento, situação ou pessoa que, de alguma forma, atrapalhasse seu desempenho ou bem-estar psicológico. Em seguida, dois atletas participaram de uma simulação: um deles segurava todos os balões, representando o acúmulo de dificuldades emocionais, enquanto, ao mesmo tempo, tentava realizar passes corretos ao outro jogador. A dinâmica gerou reflexões sobre a importância da escuta, do trabalho coletivo e da busca por apoio emocional diante dos desafios da carreira esportiva. Na segunda intervenção, os atletas foram reunidos no auditório do clube para assistir a um trecho da reportagem “Depressão: aumentam os casos da doença no futebol”, exibida em maio de 2019, pelo programa *Mesa Redonda*, da TV Gazeta, onde foram apresentados alguns jogadores de futebol que enfrentaram ou ainda enfrentam a depressão e a ansiedade. A exibição foi seguida de uma roda de conversa sobre o tema, incentivando o debate e a conscientização sobre saúde mental no ambiente esportivo, bem como a importância da procura por ajuda profissional quando necessário.

Quarta: elaborou-se a análise das narrativas geradas pelos entrevistados, com a reunião dos dados já anteriormente confrontados.

Quinta: foi selecionada toda a literatura de fato utilizada ou a ser posteriormente necessária, juntamente com a busca em outros meios de coleta de dados: sites, jornais, revistas e mídias variadas.

Figura 01: Artsul Futebol Clube.



Fonte: Fotografia tirada pelas pesquisadoras.

4. Descrição e análise de dados.

As entrevistas revelaram que, do total de 26 entrevistados, 14 atletas (54%) dizem ter algum conhecimento sobre transtornos como ansiedade e depressão, dentre eles, 9 (64%) responderam conhecer “muito pouco” ou “não muito”. Além disso, 11 jogadores (42% do total de entrevistados) responderam que já tiveram algum tipo de contato com um psicoterapeuta ou psicólogo, porém 5 (45%) afirmaram que esse contato ocorreu apenas uma vez ou em poucas ocasiões.

A falta de conhecimento sobre os assuntos abordados – ansiedade e depressão – durante a pesquisa tornou-se um fator preocupante, uma vez que, por ignorância, vários meninos podem estar passando por tais conflitos e, por não entenderem o que e por que sentem o que sentem, não buscam ajuda.

Quando feita a pergunta 26 (Sente tristeza/angústia com certa frequência e sem um motivo aparente?), o participante identificado como “B” afirmou ter recebido acompanhamento após passar por um período de luto, no clube em que estava e no atual, Artsul. Agora diz “estar de boa”, dando a entender que já não recebe mais a assistência psicológica com frequência.

Em resposta à mesma pergunta sobre acompanhamento psicológico, o atleta “A” afirmou: “No outro clube tinha toda terça, aqui não”. Tais dados evidenciam a necessidade de

13

ampliarem-se o acesso e a conscientização sobre o tema dentro de clubes de futebol de base. Em uma das perguntas (nº 32) sobre situações hipotéticas, o jogador “B” foi perguntado como reagiria se não fosse escalado e demonstrou que, quando algo lhe incomoda, ele guarda e não esquece mais. Dunker (2021) infere que o guardar sentimentos pode tornar-se propulsor de problemas emocionais mais sérios, como depressão.

Dessa forma, faz-se necessário um olhar mais atento do clube à constância do acompanhamento psicológico aos atletas, pois, devido a vitórias e derrotas, saudade de casa e outras mudanças inerentes à carreira de atleta de base, eles se sentem, por vezes, emocionalmente afetados.

Assim sendo, o acompanhamento frequente, mesmo sem uma necessidade específica como o luto, se torna necessário para avaliar como os atletas lidam com seus desafios diários, podendo evitar maiores problemas futuramente. Além disso, a constância de conversas com um profissional da área permite a criação de confiança, importante para que os pacientes tenham segurança em compartilhar suas necessidades, principalmente tendo em vista que são jovens meninos, que já crescem com o rótulo da sociedade de que “Homem não chora” e outros mais...

Figura 04: Caderno de anotação dos trabalhos de campo.



Fonte: fotografia tirada pelas pesquisadoras.

No capítulo sete do livro *Psicologia do Esporte para o Atleta de Alto Rendimento*, o autor discorre sobre o processo de adaptação aos vários tipos de estresse ambientais. Quando diz “meio ambiente”, se refere a todo e qualquer contexto em que o atleta se insere: meio familiar, escolar e desportivo. Essa interação sempre influenciará o indivíduo. O que diferencia suas reações é justamente a adaptação, que é plural. Barreto (2003, p. 181) diz: “Nem todas as pessoas conseguem se adaptar aos vários tipos de estresse ambiental, em função de uma frágil estrutura biopsicológica ou de uma educação deficiente”.

Por conseguinte, é imprescindível a atuação frequente de um profissional que preze pela melhor adaptação possível de todos os atletas, de acordo com suas necessidades específicas.

14

Por estarem em uma faixa etária de transição entre o ser criança e ser adulto, tais atletas correm o “risco” de investirem na carreira de jogador de futebol e receberem investimentos, mas com o passar do tempo, já não terem a certeza que antes existiu.

Identificado como “H”, o jogador disse em entrevista no clube Artsul que já se sentiu sozinho mesmo com muita gente ao redor, mas “aí eu deito no meu quarto e penso que é o futuro que eu quero e continuo. Acho que todo mundo tem problema”.

Outro, “J”, comentou:

Conversei com o psicólogo do clube uma vez, falamos sobre inteligência emocional. Se acontecer alguma coisa, por exemplo, tomar um gol no início do jogo, como o ambiente muda e a gente muda com o ambiente... ele falou que a gente não pode ficar como o ambiente quer que a gente fique, a gente tem que ter inteligência emocional pra perceber como aquele ambiente quer que a gente fique pra mudar isso.

É possível perceber que, em uma única conversa com o psicólogo, o jovem já absorveu uma lição e busca pôr em prática o aprendizado, enquanto o “H” busca mudar seu foco para seguir com seus objetivos. Porém, como foi citado acima por Barreto, nem todos se adaptam da mesma maneira.

Há um ano sem ver a família, “F” desabafou algumas angústias durante as perguntas: a falta que sente da família, a dúvida do futuro e o processo de luto é o que afeta o jovem, mas, quando perguntado sobre o acompanhamento psicológico, disse ter conversado um pouco com o psicólogo do clube, mas sobre assuntos referentes aos jogos.

Já em outro momento afirmou pensar muito no futuro, questionando-se: “Será que vou conseguir?” Sobre como se sentia ao perder um jogo, disse: “Me sinto mal, fico pensando se o desempenho foi bom... Às vezes, penso em desistir, aí converso com o treinador e penso se é isso mesmo que quero pra minha vida”.

Mais um atleta demonstra tal sentimento. “L” diz se sentir só e perdido e, semelhantemente ao “F”, tem dúvidas quanto ao seu futuro demonstradas quando diz: “Comecei na escolinha com 4 anos, sendo meu sonho, mas acho que agora é mais dos meus pais do que meu”.

Essa dúvida, possibilita a falta de contentamento e identidade, tão relevante na juventude. Sobre isso Dunker (2021, p. 113) correlaciona tais sentimentos com a depressão:

Depois que entro na vida de alguém, a pessoa começa a se perguntar o que ela teria feito para merecer minha presença: ela culpa as outras pessoas pela minha aparição, ela se sente culpada pelo sentimento de dependência e de falta de auto realização; [...] por não ser percebido como ato livre, origem do sentimento de ausência de autonomia e determinação sobre a própria vida.

15

Na reportagem levada ao clube como intervenção educativa, o atleta Nilmar, que passou pela depressão, cita que uma das coisas que o incomodava era a dúvida se o futebol ainda era algo que ele deveria seguir profissionalmente.

Portanto, mais uma vez é ressaltada a importância do conhecimento sobre os males do século e como eles, sorrateiramente, infiltram-se na vida de atletas de alto rendimento desde a fase inicial do treinamento. A análise desses dois exemplos permite a compreensão da pluralidade de perfis no ambiente do clube, requerendo acompanhamento e tratamentos individualizados, segundo a necessidade de cada jogador e sua forma de lidar com as dificuldades.

Mas, tendo em vista o espírito de equipe do esporte e a convivência próxima dos atletas, observa-se também que tais diferenças entre as formas de lidar com os problemas devem ser valorizadas por todos. Por isso, na primeira dinâmica realizada com os atletas do Sub-20,

ressaltou-se a importância do apoio entre os próprios meninos, compreendendo que todos têm suas dificuldades, representadas com balões, e que sozinhos tudo se torna mais difícil.

Portanto, as atividades realizadas tiveram o intuito de levar os jogadores à reflexão, bem como às quebras de paradigmas e ao conhecimento sobre depressão, ansiedade e trabalho em equipe.

De acordo com os resultados apurados, compreende-se a necessidade do investimento em qualidade de serviço psicológico dentro do esporte, a fim de buscar minimizarem-se os transtornos que o jovem atleta passa durante sua escolha tão prematura de carreira, em que é necessário abrir mão até mesmo de momentos com a família, para evoluir na carreira futebolística.

Em pergunta feita durante a entrevista, questionou-se os jogadores sobre o grau de ansiedade que sentem antes de um jogo importante para eles, individualmente. Dentre eles, 70% responderam que a ansiedade os incentivaria a ter um bom desempenho durante a partida. No entanto, tal afirmativa não isenta a responsabilidade de o psicólogo acompanhar com atenção os jogadores, nem os torna protegidos de desenvolverem um quadro de ansiedade patológica. Segundo a literatura, é necessária certa ansiedade para um bom rendimento no esporte de alto rendimento, mas é preciso observar o limite entre o saudável e o transtorno para garantir a qualidade de vida dos atletas e a satisfação com a profissão (Barreto, 2003).

16

Foi constatado que 60% dos entrevistados são oriundos de outros estados ou países, permanecendo durante o ano inteiro longe de suas famílias e costumes. Os mesmos revelaram que a saudade é algo que muito os afeta.

Na etapa seguinte, foi realizada uma dinâmica de conscientização, na qual os jogadores foram convidados a expressarem, por meio de palavras escritas em balões, os sentimentos que mais os acometem com frequência e intensidade. Emoções mais citadas e que tomaram um destaque de alerta foram: saudade, raiva, ansiedade, angústia e medo de não ter sucesso. Em conversa durante a dinâmica, alguns explicaram o sentido de tais palavras, o que trouxe embasamento quanto às respostas dadas durante as entrevistas. Alguns disseram sentir saudade da família e de sua cidade, outros "medo de não alcançar meus objetivos", ainda citaram sobre a pressão que sofrem e a angústia de um futuro incerto.

Após a dinâmica, durante a transmissão do vídeo “Depressão: aumentam os casos da doença no futebol” (Figura 04), identificou-se, por meio das expressões dos atletas presentes,

uma concordância de como o assunto é deixado de lado dentro dos clubes e da necessidade cada vez maior de se falar sobre o tema.

Figura 05: Intervenção prática.



Fonte: fotografia tirada pelas pesquisadoras.

Figura 06: Exibição do vídeo:

“Depressão: aumentam os casos da doença no futebol”.



Fonte: fotografia tirada pelas pesquisadoras.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.

Por meio de toda a intervenção prática, foi enfatizada a importância do apoio mútuo entre os jovens, assim como da busca por auxílio profissional quando necessário. Essa

intervenção mostrou-se essencial para desmistificar preconceitos e fortalecer a percepção dos atletas sobre a importância do cuidado com a saúde mental, aspecto fundamental para seu desenvolvimento pessoal e para o desempenho esportivo. Ademais, contribui para o desenvolvimento da autoconfiança, do foco e da resiliência, aspectos essenciais para o desempenho em campo.

6. Agradecimentos

Agradecemos ao Artsul Futebol Clube pela disponibilidade e acolhimento na realização desta pesquisa junto aos jovens atletas. A abertura oferecida pela instituição foi essencial para que o trabalho pudesse ser desenvolvido. A contribuição do clube possibilitou não apenas a coleta de dados, mas também o fortalecimento do diálogo entre esporte e conhecimento científico. Nossos agradecimentos se estendem a toda equipe técnica e aos atletas, que participaram de forma respeitosa e colaborativa.

REFERÊNCIAS

MA REFERÊNCIAS

ANSIEDADE ENTRE CRIANÇAS E JOVENS SUPERA A DE ADULTOS.

18

Folha Teen, São Paulo, 31 maio 2024. Disponível em:

<https://www1.folha.uol.com.br/folhateen/2024/05/registros-de-ansiedade-entre-criancas-e-juvenis-superam-os-de-adultos-pela-1a-vez.shtml>. Acesso em: 10 mai. 2025.

AZURIZ FUTEBOL CLUBE. **Guia completo para ser um jogador de futebol profissional**. [S.l.]: Azuriz, 2021. Disponível em: https://azuriz.com.br/ebook/wp-content/uploads/2021/12/eBook_Guia-completo-para-ser-um-jogador-de-futebol-profissional_-Azuriz.pdf. Acesso em: 19 dez. 2024.

BARRETO, João Alberto. **Psicologia do Esporte para o Atleta de Alto Rendimento**. Rio de Janeiro: Shape Ed., 2003.

BATISTA, Marcos Antonio; OLIVEIRA, Sandra Maria da Silva Sales. **Sintomas de ansiedade mais comuns em adolescentes**. *Psic*, São Paulo, v. 6, n. 2, p. 43-50, dez. 2005. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1676-73142005000200006&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 10 dez. 2024.

DUNKER, Christian. **Uma biografia da depressão**. São Paulo: Planeta, 2021.

FREUD, S. **Sobre os fundamentos para destacar da neurastenia uma síndrome específica denominada ‘neurose de angustia**. Vol III. Londres: Standard, 1894.

G1. Por que o Brasil tem a população mais depressiva da América Latina. G1, 2023. Disponível em: <https://g1.globo.com/saude/noticia/2023/11/06/por-que-o-brasil-tem-a-populacao-mais-depressiva-da-america-latina.ghhtml>. Acesso em: 4 abr. 2025.

GARDNER, Howard. **Estruturas da mente: a teoria das inteligências múltiplas**. Porto Alegre: Artmed, 1994.

GOMES, Gabrielle; LEMOS, Tiago. **Como desabafo de Diego Rosa e luta de Thiago Ribeiro alertam para cuidados com a saúde mental**. GE, Salvador, 2024. Disponível em: <https://ge.globo.com/ba/futebol/noticia/2024/01/30/como-desabafo-de-diego-rosa-e-luta-de-thiago-ribeiro-alertam-para-cuidado-com-saude-mental.ghhtml>. Acesso em: 4 abr. 2025.

GOMES, Sabrina Torres; TAKEI, Roberta Ferreira. **Psicologia do desenvolvimento**. Salvador:SANAR, 2017.

HANNS, Luiz Alberto. **Dicionário comentado do alemão de Freud**. Rio de Janeiro: Imago Ed.,1996.

LACAN, J. **Escritos**. Trad. Vera Ribeiro. Rio de Janeiro: Jorge Zahar ED., 1998.

MAGALHÃES, Livia Gonçalves. **Histórias do futebol. Coleção Ensino & Memória**. São Paulo: Arquivo Público do Estado, 2010.

MARTINS, Ana Claudia Amaro; SANTOS, Rosiane de Oliveira da Fonseca. **Afetividade nas relações educativas: uma abordagem da Educação Infantil**. Revista Educação Pública, v. 20, nº 44, 2020. Disponível em: <https://educacaopublica.cecierj.edu.br/artigos/20/44/afetividade-nas-relacoes-educativas-uma-abordagem-da-educacaoinfantil>. Acesso em: (VER PROFESSORA)

19

MÁXIMO, João. **Memórias do futebol brasileiro**. Estudos Avançados, São Paulo, v.13, n. 37, p. 179-188, 1999. Disponível em: <https://revistas.usp.br/eav/article/view/9493>. Acesso em: 19 dez. 2024.

MESA REDONDA. **Depressão: aumentam os casos da doença no futebol**. Youtube, 2019. Disponível em: https://youtu.be/RPohg8HcvGk?si=MoI_5oeNTDgypBoC. Acesso em: 4 abr. 2025.

MINAYO, Maria Cecilia de Souza. **Análise qualitativa: teoria, passos e fidedignidade**. Ciênc. Saúde coletiva, v.17, n.3, p. 601-626, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/qvpW39PFDcHPNDKYpgZg7Qm/>. Acesso em: 10 mai. 2025.

NAZIO, Juan David. **Como agir com um adolescente difícil?: um livro para pais e profissionais**. Rio de Janeiro: Zahar, 2011.

SILVA, Alana Luisa Sampaio da et al. **Uso de Plantas Medicinais no Tratamento de Ansiedade no Ambiente Acadêmico**. Brazilian Journal Of Natural Sciences, 2020. Disponível em: <https://bjns.com.br/index.php/BJNS/article/view/124>. Acesso em: 6 dez. 2024.

SPAAIJ, Ramon. **Building social and cultural capital among young people in disadvantaged communities: lessons from a Brasília sport-based intervention program**. Sport, Education and

Society, v. 17, n. 1, p.77-95, 2012. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/232881244_Building_social_and_cultural_capital_among_young_people_in_disadvantaged_communities_lessons_from_a_Brazilian_sport-based_intervention_program. Acesso em: 10 mai. 2025.

TAILLE, Yves de La; OLIVEIRA, Marta Kohl de; DANTAS, Heloysa. **Piaget, Vigotski, Wallon: teorias psicogenéticas em discussão**. São Paulo: Summus, 2019.

THIOLLENT, Michel. **Metodologia da pesquisa-ação**. v. 18. Ed. São Paulo: Cortez, 2011.

ANSIEDADE ENTRE CRIANÇAS E JOVENS SUPERA A DE ADULTOS. Paulo, 31 maio 2024. Disponível em: Acesso em: 19 dez. 2024.

BARRETO, João Alberto. **Psicologia do Esporte para o Atleta de Alto Rendimento**. Rio de Janeiro: Shape Ed., 2003.

BATISTA, mais comuns em adolescentes. 2024.

DUNKER, Christian. **Uma biografia da depressão**. São Paulo: Planeta, 2021.

FREUD, S. **Sobre os fundamentos para destacar da neurastenia uma**