

**A PERCEPÇÃO DA DOR E A MOTIVAÇÃO EM JOGADORES DE FUTEBOL:
CONTRIBUIÇÕES DA NEUROCIÊNCIA**Victor Matheus Lopes Martinez¹Samuel Greggio¹**RESUMO**

Este artigo trata sobre uma revisão bibliográfica acerca da percepção da dor e como esta afeta a motivação e os estados psicológicos em jogadores de futebol. Para tanto, foi realizada uma pesquisa narrativa de cunho bibliográfico utilizando as bases eletrônicas PubMed, Scielo e Capes. O objetivo geral deste estudo foi identificar a relação existente entre a percepção da dor e a motivação em jogadores de futebol. Com os resultados, percebeu-se que, mesmo com dor, os atletas, em casos de suportá-la, evitam informá-la à comissão técnica por medo de ficarem de fora do elenco (perdendo a titularidade e relevância). Além disso, os atletas são muito afetados na motivação, principalmente no que tange os fatores psicológicos em momentos de lesões, chegando a casos de depressão e estresse quando ficam longos períodos afastados. Conclui-se, então, que os atletas se motivam intrinsecamente em sua maioria. O treinador, bem como suas metodologias, são os principais fatores de motivação extrínseca. A percepção subjetiva exacerbada da dor é um dos fatores desmotivacionais, principalmente em casos de lesões, o que ocorre em função do caráter heroico que se cria em torno do atleta e da alta competitividade de cobrança de rendimento. Justamente por isso, deve ser feito um acompanhamento psicológico com estes jogadores tanto de divisões maiores quanto menores, buscando auxiliá-los sempre, não somente em momentos de lesão. Sugere-se ainda que sejam conduzidos mais estudos na área para uma maior compreensão do fenômeno estudado.

Palavras-chave: Dor. Motivação. Futebol. Neurociência.

ABSTRACT

Pain perception and motivation in football players: neuroscience contributions

This article is about a bibliographic review about the perception of pain and how it affects motivation and psychological states in football players. For this, a narrative research of bibliographic nature was carried out using the electronic databases PubMed, Scielo and Capes. The general objective of this study was to identify the relationship between pain perception and motivation in football players. With the results, it was realized that, even in pain, athletes, in cases of enduring it, avoid informing the technical committee for fear of being left out of the squad (losing title and relevance). In addition, athletes are very affected in motivation, especially with regard to psychological factors in times of injury, reaching cases of depression and stress when they are away for long periods. It is concluded, then, that the athletes are mostly intrinsically motivated. The coach, as well as his methodologies, are the main factors of extrinsic motivation. The subjective exacerbated perception of pain is one of the demotivational factors, mainly in cases of injuries, which occurs due to the heroic character that is created around the athlete and the competitive high rate of revenue collection. Precisely for this reason, psychological monitoring must be carried out with these players, both from larger and smaller divisions, seeking to always help them, not only in times of injury. It is also suggested that further studies be conducted in the area for a better understanding of the studied phenomenon.

Key words: Pain. Motivation. Football. Neuroscience.

1 - Universidade do Vale do Rio dos Sinos, Brasil.

E-mail dos autores:
victormatheuslm@hotmail.com
bethdespachante@hotmail.com

INTRODUÇÃO

O futebol é uma paixão nacional, algo que envolve sonhos de muitos meninos e meninas em todo o Brasil (e mundo).

Mas longe de tudo que muita gente acredita ser um mundo unicamente glorioso, de muito dinheiro envolvido, há uma realidade bem diferente desta.

Claro, existe toda uma gama de atletas muito bem remunerados com este esporte, mas a grande parte ganha bem menos do que se pensa.

Segundo dados da Confederação Brasileira de Futebol-CBF (2016), cerca de 82% dos atletas profissionais ganhavam até R\$ 1.000,00 por mês, isso sem contar os que recebem menos que isso, que nem na lista da CBF entraram, o que desmarcava a falsa ideologia de que jogador de futebol é rico. Assim, na maioria dos casos, está afirmação não é fundamentada.

Podemos perceber que essa dificuldade em se obter lucros ocorre principalmente nas divisões menores e isso reflete nos atletas que, por sua vez, jogam muito mais por amor ao esporte, vislumbrando um contrato em um clube de grande expressão, do que por um ganho financeiro específico oriundo da profissão de jogador de futebol.

Desta forma, o prazer pela prática é o fator motivacional intrínseco de maior força dentro do contexto esportivo das divisões menores (Pereira, Silva, 2015).

Deste modo, a valorização no que tange a paixão desses atletas para com o futebol, deveria ocorrer mais frequentemente.

Faz-se necessário entender a realidade vivida não somente nessa modalidade, mas nas demais, pois, como visto, a realidade da maioria desses praticantes é complicada.

Muitos são provenientes de família humilde e, por isso, nutrem nesse sonho a esperança de uma vida melhor, longe dos problemas socioeconômicos (Araújo, Ferreira, Oliveira, 2008; Dantas, Lima, 2018).

Frente a isso, a dor é outro fator importante e recorrente na prática de qualquer ação inerente ao ser humano, mas sobretudo a percepção que se tem dela como mais um dos possíveis fatores que podem desmotivar alguém a praticar atividades físicas, como o futebol, por exemplo.

Rubio e Godoy Moreira (2007) ainda alertam que a dor é uma presença constante

na vida de atletas de alto rendimento, sendo na maioria das vezes usada como fonte de superação na busca de uma forma física mais atlética.

A dor, então, é uma parceira constante na vida profissional e pessoal de um atleta, sendo muitas vezes em intensidades elevadas, o que prejudica o rendimento físico e bem-estar social do indivíduo.

A percepção da dor é individual e variável conforme as circunstâncias que se sobrepõem no ambiente externo. Isto é, a dor pode variar de acordo com o que se apresenta no terreno exterior.

Redelmeier e colaboradores (1996; 2003), em um trabalho sobre a diferente percepção da memória da dor no exame de colonoscopia, apresentaram que os pacientes que se submeteram ao procedimento prolongado e experimentaram os momentos finais como menos dolorosos classificaram toda a experiência como menos desagradável em comparação com pacientes que experimentaram menor período, porém com dor mais intensa nos momentos finais.

Diante dos dados, a metodologia de aplicabilidade parece incidir sobre a percepção subjetiva da dor, sendo relatados níveis mais elevados de dor quando se encerra com alta intensidade do que quando se encerra em média/baixa intensidade, demonstrando que, possivelmente, o período total de exposição à sensação dolorosa é de menor importância se comparado ao grau de sensação de dor durante a exposição final.

Neste sentido, conforme os aprendizados obtidos ao longo das aulas da Pós-graduação em Neurociências e Comportamento da PUCRS - juntamente com minha experiência no futebol, o qual pratiquei durante boa parte da minha infância, adolescência e início da fase adulta, como jogador, e agora vivendo o outro lado da história, atuando como treinador e preparador físico - surgiu a ideia de entender melhor esse processo de motivação frente à prática deste esporte.

Além disso, formulando-se a hipótese de que possivelmente a ordem do treinamento incide diretamente na forma como os atletas percebem a dor e a intensidade dos treinamentos, o que interfere consequentemente na motivação deles.

Portanto, o estudo em questão trata-se de uma revisão bibliográfica narrativa sobre o tema, cabendo ressaltar que inicialmente seria uma pesquisa de cunho empírico.

Entretanto, em virtude da pandemia do novo coronavírus, a intervenção e coleta de dados no campo teve que ser cancelado e deixada para outro momento.

Desse modo, a pesquisa apresenta como objetivo geral a busca por entender a relação entre a percepção da dor e a motivação para a prática de exercícios físicos em jogadores de futebol.

Já, como objetivos específicos, foram elencados os seguintes: Investigar a percepção da dor para a prática de exercícios físicos em jogadores de futebol; investigar a motivação para a prática de exercícios físicos em jogadores de futebol; identificar a possível relação entre a percepção da dor e a motivação para a prática de futebol.

Sendo assim, acredito que a relevância deste estudo consista no fato de que se possa aliar os conhecimentos da neurociência com a possibilidade de se obter um melhor entendimento dos atletas, auxiliando-os a se manterem fisicamente e mentalmente saudáveis.

Além disso, buscando por meio dos saberes da ciência do cérebro e da mente humana, motivar os atletas e reduzir suas percepções de dores no contexto geral do esporte.

A dor no contexto esportivo

A dor é uma experiência pessoal e subjetiva a qual sofre influência de fatores culturais, situacionais, atentos e outras variáveis psicológicas.

Existem vários tipos de abordagens para a mensuração de dor que englobam variados instrumentos, como, escalas verbais, numéricas, observacionais, questionários, autorregistros e respostas fisiológicas (Silva, Ribeiro-Filho, 2011).

Entretanto, a dor tem sua função fisiológica de gerar proteção para que se mantenha a integridade corporal comprometida por determinada ação mecânica ou térmica, sendo o sinal que o corpo gera para a ocorrência ou possibilidade de lesões.

Sendo que, no esporte de alto rendimento, a dor por vezes é minimizada ou até negada, podendo ampliar um possível dano existente ou até mesmo causar novas lesões pela falha que a percepção dolorosa possa gerar no gesto técnico de determinada atividade (Peterson, 2002).

Para a Associação Internacional para Estudos da Dor (IASP) e a Organização

Mundial da Saúde (OMS), a dor é uma experiência sensorial e emocional desagradável associada a um potencial ou real dano dos tecidos ou lesões. A dor, portanto, envolve aspectos sensitivos e relacionados à cultura.

Dessa forma, pode ser alterada a percepção da mesma pelos fatores socioculturais e individuais (OMS, 2003).

Esses fatores socioculturais e socioambientais não são relevantes apenas no aparecimento da experiência dolorosa, mas também na origem de situações que promovem esta experiência.

A cultura normativa do esporte de rendimento define que o atleta deve ser resistente à dor e se manter atuando mesmo lesionado. Sendo assim, a prática de exercícios de alta intensidade no esporte de rendimento se relaciona então com o acometimento de estresse e traumas corporais e psicológicos nos atletas (Wiese-Bjornstal, 2010).

Esses fatores de cunho psicológico, por sua vez, agem diretamente na percepção do indivíduo perante a dor experimentada, sendo a motivação um agente ativo desta redução perceptiva. Já a ansiedade de ter que, porventura, interromper a prática, atua como agente ampliador desta intensidade dolorosa (Dubois, Gallagher, Lippe, 2009).

Além disso, Weinberg e Gould (2001) esclarecem que a importância desses fatores psicológicos consiste na ideia de que o estresse, bem como fatores de personalidade do indivíduo, são motivos também do surgimento de lesões.

Tal influência é inversamente proporcional, já que indivíduos com um maior controle dos níveis de estresse, que desenvolvem essas habilidades psicológicas, apresentam um risco menor do surgimento de lesões, assim como lidam melhor com a reabilitação caso elas ocorram.

Portanto, a dor física em atletas de alto rendimento é considerada um elemento indispensável para que o atleta alcance seus objetivos.

Porém, a dor neste contexto também pode ser entendida como princípio limitante da prática esportiva, o que causa frustrações e sofrimentos nos atletas (Moura e colaboradores, 2013).

A dor é entendida como mais uma barreira diária a se superar na vida desportiva, sendo agente agonista na busca de superação dos limites individuais e coletivos. Além disso,

está associada na persistência em se predispor a construir uma melhor forma atlética, de modo que os atletas por vezes negam senti-la para praticar a atividade pretendida.

Porém, isso poderá custar um preço que, em muitos casos, será alto.

De acordo com Silva e colaboradores (2010): custo pessoal e social do atleta que vive nesse sistema produtivo resulta em problemas como a convivência constante com lesões e o encurtamento de sua vida profissional.

Diante disso, a dor surge como uma companhia constante na vida do atleta podendo variar tanto na forma como na intensidade (Silva e colaboradores, 2010, p. 81).

Portanto, a dor é presença frequente na vida de um atleta, sendo vista em muitos casos com fator fundamental para se conseguir sucesso na profissão do desporto.

Em contrapartida, pode-lhes custar uma carreira profissional de menor duração em virtude do desgaste físico e mental sofrido pelas lesões recorrentes e estresse emocional, além de acarretar problemas na vida pessoal do atleta.

Ainda, para Markunas (2003), o atleta aprende a conviver com a crença de que ele é indestrutível, em virtude da “crença” ilusória do mundo esportivo que o modela como um herói, fazendo com que esses atletas costumem ter um padrão maior de “arriscar-se”, condição esta que pode aproximá-los do sucesso, mas também os predispor a lesões.

Frente a isso, a dor é entendida e percebida de formas diferentes, mesmo que em alguns contextos a mesma seja menosprezada, ou até mesmo enxergada como algo inerente e inevitável à prática esportiva.

Ela traz consigo diversos problemas de cunho físico, emocional e psicológico, que devem sempre ser evitados. A psicologia, então, que cada vez mais vem ganhando destaque no âmbito esportivo. É primordial nesses casos, para buscar compreender quais são as reais motivações que fazem um atleta motivar-se ou desmotivar-se para a prática da atividade física, compreender a percepção individual de dor em relação ao contexto e momento pessoal que este está presenciando.

Motivação no futebol

Motivar é identificar e expor boas razões para o indivíduo executar ou não determinadas atividades, sendo esta envolvida com fenômenos emocionais, biológicos e sociais (Maximiano, 2004).

Weinberg e Gould (2001) defendem que motivar alguém é apresentar algo de valor para a participação da pessoa na atividade, para que esta enxergue motivos reais para se envolver com a tarefa em questão.

Para isso, então, dividem a motivação em três abordagens: a centrada no traço (defendem que a motivação parte de características individuais, a personalidade), a centrada na situação (ambiente favorável para a motivação) e a visão interacional (que consiste na interação entre indivíduo e situação).

Samulski (1992) também apresenta a motivação como um processo ativo e intencional dirigido a uma meta, dependendo de fatores pessoais (intrínsecos) e de fatores ambientais (extrínsecos).

Além disso, o autor ainda ressalta a importância da relação entre a intensidade da motivação e a dificuldade da tarefa proposta, sendo essa relação proporcional, de modo que quanto menor a dificuldade da atividade, menor o nível motivacional. Já, se a dificuldade for média, a motivação se elevará substancialmente.

“O nível ótimo de motivação para cada indivíduo alcança-se por meio de modificações das condições da situação, por meio da modificação do nível dificuldade da tarefa e por meio de incentivos externos” (Samulski, 1992, p. 65).

Os fatores psicológicos são preferidos no que compete à motivação gerada de forma autotélica, a motivação interna ou intrínseca. Porém, fatores sociais e externos ao indivíduo podem também alterar a motivação intrínseca (Deci, Ryan, 1985).

A motivação intrínseca, então, regida por fatores individuais de cada sujeito, pode ser dividida em conhecimento, realização e estímulo.

Conhecimento remete ao aprender com estímulos novos. A realização refere-se à satisfação pessoal em realizar alguma tarefa. Já o estímulo seriam as sensações provenientes da atividade executada (Weinberg, Gould, 2001).

Este estímulo ambiental condiz à motivação extrínseca que, por sua vez,

equivale a tudo que se pode gerar externamente ao indivíduo.

De acordo com o continuum da teoria da autodeterminação (Self Determination Theory - SDT) apresentado por Deci e Ryan (1985), esta encontra-se no meio, entre a motivação intrínseca (autotélica) e a amotivação ou desmotivação, que se refere à falta de motivação.

Quanto à motivação extrínseca, existem na ordem: “Motivação Extrínseca Regulação Identificada” (MERID) é pautada por benefícios oriundos de determinada atividade; “Motivação Extrínseca Regulação Introjetada” (MERIN) condiz com pressões internas, com base na culpa e ansiedade, geração de conflitos internos, com medo do fracasso entendido como castigo por não se esforçar; “Motivação Extrínseca Regulação Externa” (MERE) regida por recompensas e ameaças, pelo medo da rejeição ou do fracasso. Conforme também apontam Weinberg e Gould (2001), é o nível de motivação mais próximo da desmotivação (amotivação), quase no limite inicial do continuum da autodeterminação.

Ainda sobre os diferentes tipos de motivação extrínseca, existe a Regulação Integrada, que conforme Deci e Ryan (1985) citado por Engelmann (2010, p. 56): É considerada, na visão teórica da Teoria da Autodeterminação, como a forma mais autônoma de motivação extrínseca, mas diferentemente da motivação intrínseca, na qual o envolvimento na atividade ocorre pelo interesse pessoal e o prazer a ela inerentes. Na regulação integrada, ainda é necessário um elemento externo que regula a atividade, que pode ser o reconhecimento, diploma ou mesmo a conclusão de um trabalho (Engelmann, 2010, p. 56).

Na literatura, a motivação por vias extrínsecas é criticada por muitos autores, dando preferência para a motivação intrínseca, pois ela leva à autodeterminação, algo que na extrínseca se está longínquo (Deci e Ryan, 1985; Oliveira, 2018; Weinberg e Gould, 2001; Pizani e colaboradores, 2016).

Concomitante a isso, Deci (1995) enfatizam: o controle extrínseco frequentemente faz com que as pessoas focalizem somente os resultados, e isso leva a caminhos mais curtos que podem ser antiéticos, ou simplesmente lamentáveis, fazendo assim, estão extremamente distantes das experiências revigorantes que a motivação intrínseca pode trazer [...] estudos revelaram

que as pessoas têm um desempenho pior ao resolverem problemas quando trabalham por uma recompensa extrínseca do que quando estão intrinsecamente motivadas (Deci, 1995, p. 54-58).

Já Nicholls (1984) afirma, em sua teoria dos objetivos de realização (Achievement Goal Theory - AGT), que as pessoas são motivadas para demonstrarem ou desenvolverem altos níveis de competência, tendo sua avaliação por base os tipos de orientação ao ego e a tarefa.

Orientação ao ego remetendo-se a maximizar a demonstração de um elevado índice de competência frente aos demais, ou seja, o êxito pressupõe uma maximização da demonstração de elevada competência perante os outros.

Quanto à orientação a tarefa, esta relaciona-se acerca do êxito que se obtém em dominar ou melhorar uma habilidade/tarefa, isto é, ter uma relativa taxa de sucesso na execução da tarefa incide diretamente na motivação do indivíduo.

Como vemos, a motivação pode ser gerada por diversos fatores, dentro do espectro pessoal (intrínseca) e ambiental (extrínseca).

De acordo com a teoria da autodeterminação, esses fatores provenientes do ambiente social são de cunho causal para se ter melhores níveis motivacionais, pois são esses fatores que levam o indivíduo para a motivação intrínseca e autodeterminada.

Uma vez que a motivação tem em sua base, o viés extrínseco, externo ao indivíduo, o qual deve ser incitado previamente no praticante, para que este possa atingir a motivação intrínseca, passando a realizar a tarefa por vontade própria, sem necessidade de alcançar/almejar nenhum benefício extra do que a simples realização da atividade (Martinez, 2020).

No futebol, por sua vez, não é diferente, principalmente se levarmos em conta que a maioria deles vem de contextos socioeconômicos debilitantes, fazendo que vejam no esporte um meio de melhorarem suas condições financeiras.

Rezer (2003) evidencia que esta situação é fortalecida ainda mais no Brasil por intermédio da mídia que, de certo modo, influencia as crianças quanto ao esporte e seus ídolos, apresentando o futebol como um meio de vida repleto de luxos e fama.

Este é o sonho de muitas crianças, sair de uma zona de extrema necessidade

financeira por intermédio do alento de um sonho a ser realizado, tornando-se jogador de futebol profissional.

Indo de encontro ao exposto sobre a profissionalização no esporte e o sonho de muitas crianças e adolescentes com isso, é de grande valia expor que o processo para se tornar um atleta profissional é, por vezes, extenuante, cansativo, prolongado e incerto.

Soares e colaboradores (2011) esclarecem que esse mercado é competitivo e com poucas vagas valorizadas de trabalho, no que tange à remuneração financeira. Estes jovens iniciam, por volta dos 12 anos de idade, essa jornada de sonhos e incertezas, muitas vezes residindo longe de suas famílias em alojamentos.

Frente a essa dificuldade de se ter riquezas com o futebol, que se promove essa motivação complexa, que em muitos casos é despertada inicialmente por viéses extrínsecos, baseada nos benefícios da profissão.

Entretanto, para realmente prosseguir neste esporte se faz necessário ter um alto índice de automotivação, pois, além da alta competitividade neste esporte, a maioria dos atletas é relativamente mal remunerado, restando-lhes principalmente a motivação intrínseca para seguir na profissão.

Esses fatores adversos do esporte, no caso o futebol, podem em muitos casos desestimular o jogador a prosseguir na carreira esportiva, causando uma desmotivação no mesmo.

Desmotivação que, de acordo com Weinberg e Gould (2001), é quando há falta de estímulos oriundos do ambiente externo e interno ao indivíduo (motivação extrínseca e intrínseca), experimentando sentimentos difusos de incompetência e de falta de controle, quando não se importa mais com o que está sendo feito.

Ainda segundo Balbinotti e colaboradores (2011) a falta de motivação pode ser interpretada como um estado emocional encontrado nos indivíduos que não “enxergam” sentido, que não identificam bons e reais motivos para executar determinada ação, determinada atividade, um indivíduo desmotivado, sem interesse em participar, algo que difere de um indivíduo intrinsecamente motivado, o qual ingressa em determinada atividade por sua própria vontade, e difere também de um indivíduo extrinsecamente motivado, que participa de uma atividade por estímulos ambientais.

Essa desmotivação, então, pode surgir por intermédio das dificuldades experienciadas no que tange a viver financeiramente do esporte, como também pode ser causada por fatores ambientais incontroláveis pelos atletas que afetem o psicológico deste jogador, como o caso de dores e lesões.

Por isso, entender a relação entre a dor e a motivação se faz extremamente necessário para motivar ainda mais esses atletas.

Dor e motivação no futebol

Motivar é identificar e expor boas razões para o indivíduo executar ou não determinadas atividades, sendo a motivação envolvida com fenômenos emocionais, biológicos e sociais (Maximiano, 2004).

A dor, como já descrita anteriormente, é uma experiência além de pessoal, subjetiva, na qual o indivíduo sofre por múltiplos fatores culturais, situacionais e psicológicos em geral.

Porém, a dor tem sua função fisiológica de gerar proteção para que se mantenha a integridade corporal ameaçada por determinada ação mecânica ou térmica, sendo o sinal que o corpo gera em ocorrência ou possibilidade de lesões fisiológicas (Silva, Ribeiro-Filho, 2011).

Entretanto, como bem diz Peterson (2002), a dor no esporte de alto nível é em muitos casos subjugada, minimizada, creditando a ela parte do processo resultante no sucesso profissional.

O meio como podemos perceber é algo que incide diretamente na vida do ser humano. Na vida profissional de um atleta, isso não é diferente, podendo levar seguidamente ao estresse.

Podemos, então, perceber que muitos são os fatores oriundos do meio externo que levam ao estresse no esporte como, por exemplo, estímulos de dor, perturbações sensoriais ou situações de perigo como acidentes e lesões (Corrêa e colaboradores, 2002).

Porém, justamente pela crença de “no pain no gain” que existe muito fortemente no esporte, o atleta de futebol frequentemente aprende a crer que é de certo modo “indestrutível”, muito em função do elucidado sobre a dor ser vista como fator propulsor.

Além disso, “vende-se” para o jogador um ideal de que o atleta deve ser alguém imparável, um modelo quase que heroico, o que claramente é muito prejudicial. Prejudicial

porque gera uma realidade ilusória no imaginário deste indivíduo deste muito jovem, fazendo com que se arrisque sempre mais e mais em busca a seus objetivos desportivos, sem pensar que pode defrontar-se com uma lesão, que é algo inerente ao esporte.

Entretanto, como este ser humano aprendeu a “ser herói”, ele provavelmente terá inúmeras dificuldades no que compete à fatores psicológicos nesse momento de afastamento do futebol, causando prejuízos na saúde mental do atleta que podem perdurar e até mesmo causar algo mais grave e crônico (Markunas, 2003).

A lesão, portanto, é algo que pode ocorrer com o atleta em qualquer modalidade desportiva, podendo ser decorrente de fatores físicos (causa mais frequente de lesões no futebol).

Porém, Weinberg e Gould (2001) consideram que fatores psicológicos também podem contribuir para o surgimento de lesões.

Samulski (1992) considera ainda que nesse processo é importante que os treinadores tenham um conjunto de informações para a avaliação do ajuste psicológico do atleta após uma lesão.

De acordo com estudos, a psicologia do esporte elucida que esses atletas lesionados podem experimentar diversos sentimentos como raiva, confusão, negação, alterações bruscas de humor, sentimento de culpa frente aos companheiros, dentro outros (Samulski, 1992).

Appaneal e colaboradores (2009, p. 74) concluem ainda que “os atletas que perderam dias de trabalho e [...] perceberam seu trabalho comprometido pela dor apresentaram prejuízos [...] tensão, raiva, depressão e confusão mental”. Assim, não somente a lesão que retira o atleta do âmbito do treinamento compromete o estado mental, mas também a dor “suportável”. Esta seria aquela dor que o atleta consegue seguir treinando e jogando e, muitas vezes, não relata aos treinadores para que não seja impedido de competir, afetando muito o físico e mental do jogador (Cohen e colaboradores, 1983).

Portanto, faz-se necessário o entendimento dos fatores motivacionais, principalmente em jogadores de futebol das divisões menores que, como descrito anteriormente, são menos favorecidos financeiramente e, por isso, sua motivação é puramente intrínseca, já que não existem muitos fatores ambientais que “glamorizem” a

prática do futebol (ex.: remuneração alta, fama, etc.). Além disso, a atenção quanto ao limiar de dor e da percepção dela perante esses atletas é também muito relevante, pois esta percepção além de fator motivacional/desmotivacional pode resultar em problemas de ordem mental, como depressão, estresse, entre outras condições (Weinberg, Gould, 2001; Appaneal e colaboradores, 2009).

Tendo isto em vista, Ribeiro e colaboradores, (2013) defendem que: são necessárias mudanças de hábitos diários para que o atleta possa reagir melhor à nova situação, buscando atividades alternativas, como por exemplo, um novo hobby, ter aulas de línguas, evitar a todo o momento citar fatos relacionados à lesão e que recorde a situação vivida e ao fato de não estar junto da equipe nas partidas (Ribeiro e colaboradores, 2013, p. 76).

Além disso, os autores também defendem que deve haver uma maior capacitação quanto à equipe multiprofissional em saúde, não somente nos clubes de grande porte, mas uma atenção especial também nos atletas que atuam em divisões menores, pois estes sofrem tanto quanto, ou mais, que os atletas de elite das divisões maiores.

Deve existir, portanto, um cuidado especial ao atleta, compreendendo suas dores físicas e emocionais, não somente em momentos de lesão, mas sempre.

Neurociência do esporte: dor e percepção do esforço

A neurociência do esporte, em conjunto com a psicologia do esporte, são áreas que estão ganhando cada vez mais destaque no âmbito desportivo, principalmente no que tange ao alto rendimento (Takase, 2005).

O atleta é mais do que seu corpo físico, é um ser humano integral, com seus desejos, medos e nuances.

Nesse sentido, Brown e Fletcher (2017) descrevem que a parte psicológica interfere no rendimento do desportista tanto quanto os níveis de preparação física e técnica. Os mesmos autores ainda apresentam que os efeitos de uma intervenção psicológica e psicossocial podem durar até 1 mês após o término dela.

A performance em atletas tem sido fruto de muitos estudos, principalmente para buscar caminhos a melhorá-la e intensificá-la.

Neste sentido, a neurociência e a psicologia são caminhos que andam juntos ao treinamento desportivo e prometem auxiliar nesse processo.

Estudos sobre a dor apresentam que, mesmo que em um contexto geral, os atletas demonstram serem menos responsivos à dor.

As diferenças entre os diferentes tipos de esporte têm mostrado que esportes que utilizam mais a resistência do que propriamente a força pura tendem a experimentar um grau maior de dor (Assa e colaboradores, 2019).

Mesmo com a ilusão de que o atleta é um “super-herói” no imaginário popular, não só sentem dor como entre as diferentes metodologias de treinamento e esportes existem diferenças quanto aos níveis perceptíveis de dor.

Frente a essa diferença metodológica apresentada, a ideia inicial, como dito na introdução deste artigo, era a realização de uma pesquisa empírica, o que em virtude da pandemia do Covid-19 e consequente cancelamento dos treinamentos foi impossibilitada.

A proposta era pesquisar essa questão da percepção subjetiva de esforço, medida através da escala numérica de Borg (1982) de percepção subjetiva de esforço (PSE), adaptada por Foster e colaboradores (2001), e o questionário da percepção do corpo na performance esportiva (Pecopes) de Simões e Pellegrinatti (2017), que seriam aplicados após a sessão 1 treino (parte física seguida de parte técnica) e após a sessão 2 de treinamento em outro dia (parte técnica seguida de parte física).

A ideia, portanto, era identificar se o apresentado por Redelmeier e colaboradores (2003) - sobre a percepção da dor quando o nível de sensação é mais importante do que o período de total de tempo que o indivíduo passa experimentando a dor - e com isso buscar entender se esse dado se sustenta no âmbito esportivo.

Com isso, a hipótese que segue em aberto é que possivelmente a ordem do treino posa intervir diretamente na forma como os atletas percebem o treinamento e o esforço resultante dele.

Se fosse colocada a parte técnica (que em geral não gera dor) ao final do treino e a parte física ao início (que em geral atletas não gostam e o esforço e dor são maiores), poderia interferir na motivação e percepção de

esforço dos atletas em um mesmo protocolo de treinamento.

Aliás, a forma como o treinador comanda as sessões de treinamento demonstra ser algo que interfere diretamente nos índices de motivação dos atletas.

Monteiro e colaboradores (2018) esclarecem que treinadores que promovem um clima de tarefa envolvente melhoram a satisfação das necessidades psicológicas básicas (NPB) dos atletas. Clima este que facilita a regulação do comportamento em direção a formas mais autônomas de motivação, com resultados positivos na percepção de esforço dos atletas.

Além disso, se o técnico criar um clima motivacional que envolve a tarefa, ele também está implicitamente promovendo um clima de apoio à autonomia (motivação intrínseca), podendo obter resultados mais positivos de seus atletas. Tal fato vai ao encontro da ideia de que o professor/treinador tem papel fundamental na motivação de seus “comandados” (Martinez, 2020).

Sendo assim, percebe-se que aparentemente o tipo de treinamento, isto é, a metodologia, influi na motivação e na percepção subjetiva do esforço e da dor nos atletas, mesmo que esta necessite de uma maior profundidade nos estudos empíricos.

Além disso, o papel do treinador é de suma importância para administrar os egos internos do grupo, gerando essa motivação e atenuando o esforço por intermédio da delegação de tarefas sempre se atentando às necessidades psicológicas básicas de cada um, para que com isso se possa gerar uma automotivação.

RESULTADOS E CONCLUSÃO

Por fim, conclui-se que o suporte psicológico constante aos aspectos de saúde mental dos atletas, principalmente os que enfrentam lesões, sejam elas leves ou graves, se faz algo de extrema necessidade no âmbito profissional.

Esta abordagem é válida para que estes jogadores não sofram ainda mais por estarem sem treinar e jogar e, por este fato não venham a se desmotivar do esporte e possivelmente abandonar precocemente a carreira.

Quanto à percepção subjetiva de dor e esforço mediante as diferentes metodologias de aplicabilidade dos treinamentos no futebol, acredito que esta é uma vertente de grande

potencial na relação neurociência-psicologia-esporte. Já existem alguns indícios sobre a metodologia de experimentar a dor em diferentes períodos do treino culminar em uma percepção diferente do treinamento, mesmo que o protocolo em si seja com os mesmos exercícios.

No que compete a motivação, essa é principalmente intrínseca, uma vez que a maioria dos jogadores de futebol são mal remunerados, fugindo do “glamour” imaginado pela “grande massa”.

Porém, o treinador tem papel importante nessa motivação, sendo este um dos principais fatores extrínsecos nesse aspecto, pois as tarefas e o apoio psicológico são essenciais para que se gera a autodeterminação nos atletas.

Nesse sentido, percebe-se uma possível relação entre metodologias de treino e a figura do treinador como viés extrínseco e o sonho em ser jogador de futebol como principal fator intrínseco. Obviamente, a percepção da dor e esforço é um possível fator desmotivacional, principalmente em momentos de lesões que causam afastamentos do esporte.

Acredito que, com os dados e discussões levantadas neste estudo, se possa buscar ainda mais a compreensão dos fatores psicológicos que incidem diretamente no contexto esportivo.

Além disso, muitos casos não são levados em consideração pelas equipes esportivas de futebol, sendo esta a relevância social do trabalho em si. Os dados dessa pesquisa colaboram com a área da psicologia do esporte, tendo como base fatores e conhecimentos oriundos da neurociência do esporte, área que está em grande expansão e difusão de conhecimento quanto ao entendimento do âmbito desportivo como um todo.

Sugere-se que sejam conduzidas pesquisas adicionais acerca das diferenças metodológicas nos treinos, diferentes aspectos motivacionais relacionados a dor e ao desempenho dos atletas nos treinos e jogos, bem como a saúde mental deles.

Por fim, acredito que o conteúdo deste artigo é de grande valia para explorar a percepção subjetiva da dor e a motivação em relação a diferentes métodos de treinamento, uma lacuna pouco estudada no contexto esportivo.

REFERÊNCIAS

- 1-Appaneal, R. N.; Levine, B. R.; Perna, F. M.; Roh, J. L. Measuring postinjury depression among male and female competitive athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. Vol. 31. Núm. 1. p. 60-76. 2009.
- 2-Araújo, D.M.E.; Ferreira, M.V.N.; Oliveira, W.R.S. Expectativas de crianças e adolescentes que frequentam escolinhas de futebol. *Anais do III Encontro de Educação Física e Áreas Afins. Núcleo de Estudo e Pesquisa em Educação Física (NEPEF). Departamento de Educação Física. UFPI*. 2008.
- 3-Assa, T.; Geva, N.; Zarkh, Y.; Defrin, R. The type of sport matters: Pain perception of endurance athletes versus strength athletes. *European Journal of Pain*. Vol. 23. Núm. 4. p.686-696. 2019.
- 4-Balbinotti M. A. A.; Zambonato F.; M. L. L. Barbosa, R. P.; Saldanha, C. A. A. Motivação à prática regular de atividades físicas e esportivas: um estudo comparativo entre estudantes com sobrepeso, obesos e eutróficos. *Motriz*. Vol. 17. Núm. 3. p.384-394. 2011.
- 5-Borg, G. Psychophysical bases of perceived exertion. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. Vol. 14. p.377-81. 1982.
- 6-Brown, D. J.; Fletcher, D. Effects of Psychological and Psychosocial Interventions on Sport Performance: A Meta-Analysis. *Sports of Medicine*. Vol. 47. Núm. 1. p.77-99. 2017.
- 7-CBF. Confederação Brasileira de Futebol. Raio x do futebol: Salário dos jogadores. 2016. Disponível em: <<https://www.cbf.com.br/a-cbf/informes/index/raio-x-do-futebol-salario-dos-jogadores>> . Acesso em: 03/06/2020.
- 8-Cohen, S.; Kamarck, T. E; Mermelstein, R. A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*. Vol. 24. Núm. 4. 385-396. 1983.
- 9-Corrêa, D.K.A.; e colaboradores. Excelência na produtividade: a performance dos jogadores de futebol profissional. *Psicologia: Reflexão e Crítica*. Vol. 15. Núm. 2. p.447-460. 2002.

- 10-Dantas, T. M.; Lima, D. L. F. Projeto Estácio fic/fut3: o que ele representa para adolescentes. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*. São Paulo. Vol. 10. Núm. 36. p.58-62. 2018.
- 11-Deci, E.; Ryan, R. M. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press. 1985.
- 12-Deci, F. *Why We do What We do: understanding self-motivation*. Penguin Books. 1995.
- 13-Dubois, D. Y.; Gallagher, R. M.; Lippe, P. M. Pain medicine position paper. *Pain Medicine*, Glenview. Vol. 10. Núm. 6. p. 973-1000. 2009.
- 14-Engelmann, E. A motivação de alunos dos cursos de artes de uma Universidade Pública do Norte do Paraná. *Dissertação de Mestrado*. Universidade Estadual de Londrina-PR. 2010
- 15-Foster, C.; e colaboradores. A new approach to monitoring exercise training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, Champaign. Vol. 15. Núm. 1. p.109-115. 2001.
- 16-Markunas, M. Reabilitação Psicológica do Atleta Lesionado. In Rúbio, K. *Psicologia do Esporte Aplicada*. São Paulo. Casa do Psicólogo. 1º edição. 2003.
- 17-Martinez, V. M. L. A educação física escolar e os fatores motivacionais. Piracanjuba-GO. Editora Conhecimento Livre. 2020.
- 18-Maximiano, A. C. A. *Teoria Geral da Administração*. São Paulo. Editora Atlas. 2004.
- 19-Monteiro, D.; Teixeira, D. S.; Travassos, B.; Duarte-Mendes, P.; Moutão, J.; Machado, S.; Cid, L. Perceived Effort in Football Athletes: The Role of Achievement Goal Theory and Self-Determination Theory. *Frontiers in Psychology*. Vol. 9. p.1575. 2018.
- 20-Moura, P. V.; Silva, Emília A. P. C.; Silva, Priscilla P. C.; Freitas, Clara M. S. M.; Caminha, I. O. *Revista Brasileira de Ciência do Esporte*. Vol. 35. Núm. 4. p.1005-1019. 2013.
- 21-Nicholls, J. Achievement Motivation: Conceptions of Ability, Subjective Experience, Task Choice, and Performance. *Psychological Review*. Vol. 91. Núm. 3. p. 328-346. 1984.
- 22-Oliveira, E. H. *Motivação nas Aulas de Educação Física: perspectiva dos alunos do ensino fundamental*. Dissertação de Mestrado em Educação. Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto. Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto. 2018.
- 23-OMS. Organização Mundial da Saúde. CIF: Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde. São Paulo. EDUSP. 2003.
- 24-Pereira, A. M.; Silva, M. C. Perfil e perspectivas de jogadores das categorias sub-13 e sub-15 de clubes profissionais de futebol de campo da cidade de Pelotas-RS. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*. São Paulo. Vol. 7. Núm. 25. p.342-348. 2015.
- 25-Peterson, L. *Lesões do esporte: prevenção e tratamento*. 3ª edição. Manole. 2002.
- 26-Pizani, J.; Barbosa-Rinaldi, I. P.; Miranda, A. C. M.; Vieira, L. F. (Des) motivação na Educação Física escolar: uma análise a partir da teoria da autodeterminação. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. Vol. 38. Núm. 3. p. 259-266. 2016.
- 27-Redelmeier, D. A.; Kahneman, D. Patients' memories of painful medical treatments: real-time and retrospective evaluations of two minimally invasive procedures. *Pain*. Vol. 66. Núm. 1. p.3-8. 1996.
- 28-Redelmeier, D. A.; Katz, J.; Kahneman, D. Memories of colonoscopy: a randomized trial. *Pain*. Vol. 104. Núm. 1-2. p.187-94. 2003.
- 29-Rezer, R. A prática pedagógica em escolinhas de futebol/ futsal: possíveis perspectivas de superação. *Dissertação de Mestrado em Educação Física*. Universidade Federal de Santa Catarina. 2003.
- 30-Ribeiro, V. B.; Oliveira, S. R. G.; Silva, F. G. Preditores psicológicos, reações e o processo de intervenção psicológica em atletas lesionados. *Ciências e Cognição*. Vol. 18. Núm. 1. p. 70-88. 2013.
- 31-Rubio, K.; Godoy Moreira, F. A representação da dor em atletas olímpicos

brasileiros. Revista Dor. Vol. 8. Núm. 1. p. 926-935. 2007.

32-Samulski, D. M. Psicologia do Esporte: teoria e aplicação prática. Belo Horizonte. Universidade Federal de Minas Gerais. 1992. 167 p.

33-Silva, J.A.; Ribeiro-Filho, N. P. Avaliação psicofísica da percepção da dor. Psicologia USP. São Paulo. Vol. 22. Núm. 1. p.223-263. 2011.

34-Silva, E. M.; Rabelo, I.; Rúbio, K. A dor entre atletas de alto rendimento. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte. Vol. 3. Núm. 4. 2010.

35-Simões, R.; Pellegrinotti, I. L. Elaboração e validação do instrumento percepção do corpo na performance esportiva - Pecopes. Revista Brasileira de Ciências do Esporte. Vol. 39. Núm. 4. p. 389-397. 2017.

36-Soares, A. J. G.; Melo, L. B.; Costa, F. R.; Bartholo, T. L.; Bento, J. O. Jogadores de futebol no Brasil: mercado, formação de atletas e escola. Revista Brasileira de Ciências do Esporte. Vol. 33. Núm. 4. p.905-921. 2011.

37-Takase, E. Neurociência do esporte e do exercício. Neurociências. Vol. 2. Núm. 5. p. 1-07. 2005.

38-Weinberg, R. S.; Gould, D. Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício. 2ª edição. Porto Alegre. Artmed. 2001.

39-Wiese-Bjornstal, D. M. Psychology and socioculture affect injury risk, response, and recovery in high-intensity athletes: a consensus statement. Scandinavian journal of medicine and science in sports. Vol. 20. suppl. 2. p.103-111. 2010.

Recebido para publicação em 30/05/2021
Aceito em 10/08/2021