

FUTEBOL FEMININO: ASPECTOS EMOCIONAIS E COGNITIVOSRodrigo Haruo Gushikem¹Vinícius Nagy Soares¹João Guilherme CrenChiminazzo¹Paula Teixeira Fernandes²**RESUMO**

A participação das mulheres no futebol é cada vez mais frequente, porém ainda se encontram menos trabalhos publicados na área de psicologia do esporte em comparação ao futebol masculino. O objetivo do presente trabalho foi descrever o comportamento de variáveis emocionais e cognitivas de atletas de futebol feminino, durante uma temporada. A amostra foi composta por 13 atletas (14,69±0,95 anos), pertencentes a uma equipe de futebol de base do interior do estado de São Paulo, Brasil. Foram aplicadas 5 avaliações contemplando os seguintes aspectos: emocionais – ansiedade e humor; cognitivos – atenção e raciocínio intelectual. A atenção aumentou da primeira para as avaliações 4 e 5 ($p<0,001$; $p<0,001$) e o raciocínio intelectual aumentou da primeira para a última avaliação ($p=0,022$). As variáveis emocionais permaneceram estáveis. O perfil “iceberg” foi apresentado pelas atletas nas 5 avaliações. Conclui-se que as habilidades cognitivas podem ter sido influenciadas pela prática do futebol e pelo contexto das competições.

Palavras-chave: Psicologia do esporte. Futebol feminino. Aspectos psicológicos.

ABSTRACT

Women's football: emotional and cognitive aspects

Women participation in football is becoming more frequent, however, we still find much less studies in the field of sports psychology compared to men. Therefore, the purpose of this study was to describe emotional and cognitive variables of women football players during a season. The sample consisted of 13 players (14.69 ± 0.95 years), belonging to a grassroots soccer team from state of São Paulo, Brazil. Five evaluations were applied covering the following aspects: emotional - anxiety and mood; Cognitive - attention and intellectual reasoning. Attention increased from the first to the 4 and 5 evaluations ($p<0.001$, $p<0.001$) and, intellectual reasoning increased from the first to the last evaluation ($p=0.022$). The emotional variables remained stable and the iceberg profile was presented by the athletes of the study in all 5 evaluations. The conclusion was that the cognitive abilities may have been influenced by the practice of football and the context of the competitions.

Key words: Sport psychology. Women football. Psychological aspects.

E-mail dos auto

res:

haruo89@hotmail.com

viniciusnagy@gmail.com

chiminazzo@hotmail.com

paula@fef.unicamp.br

1-Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), SP, Brasil.

2-Departamento de Ciências do Esporte, Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), SP, Brasil.

Autor para correspondência:

Rua Valentina Penteado de Freitas, 482.

Parque das Universidades, Campinas-SP.

CEP: 13086-140.

INTRODUÇÃO

O esporte contemporâneo é um fenômeno social, proporcionado pelas diversas modalidades esportivas e que atrai inúmeros de espectadores, consumidores, praticantes e profissionais. Incluído nesse fenômeno, o futebol é considerado uma paixão nacional e possui milhares de praticantes e apreciadores.

No alto rendimento esportivo, todo detalhe é importante na preparação de atletas e pode separar o vitorioso do derrotado. Aspectos físicos, técnicos e táticos podem influenciar o rendimento esportivo, porém, muitas vezes, são os aspectos psicológicos que determinam o sucesso (Silva e colaboradores, 2014).

O entendimento de habilidades cognitivas é fundamental no processo de preparação atlética, pois essas habilidades ajudam no planejamento e execução das ações ofensivas e defensivas. O atleta de futebol deve ser inteligente, pois a complexidade do jogo implica na constante resolução de problemas (Scaglia, 2015).

Além disso, a atenção também é exigida com frequência durante o jogo e é determinante para o bom rendimento (Lepsien e colaboradores, 2005).

Assim como as habilidades cognitivas, as emoções dos atletas também devem ser monitoradas. Níveis anormais de ansiedade comprometem a função cognitiva (Zhang e colaboradores, 2016), entretanto, apesar da ansiedade demonstrar um estado de nervosismo, preocupação e apreensão (Weinberg e Gould, 2016), ela pode se manifestar em forma de ativação, favorecendo o bom rendimento (Xu e colaboradores, 2016).

Outro aspecto emocional importante, o humor, é compreendido como uma ampla gama de construções psicológicas e de sentimentos (Parkinson e colaboradores, 1996).

Enquanto o estado emocional é intenso e relativamente breve, o humor se manifesta com menos intensidade e tempo prolongado (Lane e Terry, 2000).

Adicionalmente, o humor possui aplicabilidade na predição de desempenho esportivo (Meng e colaboradores, 2016) e de lesões (Croisier e colaboradores, 2008).

Sabe-se que o futebol é uma prática difundida entre homens e que a presença das mulheres na modalidade cresce a cada ano.

A fim de proporcionar subsídios científicos a esta população emergente, o foco

deste estudo está em atletas de futebol do sexo feminino. Assim, o objetivo foi descrever os aspectos psicológicos citados anteriormente, durante uma temporada.

MATERIAIS E MÉTODOS

Amostra

Participaram deste estudo 13 atletas de futebol feminino, com média de idade de 14,69 anos ($\pm 0,95$), praticantes de futebol há 6,92 anos ($\pm 2,47$) e que treinavam regularmente há 4 anos ($\pm 2,58$).

O recrutamento das participantes obedeceu aos seguintes critérios de inclusão: mulheres matriculadas na equipe de futebol e que participaram dos jogos e treinamentos da equipe; e os critérios de exclusão: atletas lesionadas ou que não realizaram alguma das avaliações do estudo.

Instrumentos

Inicialmente aplicou-se uma ficha de identificação para a coleta de dados pessoais das voluntárias.

Para a avaliação dos aspectos psicológicos, aplicaram-se testes cognitivos e emocionais, como descritos a seguir.

Subteste códigos da Escala Wechsler de Inteligência - WAIS (Nascimento, 2005): avalia a atenção seletiva e a velocidade de processamento da informação. Consiste em uma série de números, cada um associado a um símbolo, o qual deve ser reproduzido em uma lista subsequente de números distribuídos aleatoriamente.

O tempo é determinado em 2 minutos e a pessoa tem que realizar o máximo de números possíveis.

Subteste Raciocínio matricial da Escala Wechsler de Inteligência - WAIS (Nascimento, 2005): avalia raciocínio intelectual e o processamento da informação visual através de uma tarefa que consiste em completar padrões lógicos a partir de alternativas apresentadas. O escore pode ser compreendido entre 0 a 26 pontos.

Inventário de Ansiedade de Beck (Beck Anxiety Inventory - BAI): inventário composto por 21 itens de afirmações descritivas sobre sintomas de ansiedade, numa escala de quatro pontos que refletem: (1) levemente; (2) não me incomodou muito; (3) moderadamente: foi muito desagradável, mas pude suportar; e (4) gravemente: difícil de

suportar. Para cada item é atribuído um escore individual que varia entre 0 e 3 pontos. O escore total é feito pela soma dos escores individuais e pode variar entre 0 e 63. A interpretação da versão em português é a seguinte: nível mínimo, 0-10; nível leve, 11-19; nível moderado, 20-30; e nível grave, 31-63 (Cunha, 2001).

Perfil de Estados de Humor (Profile of Mood States-POMS): instrumento utilizado para medir as variações emocionais associadas ao exercício e bem-estar psicológico, à imposição de cargas de treino em atletas de diferentes modalidades em diferentes períodos da competição (Viana e colaboradores, 2012).

É composto por 65 itens que são palavras que descrevem sentimentos, as quais devem ser pontuadas segundo uma escala do tipo Likert de 5 pontos (“nada”, “um pouco”, “mais ou menos”, “bastante” ou “extremamente”) e mede seis fatores de humor: tensão, depressão, agressividade, vigor, fadiga e confusão mental.

Procedimentos

Estabeleceu-se um calendário de aplicação dos testes cognitivos e emocionais, respeitando os horários de treinamento das atletas.

Nesse sentido, foram definidos cinco momentos distintos de avaliação ao longo da temporada. A primeira avaliação ocorreu no início do período preparatório da equipe e, as demais, foram realizadas nos meses seguintes respeitando 2 meses de intervalo entre cada avaliação.

Antes de começarem a responder os testes, as voluntárias receberam instruções

(com a presença de uma psicóloga) sobre os instrumentos e foram orientadas a solicitarem novas explicações a qualquer momento. Todas realizaram os testes simultaneamente em ordem pré-determinada.

O procedimento de alguns testes (Subteste Códigos e Raciocínio matricial da escala Wechsler de Inteligência - WAIS) exigia que eles fossem aplicados individualmente, com total atenção do examinador.

O tempo médio de aplicação do protocolo foi de 40 minutos e o estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Unicamp sob parecer no 539.897.

Análise Estatística

Verificou-se a normalidade das variáveis através do teste de Shapiro-Wilk. Em seguida, foi aplicado ANOVA one-way para comparar as variáveis emocionais e cognitivas entre as condições (i.e., primeira, segunda, terceira, quarta e quinta avaliação). Ao identificar um fator F significativo, aplicou-se post hoc de Tukey para comparações múltiplas. Adotou-se a significância de $p < 0,05$.

RESULTADOS

A tabela 1 apresenta os resultados emocionais da equipe: ansiedade e os 6 componentes do humor avaliados pelo POMS (agressividade, confusão mental, depressão, fadiga, tensão, vigor).

Não houve diferença estatisticamente significativa para as variáveis investigadas, sugerindo que o grupo se manteve estável emocionalmente.

Tabela 1 - Resultados emocionais correspondentes às avaliações realizadas na temporada.

| Variáveis emocionais | Primeira avaliação | | Segunda avaliação | | Terceira avaliação | | Quarta avaliação | | Quinta avaliação | | A NOVA |
|----------------------|--------------------|------|-------------------|------|--------------------|------|------------------|------|------------------|------|--------|
| | Média | DP | Média | DP | Média | DP | Média | DP | Média | DP | |
| Ansiedade | 10,62 | 6,64 | 9,69 | 5,20 | 8,85 | 7,01 | 7,77 | 5,38 | 7,08 | 3,84 | 0,527 |
| Agressividade | 6,15 | 5,21 | 4,69 | 5,13 | 5,00 | 6,96 | 7,15 | 6,58 | 5,15 | 4,82 | 0,811 |
| Confusão | 5,31 | 2,49 | 5,46 | 3,66 | 4,92 | 2,95 | 4,46 | 4,48 | 3,31 | 1,17 | 0,445 |
| Depressão | 5,31 | 4,67 | 3,31 | 5,02 | 4,62 | 8,57 | 5,85 | 8,54 | 4,31 | 6,83 | 0,905 |
| Fadiga | 4,00 | 2,12 | 3,92 | 3,14 | 4,08 | 3,81 | 5,85 | 5,11 | 4,08 | 2,78 | 0,599 |
| Tensão | 10,54 | 4,39 | 9,69 | 3,42 | 10,23 | 5,08 | 7,46 | 6,43 | 7,15 | 4,37 | 0,244 |
| Vigor | 16,15 | 5,90 | 13,77 | 4,64 | 15,23 | 4,32 | 13,38 | 4,80 | 13,77 | 5,91 | 0,608 |

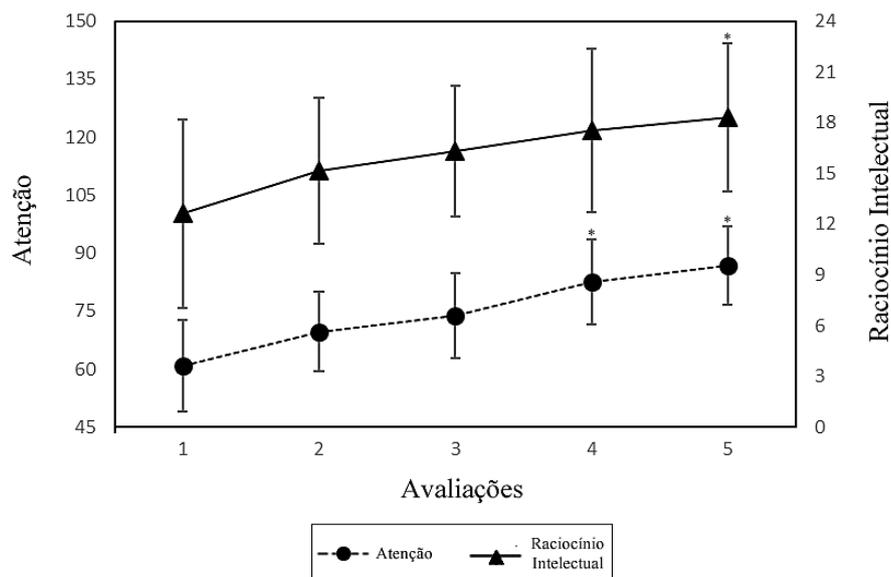
Legenda: Ansiedade (BAI); Agressividade, confusão, depressão, fadiga, tensão e vigor (POMS); DP = Desvio Padrão.

A figura 1 apresenta os resultados cognitivos. Houve diferença estatisticamente significativa para a atenção ($F=8,975$; $p<0,001$) e para o raciocínio intelectual ($F=3,006$; $p=0,025$).

A atenção aumentou da primeira para as avaliações 4 e 5 ($p<0,001$; $p<0,001$) e o

raciocínio intelectual aumentou da primeira para a última avaliação ($p=0,022$).

Assim, observou-se melhora da função cognitiva em comparação com o início da temporada.



Legenda: Atenção (Subteste Códigos - WAIS); Raciocínio Intelectual (Subteste Raciocínio Matricial - WAIS) * = valor estatisticamente significativo ($p<0,05$) em relação a primeira avaliação.

Figura 1 - Níveis de atenção e raciocínio intelectual de acordo com as avaliações.

DISCUSSÃO

O objetivo do estudo foi descrever variáveis emocionais (ansiedade, humor) e cognitivas (atenção, raciocínio intelectual) de atletas de futebol feminino, durante uma temporada. Identificou-se que as atletas apresentaram estabilidade emocional e melhoraram a função cognitiva.

Sobre o estado emocional, a ansiedade é um dos aspectos psicológicos que mais influencia o rendimento esportivo (Pujals e Vieira, 2008).

A investigação da atividade cerebral de mulheres da elite do futebol Tailandês revelou que os baixos níveis de ansiedade associaram-se com grande atividade cerebral e boa capacidade de tomada de decisões (Tharawadeepimuk e Wongsawat, 2017).

Em estudo exploratório, identificou-se que os atletas criaram estratégias de atenuação dos sintomas de ansiedade, como o relaxamento muscular e as relações interpessoais (Cruz, 1989).

Diante disso, acredita-se que, embora jovens, as atletas construíram estratégias de enfrentamento, o que permitiu o controle da ansiedade ao longo da temporada.

Santos (2008) observou em jogadores de futebol de base que os estados negativos de humor aumentaram logo após uma derrota. Em consonância disso, em estudo com 9 mulheres praticantes de futebol, demonstrou-se que o resultado do jogo afeta o humor (Jaspers e colaboradores, 2016).

Em contrapartida, as atletas do presente estudo não responderam os questionários nestes momentos, o que talvez explique a estabilidade apresentada durante toda a temporada.

Dentre os componentes do POMS, destaca-se a fadiga. Em revisão sistemática foram abordados os seus efeitos no rendimento esportivo, sendo que pesquisadores identificaram que a fadiga mental pode modificar a percepção subjetiva de esforço e, conseqüentemente, diminuir o rendimento atlético (Smith, 2003).

Além disso, Morgan (1980) destaca o chamado “perfil iceberg”, onde o componente “vigor” se evidencia em relação aos demais (agressividade, confusão, depressão, fadiga e tensão). Esta manifestação é interpretada pelo mesmo autor como ideal para o melhor rendimento atlético e observado durante toda a temporada da equipe.

No presente estudo a atenção aumentou do início para o final da temporada. A atenção pode ser definida como a habilidade de focar e de concentrar a consciência em algo, afastando-se de distrações (Weinberg e Gould, 2016).

Nesse sentido, essa habilidade cognitiva é importante em uma partida de futebol, pois as atletas devem estar concentradas em suas tarefas, eximindo-se, momentaneamente, de problemas pessoais, físicos e pressão da torcida. Em estudo envolvendo 44 adolescentes, foi demonstrado que o exercício físico melhora habilidades cognitivas (Lam e colaboradores, 2017).

Smith e colaboradores (2011) realizaram uma pesquisa com ressonância magnética funcional e observaram que sujeitos recompensados ativam mais áreas corticais relacionadas à atenção, entendendo que ela possui relação direta com a recompensa e com a motivação.

Portanto, talvez a atenção das atletas tenha aumentado durante a temporada em virtude do treinamento físico ou devido aos fatores circunstanciais moduladores da motivação, como recompensas, resultados positivos e proximidade competitiva.

Além disso, Veiga, Colaço e Brito (1997) observaram correlação positiva entre atenção e raciocínio intelectual em jovens ginastas homens, o que corrobora com os resultados do presente estudo, já que as voluntárias também aumentaram estas duas habilidades cognitivas.

O raciocínio intelectual consiste na capacidade do indivíduo de resolver problemas complexos e dinâmicos (Figueira e Greco, 2013).

Tendo em vista a complexidade do jogo e a frequente necessidade de se resolver problemas, torna-se necessário que o atleta consiga criar respostas para resolver os problemas do jogo (Scaglia, 2015).

No decorrer dos treinamentos e da competição, as dificuldades aumentam, tornando o raciocínio intelectual necessário para o sucesso. Neste estudo houve aumento deste aspecto cognitivo, sugerindo a melhora

da capacidade de resolução de problemas no decorrer da temporada.

A capacidade intelectual torna-se imprescindível para o bom rendimento técnico e tático, uma vez que as atletas devem testar e prever mentalmente possíveis jogadas, em curtos intervalos de tempo.

Este estudo demonstrou como determinadas variáveis emocionais e cognitivas se manifestaram em uma temporada de futebol feminino. Não existem trabalhos que buscaram avaliar estes aspectos psicológicos em conjunto e por uma temporada completa. A partir do diagnóstico desses aspectos, é possível estabelecer diretrizes interdisciplinares de otimização da esfera mental.

Nesse sentido, estudos demonstraram que a técnica neurofeedback se mostrou eficaz em reduzir sintomas de ansiedade (Gabbett, 2016; Linnebjerg e colaboradores, 2017).

Além disso, a partir das reflexões realizadas aqui, torna-se importante rever alguns preceitos que são tradicionais e já consolidados no treinamento da modalidade de futebol.

Como sugere Scaglia (2015), oferecer treinamentos com problemáticas mais desafiadoras pode ser melhor para o aumento do rendimento atlético, do que simplesmente realizar exercícios repetitivos e previsíveis.

Quanto às limitações, este estudo não controlou as variáveis do estudo, pois o objetivo não foi atribuir causa e efeito entre a modalidade esportiva e os aspectos psicológicos.

Segundo Volpato (2004), a descrição é o passo inicial em direção ao reconhecimento e compreensão do fenômeno.

Por fim, o fato das atletas terem realizado os mesmos testes cinco vezes ao longo de uma temporada pode ser uma justificativa para a melhora do rendimento cognitivo.

CONCLUSÃO

Demonstrou-se que o estado emocional se manifestou de maneira constante e que os aspectos cognitivos melhoraram ao longo da temporada. Estes resultados sugerem que a habilidade cognitiva pode ser sensível à prática esportiva e ao contexto das competições.

REFERÊNCIAS

- 1-Croisier, J. L.; e colaboradores. Strength imbalances and prevention of hamstring injury in professional soccer players: a prospective study. *Am J Sports Med.* Vol. 36, Num. 8. p. 1469-1475. 2008.
- 2-Cruz, J. F. A. Stress, ansiedade e rendimento no desporto de alta competição. *Jornal de Psicologia.* Vol. 8. Num. 4. p. 3-11. 1989.
- 3-Cunha, J. A. Manual da versão em português das Escalas Beck. São Paulo: Casa do Psicólogo. p. 11-13. 2001.
- 4-Figueira, F. M.; Greco, P. J. Futebol: um estudo sobre a capacidade tática no processo de ensino-aprendizagem-treinamento. *Revista Brasileira de Futebol.* Vol. 1. Num. 2. p. 53-65. 2013.
- 5-Gabbett, T. J. The training-injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder? *Br J Sports Med.* Vol. 50. Num. 5. p. 273-280. 2016.
- 6-Jaspers, A.; e colaboradores. Relationships Between Training Load Indicators and Training Outcomes in Professional Soccer. *Sports Med.* Vol. 26. 2016.
- 7-Lam, W. K.; Ding, R.; Qu, Y. Ground reaction forces and knee kinetics during single and repeated badminton lunges. *Journal of Sports Sciences.* Vol. 35. Num. 6. p. 587-592. 2017.
- 8-Lane, A. M.; Terry, P. C. The nature of mood: Development of a conceptual model with a focus on depression. *Journal of applied sport psychology.* Vol. 12. Num. 1. p. 16-33. 2000.
- 9-Lepsien, J.; e colaboradores. Directing spatial attention in mental representations: Interactions between attentional orienting and working-memory load. *Neuroimage.* Vol. 26. Num. 3. p. 733-743. 2005.
- 10-Linnebjerg, C.; e colaboradores. Shoulder function and shoulder complaints in danish elite badminton players. *British Journal of Sports Medicine.* Vol. 51. Num. 4. p. 351. 2017.
- 11-Meng, L.; e colaboradores. Close games versus blowouts: Optimal challenge reinforces one's intrinsic motivation to win. *International Journal of Psychophysiology.* Vol. 110. p. 102-108. 2016.
- 12-Morgan, W. P. Test of champions the iceberg profile. *Psychology Today.* Vol. 14. Num. 2. p. 92.1980.
- 13-Nascimento, E. WAIS-III: Escala de Inteligência Wechsler para Adultos-manual técnico. São Paulo. Casa do Psicólogo. 2005.
- 14-Parkinson, B.; e colaboradores. Changing moods: The psychology of mood and mood regulation. Longman, 1996.
- 15-Pujals, C.; Vieira, L. F. Análise dos fatores psicológicos que interferem no comportamento dos atletas de futebol de campo. *Journal of Physical Education.* Vol. 13. Num. 1. p. 89-97. 2008.
- 16-Silva, M. M. F.; e colaboradores. Ansiedade e desempenho de jogadoras de voleibol em partidas realizadas dentro e fora de casa. *Journal of Physical Education.* Vol. 25. Num. 4. p. 585-596. 2014.
- 17-Santos, G. Relação dos estados transitórios de humor com a performance em competição de futebol de campo da cidade de Pouso Alegre/MG. *Conexões.* Vol. 6. n. Edição especial. p. 596-608. 2008.
- 18-Scaglia, A. J. A pedagogia do esporte em José Mourinho. *Revista Educação e Linguagens.* Vol. 4. Num. 7. 2015.
- 19-Smith, A. B.; e colaboradores. Developmental effects of reward on sustained attention networks. *Neuroimage.* Vol. 56. Num. 3. p. 1693-1704. 2011.
- 20-Smith, D. J. A framework for understanding the training process leading to elite performance. *Sports Med.* Vol. 33. Num. 15. p. 1103-1126. 2003.
- 21-Tharawadeepimuk, K.; Wongsawat, Y. Quantitative EEG evaluation for performance level analysis of professional female soccer players. *Cognitive Neurodynamics.* p. 1-12. 2017.

22-Veiga, A.; Colaço, C.; Brito, A. Ansiedade, atenção e inteligência (fator g) na prestação desportiva em Ginástica Artística. Educação Física: Contexto e Inovação. Vol. 2. p. 371-379. 1997.

23-Viana, M. F.; Almeida, P.; Santos, R. C. Adaptação portuguesa da versão reduzida do Perfil de Estados de Humor-POMS. Análise Psicológica. Vol. 19. Num. 1. p. 77-92. 2012.

24-Weinberg, R. S.; Gould, D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. Artmed editora. 2016.

25-Xu, H.; e colaboradores. The Role of Medial Frontal Cortex in Action Anticipation in Professional Badminton Players. Frontiers in Psychology. Vol. 7. p. 9. 2016.

26-Zhang, Z.; e colaboradores. The Influence of X-Factor (Trunk Rotation) and Experience on the Quality of the Badminton Forehand Smash. Journal of Human Kinetics. Vol. 53. Num. 1. p. 9-22. 2016.

Recebido para publicação em 04/06/2019

Aceito em 20/08/2019