

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Autoimagem e Autoestima de jogadores de futebol: Uma revisão de literatura

Maicon Carvalho da Silva

Porto Alegre
Dezembro/ 2012

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Autoimagem e Autoestima de jogadores de futebol: Uma revisão de literatura

Maicon Carvalho da Silva

Monografia apresentada à Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como pré-requisito para a conclusão do curso em Licenciatura de Educação Física.

Orientador (a) : Alberto de Oliveira Monteiro

Porto Alegre
Dezembro/2012

Maicon Carvalho da Silva

Autoimagem e Autoestima de jogadores de futebol: Uma revisão de literatura

Conceito final:

Aprovado em de janeiro de 2013

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Carlos Balbinotti – UFRGS

Orientador – Prof. Dr. Alberto de Oliveira Monteiro – UFRGS

RESUMO

Autoimagem e Autoestima de jogadores de futebol: Uma revisão de literatura

AUTOR: Maicon Carvalho

ORIENTADOR: Alberto de Oliveira Monteiro

Os fatores psicológicos possuem grandes influências sobre as atitudes das pessoas, independentemente do campo de atuação delas (políticos, professores, advogados, médicos, donas de casa, e etc.). Esses fatores podem mexer direta ou indiretamente na personalidade dessas pessoas. Para os atletas, especialmente os de futebol, a autoimagem e a autoestima são fundamentais para o desenvolvimento de sua performance, tanto no treino como em competições desportivas. Meu interesse de realizar este estudo se deve ao fato de que trabalho na área do desporto como membro de uma comissão técnica, e penso que cada vez mais os clubes estão se organizando e buscando conhecimento em diversas áreas com o objetivo de maximizar a qualidade de suas equipes. Além de que, como professor, penso que explorando esses fatores psicológicos motivacionais podemos aplicá-los em nossas aulas e aumentar o rendimento do processo de ensino-aprendizagem. O presente estudo trata-se de uma revisão da literatura, a partir de artigos produzidos nos últimos 10 anos, com vistas a conhecer e aprofundar as questões relacionadas com a autoimagem (AI) e autoestima (AE), particularmente no plano dos atletas de futebol profissional. Para tal, iniciaremos desenvolvendo um texto que trate dos conceitos de AI e AE a partir da psicologia. Posteriormente, pretendemos estudar como esses conceitos são analisados por diferentes autores no âmbito do esporte em geral e, particularmente, junto ao futebol. E, ao final, serão apresentados comentários a respeito daquilo que considerarmos mais significativo para a apropriação dos agentes (treinadores, preparadores físicos, psicólogos e outros) envolvidos na preparação de equipes de futebol. Assim como, que esse trabalho possa contribuir ajudando psicólogos, pedagogos, professores de Ed. Física e jovens na cultura sócio-esportiva dentro da escola a entender e conhecer outras situações presentes dentro dessa modalidade esportiva, o futebol.

PALAVRAS CHAVES: FUTEBOL. AUTOESTIMA. AUTOIMAGEM.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	6
2	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	8
2.1	Caracterização da investigação.....	8
2.2	Plano de coleta de dados	8
2.3	Identificação das fontes	8
2.4	Localização das fontes	9
2.5	Compilação.....	9
3	O FUTEBOL.....	10
4	AUTOIMAGEM E AUTOESTIMA.....	13
5	AUTOIMAGEM E AUTOESTIMA DOS ATLETAS EM GERAL.....	17
6	AUTOIMAGEM E AUTOESTIMA NO FUTEBOL.....	22
7	CONSIDERAÇÕES FINAIS	27
	REFERENCIAS.....	29

1 INTRODUÇÃO

A psicologia do esporte trata-se de uma subdisciplina da psicologia que emergiu numa tentativa de compreender e aperfeiçoar o desempenho de atletas e mostrar alterações nos fatores psicológicos dos mesmos, para que então seja possível entender possíveis mudanças de personalidade e na construção da mesma. Dentre os aspectos psicológicos relacionados à construção da personalidade dos atletas podemos considerar a autoimagem e autoestima.

Os fatores psicológicos possuem grandes influências sobre as atitudes das pessoas, independentemente do campo de atuação delas (políticos, professores, advogados, médicos, donas de casa, e etc.). Esses fatores podem mexer direta ou indiretamente na personalidade dessas pessoas. Para os atletas, especialmente os de futebol, a autoimagem e a autoestima são fundamentais para o desenvolvimento de sua performance, tanto no treino como em competições desportivas.

Hoje, com a emergência dos meios de comunicação, a mídia desportiva expõe e avalia constantemente o desempenho dos atletas, mais precisamente, a sua imagem: o que ele faz, como faz, por que faz, etc. Com isso, há a necessidade, cada vez maior, da preparação de dirigentes, treinadores e atletas tanto no plano técnico-tático como no condicionamento físico e psicológico. Os cuidados com a personalidade e o envolvimento intrapessoal e interpessoal são estudados e confrontados com a realidade competitiva.

Meu interesse de realizar este estudo se deve ao fato de que trabalho na área do desporto como membro de uma comissão técnica, e penso que cada vez mais os clubes estão se organizando e buscando conhecimento em diversas áreas com o objetivo de maximizar a qualidade de suas equipes. Além de que, como professor, penso que explorando esses fatores psicológicos motivacionais podemos aplicá-los em nossas aulas e aumentar o rendimento do processo de ensino-aprendizagem.

O presente estudo trata-se de uma revisão da literatura, a partir de artigos produzidos nos últimos 10 anos, com vistas a conhecer e aprofundar as questões relacionadas com a autoimagem (AI) e autoestima (AE), particularmente no plano dos atletas de futebol profissional.

Para tal, iniciaremos desenvolvendo um texto que trate dos conceitos de AI e AE a partir da psicologia. Posteriormente, pretendemos estudar como esses conceitos são analisados por diferentes autores no âmbito do esporte em geral e, particularmente, junto ao futebol. E, ao final, serão apresentados comentários a respeito daquilo que considerarmos mais significativo para a apropriação dos agentes (treinadores, preparadores físicos, psicólogos e outros) envolvidos na preparação de equipes de futebol.

Espera-se que o estudo contribua na elucidação de dúvidas e lacunas na formação desses mesmos agentes e que possa revelar a possibilidade de se seguir caminhos metodológicos e pedagógicos na construção de um ambiente desportivo mais saudável e capaz de promover bons resultados. Assim como, que esse trabalho possa contribuir ajudando psicólogos, pedagogos, professores de Ed. Física e jovens na cultura sócio-esportiva dentro da escola a entender e conhecer outras situações presentes dentro dessa modalidade esportiva, o futebol.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

2.1 Caracterização da investigação

O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica. Que tem como objetivo evidenciar trabalhos (artigos científicos) atuais a partir dos anos 2000, em relação aos efeitos e a importância da autoestima e autoimagem como fatores psicológicos que possuem interferências na qualidade das ações de atletas, mais especificamente jogadores de futebol profissional, e conseqüentemente a interferência destes aspectos nos resultados esportivos.

2.2 Plano de coleta de dados

A revisão de literatura foi feita através de uma investigação em artigos científicos publicados a partir dos anos 2000 até 2012 para a parte específica, onde relaciona os efeitos da AI e AE aos jogadores de futebol. Já a parte geral sobre AI e AE será mais abrangente não se detendo em um período de tempo.

Para a realização desta investigação foram organizados alguns procedimentos, que estarão citados a baixo;

2.3 Identificação das fontes

Através de bibliografias citadas em artigos publicados a partir dos anos 2000 para a parte específica, não se detendo em um período de tempo para a parte geral, referentes à psicologia do esporte, com ênfase nos aspectos psicológicos (autoimagem e autoestima), e seus fatores de interferência em jogadores de futebol e atletas em geral. Também foram analisadas dissertações de mestrado, revistas científicas e buscas na internet.

2.4 Localização das fontes

As revistas científicas foram pesquisadas principalmente através da internet (Revista Jurídica do Desporto, Revista Treinamento Desportivo, UNIrevista, Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, Revista de Educação Física/UEM) nos sites de buscas (Scielo, Google acadêmico, P@PSIC, LUME- UFRGS), em sites (www.efdeportes.com,psicologiadoesporteedoexercicio.blogspot.com.br, www.educacaofisica.com.br, www.universidadedofutebol.com.br) e bancos de dados online. Houve a leitura do material impresso através de uma dissertação de mestrado indicada pelo orientador dessa monografia.

2.5 Compilação

A estratégia usada para coletar as informações das quais eram necessárias para a organização e exposição da literatura desejada, foi buscar nos artigos publicados a partir dos anos 2000, a contextualização para a parte específica do trabalho, dando prioridade para os que enfatizavam já em seus objetivos os assuntos relacionados à psicologia do esporte: Ai e AE. Já a contextualização mais geral do trabalho foi mais abrangente, não se detendo em um período de tempo quanto à data de publicação dos materiais pesquisados.

3 O FUTEBOL

O futebol é o jogo mais popular do mundo. Segundo Woosman (1980, p. 3), *“Envolve cerca de 20 milhões de pessoas na organização de equipes em mais de 150 países”*.

O futebol pode ser considerado mais do que popular, pois ele é o principal esporte do mundo contemporâneo, uma vez que, por diversas razões, atrai grande número de espectadores nas diferentes categorias.

Historicamente, acredita-se que o Futebol seja o resultado de uma lenta evolução de diferentes jogos com bola, que se processou através dos tempos. Marinho (citado por VALENTIM, 1986, p.7), comenta que *“partindo das formas mais rudimentares para chegar à complexidade técnica dos dias atuais”*.

A Inglaterra e a Itália reclamam para si a idealização do Futebol. Entretanto, a dúvida se deve ao fato de que, segundo Valentim (1986, p. 7)

dos antigos jogos de bola o que mais se assemelha ao atual seja o “Calcio”, jogo italiano medieval com 54 jogadores no total, sendo 27 para cada lado, distribuídos em quatro linhas: 15 corredores, 5 sacadores, 4 dianteiros e 3 zagueiros.

Por outro lado (segundo o mesmo autor, p. 8) *“as primeiras regras oficiais foram ensaiadas 1846, porém somente em 1862 foram instituídas pela Universidade de Cambridge”*. A partir deste fato, em 1963, apareceu a Associação de Futebol da Inglaterra que, não aceitando a Cambridge, instituiu o seu próprio regulamento.

Valentim (1986, p. 8) destaca que, no Brasil, que quinze anos antes da chegada Charles Miller, o futebol era praticado nos colégios mantidos pelos jesuítas, e na obra *“A Companhia de Jesus, sua pedagogia e seus resultados”*, do padre J.R. Madureira, encontramos a afirmação de que *“no Colégio São Luiz de Itu (São Paulo), o futebol era jogado desde 1880”*.

No ano de 1894, segundo o citado autor, “*chegou ao Brasil o Dr. Charles Miller, o funcionário da agência Mala Real Inglesa. Aficionado por futebol, trouxera consigo duas bolas para sua prática*” e, a partir daí, incentivou e organizou alguns torneios em São Paulo.

Partindo dessas considerações, entraremos agora na análise do Futebol como desporto e sua abrangência no sentido político-social, cultural e educacional.

Para Luschen et Weiss (citados por STOBAUS, 1983, p. 25),

desporto é uma ação social que se desenvolve em forma lúdica como competição entre duas ou mais partes contrincantes, ou contra a natureza, e cujo resultado vem determinado pela habilidade, tática e estratégia.

Acredito que o desporto é bem mais que isso. Diz Sergio_(in ZEFERINO, 1989, p. 11) “*que o desporto é fenômeno de maior magia deste século*”. De fato, se olharmos a evolução do desporto e, especificamente, do Futebol, ao longo do século XX, verificaremos que o culto pelo mesmo é deveras significativo e aglutina a sua volta uma enorme multidão (consumidores) de participantes e espectadores.

Silva, in: Dieguez (1985, p. 41), estende raciocínio, quando trata do desporto, dizendo que

ele mexe com o gosto pela competição, com a necessidade de afirmação, com o propalado cuidado com o corpo, com o desejo de permanecer jovem, a emoção de superar recordes, a representação nacional, a imaginação, o desejo, a paixão.

No mundo socialista, o desporto foi utilizado como um dos principais meios de disciplinar massas, forjando um padrão atlético idealizado com as indumentárias do seu regime político.

Já no mundo capitalista, o componente econômico é o que dita as *regras do jogo*, na medida em que até mesmo o sucesso político e, conseqüentemente, o

poder nessas sociedades gira em torno dos resultados financeiros que são a sua principal razão de ser.

Essas observações coincidem com as de Stobaus (1983, p.28) que diz: “*No mundo contemporâneo, o desporto-espetáculo tornou-se extremamente importante, ninguém pode negar-lhe o valor econômico ou político*”.

Citado por Stobaus (1983, p. 28) Lima nos diz que

“o fenômeno desportivo pode ser analisado desde diferentes enfoques. Como já vimos antes o desporto do ponto de vista social possui um vetor plural e desta forma, abrange todas as categorias de indivíduos que se preocupam com o desporto de um outro modo, e todas suas manifestações”.

Este mesmo autor consegue isolar nove expressões do fenômeno desportivo, e inserimos neste contexto o Futebol: desporto-prática; desporto-espetáculo; desporto-técnica; desporto-profissão; desporto-lazer; desporto-investimento; desporto-educação; desporto-ciência; desporto-arte. E a esta lista acrescentamos o desporto para deficientes, e também, o desporto-saúde.

A consideração do autor (p.31) é extremamente importante para o entendimento de como o desporto é um mundo situado no contexto social e cultural específicos, como o Futebol é um mundo dentro da vida dos desportos cuja ação e a emoção (paixão) levam os indivíduos a diversas formas e comportamento e relacionamentos e o quanto estes e aqueles podem vir a “*influir nas performances*”, especialmente na autoimagem dos desportistas.

4 AUTOIMAGEM E AUTOESTIMA

Neste estudo, estaremos tratando mais especificamente da autoimagem (AI) e autoestima (AE), aspecto presente na construção da personalidade e cuja edificação está constantemente sujeita a alterações. Essa é uma área que vem sendo discutida ao longo dos anos em diversos trabalhos, acadêmicos ou científicos.

Burns (1990) aponta que estudar autoimagem e autoestima, que ele denomina autoconceito, já existe desde o início do século XX., quando destaca que há escritos sobre a individualidade do organismo enquanto ser comportamental, utilizados no sentido de um si mesmo impreciso. (UNIrevista - Vol. 1, nº 2, p.3 : abril 2006)

O conceito de autoimagem e autoestima aparece em alguns momentos para designar os mesmos ou diferentes fenômenos, no entanto, podem aparecer de maneira interligada, pois vão tratar das situações e momentos da construção da identidade pessoal, social e cultural dos indivíduos. (MONTEIRO -1995)

Ninguém pode negar a importância da autoestima e se considera que ela é um dos principais construtores da personalidade humana. A natureza da autoimagem, base para autoestima, reside no conhecimento individual de si mesmo e no desenvolvimento das próprias potencialidades, na percepção dos sentimentos, atitudes e ideias que se referem à dinâmica pessoal. (MOSQUERA, 2008 – p. 116)

Autoimagem vem a ser a visão que o indivíduo tem de si mesmo, proveniente de uma relação indivíduo-sociedade. Quando tratamos de AI devemos considerar os elementos que necessitam ser diferenciados; Para alguns autores até três tipos principais de AI podem ser identificados: uma dimensão individualista do eu, reunindo conceitos como independente, autônomo e separado; outra denominada coletivista, que acentua as relações entre o indivíduo e a coletividade; e uma terceira dimensão, que recebe o nome de relacional, cujo foco de atenção é os indivíduos entre si (KASHIMA & col., 1995; TRIANDS, 1989).

Contudo, parece teoricamente mais consistente, a clássica definição que prediz dois tipos de AI, não exatamente expressando conteúdos opostos ou conflitantes: independente e interdependente (MARKUS & KITAYAMA, 1991), que também recebem as denominações de autônomo e interdependente (WANG & MOWEN, 1997) ou eu privado/individual e eu público/social (TRIANDS, 1995).

AI Independente. Define um self delimitado, unitário e estável, que é separado do contexto social, enfatizando qualidades internas, pensamentos e sentimentos; ser único e expressar a si mesmo são orientações-chave. A pessoa que o adota procura promover seus próprios interesses e objetivos; ela é direta e clara na sua comunicação. Quando pensam sobre si, os indivíduos com este tipo de AI têm como referência suas próprias habilidades, seus atributos internos e suas características; igualmente quando pensam nos outros consideram mais as características, habilidades e atributos internos e individuais destes do que o contexto social em que estão inseridos, seus papéis sociais e suas relações interpessoais. (MARKUS & KITAYAMA, 1991; SINGELIS, 1994)

AI Interdependente. Compreende uma dimensão ou postura flexível, contextualizada e relacional do self; enfatiza os feitos públicos, externos, como o status, o papel social ou o posto ocupacional da pessoa. As relações interpessoais são utilizadas como referencial para a construção da AI (sou amigo, um bom companheiro etc.). Compreendem aspectos distinguíveis pertencer a ou identificar-se com um grupo determinado, em geral, estendido (os familiares em geral, os companheiros do trabalho etc.). As pessoas se preocupam em ocupar o seu próprio lugar, engajar-se em atividades apropriadas, ser indiretas na comunicação. Concebem que o self individual está atrelado ao dos demais; primam por relacionamentos interpessoais harmoniosos dentro do grupo e tendem a ser atentas aos sentimentos das demais pessoas e aos pensamentos que estas exprimem, ou seja, a "ler o pensamento dos outros". (MARKUS & KITAYAMA, 1991; SINGELIS, 1994)

Outro aspecto a ser abordado vem a ser a autoestima (AE), uma percepção que a pessoa tem de si mesma, com uma relação mais afetiva, alude ao apreço (estima, amor) (GOÑI e FERNÁNDEZ, 2009), a partir disso constrói um conjunto de atitudes, com base ao que os outros comentam de como a vêem, como a pessoa se sente e percebe (como realmente é), aceitando ou rejeitando estas informações, formando ideias sobre si mesmo.

Já García del Cura (2001) coloca que a autoestima é o conjunto de atitudes que cada pessoa tem sobre si mesma, uma percepção avaliativa sobre si próprio, uma maneira de ser, segundo a qual a própria pessoa tem ideias sobre si mesmo, que podem ser positivas ou negativas. Não é estática, pois apresenta altos e baixos, revelando-se nos acontecimentos psíquico-fisiológicos, emitindo sinais detectáveis em vários graus, pois ninguém deixa de pensar em si mesmo, todos temos tendência a nos avaliar, porém o fazemos de um modo diferente, distinto, cada um à sua maneira, levando em conta o mundo ao meu redor. UNlrevista - Vol. 1, nº 2 : (abril 2006)

Mosquera (1984, p.56) ainda se refere aos tipos de autoestima (AI) dividindo-os em duas: positiva e negativa. Quando a AI é positiva, “favorável”, segundo o autor, responde a sentimentos de objetividade. *“A autoestima positiva é uma visão o mais realista possível das possibilidades, defeitos e virtudes que a pessoa possui”*.

A AI negativa, continua o autor (p.56), é descrita: como *“características predominantes temos uma maior rigidez comportamental, mecanismos de fuga de si mesmo e especialmente desconfiança das outras pessoas”*.

Já Coopersmith et Feldman (apud STOBAUS, 1983, p. 56), afirmam que *“a autoestima é a avaliação da pessoa sobre a possibilidade do seu autoconceito atingir padrões e valores”*. Naturalmente que tais avaliações são extremamente importantes porque, de acordo como as pessoas sentem e atuam, aquelas determinações a forma de se sentirem positivas ou negativas, tranquilas ou ansiosas, animadas ou depressivas, alegres ou tristes e assim por diante. Desta forma, verifica-se que parte desta avaliação é interna e parte é externa, de caráter sociocultural.

Nesta dinâmica sociocultural vemos que a AI possui um traço característico. Perguntamos: como creio que os outros nos veem? Para Gallahue (1989) a autoestima é o ponto onde a pessoa se autoavalia como competente, valioso e exitoso ou, ainda, segundo o mesmo autor, como creio que os outros me veem. Nesta perspectiva, entendemos que a autoimagem é uma forma de ver-se segundo uma descrição do si mesmo ou Self, livre de valorização, como eu vejo a mim mesmo e a autoestima é o espelho, o reflexo da autoimagem, através das relações sociais e do seu dinamismo sociocultural.

Shibutani (1996, p. 428) diz que a autoconservação é a lei básica da vida, por isso mesmo boa parte do que alguém faz ou se veja a fazer, pessoal ou comunitariamente, depende do seu nível de autoestima. Para estabilização desta lei básica da vida, é necessário competência. Stobaus (1983, p.57) cita que “*Outro elemento fundamental no desenvolvimento da autoestima consiste na visão cada vez mais realista que a pessoa tem de si mesma, descortinando situações e possibilidades que estão ou poderão vir a estar ao seu alcance*”, ou confiança em si mesmo e na própria capacidade para levar a cabo uma tarefa.

Gallahue (1989, p. 349) destaca os domínios da competência como “*Físico (movimento), cognitivo (intelectual) e afetivo (sócio/emocional)*”.

Stobaus (1983, p. 59) comenta que as evidências indicam que essas competências possuem pesos diferentes na construção de comportamentos humanos e que “*a própria autoestima positiva é uma síntese da união destas três competências. Idealmente falando elas são a expressão viva de uma personalidade em desenvolvimento*”. Não querendo dizer, entretanto, que todas elas cooperem de forma igual para a formação de AI (positiva ou negativa).

Gostaria, ainda, de chamar a atenção de como os atletas em geral se comportam diante dos estímulos do meio ambiente, tais como: a competição, o conflito, a torcida, a cooperação. Verificar, também, o quanto esses processos sociais colaboram na formação da autoimagem e autoestima dos atletas.

Por isso é de se questionar qual o verdadeiro valor do desempenho no esporte e, principalmente, a quem beneficia, que metas se propõe e de que modo afeta na autoestima do desportista.

O questionamento é oportuno, pois nem sempre uma alta performance significa uma AI ou uma AE positiva (ou negativa) e uma madura (ou não) dimensão da existência do praticante.

Ao dispor sobre essas considerações, entendemos que é chegada a hora de conhecer alguns estudos sobre AI e AE nos atletas em geral.

5 AUTOIMAGEM E AUTOESTIMA DOS ATLETAS EM GERAL

As propriedades psicológicas da personalidade do desportista são indispensáveis, em grande medida, para o alcance de atuações exitosas em competições (individuais ou coletivas), para os rendimentos espetaculares e para a quebra de recordes.

Para Harre (1983, p. 17) “*a capacidade de rendimento desportivo depende em primeiro lugar da faculdade e da disposição para o rendimento*”. A disposição para o rendimento “*(...) é atitude do desportista perante a atividade desportiva*”. Diante disso, fica fácil discernir que o rendimento desportivo é produto de uma série de exigências que vão desde o treinamento técnico-tático até (e principalmente) os aspectos relacionados com a personalidade do atleta, tais como: volição, motivação, autoimagem e autoestima.

Assim como Harre, outros autores consideram que é fundamental, para o êxito, um conhecimento profundo e individualizado da personalidade do atleta, entre eles Volkov et Filin (1983); Antoneli et Salviani (1987); Platonov (1989); Jarov (1982).

Entretanto, o desempenho máximo só é possível através da competição, e uma das características básicas para ao atleta é o autocontrole.

Para Singer (1991, p. 26), “*competir sob total controle implica existência, no atleta, da capacidade de se sentir capaz e confiante para fazer aquilo que tem de realizar*”. Infelizmente, nem sempre é assim. Inúmeras situações, vividas por eles, tanto dentro como fora dos locais onde se desenrola a competição, resultam em conflitos e emoções, gerando debilidade.

Na realidade, no desempenho de rendimento, o fracasso e o sucesso andam de mãos dadas e, da mesma maneira que encontramos, segundo Singer (1991, p. 26)

[...] atletas que fazem as coisas pensando sempre que não tem possibilidade de ultrapassar aquelas dificuldades, os atletas [...] que acreditam nas suas próprias capacidades, que acreditam em si, porque sabem que conseguiram chegar até aquele nível fruto do seu trabalho.

Numa perspectiva, podemos vislumbrar dois tipos de conduta: uma que leva, invariavelmente, ao fracasso e outra que permite ao atleta ter sucesso em sua carreira desportiva.

É muito esclarecedor o que propõe Singer (1991, p. 27), quando diz que “*tudo começa na autoimagem [...]*” e em adição a esta proposta, Stobaus (1983, p. 48) afirma, com o auxílio dos autores alemães Dietrich e Walter, “*que o desempenho encerra os seguintes componentes principais: nível de aspiração, esperança do êxito [...], se poderia incluir autoimagem e autoestima*”.

Desde o séc. XVIII, diferentes autores tem-se preocupado com este assunto, sendo, atualmente, aceite que a construção de autoimagem e autoestima é um processo psicossocial, isto é, feito com a concorrência de aspectos internos e externos.

A autoimagem e a autoestima têm levado a pesquisas em diversos grupos e chamadas da sociedade. O estudo desses elementos é importante para podermos entender melhor qual a relevância de uma sociedade como um todo ou de diferentes grupos em particular.

Serra (1987) e Telama (1989), citados por Ponte *et al* (1991, p. 207) comentam que “*no campo desportivo chegou-se à conclusão de que a prática desportiva constitui um meio privilegiado de restaurar a imagem de si, desvalorizada nos domínios escolar, familiar, social ou racial*”.

Dentro de uma dimensão teórica, aferida através de pesquisa científica, a autoimagem está em íntima relação com a autoestima, as duas apresentam uma

dinâmica comportamental que, segundo Mosquera (citado por STOBAUS, 1983, p. 56), *“afeta a todas as dimensões da personalidade”*.

A autoimagem e autoestima se constituem em uma dimensão psicológica importante para os atletas em geral. Desta maneira, parece importante evidenciar a autoimagem e a autoestima dos desportistas.

Segundo Singer (1991, p. 28) *“se os processos pessoais de foro psicológico, utilizados no sentido de definição do modo como encaram o treino e a competição, não forem eficazes, a experiência vivida irá provavelmente ser uma mera ilusão”*. Deste modo, os amigos, os treinadores e os meios de comunicação de massa são importantes para a formulação de autoimagem, tanto positiva como negativa.

Mosquera et Stobaus (1984, p. 153) destacam:

Parece-nos que grande parte dos desportistas, mormente no campo do futebol, são ora destruídos ora elogiados em demasia, causando sérios prejuízos para a sua performance, através de tensões, frustrações e medo não detectados corretamente, talvez porque não interessam.

Os processos e critérios internos e externos que os atletas utilizam na sua autoavaliação variam de acordo com vários fatores. O mais óbvio é relativo a experiência de cada desportista e deriva de uma história de tentativas bem sucedidas, ou não, no domínio de uma técnica. Percepção de competências mais baixas traduzir-se-ão numa maior dependência em relação a retroalimentação positiva do treinador.

Segundo Viana (1989, p. 57) *“a relevância que se atribui a este conjunto de fontes externas de influência no processo de construção de autoimagem e autoestima do indivíduo, não é exagerado”*.

O fato é que a prática desportiva exige do atleta um melhor conhecimento de si, das suas capacidades, do seu valor. Estes, no entanto, são frequentemente colocados a prova, tanto na situação de treinos como em competição. Atleta de sucesso, não há duvida, é aquele que acredita no seu potencial, que acredita em si, porque sabe que conseguiu chegar até este nível graças ao seu esforço e trabalho.

Por esse motivo, vale recordar, mais uma vez, o que já foi dito por Mosquera e Stobaus (1984, p. 56), *“esta autoestima positiva é uma visão o mais realista possível das possibilidades, defeitos e virtudes que a pessoa possui”*.

Por outro lado, a existência de pensamentos frequentes de desadaptação, de não se achar capaz de fazer corresponde a ter níveis baixos de realização ou de ficar abaixo das respectivas capacidades. Para Mosquera et Stobaus (1984, p. 56) *“no caso da autoestima ser negativa, é uma maneira valorativamente da pessoa se ver e se apreciar”*.

Convém, entretanto, salientar que, segundo Brookover e outros (citados por STOBAUS, 1983, p. 54) *“A autoestima está em íntima união com o desempenho e, dependendo do tipo de táticas a serem usadas para o seu desenvolvimento, se terá ou não seu fortalecimento e acréscimo”*. Este comentário nos alerta que táticas do tipo encorajar ou recompensar parecem formas não tão eficientes, principalmente quando são extravagantes ou banalizadas, de aumento da autoestima, pois, muitas vezes, levam a atitudes de incerteza ou negativismo ou a uma autoimagem e autoestima ilusórias.

Uma verdade que está na base de considerações de alguns autores é que, segundo Singer (citado por VIANA, 1989, p.28), *“a verdadeira essência da competição desportiva reside no fato de produzir um maior número de perdedores do que vencedores”*. Lidar com esta hipótese é um grande desafio para os atletas de todos os desportos. Todos nós conhecemos as consequências que daí advêm, o ritual é o mesmo; para os vencedores, tudo; para os derrotados, a crítica, o inferno ou o esquecimento.

Naturalmente que esta demanda promova nos atletas um alto nível de ansiedade. A ansiedade e os níveis de autoestima possuem uma relação inversamente proporcional. Como afirma Martens (citado por VIANA, 1989, p. 28) *“o estresse é uma reação emocional desencadeada quando a autoestima do sujeito é ameaçada”*.

Segundo Maslow (citado por MOSQUERA et STOBAUS, 1984, p.123) “*é universal, provavelmente é a que leva alguém a ser um verdadeiro campeão. O campeão é aquele que está em contínua luta com sua própria pessoa no sentido de aperfeiçoar-se e conhecer-se*”.

Conhecer-se, aperfeiçoar-se, desenvolver-se, são alguns flashes da conduta interior, que estão relacionados também com a De outra maneira, podem-se destruir esses atributos de personalidade, quando se exige apenas que o atleta se esforce ao máximo na competição, sem levar em consideração seus sentidos e sentimentos, suas angústias e ansiedades. O melhor caminho é a construção de uma personalidade saudável e uma autoestima real para privilegiar o caráter educativo do desporto e exaltar o ser humano.

6 AUTOIMAGEM E AUTOESTIMA NO FUTEBOL

Os indivíduos em questão nesse trabalho são os atletas profissionais de futebol, um desporto considerado mundialmente um dos mais populares, tem em sua força o poder de satisfazer todas as pessoas, independentemente do sexo, idade ou a classe social a que pertence. O futebol consegue atingir os diferentes sentimentos das pessoas, mexendo com as emoções de toda a população, pois sendo um desporto de alto rendimento, que possui contratos com grandes empresas e investimentos milionários, passou a ser mais que um esporte, tornando-se um mega evento, um verdadeiro espetáculo.

O espetáculo apresentado pelo futebol profissional simplesmente impressiona pelos números. Número de torcedores, número de dirigentes, número de clubes, número de jogadores e números financeiros. Calcula-se que no Brasil sejam mais de 13 mil times, milhares de jogadores, 489 estádios capazes de receber, simultaneamente, 6 milhões de torcedores. Cada ano são vendidas 60 milhões de camisetas, 7 milhões de bolsas, 4 milhões de chuteira. Estima-se que o futebol movimentará por ano, no Brasil, 6 bilhões de dólares. (FILHO, W. C. A. 2009, p. 37) - dados extraídos do site www.museudoesporte.com.br, fev. de 2009.

Os jogadores de futebol são os profissionais desse espetáculo, que ao optarem por essa profissão ficaram expostos a diversas cobranças por parte de diversos grupos da população espectadora, e também por elementos presentes dentro do próprio desporto, como membros da comissão técnica, patrocinadores, dirigentes, os próprios colegas, seus familiares, cobranças que afetam em sua personalidade, mexendo com a forma que veem a si mesmos, sua autoimagem e também sua autoestima.

Alguns estudos mostram que as qualidades das ações desses atletas podem estar ligadas diretamente aos aspectos psicológicos que afetam em suas personalidades. O grau em que se encontra a autoestima do atleta (autoestima baixa ou alta) e a autoimagem, maneira como ele se vê (positiva ou negativa) são considerados aspectos psicológicos de grande importância.

Numa situação competitiva, como por exemplo, a copa do mundo de futebol, a exposição de um atleta é evidente, se ele apresenta uma baixa autoestima estará

muito vulnerável ao julgamento dos outros, incluindo-se entre eles, a torcida, o técnico, os companheiros de equipe e a imprensa. Muitas vezes, o atleta opta em função disto, não perder, ou seja, não se arrisca muito para não ser inadequado, ao invés de investir para vencer e ser o melhor.

Não é incomum para os atletas se sentirem nervosos antes das competições esportivas, já que sua autoimagem, sua autoestima, depende do seu desempenho nestas competições e dessa forma, tais situações podem tornar - se muito assustadoras. Ao invés de lutarem por medalhas, campeonatos, dinheiro e honras de campeão, o atleta luta com o próprio valor, ao invés de aguardar entusiasticamente a oportunidade de atuar. O atleta passa a recear, nervosamente, a aproximação das competições pelo simples medo de falhar. Cratty, Frischnecht e Machado (apud CORRÊA et.al., 2002)

Todas as situações do cotidiano competitivo podem ser chamadas de agentes estressores, na medida em que quanto mais elevado o nível competitivo, maiores são as exigências e as “cobranças”. Essas situações estressantes, quando não controladas, podem, segundo Bernik & Tess apud GOMES & PASTORE (2004) *causar vários transtornos psicológicos.*

O universo de um atleta em competições desportivas gira em torno de uma série de desafios, situações novas que exigem disciplina, criatividade, técnica e tática. O jogador faz parte de um grupo que busca o sucesso, a vitória, o reconhecimento de seus fãs, de sua torcida. Porém, é importante observar que, além de ser um membro deste grupo, o jogador também é um indivíduo, com suas particularidades, pensamentos, sentimentos e comportamentos próprios. Estas particularidades também entram em campo com o atleta no momento em que este começa um jogo, interferindo no desempenho deste antes, durante e após o término da partida.

Não raro podemos observar um atleta que vem tendo um bom aproveitamento durante o campeonato ou até mesmo durante uma partida, ter seu rendimento prejudicado ao receber uma crítica ou uma vaia da torcida. A ameaça de reprovação de seu comportamento durante o jogo gera um decréscimo da sua motivação, autoconfiança, eficácia. O momento exige do atleta a total concentração no momento presente da disputa, no aqui - agora, fazendo com que o foco de todo seu senso de estima fique extremamente atrelado à situação de jogo e sua autoestima, diretamente influenciada pelo retorno que este recebe de seu meio.

Existem vários fatores que influenciam rendimento; entre eles, os que mais se destacam são: a motivação (intrínseca e extrínseca), a autoestima, a autoconfiança, a ansiedade e a agressividade. (PUJALS & VIEIRA, 2002)

Ainda nesse sentido, CORRÊA, et al. (2002, p. 248) traz um exemplo:

“[...] se um centroavante dribla um oponente, esse atacante vivencia um momento positivo, ou seja, em função de ter acertado um lance, cumprido seu objetivo, levando vantagem sobre o adversário, há uma mudança positiva na sua cognição, no afeto e no sistema fisiológico. Dessa forma, ele se sente mais confiante, aumenta sua autoestima e seus músculos se enrijecem com maior intensidade. Essa mudança positiva influencia seu comportamento; ou seja, o jogador corre mais rápido e realiza a jogada com mais vigor e, conseqüentemente, melhora sua performance[...]”.

Outra questão a ser observada são as lesões que os jogadores apresentam, e até que ponto e de que maneira essas lesões podem interferir no rendimento do atleta.

Uma lesão desportiva é uma lesão física contraída durante a participação em atividades desportivas de caráter competitivo ou recreativo, que supõe uma disfunção do organismo que produz dor e leva à interrupção ou limitação de uma atividade desportiva (BUCETA, 1996; cit. Por ZAFRA, MONTALVO & SÁNCHEZ, 2006). Causando com isso uma alteração na sua autoestima e na sua autoimagem.

Zafra e colaboradores (2006) utilizaram um estudo com futebolistas, onde concluíram que quando estes gerem bem a avaliação do seu rendimento (autoimagem positiva) tendem a ter menos lesões, contrariamente àqueles quem tem um alto nível de autoconfiança, que estão propensos a lesionar-se mais frequentemente.

Segundo vários autores (Bottererill, Flint & levleva, 1996; Petrie, 1993; Leddy, Lambert & Ogles, 1994; cit. Por Veloso & Pires, 2007) as consequências negativas das lesões afetam o bem-estar psicológico do jogador de futebol, e podem comprometer o seu equilíbrio e saúde mental, através de sintomas como depressão, baixa autoestima, medo, desespero, frustração, impaciência e não adesão ao plano de tratamento.

Buceta, 1996; (cit. por DÍAZ et al. 2002) nos diz que:

As principais variáveis implicadas na vulnerabilidade às lesões desportivas em jogadores de futebol através dos efeitos prejudiciais do estresse são as variáveis pessoais relevantes: Histórias das lesões, Ansiedade-traço, Apoio social, Motivação para a conquista, Autoconfiança e autoestima, Tendência ao otimismo e Sistema de crenças e atitudes.

O otimismo, e a determinação diminuem o tempo de recuperação após uma lesão; atletas com maior otimismo, determinação ou autoestima, lidam melhor com mudanças de vida estressantes, resultando numa redução da vulnerabilidade a uma lesão (FORD, EKLUND & GORDON, 2000).

Entendendo que a lesão é mais um dos diversos fatores estressantes, e que pode interferir nos aspectos psicológicos do atleta e conseqüentemente no seu desempenho, é relevante pensar em prevenir esse tipo de situação reforçando ainda mais a ideia da presença de um profissional qualificado, no contexto da psicologia do esporte, juntamente com os demais integrantes de uma comissão técnica e assim montar um trabalho interdisciplinar, aumentando a qualidade do trabalho e a produtividade dos atletas.

A inserção do psicólogo no dia a dia dos clubes passa necessariamente pela compreensão e aceitação do técnico e de sua comissão de forma que se estabeleça um sistema de trabalho integrado e voltado a valorizar e a trabalhar os aspectos positivos emocionais dos jogadores a fim de reduzir inseguranças e desvios na formação de cada jogador.

Definições importantes como a escolha de jogadores e suas posições no time devem levar em consideração as características psicológicas deles, assim como as condições diferenciadas de cada jogo de que participa.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a revisão de literatura, percebo que a análise da autoimagem (AI) e autoestima (AE) de atletas é um assunto pesquisado há muitos anos. Existem diversos autores que tratam sobre esse assunto em suas pesquisas com o intuito de contribuir para um maior e melhor entendimento do mesmo. Pode-se verificar que a aplicação dessa relação dá-se em vários campos do conhecimento: na psicologia do esporte, empresarial, no processo de aprendizagem, entre outros. No entanto, essa abundância de material é mais percebida quando não nos preocupamos com uma data restrita. Em termos específicos, no esporte que foi eleito para a pesquisa o futebol, isso gerou uma certa dificuldade para se alcançar os objetivos propostos para a presente pesquisa, pois o número de artigos, livros e teses/dissertações que tratam do tema no período de 2000 até a data atual, é reduzido.

É possível reconhecer a importância dos termos e relações estudadas no aumento de rendimento de atletas e na otimização de suas atividades de forma mais sadia e com melhor aproveitamento. Percebeu-se também que esse é um assunto que vem se intensificando entre os pesquisadores da área da saúde esportiva e que já há maior preocupação com o preparo de profissionais que possam aplicar seus conhecimentos no trabalho com a preparação de atletas, gerando um melhor rendimento desses últimos. Contudo, ainda que em desenvolvimento, esse é um campo que merece atenção e que tem ainda muito espaço para crescer e ser difundido tanto aos profissionais que trabalham com a preparação dos esportistas quanto para os próprios. Dar a conhecer uma revisão de literatura àquele que se propõe aplicá-la é fator fundamental para que a AE e AI seja bem recebidas, entendidas e que ajudem a melhorar o desempenho dos atletas de futebol.

Com a realização da pesquisa, tive a oportunidade de reconhecer que os aspectos psicológicos, no caso AI e AE, estão sempre vulneráveis a interferências de agentes estressores, como pressão da torcida, familiar, treinador e patrocinadores, dos próprios colegas, em situações de competição e etc., influenciando nas atitudes dos atletas, e conseqüentemente no seu desempenho e

de sua equipe, podendo essa influência ser de uma maneira positiva ou negativa. As relações humanas estarão sempre suscetíveis a fatores externos que não compete apenas ao próprio sujeito controlá-las, mas é, particularmente, papel do profissional a quem compete as atribuições de auxiliar na preparação dos atletas criar estratégias que minimizem esses fatores externos e deem suporte para que os atletas citados possam enfrentar essas situações com maior maturidade e profissionalismo, para que assim possam desempenhar seus papéis com maior autonomia e eficiência.

Esse estudo foi desenvolvido de forma inicial e concisa, mas penso que é um campo com grandes possibilidades de aprofundamento e intenciono usar meus conhecimentos e práticas para continuar refletindo sobre o tema e, possivelmente, dar seguimento a essa proposta, com vias de contribuir para a evolução dessas práticas.

Entendendo que se trata de um assunto importantíssimo na contribuição para o esporte e principalmente para o futebol, se torna relevante evidenciar e sempre que possível atualizar, cada vez mais, esses tipos de trabalhos, com o objetivo de contribuir numa dimensão preventiva, e poder adotar estratégias que possam modificar as atitudes e comportamentos desses atletas, tornando-os ou criando situações onde diminua a vulnerabilidade dos mesmos em relação aos agentes estressores, na intenção de maximizar o processo de ensino-aprendizagem ou treinamento de todos os envolvidos no campo desportivo, mais especificamente no futebol, enquanto jogadores ou comissão técnica.

REFERENCIAS

ANTONELLI, F; SALVANI, A. **Psicologia Del esporte**. Valladolid; Miñón, 1978.

BARTHOLOMEU, D. *et al.* **Traços de personalidade, ansiedade e depressão em jogadores de futebol**. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte: São Paulo, junho de 2010.

BATTAGLINI, K. **Psicologia do Esporte: a busca pela excelência dos resultados**. São Paulo: 2009.

CARVALHAES, J. **Correlação entre o estado psicológico e o rendimento do atleta de futebol e consequente prognóstico**. Arquivos brasileiros de Psicologia Aplicada, Rio de Janeiro, 1969.

CARVALHO, R. C. **Aspectos psicológicos das lesões desportivas: prevenção e tratamento**. (disponível em <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0475.pdf>) 2009.

CORRÊA D. K. A. *et al.* **Excelência na Produtividade: A Performance dos Jogadores de Futebol Profissional**. 2002

DESCHAMPS, Silva. **A Conexão da Auto-estima com o Esporte!** (disponível em <http://psicologiadoesporteedoexercio.blogspot.com.br>) SP - junho de 2012.

DIEGUEZ, G. (org) **Esporte e Poder**. Petrópolis: Vozes, 1985.

FILHO, W. C. A. **Futebol brasileiro: A trajetória do jogador profissional e o fim de sua carreira**. São Paulo: 2009.

FLEURY, S. **Competência Emocional: O caminho da vitória para equipes de futebol**. 1988.

GALLAHUE, D. **Understanding motor development: infants, children adolescents**. 2ed. Indianapolis: Benchmark Press, 1989.

GOBITTA, M. & GUZZO, R. S. L. **Estudo Inicial do Inventário de Auto-Estima (SEI) – Forma A**. Campinas – SP, 2002.

GOLVEIA, V. V. *et al.* **Escala de Autoimagem: comprovação da sua estrutura fatorial**. Porto Alegre, jun. de 2002.

HARRE, D. **Teoria del entrenamiento deportivo**. Havana: Editorial Científico-Técnica, 1993.

JAROV, K. **A vitória desportiva e a educação da vontade**. Lisboa: Livros Horizonte, 1982.

MAZO, Giovana Z. **Programa de hidroginástica para idosos: motivação, autoestima e autoimagem.** Florianópolis – SC: Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, 2006.

MENDES, A. R. *et al.* **Autoimagem, autoestima e autoconceito: Contribuições pessoais e profissionais na docência.** Pesquisado no banco de dados ANPEd nos anos 2010 – 2011.

MIRANDA, R.; BARRA, F. M. **Construindo um atleta vencedor: uma abordagem psicofísica do esporte.** 2008.

MONTEIRO, A. O. **Autoconceito: autoimagem e autoestima de jogadores profissionais de futebol em relação às mensagens veiculadas pelos meios de comunicação de massa (jornal).** Dissertação, Porto Alegre: Dezembro de 1995.

MOSQUERA, J. J. M.; STOBAUS, C. D. A Docência na educação superior: Sete olhares. **Autoimagem, autoestima e autorealização na universidade, Pág 111.** Porto Alegre, 2008.

MOSQUERA, J. J. M.; STOBAUS, C. D. **Psicologia do esporte.** Porto Alegre: Editora da Universidade. 1984.

OKAZAKI, Fábio, H. A. *et al.* **A Auto-estima de Atletas Titulares e Reservas de Esportes Coletivos de Quadra.** Revista Bras. De Ed. Física, 2006.

OKAZAKI, Fábio, H. A. *et al.* **A influência da posição de titular ou reserva na de auto-estima de atletas de futsal brasileiro.** (disponível em <http://www.efdeportes.com/efd90/futsal.htm>) Revista digital: Novembro de 2005.

PLATONOV, V. **El entrenamiento deportivo – Teoria e metodologia:** Barcelona: Paidós, 1988.

PUJALS C. & VEIRA L. F. **Análise dos fatores psicológicos que interferem no comportamento dos atletas de futebol de campo.** Revista da EDUCAÇÃO FÍSICA DA UEM - Maringá, 2002.

ROSITO, L. E. **Níveis de ansiedade traço-estado em jogadores de futebol das categorias de base de clube profissionais.** Porto Alegre: Fevereiro de 2008.

SANTOS, S. G. & SHIGUNOV V. **Suporte psicológico ao atleta: uma necessidade “teórica” que precisa ser aplicada.** Revista Treinamento Desportivo (disponível em: http://cbtmweb.winexam.com.br/scripts/arquivos/Santos_Shigunov_Artigo.pdf).

SARAIVA, Aline. **O serviço social na formação do atleta cidadão: A contextualização histórica do futebol e o Grêmio Futebol Porto Alegrense.** (disponível em <http://www.universidadedofutebol.com.br>) Porto Alegre, 2007.

SILVA, Thaís P. **A influência da torcida na auto-estima do atleta.** Portal de Educação Física (Disponível em <http://www.educacaofisica.com.br>)

SIMIM, M. A. M.*et al.* **Análise do estresse em atletas de futebol para amputados.** Revista da Educação Física/ UEM : 2010.

SINGER, R. Temas para o treinador ler e refletir. **Revista Treino Desportivo**, Lisboa, n.20, p 23-31, jan. 1991.

STOBAUS, C. **Desempenho e autoestima em jogadores profissionais e amadores: análise de uma realidade e implicações educacionais.** Porto Alegre: Faculdade de Educação da Universidade Federal do Rio Grande do sul, 1983 (dissertação de mestrado).

SHIBUTANI, T. **Sociedad y personalidad: una aproximación internacionalista a La psicología social.** Buenos Aires. Paidós, 1961.

SOUZA, Diego. K.*et al.* **Auto-estima de lutadores de jiu-jitsu no período pré e pós-competição.** (disponível em <http://www.efdeportes.com>) março de 2010.

VIEIRA, L. F. **Psicologia do Esporte: Uma área emergente da psicologia.** Maringá: 2010.

VOLKOV, V.; FILÍN, V. **Selección deportiva.** Moscú: Vipo1988.

ZEFERINO, J. **Para um desporto novo, uma comunicação social nova.** Lisboa: Direção Geral dos Desportos. Desporto e comunidade social. Seminário, 1989. P. 11-20.