

**ANÁLISE DA PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DOS JOGADORES DE FUTEBOL DA CATEGORIA JUVENIL DO BLUMENAU ESPORTE CLUBE-SC**Renan Mendes<sup>1</sup>, Rafael Besen<sup>1</sup>**RESUMO**

Pesquisadores da área da Educação Física vem estudando a qualidade de vida estabelecendo uma relação entre a atividade física e a conduta saudável. O esporte, caracterizando-se como uma forma especializada de atividade física, pode exigir uma intensa preparação nos treinamentos, também a competição assume-se como uma grande fonte de estresse. O objetivo do presente estudo foi analisar a percepção da qualidade de vida dos atletas de futebol da categoria juvenil do Blumenau Esporte Clube - SC, nos ambientes de treinamento e competição. Trata-se de uma pesquisa aplicada, de intervenção quantitativa descritiva, de corte transversal. A amostra foi composta por 17 atletas entre 15 e 17 anos. O instrumento utilizado foi o Questionário sobre Qualidade de Vida de Atletas (QQVA), validado. Dentre as respostas obtidas, destacam-se como situações que mais exercem influência a qualidade da alimentação, o relacionamento com o treinador, equipe técnica e dirigentes, o relacionamento com os colegas, a comunicação e entrosamento entre membros da equipe técnica e a qualidade do sono. Dentre as situações que exercem menos influência destacam-se o cansaço/fadiga mental, o cansaço/fadiga física, as lesões, o número excessivo de viagens e o nervosismo excessivo durante a competição. Portanto, algumas medidas específicas a cada situação devem ser tomadas no sentido de minimizar os potenciais prejuízos a qualidade de vida dos atletas no ambiente de treinamento e competição.

**Palavras-chaves:** Qualidade de vida. Treinamento. Competição. Influência.

1-Bacharelado em Educação Física pela Faculdade Metropolitana de Blumenau do Grupo Uniasselvi, Blumenau, Santa Catarina, Brasil.

**ABSTRACT**

Quality of Life Perception Analysis of Football Players from Blumenau Esporte Clube Youth Category

Researchers in the field of Physical Education have been studying the quality of life by establishing a relationship between physical activity and healthy behavior. Sports, characterized as a specialized form of physical activity, may require extensive preparation in training also the competition is assumed as a great source of stress. The aim of this study was to analyze the quality of life perception of players of the youth football category of Blumenau Esporte Clube - SC, in environments of training and competition. It is an applied research, of quantitative descriptive intervention and cross-sectional study. The sample was composed of 17 athletes aged between 15 and 17 years old. The instrument used was the Questionnaire on Quality of Life for Athletes, validated. Among the answers, stand out as situations that influence the most the quality of food, relationship with the coach, technical staff and managers, relationship with colleagues, communication and understanding between members of the technical staff and the quality of sleep. Among the situations that exert less influence stand out mental tiredness/fatigue, physical tiredness/fatigue, injuries, excessive number of trips and excessive nervousness during competition. Therefore, some specific measures for each situation should be taken to minimize the potential damage to the quality of life of athletes in training and competition environment.

**Key words:** Quality of life. Training. Competition. Influence.

## INTRODUÇÃO

Qualidade de Vida é uma noção eminentemente humana, que tem relação com o grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social, ambiental e com a própria estética existencial. Pode ser compreendida através da capacidade de realizar uma síntese cultural de todos os elementos que uma sociedade considera como o seu padrão de conforto e bem-estar.

Diversos significados abrangem o termo Qualidade de Vida, que refletem conhecimentos, experiências e valores de indivíduos e coletividades que a ele se reportam em variadas épocas, espaços e histórias diferentes, sendo, portanto, de maneira relativa à marca cultural, uma construção social (Minayo, Hartz, Buss, 2000).

De acordo com Souza e Carvalho (2010), Qualidade de Vida pode ser entendida como um conjunto harmonioso e equilibrado de realizações em todos os níveis, sejam eles, saúde, trabalho, lazer e até mesmo o desenvolvimento espiritual do indivíduo. Entretanto, a definição mais utilizada para o termo Qualidade de Vida foi descrita pela Organização Mundial da Saúde como sendo a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores em que ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (The Whoqol Group, citado por Fleck e colaboradores, 2000, p. 179).

No campo da Educação Física, uma tendência referente ao estudo da qualidade de vida estabelece uma relação entre a prática de atividade física e a conduta saudável (Assumpção, Morais, Fontoura, 2002).

Os referidos autores apontam que o enfoque dado a qualidade de vida vem substituindo gradualmente a relação atividade física e saúde, e tem sido incorporado ao discurso da Educação Física e das Ciências do Esporte.

Segundo Berger, Pargman e Weinberg citado por Cunha (2008), as influências desejáveis na Qualidade de Vida provenientes das atividades físicas e do exercício incluem a melhora do humor, o aumento de sentimentos positivos e a diminuição de sentimentos negativos, o estabelecimento de níveis ótimos de estresse, o prazer pessoal, a diversão, a melhora do autoconceito e da auto eficácia, o tratamento de desordens psicológicas, a

produção de experiências significativas e o retardo do processo de envelhecimento.

Diante do que foi exposto até aqui, fica claro que a atividade física se encontra diretamente relacionada à qualidade de vida e a saúde (Parreiras, 2008) e que os indivíduos necessitam praticar atividades físicas para obter melhores condições de possuir ou manter as mesmas (Teoldo, 2007).

Entretanto, o esporte, caracterizado como uma forma especializada de atividade física, pode exigir dos atletas uma preparação intensa, que em função de um nível de desempenho desejado, resulta em situações como o aumento da carga de treinamento. Muitos atletas possuem uma disciplina e uma rotina de treinamentos rigorosos para o desenvolvimento de suas capacidades físicas, psicológicas, técnicas e táticas (Cunha, 2008). Além disso, toda preparação tem como principal referencial a competição (De Rose Junior, 2002)

É por meio da competição que se conhecem os melhores, os piores, os vencedores e os derrotados. Competir significa não medir esforços para se obter os melhores resultados e, de preferência, a vitória.

No entanto, essa tarefa é complexa e exige muito preparo, esforço, dedicação, sacrifício, entrega e predisposição para continuar, mesmo diante de uma adversidade (De Rose Junior, 2002).

Devido a isso que a competição é uma das fontes, senão a maior delas, causadora de estresse em atletas. O que pode causar um impacto negativo na Qualidade de Vida do atleta (De Rose Junior, 2002).

Destarte, esta exigência física, técnica e tática, sem deixar de lado o aspecto psicológico, fazem com que os treinamentos, assim como as competições, se tornem mais fatigáveis e extenuantes, exigindo esforço máximo do atleta em busca da perfeição. E este conjunto de fatores predispõe a um alto nível de lesões, podendo identificar-se também elevados níveis de frustração, depressão e ansiedade (Moreira, Gentil, Oliveira, 2003).

Além da queda de rendimento esportivo, todos esses fatores podem contribuir para uma diminuição significativa da Qualidade de Vida dos atletas (Cunha, 2008). Portanto, é extremamente importante que o atleta seja capaz de perceber os aspectos que

influenciam sua Qualidade de Vida no ambiente esportivo (Cunha, 2008).

Neste sentido, o objetivo do presente estudo foi analisar a percepção da Qualidade de Vida dos atletas de futebol da categoria juvenil do Blumenau Esporte Clube-SC, no ambiente de treinamento e competição.

## MATERIAIS E MÉTODOS

### Tipo de pesquisa

Este estudo constitui uma pesquisa aplicada, cuja intervenção no problema ocorre de forma quantitativa descritiva, de corte transversal.

Por tratar-se de uma pesquisa quantitativa, uma das grandes vantagens é a automaticidade, precisão e o controle de polarização, em contrapartida, uma das limitações encontradas é a determinação prévia dos resultados. Utilizando-se de dados métricos para a verificação dos fenômenos, o estudo quantitativo atua tendo como alicerce a teoria descritiva para explanação dos resultados apresentados (Portela, 2004).

Procurar descrever os fatos e interpretar de forma sucinta os dados obtidos assume-se como um dos cuidados que se

deve tomar neste tipo de pesquisa para uma ótima realização prática.

Segundo Gil (1991), as pesquisas descritivas e as pesquisas exploratórias são as que habitualmente realizam os pesquisadores sociais mais preocupados com a atuação prática.

### Amostra

A amostra foi composta por 17 jogadores de futebol do gênero masculino, da categoria juvenil (média de idade de  $15,88 \pm 0,7$ ) do Blumenau Esporte Clube, da cidade de Blumenau, no estado de Santa Catarina. Toda a equipe encontrava-se em período competitivo.

Na Tabela 1 pode-se observar dados como a idade em que os atletas começaram a treinar e a competir, quantas sessões de treino realizam por semana, por dia e quantas horas dedicam a cada sessão de treinamento.

Na Tabela 2, estão dispostos a frequência de jogadores que participaram de competições municipais, estaduais, nacionais, internacionais e outras. Nota-se que a maioria dos jogadores participou de competições municipais e estaduais (88,23% e 94,11% respectivamente).

**Tabela 1 - Caracterização da amostra.**

	<b>X ± dp</b>
Idade de início do treino (anos)	7,64 ± 2,8
Idade que iniciou a competir (anos)	9,05 ± 3,0
Sessões de treino por semana	2,82 ± 0,4
Sessões de treino por dia	1,00 ± 0,00
Horas por cada treino	2,31 ± 0,4

**Tabela 2 - Participação em competições.**

<b>Participação em competições</b>	<b>(%)</b>
Municipais	88,23
Estaduais	94,11
Nacionais	58,82
Internacionais	29,41
Outras	5,88

### Procedimento

Após assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido pelos responsáveis legais dos jovens atletas, bem como a autorização do responsável pelo Departamento de Futebol Amador do clube, deu-se início aos procedimentos de pesquisa.

A coleta de dados foi realizada no local de treinamento.

### Instrumento

O instrumento utilizado para a pesquisa foi o Questionário sobre Qualidade de Vida de Atletas (QQVA), validado. Este instrumento foi desenvolvido pelo Laboratório

de Psicologia do Esporte da Escola de Educação Física da UFMG, de acordo com o modelo psicométrico proposto por Pasquali (1999).

A construção do QQVA fundamentou-se na Teoria da Ação de Nitsch (1986) e na estrutura do WHOQOL, que é um instrumento utilizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para a avaliação da Qualidade de Vida (QV) da população em geral (Fleck e colaboradores, 1999).

A versão final do QQVA, apresentado por Cunha (2008), é composta por 14 questões agrupadas em cinco fatores que influenciam a QV dos atletas no ambiente de treinamento e competição: Os Sinais e Sintomas de Supertreinamento, as Condições Básicas para a Saúde, o Relacionamento Social no Ambiente Esportivo, os Estados Emocionais do Atleta e o Planejamento e Periodização do Treinamento Esportivo.

A pergunta que norteou a entrevista foi: Qual o nível de influência dos fatores que se seguem em sua Qualidade de Vida no ambiente de treinamento e competição? (Cunha, 2008).

Para cada uma das situações do questionário o atleta deveria assinalar uma das cinco possibilidades de resposta apresentadas em uma escala tipo Likert, conforme os valores a seguir (Cunha, 2008; Cunha, Morales, Samulski, 2008):

0	1	2	3	4
Nenhuma influência	Pouca influência	Moderada influência	Muita influência	Total influência

Foi utilizado também, como parte integrante do QQVA, um instrumento de dados demográficos para caracterização da amostra.

### Análise estatística

Os dados foram analisados e interpretados quantitativamente, de maneira descritiva, utilizando-se de cálculos de média e desvio padrão e apresentados em forma de tabelas.

### RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os atletas indicaram o nível de influência das situações de acordo com uma escala do tipo Likert que varia de 0 a 4, onde o 0 indica que o fator não exerce nenhuma influência em sua qualidade de vida no ambiente de treinamento e competição; o 1 indica que o fator exerce pouca influência; o 2 indica que o fator exerce moderada influência; o 3 indica que o fator exerce muita influência; e o 4 indica que o fator exerce total influência.

Conforme se observa na Tabela 3, destacado em negrito, os atletas apontaram como situações que exercem mais influência na qualidade de vida no ambiente de treinamento e competição, a “qualidade da alimentação” ( $x=3,27 \pm 1,3$ ), o “relacionamento com o treinador, equipe técnica e dirigentes” ( $x=3,18 \pm 0,7$ ), o “relacionamento com os colegas” ( $x=3,09 \pm 0,8$ ), a “comunicação e entrosamento entre membros da equipe técnica” ( $x=3,00 \pm 0,7$ ) e a “qualidade do sono” ( $x=3,00 \pm 0,9$ ).

**Tabela 3** - Situações que exercem mais influência na qualidade de vida no ambiente de treinamento e competição.

Situações	$X \pm dp$
1 Relacionamento com os colegas	3,09 ± 0,8
2 Relacionamento com o treinador, equipe técnica e dirigentes	3,18 ± 0,7
3 Comunicação e entrosamento entre os membros da equipe técnica	3,00 ± 0,7
4 Qualidade da alimentação	3,27 ± 1,3
5 Qualidade do sono	3,00 ± 0,9
6 Qualidade dos serviços médico e fisioterápico	2,09 ± 1,3
11 Número excessivo de treinamentos e competições	2,18 ± 1,3

A importância dada pelos jogadores à “qualidade da alimentação” ( $x = 3,27 \pm 1,3$ ) vai de encontro ao estudo de Sartori, Prates e Tramonte (2002), em que foi observado que a

alimentação, assim como a nutrição do esportista é fundamental para seu rendimento atlético.

Neste sentido, Guerra (2004) refere que o atleta que tem o objetivo de otimizar seu desempenho deve se alimentar bem, consumindo uma ampla variedade de alimentos na quantidade adequada para cada indivíduo. Além disso, a autora também ressalta a importância da ingestão de líquidos durante o exercício, a fim de minimizar os efeitos da desidratação (Guerra, 2004).

Já a grande influência atribuída pelos jogadores à “qualidade do sono” ( $x = 3,00 \pm 0,9$ ), corrobora com o estudo de Martins, Mello e Tufik (2001). Neste estudo verificou-se que um período de recuperação adequado é um fator importante para o ganho de desempenho, e este período de recuperação sem dúvida alguma inclui o sono.

De acordo com Martins, Mello e Tufik (2001) e Soares (2011), um sono de boa qualidade é fundamental para a recuperação e restauração física e mental. Entretanto, exercícios muito intensos e de longa duração podem acarretar um período inadequado de recuperação.

Portanto, pode-se dizer que o exercício em demasia, assim como a privação ou uma má qualidade do sono, pode prejudicar o rendimento durante os treinamentos (Martins, Mello, Tufik, 2001; Soares, 2011), o que pode prejudicar também a qualidade de vida.

A maior importância atribuída pelos atletas aos itens “relacionamento com o treinador, equipe técnica e dirigentes” ( $x = 3,18 \pm 0,7$ ), “relacionamento com os colegas” ( $x = 3,09 \pm 0,8$ ) e “comunicação e entrosamento entre os membros da equipe

técnica” ( $x = 3,00 \pm 0,7$ ), os quais estão classificados na dimensão Social do QQVA (Cunha, 2008), são confirmados pelo estudo de Simões, Rodrigues e Carvalho (1998) e Brandão e Carchan (2010).

No estudo realizado por Brandão e Carchan (2010) verificou-se que o comportamento do treinador tende a influenciar diretamente a atuação do atleta em treinamento e competição, contexto onde a capacidade de comunicação do técnico torna-se fundamental para uma liderança efetiva.

Em relação a dimensão social de uma forma geral, associada ao ambiente de treinamento e competição, Simões, Rodrigues e Carvalho (1998) referem que o comportamento coletivo de uma equipe na produção e consecução de objetivos comuns, é desempenhado com eficiência quando técnico e atletas se integram para obter satisfação por meio das relações sociais e execução de tarefas referentes ao meio ambiente e eficácia no desempenho de seus papéis, isto é, da eficiência de técnico e atletas na realização das metas e manutenção das equipes durante as diferentes competições.

Por sua vez, na Tabela 4 pode-se observar, destacado em negrito, que as situações que exercem menos influência na qualidade de vida no ambiente de treinamento e competição, segundo a percepção dos atletas, são o “cansaço/fadiga mental” ( $x=0,82 \pm 1,2$ ), as “lesões” ( $x=1,36 \pm 1,4$ ), o “número excessivo de viagens” ( $x=1,36 \pm 1,2$ ), o “nervosismo excessivo durante a competição” ( $x=1,36 \pm 1,1$ ) e o “cansaço/fadiga física” ( $x=1,36 \pm 1,0$ ).

**Tabela 4** - Situações que exercem menos influência na qualidade de vida no ambiente de treinamento e competição.

Situações	X ± dp
7 Cansaço/fadiga física	<b>1,36 ± 1,0</b>
8 Cansaço/fadiga mental	<b>0,82 ± 1,2</b>
9 Dores e desconfortos físicos	1,54 ± 1,2
10 Lesões	<b>1,36 ± 1,4</b>
12 Número excessivo de viagens	<b>1,36 ± 1,2</b>
13 Nervosismo excessivo durante a competição	<b>1,36 ± 1,1</b>
14 Ansiedade pré-competitiva	2,00 ± 1,1

Os atletas estudados apontaram tanto a “fadiga física” ( $x=1,36 \pm 1,0$ ) como a “fadiga mental” ( $x=0,82 \pm 1,2$ ) dentre as situações que menos exercem influência na qualidade de

vida no ambiente de treinamento e competição. Esses resultados contradizem o estudo de Costa e Samulski (2005), onde verificou-se que o desempenho é influenciado

por diversos fatores, dentre eles está o cansaço físico e mental, que podem ocorrer devido à uma carga excessiva de treinamento e/ou uma alta frequência de competições, o que segundo Cunha, Morales e Samulski (2008) também prejudica significativamente a qualidade de vida.

Portanto, a fadiga está diretamente relacionada com a diminuição do desempenho em geral, influenciando aspectos importantes do jogo de futebol (Weber e colaboradores, 2012; Gomes e colaboradores, 2013), assim como a qualidade de vida neste ambiente.

Já a baixa importância dada pelos jogadores às "lesões" ( $x=1,36 \pm 1,4$ ) se opõe ao estudo de Cunha, Morales e Samulski (2008).

Neste estudo foi referido que os atletas homens comumente atribuem grande importância às lesões como um fator prejudicial à qualidade de vida no ambiente de treino.

No estudo de Ribeiro (2007), as lesões foram definidas como qualquer acontecimento ocorrido durante treinos ou jogos da equipe, resultando em redução ou afastamento completo da participação dos atletas nas atividades esportivas, ou que requerem tratamento para que continuem jogando/treinando.

Com base nesta ideia, nota-se que as lesões influenciam diretamente o desempenho do jogador, assim como também pode influenciar a sua qualidade de vida no ambiente de treino e jogo.

Outro fator que, na percepção dos atletas estudados, exerce pouca influência na qualidade de vida no ambiente de treino e competição, foi o "nervosismo excessivo durante a competição" ( $x=1,36 \pm 1,1$ ).

Esta informação não está de acordo com o referido no estudo de Cruz (1996).

De acordo este autor, os dados de diversos estudos evidenciam a grande incidência de stress e ansiedade em contextos desportivos, vivida por diversos atletas, independentemente da idade e do nível competitivo.

Da mesma forma, muitas vezes, também são claros os efeitos nefastos no rendimento, conforme evidenciam as conclusões de vários estudos (Cruz, 1996).

Entretanto, os efeitos do stress e da ansiedade no rendimento são estritamente individualizados e moderados por diversas

variáveis, dentre elas, as características e exigências da situação e pelos processos de avaliação cognitiva e de confronto com as situações competitivas (Cruz, 1996).

Por fim, a baixa importância dada pelos atletas à influência do "número excessivo de viagens" ( $x=1,36 \pm 1,2$ ) na qualidade de vida no ambiente de treino e competição, contradiz os estudos de De Rose Junior, Deschamps e Korsakas (1999), Guerra, Soares e Burini (2001), Costa e Samulski (2005) e Leivas e colaboradores (2013).

Nestes estudos verificou-se que os locais dos jogos, assim como as viagens constantes, podem influenciar o desempenho dos atletas, se tornando um dos fatores estressantes envolvidos no ambiente de treinamento e competição, podendo vir até a se tornar um dos causadores do overtraining.

Segundo Leivas e colaboradores (2013), o fato de uma equipe jogar "fora de casa", em um ambiente desconhecido, sob a pressão da torcida adversária, após ter enfrentado uma viagem cansativa, pode acarretar um aumento de ansiedade geral do atleta, comprometendo assim o seu desempenho e conseqüentemente, a sua qualidade de vida.

Verifica-se, portanto, a importância da implementação de um programa de alimentação correta e saudável, acentuando também, havendo a viabilidade de acordo com o orçamento do clube ou entidade, a imprescindibilidade da participação direta de uma nutricionista para auxiliar os atletas neste sentido.

Esta medida pode influenciar positivamente tanto o desempenho dos atletas em treino e competição, como também a sua qualidade de vida neste ambiente.

Outro fator que exerce grande influência na qualidade de vida na percepção dos atletas estudados é a qualidade do sono. Neste sentido, achamos necessário o emprego de técnicas de conscientização, como por exemplo, palestras e exemplos de casos reais, a fim de tentar conscientizar os atletas dos danos causados pela falta de horas de sono e descanso para a qualidade de vida, além da importância de se dormir bem para o bom desempenho em treinamento e competição.

Dentre os fatores que mais influenciam a qualidade de vida no ambiente de treinamento e competição de acordo com os

jogadores estudados, está o relacionamento com os colegas, o relacionamento com o treinador, equipe técnica e dirigentes e a comunicação e entrosamento entre os membros da equipe técnica.

Considerando que estas situações correspondem a aspectos sociais relacionados ao ambiente de treinamento e competição, nota-se a necessidade de cultivar e desenvolver um ambiente saudável e de bons relacionamentos entre os indivíduos do grupo, nomeadamente entre os próprios jogadores, entre os jogadores e comissão técnica e dirigente, além da harmonia entre os membros da equipe técnica.

Desta forma, além de procurar contribuir para o bom desempenho da equipe no treinamento e na competição, essas atitudes podem influenciar positivamente a qualidade de vida neste ambiente.

Com relação às situações que exercem menos influência na qualidade de vida no ambiente de treinamento e competição, dentre outros fatores, os atletas questionados assinalaram o cansaço/fadiga física, o cansaço/fadiga mental e as lesões. Apesar dos dados encontrados na literatura científica irem contra estas informações, achamos de extrema importância que a comissão técnica saiba fazer a gestão correta da relação desempenho/recuperação.

De acordo com Cunha, Morales e Samulski (2008), um correto planejamento dos ciclos de treinamentos e competições e o equilíbrio entre a carga de treinamento e os períodos de recuperação são medidas que podem ser tomadas a fim de diminuir a fadiga e o número de lesões, objetivando a melhora do rendimento e da qualidade de vida dos atletas.

Outro fator que exerce pouca influência na qualidade de vida no ambiente de treinamento e competição segundo os atletas questionados, foi nervosismo excessivo durante a competição. Como este fator está relacionado com a dimensão psicológica do QOVA e apesar dos resultados encontrados para esta situação contradizerem a literatura estudada, observa-se a necessidade da utilização de técnicas de suporte que apelem ao aspecto psicológico do jogador, com o objetivo de diminuir o nervosismo e a ansiedade durante a competição, como por exemplo, a utilização de técnicas de relaxamento, a fim de minimizar os potenciais

prejuízos à qualidade de vida e ao rendimento dos atletas.

Por fim, o número excessivo de viagens é uma situação que exerce pouca influência na qualidade de vida no ambiente de treinamento e competição, na percepção dos atletas estudados.

Contudo, salientamos que o fato de a equipe estudada realizar um número reduzido de viagens durante o período competitivo pode ter influenciado na resposta dos atletas questionados.

Entretanto, com base na literatura estudada, verifica-se a importância de uma boa gestão logística com o objetivo de diminuir o cansaço, o stress e a ansiedade causados por longas viagens, colaborando para o bom desempenho do atleta e para uma boa qualidade de vida.

## CONCLUSÃO

Neste estudo verificaram-se os fatores que podem influenciar a percepção da qualidade de vida dos jogadores de futebol da categoria juvenil do Blumenau Esporte Clube-SC, nos ambientes de treinamento e competição.

Nestes ambientes, dentre os fatores que mais exercem influência na qualidade de vida segundo a amostra, está a qualidade da alimentação.

## REFERÊNCIAS

- 1-Assumpção, L. O. T.; Morais, P. P.; Fontoura, H. Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. Notas introdutórias. EFDeportes.com/Revista Digital. Buenos Aires. Vol. 8. Num. 52. 2002.
- 2-Brandão, M. R. F.; Carchan, D. Comportamento preferido de liderança e sua influência no desempenho dos atletas. Motricidade. Vol. 6. N. 1. p.53-69. 2010.
- 3-Costa, L. O. P.; Samulski, D. M. Overtraining em atletas de alto nível: uma revisão literária. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Brasília. Vol. 13. Num. 2. p.123-234. 2005.
- 4-Cruz, J. F. Stress e ansiedade na competição desportiva: natureza, efeitos e avaliação. In Cruz, J. F. Manual de psicologia

## Revista Brasileira de Futsal e Futebol

ISSN 1984-4956 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbff.com.br](http://www.rbff.com.br)

do desporto. Portugal. Sistemas Humanos e Organizacionais. 1996.

5-Cunha, R. A. Elaboração e validação do questionário sobre qualidade de vida de atletas (QQVA). Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Minas Gerais. Minas Gerais. 2008.

6-Cunha, R. A.; Morales, J. C. P.; Samulski, D. M. Análise da percepção de qualidade de vida de jogadores de voleibol: uma comparação entre gêneros. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. São Paulo. Vol. 22. Num. 4. p.301-310. 2008.

7-De Rose Junior, D.; Deschamps, S.; Korsakas, P. Situações causadoras de "stress" no basquetebol de alto rendimento: fatores competitivos. *Revista Paulista de Educação Física*. Vol. 13. Num. 2. p.217-229. 1999.

8-De Rose Junior, D. A competição como fonte de estresse no esporte. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. Brasília. Vol. 10. Num. 4. p.19-26. 2002.

9-Fleck, M. P. A.; Leal, O. F.; Louzada, S.; Xavier, M.; Chachamovich, E.; Vieira, G.; Santos, L.; Pinzon, V. Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL-100). *Revista Brasileira de Psiquiatria*. São Paulo. Vol. 21. Num. 1. p.19-28. 1999.

10-Fleck, M. P. A.; Louzada, S.; Xavier, M.; Chachamovich, E.; Vieira, G.; Santos, L.; Pinzon, V. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". *Revista de Saúde Pública*. São Paulo. Vol. 34. Num. 2. p.178-183. 2000.

11-Gil, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. 3ª edição. São Paulo. Atlas. 1991.

12-Gomes, W. B. M.; Bartholomeu, J.; Assumpção, C. O.; Fraga, C. H. W.; Bianco, R.; Tonello, L.; Salles, M. M.; Asano, R. Y. Influência da fadiga no equilíbrio do pé de apoio de jogadores de futebol. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. São Paulo. Vol. 27. Num. 1. p.75-81. 2013.

13-Guerra, I.; Soares, E. A.; Burini, R. C. Aspectos nutricionais do futebol de competição. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 7. Num. 5. p. 200-206. 2001.

14-Guerra, I. Importância da alimentação e da hidratação do atleta. *Revista Mineira de Educação Física*. Viçosa. Vol. 12. Num. 2. p.159-173. 2004.

15-Leivas, P. S. L.; Faria, E. S.; Voser, P. E. G.; Voser, R. C. A vantagem do fator local nos jogos do campeonato gaúcho de futebol nas séries A e B de 2000 à 2011. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*. São Paulo. Vol. 5. Num. 16. p.139-145. 2013.

16-Martins, P. J. F.; Mello, M. T.; Tufik, S. Exercício e sono. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 7. Num. 1. 2001.

17-Minayo, M.C.S. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. *Ciência e Saúde Coletiva*. Vol. 5. Num. 1. p.7-18. 2000.

18-Moreira, P.; Gentil, D.; Oliveira, C. Prevalência de lesões na temporada 2002 da seleção brasileira masculina de basquete. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 9. Num. 5. 2003.

19-Nitsch, J. Zur handlungstheoretischen grundlegung der sportpsychologie. In Gabler, H.; Nitsch, J. R.; Singer, R. Einführung in die sportpsychologie. Teil 1: Grundthemen. Schorndorf. Hofmann. 1986.

20-Parreiras, L. A. M. Análise dos fatores que influenciam a qualidade de vida de atletas paraolímpicos em ambientes de treinamento e competição. Dissertação de Mestrado. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional-UFMG. Minas Gerais. 2008.

21-Pasquali, L. (Org.) Instrumentos psicológicos: manual prático de elaboração. Brasília. LabPAM/IBAPP, 1999.

22-Portela, G. L. Abordagens teórico-metodológicas. Projeto de Pesquisa no ensino de Letras para o Curso de Formação de Professores da UEFS. Feira de Santana. 2004.



## Revista Brasileira de Futsal e Futebol

ISSN 1984-4956 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbff.com.br](http://www.rbff.com.br)

23-Ribeiro, R. N.; Vilaça, F.; Oliveira, H. U.; Vieira, L. S.; Silva, A. A. Prevalência de lesões no futebol em atletas jovens: estudo comparativo entre diferentes categorias. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. Vol. 21. Num. 3. p.189-194. 2007.

24-Sartori, R. F.; Prates, M. E. F.; Tramonte, V. L. G. C. Hábitos alimentares de atletas de futsal dos estados do Paraná e do Rio Grande do Sul. *Revista da Educação Física/UEM*. Maringá. Vol. 13. Num. 2. 2. sem. 2002. p. 55-62.

25-Simões, A. C.; Rodrigues, A. A.; Carvalho, D. F. Liderança e as forças que impulsionam a conduta de técnico e atletas de futebol, em convívio grupal. *Revista Paulista de Educação Física*. São Paulo. Vol. 12. Num. 2. p.134-144. 1998.

26-Soares, M. J. R. C. Influência da qualidade do sono na performance dos atletas de alta competição. *Dissertação de Mestrado*. Universidade do Porto. Porto. 2011.

27-Souza, J.C.; Carvalho, A.B. Pesquisas sobre qualidade de vida, desenvolvidas no mestrado em psicologia da Universidade Católica Dom Bosco. *Psicólogo inFormação*. Vol. 14. Num. 14. 2010.

28-Teoldo, I. Análise do conceito de saúde e dos fatores motivacionais para a prática de atividades físicas: estudo comparativo entre alunos, professores e funcionários da Universidade Federal de Viçosa. *Revista Mineira de Educação Física*. Viçosa. Vol. 15. Num. 2. p.33-52. 2007.

29-Weber, F. S.; Silva, B. G. C.; Cadore, E. L.; Pinto, S. S.; Pinto, R. S. Avaliação isocinética da fadiga em jogadores de futebol profissional. *Revista Brasileira de Ciência e Esporte*. Florianópolis. Vol. 34. Num. 3. p.775-788. 2012.

E-mail dos autores:  
renanm92@hotmail.com  
rafinhabesen@hotmail.com

Endereço para correspondência:  
Renan Mendes  
Rua Mariana, 86. Bairro: Itoupava Central.  
Cidade: Blumenau - SC.  
CEP: 89062-195.

Recebido para publicação em 18/03/2015  
Aceito em 26/05/2015