

Atletas de Cristo no futebol e os sintomas de ansiedade

The Athletes of Christ in football and the symptoms of anxiety

Rosângela Vieira Dornelas Câmara Paes¹

Resumo

Pensar o tema Atletas de Cristo no futebol e os sintomas de ansiedade a partir de dados coletados em atletas de futebol em dois clubes do estado de Pernambuco constitui o escopo deste trabalho, como um meio de compreender e analisar o poder da crença e dos ritos na vida desses atletas, até que ponto essa crença pode influenciar no nível de ansiedade dos atletas antes das partidas de futebol. Assim como estudar as formas de manifestações religiosas utilizadas pelos atletas através dos rituais antes de iniciar as partidas. O procedimento metodológico da nossa pesquisa é de cunho qualitativo e descritivo, fizemos uso do método empírico e os dados foram coletados a partir de entrevista estruturada. Nas entrevistas os Atletas de Cristo reconheceram a relevância da fé religiosa em suas vidas assim como a eficácia da crença e dos rituais no meio futebolístico.

Palavras-chave

Religião.
Esporte.
Futebol.
Atletas.
Ansiedade.

Abstract

Think the theme of Christ athletes in football and anxiety symptoms from data collected on athletes from football clubs in two of the state of Pernambuco is the purview of this work, as a means of comprehend and analyze the power of belief and ritual in life, these athletes, to what extent this belief may influence the anxiety level of the athletes ahead of soccer matches. As the study of religious forms used by athletes through the ritual before the matches start. The methodological approach of our research is qualitative and descriptive, we used the method emperor and the data were collected from structured interviews. In the interviews, the athletes of Christ recognized the importance of religious faith in their lives as well as the effectiveness of belief and ritual in the soccer world.

Keywords

Religion.
Sport.
Football.
Athletic.
Anxiety.

¹ Doutoranda em Ciências do Desporto pela Uta - Vila Real, Portugal. Mestre em Ciências da Religião pela Unicap - PE, e Graduada em Psicologia pela Unicap. Email: rrvlucas@hotmail.com / rrvlucas@gmail.com

1 Introdução

O futebol é um jogo viril que possui lances fortes e com características bem masculinas. A dinâmica do jogo ocorre quando os atletas entram em campo e atravessando a linha demarcada o juiz apita o início do jogo e olha para o cronômetro. Daí em diante os jogadores têm o poder de fazer com as pernas e os pés a realização dos seus desejos e paixões, não só deles, mas também de todas as pessoas que estão assistindo o grandioso espetáculo.

Pela capacidade de atrair multidões, o futebol exerce um grande efeito socializador; é um fenômeno de massas, que é contextualizado por superstições, crenças e ritos religiosos, principalmente antes das partidas. Geralmente esses atletas que realizam e seguem esses rituais de fé, são conhecidos como Atletas de Cristo.

O movimento Atletas de Cristo (ADC) nasceu em abril no ano de 1978, em Belo Horizonte (MG), com o pastor Abrahão Soares e o goleiro João Leite (Atlético/MG). É um movimento formado por atletas evangélicos que atuam em diversas modalidades esportivas pertencentes a algumas igrejas evangélicas, sendo, portanto um movimento paraeclesial. Seus seguidores são de igrejas protestantes, pentecostais e neopentecostais.

Os fundadores do movimento ADC não pertencem à igreja pentecostal ou neopentecostal, são membros principalmente da Igreja Batista. Eles definem quais os objetivos do movimento construindo sua própria identidade:

A visão de Atletas de Cristo é que o mundo inteiro pode ser alcançado com a mensagem da salvação que há em Jesus Cristo, ainda em nossa geração, se utilizarmos a linguagem universal do esporte. Para isso,

Atletas de Cristo baseia seu trabalho nos fundamentos da fé cristã. (RIBEIRO, 1994).

O principal objetivo do movimento é ir aos clubes e anunciar o Evangelho a todos os atletas, o convertendo ao Cristianismo evangélico, formando lideranças entre os atletas e membros das igrejas para colaborarem com o movimento.

Para Lopes os ADC surgem com o seguinte objetivo:

Através de leitura da Bíblia e de reuniões religiosas, o lado mais disciplinar e ascético necessário à carreira de esportista, o grupo vem atender aos dilemas e tensões dos profissionais de futebol, intensificados com a maior mercantilização do seu esporte e com as pressões de um hedonismo consumista que dificultam a gerência da carreira estruturalmente instável, atravessada por fatores incontroláveis e de curta duração (LOPES, 1996, p. 23).

Para os Atletas de Cristo no futebol, a mente e o corpo fazem parte de um mesmo processo evolutivo. Os ADC fazem uso de gestos e expressões corporais para expressarem o seu Deus através de suas crenças e ritos; porém em um mesmo momento asseguram-se de que essa comunicação corporal pode beneficiar alguns aspectos emocionais de seu psiquismo.

E é nessa comunicação com esse Deus que os ADC realizam seus rituais religiosos como uma prática sagrada, todas às vezes antes das partidas de futebol. O rito é percebido como uma norma, com ações divinas de fé e respeito determinando as crenças e as identidades daqueles que o fazem. As crenças são convicções íntimas, é a fé religiosa de

pessoas que mantêm uma relação com o sobrenatural.

No contexto do futebol essas crenças são praticadas através dos rituais (principalmente antes das partidas) que atingem um determinado estado mental dos atletas; possibilitando um possível fortalecimento dos seus processos psíquicos (especialmente a redução do nível de ansiedade) e da sua dinâmica de vida.

É justamente esse movimento (ADC) que é o objeto de estudo do nosso trabalho. A partir de nossas observações, no contexto esportivo do futebol profissional, percebemos a influência da fé na vida desses atletas. Buscamos compreender e analisar como a crença dos Atletas de Cristo, manifesta através

2 Metodologia

Para realização da pesquisa fizemos uso do método empírico e descritivo, por meio da observação estruturada e da pesquisa qualitativa focando um tema específico e enfatizando a qualidade das respostas fornecidas pelos sujeitos nas entrevistas.

Os sujeitos da nossa pesquisa são 25 Atletas de Cristo que praticam a modalidade futebol em dois grandes clubes da cidade do Recife no estado de Pernambuco, com idades que variam entre 18 e 25 anos.

Os instrumentos utilizados para a coleta de dados da nossa pesquisa foram: a entrevista estruturada com questões pertinentes as crenças, aos rituais, a fé e aos sintomas de ansiedade dos atletas, inseridos no contexto do futebol, além de uma câmera

dos rituais consagrados, pode interferir nos aspectos psicológicos dos mesmos, em especial no nível de ansiedade, antes das partidas de futebol.

Será que os rituais de fé e as crenças religiosas dos atletas lhes proporcionam uma maior confiança, tranquilidade e segurança psíquica fazendo com que os mesmos tenham controle de seus sintomas fisiológicos e da elevada ansiedade presentes momentos antes de iniciar as partidas?

Para os ADC, qual a importância da crença e dos rituais religiosos, antes das partidas, será que seguindo os rituais os mesmos alcançarão um bom rendimento esportivo, a vitória ou o sucesso esperado?

fotográfica e uma filmadora para auxiliar na análise dos dados.

Em relação aos procedimentos foram realizadas entrevistas individuais com os atletas em horários adequados, para que não interferissem na dinâmica esportiva dos atletas, em local reservado, para que não houvesse estímulos que influenciasse no nível de concentração dos atletas no momento em que os mesmos estivessem respondendo as questões da pesquisa.

A análise dos dados foi realizada a partir das respostas dos Atletas de Cristo levando em consideração todas as questões da entrevista e com a utilização de todos os procedimentos éticos de uma pesquisa científica.

3 Os Atletas de Cristo e os sintomas de ansiedade

A ansiedade é um estado emocional caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão e está diretamente relacionada com a ativação ou agitação do corpo do atleta; é uma resposta a uma ameaça desconhecida, interna, de origem conflituosa. Ela apresenta um aspecto de pensamento – ansiedade cognitiva – e outro somático – grau de ativação física percebida.

Em relação ao aspecto cognitivo a ansiedade caracteriza-se por pensamentos negativos, falta de capacidade do atleta se concentrar bem como diminuição do nível de atenção. No fator somático existe a presença de sinais fisiológicos aumentados como batimento cardíaco, músculos tensos e desconforto no estômago.

Para Kaplan (1997, p. 546) a experiência de ansiedade apresenta dois componentes:

- a) a consciência de sensações fisiológicas – com palpitações e sudorese;
- b) e a consciência de estar nervoso ou amedrontado.

No futebol os Atletas de Cristo podem apresentar sinais ou sintomas relevantes de ansiedade e estresse tais como: o coração bater mais rápido que o normal, suar bastante, ficar agitado, roer unhas, beber muita água, olhar perdido, indisposição, insônia, nervosismo, impaciência, dor de cabeça, sonhar com a competição, boca seca, necessidade de urinar frequentemente, insegurança nas suas capacidades de atleta, medo de cometer erros nas partidas de futebol, incapacidade de concentrar-se etc.

Segundo Kaplan (1997, p. 545) “a ansiedade é um acompanhamento normal do crescimento, das mudanças, de experiências novas e inéditas, do encontro da própria identidade e sentido da vida”.

Muitas vezes falamos de ansiedade como um componente estável da personalidade; outras vezes como um estado de humor variável. A ansiedade pode apresentar-se sob duas formas: ansiedade-estado e/ou ansiedade-traço. A primeira refere-se ao componente de humor em constante variação.

No futebol um atleta pode mudar o nível de estado de ansiedade de um momento para outro durante uma partida. Ele pode ter um nível levemente elevado de estado de ansiedade antes de o jogo iniciar, um nível mais baixo após a partida ter iniciado e um nível extremamente alto nos minutos finais do jogo.

Já a ansiedade-traço faz parte da personalidade – é uma tendência comportamental adquirida que influencia o comportamento. Geralmente os atletas que apresentam esse tipo de ansiedade percebem como ameaçadoras uma ampla gama de circunstâncias que objetivamente não são realmente perigosas física ou psicologicamente.

Por exemplo, dois jogadores de futebol com habilidades físicas e técnicas semelhantes podem ser colocados sob idêntica pressão (cobrar um pênalti ao final do jogo) e ter reações inteiramente diferentes devido às suas personalidades, ou seja, seus níveis de traço de ansiedade.

Os ADC antes das partidas de futebol fazem uso de uma variedade de recursos religiosos carregados de fé a partir de suas crenças. Bem como desenvolvem estratégias que podem ou não funcionar como amuleto psíquico.

É fundamental para os profissionais que trabalham com esportes e particularmente o futebol, conhecer o nível de traço de ansiedade de um atleta para que se possa realizar um trabalho de prevenção da reação daquele atleta, em uma competição, avaliação ou em situações ameaçadoras, evitando assim momentos de estresse.

Sabemos que o estresse é uma consequência da interação do homem com o seu meio: físico, social e cultural. Geralmente um atleta encontra-se ansioso e estressado quando vivencia uma situação de conflito, este pode ser interpessoal (causado por acontecimentos externos), intrapsíquico ou intrapessoal (causado por eventos internos).

Diferentes autores Nitsch (1976); MacGrath (1981); Samulski (1995); Selye (1981), compartilham a definição “de estresse como um estado de desestabilização psicofísica ou perturbação do equilíbrio entre a pessoa e o meio ambiente” (SAMULSKI, 2009, p. 232).

Na visão de McGrath:

O estresse pode apresentar quatro estágios inter-relacionados. O primeiro: o da demanda ambiental que se refere a algum tipo de demanda imposta a um indivíduo; esta pode ser de cunho psíquico ou

físico. Como exemplo, podemos citar um atleta de futebol que é chamado para executar uma habilidade física na frente de um técnico que acabou de assumir a equipe. (MCGRATH, 1970, p. 20).

O estágio seguinte é o da percepção do indivíduo à demanda, já que as pessoas não percebem as demandas exatamente da mesma forma, existirá atletas que não vêem nada de mais no fato de executar aquela habilidade na frente do novo técnico e outros que irão sentir-se constrangidos.

O terceiro estágio diz respeito às respostas ao estresse, que são respostas físicas e psicológicas do indivíduo à percepção da situação. Uma percepção sentida de forma ameaçadora resultará em uma ansiedade-estado aumentada, fazendo com que o atleta sinta preocupação e ativação fisiológica elevada com alteração na concentração e tensão muscular.

E por último, o estágio das consequências comportamentais, que é o comportamento real do indivíduo sob estresse. Este, tem ligação com o primeiro; se o atleta se sentir excessivamente ameaçado e se sair mal na execução do movimento físico na frente dos outros atletas a avaliação social será negativa e o processo de estresse será um ciclo contínuo.

Acontecimentos importantes na vida de um Atleta de Cristo como mudança de time, perda de um familiar, mudança de técnico, atraso no salário, rendimento abaixo do

No futebol os Atletas de Cristo podem apresentar sinais ou sintomas relevantes de ansiedade e estresse tais como: o coração bater mais rápido que o normal, suar bastante, ficar agitado, roer unhas, beber muita água, olhar perdido, indisposição, insônia, nervosismo, impaciência, dor de cabeça, sonhar com a competição, boca seca, necessidade de urinar frequentemente, insegurança nas suas capacidades de atleta, medo de cometer erros nas partidas de futebol, incapacidade de concentrar-se etc.

esperado, entre outros, causam estresse afetando a saúde física e mental de um atleta.

No geral, há duas fontes situacionais de estresse, uma refere-se à importância do evento – quanto mais relevante for o evento para o atleta mais gerador de estresse ele será. Isso quer dizer que a disputa de um jogo decisivo é mais estressante do que um jogo normal do campeonato.

Portanto, a importância dada a um evento nem sempre parece ser óbvia. Um evento pode ser insignificante para a maioria dos atletas e pode ser muito importante para determinados atletas.

A outra fonte situacional de estresse é a incerteza em relação ao resultado e rendimento dos atletas, ou seja, quanto maior a incerteza, maior o nível de estresse do atleta.

Muitas vezes a incerteza é gerada pelos próprios profissionais do esporte; às vezes, professores, técnicos, treinadores de futebol, preparadores físicos geram incertezas aos seus atletas não informando a verdadeira situação técnica, física e tática de sua equipe.

Muitas vezes, a incerteza é gerada pelos próprios profissionais do esporte; às vezes professores, técnicos, treinadores de futebol, preparadores físicos geram incertezas aos seus atletas não informando a verdadeira situação técnica, física e tática de sua equipe.

Também podemos falar de fontes pessoais do estresse, são elas: ansiedade-traço, auto-estima e ansiedade física e social. A ansiedade-traço, falada anteriormente, é um fator de personalidade que predispõe um atleta a encarar a competição e a avaliação social como mais ou menos ameaçadora.

A auto-estima está relacionada com a percepção de ameaça e a ansiedade-estado, isto é, atletas com baixa auto-estima demonstram

menos confiança e experiência e mais estados de ansiedade do que atletas com mais auto-estima. Estratégias mentais para aumentar a autoconfiança são meios relevantes de reduzir a frequência de ansiedades-estado que os atletas experimentam. A última fonte de estresse pessoal é a ansiedade física e social que é uma predisposição de personalidade.

As pessoas que apresentam alto grau de ansiedade física e social relatam sentir mais estresse durante avaliações de condicionamento e ter mais pensamentos negativos em relação ao seu corpo. Essas pessoas provavelmente são atletas que preferem jogar com uniformes discretos, menos coloridos e chuteiras que não chamem a atenção dos outros. Assim como na hora da comemoração são mais introvertidos e reservados.

Acreditamos que o nível de ativação e ansiedade afeta diretamente o desempenho dos Atletas de Cristo, de forma positiva ou negativa, podendo alterar o mecanismo psicológico, fisiológico e a maneira de se comportarem dentro do contexto do esporte.

Quando isso ocorre o sistema nervoso faz com que os atletas sintam-se vulneráveis e fora de controle. Mas como a ativação fisiológica e psicológica pode funcionar beneficiando uns atletas e prejudicando outros?

A primeira coisa que podemos pensar é que ansiedade e desempenho têm estreita relação, isto é, há uma teoria do U invertido que explica esse fenômeno e parece ser a mais convincente no ambiente esportivo. Dentro dessa teoria encontram-se conceitos fundamentais como zonas de desempenho ideal, o fenômeno da catástrofe e o conceito de inversão.

Antes de refletir sobre a hipótese do U invertido é necessário considerar a teoria do instinto que defende a seguinte afirmação: à medida que a ativação ou a ansiedade-estado de um indivíduo aumenta, também aumenta seu desempenho. Quanto mais alerta um Atleta de Cristo estiver, melhor será sua atuação no futebol.

Contudo se faz necessário lembrar que muitas vezes a ansiedade elevada e a euforia demasiada acarretam um desempenho fraco e abaixo da média. Como aconteceu e acontece com vários atletas no futebol, o exemplo mais recente é o da seleção brasileira de futebol na Copa de 2010, na África do Sul. Porém, essa teoria do instinto atualmente encontra-se ultrapassada e fora de contexto.

Descartada a teoria do instinto, consideramos a hipótese do U invertido para

explicar a relação entre estados de ativação e desempenho. Essa visão defende que o alto desempenho dos atletas de futebol ocorrerá a partir de um nível ideal de ativação e o baixo desempenho acontece a partir de ativações baixas ou muito altas.

Isso quer dizer que os Atletas de Cristo no futebol têm que está apresentando um nível de ativação ótimo para que seu rendimento seja considerado na média ou até mesmo acima da média. Existe um ponto médio do *continuum* de ativação que proporciona um rendimento constante dos atletas.

Muitos atletas não conhecem suas habilidades psicológicas e não conseguem controlar o nível de ansiedade, antes das partidas de futebol. Consequentemente não encontram um ponto médio do *continuum*.

4 As crenças e os ritos como atenuadores dos sintomas de ansiedade nos ADC

No contexto futebolístico dos Atletas de Cristo, as crenças e os ritos são elementos sagrados que fazem parte da fé dos atletas. Essa convicção íntima religiosa, juntamente com as práticas consagradas, faz parte da realidade dos ADC, especialmente, antes das partidas de futebol.

A ansiedade aparece quando não sabemos o que vai acontecer, o maior medo é não alcançar o objetivo esperado. É importante saber controlar a ansiedade para que todo o preparo físico e técnico de meses não vá por água abaixo por causa de uma noite mal dormida ou por qualquer outro motivo.

Essa ansiedade pode até diminuir com o tempo, mas sempre vai existir e é caracterizada por uma reação emocional com

sentimentos de tensão, apreensão, nervosismo, preocupação e algumas alterações fisiológicas.

Insônia, falta de apetite, suor excessivo nas mãos, irritabilidade, cansaço fora do comum, o coração bater mais rápido que o normal, roer unhas, mais vontade de ir ao banheiro do que o habitual sonhar com a competição, a boca ficar seca, ficar preocupado com as críticas das pessoas, entre outros, são sintomas que podem acontecer dias antes de uma competição e momentos antes das partidas de futebol.

Os momentos antes das partidas de futebol são marcados por intensa carga emocional, particularmente, no nível de ansiedade. Os ADC acreditam que por meio das suas crenças e dos seus rituais (antes das

partidas); **Deus os capacita, os protege e os ajuda a superar as dificuldades durante os jogos.**

Crenças e práticas religiosas estão associadas com o bem-estar físico e mental dos atletas, e apresentam ligação direta com a

Os momentos antes das partidas de futebol são marcados por intensa carga emocional, particularmente, no nível de ansiedade. Os ADC acreditam que por meio das suas crenças e dos seus rituais (antes das partidas); Deus os capacita, os protege e os ajuda a superar as dificuldades durante os jogos.

qualidade de vida dos mesmos no ambiente esportivo – futebol.

Koenig (2001, p. 356), destacado pesquisador na área, afirma que existem quatro razões para associação entre religião e saúde:

Crenças religiosas provêm uma visão de mundo que dá sentido positivo ou negativo às experiências; crenças e práticas religiosas podem evocar emoções positivas; a religião fornece rituais que facilitam/santificam as maiores transições de vida (adolescência/casamento/morte); e crenças religiosas, como agentes de controle social, dão direcionamento/estrutura para tipos de comportamentos socialmente aceitáveis.

A ansiedade pode ser considerada um estado emocional complexo com inter-relações nos processos cognitivos, no sistema fisiológico e no sistema social. Dessa maneira apresenta influencia direta nas ações e no pensamento dos atletas, fazendo com que muitas vezes os atletas tenham uma conduta irracional.

No futebol as experiências de êxito surgem quando o rendimento esperado do

atleta ou da equipe foi alcançado ou superado. E as experiências de fracasso encontram-se no viés negativo entre resultado esperado e resultado obtido.

Sendo assim, experiências de êxito e fracasso são forças significativas e têm influência sobre a personalidade do atleta e sobre sua capacidade de rendimento, afetando de maneira relevante o nível de ansiedade dos ADC antes das partidas. Um atleta encontra-se autoconfiante quando alcança êxito nas suas próprias capacidades esportivas.

Entretanto, para que o mesmo obtenha um bom rendimento e consiga atingir seus objetivos faz-se necessário o controle das suas habilidades emocionais e a regulação de seu nível de ansiedade, antes das partidas de futebol, para que a parte cognitiva e racional não seja afetada.

No meio futebolístico, uma das maneiras dos Atletas de Cristo enfrentarem a pressão psíquica – especialmente o alto nível de estresse e de ansiedade antes dos jogos – é utilizar um conjunto de estratégias religiosas, cognitivas e comportamentais – *coping*², para que os mesmos, lidem com as diversas situações existentes.

Sendo a ansiedade uma habilidade emocional presente na vida dos atletas de futebol, os mesmos têm que controlá-la para que o nível elevado e seus sintomas não venham afetar de maneira significativa o seu desempenho nas partidas.

Os ADC buscam realizar algumas estratégias religiosas carregadas de fé, antes das partidas, para diminuir a intensidade dessa habilidade psicológica.

² *Coping* – palavra inglesa sem tradução literal em português. Pode significar “lidar com”, “adaptar-se a”, “enfrentar ou manejar” (PANZINI, 2004).

5 Conclusão

Na vida dos ADC, a religião oferece uma diversidade de métodos de enfrentamento (*coping*). No meio do futebol, é muito frequente o apelo ao sobrenatural por meio da crença religiosa e dos rituais sagrados.

Os atletas fazem uso de estratégias religiosas para lidarem com suas emoções, com os problemas existenciais e principalmente com a pressão sofrida no contexto do futebol. Eles acreditam que o seu Deus pode eliminar todas as tristezas, angústias e incertezas vividas por eles no meio futebolístico, especialmente nos momentos importantes, como minutos antes das partidas.

Dessa forma, para alcançarem um bem-estar subjetivo (psicológico), eles praticam rituais de fé, baseados em suas crenças religiosas. Esses funcionam como amuleto, como um apoio e suporte emocional, sendo realizados antes das partidas de futebol e proporcionando maior confiança, tranquilidade, segurança, e conseqüentemente uma redução no nível de ansiedade.

A palavra de Deus lhes dá conforto e confiança preparando os ADC para suportarem as pressões existentes no futebol, principalmente antes dos jogos, já que é nesse momento que os atletas se encontram num elevado nível de ansiedade – na expectativa de como será a partida, se eles irão conseguir um bom desempenho ou se irão obter a vitória nos jogos.

Com as estratégias de enfrentamento (*coping* religioso), os Atletas de Cristo apresentam melhor qualidade de vida nos domínios psicológico, físico e social além de um crescimento pessoal e espiritual.

Eles se sentem mais preparados para lidarem com uma variedade de conflitos existentes no ambiente do futebol.

Wong-McDonald; Gorsuch (2000, p.157) afirmaram que o *coping* religioso descreve o modo como os indivíduos utilizam sua fé para lidar com o estresse e os problemas de vida – ressalta-se que a fé pode incluir religião, espiritualidade ou crenças pessoais.

E é por meio da fé religiosa e de suas crenças pessoais que os Atletas de Cristo realizam várias estratégias (comunicando-se com o divino, o sobrenatural) na busca de um conforto espiritual e psíquico.

Os ADC acreditam que são atletas do Senhor Jesus, muitos deles entregam sua vida a Cristo, são gratos por tudo que recebem em suas vidas, em especial no meio esportivo – futebol. Estão sempre pedindo proteção nas suas orações e tranquilidade nas suas atitudes, compartilhando suas palavras com as outras pessoas – família, amigos, outros atletas.

Para eles sua crença maior é em Deus e em Jesus, por isso aceitam Jesus como Senhor e Salvador de suas vidas. Costumam ler a Bíblia, orar e louvar antes dos jogos e procuram levar uma vida regrada sem pecados, dentro e fora do campo.

Contudo vale ressaltar que existem alguns atletas que se dizem pertencer a esse movimento (ADC), mas não demonstram isso na prática. Denominam-se Atletas de Cristo, porém não o são. Já que não seguem os compromissos da vida cristã e nem os preceitos como falar de Cristo para as outras pessoas – evangelizando-as, cooperando com as missões cristãs e realizando a prática honesta e séria do esporte.

Na verdade eles afirmam pertencer ao movimento (ADC) para demonstrarem na mídia uma imagem positiva bem como para serem aceitos no futebol como atletas que dão bom exemplo, dentro e fora do campo.

A maioria dos ADC (90%), antes de iniciar os jogos, segue algumas práticas religiosas e rituais, tais como: fazer oração em grupo e individual para pedir proteção nos jogos, estas orações são feitas por meio da leitura da Bíblia e de cânticos de louvor. Nas reuniões eles comentam sobre a palavra de Deus sentindo-se mais abençoados, confiantes e motivados para as partidas.

Os principais rituais utilizados antes das partidas de futebol são: ajoelhar-se e levantar as mãos para cima (em direção ao céu) orando e pensando no jogo, outros também escutam hinos de fé, bebem água, conversam com os amigos e se abraçam desejando coisas boas no jogo.

A grande parte dos Atletas de Cristo (90%) acredita que seguindo esses rituais religiosos, antes das partidas, o time vai jogar com mais fé, vai ocorrer tudo bem na partida, já que pedem para que eles não se machuquem (os rituais os protegem). **Deus irá fazer o melhor nos jogos, a vitória é do Senhor – Ele tem o melhor para cada pessoa, se perderam o jogo foi porque naquele dia o adversário foi mais capaz, dizem os atletas.**

A menor parte dos ADC (10%) não acredita que os rituais têm alguma influência nos resultados. Eles dizem que no futebol entram para ganhar ou perder, afirmam que Deus não entra em campo, não joga bola, se perderam foi por culpa deles mesmos.

Na vida dos Atletas de Cristo a religião apresenta uma importância muito grande, com a fé em Cristo acreditam poder realizar tudo, sentem-se mais animados, mais perseverantes e com mais força de vontade. Dizem que Deus tem planos para vida de todos eles e que só conseguirão alcançar seus objetivos se tiverem muita fé em Deus; é através dessa fé que realizam todas as conquistas.

Para os ADC os rituais religiosos afetam seus desempenhos, sua saúde (protegendo-os de lesões), e os livram de todo mal que possa acontecer durante os jogos. É por meio dos rituais, que se sentem mais capacitados e iluminados na tomada de suas decisões.

Cumprindo os rituais, antes das partidas, os ADC acreditam que Jesus dá tranquilidade, confiança, segurança e motivação, aumentando suas capacidades para executarem suas atividades dentro do campo. Orando e lendo a Bíblia ficam com muita mais confiança, relaxados e calmos.

Além de estarem protegidos e abençoados e sentirem a presença de Deus em suas vidas, eles têm a certeza de que só Ele é que lhes dá força e coragem para lutarem e conquistarem todos os objetivos do mundo esportivo.

Para diminuir a ansiedade antes das partidas, eles realizam os rituais religiosos, oram ao Senhor e falam com Deus, pois segundo a Bíblia Deus disse: “Lançai sobre mim toda vossa ansiedade que cuido de vós”: (I Pedro 5.7). Também dizem que escutar louvor, ler a Bíblia e ficarem juntos orando diminuem muito a ansiedade.

Eles acreditam que realizando esses rituais de fé tendem a apresentar um bom rendimento nos jogos, conseguindo colocar em prática todos os ensinamentos do treinamento e tudo aquilo que foi pedido pelo técnico antes de iniciar o jogo.

Na vida dos Atletas de Cristo a religião apresenta uma importância muito grande, com a fé em Cristo acreditam poder realizar tudo, sentem-se mais animados, mais perseverantes e com mais força de vontade. Dizem que Deus tem planos para vida de todos eles e que só conseguirão alcançar seus objetivos se tiverem muita fé em Deus; é através dessa fé que realizam todas as conquistas.

Os rituais também os ajudam a ter um maior controle de seus sintomas fisiológicos e psicológicos da ansiedade, antes das partidas, tais como: o coração bater mais rápido que o normal, o medo de não render, a preocupação com as críticas das pessoas, a vontade maior de ir ao banheiro, a impaciência, a aflição, a sudorese e sede excessiva, e roer as unhas.

Dessa maneira, podemos concluir que a fé religiosa está presente na vida de todos os ADC assim como as diversas formas de manifestações, estas são realizadas por meio de suas crenças e dos rituais sagrados.

É a partir daí que confirmamos nossa hipótese de que é através da crença religiosa e dos rituais de fé no ambiente futebolístico que os ADC conseguem ter controle do elevado nível de ansiedade e dos variados sintomas fisiológicos presentes antes das partidas de futebol. Apesar de uma pequena parte dos ADC (10%) não acreditar que os rituais de fé, antes das partidas, tenham influência nos desempenhos e nos resultados das partidas, não achando importante segui-los.

Os rituais de fé baseados em suas crenças religiosas, além de diminuir o elevado nível de ansiedade, antes das partidas de futebol, também proporcionam aos atletas um bem-estar psicológico por meio da confiança, tranquilidade, segurança e motivação. Fazendo com que os mesmos sintam-se mais protegidos e abençoados no enfrentamento das dificuldades do ambiente esportivo. ■

Referências

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 6023**: informação e documentação: referências: elaboração Rio de Janeiro, 2002.

_____. **NBR 10520**: informação e documentação: citações em documentos: apresentação. Rio de Janeiro, 2002.

_____. **NBR 14724**: informação e documentação: trabalhos acadêmicos: apresentação. Rio de Janeiro, 2005.

_____. **NBR 15287**: informação e documentação: projeto de pesquisa: apresentação. Rio de Janeiro, 2005.

BÍBLIA SAGRADA. 34. ed. Trad. de Centro Bíblico Católico. São Paulo: Ave Maria, 1982.

COSTA, Marcos Roberto Nunes. **Manual para normatização de trabalhos acadêmicos**. 7. ed. Recife: INSAF, 2007.

KAPLAN, Harold I; SADOCK, Benjamin J; GREB, Jack A. **Compêndio de psiquiatria: ciências do comportamento e psiquiatria clínica**. 7. ed. Trad. de Dayse Batista: Porto Alegre: Artmed, 1997.

KOENIG, H.; LARSON, D.; LARSON, S. **Religião e doença médica**. Ann Pharmacother: EUA, p. 352-359, 2001.

LEME, Clodoaldo. Religião e futebol são válvulas de escape em sociedade de risco. **Labjor@**, São Paulo, 18 nov. 2005. Disponível em: <<http://www.labjor.unicamp.br>>. Acesso em: 15 jun. 2010>.

MAURÍCIO, José; REIS, Jorge. **Futebol:** técnica, tática e administração. Rio de Janeiro: Shape, 2004.

PANZINI, R. G. **Escala de Coping Religioso-Espiritual (Escala CRE)**. Trad. da Escala RCOPE, abordando relações com saúde e qualidade de vida. 2004. 238 f. Dissertação (Mestrado em Psiquiatria). Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, 2004.

RIBEIRO, Alex Dias. **Atletas de Cristo**. São Paulo: Mundo Cristão, 1994.

_____. A vida de Alex Dias Ribeiro. **Wikipedia@**, São Paulo, 2010. Disponível

Artigo recebido em 02 de janeiro de 2013.
Aprovado em 03 de junho de 2013.

em:
<http://pt.wikipedia.org/wiki/Alex_Dias_Ribeiro>. Acesso em: 15 mar. 2010.

_____. O Movimento dos ADC. **Jornal Atletas de Cristo**, São Paulo, Mundo Cristão, n. 42, 57, 1994. Disponível em:<
<http://www.espacoacademico.com.br>>. Acesso em: 02 abr. 2010.

SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do esporte:** conceitos e novas perspectivas. 2. ed: Barueri, SP: Manole, 2009.

WEINBERG, Robert; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Porto Alegre: Artmed Ed, 2001.