

CONSCIENTIZAÇÃO DO USO DE DROGAS PSICOATIVAS RELACIONADAS AOS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE EM JOVENS ATLETAS DE FUTEBOL

Izadora Maria Monteiro Gomes Mitidieri¹

Bianca Lima de Souza¹

Jéssica Santos Neves¹

Bianca Aguiar Melo¹

Beatriz Matos Gomar¹

Maria Tereza Trindade Teixeira¹

Maria Santos Brito¹

Sofia Barros de Souza Peixoto¹

Orientador: Prof. Cleberson Franclín Tavares Costa²

ENQUADRAMENTO DO TRABALHO

- Direitos Humanos, educação, cultura e sociedade.
- Economia criativa, mercado e gestão.
- Novas tecnologias, inovações e desenvolvimento.
- Bem-estar social e educação em saúde.

INTRODUÇÃO

O futebol, quando bem orientado e bem objetivado, pode ser um instrumento para que os praticantes possam entender e relacionar o mesmo com o seu dia-a-dia, auxiliando nos estudos, tarefas, trabalho e até mesmo em casa com seus familiares ou no relacionamento com os amigos. Em relação a tal prática esportiva, é notória sua relação direta com a maneira de lidar e reagir a situações de estresse, causando diversas respostas em indivíduos diferentes. Existem preocupações de que jogadores de futebol de elite possam ter um maior risco de consequências adversas na saúde mental, incluindo ansiedade e depressão (Kader, 2024).

A ansiedade é uma emoção normal que representa um “sinal de alarme” ao perigo ou ameaça real ou imaginária, representando um fator evolutivo de proteção. No entanto, quando exacerbada e desproporcional, pode constituir um problema de saúde (Brasil, 2022). Nesse sentido, o contexto do esporte pode causar “pressão”, “medo”, “tensão” e “preocupação”, sentimentos que podem propiciar o surgimento de transtornos de ansiedade em jogadores. Na psicologia do esporte, essas emoções foram definidas como vários estados de ansiedade, importante área de estudo que ajuda a compreender as sensações desagradáveis e consequências no desempenho, de forma favorável ou desfavorável (Amar, 2023).

Ainda, o uso de drogas, tanto lícitas como ilícitas, pode ser um caminho encontrado por vários jovens atletas no que tange à busca por um alívio imediato para a pressão psicológica vivida diariamente no esporte, ou ainda, na busca por uma aceitação social perante o grupo em que serão inseridos, já que esse terá grande impacto em sua performance futura. Infelizmente, de uma maneira ou de outra o uso abusivo de substâncias tóxicas é um problema que sempre esteve relacionado ao esporte, caminhando junto a ele e afetando muitos atletas, do mais alto nível até os níveis amadores, especialmente quando o álcool é tão banalizado perante a sociedade, servindo como porta de entrada para diversos outros vícios. É importante ressaltar que as substâncias mais comumente encontradas dentre aquelas utilizadas pelos atletas são o álcool, nicotina, cannabis, estimulantes e opióides (Dougherty, *et al.* 2022).

Diante do exposto, esse trabalho tem o intuito de conscientizar os jovens jogadores de futebol sobre a melhor maneira de lidar com a ansiedade, de modo a prevenir o uso de drogas, no contexto social descrito.

¹ Acadêmico do curso de Medicina da Universidade Tiradentes.

² Doutor e professor da Universidade Tiradentes.



Semana de Extensão - Universidade Tiradentes – UNIT/ 23 a 26 de abril de 2024/ *Short Paper* de Extensão

- Objetivo geral: Conscientizar crianças e jovens atletas de futebol acerca da ansiedade no esporte e suas consequências no uso de drogas psicoativas;
- Objetivos específicos: Educar acerca da ansiedade no esporte em jovens atletas de futebol; Prevenir o uso de drogas psicoativas em jovens atletas de futebol.

REFERENCIAL TEÓRICO

Para Correia e Rosado (2018), esportes representam um importante domínio alcançado, onde o medo de falhar e a ansiedade estão permanentemente presentes. Para numerosos atletas, participar em atividades esportivas competitivas podem ser gatilhos para a ansiedade e para o medo, sendo manifestados de diversas formas, incluindo o medo de falhar, medo de consequências sociais e preocupação de não alcançar as expectativas colocadas sobre os atletas. Em seus estudos, Correia e Rosado demonstrou que o medo de falhar é o maior preditor de ansiedade dentre os marcadores de ansiedade no esporte.

Ministério da Saúde (2022) define que ansiedade

É caracterizada como um transtorno mental quando se torna uma emoção desagradável e incômoda, que surge sem um estímulo externo ameaçador definido ou proporcional para explicá-la. Nesses casos, intensidade, duração ou frequência são desproporcionais, causam sofrimento ao sujeito e estão associadas a prejuízo no desempenho social ou profissional.

Além disso, de acordo com a meta-análise da base de dados PubMed, pré-adolescentes e adolescentes devem evitar o uso de cannabis, pois o uso está associado a um risco significativamente aumentado de desenvolver depressão ou suicídio na idade adulta jovem. Foi destacada a importância de iniciativas que visam educar os adolescentes sobre os riscos associados ao consumo de cannabis e ensinar-lhes competências para resistir à pressão dos pares. Dada a probabilidade de existir uma janela de risco durante a adolescência, quando os efeitos deletérios da cannabis são mais pronunciados (Gobbi *et al.*,2019).

PROCEDIMENTOS DE OPERACIONALIZAÇÃO DO PROJETO DE EXTENSÃO

No dia 10 de novembro de 2023 foi realizada uma reunião para a elaboração de uma dinâmica, capaz de engajar os atletas a conhecerem os efeitos deletérios do uso de substâncias psicoativas e como as mesmas impactam em sua saúde mental (Figura 1). Posteriormente partimos para o trabalho em campo em que a dinâmica anteriormente apresentada ao Club foi colocada em prática (Figura 2).

Com o intuito de mobilizar a equipe do Club sportivo, desenvolvemos um relatório que foi entregue à instituição com informações que chamavam atenção para a vulnerabilidade social dos atletas (Figura 3). Também foi possível, por meio das redes sociais, alcançar o público dos pais, responsáveis legais e torcedores do time, através de um breve vídeo postado no instagram do Club explicando um pouco da nossa intervenção e a importância desse debate também no ambiente familiar (Figura 4).

Por fim, no dia 23 de fevereiro de 2024 realizamos uma nova reunião para organizar as próximas medidas (Figura 5).

Figura 1: Dinâmica desenvolvida para abordagem com os jovens atletas sobre uso de drogas psicoativas

Dinâmica Base Consciente

- Inicialmente vamos nos apresentar, sem falar o intuito da nossa intervenção;
- Vamos perguntar os nomes de cada um e pedir para cada um fale uma coisa que gosta de fazer nos momentos de diversão;
- Ao fim desse primeiro momento, vamos perguntar quem faz ou conhece alguém que faz uso de álcool nas confraternizações em família, com amigos com o intuito de diversão;
- Depois disso vamos explicar o que são drogas depressoras, estimulantes e alucinógenas:
 - **Depressoras:** deprimem a atividade cerebral (ex. álcool, heroína);
 - **Estimulantes:** aumentam a atividade do cérebro (ex. cocaína);
 - **Alucinógenas:** distorcem a percepção da realidade por alteração dos sentidos (visão, audição, etc.) (ex. LSD ou os canabinóides em doses muito elevadas);
- A partir de então, vamos perguntar quais as drogas que eles conhecem e tentar classificá-las em depressoras, estimulantes e alucinógenas:
 - **Perturbadoras** – LSD, maconha e o haxixe (produto e subproduto extraídos da planta Cannabis sativa), cola de sapateiro, MDMA, Ecstasy;
 - **Depressoras:** tranqüilizantes (antidepressivos, soníferos e ansiolíticos), opio, morfina, heroína, álcool, hipnóticos;
 - **Estimulantes:** cocaína e seus derivados (o crack), extraídos da folha da planta de coca, Erytroxilum coca, nicotina, cafeína, anfetaminas;

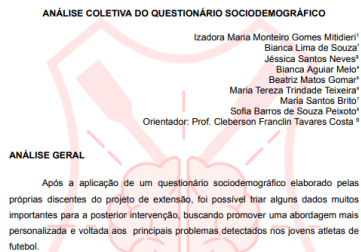
Fonte: Acervo do projeto (2023)

Figura 2: Intervenção acerca do uso de drogas psicoativas e seus efeitos deletérios no desempenho esportivo dos jovens atletas de futebol



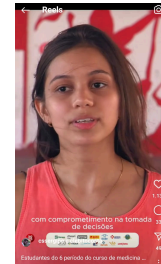
Fonte: Acervo do projeto (2023)

Figura 3: Relatório à Instituição sobre o perfil sociodemográfico dos jovens atletas de futebol



Fonte: Acervo do projeto (2023)

Figura 4: Vídeo explicativo sobre o projeto de extensão desenvolvido que foi ao ar nas redes sociais do Club sportivo em que ocorre as intervenções



Fonte: Acervo do projeto (2023)

Figura 5: Reunião na UNIT para discussão do projeto



Fonte: Acervo do projeto (2024)

ANÁLISE DOS RESULTADOS

Durante todo o tempo em que se deu a execução do projeto de extensão, a instituição onde aconteceram as intervenções foi sempre muito prestativa e engajada com a temática, buscando melhorar o desempenho pessoal e esportivo dos atletas.

Com a elaboração do relatório, intermediado pelo professor orientador, também foi possível identificar jovens que se encontravam em maior vulnerabilidade e assim, o Club entrevistou com a distribuição de cestas básicas, o que foi bem recebido pelos atletas e as famílias.

Além disso, durante a dinâmica realizada, os jovens se mostraram bastante interessados com a temática, que abordou a relação entre os efeitos das drogas no



Semana de Extensão - Universidade Tiradentes – UNIT/ 23 a 26 de abril de 2024/ *Short Paper* de Extensão desencadeamento dos transtornos mentais. Nesse momento, foi possível uma troca de experiências, sendo que alguns atletas sentiram-se à vontade para compartilhar suas experiências pessoais e familiares, trazendo à tona situações negativas que se deram por conta do consumo principalmente do álcool. Também foi possível perceber que apesar de menores de idade, muitos deles afirmaram já terem feito uso de álcool entre amigos e familiares. Sendo assim, a discussão aberta se mostrou de extrema importância para uma efetiva mudança de comportamento.

CONCLUSÕES

Diante disso, conclui-se que é imprescindível a análise do jogador (personalidade, posição no time e contexto socioeconômico), visto que não só a pressão do esporte, mas também a realidade em qual está inserido contribuem para o desenvolvimento do transtorno de ansiedade, por consequência na busca por “válvulas de escape” (drogas e álcool), as quais somatizam os sintomas do transtorno. Assim, é de suma importância a continuação do projeto, a fim de mostrar a esses jogadores uma perspectiva de vida diferente, consequentemente uma mudança de comportamento. Além disso, é imprescindível englobar ainda mais a família no processo de conscientização, já que é no seio familiar que muitos hábitos são criados e perpetuados, assim a família acaba sendo exemplo quando se posiciona contra o uso de drogas e a favor de um ambiente mais saudável emocionalmente.

REFERÊNCIAS

AMAR, I. et al. A relação entre locus de controle e ansiedade pré-competitiva em jogadores de futebol altamente treinados. **Frontiers in Psychology**, v. 14, p. 1227571, 2023. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1227571>

BRASIL. Ministério da Saúde. Definição - Transtornos de Ansiedade no adulto, 2022. Disponível em: <https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/ansiedade/definicao/>, acesso 20 mar 2024

Correia, M. E., & Rosado, A. F. Fear of failure and anxiety in sport. **Análise Psicológica**, v.36(1), p. 75-86, 2018. <https://doi.org/10.14417/ap.1193>

DOUGHERTY, J. W., and David Baron. “Substance Use and Addiction in Athletes: The Case for Neuromodulation and Beyond.” **International Journal of Environmental Research and Public Health**, vol. 19, n. 23, 1 Jan. 2022, p. 16082, <https://doi.org/10.3390/ijerph192316082>

GOBBI, G. *et al.* Association of cannabis use in adolescence and risk of depression, anxiety, and suicidality in young adulthood: A systematic review and meta-analysis. **JAMA psychiatry** (Chicago, Ill.), vol. 76, no. 4, p. 426, 2019. doi: 10.1001/jamapsychiatry.2018.4500

KADER, M. et al. Depression and anxiety-related disorders and suicide among Swedish male elite football players: a nationwide cohort study. **Br J Sports Med** , v. 58, p. 66- 72, 2024. <https://doi:10.1136/bjsports-2023-107286>

Psiquiatria JAMA. abril de 2019; 76(4): 426–434.Publicado on-line em 13 de fevereiro de 2019. doi: 10.1001/jamapsychiatry.2018.4500