

NÍVEL E SINTOMAS DE ESTRESSE PRÉ-COMPETITIVO EM ATLETAS DE FUTSAL

Marcelo Callegari Zanetti¹, Rafael Castro Kocian², Lucas Scarone Silva³,
Afonso Antonio Machado⁴.

RESUMO

O estresse configura-se como um estado emocional vivenciado diariamente pela maioria das pessoas, no qual, em níveis moderados poderá auxiliar o indivíduo na adequada realização de suas atividades, porém, quando o mesmo experimenta elevado nível de estresse poderá haver grande prejuízo nas funções físicas e psicológicas. Tal situação também se aplica ao esporte, onde inúmeros atletas têm de lidar frequentemente com situações de estresse intoleráveis, o que pode levar a queda no desempenho, problemas de saúde e até abandono precoce. Pensando nisso, procuramos investigar os sintomas de estresse apontados por atletas da modalidade futsal adulto masculino e propor uma intervenção eficaz na busca por maior controle do mesmo. Procurando atender nossos objetivos, investigamos por meio da aplicação da escala LSSPCI – Lista de Sintomas de Estresse Pré-Competitivo, 41 atletas (7 diferentes equipes) com idade entre 15 e 36 anos (22.3 ± 6.2) participantes da Copa DEC/Liga 2009 de Futsal, categoria adulto masculino, realizada em São José do Rio Pardo – SP. Os dados foram coletados entre os dias 21 e 26 de janeiro de 2009. Posteriormente, os mesmos foram tabulados para que pudéssemos identificar os principais sintomas de estresse pré-competitivo apresentado pelos atletas. Pudemos verificar que a média de estresse apresentado pelos atletas foi de 2.35 ± 0.66 , no qual, os principais sintomas de estresse encontrados foram: Ficar agitado (2.95), Ficar empolgado (2.90), Beber muita água (2.83), Sentir-se mais responsável (2.83), Não ver a hora de competir (2.76) e Suar bastante (2.73). Estes resultados nos demonstram que apesar dos atletas apresentarem um nível de estresse moderado, o estresse dos mesmos parece misturar-se com a ansiedade e a vontade de entrar em quadra. Tal situação nos sugere a necessidade de serem desenvolvidas ações antes dos jogos que permitam com que os atletas lidem melhor com os sintomas de estresse e ansiedade e consequentemente atinjam maior desempenho esportivo.

Palavras chave: Estresse, esporte, desempenho.

ABSTRACT

The stress it is configured as a lived deeply emotional state daily for the majority of the people, in which, in moderate levels it will be able to assist the individual in the adequate accomplishment of its activities, however, when the same it tries high level of stress will be able to have great damage in the physical and psychological functions. Such situation also if applies to the sport, where innumerable athletes have to deal frequently with situations of stress intolerable, what she can take the fall in the performance, problems of health and until precocious abandonment. Thinking about this, we look for to investigate the symptoms of stress pointed for athlete of the futsal modality adult masculine and to consider an efficient intervention in the search for bigger control of the same. Looking for to take care of our objectives, we investigate by means of the application of scale LSSPCI - List of Symptoms of Stress Daily pay-Competitive, 41 athletes (7 different teams) with age between 15 and 36 years (22.3 ± 6.2) participant of the Pantry DEC/Liga 2009 of Futsal, masculine adult category, carried through in São José do Rio Pardo - SP. The data had been collected between days 21 and 26 of January of 2009. Later, the same ones had been tabulated so that we could identify the main symptoms of stress daily pay-competitive presented for the athletes. We could verify that the average of stress presented for the athletes was of 2.35 ± 0.66 , in which, the main symptoms of stress joined had been: To be agitated (2.95), To be confident (2.90), To drink much water (2.83), To feel themselves more responsible (2.83), not to see the hour to compete (2.76) and To sweat sufficiently (2.73). These results demonstrate in them that although the athletes to present a level of stress moderate stress, it of the same ones seems to join the

anxiety and the will to enter in squares. Such situation in suggests the necessity to them to be developed action before the games that allow with that the athletes deal better with the symptoms of stress and anxiety and consequently reaches greater sportive performance.

Key words: Stress, sport, performance.

REVISÃO DE LITERATURA

O futsal brasileiro parece cada vez mais conquistar espaço tanto nacionalmente como internacionalmente, já que a ideia de que nosso país é o país do futebol, possibilitou a revelação de diversos talentos esportivos, e nos atribuiu o quinto título mundial na modalidade. Uma outra importante constatação é que em grande parte das escolas brasileiras o futsal parece reinar absoluto, sendo quase uma unanimidade dentro das aulas de Educação Física escolar. Tal situação confere a esta modalidade o status de uma das modalidades esportivas mais praticadas no país (HIROTA; TRAGUETTA; VERARDI, 2008).

Por outro lado, ao falarmos de esporte é necessário que levemos em consideração as consequências e implicações relativas a esta prática. Para Hirota, Traguetta e Verardi (2008) somente o desenvolvimento harmônico de todos os fatores determinantes do desempenho esportivo, possibilitara a obtenção do alto desempenho individual. Nesta perspectiva os aspectos motores, sociais, afetivos, cognitivos, físicos e psicológicos devem ser desenvolvidos em equilíbrio, possibilitando que a atleta possa desempenhar seu máximo rendimento.

Segundo Granell e Cervera (2003), a disposição do esportista para alcançar determinadas metas é consequência de um estado dinâmico caracterizado pelo nível alcançado por um atleta em relação à sua capacidade física e psíquica, pelo grau de aperfeiçoamento e por suas capacidades de execução e domínio de habilidades. Já, para Bompa (2002), durante o treinamento, o atleta reage a vários estímulos, alguns dos quais podem ser previstos com mais exatidão do que outros, com base na coleta de informações fisiológicas, biomecânicas, psicológicas, sociais e metodológicas, o que requer do treinador um instrumental científico para garantir que o processo de treinamento seja ancorado em avaliações objetivas que meçam a reação do atleta à qualidade e à carga dos exercícios, podendo-se, assim, planejar de modo apropriado os futuros programas. Porém, o treinamento esportivo não é um hábito da civilização contemporânea, já que, na antiguidade clássica treinava-se sistematicamente para atividades militares ou olímpicas. Já, atualmente, os atletas preparam-se para atingir um objetivo específico, melhorando as funções orgânicas e suas habilidades e capacidades de trabalho, bem como, desenvolver fortes traços psicológicos que permitam com que os mesmos enfrentem tarefas árduas.

De acordo com Gimeno, Buceta e Pérez-Llantada (2007) o esporte competitivo tem como principal objetivo que os atletas rendam o máximo dentro de suas possibilidades, buscando conseguir uma medalha, bater um recorde, ganhar uma prova, manter seu rendimento, ser conhecido internacionalmente, superar classificações de anos anteriores, entre outros; geralmente confrontando outros atletas e equipes esportivas.

Porém, quando adentramos no mundo do esporte de rendimento, os atletas acabam experimentando situações nem sempre muito agradáveis e benéficas. Dentre elas poderíamos citar o estresse, que faz parte da rotina da maioria dos atletas, sejam eles amadores ou profissionais, seja durante os treinos ou jogos. Segundo Weinberg e Gould (2001) e Stefanello (2004) o estresse pode ser definido como um desequilíbrio substancial entre demanda física e/ou psicológica e capacidade de resposta, sob condições em que a falha em satisfazer aquela demanda tem importantes consequências, sendo um processo ou uma sequência de eventos que levará a um determinado fim.

Machado (1997) considera que o estresse se manifesta como uma síndrome específica composta por todas as variações não específicas, provocadas dentro de um sistema biológico. Ainda pare este autor, existe uma concepção de que o estresse é um fenômeno extremamente negativo, estando sempre relacionado com perigos ou prejuízos. Porém, muitas vezes o estresse pode ser um importante aliado do atleta, ajudando-o a prepará-lo para transpor barreiras mais difíceis de serem

quebradas. De encontro com esta linha, para, Delignieres (1991), há que se considerar que o estresse é um forte aliado no aumento do nível de ativação do atleta. Para Hirota, Traguetta e Verardi (2008) o estresse é importante para a manutenção e aperfeiçoamento das capacidades funcionais, como a autoproteção e conhecimento dos seus próprios limites.

De Rose Jr. (2002) acredita que como qualquer atividade do ser humano, o esporte também pode ser um potencial gerador de estresse, se não for adequado às necessidades e potencialidades do praticante, principalmente se esse for despreparado e não estiver pronto para enfrentar situações complicadas inerente ao processo competitivo.

Para McGrath (1970 apud Weinberg; Gould, 2001), o estresse consiste de quatro estágios inter-relacionados: demanda ambiental, percepção da demanda, resposta ao estresse e consequências comportamentais. No primeiro estágio do processo de estresse algum tipo de demanda é imposto a um indivíduo. Esta demanda pode ser física ou psicológica, tal como uma estudante de educação física ter que executar uma habilidade de voleibol recém-aprendida na frente de sua classe ou de seus pais que a pressionam. O segundo estágio do processo de estresse é a percepção do indivíduo da demanda física ou psicológica. As pessoas não percebem as demandas exatamente da mesma forma. Por exemplo, duas alunas de oitava série podem ver o fato de ter que demonstrar uma habilidade de voleibol recém-aprendida na frente da turma de forma bastante diferente. Tal demanda também pode ser influenciada pelo nível de ansiedade-traço, já que as pessoas com elevado traço de ansiedade tendem a perceber mais situações como ameaçadoras, que pessoas com baixo traço. Por essa razão, a ansiedade-traço é uma influência importante no estágio 2 do processo de estresse. O terceiro estágio do processo de estresse são as respostas físicas e psicológicas do indivíduo frente à percepção da situação. Se a percepção da pessoa de um desequilíbrio entre demandas e sua capacidade de resposta a faz sentir-se ameaçada, o resultado será uma ansiedade-traço aumentada, trazendo com ela preocupação (ansiedade-estado cognitiva), ativação fisiológica aumentada (ansiedade-estado somática) ou ambas. Outras reações, tais como alterações na concentração e tensão muscular aumentada, acompanham elevada ansiedade-estado. O quarto estágio é o comportamento real do indivíduo sob estresse, no qual se um aluno se sentir excessivamente ameaçado e se sair mal na frente dos colegas, as outras crianças poderão rir; esta avaliação social negativa se tornará uma demanda adicional sobre a criança. O processo de estresse, então, irá tornar-se um ciclo contínuo.

Para Ré, De Rose Jr. e Böhme (2004) e Stefanello (2004) independentemente do nível do atleta, o estresse é um dos fatores psicológicos mais frequentes no esporte competitivo, colocando-o, inclusive, como um dos fatores determinantes para o desempenho. É importante ressaltar que a compreensão da natureza e efeitos do estresse exige a consideração simultânea de outras variáveis psicológicas, como autoconfiança e motivação, já que estas interferem diretamente no potencial que determinadas situações têm de provocar o estresse e na maneira que os indivíduos lidam com o mesmo.

Para Weinberg e Gould (2001), pode haver inúmeras fontes específicas de estresse. Acontecimentos importantes, tais como mudança de emprego ou morte na família, bem como aborrecimentos cotidianos, tais como uma pane no carro ou um problema com um colega de trabalho podem causar estresse e afetar a saúde física e psicológica. Em atletas, os estressores incluem preocupação com o desempenho das capacidades, custos financeiros e tempo necessário para treinamento, inseguranças em relação ao talento e aos relacionamentos ou experiências traumáticas fora do esporte. Atletas de elite lesionados também podem experimentar outras fontes de estresse psicológicas como medo e sonhos destruídos, físico, médico ou relacionados à reabilitação, financeiras e profissionais, juntamente com oportunidades perdidas fora do esporte. Ainda para estes autores, o nível de estresse poderá ser influenciado pela importância dada ao evento, no qual, quanto mais importante ele for, mais gerador de estresse ele será. A incerteza também é uma importante fonte situacional de estresse, já que quanto maior a incerteza ao qual o atleta for submetido, maior nível de estresse ele poderá experimentar. Alguns atletas também experimentam maior nível de estresse devido ao seu nível de ansiedade, que poderá levar estes indivíduos a creditar a um determinado evento incerteza e um alto grau de importância.

Seguindo esta mesma linha Ré, De Rose Jr. e Böhme (2004) acreditam que, quanto mais importante for o evento, mais gerador de stress ele será. Portanto, a disputa de uma final de campeonato é mais estressante do que um jogo normal da temporada, mas não se sabe se o tipo de competição é capaz de provocar situação semelhante em seus participantes. O desempenho físico, técnico e tático em situação real de competição parece exercer forte influência sob os aspectos psicológicos, que também influem diretamente sob o desempenho físico, técnico e tático. Portanto, o nível de desempenho do atleta provavelmente será influenciado por experiências anteriores, motivação, autoconfiança entre outros fatores, podendo interferir decisivamente nas situações causadoras de estresse e na maneira de lidar com ele. Parece que o estresse experimentado depende muito mais do valor dado pelo indivíduo à competição do que a competição propriamente dita, já que os melhores atletas, comparativamente aos de menor sucesso, parecem vivenciar significativamente menos estresse.

Ainda para estes autores, a capacidade de manter níveis elevados de desempenho, ainda que em situações de grande pressão, pode diferenciar um atleta de sucesso de um atleta comum. Outro fator a ser considerado é que os sujeitos com melhor desempenho técnico, tático e físico geralmente apresentam maior autoconfiança e conseqüentemente esteja sujeito a uma menor ação do estresse, o que por sua vez facilita o desempenho esportivo, criando assim um sistema de retroalimentação positiva.

Segundo Brandão (2004) o desempenho esportivo também depende da forma em que o atleta interpreta os estressores, no qual pode ser tanto negativa quanta positiva, dependendo da percepção de ameaça, da preocupação e do medo ou de uma reação positiva e desafiadora, desejável ao processo de competição.

Para Hirota, Traguetta e Verardi (2008) a torcida, os pais, o técnico, a temperatura ambiente e a complexidade da tarefa a ser realizada poderão aumentar ou diminuir o nível de estresse. Porém, segundo Becker Jr. (2000) o estresse age de forma diferenciada em cada atleta, acometendo em maior nível principalmente atletas jovens, do sexo feminino e com pouca experiência. Samulski (2002) considera ainda que nos momentos que antecedem a competição, o atleta se encontra em um estado de intensa carga psíquica. Este estado caracteriza-se, pela antecipação da competição, e conseqüentemente antecipa as oportunidades, riscos e conseqüências. Esta fase denominada de estado pré-competitivo, frequentemente é acompanhada, de medo, e temor.

Segundo Lipoma, Corrado e Nuovo (2005) há um consenso de que os estados emocionais são de suma importância na busca pela excelência atlética, e para melhorar o rendimento atlético do ponto de vista emotivo-cognitivo é necessária a aplicação de um programa de estratégia psicológica personalizada, que possa ajudar o atleta na busca pela excelência esportiva e na redução do nível de estresse físico e psicológico durante os treinamentos e jogos. Porém, o estresse representa uma resposta do organismo a uma série de estímulos, e quando o mesmo atinge um grande nível ele dificulta a capacidade do atleta de lidar com as diversas situações e problemas a ele impostos.

Apoiados na literatura especializada e com a convicção de que o estresse representa uma importante variável a ser analisada dentro do contexto esportivo, nos colocamos a investigar o nível de estresse, bem como, os principais sintomas vivenciados pelos atletas, a fim de contribuir na elaboração de estratégias que possam reduzir tais ocorrências.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

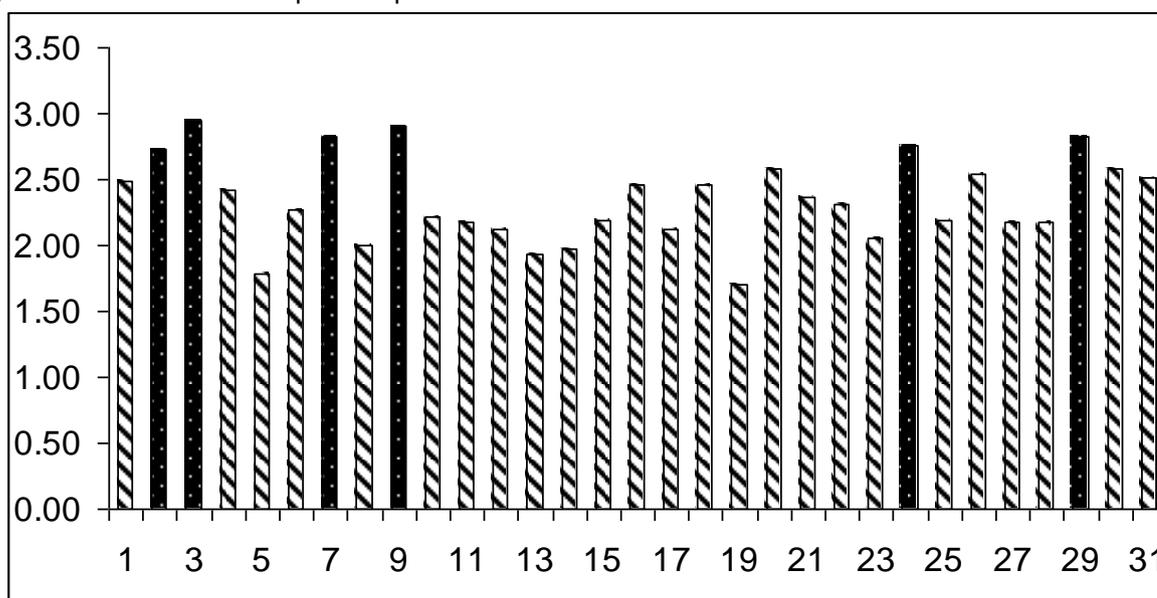
Procurando atender nossos objetivos, investigamos por meio da aplicação da escala LSSPCI – Lista de Sintomas de Estresse Pré-Competitivo (DE ROSE JR., 1998), 41 atletas de 7 diferentes equipes, com idade entre 15 e 36 anos (22.3 ± 6.2) participantes da Copa DEC/Liga 2009 de Futsal, categoria adulto masculino, realizada em São José do Rio Pardo – SP. Os dados foram coletados entre os dias 21 e 26 de janeiro de 2009. Posteriormente, os mesmos foram tabulados para que pudéssemos identificar o nível de estresse vivenciado por estes atletas, bem como, seus principais sintomas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após tabularmos os dados pudemos verificar que a média de estresse apresentado pelos atletas foi de 2.35 ± 0.66 . Dentro os sintomas, aqueles que apresentaram maior nível de estresse foram: Ficar agitado (2.95), Ficar empolgado (2.90), Beber muita água (2.83), Sentir-se mais responsável (2.83), Não ver a hora de competir (2.76) e Suar bastante (2.73) (Figura 1). Os sintomas de estresse apresentados por estes atletas parecem convergir com maior nível de ativação e ansiedade pré-competitiva, que em grande nível pode interferir negativamente no rendimento destes indivíduos.

Hirota e Verardi (2006) ao analisarem atletas do sexo masculino, praticantes do futsal universitário, obtiveram media de 2.48, valor este, muito próximo ao encontrado em nosso estudo. Já, De Rose Jr. (1998), ao investigar praticantes das modalidades voleibol e basquetebol, encontrou médias de 2.56 no sexo masculino e 2.86 no feminino no ambiente escolar. Já no clube, a media dos meninos ficou em 2.59 e das meninas 2.75.

Figura 1. Nível de estresse pré-competitivo.



CONCLUSÕES

Os resultados encontrados nos demonstram que apesar dos atletas apresentarem um nível de estresse moderado, o estresse dos mesmos parece misturar-se com a ansiedade pré-competitiva e a vontade de entrar em quadra. Esta constatação parece refletir a realidade de muitos atletas amadores e até profissionais, que na maioria das vezes não sabe lidar adequadamente com os estados emocionais vivenciados durante os treinamentos e jogos. Esta situação poderá levar estes indivíduos a não atingir seu máximo desempenho, já que o descontrole emocional antes de uma partida, geralmente faz com que o atleta entre desfocado na mesma, com um nível de ativação diferente daquele objetivado.

Tal situação nos sugere a necessidade de serem desenvolvidas ações antes dos jogos que permitam com que os atletas lidem melhor com os sintomas de estresse e ansiedade e consequentemente atinjam maior desempenho esportivo.

REFERÊNCIAS

- BECKER JR. B. **Manual de Psicologia do Esporte & Exercício**. Porto Alegre: Nova Prova, 2000.
- BOMPA, T. O. **Periodização: teoria e metodologia do treinamento**. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2002.

- BRANDÃO M. R. F. O lado mental do futebol. In: BARROS, T. L.; GUERRA, I. (Orgs.). Ciência do futebol. Barueri: Manole, 2004.
- DELIGNIERES, D. Risque perçu et apprentissage moteur. In: FAMOSE, J. P.; Fleurance, P.; TOUCHARD, Y. (Eds.). Apprentissage moteur: rôle des représentations. Paris: EPS, p. 157-171, 1991.
- DE ROSE JR., D. **Esporte e atividade física na infância e adolescência: uma abordagem multidisciplinar.** São Paulo: Artmed, 2002.
- DE ROSE JR., D. Lista de sintomas de "stress" pré competitivo infanto juvenil: elaboração e validação de um instrumento. **Revista Paulista de Educação Física e Esportes**, v. 12, n. 2, p. 126-133, 1998.
- GIMENO, F.; BUCETA, J. M.; PÉREZ-LLANTADA, C. Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas com el rendimiento deportivo. **Psicothema**. v. 19, n. 4, p. 667- 672, 2007.
- GRANELL, J. C.; CERVERA, V. R. **Teoria e planejamento do treinamento desportivo.** Porto Alegre: Artmed, 2003.
- HIROTA, V. B.; TRAGUETA, V. A.; VERARDI, C. E. L. Nível de estresse competitivo em atletas universitárias do sexo feminino praticantes do futsal. **Revista Conexões**, v. 6, n. e., p. 493-503, 2008.
- HIROTA, V. B.; VERARDI, C. E. L.. Identificação do nível de estresse pré -competitivo em equipe de Futebol de salão universitário do sexo masculino. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. v. 20, p. 415, 2006.
- LIPOMA, M.; CORRADO, D. D.; NUOVO, S. D. Stress, adattamento interpersonale e prestazione sportiva. **Passagne e Articoli**. v. 12, n. 2, p. 125-128, 2005.
- MACHADO. A. A. **Psicologia do esporte: temas emergentes.** 9. ed. Jundiaí: Apice, 1997.
- RÉ, A. H. N.; DE ROSE JR.; D.; BÖHME, M. T. S. Stress e nível competitivo: considerações sobre jovens praticantes de futsal. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**, v. 12, n. 4, p-83-87, 2004.
- SAMULSKI, D. M. Psicologia do esporte. São Paulo: Manole, 2002.
- STEFANELLO, J. Situações de estresse no vôlei de praia de alto rendimento: um estudo de caso com uma dupla olímpica. **Revista Portuguesa Ciências do Desporte**. v. 7, n. 2, p. 232-244, 2004.
- WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício.** 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

¹ Membro do Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte – LEPESPE/I.B./UNESP – Rio Claro. Coordenador das equipes de futsal do Departamento de Esportes e Cultura – São José do Rio Pardo. Professor Efetivo da Rede Estadual de Ensino. Coordenador Geral da Academia Conexão Saúde.

² Membro do Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte – LEPESPE/I.B./UNESP – Rio Claro. Professor Efetivo da Rede Estadual de Ensino. Professor da UNIP – São José do Rio Pardo.

³ Membro do Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte – LEPESPE/I.B./UNESP – Rio Claro.

⁴ Coordenador do Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte – LEPESPE/I.B./UNESP – Rio Claro. Professor da UNESP – Rio Claro.