

NÍVEL E SINTOMAS DE ESTRESSE EM ATLETAS DE FUTSAL AMADORES

Diego Francisco de Siqueira^{1,3}, Denílson Roberto Campos Gomes^{1,2}, Marcelo Callegari Zanetti^{1,2,3,4}, Afonso Antonio Machado^{4,5}

RESUMO

O estresse pode ser encarado como uma das mais importantes fontes de crescimento humano, principalmente no contexto esportivo, já que é a partir dele que o atleta começa a solidificar sua carreira. Porém, quando o nível de estresse extravasa a capacidade de tolerância do indivíduo, ele pode gerar inúmeros distúrbios físicos e psicológicos. Neste sentido buscamos identificar o nível e os sintomas de estresse pré-competitivo de 73 atletas com idade entre 16 e 39 anos de 13 equipes diferentes, participantes da Copa DEC/Liga 2010 de Futsal, categoria adulto masculino e feminino, realizado na cidade de São José do Rio Pardo–SP. A coleta de dados aconteceu entre os dias 07 e 30 de janeiro de 2010. Como principais resultados, encontramos média de estresse de 2.27 ± 0.73 , e os seguintes sintomas: suar bastante (2.60), ficar agitado (2.91), beber muita água (2.58), ficar empolgado (3.06), não vê a hora de competir (2.93), ficar ansioso (2.75) e sentir-se mais responsável (3.04). O adequado manejo deste estresse parece fundamental na formação da carreira desportiva destes indivíduos, por isso o conhecimento em psicologia esportiva por parte do técnico ou do staff torna-se imprescindível.

Palavras-chave: Estresse, futsal, psicologia do esporte.

LEVEL AND SYMPTOMS OF STRESS IN FUTSAL AMATEUR ATHLETES

ABSTRACT

It stress it can mainly be faced as one of the most important sources of human growth, in the sportive context, since it is from it that the athlete starts to make solid its career. However, when the level of stress exceed the capacity of tolerance of the individual, it can generate innumerable physical and psychological riots. In this direction we search to identify the level and the symptoms of stress daily pay-competitive of 73 athletes with age between 16 and 39 years of 13 different teams, participant of the Copa DEC/Liga 2010 of Futsal, masculine and feminine adult category, carried through in the city of São José do Rio Pardo. The collection of data happened between days 07 and 30 of January of 2010. As main results, we find average of stress of 2.27 ± 0.73 , and the following symptoms: to sweat sufficiently (2.60), to be agitated (2.91), to drink much water (2.58), to be livened up (3.06), does not see the hour to compete (2.93), to be anxious (2.75) and to feel itself more responsible (3.04). The adjusted handling of this stress seems basic in the formation of the porting career of these individuals; therefore the knowledge in sportive psychology on the part of the technician or the staff becomes essential.

Keywords: Stress, futsal, sport psychology.

REVISÃO DE LITERATURA

O mundo desportivo tem sido marcado pela busca irrestrita de vitórias. Nesse contexto, a psicologia do esporte e do exercício tem sido alvo de discussão e debates, principalmente em relação ao desempenho dos atletas nos treinamentos e nas competições. E dentro desta abordagem podemos destacar o futsal, alvo de nosso estudo, como uma modalidade bastante praticada em nosso país, que necessita de um complexo sistema de treinamento, técnico, tático, físico e psicológico.

O futsal brasileiro é um esporte que conquistou seu espaço no meio esportivo mundial, se tornando o melhor futsal do mundo e tendo o melhor atleta da modalidade. 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.

Outra importante constatação é que em grande parte das escolas brasileiras o futsal é a modalidade mais praticada e preferida, 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 et al., 2008).

Atualmente, há inúmeros estudos sobre o esporte competitivo, porém, para que um atleta alcance um desempenho satisfatório e com isso faça parte de uma equipe competitiva é necessário que ele tenha uma preparação adequada e isso requer muito sacrifício. Em qualquer que seja o esporte, uma boa atuação pode garantir ao atleta o tão sonhado reconhecimento de ser um dos melhores na sua modalidade. No futsal, não é diferente, pois há inúmeros atletas para um número de equipes bastante reduzido.

Sabendo disso é de suma importância que o atleta treine cada vez mais para melhorar o seu desempenho e isso quer dizer que cada vez mais ele irá conviver com situações potencialmente geradoras de estresse (DE ROSE JR., 1998).

Estas situações podem levar o atleta a aumentar ou diminuir o seu rendimento, isso dependerá de como ele as absorve. Saber lidar com tais situações é um dos atributos fundamentais para o atleta obter o desempenho desejado.

Para Munomura et al., (1999) a palavra estresse quer dizer pressão, insistência e estar estressado, significa dizer que estar sob pressão, ou estar sob ação de estímulos insistentes. Para Coelho e Coelho (1999) mais importante que a preocupação com os efeitos do estresse em competição desportiva é a desistência dos participantes e a rejeição de se envolverem em qualquer atividade física futura.

O ambiente competitivo também apresenta inúmeros fatores estressantes para o atleta, sendo que algumas estratégias podem auxiliar o atleta a lidar com o excesso de ansiedade e tensão. Sendo assim, na prática esportiva existem diversos fatores que contribuem, e/ou dificultam o desempenho dos atletas. Dentre estes fatores, podemos destacar a motivação, a ansiedade, e o estresse pré-competitivo.

Para Weinberg e Gould (2001) o estresse pode ser definido como um processo que ocorre quando o indivíduo percebe um desequilíbrio entre alguma demanda física ou psicológica e seus recursos para encarar a demanda em uma atividade considerada importante. Para este mesmo autor, o estresse não é apenas um estímulo ou uma resposta, mais sim o processo pelo qual avaliamos e lidamos com as situações e desafios do ambiente. 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, dando a ele recursos fisiológicos e psicológicos, pensando assim podemos dizer que o estresse é um forte aliado no aumento do nível de ativação do atleta.

Para Cobra (2003) o estresse que costuma ser visto como grande vilão de nossa vida, nada mais é que a pressão imposta a cada um de nós no dia-a-dia. Em si, ele é altamente positivo. É a mola que nos impele a fazer o que é necessário e nos coloca no melhor de nosso desempenho nos momentos em que somos exigidos. Esse estresse é natural ao organismo. É ele que nos faz agir diante de determinada situação, derramando estimulantes em nossa corrente sanguínea. Esse processo de fabricação de hormônios estimulantes, quem nos deixa de repente eufóricos ou capazes de não sentir dores em uma hora de risco, é altamente benéfico.

Para Myers (1999), o atleta ao ser submetido a um quadro estressor, o corpo passa por reações adaptativas: na primeira se experimenta uma reação de alarme pela ativação do sistema nervoso simpático; na segunda fase, a resistência do corpo está pronta para combater o desafio. Persistindo o estresse as reservas do corpo se esgotam e causam a terceira fase: a exaustão.

Machado (1997) relata ainda que o estresse se manifesta como uma síndrome específica composta por todas as variações não específicas provocada dentro de um sistema biológico. Este autor afirma ainda que exista uma concepção de que estresse que é primeiramente um fenômeno negativo, que este sempre relacionado com perigos ou prejuízos. Entretanto o estresse é necessário a vida para a manutenção e aperfeiçoamento das capacidades funcionais, como a auto-proteção e conhecimento dos seus próprios limites. Já para Brandão e Machado (2008), o desempenho esportivo depende da forma em que o atleta interpreta os estressores, que por sua vez influenciara o seu desempenho; a resposta ao estressor pode ser tanto negativa quanto positiva, dependendo da percepção de ameaça, da preocupação e do medo ou de uma reação positiva e desafiadora, desejável ao processo de competição.

Samulski (2002) pondera que a concepção de estresse é compartilhada e discutida entre diferentes autores, e refere-se à desestabilização psicofísica ou perturbação do equilíbrio entre pessoa e meio ambiente onde vários aspectos podem fazer que determinados fatores gerem reações de estresse ou não. São eles: a estrutura de personalidade, a estrutura de motivação, a estrutura da atividade, a estrutura da situação e a estrutura de grupo.

De Rose Jr. (2002) descreve ainda que como qualquer atividade do ser humano, o esporte também pode ser um potencial gerador de estresse, se não for adequado as necessidades e potencialidades do praticante, principalmente se esse for despreparado e não estiver pronto para enfrentar situações complicadas inerente ao processo competitivo. Em conjunto com a descrição de diversos autores podemos levar em consideração alguns aspectos importantes onde podemos chamar de extrínsecos, ou seja, a relação que o indivíduo vai estabelecer com o meio ambiente, durante a prática esportiva. 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, como o time adversário a ser enfrentado. O desafio é um fator determinante para o atleta. Portanto experiências anteriores que o atleta tenha vivenciado poderão controlar o nível de estresse que antecede a competição.

Segundo este mesmo autor, no contexto esportivo, o estresse pode ser identificado a partir de algumas causas: a complexidade da tarefa ser maior que os recursos do atleta, a pressão exercida pelos adultos envolvidos no processo competitivo, definição irreal de objetivos, comportamento dos adultos nas competições, um nível exagerado (pessoal e dos outros) em relação ao desempenho e o treinamento e especialização precoces.

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 et al., (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.

Samulski (2002) ao referir-se sobre as emoções na fase pré-competitiva descreve que, nos momentos que antecedem a competição podemos encontrar quatro fontes de estresse; situações de insegurança, situações de fracassar, situações de competição e situações de risco (situações nas quais o atleta tem medo de se lesionar). Já durante a competição são seis as fontes de estresse; situações de perturbação, situações de obrigação situações de conflito, situação de surpresa, situação de lesão (lesões no período competitivo), e situação de risco (presença de situações de alto risco no transcórre da competição), e na fase pós-competitiva, cinco são as fontes de estresse: situação de fracasso,

situação de êxito, situação de lesão (lesões ocorridas durante a competição com reflexo nos desempenhos futuros), problemas na fase de recuperação e problemas na fase de transição.

Becker Jr. (2000) sugere ainda que o estresse age de forma diferenciada em cada atleta, indicando que o estresse é apresentado em maior nível em atletas jovens, do sexo feminino e com pouca experiência. Por isso, para este autor, propiciar aos atletas respaldo psicológico é tão importante quanto lhes fornecer uma alimentação balanceada e exercícios físicos. Do mesmo modo que a técnica, a tática e o físico são treinados, o fator psicológico pode influenciar no rendimento do atleta.

Contudo o que faz com que o atleta continue ou não no esporte é o seu grau de desempenho, ou seja, um atleta que tenha passado por uma preparação física e psicológica bem estruturada possivelmente suportará todas as situações de um campeonato sejam elas de estresse ou não.

Após esta breve revisão de literatura passaremos a discutir os procedimentos metodológicos e os principais resultados encontrados nesta pesquisa.

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), 73 atletas (61 homens e 12 mulheres) com idade entre 16 e 39 anos (20.7 ± 4.1) e tempo médio de prática de 10,6 (± 5.2) de 13 equipes diferentes, participantes da Copa DEC/Liga 2010 de Futsal, categoria adulto masculino e feminino, realizado na cidade de São José do Rio Pardo–SP. A coleta de dados aconteceu entre os dias 07 e 30 de janeiro de 2010. Posteriormente, os mesmos foram tabulados para que pudéssemos identificar o nível e os sintomas de estresse pré-competitivo vivenciado por estes atletas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

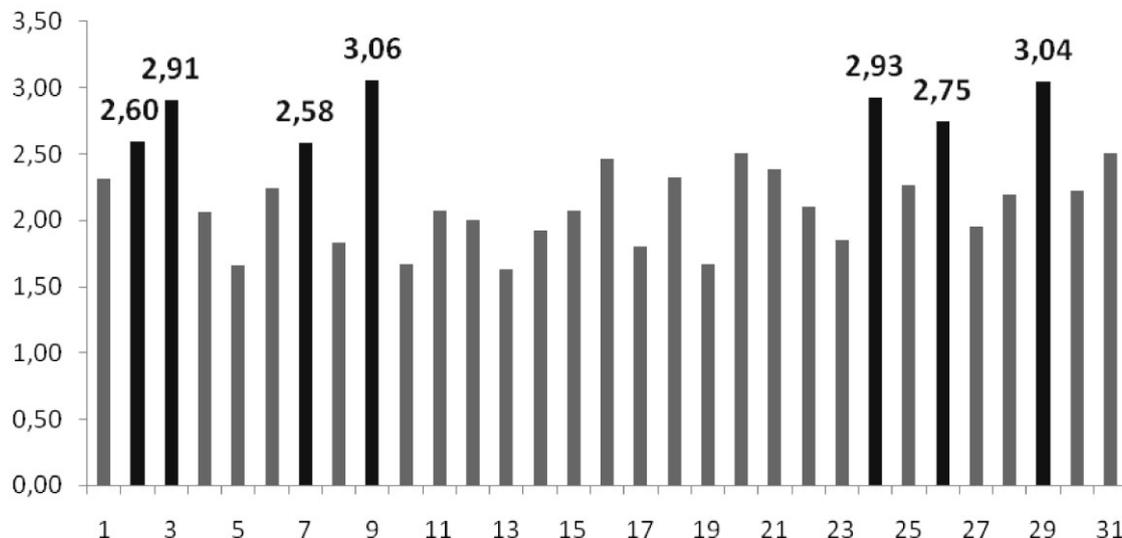
Após tabularmos os dados pudemos verificar que a média de estresse apresentado pelos atletas foi de 2.27 ± 0.73 . Dentro os sintomas, aqueles que apresentaram maior nível de estresse foram: suar bastante (2.60), ficar agitado (2.91), beber muita água (2.58), ficar empolgado (3.06), não vê a hora de competir (2.93), ficar ansioso (2.75) e sentir-se mais responsável (3.04) (Figura 1). Estes dados são muito próximos aos encontrados por Zanetti et al., (2009) que ao investigarem 41 atletas, nesta mesma copa, mas no ano anterior, encontraram estresse médio de 2.35 ± 0.66 , e os seguintes sintomas: ficar agitado (2.95), ficar empolgado (2.90), beber muita água (2.83), sentir-se mais responsável (2.83), não vê a hora de competir (2.76) e suar bastante (2.73). Dentre os sintomas encontrados, o único que não foi destacado em 2009 e que apresentou em 2010 foi ficar ansioso.

Estes resultados também nos sugerem que apesar da população investigada neste trabalho ser maior que a de Zanetti et al.,(2009), muitos atletas investigados por estes autores possivelmente também fizeram parte desta pesquisa, o que pode apontar boa fidedignidade do instrumento e que os níveis e sintomas de estresse destes atletas, neste tipo de competição parecem manter-se os mesmos.

Hirota e Verardi (2006) ao analisarem atletas do sexo masculino, praticantes do futsal universitário, obtiveram media de 2.48, valor este, também 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 média dos meninos ficou em 2.59 e das meninas 2.75.

Os sintomas de estresse encontrados parecem apontar ainda para a ansiedade pré-competitiva, tanto de cunho fisiológico (ansiedade somática), quanto cognitivo (ansiedade cognitiva).

Figura 1. Nível de estresse pré-competitivo.



CONCLUSÕES

É fundamental que saibamos que o estresse é inerente a qualquer atividade humana, principalmente no momento esportivo, no qual, a simples autoavaliação ou avaliação de desempenho por parte do espectador, bem como, a exigência da competição e do adversário podem desencadear processos estressantes. Porém, o estresse quando vivenciado em níveis adequados pode ajudar na transposição de barreiras, tornando o atleta mais forte e mais preparado para a prática esportiva.

Neste sentido é necessário trabalharmos os atletas para que os mesmos superem o estresse causado pelas competições, construindo um alto grau de resiliência, que será de extrema importância para o sucesso esportivo. Cabe lembrar que um bom conhecimento em psicologia esportiva por parte do técnico ou do staff parece fundamental no adequado manejo do estresse vivenciado por estes atletas.

REFERÊNCIAS

- BECKER JR., B. **Manual de psicologia do esporte & exercício**. Porto Alegre: Nova Prova, 2000.
- BRANDÃO, M. R. F.; MACHADO, A. A. **Coleção do Esporte e do Exercício – Aspectos Psicológicos do Rendimento Esportivo**. São Paulo: Atheneu, 2008.
- COBRA, N. **A semente da vitória**. 47. Ed. São Paulo: Senac, 2003.
- COELHO, R. W.; COELHO, Y. B. Estudo comparativo entre o nível de estresse de crianças envolvidas em diferentes esportes organizados e em atividades físicas competitivas informais. **Treinamento Desportivo**, v. 4, n. 3, 1999.
- 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 infante juvenil: elaboração e validação de um instrumento. **Revista Paulista de Educação Física e Esportes**, v. 12, n. 2, p. 126-133, 1998.
- 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.

MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte: temas emergentes**. 9. ed. Jundiaí: Ápice, 1997.

MUNOMURA, M.; TEIXERA, L. A. C.; CARUSO, M. R. F. Nível de estresse, qualidade de vida e atividade física: uma comparação entre praticantes regulares e praticantes sedentários. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. v. 4, n. 3, 1999.

MYERS, D. **Introdução a psicologia geral**. 4. ed. Rio de Janeiro: Livros Técnicos e Científicos, 1999.

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 Desporto**. 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.

ZANETTI, M. C.; KOCIAN, R. C.; SILVA, L. S.; MACHADO, A. A. Nível e sintomas de estresse pré-competitivo em atletas de futsal. **Coleção Pesquisa em Educação Física**. v. 8, n. 1, p. 149-154, 2009.

¹ Universidade Paulista - UNIP – Campus de São José do Rio Pardo

² Departamento de Esportes e Cultura – São José do Rio Pardo.

³ Academia Conexão Saúde.

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

⁵ Universidade Estadual Paulista - UNESP – Campus de Rio Claro

Rua Oscar Junqueira, 49 - Natal Merli
São José do Rio Pardo/ SP