

Estados emocionais de técnicos brasileiros de alto rendimento

Emotional states of the brazilian top coaches

Maria Regina Ferreira Brandão
Marisa Agresta & Flavio Rebutini

Resumo

[1] Brandão, M. R. F., Agresta, M. & Rebutini, F. Estados emocionais de técnicos brasileiros de alto rendimento. Rev. Bras. Ciên. e Mov. 10 (3): 25-28, 2002.

Uma das funções mais importantes na manutenção do equilíbrio e da dinâmica de um grupo esportivo está no papel de técnico. Assim, o estudo das características e estados emocionais dos técnicos é crítico para o entendimento da performance esportiva. Com este propósito, o presente estudo teve por objetivo avaliar o Perfil dos Estados de Humor de técnicos que já dirigiram ou ainda dirigem seleções brasileiras adultas masculinas e femininas de diferentes modalidades esportivas. Para tanto foram avaliados 14 técnicos das modalidades atletismo, basquete, handebol, natação, tênis de campo e voleibol, através do teste POMS (Profile of Mood States) que mede seis estados transitórios de humor: tensão (T), depressão (D), raiva (R), vigor (V), fadiga (F) e confusão mental (C). Os resultados dos técnicos em termos de média e desvio padrão para os seis estados podem ser observados: **T**:13,71*, **D**: 3,50; **R**: 9,86*; **V**:25,71*; **F**: 7,79* **C**: 4,00 (* $p < 0,01$). O teste "t" de Student indica diferenças significativas ($p < 0,01$) nas variáveis tensão, raiva, vigor e fadiga, demonstrando que os técnicos são mais tensos, mais raivosos e mais fatigados e têm mais disposição e energia quando comparados com a média da população de atletas de alto rendimento. Estes resultados são compatíveis com os encontrados na literatura que afirmam que, como um técnico desportivo deve cumprir muitos papéis dentro de uma gama de atividades, a profissão de treinador é altamente estressante o que implica ter, dentre outras coisas, uma força de vontade elevada e habilidade para exercer influência sobre os demais.

PALAVRAS-CHAVE: estresse, estados emocionais, técnico.

Abstract

[2] Brandão, M. R. F., Agresta, M. & Rebutini, F. Emotional states of the brazilian top coaches. Rev. Bras. Ciên. e Mov. 10 (3): 25-28, 2002.

To coach is one of the most important tasks for the development of the emotional balance and the group cohesion. The study of the emotional states and characteristics of the coaches is critical for the understanding of the sport performance. So, the aim of this study was to evaluate the emotional states of the Brazilian top coaches. 14 coaches from different sport modalities (athleticism, basketball, handball, swimming, tennis and volleyball) were submitted to measure the POMS Profile, one of the most known tests to assess emotional states, tension (T), depression (D), anger (A), vigor (V), fatigue (F) and confusion (C). Data were analyzed in terms of mean of the total group for the 6 factors, and the statistical analysis "t" Student was used to compare the 6 factors with the mean of the top Brazilian athletes. The level of significance was .01. The results in terms of mean and standard deviation for the 14 coaches are shown: **T**:13.71*, **D**: 3.50; **R**: 9.86*; **V**:25.71*; **F**: 7.79* **C**: 4.00 (* $p < 0,01$). We can observe significative differences ($p < 0,01$) in tension, anger, vigor, and fatigue, showing that coaches are more tense, angry and tired, and have more energy and disposition than the top athletes. These results are consistent with the literature that shows that a sport coach has to accomplish many roles, the coach profession is highly stressful which means to have a strong will and ability to influence others.

KEYWORDS: stress, emotional states, coach.

Orpus - Instituto de Treinamento Mental
Universidade São Judas Tadeu - Curso de Educação Física

Endereço do autor: Avenida Jandira, 295 cj.304 - 04080-001 -
São Paulo - E-mail: orpus@terra.com.br

Introdução

Uma das funções mais importantes na dinâmica de um grupo esportivo é a do líder do grupo. Diz CHELLADURAI (7) “em nenhum outro campo nós iremos encontrar tantos jovens, voluntariamente, submetendo a si próprios à autoridade de um indivíduo, o técnico, como no meio esportivo” e complementa “o estudo da liderança é crítico para o entendimento da performance esportiva porque a liderança é instrumental no aumento do estado motivacional dos atletas e/ou time” (p.329).

Em uma revisão feita sobre o termo liderança (2; 4; 7; 8; 9; 11; 12; 17), existe um consenso de que *liderança* significa a capacidade de influenciar pessoas para trabalharem juntas, no alcance de metas e objetivos, de forma harmônica. Isto quer dizer que a liderança é um processo interpessoal por natureza, que exige um alto grau de interação e é responsável diretamente pela motivação dos atletas evidenciada CHELLADURAI (7).

A pessoa que exerce a liderança, denominada de *líder*, necessita ter algumas características de personalidade para que consiga fazer com que os membros do time possam se desempenhar com o máximo esforço na busca destas metas e, além do mais, como afirma IVOILOV (13) “quanto mais alto é o nível de preparação técnico/tática do grupo esportivo, mais atentamente é necessário considerar as peculiaridades da conduta do líder”. São elas: (1) *Entusiasmo*, um bom líder de equipe esportiva deve ter não só uma forte crença nas suas metas profissionais, mas, principalmente, um desejo muito grande e intenso de alcançar estas metas. Esta qualidade é considerada muito importante uma vez que, técnicos com alto grau de entusiasmo, tendem a influenciar positivamente seus atletas; (2) *Integridade*, os atletas precisam confiar que seu líder é compromissado com o trabalho que desenvolve, é honesto, fala sempre a verdade e clarifica exatamente o papel de cada um no time, bem como as expectativas com relação a eles; (3) *Senso de Propósito e Direção*, um bom líder de grupo além do domínio técnico e conhecimento da modalidade em que trabalha, sabe exatamente o que precisa ser feito e tem metas claras e definidas; (4) *Disposição*, para poder suportar a demanda física e psíquica da função de técnico, necessita ter muita disposição e uma alta capacidade para lidar com as cargas requeridas e, (5) *Coragem*, para alcançar as metas esportivas, um técnico precisa tomar decisões e selecionar dentre várias possibilidades, as ações mais adequadas para o momento. Para realizar isto, precisa ter coragem e determinação (2; 4).

No ambiente esportivo, um técnico, como um líder de uma equipe, além da necessidade de ter as qualidades acima, precisa cumprir muitos papéis dentro de uma gama de atividades, ser um administrador do time, amigo dos atletas, um planejador ou arquiteto, um professor, e, muitas vezes até mesmo um psicólogo. Como administrador, o técnico precisa saber administrar várias áreas, os treinamentos, o grupo técnico, o grupo de apoio, a imprensa, o contato com os torcedores e patrocinadores. Como amigo, o técnico tem que estar preocupado com o bem-estar e a felicidade dos seus atletas. Ele deve impedir a apatia e o desinteresse e, ao

mesmo tempo, reconhecer que cada atleta tem diferentes motivações, interesses, atitudes e habilidades. O técnico deve ainda ser fonte de inspiração para seus atletas, dando oportunidades iguais para que cada um possa mostrar suas capacidades. Como um *estrategista*, o técnico precisa entender a estrutura, os sistemas e as estratégias táticas dos times adversários, para poder criar formas de enfrentamento. Como *professor*, o técnico tem que ter um conhecimento profundo da modalidade e instruir os jogadores de como executar os movimentos de forma correta, tomando cuidado para que eles não adquiram vícios técnicos. Ao mesmo tempo, ele deve estar preocupado com a eficiência do grupo na busca de resultados esportivos elevados. E, finalmente, como “*psicólogo*”, o técnico deve garantir e estabelecer meios claros e objetivos de comunicação, ser capaz de receber e transmitir informações de uma forma precisa, deve ser um bom motivador do grupo, tentar desenvolver os sonhos e aspirações de seus atletas e ao mesmo tempo dar autonomia e permitir o crescimento individual dos jogadores. Estas suas atitudes, resultarão em poder dos membros do time como um todo, e não em poder do líder do time (2; 4).

Devido a esta enorme quantidade de requisitos e funções do líder esportivo, incluindo o planejamento, a organização e o processo de treinamentos, WISHNIETSKY & FELDER (19) dizem que a profissão de técnico é muito volátil e envolve muitas pressões, o que faz com que muitos treinadores abandonem seus empregos. Apesar destas importantes observações, poucas são as pesquisas da Psicologia do Esporte realizadas com os técnicos, a grande maioria dos trabalhos, se referem às características psicológicas dos atletas.

Portanto, o propósito do presente estudo foi o de avaliar os estados emocionais de técnicos de alto rendimento que já dirigiram ou ainda dirigem as seleções nacionais adultas de suas respectivas modalidades.

Sujeitos

Foram avaliados 14 técnicos, do sexo masculino, das modalidades, atletismo (N=3), basquete (N=2), handebol (N=3), natação (N=2), tênis de campo (N=2) e voleibol (N=2) por meio do teste POMS (Profile of Mood States). Todos já dirigiram ou ainda dirigem seleções brasileiras adultas masculinas em campeonatos mundiais e Olimpíadas.

Teste e procedimento

Para avaliar os estados emocionais dos técnicos desportivos foi utilizado o Perfil dos Estados de Humor (POMS), desenvolvido por Mc Nair e colaboradores em 1971 e adaptado por BRANDÃO et. al. (1).

O teste POMS avalia seis estados subjetivos de humor: tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão mental. O fator *tensão* é definido por uma alta tensão somática que pode ser observada através de manifestações psicomotoras (agitado, inquieto, etc.). O fator *depressão* representa um estado de depressão acompanhado por uma inadequação pessoal, indicando sentimentos de auto-valorização negativa, dificuldades de ajustamento, isolamento emocional, tristeza e culpa (infeliz, triste, sem esperança, etc.).

O fator *raiva* se refere a estados de humor relacionados à antipatia e raiva em relação aos outros e a si mesmo. Descreve sentimentos intensos de hostilidade (rancoroso, amargurado, etc.). O fator *vigor* sugere estados de energia, animação e atividade. De todos os fatores avaliados, é o que representa um aspecto humoral positivo (animado, ativo, alegre, etc.). Já o fator *fadiga* representa baixo nível de energia (esgotado, apático, etc.). O fator *confusão mental* pode ser caracterizado por atordoamento. Apesar de, em princípio, ter sido utilizado somente para pacientes psiquiátricos, o teste POMS permite a avaliação de indivíduos na área clínica e esportiva.

William Morgan, psicólogo americano, tem estudado a utilização do teste POMS como uma forma de relacionar determinadas características de personalidade com sucesso no esporte (14; 15). Baseado em suas pesquisas, MORGAN (16) propôs um “modelo de saúde mental” que prediz sucesso esportivo. Este modelo sugere que uma saúde mental positiva está diretamente relacionada com sucesso esportivo, enquanto psicopatologias e sucesso, estão inversamente relacionadas. Em um estudo realizado com atletas da elite americana de remo, luta e maratona, utilizando o teste POMS, ele observou que em média, os valores obtidos pelos atletas para tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão mental eram substancialmente menores do que a média da população americana não atleta, e substancialmente maior que a média da população no fator vigor. A esta tendência de resultados, Morgan deu o nome de “*Perfil Iceberg*” (o gráfico que representa os resultados finais parece ter o formato de um iceberg).

Estatística

Foi utilizado o teste “t” de Student para comparar os resultados dos técnicos em termos de média e desvio padrão nos 6 fatores com as normas para atletas brasileiros adultos de alto rendimento.

Resultados e discussão

Os resultados em termos de média e desvio padrão dos 14 técnicos brasileiros e do grupo utilizado como norma nos 6 fatores avaliados pelo teste POMS aparecem na tabela 1 e na figura 1 (o percentual 50 é o valor médio dos atletas brasileiros de alto rendimento) a seguir.

Tabela 1: Média, desvio padrão e análise estatística dos seis estados de humor dos técnicos brasileiros e das normas dos atletas brasileiros de alto rendimento

FATORES		T	D	R	V	F	C
TÉCNICOS	X	13,71*	3,50	9,86*	25,71*	7,79*	4,00
N=14	s	5,22	3,11	5,92	3,10	5,19	2,04
ATLETAS	X	7,21	3,57	5,03	22,16	3,98	3,41
N=244	s	4,33	4,33	4,86	4,96	3,44	2,81

*p<0,01

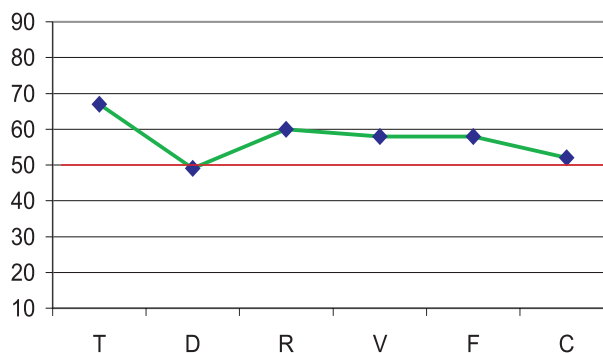


Figura 1: Resultados médios dos treinadores nos seis estados de humor

Pode-se observar na TABELA 1 e na FIGURA 1 que os técnicos desportivos apresentaram valores para tensão, raiva, vigor e fadiga significativamente mais elevados do que os jogadores de alto rendimento ($p<0,01$). Estes resultados indicam que, quando comparados com os atletas, os técnicos demonstram ter estados emocionais alterados que podem, muitas vezes, ser observados diretamente através de manifestações psicomotoras, agitação e inquietação e por acessos de fúria quando os jogadores cometem erros, durante os jogos. Como a performance do técnico, quase sempre, está relacionada à performance da equipe, o relacionamento entre o treinador e os atletas é mais do que de ser um orientador. Ele tem que contornar as contradições e ter equilíbrio e controle emocional para poder liderar seus atletas. BRANDÃO (5) afirma que comentários críticos do treinador, principalmente durante o jogo, tem efeito mais desfavorável do que os próprios erros cometidos pelos jogadores. As reprimendas e as críticas dos treinadores e um relacionamento pobre entre o treinador e seus jogadores são consideradas como um dos grandes fatores que contribuem para a desistência da carreira esportiva em atletas. Diz a autora:

“Dentro de uma perspectiva ecológica, o comportamento do treinador, seu grau de relacionamento com os atletas e os papéis por ele executados terão influências sobre todos os processos dos atletas: cognitivos, emocionais e comportamentais. Isto significa que as críticas dos treinadores têm, muitas vezes, um efeito deletério sobre o atleta e que este precisa ter habilidade para separar as instruções relevantes do treinador daquelas sem sentido” (p.106).

Tanto os atletas quanto os treinadores são fortes candidatos ao “burnout” afirma BRANDÃO (6). “Burnout” é um conceito complexo que envolve uma forte reação emocional, psicológica e física em resposta a pressão e ao estresse excessivos; ao treinamento físico intenso; a exaustão física; a insatisfação pela monotonia dos treinamentos e/ou ao repouso inadequado. Para WEINBERG & GOULD (18) estas reações são acompanhadas por sentimentos de baixa auto-estima, fracasso em atingir as metas traçadas e depressão, o que leva a perda de produtividade e diminuição do nível de performance. A este respeito afirma BRANDÃO (5):

“Os atletas porque sentem pressão dos treinadores, familiares, torcida, imprensa e dirigentes para se desempenhar bem, treinam intensivamente por anos e têm pouco tempo para o lazer e os prazeres da vida. Já os treinadores estão sujeitos ao “burnout” pela pressão de vencer, interferências administrativas, problemas disciplinares, múltiplos papéis a cumprir, muitas competições e intenso envolvimento pessoal, com poucas horas de lazer e relacionamento com familiares” (p.161).

As fontes de estresse no esporte podem ser classificadas em: situações inerentes ao processo de competição, relacionadas ao próprio indivíduo ou ao meio ambiente (nervosismo excessivo, torcida violenta, pouca segurança nos estádios); estressores de performance (necessidade de vitória, derrotas); estressores sociais (conflitos com atletas, conflitos com dirigentes esportivos) e demais estressores (insegurança no trabalho).

Os achados deste estudo são consistentes com os encontrados na literatura da Psicologia do Esporte. O aumento do profissionalismo no esporte contemporâneo faz com que os técnicos tenham que lidar com diferentes papéis, atividades e problemas. Além do mais, muitas vezes, têm que se confrontar com forças contraditórias entre os patrocinadores e organizadores e os processos de treinamentos e competições. Como consequência, os técnicos vivem sob pressão que, em geral, se traduz por tensões somáticas e reações de estresse (úlceras, gastrite, insônia, etc.). Em outras palavras comenta BRANDÃO (5), os treinadores vivem sob estresse psíquico que pode ser definido como uma situação vivenciada pelo treinador com base em suas experiências no esporte e que é percebida de forma subjetiva com caráter de ameaça.

Conclusão

Concluindo pode-se dizer que os técnicos desportivos apresentaram valores elevados para tensão, raiva, vigor e fadiga que têm sido associados ao desgaste da profissão de treinador e ao fato de os técnicos assumirem muitos papéis, trabalharem exaustivamente na preparação e execução dos processos de treinamentos e competições, de dependerem de resultados esportivos elevados e de terem que lidar com diferentes características e traços de personalidade de seus atletas, dos membros da comissão técnica e dos dirigentes esportivos.

Referências Bibliográficas

- 1) BRANDÃO, MRF; ANDRADE, DR; MATARAZZO, F; VASQUES, L & VASCONCELLOS, EG. Perfil Psicológico dos Estados de Humor. II Congresso Interno do Instituto de Psicologia da USP, 1993, F1.
- 2) BRANDÃO, MRF. Perfil Sócio-psicológico da Equipe Nacional de Voleibol Masculino - uma análise à luz da ecologia do desenvolvimento humano. Dissertação de Mestrado, Universidade Federal de Santa Maria, RS, 1996a.
- 3) BRANDÃO, MRF. O Perfil POMS dos Técnicos de Seleções Brasileiras. Coletânea do 3º Congresso Latino-Americano de Esporte, Educação e Saúde no Movimento Humano - ICHPER SD, 1996b, 692.
- 4) BRANDÃO, MRF. Nossos irritados técnicos desportivos. Revista Movimento em Medicina, 1997, 7(1): 10-14.
- 5) BRANDÃO, MRF. Fatores de Stress em Jogadores de Futebol Profissional. Tese de Doutorado, Unicamp, SP, 2000.
- 6) BRANDÃO, MRF. O papel do treinador como motivador do treinamento desportivo. In Dobranszky & Machado (orgs.) Delineamentos da Psicologia do Esporte: evolução e aplicação, 2001, 153-166.
- 7) CHELLADURAI, P. Leadership in Sports. In SILVA, J.M. & WEINBERG, R.S. (Eds.). Psychological Foundations of Sport., Illinois: Human Kinetics Publishers, 1984, 329-339.
- 8) CHELLADURAI, P. Leadership in Sports: a review. International Journal of Sport Psychology, 1990, 21(4): 328-354.
- 9) CHELLADURAI, P. Leadership. In SINGER, R; MURPHEY, M & TENNANT, K (Eds). Handbook of Research on Sport Psychology. New York: Macmillan Publishing Company, 1993, 647-671.
- 10) DONAHUE, J. Coach/Athlete Relations. International Volleyball Coaching Symposium, 1983, 240-248.
- 11) FIVB. The Role of the Coach. Operational Manual for FIVB Instructors, 1992, 81-94.
- 12) HIPPOLYTE, R; TOTTERDELL, B & WINN, P. The Role of the Coach. In Strategies of Team Management through Volleyball. United Kingdom: Epidote, 1993, 89-128.
- 13) IVOILOV, AV. Particularidades Psicofisiológicas de la Actividad Táctica. In Voleibol: ensayos de biomecánica y metodología del entrenamiento. Ciudad de La Habana: Editorial Científico-Técnica, 1988, 64-68.
- 14) MORGAN, WP. Select Psychological Considerations in Sport. The Research Quarterly, 1974, 45: 374-390.
- 15) MORGAN, WP. Test of Champions. Psychological Today, 1980, 92-99.
- 16) MORGAN, WP. Select Psychological Factors Limiting Performance: a mental health model. In Clarke, DH. & Eckert, HM. (Eds.), Limits of Human Performance. Champaign: Human Kinetics, 1985.
- 17) STRAUB, WF. Team Cohesion in Athletes. In Straub, W.F. (Ed.), Sport Psychology: an analysis of athlete behavior. New York: Movement Publications, 1980, 411-416.
- 18) WEINBERG, RS. & GOULD, D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign, IL: Human Kinetics, 1995.
- 19) WISHNIETSKY, D & FELDER, D. Coaching Problems: are suggested solutions effective? Journal of Physical Education, Recreation and Dance, 1989, 60(1): 69-72.