



ARTIGO ORIGINAL

ANÁLISE DO STRESS PSÍQUICO NA COMPETIÇÃO EM JOGADORES DE FUTEBOL DE CAMPO DAS CATEGORIAS INFANTIL E JUVENIL (15 - 18 ANOS)

Dietmar Samulski
Mauro Heleno Chagas

Laboratório de Psicologia do Esporte (LAPES)
Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG)

RESUMO

SAMULSKI, D. e CHAGAS, M.H. Análise do stress psíquico na competição em jogadores de futebol de campo das categorias infantil e juvenil (15-18 anos). Revista Brasileira de Ciência e Movimento, vol. 06, nº 04, pp 12-18, 1992.

A competição apresenta para atletas jovens, os quais se encontram em fases sensíveis e críticas de desenvolvimento, uma situação de estresse psíquico. O estresse psíquico é definido como uma carga ou exigência excessivamente alta, a qual é vivenciada internamente como uma ameaça ou prejuízo físico, psíquico ou social. O objetivo desta pesquisa foi analisar os fatores estressantes e motivadores na competição de 51 jogadores de futebol de campo das categorias infantil e juvenil através do Teste de Carga Psíquica de FRESTER. Os fatores que mais desequilibram os jogadores jovens de futebol antes e durante a competição foram conflitos interpessoais, perturbações psicovegetativas e comportamento prejudicial do juiz. O fator que mais estimulou os jogadores na competição foi a influência dos espectadores. Finalmente, os autores apresentam algumas recomendações específicas para treinadores de futebol, entre elas; a transformação de fatores estressantes antes e durante a competição em fatores positivos e motivadores através do pensamento positivo.

UNITERMOS - Stress Psíquico, Motivação, Futebol, Adolescentes.

INTRODUÇÃO

O rendimento esportivo é determinado

pela interação de uma série de diferentes fatores. Um bom rendimento na competição depende primordialmente de capacidades e habilidades psicológicas, especialmente da estabilidade emocional durante a competição (veja BUESING, 1988; EBERSPAECHER, 1990; KUHLE e SCHULZ, 1986; LOEHER, 1988; LUOWIG, 1981; NITSCH, 1981; 1987). A situação poucos minutos antes do início da competição apresenta, para a maioria dos atletas, um momento muito estressante, que se manifesta num alto nível de excitação e ansiedade. PUNI (1961) fala neste contexto de estados psíquicos pré-competitivos e diferencia três diferentes estados pré-competitivos: 1- "Apatia" (baixo nível de ativação), 2- "Febre" (nível extremamente alto de excitação), 3- "Disposição ótima para competir" (médio nível de excitação). O objetivo de uma preparação psicológica para uma competição é alcançar um ótimo nível de ativação em cada atleta. Baseando-se em próprias observações e em comentários de atletas e treinadores brasileiros, pode-se constatar que grande parte dos atletas brasileiros não alcançam este ótimo nível de ativação durante a competição. As consequências de um nível inadequado de ativação são, entre outras: nervosismo exagerado, instabilidade emocional, medo de perder, falta de concentração nas situações decisivas e comportamento descontrolado e agressivo. Todos estes fatores

são manifestações do estresse psíquico.

Desta forma, uma competição emocionalmente importante apresenta para os atletas uma situação de estresse. Especialmente atletas jovens, que se encontram em fases sensíveis e críticas de desenvolvimento, têm freqüentemente problemas em controlar suas emoções e reações em situações competitivas decisivas. Por este motivo analisamos, através desta pesquisa, a estabilidade emocional de atletas jovens de futebol de campo na competição. O objetivo deste projeto, a longo prazo, é o desenvolvimento e a aplicação de um programa de preparação psicológica para atletas jovens.

CONCEITO DO ESTRESSE PSÍQUICO

HANS SELYE (1952, 1976) observou que o organismo reage a quaisquer cargas como, por exemplo: infecções, ferimentos, calor, ruídos, com uma amostra estereotipada de reações inespecíficas de adaptações às situações ("general adaptation syndrome"), o que recebeu a denominação de estresse biológico.

Hoje um número ilimitado de pesquisas foram incentivadas pela observação de SELYE. Entretanto, o conceito de estresse é usado internacionalmente e é empregado em diferentes disciplinas científicas, como na Física e Técnica, na Medicina, na Psiquiatria, na Psicologia, na Sociologia, porém com diferentes significados. O que se entende por estar em estresse sob o ponto de vista psicológico? Resumindo os resultados principais da pesquisa, encontramos, segundo NITSCH (1987), três acontecimentos que estão em relação recíproca:

- 1- "Uma determinada situação de vida em que o indivíduo se encontra.
- 2- A tentativa de dominá-la, ou de se adaptar a ela ou modificá-la.
- 3- O surgimento de uma determinada disposição psicofísica que resulta de acontecimentos inesperados (por exemplo: contusões, derrotas, situações humilhantes) ou antecipados (por exemplo: fraturas, competições e suas possíveis conseqüências). Esta disposição psicofísica representa uma base para o comportamento futuro".

Do ponto de vista psicológico "o estresse surge quando a manutenção ou a

recuperação de uma situação favorável se apresenta ameaçadora. Neste contexto as capacidades e possibilidades pessoais de ação são vivenciadas como ameaça ou prejuízo físico, psíquico ou social" (NITSCH, 1987).

GABLER (1987) define o estresse psicofísico como: "uma exigência psíquica e/ou carga física, vivenciada como uma carga intensa, e que conduz para reações específicas de defesa para dominar a situação ameaçadora".

Entretanto, o estresse psíquico no esporte pode ser definido como uma situação vivenciada pelo atleta ou treinador com base em suas experiências no esporte e que é percebida de forma subjetiva (percepção e avaliação subjetiva) em função de sua interação com o meio ambiente, com caráter de ameaça. Segundo SALLSKY (1981), as situações de estresse no esporte podem ser divididas em três fases: fase pré-competitiva, fase competitiva e fase pós-competitiva.

No caso do desenvolvimento do estresse psíquico, aparece, entre o fator/estressante e as reações de estresse, um componente cognitivo intermediário: o processo de avaliação subjetiva.

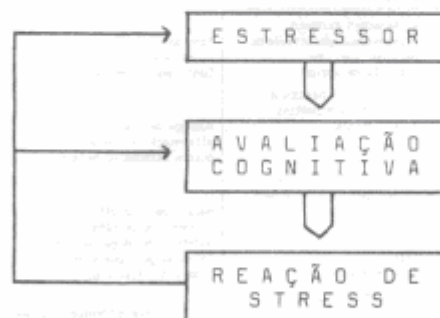


FIGURA 1 - Modelo do desenvolvimento do stress psíquico.

Conforme este modelo, não conduz automaticamente todo estressor para uma situação de estresse. Por exemplo, o papel de favorito para um atleta A pode represen



tar uma carga psíquica estressora porque todos esperam dele que ganhe fácil. Para um atleta B pode representar o papel de favorito um fator de estabilidade ou até mesmo motivador, porque pode dar a ele segurança e auto-confiança. Desta forma ele pode mostrar aos outros que merecia ser o favorito.

O comportamento de espectadores durante a competição pode atuar sob alguns esportistas negativamente e, para outros, por sua vez, positivamente. Isto depende, por sua vez, de o esportista perceber o espectador como um fator perturbador ou como fator reforçador positivo.

No esporte existe uma variedade de estressores internos e externos que podem desestabilizar física e psiquicamente o atleta antes e durante a competição. Na Tabela I encontra-se uma classificação de estressores com alguns exemplos específicos de estressores no futebol.

TABELA I - Classificação dos estressores e alguns exemplos específicos do futebol, segundo SAMULSKI (1991).

ESTRESSORES

CLASSIFICAÇÃO DOS ESTRESSORES NA Psicologia (JANKE, 1976)	ALGUNS EXEMPLOS ESPECÍFICOS DO FUTEBOL
1. ESTRESSORES EXTERNOS Hiperestimulação através de barulho, luz, etc Situação de perigo	Torcida violenta Pouca segurança do estádio Condições inadequadas do campo
2. ESTÍMULOS QUE INDUZEM A NECESSIDADES PRIMÁRIAS a) alimentação b) água c) dormir d) temperatura, clima	Mudança de fuso horário, clima, alimentação em competições em outros estados ou países
3. ESTRESSORES DA PERFORMANCE Superinteligência Subinteligência Falha Críticas, censura Elevada responsabilidade	Necessidade de vitória Cobrança de um pênalti Marcação de um gol contra Entrar no jogo com a responsabili- dade de virar o placar
4. ESTRESSORES SOCIAIS Isolamento social Conflitos interpessoais Mudança de hábitos de vida Morte de parentes	Conflitos com o técnico, colegas de equipe, do clube; conflitos na família/escola e estudos
5. DEMAIS ESTRESSORES Conflitos Falta de decisão Incerteza	Mudança de técnico e direção do clube Insegurança na renovação do novo contrato

MATERIAL E MÉTODO

Pessoas a analisar:

Este estudo realizou-se com a colaboração de um grupo de 51 jogadores de futebol de campo das categorias infantil e juvenil do Cruzeiro Esporte Clube, de Belo Horizonte.

O grupo apresentava idade média de 15.9 anos ($s=1.24$) e tempo de permanência no clube de 38 meses ($s=32.26$).

INSTRUMENTO

Para analisar as possíveis condições estressantes e motivadoras na competição, o grupo foi submetido ao Teste de Carga Psíquica de FRESTER (1972). Este teste foi construído analisando 300 esportistas de 12 diferentes modalidades esportivas.

Este teste consiste em uma escala de 21 itens os quais representam fatores e condições que exercem influência sobre o rendimento do atleta na competição.

Os atletas tiveram que analisar cada item em relação ao seu grau de influência sobre o seu comportamento na competição, baseando-se numa escala de 7 categorias de respostas entre +3 (influência muito positiva) até -3 (influência muito negativa). Os testes foram aplicados antes dos treinos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Tabela II apresenta os resultados da aplicação do Teste de Carga Psíquica de FRESTER no grupo de 51 jogadores de futebol das categorias infantil e juvenil (15 - 18 anos) em Belo Horizonte.



TESTE DE CARGA PSÍQUICA DE FRESTER (1971)

TABELA II - Resultados da aplicação do teste de carga psíquica de FRESTER no grupo de 51 jogadores de futebol de campo das categorias infantil e juvenil (15 - 18 anos).

Fatores e condições que exercem influência no rendimento	Média x	Desvio s
01. Ações fracassadas no começo da competição	-1,06	1,45
02. Adiantamento da competição	-0,76	1,27
03. Nervosismo excessivo	-1,57	1,24
04. Dormir mal na noite anterior à competição	-1,49	1,38
05. Ser o favorito	0,39	1,67
06. Estabelecimento de metas excessivamente altas	-0,33	1,80
07. Derrotas anteriores	0,12	1,57
08. Sensação de debilidade física	-1,29	1,59
09. Discordâncias e conflitos com o treinador com companheiros ou com a família	-1,94	1,32
10. Surpresa com os bons resultados dos adversários	0,02	1,57
11. Maus rendimentos nos treinos e competições anteriores	-0,86	1,67
12. Adversários desconhecidos	0,39	1,04
13. Crítica durante a competição	-0,27	1,63
14. Grande superioridade dos adversários	0,16	1,68
15. Ser prejudicado pelos juizes	-1,49	1,39
16. Instalações e condições incômodas	-0,88	1,39
17. Pensar constantemente no cumprimento das metas desejadas	0,12	1,77
18. Estímulos perturbadores de natureza ótica, acústica e tátil	-1,08	1,31
19. Haver perdido do adversário anteriormente	0,71	1,71
20. Competição demorada	-0,31	1,03
21. Espectadores	1,76	1,45

Figura 2 indica quais são os fatores mais estressantes e mais motivadores na competição em jogadores de futebol de campo nas categorias infantil e juvenil.

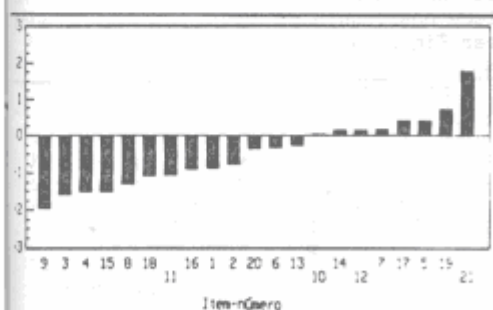


FIGURA 2 - Fatores estressantes e motivadores na competição em jogadores de futebol de campo nas categorias infantil e juvenil.

Baseando-se na referida figura, os seguintes fatores foram os mais estressantes:

- | | | |
|---|-------|------|
| 1. Discordâncias e conflitos com o treinador, com companheiros e familiares (item nº 9) | -1,94 | 1,32 |
| 2. Nervosismo excessivo (item nº 3) | -1,57 | 1,24 |
| 3. Dormir mal na noite anterior à competição (item nº 4) | -1,49 | 1,39 |
| 5. Sensação de debilidade física (item nº 8) | -1,29 | 1,59 |

Podemos resumir que conflitos interpessoais, perturbações psicovegetativas (nervosismo, problemas de dormir e debilidade física) e o comportamento prejudicial



pelo juiz representam os fatores que mais podem desequilibrar os jogadores jovens de futebol antes e durante a competição.

Com base na Figura 2, podemos distinguir os seguintes fatores mais motivadores:

	$\bar{x}$	s
1. Influência através dos espectadores (item nº 21)	1.76	1.45
2. Haver perdido do adversário anteriormente (item nº 19)	0.71	1.71
3. Ser o favorito (item nº 5)	0.39	1.04
4. Adversários desconhecidos (item nº 12)	0.39	1.04

O fator que mais estimula os jogadores são os espectadores. As seguintes condições exercem influência positiva num grupo de jogadores e negativa noutro grupo.

	$\bar{x}$	s
1. Estabelecimento de metas excessivamente altas (item nº 6)	-0.33	1.80
2. Pensar constantemente no cumprimento das metas desejadas (item nº 17)	0.12	1.31
3. Ser o favorito (item nº 5)	0.39	1.67
4. Derrotas anteriores (item nº 7)	0.12	1.57
5. Surpresa com os bons rendimentos dos adversários (item nº 10)	0.02	1.57

A comparação entre jogadores de diferentes faixas etárias indicou o seguinte resultado:

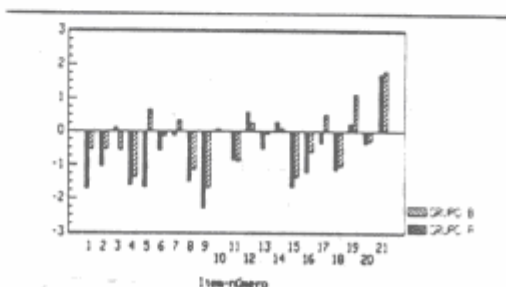


FIGURA 3: Comparação de jogadores de diferentes faixas etárias.

Grupo A: jogadores com idade abaixo de 16 anos
Grupo B: jogadores com idade acima de 16 anos

O grupo A (idade abaixo de 16 anos) tem valores médios maiores que o grupo B (idade acima de 16 anos) referindo-se aos seguintes fatores estressantes:

1. Discordâncias e conflitos com o treinador, com companheiros ou com a família (item nº 9)
2. Ações fracassadas no começo da competição (item nº 1)
3. Dormir mal na noite anterior à competição (item nº 4)
4. Sensação de debilidade física (item nº 8)
5. Ser prejudicado pelos juizes (item nº 15)

Estes resultados nos indicam certa tendência na qual os jogadores mais adultos e experientes (grupo B) têm mais estabilidade emocional e resistência ao stress na competição que jogadores mais jovens e inexperientes (grupo A).

O grupo B mostrou também resultados mais positivos em relação aos seguintes fatores motivadores:

1. Ser o favorito (item nº 5)
2. Pensar constantemente no cumprimento das metas desejadas (item nº 17)
3. Haver perdido do adversário anteriormente (item nº 19)
4. Influência dos espectadores (item nº 21)

A comparação entre jogadores de futebol com base no tempo de permanência no clube nos revela os seguintes resultados (ver Figura 4).

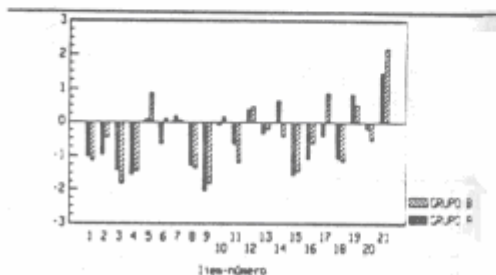


FIGURA 4: Comparação de jogadores de futebol em base ao tempo de permanência no clube.

Grupo A: jogadores com menos de 36 meses de permanência no clube
Grupo B: jogadores com mais de 36 meses de permanência no clube



Em relação aos fatores estressantes não existem diferenças significativas entre os dois grupos, mas, com relação aos fatores motivadores, os jogadores com maior permanência no clube mostraram resultados mais positivos referindo-se aos seguintes itens:

1. Ser o favorito (item nº 5)
2. Pensar constantemente no cumprimento das metas desejadas (item nº 17)
3. Influência dos espectadores (item nº 21)

Os jogadores com maior permanência no clube perceberam os fatores da influência na competição como sendo menos estressantes e mais motivadores que os jogadores com menos tempo de permanência no clube.

CONCLUSÕES

Baseando-se nos resultados desta pesquisa, podemos dar as seguintes recomendações específicas para treinadores:

- Procurar mais informações detalhadas sobre as condições de vida dos atletas fora do clube (situação familiar e escolar).
- Analisar antecipadamente as condições a serem enfrentadas (campo, torcida, adversário) e tentar controlá-las.
- Desenvolver boas relações interpessoais com todos os atletas e criar um bom clima emocional durante os treinos e na competição.
- Evitar sobrecarga e excesso de treinamento. Variar constantemente as condições e os exercícios do treinamento e aplicar técnicas de relaxamento.
- Analisar de forma crítica e construtiva os resultados de cada jogo (análise do fracasso e do sucesso) e ensinar os jogadores a assumir também a responsabilidade em situações de fracasso.
- Transformar fatores negativos antes e durante a competição em fatores positivos e motivadores através do pensamento positivo. Por ex.: utilizar a presença dos espectadores como fator de estímulo e reforço para os jogadores.
- Educar os jogadores para que se comportem de forma controlada diante de adversários agressivos e de juizes.

ABSTRACT

SAMULSKI, D. and CHAGAS, M.H. Analysis of psychological stress in competition of soccer players (15 - 18 years). Brazilian Journal of Science and Movement, vol. 06, nº 4, pp. 12-18, 1992.

Sports competition represents a psychological stress to young athletes who are going through critical and sensitive phases of their development. Psychological stress is defined as a highly demanding task, which is perceived by the athletes as a physical, psychological and social threat. The purpose of the present study was to analyze stressing and motivating factors during competition in 51 soccer players, aged 15 to 18 years, applying the psychological stress test of FRESTER. It was found that interpersonal conflicts, neurovegetative disturbances and negative behaviour of the referee were the most stressing factors affecting the athletes before and during the game. The spectators represented the main motivating factor for the young players. The soccer coaches are given, among other recommendations, the following advice: help the players to transform stressing factors which take place before and during competition into positive and stimulating factors applying the technique of positive thinking.

UNITERMS - Psychological Stress, Motivation, Soccer, Adolescent.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BUESING, R. Stress vor dem Wettkampf. Analyse und Bewältigung. Verlag Schmidt-Roemhild, Luebeck, 1988.
- EBERSPÄCHER, H. Mentale Trainingsformen in der Praxis. Sportinform, Oberaching, 1990.
- FRESTER, R. Der Belastungssymptomtest - Ein Verfahren zur Analyse der Verarbeitung psychisch belastender Bedingungen bei Sportlern. In: KUNATH, P. Beiträge zur Sportpsychologie. I. Sportverlag, Berlin, 1971.
- GABLER, H. Stress. In: BEYER, E. Dictionary of Sport Science. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf, 1987.
- KUHL, U.; SCHULZ, P. Emotionale Belastungen im Sport. Bps-Verlag, Koeln, 1986.
- LOEHR, J. Mental-Training. BLV-Verlag, Muenche, 1988.
- LUOWIG, J. Psychische Belastung im Sportspiel. In: SCHELLENGER, H. Psychologie im Sportspiel. Sportverlag, Berlin, 128-143, 1981.
- NIITSCH, J. Stress-Theorien, Untersuchungen, Massnahmen. Verlag Hans Huber, Berlin/Stuttgart/Wien, 1981.



- NITSCH, J. Stress-Entstehungsbedingungen, Symptome, Massnahmen. Sportpsychologie, 1(2):5-8, 1987.
- PUNI, A.Z. Abriss der Sportpsychologie. Sportverlag, Berlin, 1961.
- SAMULSKI, D. La carga psíquica antes, durante y después de la competencia. In: MIETHE, A. Entrenamiento Deportivo. Editorial XYZ, Cali, 305-313, 1981.
- SELYE, H. The story of the adaptation syndrome. Acta Inc., New York, 1952.
- SELYE, H. The stress of life. 2ª edição, McGraw-Hill, New York, 1976.

ENDEREÇO DO AUTOR / AUTHOR ADDRESS

Dietmar Samulski
Laboratório de Psicologia do Esporte (LAPES)
Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG)
Escola de Educação Física
Belo Horizonte - MG
CEP 31310
Caixa Postal: 2102

