

Stress e nível competitivo: considerações sobre jovens praticantes de futsal

Stress and competitive level: considerations about youth futsal players

Alessandro Hervaldo Nicolai Ré¹
Dante De Rose Júnior²
Maria Tereza Silveira Böhme³

Resumo

RÉ, A.H.N., DE ROSE Jr., D., BÖHME, M.T.S. Stress e nível competitivo: considerações sobre jovens praticantes de futsal. **R. bras. Ci.e Mov.** 2004; 12(4): 83-87.

Atualmente, o futsal é a uma das modalidades esportivas mais praticadas pelas crianças brasileiras, em nível recreacional, escolar ou federado. Porém, especificamente nas competições federadas, ainda existe muita discussão em relação ao elevado stress psicológico que podem causar nas crianças. O objetivo do presente estudo é argumentar que talvez as crianças de diferentes níveis competitivos (federado ou não-federado) estejam sujeitas a situações de stress semelhantes, não se justificando, sob este ponto de vista, a extinção das competições federadas. Entretanto, são necessários estudos interdisciplinares que investiguem com maior rigor o impacto destas competições na formação de atletas.

PALAVRAS-CHAVE: stress; crianças; futsal; talento; treinamento esportivo.

Abstract

RÉ, A.H.N., DE ROSE Jr., D., BÖHME, M.T.S. Stress and competitive level: considerations about youth futsal players. **R. bras. Ci.e Mov.** 2004; 12(4): 83-87.

Currently, indoor soccer is the sport modality most played by Brazilian children at school, leisure or federate level. However, specially in federate competitions, there still exists discussion regarding the elevated psychological stress that children are subject. The purpose of this study is to argue that maybe children of different competitive level (federate or not federate) are subject to similar stress situations, and, as such, it's not justifiable, on this viewpoint, the extinction of federate competitions. Nevertheless, interdisciplinary researches are necessary to investigate the impact of this competitions in youth athlete development.

KEYWORDS: stress; children; indoor soccer; talent; sports training

¹ Mestrando EEFUEUSP, Bolsista FAPESP

² Professor Titular EEFUEUSP

³ Professora Livre-Docente EEFUEUSP

Recebido: 20/03/2004

Aceite: 21/07/2004

Introdução

O grande crescimento e valorização do esporte mundial nas últimas décadas proporcionaram um quadro favorável ao surgimento de equipes de treinamento de crianças nas mais diversas modalidades esportivas. Atualmente, especificamente no futebol de salão (futsal) da grande São Paulo, são realizados campeonatos com a participação de crianças na faixa etária dos 6 aos 17 anos, chamados de campeonatos de categorias menores. Acredita-se que estes campeonatos são importantes na formação de atletas, porém existem muitas críticas a respeito da grande pressão e cobrança por vitórias a que estas crianças estão sujeitas. O fato é que tanto aqueles que defendem a participação em competições estruturadas e organizadas, quanto aqueles que a combatem, o fazem sem a devida fundamentação, pois a escassez de pesquisas no futsal dificulta o real entendimento dos aspectos positivos e negativos envolvidos na competição infantil desta modalidade.

Durante o processo de formação esportiva, o desempenho do jovem em eventos competitivos é considerado por muitos como o principal fator relacionado ao sucesso futuro. Este desempenho caracteriza-se pela combinação de fatores multivariados e interdependentes dos quais destacam-se as capacidades física, técnica, tática e psicológica. São multivariados porque diferentes combinações destas capacidades podem originar um desempenho esportivo adequado e interdependentes porque o desempenho em um dos fatores pode ter conseqüências no desempenho em outro fator.

Partindo-se deste princípio, é plausível a hipótese de que o desempenho físico, técnico e tático em situação real de competição exerça influência em aspectos psicológicos e seja por eles influenciado. Portanto, o nível de desempenho do atleta, diretamente influenciado por experiências anteriores, motivação, autoconfiança e outros fatores, pode interferir de maneira decisiva nas situações causadoras de stress e na maneira de lidar com este.

O stress, entre os vários aspectos psicológicos existentes na competição infantil é, provavelmente, um dos mais marcantes e talvez a principal justificativa para críticas negativas daqueles que combatem a competição infantil. Além disso, é um dos fatores citados como decisivos para o bom desempenho e conseqüente sucesso dos atletas⁷. Talvez o fator crucial para determinar a qualidade do desempenho competitivo, independentemente da idade, seja a capacidade de lidar com o stress.

De maneira geral, especula-se que a competição e treinamento precoces proporcionam uma melhor capacidade e experiência em lidar com situações causadoras de stress. Neste sentido, existe a hipótese de que as crianças que se destacam estão menos suscetíveis e também conseguem gerenciar melhor as situações causadoras de stress, sendo esta capacidade importante para o seu desempenho. Em contrapartida, existe a

possibilidade de expor as crianças a cargas psicológicas excessivas, prejudicando seu processo de formação.

Tendo em vista a importância do tema em questão, tanto para a área do treinamento como da pedagogia do esporte, é necessário verificar se crianças, de diferentes níveis competitivos, vivenciam o stress de maneira diferenciada e se existem evidências de que este stress pode ser considerado como uma carga psicológica excessiva que contra indique a participação em competições precoces.

Importância do Treinamento

É inegável que a excelência envolve conhecimento e experiência dentro de um determinado domínio. Portanto, é conveniente que a preparação desportiva se inicie cedo. A alternativa para eventuais falhas neste processo, não parece ser um começo mais tardio desta preparação, mas sim uma melhor qualidade de todo o processo. Segundo Ericsson e Crutcher⁸ (1990) e Ericsson et al.⁹ (1993), grandes talentos, em diversas áreas, geralmente iniciaram a prática antes dos seis anos de idade e se dedicaram durante mais de dez anos ou dez mil horas até atingir níveis de excelência. Sage²¹ (1980) e Weiss e Knoppers²⁴ (1982) demonstraram que as crianças que se destacam no esporte, geralmente iniciam sua participação por volta de cinco ou seis anos de idade e o interesse inicial pelo esporte geralmente é encontrado dentro da família.

Apesar da importância da iniciação precoce, a definição de uma idade ideal para competir é improvável, devido às diferenças individuais. Provavelmente, a participação de crianças em competições sem a devida condição psicológica, pode causar prejuízos a sua formação, ainda que apresentem um bom desempenho. De modo geral, a literatura esportiva sugere que, em média, a idade de doze anos seria a mais adequada para a participação em competições e especialização do treinamento^{10,11,17,19,22,23}. Outros autores^{2,12,20} ressaltam a importância de características físicas e psicológicas individuais, não estabelecendo idades cronológicas específicas e sim a dependência destas características.

O futsal e o processo competitivo

Basicamente, o futsal é praticado de maneira semelhante ao futebol de campo. Talvez pela facilidade da prática em pequenos espaços, o futsal seja hoje um dos esportes mais praticados em nosso país. Na grande São Paulo, a Federação Paulista de Futebol de Salão organiza campeonatos a partir de 6 anos de idade, basicamente nos mesmos moldes dos adultos. Cada categoria competitiva agrupa os jovens com intervalos de dois anos na faixa etária; na maioria das vezes, as crianças que são “primeiro ano” tem poucas chances para jogar, pois é natural que as mais velhas tenham melhor desempenho. Somado a isto, as diferenças no estágio maturacional agravam as diferenças constituindo-se em

outro aspecto que merece atenção, pois é notório que as crianças com desenvolvimento físico precoce são privilegiadas^{13,14,18}.

Estes fatores fazem com que muitas crianças tenham poucas oportunidades para praticar, mesmo que façam parte da equipe. São os “reservas”, que muitas vezes passam um ano inteiro praticamente sem jogar, tanto nas competições como nos treinamentos, o que pode provocar stress e frustração. Além disso, todo o grupo fica exposto a uma constante avaliação social, grande cobrança por vitórias e especialização precoce do treinamento. Tais fatores alertam para possíveis riscos deste modelo competitivo.

Ao serem analisados todos os potenciais riscos envolvidos na competição infantil, poderia ser argumentado que ela é desaconselhável para crianças. No entanto, não se deve partir desta premissa, e sim considerá-la como parte integrante do processo de formação esportiva, tendo porém o cuidado de se verificar qual o impacto psicológico provocado nas crianças. A partir deste entendimento, a estrutura competitiva pode ser melhor equalizada, atendendo às reais necessidades das crianças nesta etapa que pode ser considerada determinante para o sucesso.

O fato de se aceitar a competição como parte integrante do processo de formação, não significa dizer que ela deva ser organizada nos mesmos moldes da competição adulta. Assim como nas capacidades física, técnica e tática, a capacidade psicológica para lidar com a pressão competitiva ainda é limitada na criança e é evidente a necessidade de um melhor entendimento deste tema. É preciso reconhecer que os prejuízos são grandes quando a pressão para vencer constitui-se em uma carga psicológica excessiva. No futsal, não são ainda devidamente conhecidas as consequências psicológicas deste tipo de situação, mas é plausível que esta pressão psicológica seja ainda mais preocupante do que a pressão das cargas físicas.

Pode-se imaginar que as crianças consideradas talentosas, talvez devido ao maior tempo de prática acumulada e uma maior experiência em eventos competitivos, sejam menos influenciadas por situações causadoras de stress e que este seja um provável motivo de seu melhor desempenho quando comparadas a outras crianças sem a mesma prática e experiência. No entanto, a participação das crianças talentosas em competições de maior importância, pode provocar rupturas neste comportamento devido às consequências que o fracasso pode gerar. As cobranças excessivas de alguns técnicos, pais, dirigentes e outros envolvidos direta ou indiretamente no processo, certamente causam um impacto negativo nas crianças com possíveis consequências negativas a curto, médio e longo prazo.

De Rose Jr. e Vasconcellos⁵ (1997) e Martens¹⁵ (1988) consideram que a criança deve ser exposta gradativamente a situações de maior pressão e responsabilidade. Talvez no futsal, apesar de muito questionável, a participação em competições desde idades iniciais faz com que as crianças não sintam tanto a pressão e responsabilidade justamente

por não perceberem, devido à pequena idade, estas situações como ameaçadoras. Sendo assim, a condição de exposição gradativa a responsabilidade e pressão pode ser proporcionada pela competição precoce, ainda que de maneira duvidosa. Na verdade, a escassez de estudos nesta área dá margem a diversas especulações e prejudica um entendimento mais claro deste processo. O universo muito grande de praticantes e o afunilamento natural, devido ao menor número de vagas nas equipes adultas podem dar a falsa impressão de que o processo atual esteja correto. Em outras palavras, existe a possibilidade da grande maioria das crianças com sucesso precoce não atingirem o alto rendimento e estarem expostas a cargas psicológicas desaconselháveis, mas a falta de acesso a elas prejudica a confirmação desta hipótese.

Níveis de stress e desempenho esportivo

O termo stress 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 àquela demanda tem importantes consequências¹⁶.

Independentemente do nível do atleta, o stress é um dos fatores psicológicos mais frequentes no esporte competitivo⁷. Diversos autores^{3,4,7} citam a importância deste fator, colocando-o, inclusive, como um dos fatores determinantes para o desempenho. É importante ressaltar que a compreensão da natureza e efeitos do stress, 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 stress e na maneira que os indivíduos lidam com o mesmo.

De maneira geral, a literatura sustenta que, quanto mais importante for o evento, mais gerador de stress ele será⁴. 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. Parece que o stress experimentado depende muito mais do valor dado pelo indivíduo à competição do que a competição propriamente dita.

Cruz³ (1997), em um estudo que comparou atletas portugueses adultos de diversas modalidades considerados de maior e de menor sucesso, demonstrou que os atletas de maior sucesso apresentaram níveis superiores de autoconfiança e de motivação para a competição. Os melhores atletas, comparativamente aos de menor sucesso, pareciam vivenciar significativamente menos stress. Um dado importante do estudo de Cruz³ (1997), refere-se a evidência de que existe uma associação de variáveis psicológicas que predis põem os indivíduos a experimentarem uma maior ou menor percepção de ameaça na competição, conseqüentemente originando maior ou

menor stress, ou seja, neste estudo, ficou evidenciado que o stress provocado pela competição depende das características individuais e não do tipo (importância) de competição.

Em crianças, a quantidade de stress vivenciado é uma união das demandas do meio ambiente e das habilidades que ela possui para lidar com estas situações⁶. A partir do momento em que se aceita que o nível de stress não está diretamente relacionado ao tipo de competição, então é questionável a hipótese de que as competições federadas provocam um alto índice de stress nas crianças e por este motivo não seriam adequadas. Supondo que crianças de diferentes níveis competitivos (federadas e não-federadas) apresentem níveis de stress semelhantes, é possível que a estrutura da competição e não sua importância social seja responsável pelo nível de stress, já que todos estão submetidos às mesmas regras e condições de competição.

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. Como exemplo podem ser citados casos de atletas que não conseguem repetir em competições oficiais o mesmo desempenho dos treinamentos. Evidentemente, são fatores psicológicos que influenciam negativamente o seu desempenho, inclusive prejudicando sua capacidade física e de controle do movimento. A capacidade de competição na modalidade esportiva específica é considerada por Martin et al. (1999, citado por Böhme¹ 2002), como um dos componentes da capacidade de desempenho esportivo no período infanto juvenil.

É plausível que os sujeitos com melhor desempenho técnico, tático e físico apresentem uma maior autoconfiança e conseqüentemente estejam sujeitos a uma menor ação do stress, o que por sua vez facilita o desempenho esportivo, criando assim um sistema de retroalimentação. Se esta premissa for verdadeira, então as crianças com melhor desempenho nestas variáveis (física, técnica e tática) estariam predispostas a um menor nível de stress, sendo capazes de suportar uma maior pressão competitiva.

Conclusão

Provavelmente, a importância dada pela criança à competição esteja diretamente relacionada às situações causadoras de stress, independentemente do nível competitivo. Sendo assim, sob este ponto de vista, a participação em competições federadas não seria diferente da participação em outras competições de menor valor social. Entretanto, a hipótese de que, quanto mais jovem se inicia o treinamento, maiores as chances de se tornar um atleta de alto nível merece mais investigação, pois ainda não são devidamente conhecidos os prejuízos e benefícios deste envolvimento precoce. Para um melhor entendimento são necessários diversos estudos, com diferentes métodos de investigação.

A total compreensão das situações causadoras de stress, bem como do seu impacto no desempenho e no sucesso esportivo, parece necessitar de uma análise e consideração simultânea de vários fatores inter-relacionados e associados.

Referências Bibliográficas

1. Böhme, M.T.S. O talento esportivo e o processo de treinamento a longo prazo. In: D. De Rose Jr. (ed.) **Esporte e atividade física na infância e adolescência: uma abordagem multidisciplinar**. Porto Alegre: ArtMed, 2002.
2. Bompa, J.O. **Periodization theory and methodology of training**. Champaign: Human Kinetics, 1999.
3. Cruz, J.F.A. Stress, ansiedade e competências psicológicas em atletas de elite e de alta competição: relação com o sucesso desportivo. In: J.F.A. Cruz; A.R. Gomes (eds.) **Psicologia aplicada ao desporto e à actividade física**. Braga, Portugal: Univ. do Minho, 1997.
4. De Rose Jr., D. O stress e suas implicações no desempenho esportivo. Em: V.J. BARBANTI; A.C. AMADIO; J.O. BENTO; A.T. MARQUES (orgs.) **Esporte e atividade física: interação entre rendimento e saúde**. São Paulo: Manole, 2002
5. De Rose Jr., D.; VASCONCELLOS, E.G. Ansiedade traço competitiva e atletismo: um estudo com atletas infanto-juvenis. **Rev Paul Educ Fís**, 1997; 11(2): 148-154.
6. De Rose Jr., D. A criança, o jovem e a competição esportiva: considerações gerais. In: D. De Rose Jr. (ed.) **Esporte e atividade física na infância e adolescência: uma abordagem multidisciplinar**. Porto Alegre: ArtMed, 2002.
7. De Rose Jr., D. **Situações específicas e fatores de stress no basquetebol de alto rendimento**. São Paulo; 1999 [Tese de Livre Docência - Escola de Educação Física e Esporte da USP]
8. Ericsson, K.A.; Crutcher, R.J. The nature of exceptional performance. In: P.B. BALTES, D.L.; FEATHERMAN; R.M. LERNER (Eds.), **Life-span development and behavior**. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1990.
9. Ericsson, K. A.; Krampe, R.; Römer, C.T. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. **Psychol Rev** 1993; 100(3): 363-406.
10. Gallahue, D. **Understanding motor development: infants, children, adolescents**. Indianapolis: Benchmark, 1989.
11. Greco, P. J., Fase central do sistema de formação e treinamento desportivo. In: P.J. GRECO; E.C.J. SAMULSKI (eds.) **Temas atuais em educação física e esportes I**. Belo Horizonte: Health, 1997.
12. Leglise, M. Children and high-level sport. **Olympic Rev**, 1996; 7(25): 52-55.
13. Malina, R.M. Physical growth and maturation of young athletes. **Exerc Sport Sci Rev**, 1994; 22: 389-433.

14. Malina, R.M.; Pena Reyes, M.E.; Eisenmann, J.C.; Horta, L.; Rodrigues, J.; Miller, R. Height, mass and skeletal maturity of elite Portuguese soccer players aged 11-16 years. **J Sports Sci**, 2000;18: 685-693.
15. Martens, R. Competitive anxiety in children's sports. In: R.M. MALINA (ed.) **Young athletes: biological, psychological and educational perspectives**. Champaign: Human Kinetics, 1988.
16. McGRATH, J.E. Major methodological issues. In J.E. McGrath (Ed.), **Social and psychological factors in stress** New York: Holt, Rinehart & Winston, 1970.
17. Passer, M.W. When should children begin competing: a psychological perspective. In: M. R. WEISS & D. GOULD **Sport for children and youths** (The 1984 Olympic Scientific Congress Proceedings). Champaign: Human Kinetics, 1986.
18. Ré, A.H.N; Teixeira, C.P.; Massa, M.; Böhme, M.T.S. Interferência de características antropométricas e de aptidão física na identificação de talentos no futsal. **Rev Bras Ciênc Mov**, 2003; 11(4): 51-56.
19. Roberts, G.C. & Tressure, D.C. Children in sport. **Sport Sci Rev**, 1992; 1(2): 46-64.
20. Rodrigues, R.L.; Barbanti, V.J. Atividade esportiva e a criança: principais lesões do aparelho locomotor. In: J. A. N. CONCEIÇÃO **Saúde escolar: a criança, a vida e a escola**. São Paulo: Sarvier, 1994.
21. Sage, G.H. Parental influence and socialization into sport for male and female intercollegiate athletes. **J Sport Soc Issues**, 1980; 4: 1-13.
22. Tani, G.; Manoel, E.J.; Kokubum, E.; Proença, J.E. **Educação física escolar: fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista**. São Paulo: EDUSP, 1988.
23. Weineck, J. **Treinamento ideal**. São Paulo: Manole, 1999.
24. Weiss, M.R.; Knoppers, A. The influence of socializing agents on female collegiate volleyball players. **J Sport Psychol**, 1982; 4: 267-279.