

FASES DO ESTRESSE: UM ESTUDO COM ATLETAS DE RENDIMENTO DO CONTEXTO ESPORTIVO PARANAENSE

ABEL FELIPE FREITAG
IEDA HARUMI HIGARASHI
NANCY SAYURI UCHIDA
RILSON JOSÉ PINHO
LENAMAR FIORESE VIEIRA

Universidade Estadual de Maringá, Maringá – Paraná – Brasil
abel_freitag@hotmail.com

INTRODUÇÃO

O esporte está presente na vida de milhares de pessoas, o que contribui para que seja considerado o fenômeno social mais importante do século XX (PUJALS e VIEIRA, 2002). Toda essa evolução do esporte juntamente com o interesse da psicologia pelo esporte tem proporcionado o desenvolvimento de um novo campo de investigação e de aplicação da psicologia que é a Psicologia do Esporte.

Segundo Bertuol e Valentini (2006), o esporte traz muitos benefícios aos homens, sendo estes, pessoais, físicos e principalmente, psicológicos. Esta constatação tem, cada vez mais, direcionado a atenção a estudos focados na importância do preparo psico-emocional para o alcance do sucesso. Vários são os segmentos temáticos pelos quais a Psicologia do Esporte tem se interessado, entre eles, a concentração, a atenção, a motivação, a personalidade, a ansiedade e, o tema de que trata a presente investigação, o estresse. (WEINBERG e GOULD, 2006).

Machado (1997) afirma que o esporte competitivo é um evento causador do estresse, pois o atleta desempenha suas habilidades em níveis altos e sob circunstâncias nas quais há sempre um adversário tentando dificultar, de forma direta ou indireta, já que ambos perseguem ou têm como meta, a melhor performance.

O estresse é um assunto abrangente e amplo, contemplado na literatura por uma diversidade de conceitos. Entre eles, Moreira e Mello (1992, p. 121) definem estresse (físico, psicológico ou social) como um "termo que compreende um conjunto de reações e estímulos que causam distúrbios no equilíbrio do organismo, freqüentemente com efeitos danosos".

Para Costa e Vieira (2002) os motivos pelos quais os indivíduos realizam suas atividades e a forma como se dedicam, podem modificar conforme as necessidades e oportunidades. Até mesmo os próprios atletas afirmam, freqüentemente, a importância que a "mentalidade" exerce sobre a realização de tarefas difíceis, como por exemplo, tomar uma decisão polêmica, não perder o controle em jogo, permanecer calmo e não se deixar incomodar (PEREIRA, SANTOS e CILLO, 2007). Desta forma, tal aspecto constituir-se-ia em fator de equilíbrio da capacitação física, com reflexos diretos sobre o rendimento do atleta. Entretanto, observa-se que a competição é uma fonte inesgotável de estresse (DANTE DE ROSE, 2004).

Diante destas considerações, este estudo objetivou investigar as fases do estresse dos atletas de rendimento do contexto esportivo paranaense. Especificamente, buscou-se comparar o estresse entre os gêneros e quais os sintomas de estresse predominantes nos atletas.

METODOLOGIA

Este estudo consiste em uma pesquisa descritiva, a qual inclui o levantamento de dados normativos e estudos correlacionados (THOMAS e NELSON, 2002).

O *locus* de realização do estudo foram os Jogos Abertos do Paraná, realizado no ano de 2008 na cidade de Cascavel, Paraná. O referido evento reuniu, naquela localidade, a participação de 110 municípios, com 568 equipes e mais de 6 mil atletas. Para efetivação do presente estudo, foram abordados 238 atletas, representantes de um total de 17 municípios em diferentes modalidades, com faixas etárias que variavam entre 16 e 40 anos. A amostra foi

composta, assim, por 128 atletas do gênero feminino (n=128), e 110 do gênero masculino (n=110).

Como instrumento para a coleta de dados utilizou-se o Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos (LIPP, 2000), destinado à identificação de quadros característicos do estresse. A utilização do referido instrumento possibilitou diagnosticar as fases do estresse – alerta, resistência e exaustão – e os sintomas (físicos e psicológicos) em que os atletas se encontravam. Este teste foi aplicado e interpretado com a supervisão de um profissional psicólogo.

Para fins de coleta de dados o projeto foi submetido ao Comitê Permanente de Ética em Pesquisa (COPEP), tendo sido aprovado para sua execução por meio do parecer nº. 175/2007. A implementação do estudo se deu com a observância rigorosa dos preceitos éticos estabelecidos pela norma ética vigente (Res. 196/96-CNS e complementares).

Os dados foram analisados por meio da estatística descritiva, com avaliação da normalidade dos dados utilizando o Teste de Shapiro Wilk, e caracterização dos dados categóricos, frequência absoluta e relativa. Para verificar a associação foi utilizado Teste Qui Quadrado 2X3 e Qui Quadrado 2X2 com correção de Yates adotando $P < 0,05$.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Figura 1 destaca as fases do estresse quanto ao gênero dos atletas do estudo. A maioria dos atletas avaliados apresentava seu nível de estresse na fase de resistência, ou seja, a fase na qual o corpo tenta entrar ou voltar ao seu equilíbrio.

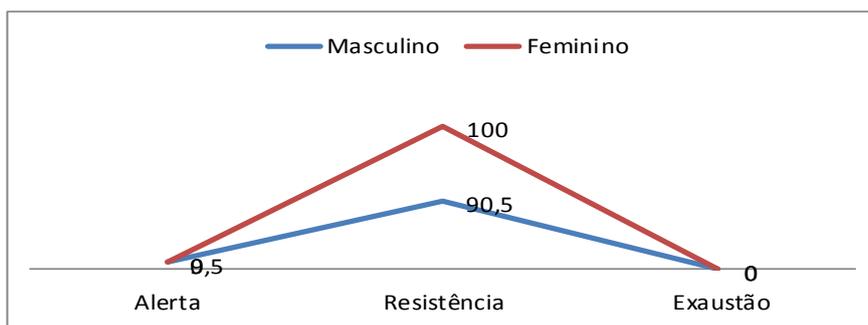


FIGURA 1. Fases do estresse e o gênero.

A variação percentual entre os gêneros também não se mostrou significativa, sendo de 90,5 % (19 atletas) para o sexo masculino e 100% para o sexo feminino (33 atletas). Apenas dois atletas (9,5%) do gênero masculino apresentaram o nível de estresse em fase de alerta (a qual ocorre quando o indivíduo entra em contato com o agente estressor e o corpo tem seu estado de equilíbrio comprometido). Em nenhum dos atletas, contudo, foi constatado o estresse em fase de exaustão.

Há que destacar-se ainda, que estes resultados são dependentes do foco do estresse, posto que, quando este estressor tem origem externa (não tem relação com a atividade esportiva em questão), pode haver o prejuízo do desempenho individual.

Stefanello (2004) afirma que o reconhecimento das situações geradoras de estresse podem afetar negativamente a atuação esportiva ou ajudar o atleta a desenvolver a conscientização necessária acerca do seu próprio padrão de comportamento, permitindo-lhe usar estratégias de confronto apropriadas para enfrentá-las. Pode-se dizer que muitos fatores internos (pessoais ou individuais) e externos (situacionais), foram responsáveis pelo estresse competitivo no JAP'S, sendo de fundamental importância que o atleta aprenda a lidar eficazmente com esses fatores, a fim de conseguir recuperar e/ou manter o necessário autocontrole para atuar no seu mais alto nível de rendimento esportivo.

Nesse sentido, os resultados do presente estudo parecem corroborar os achados de Pafaro e Martino (2004), que estabelecem que o estresse relaciona-se diretamente com a produtividade/rendimento do atleta e que, durante esta fase, o corpo provavelmente adaptará seu metabolismo para suportar os estímulos por um tempo indefinido.

Por meio das avaliações das respostas apresentadas, a maior parte dos atletas parece lidar de forma satisfatória com os estressores, revertendo às alterações fisiológicas e psicológicas, antes de entrar na fase de exaustão, de tal forma a não comprometer de modo importante seu desempenho competitivo.

Na Figura 2 são apresentados os resultados que relacionam o estresse e o gênero dos atletas paranaenses. Observou-se que os atletas do gênero feminino (25,8%) demonstraram maiores níveis de estresse, quando comparados aos atletas do gênero masculino (19,1%).

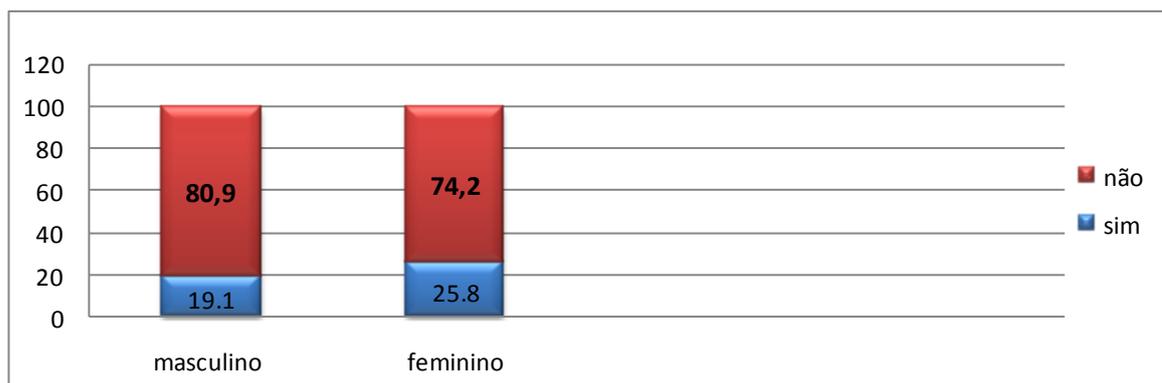


FIGURA 2. Percentual de estresse em relação ao gênero dos atletas.

Não obstante a pequena diferença percentual entre os gêneros, a aplicação do Teste Qui-Quadrado (X^2 Yates= 1,15; P= 0,28) revelou não haver associação entre estresse e gênero. Tal avaliação revela que ambos os gêneros sofrem impacto do estresse ambiental competitivo, com diversificadas reações emocionais, prontidão fisiológica para enfrentar a competição, resposta de luta (80,9 % dos homens e 74,2% das mulheres). No extremo oposto ao desta maioria, um percentual menor de sujeitos de ambos os gêneros, não apresentaram esta mesma prontidão e resposta de luta (25,8% das mulheres e 19,1 % dos homens).

Para Gazzania e Heatherton (2005) um estressor é definido em termos de evento ou estímulo ambiental que ameaça o organismo e leva a uma resposta de manejo (*coping*), que é considerada qualquer resposta dada ao organismo para evitar, escapar de ou minimizar um estímulo aversivo, podendo levar o indivíduo a uma fase/sintoma crítico do estresse ou não. Esta resposta diversificada depende da percepção individual de ameaça que cada atleta apresenta: alguns se sentem ameaçados e outros encontram forças para superar a situação. Certamente, essas respostas diversificadas sofrem interferência do significado que os estressores adquirem em função de avaliações dependentes de aspectos individuais (STRAUB, 2005).

Nas Tabelas abaixo (1 e 2), são abordados os sintomas mais citados pelos atletas.

TABELA 1. Percentual dos principais sintomas do estresse psicológico em atletas de rendimento do Paraná

Sintomas de estresse psicológico	%
Pensar Constantemente em um só Assunto	27,01
Aumento Súbito da Motivação	26,60
Sensibilidade Emotiva Excessiva	24,18
Cansaço Excessivo	22,21

Dentre os sintomas psicológicos, pensar constantemente em um só assunto (27,01%) e aumento súbito da motivação (26,60%), sensibilidade emotiva excessiva (24,18%) e cansaço excessivo (22,21%) são os mais citados entre os atletas. Estes dados são preocupantes, na medida que revelam um processo de luta interior dos atletas, na busca de um auto-controle, capaz de equilibrar as expectativas individuais e pressões externas, a uma condição de sensatez e tranquilidade que permita alcançar um desempenho satisfatório na competição.

TABELA 2. Percentual dos principais sintomas do estresse físico em atletas de rendimento do Paraná

Sintomas de estresse físico	%
Tensão Muscular	26,68
Sensação de Desgaste Físico Constante	26,36
Mãos e Pés Frios	25,75
Mudança de Appetite (última semana)	21,21

Já no que diz respeito aos sintomas físicos, os mais citados entre os competidores foram, tensão muscular (26,68%), sensação de desgaste físico constante (26,36%), mãos e pés frios (25,75%), mudança de apetite na última semana (21,21%).

Em face dos resultados encontrados, houve preocupação em não potencializar os agentes estressores, principalmente a cobrança de resultados que exigem a individualidade biológica do participante. De Rose Jr. (1994) critica o fato de as competições de rendimento serem organizadas e determinadas por critérios não muito claros e, estabelecidos por espectadores que ignoram as reais condições dos participantes. Os jovens atletas são muito exigidos no aspecto de perfeição de movimentos, de jogadas; no entanto, seu corpo está em um processo de mudança, e sua coordenação ainda não está muito apurada.

Constatou-se que os sintomas de estresse psicológico/físico de maior prevalência, entre os 8 (oito) mais citados pelos atletas, foram os psicológicos (61%) em detrimento dos físicos (39%). Estes resultados vêm ao encontro dos achados de Conti e Junior (2006) e Marques et. al. (2010), os quais afirmam que a maior parte dos indivíduos encontra-se com estresse na fase de resistência do tipo psicológica.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No esporte de rendimento sempre existirão formas reais de pressão. Contudo, mais importante do que eliminar totalmente o estresse competitivo (o que é praticamente improvável), a preparação psicológica dos atletas deve procurar auxiliar o esportista a adquirir conhecimentos e estratégias mentais e físicas que lhe permitam responder de forma adaptativa e positiva às diversas situações de pressão, que são inerentes ao processo competitivo.

Em relação ao estresse, não foi verificada no presente estudo, associação significativa entre os gêneros. Ambos tiveram baixos níveis de prevalência de estresse. Evidencia-se que o esporte pode ser benéfico às pessoas, pois foi constatado pouco estresse nos atletas deste estudo. Assim sendo, o esporte provavelmente não é a principal fonte de estresse para a grande maioria dos atletas avaliados.

A maioria dos atletas encontrava-se com estresse na fase de resistência, sendo esta fase considerada como compatível a um nível de ativação ideal para atletas que participam de competições, e um indicativo de que esta competição não é um elemento estressor para estes atletas. A maior prevalência constatada nos atletas foi de sintomas do estresse físico, entre

eles, tensão muscular, sensação de desgaste físico constante, mãos e pés frios e cansaço excessivo.

Considerando a importância de processos de avaliação mais completos no que tange às condições de preparo de atletas de alto desempenho, e seus impactos sobre a performance e rendimento, o presente estudo traz indícios sobre a necessidade de aprofundamento desta temática em futuras investigações. Sugere-se que sejam realizadas novas pesquisas com atletas de rendimento de esportes individuais, principalmente abordando o tema do estresse, seus sintomas e fases em níveis mais altos de exigência de rendimento.

REFERÊNCIAS

- BERTUOL, L.; VALENTINI, N. C. Ansiedade competitiva de adolescentes: gênero, maturação, nível de experiência e modalidades esportivas. In. **Revista de Educação Física, UEM**, Maringá, v.17, n.1, p. 65-74, jan. / jun. 2006.
- COSTA, L. C. A.; VIEIRA, L. F. Estudo dos fatores motivadores e estressantes em atletas do campeonato nacional de basquete masculino adulto. In. **Revista de Educação Física, UEM**, Maringá, v. 14, n. 1, p. 7-16, jan. / jun. 2003
- DE ROSE JÚNIOR, D. A competição como fonte de estresse no esporte. In. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 10, n. 4, p.19-26, jul. / dez. 2004.
- GAZANNIGA, M. S.; HEATHERTON, T. F. **Ciência Psicológica: Mentem Cérebro e Comportamento**. Porto Alegre: Artmed, 2005.
- LIPP, M. N. *Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL)*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.
- MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte: temas emergentes I**. Jundiaí: Ápice, 1997.
- MOREIRA, M. D; MELLO, F. J. Psicoimunologia hoje. In: Mello Filho, J. (org.). **Psicossomática hoje**. Porto Alegre: Artes Médicas, p.119-51, 1992.
- PAFARO, R. C.; MARTINO, M. M. F. Estudo do estresse do enfermeiro com dupla jornada de trabalho em um hospital de oncologia pediátrica de Campinas. In: **Rev. Esc. Enferm. USP** **38(2):152-60**. 2004.
- PEREIRA, N. F; et al. Arbitragem no futebol de campo: estresse como produto de controle coercitivo. In. **Revista Brasileira de Psicologia no Esporte**, São Paulo, v. 1, n.1, dez. 2007.
- PUJALS, C.; VIEIRA, L. F. Análise dos Fatores Psicológicos que Interferem no Comportamento dos Atletas de Futebol de Campo. In. **Revista de Educação Física / UEM**, Maringá, v. 13, n. 1, p. 89-97, jan./jun. 2002.
- STEFANELLO, J. Situações de estresse no vôlei de praia de alto rendimento: um estudo de caso com uma dupla olímpica. **Rev Port Cien Desp** 7(2) 232–244, 2004.
- STRAUB, R. O. **Psicologia da Saúde**. Porto Alegre: Artmed, 2005.
- THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. 3 ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- WEINBERG, R.S.; GOULD, D. **Psicologia do esporte e do exercício**. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

Abel Felipe Freitag
abel_freitag@hotmail.com
Rua José Clemente, 836 (apto. 301)
Zona 07, Maringá – PR, 87020-070
(44) 8854-3869