



RELAÇÃO STRESS, AUTOESTIMA E LESÕES NO ESPORTE: discutindo o futebol escolar do Nordeste.

Judson Cavalcante Bezerra
Pitágoras José Bindé

RESUMO

O presente estudo objetivou estudar a relação entre o estado de stress, autoestima e a ocorrência de lesões em estudantes atletas dos Institutos Federais do Nordeste após o período de preparação para o I Encontro Desportivo dos Institutos Federais do Nordeste, bem como discutir a viabilidade de medidas preventivas durante o período de preparação dos referidos estudantes. A amostra constou de cinquenta e seis estudantes atletas de futebol de ambos os sexos de oito estados do Nordeste. Para coleta de dados foram utilizados dois questionários com perguntas fechadas. Em seguida, as respostas foram exploradas através de entrevistas semiestruturadas. Por fim, com base na literatura e nas análises dos dados obtidos, foi possível inferir que existe uma estreita relação inversamente proporcional entre autoestima e stress, e diretamente proporcional entre stress e a incidência de lesões no esporte. Tal cenário reforça a necessidade da elaboração e desenvolvimento de programas psicológicos de combate e prevenção ao stress, também no esporte escolar.

Palavras Chaves: stress, esporte escolar, psicologia do esporte.

RESUME

This study aimed to investigate the relationship between the state of stress, self-esteem and the occurrence of injuries in student athletes of the Federal Institutes of Northeast after the period of preparation for the I Encontro Desportivo dos Institutos Federais do Nordeste, as well as discussing the feasibility of preventive measures during the preparation of these students. The sample consisted of fifty-six students soccer athletes of both sexes in eight Northeastern states. To collect data we used two questionnaires with closed questions. Then, the responses were explored through structured interviews. Finally, based on the literature and analysis of data obtained, it was possible to infer that there is a close inverse relationship between self-esteem and stress, and directly proportional relationship between stress and the incidence of sports injuries. Such scenario would reinforce the need of drafting and developing programs to combat and prevent the stress, also in school sport.



Key Words: *stress, school sports, sports psychology.*

RESUMEN

Este estudio tuvo como objetivo investigar la relación entre el estado de estrés, la autoestima y la ocurrencia de lesiones en los estudiantes atletas de los Institutos Federais del Nordeste después del período de preparación para el I Encontro Desportivo dos Institutos Federais do Nordeste, así como discutir la viabilidad de las medidas preventivas durante la preparación de estos estudiantes. La muestra estuvo compuesta por cincuenta y seis estudiantes atletas de fútbol de ambos sexos de ocho estados del Nordeste. Para recoger datos se utilizaron dos cuestionarios con preguntas cerradas. Luego, las respuestas fueron exploradas a través de entrevistas semiestructuradas. Por último, basada en la literatura y en los análisis de los datos obtenidos, se pudo inferir que existe una estrecha relación inversa entre la autoestima y el estrés, y una relación directamente proporcional entre el estrés y la incidencia de las lesiones deportivas. Tal escenario, refuerza la necesidad de elaborar y desarrollar programas para combatir y prevenir el estrés, incluso en el deporte escolar.

Palabras Clave: *estrés, deporte escolar, psicología del deporte.*

INTRODUÇÃO

Diariamente nos deparamos com inúmeras situações que nos exigem tomadas de decisões, responsabilidades e obrigações que não podem ser simplesmente ignoradas. Para ilustrar, podemos tomar como exemplos situações como: qual caminho pegar para chegar mais rápido ao trabalho, quando estamos atrasados? Como meus filhos estão se saindo na escola? Ou mesmo, será que chegou aquele email que tanto aguardo? Enfim, os exemplos citados são apenas algumas das várias situações em nosso cotidiano, mas que são conflitos bastante corriqueiros para boa parte da população inserida no modo de vida contemporâneo. Pouco se tem consciência que simples conflitos como estes podem ser classificados como agentes estressores, dependendo de como cada indivíduo avalia tal situação (LAZARUS; FOLKMAN, 1984). De acordo com Samulski (2002), agentes estressores como esses podem ou não serem interpretados como ameaçadores, isso vai depender das características do estímulo e do padrão de interpretação da pessoa, ou seja, como ela avalia e percebe subjetivamente esses estímulos.

Da mesma forma que no cotidiano nos deparamos com inúmeras situações estressantes, no contexto do esporte não é diferente. Enquanto um produto social, o esporte oportuniza aos seus praticantes os mesmos elementos da convivência em sociedade, todavia, com características e



intensidades diferentes. No contexto do esporte, as emoções são elevadas ao extremo, refletindo irrefutavelmente sobre os atletas, que além de se apresentarem bem condicionados fisicamente, tecnicamente e taticamente precisam suportar as pressões psicológicas da competição, do adversário, da torcida e até mesmo dele próprio.

Do mesmo modo, a insatisfação do atleta no clube pode refletir indiscutivelmente sobre sua autoestima, o que pode interferir também sobre estados de stress, podendo-se agravar com um caso de lesão associado. Porém, ainda são ínfimas as pesquisas que discorrem sobre esses constructos em esportes escolares.

Assim sendo, o presente estudo objetivou estudar a relação entre o estado de stress, autoestima e a ocorrência de lesões em estudantes atletas dos Institutos Federais do Nordeste após o período de preparação para o *I Encontro Desportivo dos Institutos Federais do Nordeste*, bem como discutir a viabilidade de medidas preventivas durante o período de preparação dos referidos atletas.

STRESS

De acordo com Stora (1990 apud BURITI, 2009), “desde o século XVIII, a palavra stress foi utilizada para expressar o sofrimento, a privação, a provação, o aborrecimento, a calamidade e a adversidade, por consequência de uma vida difícil neste período”. A aplicação do termo pouco evoluiu e muito se popularizou com o passar dos anos e hoje qualquer experiência tomada como negativa por uma pessoa tornou-se digna de ser denominada popularmente como *stress*. Entretanto, isso pode não ser necessariamente stress, podendo ser apenas agentes facilitadores do stress. Segundo Lipp (1997 apud BURITI, 2009), o stress consiste em um processo definido por uma reação física e/ou psicológica do organismo, desencadeada por alterações psicofisiológicas que ocorrem quando o indivíduo é obrigado a enfrentar uma situação que promove irritação, medo, excitação, confusão, ou felicidade extrema.

Selye (1981 apud SAMULSKI, 2002), resumiu a reação de stress em três estágios: estágio de reação de alarme; resistência e adaptação; e exaustão. O primeiro estágio é bem característico da resposta imediata ao agente estressor. Neste estágio, o organismo se prepara fisiologicamente para enfrentar ou defender-se. O aumento da frequência cardíaca e respiratória, aumento da temperatura corporal, aumento do fluxo sanguíneo para os músculos, aumento da sudorese, aumento da utilização de oxigênio e tensão muscular são algumas respostas fisiológicas aos agentes estressores imediatos. Já o estágio de resistência e adaptação estabelece-se quando, passada a reação de alarme e continuada à ação do agente estressor, o organismo apropria-se de mecanismos de adaptação para resistir ao agente estressor. Se a exposição ao agente estressor for persistente ou incompatível às adaptações, o organismo logo entra no terceiro estágio, o estágio de exaustão ou esgotamento. Neste último estágio, são esgotadas as energias de resistência e o indivíduo morre.

No cenário do esporte, Samulski (1996 apud BUENO; DI BONIFÁCIO, 2007) em estudo realizado com atletas femininas de vôlei, relacionou fatores e condições que podem ou não desencadear stress no atleta, a saber: “machucar-se durante o jogo”, “preparação técnico-tática inadequada”, “conflito com as companheiras”, “nervosismo excessivo”, “errar jogadas no início do jogo”, “condicionamento



físico inadequado”, entre outras. Situações potencialmente estressantes como estas podem desencadear respostas fisiológicas imediatas tais como o aumento da respiração, dilatação da pupila, sudorese, piloereção, tensão muscular generalizada e tremor (SAMULSKI, 2002). Ainda, o declínio da concentração e da atenção associados à fadiga são particularmente importantes. O atleta pode tornar-se “desatento” e mais propenso a lesões sérias, especialmente nos esportes de contato (WILMORE; COSTILL, 2001).

De Rose Jr. e colaboradores (2001) foram além e propuseram fatores *extra competição* comuns no dia a dia de qualquer cidadão que poderiam se caracterizar, também, como agentes estressores em atletas, tais como: “brigas e discussão com familiares”; “doença em família”; “morte em família”; “ficar muito tempo longe de casa”; “discussão com amigos”; “discussão com namorado(a)”; “relacionamento amoroso”; “problemas com escola”; e “problemas financeiros”.

AUTOESTIMA

Durbin (1982 apud OKAZAKI, 2005) afirma que a autoestima é um dos construtos basilares da psicologia, visto que pode desencadear inúmeros efeitos na pessoa. Supostamente, porque são a partir dela que se vinculam as demais sequelas, por justamente estar relacionada à dimensão interpretativa e afetiva acerca do autoconceito do ser humano. Assim, um sentimento de incapacidade, incompetência e/ou fracasso margem às atividades diárias, bem como o oposto, um sentimento de competência, superioridade e sucesso diante das tarefas diárias, podem, respectivamente, induzir estados de baixa ou elevada autoestima.

Coopersmith (1967 apud GOBITTA; GUZZO, 2002) define autoestima como:

[...] a avaliação que o indivíduo faz, e que habitualmente mantém, em relação a si mesmo. Expressa uma atitude de aprovação ou desaprovação e indica o grau em que o indivíduo se considera capaz, importante e valioso. Em suma, a autoestima é um juízo de valor que se expressa mediante as atitudes que o indivíduo mantém em face de si mesmo. É uma experiência subjetiva que o indivíduo expõe aos outros por relatos verbais e expressões públicas de comportamentos.

De acordo com Heyward (2004) o exercício eleva nossa autoestima e aumenta a confiança em nossa capacidade de lidar com situações que podem produzir stress (ou seja, nossa capacidade de desenvolver *estratégias de coping*). Estratégias de *coping* implicam na capacidade do sujeito lidar/administrar situações potencialmente estressantes de uma forma satisfatória (LAZARUS; FOLKMAN, 1984).

Segundo Branden (1992 apud OKAZAKI, 2005) quanto maior a autoestima, menos vulnerável o indivíduo se encontra para lidar com as derrotas. Maiores são as possibilidades de se aprimorar o relacionamento com aqueles que o cercam, pois maior será a sua autoconfiança. No esporte, estados de autoestima elevados aumentam a confiança do atleta e isso lhe permite atrever-se a arriscar durante a partida. Igualmente, pode torná-lo mais vibrante e motivado, passando segurança para os demais



integrantes do grupo. Contrário a isso, uma baixa autoestima confere uma apatia ao atleta, a confiança em si mesmo é abalada e o sentimento de fracasso pode ser constante, não transmitindo segurança à equipe.

Em estudo realizado com 492 atletas brasileiras de voleibol feminino de nível nacional, Okazaki (2005) constatou que a autoestima apresentou correlação significativa de força moderada e sentido negativo com o stress pré-competitivo, demonstrando que as atletas com um nível de autoestima elevado apresentam menores níveis de stress; confirmando, assim, a relação, neste caso de modo inversamente proporcional, com outras variáveis psicológicas.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A população alvo deste estudo foi composta de 56 estudantes atletas dos Institutos Federais dos estados de AL, BA, CE, PB, PE, PI, MA e RN, de ambos os sexos, dos quais 11 atletas do sexo feminino com média de idade de dezoito anos e dois meses e 45 atletas do sexo masculino com média de idade de dezenove anos e quatro meses, todos oriundos da modalidade futebol.

Para coleta de dados, foram aplicados dois questionários com perguntas fechadas. O primeiro, desenvolvido por Rahe (2009), da *International Stress Management Association* – USA, constava de 55 questões relacionadas ao stress nas dimensões da saúde, do trabalho, casa e família, pessoal e social, bem como financeiro. O outro questionário, desenvolvido por Rossi (2009) abordou o tema autoestima. O procedimento adotado foi o de entregar ambos os questionários aos atletas exatamente no dia de abertura do evento e recolhidos respondidos no dia seguinte. Além disso, foram realizadas entrevistas semiestruturadas com os atletas com o intento de explorar os resultados advindos dos questionários. Assim, foi desenvolvida uma análise de conteúdo baseada na *grounded theory* (GLASER; STRAUSS, 1999), que parte da suposição de que o pesquisador já durante a sua coleta de dados, desenvolve, aprimora e interliga conceitos teóricos, constructos e hipóteses, de tal maneira que há uma sobreposição entre levantamento e análise. As categorias escolhidas para análise de conteúdo foram as mesmas dos questionários, ou seja, fundamentadas nas dimensões saúde, trabalho, casa e família, pessoal e social, financeiro, incidência ou não de algum tipo de assistência psicológica ao atleta para a competição em questão e, ainda, a categoria autoestima. As análises de conteúdo foram desenvolvidas pelos autores de forma independente e, posteriormente, seus resultados foram cruzados. Dessa forma, a análise qualitativa veio a complementar e certificar resultados obtidos através dos questionários.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Após as diversas análises realizadas foi possível elucidar alguns aspectos importantes para o presente estudo.

O questionário de Rahe (2009) foi um dos instrumentos que deu sustento ao presente estudo. Neste caso, composto de 55 questões relacionadas ao stress nas dimensões da saúde, do trabalho, casa e família, pessoal e social, bem como financeiro.



Os dados elucidaram que na totalidade das categorias investigadas 34% dos atletas investigados apresentaram baixo nível de risco de stress, 26,7% apresentaram nível de risco moderado, 9% apresentaram elevado nível de risco, apenas 7,1% pareceram estar num alto nível de risco. Registrou-se, também, que 23,2% não responderam ao instrumento.

O questionário estabelece que indivíduos em estado de elevado ou alto nível de stress correm a probabilidade de risco de adoecer de 5 em 10 a 7 em 10, respectivamente. De acordo com os dados obtidos, constatamos que cerca de um quinto (20%) da população alvo que respondeu ao questionário específico está em situação de risco de adoecer em decorrência do stress, por possuírem estratégias ineficientes de lidar/administrar situações potencialmente estressantes de uma forma satisfatória (LAZARUS; FOLKMAN, 1984). O que já é um dado alarmante se destacarmos Selye (1981 apud SAMULSKI, 2002), quando diz que o organismo apropria-se de mecanismos de adaptação psicofisiológicas para resistir ao agente estressor, após passada a reação de alarme inicial, podendo chegar ao estágio de esgotamento das energias se o agente estressor for constante. Portanto, aspectos como estes, podem influenciar negativamente o rendimento e o resultado de sucesso de toda a equipe em se tratando de uma modalidade de esporte coletivo.

O outro questionário abordou acerca do grau de autoestima. Aqui avaliado através do questionário desenvolvido por Rossi (2009). Os resultados apontam que 94,6% dos atletas estudados apresentaram moderado grau de autoestima, enquanto apenas 5,4% apresentaram uma autoestima elevada. Um aspecto relevante a ser ressaltado é que nenhum dos estudantes atletas apresentou um estado de baixa autoestima, o que pode ser tomado como positivo pelo fato de a baixa autoestima constituir-se um desencadeador de estados de stress (DURBIN, 1982 apud OKAZAKI, 2005)

Além disso, foi possível constatar através de questão presente na categoria “Saúde” do autoteste que avaliava o estado de stress, que cerca de 80% dos atletas alegaram ter sofrido algum tipo de lesão “muito séria, moderadamente séria ou pouco séria” no período de preparação para a competição. E constatamos, também, através das entrevistas semiestruturadas, que 94,6% dos estudantes atletas alegaram não ter recebido qualquer tipo de auxílio psicológico durante o tempo de preparação para a competição em questão, o que pode ter concorrido para os estados de stress demonstrados e, talvez, para a evidência de tantas lesões. Outros componentes que podem ter contribuído para o desenvolvimento de tantas lesões são o excesso de treinamentos, que acabam por sobrecarregar os jovens, ou, o contrário, o “destreinamento” diante das exigências do esporte.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tornou-se comum, em competições escolares, a cobrança excessiva de pais, escolas, técnicos e dirigentes sobre os estudantes atletas, além da autocobrança do próprio atleta, atribuindo, assim, ao esporte escolar um caráter altamente competitivo desvirtuando, muitas vezes, de seus preceitos fundamentais de socialização, cooperação, livre participação, qualidade de vida, desenvolvimento integral, etc. Essa cobrança excessiva dos pais, dos técnicos e da escola, além dos elementos já pertinentes ao esporte: adversário, risco de lesão, medo da derrota, fator torcida, etapa da competição,



etc., são claramente agentes desencadeadores de estados de stress. Sendo assim, é fácil concluir que estudantes atletas, mesmo antes de chegarem a uma competição, já possam apresentar estados de stress.

Diversos fatores psicológicos podem estar relacionados ao desempenho dos atletas, sejam eles amadores ou profissionais, pois, ambos, experimentam praticamente os mesmos elementos pertinentes a prática. O psicólogo do esporte assume fundamental importância na preparação psicológica desses atletas no esporte. Logo, a preparação psicológica deve ser entendida como parte integrante do processo de treinamento, sendo inseparável da preparação física, técnica e tática de qualquer modalidade esportiva, até mesmo no esporte escolar.

Com base na literatura consultada e nos dados obtidos, foi possível inferir que existe de fato uma correlação significativa de força moderada e sentido negativo entre autoestima e stress pré-competitivo, demonstrando que atletas com um nível de autoestima elevado ou moderado apresentam menores níveis de stress, corroborando os achados de Okazaki (2005); e correlação significativa de força moderada e sentido positivo entre stress e incidência de lesão no esporte em períodos pré-competição, evidenciando que atletas com níveis elevados de stress apresentam maiores riscos de lesão no esporte em períodos pré-competitivos e competitivos. Tal cenário nos leva a concluir que é extremamente necessária a elaboração e desenvolvimento de programas psicológicos de combate e prevenção do stress, também no esporte escolar, e que deve haver, desse modo, uma interface maior entre psicólogos e profissionais de educação física no esporte escolar.

REFERÊNCIAS

- ALVES, Rodrigo Nascimento; COSTA, Leonardo Oliveira Pena; SAMULSKI, Dietmar Martin. *Monitoramento e prevenção do super-treinamento em atletas*. Revista Brasileira Medicina Esporte, v. 12, n. 5, p. 291-296, 2006.
- BUENO, José Lino Oliveira; DI BONIFÁCIO, Marco Antônio. *Alterações de estados de ânimo presentes em atletas de voleibol, avaliados em fases do campeonato*. Psicologia em Estudo, Maringá, v. 12, n. 1, p. 179-184, jan./abr. 2007.
- BURITI, Marcelo de Almeida (Org.). *Psicologia do esporte*. Campinas: Alínea, 2009.
- DE ROSE JR, Dante; DESCHAMPS, Sílvia; KORSAKAS, Paula. *Situações causadoras de stress no basquetebol de alto rendimento: fatores extracompetitivos*. Revista Brasileira Ciências e Movimento, Brasília, v. 9, n. 1 p. 25-30, janeiro, 2001.
- GLASER, B. G.; STRAUSS, A. L. *Discovery of Grounded Theory: strategies for Qualitative Research*. Aldine Transaction, 1999.
- GOBITTA, Mônica; GUZZO, Raquel Souza Lobo. *Estudo inicial do inventário de auto-estima (SEI) – forma A*. Psicologia: Reflexão e Crítica, v. 15, n.1, p. 143-150, 2002.



HEYWARD, Vivian H. *Avaliação Física e Prescrição de Exercício: Técnicas Avançadas*. Porto Alegre: Artmed, 2004.

HOLMES, T. H.; RAHE, R. H. *The social readjustment rating scale*. Journal of Psychosomatic Research, v. 11, p. 213-218, 1967.

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984.

OKAZAKI, Fábio Heitor Alves. *Estudo da relação da auto-estima com o estresse pré-competitivo e performance do atleta de voleibol feminino de alto rendimento*. Curitiba, 2005. (Dissertação de Mestrado)

RAHE, Richard H. *Breve inventário de causas e estratégias para lidar com o stress*. Disponível em: <http://www.ismabrasil.com.br/testes/avaliar-a-sua-autoestima>. Acesso em: setembro de 2009.

ROSSI, Ana M. *Avalie a sua autoestima*. Disponível em: <http://www.ismabrasil.com.br/testes/avaliar-a-sua-autoestima>. Acesso em: setembro de 2009.

WILMORE, Jack H.; COSTILL, David L. *Fisiologia do esporte e do exercício*. São Paulo: Manole, 2001.

Endereços dos autores:

Judson Cavalcante Bezerra
Rua Coronel Mário Cabral, 73 - Nova Descoberta
Natal/RN, CEP: 59075-370
judsoncavalcante@gmail.com

Pitágoras José Bindé
Caixa postal 1564 (Campus UFRN)
CEP: 59078-970 Natal-RN
pjbinde@cchla.ufrn.br

Recursos necessários: Multimídia.

Judson Cavalcante Bezerra
Graduando do curso de Educação Física pela UFRN

Pitágoras José Bindé
Professor Adjunto no Departamento de Psicologia da UFRN



Doutor em Psicologia pela Eberhard-Karls Universität Tübingen