

ESTRESSE PSÍQUICO EM EQUIPES DE VOLEIBOL FEMININO E MASCULINO: AVALIAÇÃO DE SITUAÇÕES DE TREINO

Gilmário Ricarte BATISTA (1); Allan Jackson Garcia de OLIVEIRA (1); Caio Viktor Albino FELIPE (1); Maria Clara Lemos Vidal de NEGREIROS (1); Sabrina Guimarães BARBOSA (1)

(1) UNIPE, endereço: Sebastião Azevedo, 889. Manaira, João Pessoa-PB, fone: 83-99869925, e-mail:

cajagr@gmail.com

(1) UNIPÊ, e-mail: allanjckak01@yahoo.com.br

(1) UNIPÊ, caioviktor_felipe@hotmail.com

(1) UNIPÊ, clarinhalvn@hotmail.com

(1) UNIPÊ, sabrina.guimaraes@yahoo.com.br

RESUMO

Os jogos são atividades ricas em situações imprevistas nas quais o indivíduo que joga tem que responder prontamente, assumindo responsabilidade e riscos no resultado da partida. Nesta perspectiva esta pesquisa tem como objetivo identificar em que condições e situações a carga psíquica influencia no desempenho de atletas de voleibol da seleção do UNIPÊ de 2007. A pesquisa foi de cunho transversal, descritiva, amostra de 20 atletas, sendo dez do sexo masculino e dez do sexo feminino. Os sujeitos tinham entre 20 e 25 anos de idade. O instrumento utilizado foi o questionário de Frester (1976) adaptado por Lopes *et al.* (2007). O questionário constou de 24 itens analisado com uma escala *Likert* de cinco categorias. Utilizou-se a estatística descritiva de tendência central (média e desvio padrão). As maiores cargas psíquicas no grupo masculino foram: 1) dores musculares, 2) resfriado e doenças e 3) cobrança dos pais e da família. No feminino as maiores cargas psíquicas foram: 1) dores musculares, 2) local inadequado para treino e 3) resfriado e doenças. Concluiu-se que quando se trata da integridade física (doenças ou lesões), os atletas de ambos os gêneros apresentam um nível mais elevado de carga psíquica.

Palavras-chave: atletas, estresse, psíquico, saúde, voleibol.

1. INTRODUÇÃO

Os jogos são atividades ricas em situações imprevistas nas quais o indivíduo que joga tem que responder prontamente, assumindo responsabilidades e riscos no resultado da partida. O comportamento dos jogadores é determinado pela interação complexa de vários fatores de natureza psíquica, física, técnica e tática. Numa equipe de voleibol, assim como em qualquer esporte coletivo, os atletas estão sempre sujeitos a estes fatores, os quais podem se transformar em situações estressantes que acabam influenciando no desempenho destes atletas. Segundo Weinberg e Gould (2001), isso acontece porque o estresse é causado pelo desequilíbrio entre as demandas físicas ou psicológicas e a capacidade de resposta.

Observa-se que os atletas de alto rendimento são submetidos a um maior número de pressão (torcida, resultado, cobrança do técnico e dos companheiros) e que o rendimento está relacionado com a capacidade de superação dessas situações. De acordo com De Rose Jr. *et al.* (1996) o esporte competitivo é um evento potencialmente provocador de estresse porque exige do atleta um desempenho próximo do ideal.

Existem vários fatores psicológicos que estão inseridos no cotidiano de uma equipe desportiva como dinheiro, família, amigos, estresse entre outros. Segundo De Rose Jr. *et al.* (2001), dentre os fatores acima citados, o estresse é o que mais influencia sobre o desempenho, porém, é preciso levar em consideração a influência da motivação, da experiência, da autoconfiança, das formas de liderança, da coesão de grupo, das relações do indivíduo com este grupo e dos membros entre si, bem como a atenção e a concentração necessárias para responder as demandas da complexidade dos aspectos táticos dos desportos coletivos.

Para Samulski (1992), o estresse psíquico é percebido de maneira subjetiva pelo atleta e pode ter um caráter de ameaça na interação deste atleta com o ambiente, sendo essa avaliação essencialmente individual. Alguns estudos já abordaram sobre o estresse competitivo em diferentes faixas etárias (Samulski e Chagas, 1992; Brandão, 1996; Pujals e Vieira, 2002), além disso, Lopes *et al.* (2007) reportou o estresse em situações de treinamento em atletas da categoria infantil e infanto-juvenil de voleibol.

Diante do contexto apresentado e das particularidades da modalidade voleibol este estudo teve como objetivo identificar as condições e situações que a carga psíquica influencia no desempenho dos atletas masculinos e femininos universitários.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

A população constituiu-se de atletas de voleibol universitários masculinos e femininos. A amostra foi composta por vinte (20) atletas, sendo dez (10) atletas masculinos e dez (10) atletas femininos, todos pertencentes a uma equipe de universidade particular que se preparava para os jogos universitários brasileiros de 2007. Os sujeitos tinham idade entre 20 e 25 anos.

2.1 Procedimentos Para Coleta de Dados e Instrumentos

Todas as entrevistas foram realizadas no primeiro semestre de 2007, após autorização do técnico da equipe e assinatura dos atletas do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) para pesquisa com seres humanos do Ministério da Saúde Resolução 196/96. Para formatação do instrumento de pesquisa, optou-se pela utilização do teste de carga psíquica desenvolvido por Frester (1976) e adaptado por Lopes *et al.* (2007).

O instrumento foi constituído de duas partes distintas, a primeira relacionada com a caracterização do perfil da amostra e a segunda relacionada com as condições típicas de treino para serem analisadas subjetivamente pelos atletas em relação à influência destas sobre o desempenho. Foram analisados 24 itens de acordo com os valores de uma escala de cinco categorias, denominada de escala Likert, com a seguinte atribuição de pontos:

Se influencia muito positivamente: 2;

Se influencia pouco positivamente: 1;

Se não influencia nada: 0

Se influencia pouco negativamente: -1;

Se influencia muito negativamente: -2

Os assuntos abordados nas questões foram distribuídos da seguinte forma: de 1 a 5 “os meios e métodos de treinamento”; de 6 a 10 “percepção subjetiva de desempenho”; de 11 a 12 “integridade física”; de 13 a 14 “relacionamentos no grupo”; de 15 a 18 “relação como as competições”; de 19 a 20 “infra-estrutura de treinamentos”; de 21 a 22 “fatores externos”; de 23 a 24 “pais e família”.

2.2 Plano analítico

Após os dados coletados os mesmos foram transportados para planilha Excel versão 2007 e em seguida para o *Statistical Package for Science Social* (SPSS) (versão 13.0 para retirada de estatística descritiva de média \pm desvio padrão (dp) e distribuídos em tabela.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

As características do estresse psíquico dos atletas de voleibol masculino e feminino estão reportadas na Tabela 01.

Tabela 01: Perfil do estresse psíquico dos atletas do voleibol masculino e feminino universitários, média e desvio padrão

Variáveis	Feminino (média \pm dp)	Masculino (média \pm dp)
Treinamentos físicos	2,0 \pm 0,0	1,8 \pm 0,4
Treinamento de força	2,0 \pm 0,0	1,6 \pm 0,5
Treinamentos táticos	1,8 \pm 0,4	1,6 \pm 0,5
Treinamentos coletivos	1,8 \pm 0,4	1,8 \pm 0,4
Amistosos de preparação	2,0 \pm 0,0	1,8 \pm 0,4
Quando você não foi bem no último treino	0,0 \pm 1,2	0,0 \pm 0,6
Quando você foi muito bem no último treino	1,0 \pm 0,6	0,8 \pm 0,7
Quando não treina bem um fundamento	0,2 \pm 1,5	-0,6 \pm 1,2
Quando treina um fundamento que você gosta muito	1,4 \pm 0,5	1,4 \pm 0,8
Quando treina um fundamento que você não gosta muito	0,6 \pm 1,0	0,0 \pm 1,1
Quando você esta resfriado, gripe, asma, renite, etc.	-1,0 \pm 1,5	-1,0 \pm 1,5
Quando você está com dores no joelho, ombro, costas, etc.	-1,0 \pm 1,5	-1,6 \pm 0,5
Quando você leva uma bronca do técnico ou colega	0,0 \pm 1,2	-0,8 \pm 1,2
Quando um colega fala ou reclama demais	0,0 \pm 0,6	-0,8 \pm 1,2
As vitórias anteriores	1,4 \pm 0,8	1,6 \pm 0,5
As derrotas anteriores	0,2 \pm 1,0	0,4 \pm 1,0
Pouco tempo entre um jogo e outro	0,4 \pm 0,8	0,2 \pm 1,0
Muito tempo entre um jogo e outro	-0,2 \pm 0,7	-0,2 \pm 1,2
Local onde não está acostumado a treinar	0,0 \pm 0,9	0,0 \pm 0,9
Local inadequado para treino	-0,4 \pm 1,0	-1,0 \pm 1,5
Folga durante a semana	0,0 \pm 1,1	1,0 \pm 0,9
Outros compromissos: universidade, amigos, família, etc.	0,0 \pm 1,1	-0,4 \pm 1,0
Quando os pais e a família te cobram muito sobre os treinos e jogos	-0,6 \pm 1,2	0,0 \pm 1,2
Quando os pais e a família não te perguntam sobre o treino e jogos	0,4 \pm 1,0	0,0 \pm 1,2

Os resultados encontrados demonstraram que as situações que causaram maior carga de estresse psíquico nas mulheres foram “quando você está com resfriado, gripe, asma, renite etc.” e “quando você está com dores no joelho, ombro e costas, etc.” Estes resultados demonstram que as atletas de voleibol universitárias têm uma grande preocupação com a integridade física. Além disto, isto pode ocasionar uma interrupção nos treinamentos e possivelmente a eliminação de uma futura competição, desta forma, provocando um alto índice de estresse psíquico. Os homens foram praticamente similares as mulheres quanto à integridade física. Mas apresentaram índices elevados em “local inadequado para treino”. Isto demonstra uma insatisfação na utilização de espaços de trabalho inadequados, o que pode gerar desânimo, redução do raciocínio lógico e perda de produtividade nas ações do jogo ocasionadas pelo estresse psíquico.

Os resultados encontrados no presente estudo foram semelhantes aos encontrados no estudo de Lopes *et al.* (2007) quando foram encontrados altos índices de cargas psíquicas nas variáveis percepção subjetiva de desempenho, integridade física e infra-estrutura de treinamentos. De acordo com Barbosa e Cruz (1997) no esporte o estresse ocorre independente da idade, sexo, posição específica ou nível competitivo dos atletas.

Os itens que revelaram serem os mais motivadores para os atletas de ambos os gêneros foram os itens relacionados aos meios e métodos de treinamento: “treinamentos físicos”, “treinamentos de força”, “treinamentos táticos”, e “treinamentos coletivos”. Estes resultados foram praticamente similares aos encontrados por Lopes *et al.* (2007) em atletas femininas de 15 a 17 anos. Estes resultados demonstram a importância dos métodos de treinamento para elevar a motivação dos atletas, proporcionando desta forma, um bem estar físico, técnico e tático.

4. CONCLUSÃO

O estudo baseado na amostra concluiu que as condições de estresse psíquico que mais apresentaram níveis de carga psíquica em atletas de voleibol universitário de ambos os gêneros foi a integridade física (doenças e lesões). Enquanto os métodos de treinamento são fatores que provocam mais motivação. Vale ressaltar a importância da psicologia desportiva como uma grande ferramenta para ser trabalhada associada tanto no treinamento quanto durante as competições.

REFERÊNCIAS

- BARBOSA, L. G.; CRUZ, J. F. Estudo do stress, da ansiedade e das estratégias de confronto psicológico no andebol de alta competição. *Psicologia: teoria e investigação prática*, São Paulo, v.2, p. 523-48, 1997.
- BRANDÃO, M. R. F. Equipe nacional de voleibol masculino: um perfil sócio-psicológico à luz da ecologia do desenvolvimento humano. Dissertação de mestrado, Universidade Federal de Santa Maria, 1996.
- DE ROSE Jr., D. *Et al.* J. Padrão de comportamento do stress em atletas de alto nível. *Revista Paulista de Educação Física*, v.10, n.2, p. 139-145, 1996.
- DE ROSE Jr., D.; DESCHAMPS, S. R.; KORSKAS, P. Situações causadoras de stress no basquetebol de alto rendimento: fatores extra competitivos. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*, v. 9, n. 1, p. 25-30, 2001.
- FRESTER, R. El “teste” del sintoma de carga: um procedimiento para análisis de la elaboración de condiciones de carga psíquica em los desportistas. In: KUNATH, P. (org). *Aportes a la psicología desportiva*. Havana: Editorial Orbe, 1976.
- LOPES, M., SAMULSKI, D. M.; NOCE, F. Análise do perfil ideal do treinador das seleções brasileiras juvenis. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 12, n. 4, p. 51-55, 2004.
- LOPES, M. B. S. *Et al.* Estresse psíquico em equipes de voleibol feminino: avaliação de situações de treino. *Movimento & Percepção*, Espírito Santo do Espinhal – SP, v. 7, n. 10, 2007.
- PUJALS, C.; VIEIRA, L. F. Análise dos fatores psicológicos que interferem no comportamento dos atletas de futebol de campo. *Revista de Educação Física/UEM*, v. 13, n. 1, p. 89-97, 2002.
- SAMULSKI, D. *Psicologia nos esportes: teoria e aplicação prática*. Belo Horizonte: Imprensa Universitária-UFMG, 1992.

SAMULSKI, D.; CHAGAS, M. H. Análise do stress psíquico na competição em jogadores de futebol de campo das categorias infantil e juvenil (15 a 18 anos). Revista Brasileira Ciência e Movimento, v.6, n.4, p. 12-18, 1992.

WEINBERG, R.; GOULD, D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 2. ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2001.