


---

**EDUCAÇÃO FÍSICA**

---

**VIVIAN DE OLIVEIRA**

**A PERCEPÇÃO DO PREPARADOR FÍSICO  
SOBRE O ESTRESSE NO FUTEBOL: UM  
ESTUDO PILOTO**



Rio Claro  
2013

VIVIAN DE OLIVEIRA

A PERCEPÇÃO DO PREPARADOR FÍSICO SOBRE O ESTRESSE  
NO FUTEBOL: UM ESTUDO PILOTO

Orientador: Afonso Antonio Machado

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
ao Instituto de Biociências da Universidade  
Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” -  
Câmpus de Rio Claro, para obtenção do grau  
de Bacharela em Educação Física.

Rio Claro  
2013

796.01 Oliveira, Vivian de  
O48p A percepção do preparador físico sobre o estresse no  
futebol: um estudo piloto / Vivian de Oliveira. - Rio Claro,  
2013  
31 f. : il.

Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação  
Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de  
Biociências de Rio Claro

Orientador: Afonso Antonio Machado

1. Esportes - Aspectos psicológicos. 2. Stress (Psicologia)  
I. Título.

## AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer primeiramente a Deus, por ter sido tão generoso comigo durante toda a minha vida. Chego a achar que não mereço tanto.

Agradeço aos meus amigos de faculdade, dos quais eu já sinto falta. Obrigada pelos momentos bons que vivemos juntos. Aprendi muito com as trocas de experiências, aventuras, medos, histórias e conversas jogadas fora.

Agradeço também a todo o pessoal do LEPESPE, em especial ao Professor Afonso, que me acolheram desde o início e tornaram a minha vida acadêmica mais fácil. Se hoje sou uma pessoa melhor do que quando entrei na faculdade, devo uma parte disso a este grupo.

A Faculdade de Motricidade Humana, aos seus professores, a todos os meus colegas de intercâmbio e ao povo português, muitíssimo obrigada. Vocês são parte das minhas melhores lembranças. Fui imensamente feliz nos meses que morei em Portugal e a saudade que tenho deste país e dos tempos que lá vivi não cabem em mim.

A toda a minha família, pelo modo como sempre demonstraram amor incondicional por mim. Vocês são adoráveis, até quando são chatos. Aos meus pais, pelo apoio emocional e financeiro dado nestes anos de graduação. Pode parecer clichê, mas sem eles, com certeza, não seria o que sou hoje. Olho-me no espelho e vejo uma grande parte do reflexo deles. Em especial a minha mãe. Minha velha, obrigada por em alguns momentos deixar a mãe de lado e dar espaço para a melhor amiga e por deixar os seus interesses de lado para priorizar os meus. Obrigada por não ter sido egoísta, e entender que os meus sonhos valiam qualquer sacrifício que você possa ter feito. Deus não poderia ter colocado mãe melhor na minha vida!

Gostaria de agradecer ao meu noivo, Felipe. Obrigada por ser sempre tão presente, companheiro, carinhoso e compreensivo. Por todas as vezes, neste últimos cinco anos, em que eu disse “não posso, tenho que terminar um trabalho” e você compreendeu, obrigada. Agradeço por você ser o melhor confidente e amigo que alguém pode querer, confiar no meu potencial mais do que eu mesma acredito e torcer tanto por mim! Você é a força que eu preciso para continuar seguindo em frente e crescendo, sempre. Como diria a música *Lucky*, “que sorte que eu estou apaixonada pelo meu melhor amigo”, e agora eu acrescento: que sorte maior ainda, agora que vou me casar com ele! Te amo, e muito.

## **A PERCEPÇÃO DO PREPARADOR FÍSICO SOBRE O ESTRESSE NO FUTEBOL: UM ESTUDO PILOTO**

### **Resumo**

Os estudos sobre o estresse no esporte são vastos e profundos. Contudo, não encontramos abordagem que estudem a percepção dos preparadores físicos sobre o tema e como isso influencia a organização dos treinamentos ao longo da temporada. Partindo dessa premissa, o objetivo desse trabalho é verificar qual a percepção do preparador físico tem sobre o estresse e sua interferência sobre o planejamento. Para tanto, optamos por uma pesquisa qualitativa, por meio de uma entrevista aberta, realizada com um preparador físico de uma equipe de futebol profissional como piloto para estudos futuros. As respostas da entrevista estão em consonância com os achados da literatura sobre as alterações sobre os jogadores resultante da interferência do estresse, nas diversas dimensões encontradas. Mas também foi possível identificar que o preparador físico entrevistado apontou que o estresse, principalmente, durante a competição altera o planejamento preliminar, conseqüentemente, modifica as atividades que serão aplicadas aos jogadores em função do resultado das partidas. Este estudo piloto subsidiou-nos ao desenvolvimento de novos questionamentos que serão inseridos na continuidade do estudo.

**Palavras chave:** Estresse; futebol; psicologia do esporte; preparador físico; rendimento esportivo

# THE PERCEPTION OF TRAINER ON THE STRESS IN THE SOCCER: A PILOT STUDY

## **Abstract**

Studies on stress in the sport are broad and profound. However, we do not found approach to study the perceptions of trainers on the subject and how it influences the organization of training throughout the season. From this premise, the aim of this work is to verify that the perception of the trainer about stress and its influence on planning. To this end, we chose a qualitative research, through an open interview, carried out with a trainer for a professional soccer team as a pilot for future studies. The interview responses are consistent with the findings of the literature on the changes in the players arising from the interference of stress in the various dimensions. But it was also possible to identify the trainer interviewed pointed out that stress, especially during the competition changes the preliminary planning, therefore, modify the activities to be applied to players depending on the outcome of matches. This pilot study we subsidized the development of new questions that will be inserted in the continuity of the study.

**Key Words:** Stress; Football; Sport's psychology; Trainer; Performance

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	6
1.1. Fontes de Estresse no Futebol.....	7
1.2. Importância do Preparador Físico Saber Lidar com o Estresse.....	11
2. OBJETIVO.....	12
3. MATERIAIS E MÉTODOS.....	13
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	14
5. CONCLUSÃO.....	17
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	19
7. ANEXO – ARTIGO PUBLICADO.....	20

## 1. Introdução

É pacificado que o estresse psicológico interfere no desempenho de atletas. No futebol profissional, não é diferente. Esse estresse pode interferir em alguns casos positivamente e é denominado eustresse; de outro lado temos o distress responsável pelos efeitos negativos. São vários os fatores decorrentes de uma temporada que podem levar os atletas a uma situação que podem afetar seu rendimento, que serão percorridos ao longo do trabalho.

Segundo Gould e Krane (apud Brandão et. al., 2008), um dos maiores problemas no estudo do estresse no esporte é a inconsistência do uso do termo estresse. Utilizado muitas vezes como sinônimo de ativação e ansiedade, o estresse no esporte, pode ser um estímulo, uma variável interveniente ou ainda uma resposta ou consequência de uma dada situação.

Para Justus (2010), a concepção de estresse se refere à existência de um estado de desestabilização psicofísica ou uma perturbação do equilíbrio químico entre a pessoa e o meio ambiente. Para Pargman (apud Brandão e Machado, 2008) as reações de estresse são sempre acompanhadas de ativação fisiológica e mental, mas nem sempre um elevado nível de ativação gera estresse.

Segundo Gould e Weinberg (2008), de uma perspectiva psicológica, o “estresse” é definido como um processo que ocorre quando o indivíduo percebe um desequilíbrio entre alguma demanda física ou psicológica e seus recursos para encarar a demanda em uma atividade considerada importante.

Na psicologia esportiva contemporânea, o estresse tem sido explicado pelo “Modelo de processo de estresse” de McGrath (Weinberg e Gould, 2008). Esse modelo é composto de quatro estágios. O primeiro estágio consiste em demandas ou situações ambientais, determinadas estressoras. O segundo estágio se refere à percepção individual desses estressores. No terceiro estágio observa-se a resposta do indivíduo a avaliação cognitiva do estressor; essa resposta consiste em um aumento da ativação do sistema nervoso autônomo, bem como na ansiedade-estado quando o estressor é avaliado como negativo. Por último, o quarto estágio compreende o comportamento ou o desempenho esportivo.

Segundo Brandão (2004) algumas situações que provocam o distresse (estresse negativo) acabam gerando três tipos de sintomas negativos: físicos (como aumento do batimento cardíaco, sudorese, respiração ofegante, músculos tensos, boca seca e etc.), mentais (como medo, ansiedade, inabilidade para se concentrar, dificuldade para tomar decisões, perda do controle e etc.) e comportamentais (como falar rapidamente, maneirismos nervosos como balançar os pés e etc.) Em contrapartida, segundo a autora, o eustresse (estresse positivo) prepara o corpo para a atividade explosiva, deixa o indivíduo alerta e estimulado fisiologicamente, ajudando-o a manter o foco, a atenção, a motivação, o entusiasmo e a conservar o alto nível de energia física. Ele prepara o organismo do atleta para o alto desempenho

### **1.1 Fontes de estresse no futebol**

Segundo Sanches et.al. (2004) a região do país, a condição de profissional ou amador e a faixa etária estudada alteram a percepção das situações estressoras. No Inventário de fatores de estresse no futebol (ISF) criado por Brandão (2000) é possível identificar fontes de estresse em jogadores de futebol, e esse instrumento possui 7 dimensões: as situações de fracasso eminente ou real; as situações de aspectos da competição; as situações de demanda física e psicológica; as situações de conflito; as situações de perturbação; as situações de risco e as situações de crítica e repreensão.

Os resultados do estudo de Brandão (2000) indicam que para a dimensão do fracasso iminente ou real, os cinco fatores considerados mais estressantes pelos jogadores pesquisados foram terminar o primeiro tempo perdendo o jogo, perder um gol feito, fazer um gol contra, perder um pênalti ou quando a equipe leva um gol. Para as situações de aspectos da competição, as respostas mais citadas foram jogar "em casa", jogar pela manhã, competição muito longa, pressão do técnico para vencer e pressão de outras pessoas para ganhar. Para as situações de demanda física e psicológica, as mais citadas foram treinar em dois períodos, treinar muito cedo, muito treino físico, ficar concentrado na véspera do jogo e realizar a pré-temporada fora do local de rotina. Para conflito, as respostas mais citadas pelos jogadores foram discordâncias ou conflitos com o treinador, discordâncias ou

conflitos com companheiros de equipe, grande superioridade dos adversários, nervosismo excessivo e jogar com torcida contra. Para perturbação, as mais citadas foram a preparação técnico/tática inadequada, falta de união do grupo, falta de preparação psicológica, entrar em jogo machucado e conflito com os familiares. Em situações de risco, as respostas mais citadas foram viagem muito longa, fazer muitos exercícios de musculação, jogar com muito calor, jogar em campo ruim e fazer coletivo um dia antes do jogo. E por último, para as situações de crítica e repreensão sobre o desempenho, os itens mais citados pelos jogadores foram levar “bronca” do técnico no intervalo, aquecimento muito forte antes do jogo, “bronca” do técnico na preleção, a cobrança dos jornalistas através da imprensa e levar uma “bronca” de um companheiro durante o jogo.

Para Rose Junior (2002), a competição é a principal fonte de situações causadoras de estresse para os atletas. As questões relacionadas ao físico também acabam gerando estresse aos atletas, como o baixo nível de condicionamento físico em alguns momentos, o medo de lesões, entre outros. Para Brandão (2004), a gênese do estresse é um processo complexo e multifatorial. Dentre as suas fontes, estão os aspectos da competição, o relacionamento com pessoas significativas, as expectativas sobre o desempenho, as características pessoais, as exigências físicas e as experiências traumáticas, a percepção que o atleta tem de uma dada situação entre outras.

De acordo com Weineck (2004), o desempenho do jogador de futebol é determinado por várias habilidades, capacidades e qualidades que se completam de modo interdependente. As qualidades físicas possuem um caráter condicional. Elas representam um pré-requisito para o desempenho técnico, tático e psicológico estável na competição.

Weineck (2004) cita também o estresse que ocorre em casos de derrotas, o chamado estresse por frustração, em casos como esse ocorre a queda dos hormônios que melhoram a performance e a liberação de outros que diminuem a performance, podendo levar a depressão do sistema imunológico por causa da perda de humor. Mas uma vez, deduz que os chamados “treinos” após as derrotas ou jogos ruins elevam o “estresse” de frustração, com a queda da performance e da vontade de execução. Portanto, alcança-se o contrário do que se queria. Esse fato

não pode ser negligenciado pelo técnico e preparador físico em seu planejamento de treinamento e no trato com os seus jogadores.

O estresse tem uma forte relação com a resistência aeróbia, já que esta, quando bem desenvolvida, causa o aumento da tolerância psíquica. Segundo Weineck (2004), o jogador com um nível de resistência aeróbia possui uma tolerância superior ao estresse e uma alta estabilidade psíquica. Ele está em posição de aceitar melhor as derrotas, sem apresentar problemas frequentes de motivação e variações negativas de humor (no sentido de adotar comportamento prejudicial ao seu desempenho).

Estudos apresentados por Weineck (2004) mostram que a evolução crescente da resistência aeróbia promove, para a execução do mesmo nível de sobrecarga, não somente uma menor produção de lactato, mas também menor secreção de hormônios do estresse. Portanto, a determinação dos hormônios adrenalina e noradrenalina também são apropriadas como parâmetro de diagnóstico e avaliação do treinamento.

A análise do comportamento das catecolaminas possibilita, além da avaliação do treinamento e das sobrecargas nele envolvidas, analisar o comportamento psíquico. As pesquisas de Lehmann e colaboradores (apud WEINECK, 2004) demonstraram que atletas com melhores resultados em competições apresentam menor nível de catecolaminas (o treinamento produz redução desses hormônios para sobrecargas absolutas) do que atletas com pior desempenho. Em situações de estresse, o principal glicocorticoide liberado pelo córtex adrenal e o hormônio cortisol (JUSTUS, 2010). Ele possibilita o aumento de açúcar no sangue, usado como energia para agir nessas situações. Sendo assim, a presença deste hormônio, em situações competitivas, pode ser um dos indicadores de estresse, que pode causar alguma reação (positiva ou negativa) nos atletas durante a competição. No estudo feito por Justus (2010) não foi encontrada relação entre alto nível de cortisol e queda no desempenho. Os resultados obtidos indicam que os atletas que apresentam um maior nível de estresse medido pelo cortisol salivar não apresentaram níveis menores em seu desempenho técnico. Também mostrou que a idade dos atletas não tem relação com as concentrações de cortisol. Também contrapôs a hipótese de que os atacantes apresentariam diferentes concentrações de cortisol quando

comparado aos jogadores de outras posições táticas, já que no estudo não houve diferença significativa entre os grupos.

A sobrecarga deve ser analisada com cuidado, já que essa pode influenciar no estresse. Após elevadas sobrecargas físicas (em treinamentos ou competições), pode ocorrer a falta de apetite por causa do estresse psíquico, especialmente antes do jogo e competições importantes. A causa disso parece estar relacionada à alta temperatura corporal, após a carga de treinamentos, e à elevada taxa de hormônios relacionados ao estresse. Ainda segundo Weineck (2004), em sobrecargas máximas, ocorre a elevação de dez vezes ou mais da adrenalina (estresse psíquico) e noradrenalina (estresse físico), que não atingem seus valores normais de repouso até uma hora ou mais, após o término da atividade. Além disso, um treinamento muito intenso leva a frustração e ao estresse psíquico constante, bem como a queda dos hormônios do desempenho. A razão disso é que, pelo estresse psicofísico extremo, vários hormônios são secretados: cortisol, adrenalina, prolactina, entre outros, inibindo o sistema imunológico. Porém, o estudo de Rebutini et. al. (2005) feito com uma equipe feminina de voleibol verificou cargas muito baixas de treinamento provocam nas atletas estados de humor semelhante aos de cargas muito elevadas, o que denota uma clara conexão entre os aspectos psicológicos e físicos, nesse caso, os atletas identificaram que as cargas muito baixas eram insuficientes para o seu desempenho, o que gerava uma irritabilidade e insatisfação que afetou os estados de humor e conseqüente seu desempenho nos treinamentos. Para Gomes e Souza (2008), se a carga for aumentada aleatoriamente e sem controle, o treinamento pode se tornar excessivo, levando o futebolista a um estado de fadiga em todas as suas dimensões. Essas observações destacam o papel da organização do treinamento e do papel dos preparadores físicos nesse contexto.

O estresse psíquico (pressão para o desempenho) pode levar a altas frequências cardíacas. A mensuração da frequência cardíaca só pode ser utilizada, parcialmente, na determinação da solicitação física, já que o fator "estresse" tem influência muito grande sobre a frequência cardíaca e o componente psíquico atua proporcionalmente sobre a resposta cardíaca à carga aplicada (WEINECK, 2004). Para o treinamento de força, Gomes e Souza (2008) afirmam a manifestação da capacidade de força depende de vários fatores, inclusive do estado psicológico do futebolista.

## **1.2 Importância do preparador físico saber lidar com o estresse**

O estresse psicológico tem grande relação com as capacidades físicas, podendo alterá-las, afetando, assim, o desempenho dos atletas. Diante do exposto, não há como se negar a importância das funções do preparador físico nestas dinâmicas. É fundamental que o preparador físico tenha esse conhecimento, para que possa potencializar os resultados do processo de preparação física ao longo de uma temporada. É necessário que esse profissional entenda que se deve ter cuidado com o trabalho aplicado aos atletas, para que esse não seja feito de maneira inadequada, piorando o quadro dos atletas.

Segundo Gomes e Souza (2008), o preparador físico deve, para o desenvolvimento da sua função, ter vocação (conjunto de traços de personalidade) e capacidade de incentivo (capacidade de estimular, ativar, impulsionar os futebolistas e resolver qualquer problema, não importando a origem e a dificuldade).

Para Gomes e Souza (2008), as aptidões do técnico e do preparador físico aparecem quando o futebolista ou a equipe nota que as orientações e decisões dele são coroadas com o resultado. Nessa esfera, entram também a capacidade de persuasão (de convencer e de aconselhar efetivamente os futebolistas), da exortação (de mobilizações psíquicas para além dos limites normais que provocam sentimentos agressivos, desencadeamento do espírito de equipe e/ou diminuição dos estados psíquicos negativos).

Apesar da preparação física e, conseqüentemente, do preparador físico ter um papel preponderante no esporte contemporâneo, pouco se conhece ou se estuda sobre o papel exercido pelo preparador físico nesse contexto, bem como, os olhares que estes profissionais têm sobre as dinâmicas que envolvem o esporte de alto rendimento.

## **2. Objetivo**

O objetivo do presente estudo foi compreender qual a percepção do preparador físico sobre o estresse na preparação física em atletas de futebol e como pauta suas intervenções.

### **3. Materiais e Métodos**

A pesquisa tem caráter qualitativo por meio de um roteiro de entrevista aberta. A entrevista foi realizada com um preparador físico (PF) de uma equipe profissional de futebol do interior de São Paulo. Optou-se por um estudo piloto com apenas um preparador físico. A entrevista foi transcrita e analisada.

#### 4. Resultados e Discussão

Durante a entrevista, o preparador físico entrevistado expressou pontos de vista importantes para a compreensão da relação entre o estresse e a preparação física. Quando perguntado se consegue perceber estresse nos jogadores em algum momento da temporada, a resposta foi positiva. Para o preparador, esse estresse se manifesta principalmente quando existe uma pressão maior sobre a equipe durante a competição. Para ele, na fase de pré-temporada, o nível de estresse da equipe é bem menor quando comparado a fase de competição, principalmente quando os resultados que a equipe anda apresentando não são muito favoráveis.

Quando perguntado se existe algum momento da competição que os atletas apresentam mais sintomas relacionados ao estresse, o preparador indicou que geralmente ocorre quando os resultados apresentados são negativos. Segundo ele, o contrário é bastante observável, ou seja, quando a equipe está bem na competição o “clima” do grupo é melhor:

(...) Com certeza a pressão pode gerar uma certa ansiedade até mesmo na decisão em relação a algumas jogadas, a necessidade de vitórias faz com que muitas vezes o time force um pouco mais e que conseqüentemente tenha mais erros. Mas querendo ou não, a pressão e o estresse em determinados momentos podem ter seus lados positivos também, pois podem aumentar o nível de concentração dos atletas dentro da partida, aumenta o nível de motivação também. Então, dependendo do grupo, isso pode se tornar um fator favorável (...)

Para ele, portanto, o estresse no futebol está diretamente relacionado ao resultado e à fase que a equipe vive dentro do campeonato. Essa é uma leitura mais global, um olhar sobre a equipe.

Quando avançamos para as dimensões individuais dos atletas, o entrevistado nos fornece a seguinte informação.

(...) Tem alguns jogadores que conseguem lidar melhor com a situação estressante, geralmente os mais experientes. Geralmente os jogadores mais experientes sabem lidar melhor com a situação, tem um controle maior sobre ela e geralmente serão esses os jogadores que vão servir de exemplo para os demais. Você observa que geralmente quando esses atletas apresentam maiores dificuldade tem uma consequência geral no grupo, e o contrario também é verdadeiro, ou seja, quando esses atletas mais

experientes se encontram numa condição favorável, nós observamos também um acompanhamento dos demais (...)

Importante notar que associação feita pelo entrevistado está inteiramente relacionada ao grau de experiência do atleta, o que está em sintonia com os achados de Brandão (2000). Além do que, em sua percepção, as reações dos atletas mais experientes são preponderantes para os mais jovens e para a conduta da equipe.

As respostas obtidas até aqui estão corroborando com a literatura apresentada. Mas e quanto à preparação física? Como é a percepção desse preparador físico quanto à relação das fontes estressoras e preparação física.

Assim, para ele o estresse atua da seguinte forma sobre a preparação física:

(...) Não necessariamente em relação ao resultado bruto da execução do atleta. Por exemplo, se eu pegar o atleta num teste de velocidade em um dia normal, em uma condição normal de treino onde não há necessidade em relação a esse resultado representar alguma conquista ou influenciar em relação ao jogo, talvez você não tenha tanta interferência, mas dentro da competição com certeza. O fator motivacional é um fator que influencia demais em relação a isso. Ou seja, trocando em miúdos, se o atleta quer, ele com certeza consegue desenvolver mais, desempenhar mais em relação às capacidades físicas. Se ele não quiser não adianta, ele pode ser rápido, pode ser o que for, ele vai apresentar mais dificuldade. Então com certeza o estresse determina como vai ser essa influência. Se for negativa, com certeza as capacidades físicas vão ter uma depressão. Se for positiva, essas condições vão estar aumentadas (...)

Se fizermos a análise dessa resposta de forma isolada não há uma leitura mais acurada. Contudo, quando o processo estresse-preparação física está inserido no período de competição o comportamento, inclusive, do preparador físico tomam outra direção, como pode ser notado na resposta abaixo.

(...) E sempre comento que quando o time tem uma derrota, perde uma partida, **geralmente eu não gosto de trabalhar** no dia seguinte porque o nível de ativação dos atletas é muito baixo, muito ruim. E quando se ganha é o contrário. (...) Então esse estresse com certeza vai ter influência sobre o desempenho justamente na forma como os atletas vão estar aceitando esse trabalho. (...). Eu preciso também desenvolver determinadas atividades que tenham um objetivo em comum, mas que possam ser menos estressantes. Por exemplo, se eu vou treinar resistência eu posso fazer um trabalho de resistência muito menos estressante para o atleta, não só da questão física mas principalmente da questão psicológica dele, até mesmo de comportamento, variando esse treinamento. Por exemplo, fazer um trabalho de resistência sem bola e com bola. Geralmente no trabalho sem bola o

estresse vai ser muito maior, os jogadores vão reclamar muito mais (...) (grifo nosso).

Fica evidente nessa resposta que há alterações de comportamento dos jogadores diante da preparação física e do próprio planejamento do preparador físico. Ele altera inclusive o tipo de atividade em razão do resultado das partidas, no intuito de não afetar negativamente as reações dos atletas durante as atividades.

## 5. Conclusão

As respostas apresentadas pelo preparador físico durante a entrevista foram esclarecedoras para entendermos qual é a relação entre estresse e preparação física no futebol profissional. Para o entrevistado, o estresse no futebol é bem perceptível e acaba tendo influências sobre o processo de preparação física.

Quando o entrevistado cita que a derrota é um dos fatores que mais causam estresse nos jogadores de futebol, ele concorda com a literatura. Segundo Brandão (2000), um placar em andamento ruim ou a derrota definitiva de um jogo parece ser um momento difícil que pode decidir a performance atual e futura em jogos. O entrevistado acaba também concordando com Rose Junior (2002), que acredita que a própria competição acaba sendo uma fonte de estresse, já que o entrevistado cita a equipe apresenta mais estresse quando se inicia a disputa de campeonatos, já que na pré-temporada, no período preparatório, os sintomas de estresse não aparecem de forma tão aguda.

O entrevistado aproxima-se dos apontamentos de Weineck (2004) quando cita que uma derrota influencia muito no próximo treino, já que o nível de ativação dos atletas após a derrota é muito baixo. Mas uma vez, deduz que os chamados “treinos” após as derrotas ou jogos ruins elevam o estresse de frustração, com a queda da performance e da vontade de execução.

Além disso, fica claro que o preparador físico altera suas atividades no intuito de tentar manejar as condições de estresse que se apresentam em razão dos resultados no campeonato. Diante desse fato, como fica a periodização? Estão na concepção preliminar da periodização essas flutuações? Os preparadores físicos conseguem readequar de forma efetiva seu planejamento diante dessas flutuações? Esses são pontos que podem e devem ser investigados e aprofundados.

Sendo assim, sabemos da importância do preparador físico conseguir identificar os sintomas do estresse psicológico e as suas consequências dentro de uma equipe. É prudente que esse profissional leve em conta o nível de estresse dos atletas para a elaboração dos treinos e de possíveis alterações no planejamento, com o objetivo de diminuir o nível de estresse dos atletas da equipe, para que isso não acabe causando quedas no desempenho dos atletas durante a temporada. Fica

também evidente, que a partir desse estudo piloto é possível criar novos questionamentos aos preparadores físicos, visando o aprofundamento do tema.

## 6. Referências Bibliográficas

BRANDÃO, M. R. F.; PIRES, D. A.; MARQUES, L. E. O estresse e a sua relação com o desempenho esportivo. In BRANDÃO, M.R.F; MACHADO, A. A. (Eds). **Coleção psicologia do esporte e do exercício: aspectos psicológicos do rendimento esportivo**. São Paulo: Atheneu, 2008. p. 83-95.

BRANDÃO, M. R. F. O lado mental do futebol. In BARROS, T. L.; GUERRA, I. (Orgs) **Ciência do Futebol**. Barueri: Manole, 2004. p. 203-220.

BRANDÃO, M. R. F. *Fatores de stress em jogadores de futebol profissional*. 2000. 189 f. Tese (Doutorado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2000.

GOMES, A.C.; SOUZA, J. **Futebol: treinamento desportivo de alto rendimento**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

JUSTUS, F. B. F. *O Impacto do estresse no desempenho técnico de atletas profissionais de futebol de campo*. 2010. 68 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2010.

REBUSTINI, F.; CALABRESI, C. A. M.; SILVA, A. B.; MACHADO, A. A. Efeito imediato de duas intensidades de treinamento sobre os estados de humor em jovens voleibolistas do sexo feminino. *Revista Digital EF Desportes*. Buenos Aires, n. 80, jan. 2005. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd80/humor.htm>>. Acesso em: 17 de outubro de 2011.

ROSE JUNIOR, D. A competição como fonte de estresse no esporte. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, Brasília, v. 10, n. 4, p. 19-26, out. 2002.

SANCHES, A. B.; CASAL, H. M. V.; BRANDÃO, M.R.F. Fatores de estresse no futebol. *Revista Digital EF Desportes*. Buenos Aires, n. 73, jun. 2004. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd73/futebol.htm>>. Acesso em 14 de setembro de 2011.

WEINBERG, R. S; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

WEINECK, J. **Futebol total: o treinamento físico no futebol**. 1ª edição. Guarulhos: Phorte Editora, 2004.

## **7. Anexo – Artigo Publicado**

*Coleção Pesquisa em*  
**Educação Física**

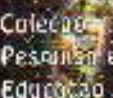
Volume 10, número 6, 2011

ISSN: 1981-4313



ISSN 1981-4313

 **Fontoura**

 Coleção  
Pesquisa em  
Educação Física



# Pesquisa em Educação Física

Volume 10, número 6, 2011

ISSN: 1981-4313



Várzea Paulista - SP  
2011

## ÍNDICE

- A ginástica artística no contexto escolar .....	7
- A influência de diferentes estados emocionais no desempenho da prática de musculação .....	13
- A iniciação esportiva escolar no ensino de futebol para crianças e sua prática no convívio social .....	19
- A ocorrência de bullying no futebol e sua influência no abandono esportivo .....	25
- A participação nas aulas de Educação Física escolar de ensino médio .....	33
- A percepção do preparador físico sobre o estresse no futebol: um estudo piloto .....	41
- Análise comparativa de escores em cobranças de pênalti: colaborações da Psicologia do Esporte .....	47
- As influências da mídia, fama e dinheiro na vida de um jovem atleta: um estudo de caso .....	53
- Aspectos psicológicos utilizados na detecção de talentos esportivos .....	59
- Avatar e relacionamento interpessoal no jogo second life: um estudo piloto .....	65
- Danças urbanas e os fatores de desenvolvimento da autoestima em praticantes .....	73
- Emoções e videogames: um estudo de caso .....	81
- Estilo musical não interfere na percepção subjetiva de esforço de mulheres jovens durante exercício agudo em esteira .....	87
- Interferência do bullying no esporte de alto rendimento .....	95
- Motivação e percepção do envolvimento parental na prática esportiva de jovens nadadores .....	103
- Motivação em jovens jogadores de futebol para as partidas decisivas: um estudo da Psicologia do Esporte .....	111
- Nível de satisfação dos professores de Educação Física escolar da cidade de Carmo do Rio Claro - MG .....	117
- O esporte e as novas tecnologias de informação e comunicação: locus para análise da educação moral .....	125
- Perfil de estresse em graduandos de educação física: comparação entre os períodos letivos do curso .....	133
- Twitter e o esporte de alto rendimento .....	141
- Uso de esteroides anabolizantes androgênicos: estudo sobre a vigorexia e a insatisfação corporal .....	147
- Vigorexia e rede social virtual.....	153

## A PERCEÇÃO DO PREPARADOR FÍSICO SOBRE O ESTRESSE NO FUTEBOL: UM ESTUDO PILOTO

Vivian de Oliveira<sup>1</sup>, Flávio Rebutini<sup>1</sup>, Afonso Antonio Machado<sup>1,2</sup>

### RESUMO

Os estudos sobre o estresse no esporte são vastos e profundos. Contudo, não encontramos abordagem que estudem a percepção dos preparadores físicos sobre o tema e como isso influencia a organização dos treinamentos ao longo da temporada. Partindo dessa premissa, o objetivo desse trabalho é verificar qual a percepção do preparador físico tem sobre o estresse e sua interferência sobre o planejamento. Para tanto, optamos por uma pesquisa qualitativa, por meio de uma entrevista aberta, realizada com um preparador físico de uma equipe de futebol profissional como piloto para estudos futuros. As respostas da entrevista estão em consonância com os achados da literatura sobre as alterações sobre os jogadores resultante da interferência do estresse, nas diversas dimensões encontradas. Mas também foi possível identificar que o preparador físico entrevistado apontou que o estresse, principalmente, durante a competição altera o planejamento preliminar, conseqüentemente, modifica as atividades que serão aplicadas aos jogadores em função do resultado das partidas. Este estudo piloto subsidiou-nos ao desenvolvimento de novos questionamentos que serão inseridos na continuidade do estudo.

**Palavras-chave:** Estresse, futebol, psicologia do esporte, preparador físico, rendimento esportivo.

### THE PERCEPTION OF TRAINER ON THE STRESS IN THE SOCCER. A PILOT STUDY

#### ABSTRACT

Studies on stress in the sport are broad and profound. However, we do not found approach to study the perceptions of trainers on the subject and how it influences the organization of training throughout the season. From this premise, the aim of this work is to verify that the perception of the trainer about stress and its influence on planning. To this end, we chose a qualitative research, through an open interview, carried out with a trainer for a professional soccer team as a pilot for future studies. The interview responses are consistent with the findings of the literature on the changes in the players arising from the interference of stress in the various dimensions. But it was also possible to identify the trainer interviewed pointed out that stress, especially during the competition changes the preliminary planning, therefore, modify the activities to be applied to players depending on the outcome of matches. This pilot study we subsidized the development of new questions that will be inserted in the continuity of the study.

**Keywords:** Stress, football, sport's psychology, trainer, performance.

#### INTRODUÇÃO

É pacificado que o estresse psicológico interfere no desempenho de atletas. No futebol profissional, não é diferente. Esse estresse pode interferir em alguns casos positivamente e é denominado eustresse; de outro lado temos o distress responsável pelos efeitos negativos. São vários os fatores decorrentes de uma temporada que podem levar os atletas a uma situação que podem afetar seu rendimento, que serão discorridos ao longo do trabalho.

Segundo Gould e Krane (apud Brandão *et al.*, 2008), um dos maiores problemas no estudo do estresse no esporte é a inconsistência do uso do termo estresse. Utilizado muitas vezes como sinônimo de ativação e ansiedade, o estresse no esporte, pode ser um estímulo, uma variável interveniente ou ainda uma resposta ou consequência de uma dada situação.

Para Justus (2010), a concepção de estresse se refere à existência de um estado de desestabilização psicofísica ou uma perturbação do equilíbrio químico entre a pessoa e o meio ambiente. Para Pargman (apud Brandão *et al.*, 2008) as reações de estresse são sempre acompanhadas de ativação fisiológica e mental, mas nem sempre um elevado nível de ativação gera estresse.

Segundo Weinberg e Gould (2008), de uma perspectiva psicológica, o “estresse” é definido como um processo que ocorre quando o indivíduo percebe um desequilíbrio entre alguma demanda física ou psicológica e seus recursos para encarar a demanda em uma atividade considerada importante.

Na psicologia esportiva contemporânea, o estresse tem sido explicado pelo “Modelo de processo de estresse” de McGrath (WEINBERG e GOULD, 2008). Esse modelo é composto de quatro estágios. O primeiro estágio consiste em demandas ou situações ambientais, determinadas estressoras. O segundo estágio se refere à percepção individual desses estressores. No terceiro estágio observa-se a resposta do indivíduo a avaliação cognitiva do estressor; essa resposta consiste em um aumento da ativação do sistema nervoso autônomo, bem como na ansiedade-estado quando o estressor é avaliado como negativo. Por último, o quarto estágio compreende o comportamento ou o desempenho esportivo.

Segundo Brandão (2004) algumas situações que provocam o distresse (estresse negativo) acabam gerando três tipos de sintomas negativos: físicos (como aumento do batimento cardíaco, sudorese, respiração ofegante, músculos tensos, boca seca e etc.), mentais (como medo, ansiedade, inabilidade para se concentrar, dificuldade para tomar decisões, perda do controle e etc.) e comportamentais (como falar rapidamente, maneirismos nervosos como balançar os pés e etc.) Em contrapartida, segundo a autora, o eustresse (estresse positivo) prepara o corpo para a atividade explosiva, deixa o indivíduo alerta e estimulado fisiologicamente, ajudando-o a manter o foco, a atenção, a motivação, o entusiasmo e a conservar o alto nível de energia física. Ele prepara o organismo do atleta para o alto desempenho

## **FONTES DE ESTRESSE NO FUTEBOL**

Segundo Sanches et.al. (2004) a região do país, a condição de profissional ou amador e a faixa etária estudada alteram a percepção das situações estressoras. No Inventário de fatores de estresse no futebol (ISF) criado por Brandão (2000) é possível identificar fontes de estresse em jogadores de futebol, e esse instrumento possui 7 dimensões: as situações de fracasso eminente ou real; as situações de aspectos da competição; as situações de demanda física e psicológica; as situações de conflito; as situações de perturbação; as situações de risco e as situações de crítica e repreensão.

Os resultados do estudo de Brandão (2000) indicam que para a dimensão do fracasso iminente ou real, os cinco fatores considerados mais estressantes pelos jogadores pesquisados foram terminar o primeiro tempo perdendo o jogo, perder um gol feito, fazer um gol contra, perder um pênalti ou quando a equipe leva um gol. Para as situações de aspectos da competição, as respostas mais citadas foram jogar “em casa”, jogar pela manhã, competição muito longa, pressão do técnico para vencer e pressão de outras pessoas para ganhar. Para as situações de demanda física e psicológica, as mais citadas foram treinar em dois períodos, treinar muito cedo, muito treino físico, ficar concentrado na véspera do jogo e realizar a pré-temporada fora do local de rotina. Para conflito, as respostas mais citadas pelos jogadores foram discordâncias ou conflitos com o treinador, discordâncias ou conflitos com companheiros de equipe, grande superioridade dos adversários, nervosismo excessivo e jogar com torcida contra. Para perturbação, as mais citadas foram a preparação técnico/tática inadequada, falta de união do grupo, falta de preparação psicológica, entrar em jogo machucado e conflito com os familiares. Em situações de risco, as respostas mais citadas foram viagem muito longa, fazer muitos exercícios de musculação, jogar com muito calor, jogar em campo ruim e fazer coletivo um dia antes do jogo. E por último, para as situações de crítica e repreensão sobre o desempenho, os itens mais citados pelos jogadores foram levar “bronca” do técnico no intervalo, aquecimento muito forte antes do jogo, “bronca” do técnico na preleção, a cobrança dos jornalistas através da imprensa e levar uma “bronca” de um companheiro durante o jogo.

Para Rose Junior (2002), a competição é a principal fonte de situações causadoras de estresse para os atletas. As questões relacionadas ao físico também acabam gerando estresse aos atletas, como o baixo nível de condicionamento físico em alguns momentos, o medo de lesões, entre outros. Para Brandão (2004), a gênese do estresse é um processo complexo e multifatorial. Dentre as suas fontes, estão os aspectos da competição, o relacionamento com pessoas significativas, as expectativas sobre o desempenho, as características pessoais, as exigências físicas e as experiências traumáticas, a percepção que o atleta tem de uma dada situação entre outras.

De acordo com Weineck (2004), o desempenho do jogador de futebol é determinado por várias habilidades, capacidades e qualidades que se completam de modo interdependente. As qualidades físicas possuem um caráter condicional. Elas representam um pré-requisito para o desempenho técnico, tático e psicológico estável na competição.

Weineck (2004) cita também o estresse que ocorre em casos de derrotas, o chamado estresse por frustração, em casos como esse ocorre a queda dos hormônios que melhoram a performance e a liberação de outros que diminuem a performance, podendo levar a depressão do sistema imunológico por causa da perda de humor. Mas uma vez, deduz que os chamados “treinos” após as derrotas ou jogos ruins elevam o “estresse” de frustração, com a queda da performance e da vontade de execução. Portanto, alcança-se o contrário do que se queria. Esse fato não pode ser negligenciado pelo técnico e preparador físico em seu planejamento de treinamento e no trato com os seus jogadores.

O estresse tem uma forte relação com a resistência aeróbia, já que esta, quando bem desenvolvida, causa o aumento da tolerância psíquica. Segundo Wineck (2004), o jogador com um nível de resistência aeróbia possui uma tolerância superior ao estresse e uma alta estabilidade psíquica. Ele está em posição de aceitar melhor as derrotas, sem apresentar problemas frequentes de motivação e variações negativas de humor (no sentido de adotar comportamento prejudicial ao seu desempenho).

Estudos apresentados por Wineck (2004) mostram que a evolução crescente da resistência aeróbia promove, para a execução do mesmo nível de sobrecarga, não somente uma menor produção de lactato, mas também menor secreção de hormônios do estresse. Portanto, a determinação dos hormônios adrenalina e noradrenalina também são apropriadas como parâmetro de diagnóstico e avaliação do treinamento.

A análise do comportamento das catecolaminas possibilita, além da avaliação do treinamento e das sobrecargas nele envolvidas, analisar o comportamento psíquico. As pesquisas de Lehmann e colaboradores (apud WEINECK, 2004) demonstraram que atletas com melhores resultados em competições apresentam menor nível de catecolaminas (o treinamento produz redução desses hormônios para sobrecargas absolutas) do que atletas com pior desempenho. Em situações de estresse, o principal glicocorticoide liberado pelo córtex adrenal é o hormônio cortisol (JUSTUS, 2010). Ele possibilita o aumento de açúcar no sangue, usado como energia para agir nessas situações. Sendo assim, a presença deste hormônio, em situações competitivas, pode ser um dos indicadores de estresse, que pode causar alguma reação (positiva ou negativa) nos atletas durante a competição. No estudo feito por Justus (2010) não foi encontrada relação entre alto nível de cortisol e queda no desempenho. Os resultados obtidos indicam que os atletas que apresentam um maior nível de estresse medido pelo cortisol salivar não apresentaram níveis menores em seu desempenho técnico. Também mostrou que a idade dos atletas não tem relação com as concentrações de cortisol. Também contrapôs a hipótese de que os atacantes apresentariam diferentes concentrações de cortisol quando comparado aos jogadores de outras posições táticas, já que no estudo não houve diferença significativa entre os grupos.

A sobrecarga deve ser analisada com cuidado, já que essa pode influenciar no estresse. Após elevadas sobrecargas físicas (em treinamentos ou competições), pode ocorrer a falta de apetite por causa do estresse psíquico, especialmente antes do jogo e competições importantes. A causa disso parece estar relacionada à alta temperatura corporal, após a carga de treinamentos, e à elevada taxa de hormônios relacionados ao estresse. Ainda segundo Wineck (2004), em sobrecargas máximas, ocorre a elevação de dez vezes ou mais da adrenalina (estresse psíquico) e noradrenalina (estresse físico), que não atingem seus valores normais de repouso até uma hora ou mais, após o término da atividade. Além disso, um treinamento muito intenso leva a frustração e ao estresse psíquico constante, bem como a queda dos hormônios do desempenho. A razão disso é que, pelo estresse psicofísico extremo, vários hormônios são secretados: cortisol, adrenalina, prolactina, entre outros, inibindo o sistema imunológico. Porém, o estudo de Rebustini *et al.*, (2005) feito com uma equipe feminina de voleibol verificou cargas muito baixas de treinamento provocam nas atletas estados de humor semelhante aos de cargas muito elevadas, o que denota uma clara conexão entre os aspectos psicológicos e físicos, nesse caso, os atletas identificaram que as cargas muito baixas eram insuficientes para o seu desempenho, o que gerava uma irritabilidade e insatisfação que afetou os estados de humor e conseqüente seu desempenho nos treinamentos. Para Gomes e Souza (2008), se a carga for aumentada aleatoriamente e sem controle, o treinamento pode se tornar excessivo, levando o futebolista a um estado de fadiga em todas as suas dimensões. Essas observações destacam o papel da organização do treinamento e do papel dos preparadores físicos nesse contexto.

O estresse psíquico (pressão para o desempenho) pode levar a altas frequências cardíacas. A mensuração da frequência cardíaca só pode ser utilizada, parcialmente, na determinação da solicitação física, já que o fator “estresse” tem influência muito grande sobre a frequência cardíaca e o componente psíquico atua proporcionalmente sobre a resposta cardíaca à carga aplicada (WEINECK, 2004). Para o

treinamento de força, Gomes e Souza (2008) afirmam a manifestação da capacidade de força depende de vários fatores, inclusive do estado psicológico do futebolista.

## **IMPORTÂNCIA DO PREPARADOR FÍSICO SABER LIDAR COM O ESTRESSE**

O estresse psicológico tem grande relação com as capacidades físicas, podendo alterá-las, afetando, assim, o desempenho dos atletas. Diante do exposto, não há como se negar a importância das funções do preparador físico nestas dinâmicas. É fundamental que o preparador físico tenha esse conhecimento, para que possa potencializar os resultados do processo de preparação física ao longo de uma temporada. É necessário que esse profissional entenda que se deve ter cuidado com o trabalho aplicado aos atletas, para que esse não seja feito de maneira inadequada, piorando o quadro dos atletas.

Segundo Gomes e Souza (2008), o preparador físico deve, para o desenvolvimento da sua função, ter vocação (conjunto de traços de personalidade) e capacidade de incentivo (capacidade de estimular, ativar, impulsionar os futebolistas e resolver qualquer problema, não importando a origem e a dificuldade).

Para Gomes e Souza (2008), as aptidões do técnico e do preparador físico aparecem quando o futebolista ou a equipe nota que as orientações e decisões dele são coroadas com o resultado. Nessa esfera, entram também a capacidade de persuasão (de convencer e de aconselhar efetivamente os futebolistas), da exortação (de mobilizações psíquicas para além dos limites normais que provocam sentimentos agressivos, desencadeamento do espírito de equipe e/ou diminuição dos estados psíquicos negativos).

Apesar da preparação física e, conseqüentemente, do preparador físico ter um papel preponderante no esporte contemporâneo, pouco se conhece ou se estuda sobre o papel exercido pelo preparador físico nesse contexto, bem como, os olhares que estes profissionais têm sobre as dinâmicas que envolvem o esporte de alto rendimento.

O objetivo do presente estudo foi compreender qual a percepção do preparador físico sobre o estresse na preparação física em atletas de futebol e como pauta suas intervenções.

## **PROCEDIMENTO METODOLÓGICO**

A pesquisa tem caráter qualitativo por meio de um roteiro de entrevista aberta. A entrevista foi realizada com um preparador físico (PF) de uma equipe profissional de futebol do interior de São Paulo. Optou-se por um estudo piloto com apenas um preparador físico. A entrevista foi transcrita e analisada.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Durante a entrevista, o preparador físico entrevistado expressou pontos de vista importantes para a compreensão da relação entre o estresse e a preparação física. Quando perguntado se consegue perceber estresse nos jogadores em algum momento da temporada, a resposta foi positiva. Para o preparador, esse estresse se manifesta principalmente quando existe uma pressão maior sobre a equipe durante a competição. Para ele, na fase de pré-temporada, o nível de estresse da equipe é bem menor quando comparado a fase de competição, principalmente quando os resultados que a equipe anda apresentando não são muito favoráveis.

Quando perguntado se existe algum momento da competição que os atletas apresentam mais sintomas relacionados ao estresse, o preparador indicou que geralmente ocorre quando os resultados apresentados são negativos. Segundo ele, o contrário é bastante observável, ou seja, quando a equipe está bem na competição o "clima" do grupo é melhor:

(...) Com certeza a pressão pode gerar uma certa ansiedade até mesmo na decisão em relação a algumas jogadas, a necessidade de vitórias faz com que muitas vezes o time force um pouco mais e que conseqüentemente tenha mais erros. Mas querendo ou não, a pressão e o estresse em determinados momentos podem ter seus lados positivos também, pois podem aumentar o nível de concentração dos atletas dentro da partida, aumenta o nível de motivação também. Então, dependendo do grupo, isso pode se tornar um fator favorável (...)

Para ele, portanto, o estresse no futebol está diretamente relacionado ao resultado e à fase que a equipe vive dentro do campeonato. Essa é uma leitura mais global, um olhar sobre a equipe.

Quando avançamos para as dimensões individuais dos atletas, o entrevistado nos fornece a seguinte informação.

(...) Tem alguns jogadores que conseguem lidar melhor com a situação estressante, geralmente os mais experientes. Geralmente os jogadores mais experientes sabem lidar melhor com a situação, tem um controle maior sobre ela e geralmente serão esses os jogadores que vão servir de exemplo para os demais. Você observa que geralmente quando esses atletas apresentam maiores dificuldade tem uma consequência geral no grupo, e o contrario também é verdadeiro, ou seja, quando esses atletas mais experientes se encontram numa condição favorável, nós observamos também um acompanhamento dos demais (...)

Importante notar que associação feita pelo entrevistado está inteiramente relacionada ao grau de experiência do atleta, o que está em sintonia com os achados de Brandão (2000). Além do que, em sua percepção, as reações dos atletas mais experientes são preponderantes para os mais jovens e para a conduta da equipe.

As respostas obtidas até aqui estão corroborando com a literatura apresentada. Mas é quanto à preparação física? Como é a percepção desse preparador físico quanto à relação das fontes estressoras e preparação física.

Assim, para ele o estresse atua da seguinte forma sobre a preparação física:

(...) Não necessariamente em relação ao resultado bruto da execução do atleta. Por exemplo, se eu pegar o atleta num teste de velocidade em um dia normal, em uma condição normal de treino onde não há necessidade em relação a esse resultado representar alguma conquista ou influenciar em relação ao jogo, talvez você não tenha tanta interferência, mas dentro da competição com certeza. O fator motivacional é um fator que influencia demais em relação a isso. Ou seja, trocando em miúdos, se o atleta quer, ele com certeza consegue desenvolver mais, desempenhar mais em relação às capacidades físicas. Se ele não quiser não adianta, ele pode ser rápido, pode ser o que for, ele vai apresentar mais dificuldade. Então com certeza o estresse determina como vai ser essa influência. Se for negativa, com certeza as capacidades físicas vão ter uma depressão. Se for positiva, essas condições vão estar aumentadas (...)

Se fizermos a análise dessa resposta de forma isolada não há uma leitura mais acurada. Contudo, quando o processo estresse-preparação física está inserido no período de competição o comportamento, inclusive, do preparador físico tomam outra direção, como pode ser notado na resposta abaixo.

(...) E sempre comento que quando o time tem uma derrota, perde uma partida, **geralmente eu não gosto de trabalhar** no dia seguinte porque o nível de ativação dos atletas é muito baixo, muito ruim. E quando se ganha é o contrário. (...) Então esse estresse com certeza vai ter influência sobre o desempenho justamente na forma como os atletas vão estar aceitando esse trabalho. (...). Eu preciso também desenvolver determinadas atividades que tenham um objetivo em comum, mas que possam ser menos estressantes. Por exemplo, se eu vou treinar resistência eu posso fazer um trabalho de resistência muito menos estressante para o atleta, não só da questão física mas principalmente da questão psicológica dele, até mesmo de comportamento, variando esse treinamento. Por exemplo, fazer um trabalho de resistência sem bola e com bola. Geralmente no trabalho sem bola o estresse vai ser muito maior, os jogadores vão reclamar muito mais (...) (grifo nosso).

Fica evidente nessa resposta que há alterações de comportamento dos jogadores diante da preparação física e do próprio planejamento do preparador físico. Ele altera inclusive o tipo de atividade em razão do resultado das partidas, no intuito de não afetar negativamente as reações dos atletas durante as atividades.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

As respostas apresentadas pelo preparador físico durante a entrevista foram esclarecedoras para entendermos qual é a relação entre estresse e preparação física no futebol profissional. Para o entrevistado, o estresse no futebol é bem perceptível e acaba tendo influências sobre o processo de preparação física.

Quando o entrevistado cita que a derrota é um dos fatores que mais causam estresse nos jogadores de futebol, ele concorda com a literatura. Segundo Brandão (2000), um placar em andamento

ruim ou a derrota definitiva de um jogo parece ser um momento difícil que pode decidir a performance atual e futura em jogos. O entrevistado acaba também concordando com Rose Junior (2002), que acredita que a própria competição acaba sendo uma fonte de estresse, já que o entrevistado cita a equipe apresenta mais estresse quando se inicia a disputa de campeonatos, já que na pré-temporada, no período preparatório, os sintomas de estresse não aparecem de forma tão aguda.

O entrevistado aproxima-se dos apontamentos de Weineck (2004) quando cita que uma derrota influencia muito no próximo treino, já que o nível de ativação dos atletas após a derrota é muito baixo. Mas uma vez, deduz que os chamados “treinos” após as derrotas ou jogos ruins elevam o estresse de frustração, com a queda da performance e da vontade de execução.

Além disso, fica claro que o preparador físico altera suas atividades no intuito de tentar manejar as condições de estresse que se apresentam em razão dos resultados no campeonato. Diante desse fato, como fica a periodização? Estão na concepção preliminar da periodização essas flutuações? Os preparadores físicos conseguem readequar de forma efetiva seu planejamento diante dessas flutuações? Esses são pontos que podem e dever ser investigados e aprofundados.

Sendo assim, sabemos da importância do preparador físico conseguir identificar os sintomas do estresse psicológico e as suas consequências dentro de uma equipe. É prudente que esse profissional leve em conta o nível de estresse dos atletas para a elaboração dos treinos e de possíveis alterações no planejamento, com o objetivo de diminuir o nível de estresse dos atletas da equipe, para que isso não acabe causando quedas no desempenho dos atletas durante a temporada. Fica também evidente, que a partir desse estudo piloto é possível criar novos questionamentos aos preparadores físicos, visando o aprofundamento do tema.

## REFERÊNCIAS

- BRANDÃO, M. R. F.; PIRES, D. A.; MARQUES, L. E. O estresse e a sua relação com o desempenho esportivo. In BRANDÃO, M.R.F; MACHADO, A. A. (Eds). **Coleção psicologia do esporte e do exercício: aspectos psicológicos do rendimento esportivo**. São Paulo: Atheneu, p. 83-95. , 2008.
- BRANDÃO, M. R. F. O lado mental do futebol. In BARROS, T. L.; GUERRA, I. (Orgs) **Ciência do Futebol**. Barueri: Manole, 2004. p. 203-220.
- BRANDÃO, M. R. F. **Fatores de stress em jogadores de futebol profissional**. 2000. 189 f. Tese (Doutorado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2000.
- GOMES, A.C.; SOUZA, J. **Futebol: treinamento desportivo de alto rendimento**. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- JUSTUS, F. B. F. **O Impacto do estresse no desempenho técnico de atletas profissionais de futebol de campo**. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 68 f. 2010.
- REBUSTINI, F.; CALABRESI, C. A. M.; SILVA, A. B.; MACHADO, A. A. Efeito imediato de duas intensidades de treinamento sobre os estados de humor em jovens voleibolistas do sexo feminino. **Lectures Educación Física y Deportes**. Buenos Aires, n. 80, jan. 2005. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd80/humor.htm>. Acesso em: 17 de outubro de 2011.
- ROSE JUNIOR, D. A competição como fonte de estresse no esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 10, n. 4, p. 19-26, out. 2002
- SANCHES, A. B.; CASAL, H. M. V.; BRANDÃO, M.R.F. Fatores de estresse no futebol. **Lectures Educación Física y Deportes**. Buenos Aires, n. 73, jun. 2004. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd73/futebol.htm>. Acesso em 14 de setembro de 2011
- WEINBERG, R. S; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- WEINECK, J. **Futebol total: o treinamento físico no futebol**. Guarulhos: Phorte, 2004.

<sup>1</sup> Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte - LEPESPE/I.B./UNESP – Rio Claro.

<sup>2</sup> Universidade Estadual de São Paulo – UNESP – Rio Claro / I.B./ D.E.F

---

Afonso Antonio Machado  
(Assinatura do Orientador)

---

Vivian de Oliveira  
(Assinatura da Aluna)