

IDENTIFICAÇÃO DE SINTOMAS E FONTES DE ESTRESSE EM JOVENS ADOLESCENTES DA MODALIDADE RUGBY EM UMA COMPETIÇÃO OFICIAL

CAMBUSANO, Állan Cristhian Renci ¹

Bacharel em Educação Física - UNIBRASIL¹

MAIA, Juliana Landolfi ²

Mestre em Ciências do Esporte, Nutrição e Metabolismo - UNICAMP-SP

Docente do curso de Educação Física do UNIBRASIL²

RESUMO

No cenário atual brasileiro existem poucas produções sobre o rugby; assim, existe a necessidade de ampliar esse quadro e estudar os atletas para auxiliar o desenvolvimento da modalidade em nosso país. O objetivo do trabalho é “Identificar o nível de tolerância ao estresse em atletas de rugby juvenil (M-19) em uma competição oficial”. Para isso foram avaliadas duas equipes com um total de 20 atletas durante a Etapa do Campeonato Paranaense de Rugby Seven’s 2014 – Taça John Swan. Foi usado o questionário DALDA que nos mostra as fontes e sintomas de estresse. A presente investigação, em concordância com outros estudos, apresentou um maior número de respostas “pior que o normal” no que se refere às fontes de estresse (Parte “A” do DALDA). O questionário DALDA revelou-se sensível, no que se refere aos sintomas de estresse (Parte “B” do DALDA). Entender as razões que contribuem para o sucesso ou insucesso das equipes em jogos equilibrados permite tornar o treinamento mais específico e contribui decisivamente para a melhoria dos desempenhos esportivos.

Palavras-chave: Rugby, Estresse, Competição, Análise de desempenho, DALDA.

1 INTRODUÇÃO

Apontado como o esporte que mais irá crescer nos próximos anos, o rugby amplia o número de adeptos cada vez mais e cresce significativamente no cenário nacional. Com entidades melhores estruturadas, e mais locais disponíveis para a prática. Contudo, profissionais de diversas áreas relacionadas ao meio esportivo se aproximam cada vez mais com melhores condições de profissionalização especializada (DELOITTE, 2011).

No cenário atual brasileiro existem poucas produções sobre o *rugby*; assim, existe a necessidade de ampliar esse quadro e estudar os atletas para auxiliar o desenvolvimento da modalidade em nosso país. Como resultado, o nível técnico tem evoluído fortemente, devido a uma nova gestão de desenvolvimento da Confederação Brasileira de *Rugby Union* (CBRu) em paralelo com um bom trabalho de Clubes e Federações, além dos profissionais envolvidos e atletas que trabalham para elevar o nível técnico das equipes, consequentemente gerando uma maior disputa nos campeonatos regionais, estaduais e nacional. Esta alavanca tem forte influência da inclusão da modalidade nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro em 2016, onde se obteve uma grande abertura para inclusão da modalidade nos planos de desenvolvimento das modalidades olímpicas do Comitê Olímpico Brasileiro (COB). No entanto, mesmo com a ampla melhora organizacional, das excelentes conquistas, ainda a modalidade se depara com diversos obstáculos, para um desenvolvimento de maior qualidade no Brasil (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE RUGBY, 2010). Nesse sentido, a análise de jogo pode ser incorporada em diversos tipos diferentes de finalidades que podem ser enquadradas em diferentes categorias: avaliações técnicas, físicas, biomecânicas, comportamentais, táticas, e tantas outras podem ser estudadas no esporte e na conduta cinésico-motriz (SOARES e GRECO, 2010).

1.1 Conceito de estresse e sua relação em competições esportivas

O nível de competitividade pode influenciar nas respostas comportamentais dos atletas. Uma destas alterações é o estresse, que pode

ser considerado um restritor externo à plena execução de atividades e desempenho de atletas. A competição pode ser considerada um agente estressor ao organismo do atleta, e por ser uma mudança significativa gera uma necessidade de adaptação por parte do organismo e essa, por sua vez, exerce um papel determinante na patogênese do estresse (HOLMES e RAHE, 1996).

À medida que o ser humano passa por mudanças, ele utiliza suas reservas de energia adaptativa e, conseqüentemente, pode, em certas circunstâncias, enfraquecer sua resistência física e mental, dando origem a inúmeras doenças psicofisiológicas que podem ser interpretadas como tendo em sua gênese o estresse emocional excessivo (LIPP, 2001). O estresse pode ser definido como um desequilíbrio substancial entre demanda (física e/ou psicológica) e capacidade de resposta, sob condições em que a falha em satisfazer aquela demanda tem importantes conseqüências e pode ser compreendido positivamente ou negativamente, isso depende da forma em que ele se encontra (WEINBERG e GOULD, 2001). Em geral, quanto mais importante for o evento, mais gerador de estresse ele será; portanto, a disputa de um jogo decisivo é mais estressante do que um jogo normal da temporada. Ao mesmo que para algumas pessoas a ansiedade-traço possa levá-las a níveis de estresse baixo, em situações que podem ser consideradas situações de alto nível de estresse como numa final de campeonato (WEINBERG e GOULD, 2001).

Visto que esses dois exemplos são proporcionalmente inversos, ele nos leva a ter como hipótese apenas duas situações nas quais teremos diversos tipos de respostas, mas que para cada um não se aplica exatamente igual, pois outros fatores de longas datas, como comportamento na vida cotidiana, em casa, na escola ou até mesmo com os amigos podem influenciar na ansiedade-estado, gerando respostas diferentes para um mesmo tipo de situação (WEINBERG e GOULD, 2001). Com isso, este estudo tem por objetivo identificar o nível de tolerância ao estresse nesses atletas juvenis; de *rugby* M-19 em uma competição oficial.

2 METODOLOGIA

Para isso foram avaliadas duas equipes com um total de 20 atletas durante a *II Etapa do Campeonato Paranaense de Rugby Seven's 2014 – Taça John Swan* nas quais foram aplicados o questionário DALDA que nos mostra as fontes e sintomas de estresse. Os atletas participantes da Equipe-1 tinha como idade na faixa entre 16-19 anos, já na Equipe-2 estava na faixa entre 17-19 anos. Ambas equipes dispunham de treinamentos de três vezes na semana, sendo eles intervalados com academia – terça, quinta e sábado, treino no campo de *rugby*, segunda, quarta e sexta, musculação – para que não sobrecarregasse os mesmos. Com sua grande maioria de atletas no elenco, a Equipe-1 tinha como tempo de treinamento uma média de 1 ano e meio à 2 anos, da sua maioria de atletas treinando juntos, já na Equipe-2 esta estimativa foi pequena, de apenas 6 meses de treino em conjunto da grande maioria.

3 RESULTADOS

Para um diagnóstico pontual em competição, do nível de tolerância ao estresse no grupo estudado, foi realizada uma análise da estatística descritiva dos resultados obtidos pelo questionário DALDA, apresentados na tabela 1.

Tabela 1 – Escores de fontes de estresse (parte “A” do DALDA) e sintomas de estresse (parte “B” do DALDA). Dados expressos em percentual e soma total de pontos

	Equipe-1				Equipe-2			
	PQN	N	MQN	TOTAL	PQN	N	MQN	TOTAL
Fonte de Estresse	21,30%	48,15%	30,55%	100%	25%	56,94%	18,06%	100%
Sintomas de Estresse	21,33%	58,67%	20%	100%	24,50%	61%	14,50%	100%
Total Pontos FE	23	52	33	108	18	41	13	72
Total Pontos SE	64	176	60	300	49	122	29	200

Legenda: FE – Fonte de Estresse; SE – Sintomas de Estresse; PQN – Pior Que o Normal; N – Normal e MQN – Melhor Que o Normal

Observa-se na tabela, que de todos os atletas analisados, 30,55% dos atletas da Equipe-1 (EQ-1) apresentaram maior número de respostas “melhor que o normal” (MQN) e 21,30% de respostas “pior que o normal” (PQN) com

relação às fontes de estresse (FE). Já com relação aos sintomas do estresse (SE) houve 21,33 % de respostas PQN e 20% de respostas MQN. Já a Equipe-2 (EQ-2) apresentou um maior número de respostas PQN, 25%, se comparadas ao número de respostas MQN; 18,06% nas FE. Já nos SE, esta equipe apresentou 24,50% de respostas PQN e 14,50% de respostas MQN. A presente investigação, em concordância com outros, como estudos Nicholls et al., 2007, apresentou um maior número de respostas PQN no que se refere às FE (Parte "A" do DALDA). Corroborando também com nosso estudo (MOREIRA et al., 2010; MOREIRA et al., 2009; COUTS, A et al., 2007), mostram que o questionário DALDA revelou-se sensível, no que se refere aos SE (Parte "B" do DALDA).

Freitas (2013) também apresentou resultados significantes quanto ao entre SE. Nesse sentido, Weinberg e Gold (2001), afirmam que o estresse pode ser compreendido positiva ou negativamente e, em geral, quanto mais importante for o evento, mais gerador de estresse ele será; portanto, a disputa de um jogo decisivo é mais estressante do que um jogo normal da temporada. Estes fatores podem indicar possíveis justificativas para os resultados encontrados, já que ambas as equipes participaram de jogos decisivos. As diferenças encontradas podem justificar-se pela diferença de idades entre as equipes, já que na EQ-1 a média de idade era de $(17 \pm 1,55)$ anos e na EQ-2 de (18 ± 1) anos, porém houve um melhor desempenho coletivo da EQ-1 com relação à EQ-2. Outra possibilidade que colocamos é que a EQ-1 tem como média de prática na modalidade rugby 2 anos, enquanto na EQ-2 foram de 6 meses, o que justifica o melhor desempenho da EQ-1.

Podemos observar também que os atletas que estavam no último ano da categoria juvenil (M-19) com experiência em campeonatos podem ter maiores níveis de tolerância ao estresse fazendo com que estes sejam destaques em situações de altos níveis de estresse. Algumas dessas pontuações nos mostram que equipes mais experientes tendem a obter um nível maior de tolerância ao estresse, já que dão um maior caráter de competitividade ao jogo e nem sempre a idade ou somente o biotipo-físico isolado pode ser um atrativo para chamar a atenção de treinadores e olheiros que buscam talentos.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Entender as razões que contribuem para o sucesso ou insucesso das equipes em jogos equilibrados permite tornar o treinamento mais específico e contribui decisivamente para a melhoria dos desempenhos esportivos.

5 REFERÊNCIAS

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE RUGBY. **Brasil Rugby**, 2010. Disponível em: <<http://www.brasilrugby.com.br/>>. Acesso em: Outubro 2014.

COUTTS, A. et al. Changes in selected biochemical, muscular strength, power, and endurance measures during deliberate overreaching and tapering in rugby league players. **International Journal of Sports Medicine**, 28, n. 2, 2007. 116-124.

DELOITTE. Muito além do futebol - Estudo sobre esportes no Brasil, Setembro 2011. 21-25. Disponível em: <<http://www2.deloitte.com/br/pt.html#>>. Acesso em: Setembro 2014.

FREITAS, C. G. Imunoglobulina salivar A, cortisol e medidas comportamentais durante treinamento e competição em jovens jogadores de futebol de campo, São Paulo, 2013. 1-88. Dissertação de mestrado apresentado a Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo - USP.

HOLMES, T.; RAHE, R. Mind Tools - essential skills for an excellent career. **Mind Tools - essential skills for an excellent career**, 1996. Disponível em: <<http://www.mindtools.com/>>. Acesso em: 20 Outubro 2014.

LIPP, M. E. N. Estresse emocional: a contribuição de estressores internos e externos, Campinas, Novembro 2001. 357-349.

MOREIRA, A. et al. Percepção de esforço da sessão e a tolerância ao estresse em jovens atletas de voleibol e basquetebol - Session RPE and stress tolerance in young volleyball and basketball players. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, São Paulo, 28 Janeiro 2010. 345-351.

MOREIRA, A.; CAVAZZONI, P. B. MONITORANDO O TREINAMENTO ATRAVÉS DO WISCONSIN UPPER RESPIRATORY SYMPTOM SURVEY -21 E DAILY ANALYSIS OF LIFE DEMANDS IN ATHLETES NAS VERSÕES EM LÍNGUA PORTUGUESA. **Revista da Educação Física/UEM**, São Paulo, 20, n. 1, 1º Trimestre 2009. 109-119.

SOARES, V. D. O. V.; GRECO, P. J. A ANÁLISE TÉCNICA-TÁTICA NOS ESPORTES COLETIVOS: “POR QUE, “O QUÊ”, E “COMO”. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, Belo Horizonte, 9, n. 2, Março 2010. 3-11.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Tradução de Maria Cristina Monteiro. 2. ed. São Paulo: Artmed® Editoras S.A., v. I, 2001. 95-115 p.