



Motricidade

ISSN: 1646-107X

director@revistamotricidade.com

Edições Desafio Singular

Portugal

Costa, V.T.; Ferreira, R.M.; Penna, E.M.; Samulski, D.M; Moraes, L.C.C.A.
Comparação dos níveis de estresse, recuperação e burnout em treinadores de futsal e
futebol brasileiros através do RESTQ-COACH
Motricidade, vol. 8, núm. 2, 2012, pp. 937-945
Edições Desafio Singular
Vila Real, Portugal

Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=273023568118>

- Como citar este artigo
- Número completo
- Mais artigos
- Home da revista no Redalyc

redalyc.org

Sistema de Informação Científica

Rede de Revistas Científicas da América Latina, Caribe, Espanha e Portugal

Projeto acadêmico sem fins lucrativos desenvolvido no âmbito da iniciativa Acesso Aberto

Comparação dos níveis de estresse, recuperação e burnout em treinadores de futsal e futebol brasileiros através do RESTQ-COACH

Comparison of stress, recovery and burnout levels in futsal and soccer Brazilian coaches through RESTQ-COACH

V.T. Costa, R.M. Ferreira, E.M. Penna, D.M Samulski, L.C.C.A. Moraes

ARTIGO ORIGINAL | ORIGINAL ARTICLE

RESUMO

Objetivou-se avaliar a confiabilidade do RESTQ-Coach (Questionário de Estresse e Recuperação para treinadores) em uma amostragem de treinadores brasileiros de futsal e futebol, e comparar as diferenças entre os constructos relacionados ao RESQT-Coach nessas amostragens. Foram avaliados 217 treinadores federados, sendo 76 na modalidade futsal e 141 na modalidade futebol. Os resultados apontaram que o RESQT-Coach manteve bons níveis de confiabilidade geral ($\alpha = .821$) e em todos os 6 constructos analisados separadamente, o α foi $\geq .700$. Comparando treinadores de futsal e futebol foram encontradas diferenças a favor dos treinadores de futebol nas dimensões: auto eficácia ($p = .009$) bem estar físico ($p = .023$) e domínio de técnicas cognitivas ($p = .002$). Os treinadores de futsal apresentaram maiores níveis de estresse geral ($p = .046$) e estresse específico ($p = .032$) que os treinadores de futebol. O constructo da recuperação não apresentou diferenças entre os grupos. Conclui-se, que o RESTQ-Coach é um instrumento confiável para ser utilizado neste perfil de amostragem no Brasil. Os treinadores de futebol se autoavaliaram com um maior bem estar físico, uma maior autoeficácia e um maior domínio das técnicas cognitivas quando comparados com os treinadores de futsal. Já os treinadores de futsal se sentem mais estressados com suas atividades laborais que os treinadores de futebol.

Palavras-chave: burnout, estresse, recuperação, treinadores esportivos

ABSTRACT

The aim of this study was to evaluate the reliability of RESTQ-Coach (and Recovery Stress Questionnaire for coaches) in a sample of Brazilian futsal coaches and soccer, and compare the differences between the constructs related to the Coach-RESQT these two samples. Those evaluated include 217 federated coaches, 76 of futsal and 141 of soccer. The results showed that the RESQT-Coach has maintained good levels of overall reliability ($\alpha = .821$) and in all six constructs analyzed separately, the α was $\geq .700$. Comparing futsal and soccer coaches were differences favourable of soccer coaches in the dimensions: self-efficacy ($p = .009$) physical well-being ($p = .023$) and field of cognitive techniques ($p = .002$). The futsal coaches showed higher levels of general stress ($p = .046$) and specific stress ($p = .032$) than the soccer coaches. The construct recovery did not differ between the two groups. It was concluded that the RESTQ-Coach is a reliable instrument to be used on this samples in Brazil. The soccer coaches were self-assessed with a greater physical well-being, greater self-efficacy and a greater field of cognitive techniques when compared to futsal coaches. The futsal coaches feel more stressed by their work activities that soccer coaches.

Keywords: burnout, stress, recovery, coaches

Submetido: 01.08.2011 | Aceite: 14.09.2011

Varley Teoldo da Costa, Renato Melo Ferreira, Eduardo Macedo Penna, Dietmar Martin Samulski, Luiz Carlos Couto de Albuquerque Moraes. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional – EEFETO; Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG, Brasil.

Endereço para correspondência: Varley Teoldo da Costa, Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional – EEFETO, Av. Presidente Antonio Carlos, 6627, Pampulha, CENESP – LAPES, CEP: 31270-901 - Belo Horizonte, MG, Brasil

E-mail: vtcosta@hotmail.com

O ambiente esportivo de alto rendimento é um meio ambiente propenso para desencadear sintomas de estresse em treinadores esportivos (Fletcher & Scott, 2010; Raedeke, 2004). Estes sintomas quando associados a uma baixa capacidade e qualidade de recuperação do treinador podem ocasionar a síndrome do burnout nestes indivíduos (Kallus, Kellmann, Eberspacher, & Hermann, 1996; Karabatsos, Malousaris, & Apostolidi, 2006).

O estresse é produto da interação do homem com o seu meio ambiente físico e sócio-cultural (Samulski, Noce, & Chagas, 2009). No caso da população de treinadores esportivos existem fatores pessoais (processos psíquicos e somáticos) e fatores ambientais (ambiente profissional, físico e social-cultural) que interagem no processo de surgimento e gerenciamento desta variável nociva à saúde humana (Frey, 2007). O estresse laboral é um tipo de estresse que aparece no contexto do trabalho e que pode prejudicar a produtividade e a saúde do trabalhador (Benevides-Pereira, 2003; Both, Nascimento, Sonoo, Lemos, & Borgatto, 2010; Maslach & Leiter, 1997).

A recuperação do treinador é definida como um processo inter e intraindividual que ocorre nas esferas psicológica, fisiológica e social de forma ininterrupta com o objetivo de restabelecer suas competências de desempenho. Os tipos de recuperação podem ser classificados em ativos, passivos e pró-ativos (Kellmann, 2010). O processo de recuperação é avaliado pela quantidade de tempo de folga/descanso desfrutado por este treinador e a qualidade e o prazer das atividades desenvolvidas por ele no seu período de folga/descanso (Kellmann & Kallus, 1994; Hjalms, Kentta, Hassmenan, & Gustafsson, 2007). Estratégias adequadas de coping podem auxiliar na recuperação dos treinadores e também minimizar os efeitos nocivos do estresse (Kellmann, 2010; Levy, Nicholls, Marchant, & Polman, 2009).

Contextos laborais nos quais o treinador vivencia altas cargas de estresse associados com uma baixa recuperação podem ser propensos ao surgimento da síndrome do burnout e

de outras doenças nocivas à saúde do trabalhador (Both et al., 2010; Goodger, Gorely, Lavalle, & Harwood, 2007). Pode se definir o burnout como uma síndrome do esgotamento emocional, despersonalização e de um sentimento de baixa estima do indivíduo que o conduz a uma menor eficácia no trabalho (Maslach & Leiter, 1997). Benevides-Pereira (2003) propõe uma definição da síndrome do burnout, no meio laboral, como sendo um processo que se dá em resposta à cronicidade do estresse, trazendo consigo consequências negativas tanto no plano individual como no profissional, familiar e social.

Entretanto, não se deve conceituar a síndrome do burnout como um estágio final e sem volta do indivíduo. Mediante situações crônicas de estresse, não se pode descartar um conceito cíclico, no qual o estresse crônico e a síndrome do burnout podem manifestar-se por um determinado período e, posteriormente, diminuir a sua intensidade/severidade mediante situações favoráveis de recuperação (Goodger et al., 2007; Kelley & Baghurst, 2009).

Treinadores que possuem estratégias cognitivas e comportamentais de coping associadas com uma boa capacidade de resiliência para enfrentar problemas e situações adversas são capazes de enfrentar o estresse crônico e os sintomas de burnout com maior eficiência no seu ambiente laboral do que profissionais que não dominam estas técnicas psicológicas (Kallus et al., 1996; Levy et al., 2009).

Existe a necessidade de um controle mais sistemático da saúde dos treinadores, visto que as perturbações e os fatores estressantes, oriundos do meio laboral, têm provocado problemas e distúrbios comportamentais de ordem social, psicológica e biológica nestes profissionais, devido às pressões que sofrem dentro do ambiente competitivo. Entretanto, as investigações sobre esta temática com treinadores de alto rendimento são escassas na literatura (Fletcher & Scott, 2010; Levy et al., 2009).

Pesquisadores têm relatado que este problema está relacionado a dois fatores sendo

o primeiro a dificuldade de acesso a estes profissionais e o segundo a escassez de instrumentos específicos e validados para medir simultaneamente diferentes constructos psicológicos nesta população (Goodger et al., 2007; Hjalms et al., 2007; Kallus et al., 1996; Kellmann & Kallus, 1994; Raedeke, 2004).

Kellmann e Kallus (1994) apresentam como proposta um questionário para se avaliar o estresse e recuperação em treinadores esportivos denominado de RESTQ-Coach (Questionário de Estresse Recuperação para Treinadores). Este instrumento vem sendo utilizado para analisar o contexto laboral de treinadores de alto rendimento alemães (Kallus et al., 1996; Kellmann & Kallus, 1994), americanos, australianos e canadenses (Kellmann, 2009).

O RESTQ-Coach, apesar de ser uma ferramenta relativamente recente no contexto esportivo, foi construído tendo como base o RESTQ-Sports que é utilizado mundialmente como uma ferramenta de controle do *overtraining* em atletas de alto rendimento (Kellmann, 2010). Na versão para treinadores, um dos diferenciais do questionário é que se propõe a medir a interação do treinador com as variáveis de estresse geral e específico, períodos de recuperação e descanso, estratégias de coping, percepção de autoeficácia e possíveis causas de burnout que poderiam levar ao abandono da profissão. O instrumento também é uma ferramenta de avaliação rápida e de baixo custo financeiro, tornando-se útil e de fácil acesso para a avaliação destes profissionais.

Em síntese, a proposta de Kellmann e Kallus (1994) para treinadores preconiza que altos níveis de estresse geral e laboral associados com déficits de recuperação, estratégias inadequadas de coping e baixa percepção de sua autoeficácia podem ocasionar um maior risco de burnout.

Sendo assim, um dos objetivos deste estudo é testar a confiabilidade do RESTQ-Coach versão brasileira, em treinadores nacionais de alto rendimento, nas modalidades futebol de campo e futsal. O trabalho também objetiva avaliar e comparar as diferenças apresentadas

pelos treinadores das duas modalidades em relação aos constructos psicológicos avaliados no RESTQ-Coach.

MÉTODO

Amostra

Foram avaliados 217 treinadores de futsal e futebol de campo, nas categorias sub-15 (n=20) sub-17 (n=43), sub-20 (n=49) e adulta (n=105), que participaram das principais competições nacionais e estaduais no ano de 2010, promovidas por suas respectivas federações e confederações brasileiras. Estas competições esportivas representam o alto nível de rendimento das duas modalidades esportivas no país em cada categoria.

No futsal foram entrevistados 76 treinadores federados ($M = 34.01 \pm 9.41$ anos de idade) com um envolvimento direto na função específica de treinador ($M = 7.37 \pm 6.27$ anos). A amostragem do futebol foi de 141 treinadores federados ($M = 37.78 \pm 9.03$ anos de idade) com um envolvimento direto na função específica de treinador ($M = 7.45 \pm 4.28$ anos). Não houve diferenças significativas entre os treinadores de futsal e de futebol, para as variáveis médias de idade ($p = .356$) e tempo de prática ($p = .472$).

Instrumentos

Foram utilizados dois instrumentos: o RESTQ-Coach – versão brasileira e um questionário de dados demográficos para caracterização da amostragem.

O RESTQ-Coach foi desenvolvido por Kallus e Kellmann (1993) nas línguas inglesa e alemã. Na proposta original, desenvolvida pelos autores anteriormente citados, o questionário é composto por 81 itens, sendo que a questão número 1- “eu assisti televisão” não é computada no momento das análises. Esta questão, de acordo com os autores, serve como uma pergunta de aquecimento para uma melhor compreensão do indivíduo sobre o questionário. O questionário possui uma escala em likert de 7 pontos que varia de 0 (nunca) a 6 (sempre), e deve ser preenchido tendo como

base as situações vivenciadas pelo treinador nos últimos três dias e três noites. O período de 72 horas, antes ou após os jogos, é o adequado para o fornecimento de informações precisas e consistentes da memória retrospectiva do entrevistado (Kallus et al., 1996; Kellmann & Kallus, 1994).

A versão em português foi confeccionada baseada na versão em inglês e seguiu todos os procedimentos de *parallel back translation*, propostos na literatura (Hilton & Skrutkowski, 2002; Pasquali, 2010). Após a construção da primeira versão em português o instrumento foi submetido a 10 juízes avaliadores, tidos como experts, e a um estudo piloto, objetivando sanar qualquer tipo de problema na tradução do questionário (Brislin, Lonner, & Thorndike, 1973; Pasquali, 2010; Smith, 2005).

O estudo piloto foi realizado, com o objetivo de testar a confiabilidade, o entendimento e a clareza em todos os itens da versão brasileira do RESTQ-Coach. Foram avaliados 50 estudantes de Educação Física, com idade média de 23.52 anos (± 3.28), que estavam trabalhando como treinadores escolares em uma competição local. Os resultados apontaram através do teste de Alpha de Cronbach (α), que o instrumento no geral mostrou-se confiável ($\alpha=.879$) e que não foram registrados problemas de entendimento e clareza na versão brasileira do RESTQ-Coach. Concluindo assim que o questionário estava apto a ser aplicado nos treinadores de rendimento no Brasil.

O processo de validação do RESTQ-Coach na versão brasileira, foi realizado com 424 treinadores federados de 11 modalidades esportivas individuais e coletivas, dentre elas o futsal e o futebol de campo, das 5 regiões do Brasil. O objetivo deste estudo foi validar o questionário RESQT-Coach na versão brasileira (Costa, Gomes, Andrade, & Samulski, in press).

Resumidamente, as propriedades psicométricas do RESQT-Coach na versão brasileira para treinadores apresentaram bons indicadores de confiabilidade e qualidade psico-

métrica, para seis fatores, $\chi^2 = 9.660.239$, gl = 2.695, $p = .00$; CFI (*Comparative Fit Index* - índice de ajuste comparativo) = .965; TLI (*Tucker-Lewis Index* - índice de Tucker Lewis) = .959; RMSEA (*Root Mean Square Error of Approximation* - raiz do erro quadrático médio de aproximação) = .07 (Costa et al., in press). De acordo com Brown (2006) e Kline (2011) os indicadores de ajuste do questionário estão dentro dos parâmetros recomendados pela literatura. Costa et al. (in press) também apresentam os valores da consistência interna do questionário. Foi encontrado uma consistência interna geral do questionário de $\alpha = .846$, sendo que na análise separada de cada um dos fatores (constructos) os resultados foram: $\alpha = .921$ para o estresse geral do treinador; $\alpha = .898$ para a recuperação geral do treinador; $\alpha = .769$ para o estresse específico do treinador; $\alpha = .912$ para a auto eficácia do treinador; $\alpha = .839$ para o bem estar físico do treinador e $\alpha = .825$ para o domínio de técnicas cognitivas pelo treinador. Cronbach (1951); Nunnally (1978); Pasquali (2010) recomendam índices de alpha de Cronbach $\geq .700$ para garantir uma boa confiabilidade do questionário.

O RESTQ-Coach é composto por 6 constructos que formam os chamados fatores, sendo que cada fator é composto por itens que mensuram o desempenho do treinador dentro de cada constructo. O quadro 1 apresenta a descrição de cada um destes fatores, o que avaliam e a quantidade e identificação dos itens que os compõem.

Procedimentos

Este estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Minas Gerais (ETIC no 0164.0.203.000-10).

Os treinadores foram entrevistados durante o período competitivo em seus clubes de trabalho, hotéis e alojamentos de competição. Todos os participantes responderam ao instrumento num intervalo de no máximo 72 horas antes ou após a sua última intervenção esportiva.

Quadro 1.

Descrição do RESTQ-Coach versão brasileira

Fator	Avaliação/Descrição do fator	Itens
Fator 1: Estresse Geral do Treinador	O que avalia: O estresse geral do treinador. Descrição: Este fator refere-se a estímulos causadores de estresse manifestado pelo treinador consigo mesmo e com outras pessoas, e é caracterizado por sintomas de raiva, irritação, aflição ansiedade, baixa autoestima, falta de concentração e atenção. O fator também identifica percepções subjetivas do treinador sobre o seu estado de ativação e regulação.	No de itens: 20. (4,5,8,11,12,20, 21,22,24,26,28, 30,31,32,37,39, 40,44,45 e 48)
Fator 2: Recuperação Geral do Treinador	O que avalia: Os mecanismos utilizados pelo treinador para recuperar-se. Descrição: Este fator analisa as ações de recuperação e regeneração do treinador. Os itens que medem a recuperação estão ligados às manifestações comportamentais de humor, sentimentos de felicidade e ações regenerativas como o convívio social, sono e sensação de bem estar.	No de itens: 12. (6,9,10,13,14, 19,23,27,33,34, 43 e 47)
Fator 3: Estresse Específico do Treinador	O que avalia: Estresse específico da atividade laboral do treinador. Descrição: Analisa situações de estresse específicas do ambiente laboral no qual o treinador está inserido. O fator retrata as situações do cotidiano do treinador ligadas diretamente ao seu dia a dia no trabalho. Também identifica sintomas nítidos de estresse relacionados às pressões laborais que se manifestam no treinador.	No de itens: 17 (2,15,16,18,25, 35,36,42,46,54, 56,63,64,71,72, 78,79)
Fator 4: Auto eficácia do Treinador	O que avalia: A autoeficácia do treinador ao lidar com situações laborais diárias. Descrição: Este constructo refere-se à capacidade de autoeficácia do treinador para solucionar problemas ligados ao seu meio ambiente de atuação laboral. Os itens avaliam a percepção que o treinador possui sobre sua autoeficácia no trabalho.	No de itens: 23 (3,17,38,41,49, 50,52,53,55,58, 60,61,62,65,66, 67,68,69,70,74, 75, 77 e 80)
Fator 5: Bem estar físico do Treinador	O que avalia: O seu bem estar físico. Descrição: Este constructo analisa a sensação de bem estar físico apresentada pelo treinador.	No de itens: 5 (7,29,51,59 e 76)
Fator 6: Domínio de técnicas cognitivas pelo treinador	O que avalia: A importância que o treinador dá para o treinamento das capacidades cognitivas Descrição: Este constructo analisa a capacidade do treinador de dominar e aplicar técnicas cognitivas em seus atletas.	No de itens: 3 (57,73 e 81)

Análise Estatística

Para o tratamento estatístico utilizou-se inicialmente uma estatística descritiva (média, desvio padrão e análise de frequência). Na análise inferencial para verificar a normalidade multivariada dos dados foram aplicadas as medidas de assimetria e curtose baseado no teste multivariado de Mardia (Kline, 2011). Devido ao fato de nem todas as dimensões apresentarem uma distribuição normal ($p \leq .05$), foi utilizado o teste não-paramétrico de Mann-Whitney para a comparação entre os

grupos. Para verificar a consistência interna do instrumento foi realizado o teste de Alpha de Cronbach. Todos os procedimentos foram realizados no pacote estatístico SPSS for Windows versão 18.0.

RESULTADOS

Em termos de confiabilidade interna geral, o instrumento apresentou um índice Alpha de Cronbach de .821, para esta amostragem de treinadores de futsal e futebol de campo. Entretanto, como é uma escala multidimen-

sional, torna-se mais importante calcular a confiabilidade de cada dimensão, de forma separada. Assim, a Tabela 1 apresenta os resultados da confiabilidade interna do presente estudo por constructos (fatores).

Tabela 1.

Alpha de Cronbach para os constructos do RESTQ-Coach

Dimensões	Alpha
Estresse Geral do Treinador	.931
Recuperação Geral do Treinador	.901
Estresse Específico da Atividade Laboral do Treinador	.737
Auto Eficácia do Treinador	.923
Bem estar físico do treinador	.842
Aplicação de Técnicas Cognitivas pelo Treinador	.807
TOTAL	.821

A Tabela 2 apresenta as comparações entre os treinadores de futebol e futsal. Foram encontradas diferenças estatísticas em cinco dos seis fatores avaliados quando comparadas as duas modalidades.

Em relação ao estresse geral observa-se que as médias apresentadas pelos treinadores das duas modalidades foram as mais baixas, apesar disto, foram encontradas diferenças que apontam para uma maior percepção do estresse geral nos treinadores de futsal.

Os níveis de estresse específico também foram maiores nos treinadores de futsal. E tanto no futebol como no futsal estes indicadores de estresse específico apresentaram médias superiores aos indicadores de estresse geral.

O constructo psicológico que avalia a recuperação geral dos treinadores não apresentou diferenças entre as modalidades avaliadas, apesar das médias terem sido superiores ao estresse geral e específico tanto no futsal como futebol de campo.

Observa-se neste estudo, que os treinadores possuem uma percepção de moderada para alta sobre a sua capacidade de autoeficácia na solução de problemas dentro do ambiente esportivo em que estão inseridos, sendo que os

treinadores de futebol de campo se autoavaliaram como sendo mais eficazes em suas funções laborais que os treinadores de futsal.

Os treinadores de futebol de campo tiveram uma autopercepção maior sobre o seu bem estar físico quando comparados aos treinadores de futsal. A aplicação de técnicas cognitivas também apresentou diferenças favoráveis aos treinadores de futebol demonstrando que os mesmos aplicam com maior frequência este procedimento com seus atletas.

Tabela 2.

Comparações entre treinadores de futsal e futebol através do RESTQ-Coach

Dimensões	Futebol M±DP	Futsal M±DP	p
Estresse Geral	1.67±0.88	1.96±1.04	.046
Recuperação	3.76±1.05	3.52±1.04	.132
Estresse Específico	2.25±0.65	2.47±0.79	.032
Auto Eficácia	4.48±0.70	4.17±0.83	.009
Bem estar Físico	3.38±0.84	3.08±0.88	.023
Técnicas Cognitivas	2.96±1.67	2.22±1.42	.002

DISCUSSÃO

Em relação à confiabilidade do instrumento RESTQ-Coach versão brasileira, os indicadores de consistência interna estão dentro dos parâmetros estabelecidos pela literatura (Cronbach, 1951; Nunnally, 1978; Pasquali, 2010). Comparando a confiabilidade do questionário brasileiro com a encontrada em estudos envolvendo as versões em alemão e em inglês, o RESTQ-Coach também apresenta resultados similares (Kallus et al., 1996; Kellmann & Kallus, 1994; Kellmann, 2009). A consistência interna geral do questionário nestes trabalhos foi de $\alpha = .768$ (Kellmann, 2009) na versão em inglês e variou entre $\alpha = .910$ (Kellmann & Kallus, 1994) e $\alpha = .727$ (Kallus et al., 1996) na versão em alemão.

O futsal e o futebol de campo são duas modalidades coletivas pedágicas tradicionais no

esporte brasileiro, cujos objetivos e características do jogo são mais semelhantes do que divergentes (Greco & Benda, 1998; Penna, Ferreira, Costa, & Moraes, 2010), entretanto, quando se comparou os treinadores destas duas modalidades os resultados de estresse geral e estresse específico foram maiores em treinadores de futsal, o que nos leva a inferir que esses profissionais administram níveis mais elevados de estresse quando comparados com treinadores de futebol de campo.

Em ambas as modalidades esportivas observa-se que, os treinadores brasileiros apresentam níveis de estresse geral e específico inferiores aos níveis de recuperação. Estes resultados, quando analisados com os valores de autoeficácia do treinador e bem estar físico demonstram que os treinadores brasileiros avaliados não se sentem pressionados pelos elementos gerais e específicos causadores de estresse. Este tipo de resultado retrata que os treinadores federados das duas modalidades estão bem adaptados as pressões laborais do exercício de sua profissão e consequentemente não apresentam possibilidade de sofrerem com a síndrome do burnout.

Os treinadores de futebol de campo se avaliaram de forma mais positiva no que tange a sua percepção sobre a sua autoeficácia, seu bem estar físico e o domínio e aplicação de técnicas cognitivas com os atletas.

Levy et al. (2009) reforçam que a exposição e o contato diário com elementos estressores no ambiente de trabalho, aliados a uma baixa qualidade de recuperação, pode provocar uma situação crônica de estresse que afetará negativamente a saúde física e mental, a satisfação no emprego e a queda de produtividade, podendo levar o treinador à síndrome do burnout, principalmente se a recuperação for insuficiente quantitativa e qualitativamente.

Divergindo dos achados deste trabalho na modalidade futebol, Hjalme et al. (2007), em um estudo com treinadores suecos de futebol, identificaram altos níveis de estresse associados a uma baixa recuperação quanti e qualitativa. Os autores também verificaram que quan-

to menor a divisão em que o treinador está inserido maiores os seus níveis de estresse.

Hjalme et al. (2007) afirmam que uma das prováveis explicações para que os treinadores de futebol administrem e suportem altos níveis de estresse não desistindo de suas profissões (burnout), está relacionada às gratificações financeiras, às oportunidades e às experiências únicas proporcionadas pelo futebol no alto rendimento. Os autores concluíram que apesar dos elevados níveis de estresse, dos desgastes emocionais/profissionais do labor e do baixo tempo de descanso/recuperação presentes no cotidiano destes treinadores, a amostragem sueca avaliada ainda considerava este custo-benefício positivo e sentiam prazer nas suas atividades laborais. Neste estudo apesar do desequilíbrio entre o alto estresse e a baixa recuperação não foram identificados sintomas que poderiam provocar o burnout esportivo.

Até o presente momento, não foram realizados estudos que avaliaram os níveis de estresse e recuperação de treinadores de futsal de alto rendimento no Brasil, sendo assim, a discussão que se sucederá sobre o estresse e os processos de recuperação dos treinadores de alto rendimento baseia-se em outras modalidades esportivas.

No acompanhamento longitudinal feito por Raedeke (2004) com treinadores de natação, também foram identificadas queixas destes profissionais em relação ao tempo livre de recuperação, mediante o exercício de suas profissões. Neste contexto, Raedeke, Granzky, e Warren (2000) reforçam a importância do equilíbrio entre os períodos de estresse e de recuperação para se evitar o surgimento da síndrome do burnout. Kellmann (2010) parte da premissa de que, quando o estresse é aumentado, o processo de recuperação também deve ser aumentado.

Karabatsos et al. (2006), avaliando treinadores de basquete, voleibol e atletismo, identificaram queixas desses profissionais em relação à quantidade de tempo que os mesmo tinham para recuperar-se do desgaste laboral de suas profissões. Os treinadores, além de

queixar-se dos agentes estressores presentes em suas atividades, também relatavam questões ligadas ao pouco tempo livre que tinham para praticarem atividades de lazer e para dedicarem-se ao convívio familiar.

Frey (2007) relata que treinadores esportivos que possuem maior apoio de sua rede social apresentam menores níveis de estresse e burnout, quando comparados com treinadores que possuem um baixo apoio social. Fletcher e Scott (2010), após revisarem estudos sobre o estresse psicológico de treinadores, identificaram que a família, os amigos e os membros da comissão técnica são fontes primárias de apoio social na recuperação dos treinadores, sendo responsáveis por diminuir os efeitos nocivos do estresse na profissão.

Por outro lado, Fletcher e Scott (2010) identificaram que as condições de treinamento, o calendário esportivo, a situação financeira e administrativa do clube, a estabilidade no cargo de treinador, a autonomia para a formação e seleção dos atletas, além das viagens competitivas, são estressores organizacionais ligados ao meio ambiente esportivo.

Ressalta-se, como limitação deste estudo, o processo de corte transversal desta avaliação em que os treinadores foram submetidos, sendo que para uma análise mais minuciosa torna-se importante avaliar estes constructos psicológicos do RESTQ-Coach numa perspectiva longitudinal que contemple também outras técnicas de diagnóstico tais como entrevistas qualitativas com os treinadores, autoconfrontação de imagens, análise do meio ambiente em que estão inseridos.

O prazo de até 72 horas (antes ou depois) entre a avaliação e a competição, bem como as comparações por categorias, tempo de experiência e faixa etária dos treinadores também são limitantes deste estudo e carecem de futuras investigações com os treinadores brasileiros de futsal e futebol objetivando minimizar os possíveis efeitos e interferências destas variáveis na análise do estresse, recuperação e prováveis sintomas de burnout nestes profissionais.

CONCLUSÕES

Desta forma, conclui-se que o instrumento RESQT-Coach mostrou bons índices de consistência interna geral e por constructos e pode ser utilizado com treinadores de futsal e futebol de campo. Em relação às comparações entre as duas modalidades conclui-se que os aspectos negativos associados ao estresse são mais evidenciados pelos treinadores de futsal, e os aspectos positivos de autoeficácia no seu potencial como treinador, bem estar físico e competências profissionais cognitivas são mais evidenciados pelos treinadores de futebol de campo.

Observou-se também que os treinadores de futsal e futebol de campo apresentaram médias de recuperação superiores as médias de estresse, demonstrando que estes profissionais avaliados encontram-se aptos para enfrentarem os desafios impostos pela profissão e que os mesmos possuem poucas chances de manifestarem a síndrome do burnout esportivo em suas carreiras esportivas.

Agradecimentos:

Nada a declarar.

Conflito de Interesses:

Nada a declarar.

Financiamento:

Nada a declarar.

REFERÊNCIAS

- Benevides-Pereira, A. M. (2003). Estado da arte do burnout no Brasil. *Interação em Psicologia*, 1(1), 4-11.
- Both, J., Nascimento, J. V., Sonoo, C. N., Lemos, C. A., & Borgatto, A. F. (2010). Condições de vida do trabalhador docente: Associação entre estilo de vida e qualidade de vida no trabalho de professores de Educação Física. *Motricidade*, 6(3), 39-51.
- Brislin, R. W., Lonner, W., & Thorndike, R. M. (1973). *Cross-cultural research methods*. New York: John Wiley & Sons.
- Brown, T.A. (2006). *Confirmatory factor analysis for applied research* (3ª ed.). New York: The Guilford Press.

- Costa, V. T., Gomes, C. M., Andrade, A. G., & Samulski, D. M. (in press). Validação das propriedades psicométricas do RESTQ-Coach na versão brasileira. *Revista Motriz*.
- Cronbach, I. J. (1951). Coefficient Alpha and the Internal Structure of Tests. *Psychometrika*, 16, 297-335.
- Fletcher, D., & Scott, M. (2010). Psychological stress in sports coaches: A review of concepts, research, and practice. *Journal of Sports Science*, 28, 127-137. doi:10.1080/02640410903406208
- Frey, M. (2007). College coaches' experiences with stress – "problem solvers" have problems, too. *The Sport Psychologist*, 21(1), 38-59.
- Goodger, K., Gorely, T., Lavalle, D., & Harwood, C. (2007). Burnout in sport: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 21(2), 127-151.
- Greco, P. J., & Benda, R. N. (1998). *Iniciação Esportiva Universal: Da aprendizagem motora ao treinamento técnico*. Belo Horizonte: UFMG.
- Hilton, A., & Skrutkowski, M. (2002). Translating instruments into other languages: Development and testing processes. *Cancer Nurse*, 25(1), 1-7.
- Hjalm, S., Kentta, G., Hassménan, P., & Gustafsson, H. (2007). Burnout among elite soccer coaches. *Journal of Sport Behavior*, 30(4), 415-427.
- Kallus, K. W., & Kellmann, M. (1993). *The recovery-stress-questionnaire for coaches, manual in preparation*. Wurzburg: Universtiy of Wurzburg.
- Kallus, K. W., Kellmann, M., Eberspacher, H., & Hermann, H. D. (1996). Beanspruchung Erholung und Stressbewealtigung von trainer im leistungsport. *Psychologie und Sport*, 3, 114-126.
- Karabatsos, G., Malousaris, G., & Apostolidis, N. (2006). Evaluation and comparison of burnout levels in basketball, volleyball and track and field coaches. *Studies in Physical Culture and Tourism*, 13(1), 79-83.
- Kelley, B. C., & Baghurst, T. (2009). Development of the coaching issues survey (CIS). *The Sport Psychologist*, 23(3), 367-387.
- Kellmann, M. (2009). The recovery-stress questionnaire for coaches. In: ISSP (Ed.), *Proceedings of the XIIth World Congress of Sport Psychology*. Marrakesk: ISSP.
- Kellmann, M. (2010). Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(2), 95-102. doi: 10.1111/j.1600-0838.2010.01192.x
- Kellmann, M., & Kallus, K. W. (1994). Interrelation between stress and coaches behavior during rest periods. *Perceptual and Motor Skills*, 79(1), 207-210.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3^a ed.). New York: The Guilford Press.
- Levy, A., Nicholls, A., Marchant, D., & Polman, R. (2009). Organisational stressors, coping, and coping effectiveness: A longitudinal study with an elite coach. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(1), 31-45. doi: 10.1260/1747-9541.4.1.31
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout: How organization cause, personal stress and what to do about it*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Pasquali, L. (2010). *Instrumentação Psicológica: Fundamentos e práticas*. Porto Alegre: Artmed.
- Penna, E. M., Ferreira, R. M., Costa, V. T., & Moraes, L. C. (2010). O efeito da idade relativa: Um estudo comparativo entre o futsal e o futebol de campo. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, 9, 173-180.
- Raedeke, T. D. (2004). Coach commitment and burnout: A one-year follow-up. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(4), 333-349. doi: 10.1080/10413200490517995
- Raedeke, T. D., Granzky, T. L., & Warren, T. L. (2000). Why coaches experience burnout: A commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22(1), 85-105.
- Samulski, D. M., Noce, F., & Chagas, M. H. (2009). Estresse. In D. M. Samulski (Ed.), *Psicologia do esporte: Manual para a Educação Física, Psicologia e Fisioterapia*. São Paulo: Manole.
- Smith, G. (2005). On Construct Validity: Issues of Method and Measurement. *Psychological Assessment*, 17(4), 396-408.

Habilidades mentais de nadadores brasileiros de alto rendimento

Mental skills of Brazilian top level swimmers

R.M. Ferreira, V.T. Costa, E.M. Penna, D.M Samulski, L.C.C.A. Moraes

ARTIGO ORIGINAL | ORIGINAL ARTICLE

RESUMO

Atletas excepcionais são reconhecidos por suas vitórias. Contudo, ao considerar apenas o resultado final de um atleta, rejeita-se a sua trajetória até atingir níveis excepcionais de desempenho. Os modelos de desenvolvimento expert no esporte estabelecem uma relação direta com as habilidades mentais que estes atletas utilizam para atingirem a excelência. Portanto, o objetivo deste estudo foi identificar o grupo de habilidades mentais indispensáveis para a melhora do rendimento durante os treinamentos e competições em nadadores brasileiros de alto rendimento. Contou-se com onze nadadores de alto rendimento brasileiros que foram entrevistados a partir de um roteiro de entrevista semi estruturada, as entrevistas foram gravadas, transcritas e analisadas por meio de análise de conteúdo (*Meaning-units*). Os resultados apontaram que as habilidades identificadas foram: autoconfiança, capacidade de relaxamento, controle do estresse e da ansiedade, estabelecimento de metas, focalização e refocalização, motivação e planejamento da carreira esportiva. Concluiu-se que o estabelecimento de habilidades que considerem a especificidade do contexto no qual os atletas estão inseridos é fundamental por considerar todos os pontos inerentes a este ambiente.

Palavras-chave: habilidades mentais, natação, expert performance

ABSTRACT

Exceptional athletes are well known for their victories. However, considering only the final result of an athlete rejects the trajectory to reach levels of performance. The models of development used on experts of the sport establish that there is a direct relationship between an athlete's mental abilities and his or her ability to reach excellence. Therefore, the aim of this study was to identify the group of mental skills that are crucial to a high-level Brazilian swimmer's improvement during training and competitions. The study included 11 top-level Brazilian swimmers. The athlete's were interviewed using semi-structured interviews, that were recorded, transcribed and analyzed using content analysis (*Meaning-units*). The results showed that the skills identified were: confidence, ability to relax and controlling stress and anxiety, establishment of goals, focus and refocus, career planning and motivation. It was concluded that the definition of mental abilities considered in the national context of which those athletes are a part is because these abilities are considered the fundamental aspects of their reality.

Keywords: mental skills, swimming, expert performance

Submetido: 01.08.2011 | Aceite: 14.09.2011

Renato Melo Ferreira, Varley Teoldo da Costa, Eduardo Macedo Penna, Dietmar Martin Samulski, Luiz Carlos Couto de Albuquerque Moraes. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional – EEFFTO; Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG, Brasil.

Endereço para correspondência: Renato Melo Ferreira, Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional – EEFFTO, Av. Presidente Antonio Carlos, 6627, Pampulha, CENESP – LAPES, CEP: 31270-901 - Belo Horizonte, MG, Brasil

E-mail: renato.mf@hotmail.com