

ESTRÉS EN JUGADORES DE FÚTBOL: UNA COMPARACIÓN BRASIL & CUBA

Maria Regina Ferreira Brandão

ORPUS (Instituto de Entrenamiento Mental)/Universidad São Judas Tadeo de São Paulo (Brasil)

Hiram Valdés Casal

Universidad de Brasília (Brasil)

Margarita Arroyo Mendoza

Instituto Superior de Cultura Física (La Habana, Cuba)

Resumen: El objetivo del presente estudio fue analizar la influencia de los factores de estrés para debilitar (distrés) o fortalecer (eustrés) el rendimiento deportivo, motivado por la falta de una consideración psicológica del estrés en jugadores de fútbol de alto nivel desde el punto de vista intercultural. Fueron estudiados 44 jugadores profesionales brasileños de fútbol y 20 jugadores cubanos de la preselección Sub-21 nacional. A todos se les aplicó el Inventario de Estrés en Fútbol - (ISF)-, (Brandão, 2000). En español o en portugués de acuerdo con la nacionalidad de los jugadores. El cuestionario comprende 77 ítems con situaciones futbolísticas de la vida de los jugadores. Se les pidió a los atletas responder cada uno de los 77 ítems de acuerdo con la influencia negativa, neutra o positiva que pudieran tener sobre el rendimiento y que cuantificaran esta influencia en una escala de 7 puntos, de -3 (muy debilitante) a +3 (muy fortalecedor) con el cero representando el punto neutro. Se encontraron diferencias significativas en la percepción del estrés entre cubanos y brasileños. Estos últimos tienden a percibir las situaciones de forma más negativa que los cubanos; mientras, ítems considerados neutros por los brasileños son evaluados como positivos por los cubanos. Puede concluirse que el cuestionario es un valioso instrumento para determinar el potencial estresor de las situaciones para facilitar o debilitar el rendimiento, es decir, que el test permite examinar aquellos factores que predicen un debilitamiento o un fortalecimiento del rendimiento de los jugadores de fútbol pertenecientes a diferentes culturas. Este conocimiento se debe tener en consideración cuando se planifican tanto las sesiones de entrenamiento como los momentos competitivos de los jugadores profesionales de fútbol.

PALABRAS CLAVE: ansiedad, estrés, intercultural, fútbol.

Abstract: Considering the lack of the psychodynamics' of the stress situations data on high technical level soccer players in cross-cultural researches, the purpose of this study was to analyze the influence of stress factors on debilitating (distress) or facilitating (eustress) the sportive performance. The sample consisted of 44 Brazilian professional soccer players and 20 Cuban soccer players from the Under-21 national time. All the athletes were submitted to measurements of the "Stress Factors in Professional Soccer Players Inventory"(Brandão, 2000) in two languages, Portuguese and Spanish respectively. It comprises 77 items of general and real-life soccer situations. The soccer players were asked at first to respond to each of the 77 items if it has a negative, neutral or positive effect on his performance, and then to quantify the amount of the positive or negative effect on a 7-point scale, from -3 (very debilitating) to +3 (very facilitative), with the midpoint of 0 representing neutral or unimportant. The results showed significative differences between the Brazilians and Cubans where the Brazilians tended to perceive the stress situations more negatively than the Cubans. On the other hand, some situations evaluated as neutral for Brazilians were perceived as positive for the Cubans. We can conclude that the questionnaire is a rich and valuable device to assess the potentially stressful soccer situations on debilitating or facilitating the performance, that is, the test permits to examine those factors that predict debilitating and facilitative stress factors in soccer performers as related to different cultures. This knowledge is critical and should be taken into consideration when planning either practice sessions or the competitive season for professional soccer teams.

KEY WORDS: stress, anxiety, cross-cultural, soccer

INTRODUCCIÓN

En el deporte, el término estrés es casi siempre entendido como distrés, una reacción negativa. De hecho algunas situaciones deportivas causan o producen 3 tipos de síntomas negativos: físicos (aumento de la frecuencia cardíaca, aumento de la frecuencia respiratoria, sudoración, tensión muscular), mentales (miedo, ansiedad, preocupación, inhabilidad para concentrarse) y comportamentales (hablar rápidamente, manierismos neviosos). Pero el estrés positivo también existe. Él prepara el cuerpo para la actividad explosiva, ayudando a mantener el foco, la motivación y el entusiasmo. En otras palabras, prepara al organismo del atleta para un mayor rendimiento. Los jugadores de fútbol inevitablemente viven bajo el estrés durante la carrera deportiva y muchas situaciones interfieren en el resultado deportivo (Brandão, 2000).

Existe un número razonable de estresores en el fútbol. Estos estresores influyen en el rendimiento mediante diferentes procesos, debilitándolo (trayendo respuestas negativas), o fortaleciéndolo (ayudando a los jugadores a usar recursos individuales de forma efectiva y eficiente en las situaciones deportivas).

El estrés es influido por múltiples variables, sobre todo aquellas que conforman la subjetividad del individuo, en este sentido la variable cultural es muy importante. La forma de evaluar un determinado estímulo es diferente según la pertenencia cultural del sujeto y también lo es la forma de afrontamiento del estrés. Y esto traerá diferencias en la forma en que los estímulos estresores afectan al sujeto.

Sin embargo, la mayoría de las investigaciones sobre el estrés en Psicología del Deporte no consideran las diferencias socioculturales. Al respecto dice Clark (1987): "Es raro el investigador

que integra datos interculturales en las hipótesis de investigación o que utiliza un abordaje intercultural como una herramienta en un programa de investigación" (p. 461).

En el abordaje intercultural, los factores culturales son vistos como esenciales para la comprensión del atleta. Estos factores interfieren en la forma de medir e interpretar los datos.

Considerando la falta de datos en la literatura sobre cómo el estrés se comporta de forma intercultural, el objetivo del presente estudio es comparar jugadores de fútbol con diferentes perspectivas culturales (brasileños vs cubanos) y similar nivel de experiencia, en la percepción del estrés.

Este estudio es el primero de una serie que tiene por objetivo conformar una línea de trabajo intercultural en el estudio del estrés en fútbol.

METODOLOGÍA

En el presente trabajo fueron estudiados 44 jugadores brasileños (pertenecientes a clubes de fútbol profesional) y 20 jugadores cubanos (pertenecientes a la Selección Sub-21, la cual no se clasificó para los Juegos Olímpicos de Sidney) con una media de edad de 20,62 y 21,85 respectivamente.

Fueron evaluados mediante el Inventario de Estrés en Fútbol - (ISF), (Brandão, 2000). Los equipos respondieron el cuestionario en São Paulo y La Habana en versión portuguesa y en lengua española. La traducción al español fue realizada utilizando el método de traducción de "back translation".

El Inventario está compuesto por 77 ítems con situaciones generales y específicas del fútbol. Los jugadores debían responder primero si cada uno de los ítems tenía una influencia negativa, neutra o positiva sobre su rendimiento y entonces cuantificar el efecto en una escala de 7 puntos que va de -3 (muy negativo) a +3 (muy positivo) con el 0 representando el valor neutro.

Se obtuvieron las medias de las puntuaciones en las escalas de todos los jugadores, tanto brasileños como cubanos, en cada uno de los ítems. El análisis fue hecho por cada ítem utilizando la prueba "t" de Student y ordenado de acuerdo con los factores del test, que son interpretados como seis fuentes estresoras y definidos por Brandão (2000) como relacionamiento con personas significativas, expectativas sobre el desempeño atlético, factores personales, aspectos de la competencia, demandas físicas y experiencias traumáticas.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Los resultados muestran diferencias significativas ($p < 0,01$) entre los dos grupos en 38 ítems, lo que aparece en la tabla 1 y se ilustra mediante el gráfico 1.

Puede observarse en el gráfico 1 que los jugadores brasileños tienden a percibir las situaciones como mucho más negativas para el rendimiento en comparación con los cubanos.

Por otro lado, ítems evaluados como neutrales o poco negativos por los brasileños fueron considerados positivos por los cubanos.

Cuando los 38 ítems son clasificados en las seis fuentes de estrés se observan las siguientes diferencias:

1. RELACIONAMIENTO CON PERSONAS SIGNIFICATIVAS

Esta fuente se refiere a la extensión y naturaleza de los vínculos con personas que son significativas para los atletas y que ejercen influencia sobre su rendimiento. Estas personas forman parte integral de la estructura dinámica y del ambiente social del fútbol. Para VanYperen (1994) el apoyo social de estas personas puede provocar o reducir el estrés.

		1	3	4	5	7	8	9	10	12	13	15	16	17
CUBA	X	-2,30	-0,53	-0,75	1,85	2,10	0,20	-0,75	-0,90	0,47	-0,85	-0,20	-0,68	0,05
	s	1,22	1,02	1,65	1,69	1,29	0,36	1,37	1,21	1,65	1,14	1,64	1,34	1,43
BRASIL	X	-2,86	-1,68	-2,07	0,73	0,16	-0,75	-2,34	-2,32	-1,55	0,66	-2,05	-1,77	-1,05
	s	0,46	1,47	1,07	1,66	1,12	1,71	1,27	1,05	1,53	1,31	1,22	1,55	1,83
		22	24	25	27	28	33	35	36	41	42	47	53	59
CUBA	X	0,40	0,19	1,00	0,25	-0,85	-0,40	-1,35	-1,10	1,45	1,95	0,06	1,00	-0,44
	s	0,88	1,87	1,41	1,45	1,98	2,19	1,93	1,21	1,19	1,00	1,76	1,84	0,78
BRASIL	X	-0,36	-1,25	2,48	-1,18	-2,05	-1,50	-2,50	-1,82	-0,34	0,00	-1,23	-0,36	-2,45
	s	1,42	1,30	1,00	1,32	1,03	1,50	1,00	1,19	1,46	1,84	1,24	1,81	0,85
		61	62	63	64	65	67	69	73	74	75	76	77	
CUBA	X	-0,79	1,42	-1,72	0,06	0,67	-0,3	2,17	-0,55	-1,25	-1,65	0,56	0,89	
	s	1,27	1,46	1,32	1,73	1,75	1,95	1,04	1,28	1,21	1,50	1,54	1,73	
BRASIL	X	-1,84	-0,48	-2,43	-0,91	-0,89	-1,64	1,09	-1,95	-2,07	-2,64	-0,23	-0,02	
	s	1,20	1,61	1,00	1,10	1,50	1,10	1,67	0,96	1,17	0,87	1,12	1,23	

p<0,01

Tabla 1. Media y desviación estándar de los 38 ítems significativos

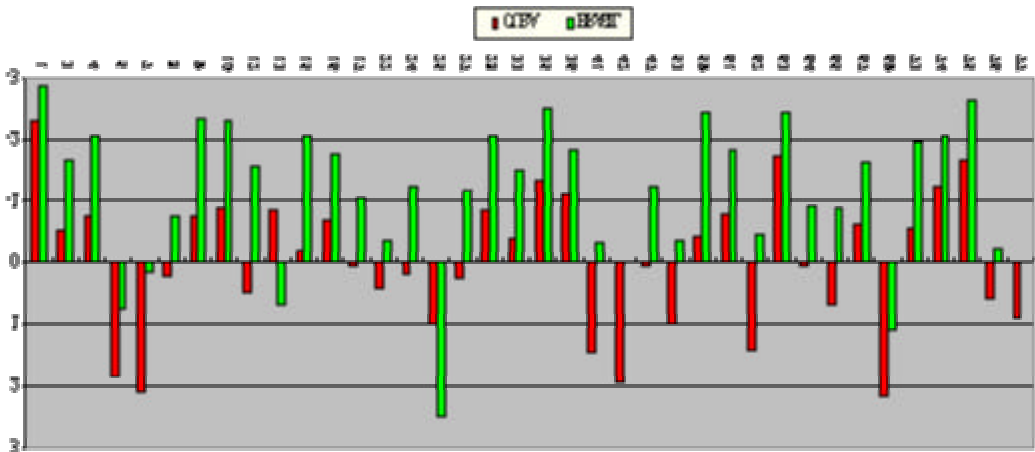


Gráfico 1 - Distribución gráfica de las medias de los 38 ítems significativos

Siete ítems forman parte de esta fuente: 9 (desacuerdos o conflictos con el entrenador), 10 (desacuerdos o conflictos con los compañeros de equipo), 13 (que un compañero le riña durante el partido), 15 (ser perjudicado por los árbitros), 61 (conflictos con los familiares), 64 (recibir amenazas del árbitro durante un partido) y 75 (falta de unión del grupo).

Todos los ítems fueron percibidos por los brasileños como negativos, excepto el número 13. Posiblemente esta diferencia esté determinada por la interpretación del ítem, debido a la connotación diferente que tiene la palabra *riña* en español en relación con la que tiene la palabra usada en el cuestionario en idioma portugués. A pesar de las diferencias, los jugadores brasileños interpretan la *riña* como un factor natural, que es parte del juego: "Eso sucede durante un juego. Es normal" (palabras del jugador Claudimiro en el periódico *Folha de São Paulo*, 18/10/99).

2. EXPECTATIVAS EN RELACIÓN CON EL DESEMPEÑO

Esta fuente está compuesta por dos subcategorías: metas y presión. La meta se refiere a la ambición del atleta de obtener un determinado resultado deportivo. Y la presión a las demandas de la prensa, de sí mismo y de otras personas, presión para cumplir las metas establecidas, obligación de vencer en un determinado juego y alcanzar los resultados esperados.

Dos ítems fueron significativos en esta fuente: el número 5 (ser favorito) y el 22 (exigencias de los periodistas a través de la prensa).

Aunque el ítem 1 es positivo para ambos grupos, los brasileños lo ven menos positivo que los cubanos. Esto refleja una característica psicológica interesante de los atletas brasileños: que necesitan una ansiedad más elevada como estímulo a desempeños mejores ("no me gusta ser el favorito", "pierdo la motivación").

En el ítem 22, las percepciones medidas son pequeñas, pero exactamente inversas, y esto posiblemente refleja características diferenciales de la prensa en ambos países, al menos en relación con el periodismo deportivo. Sin tener una demostración objetiva de lo que pensamos al respecto, nos atreveríamos a afirmar que el periodismo deportivo brasileño tiende a ser pasional, mientras que el cubano tiende a ser más racional y a contar más con las apreciaciones de los técnicos y otros integrantes de los equipos de entrenamiento.

3. FACTORES PERSONALES

Se refieren a las demandas, costos o beneficios de la práctica deportiva. Son incluidos en esta categoría la disposición del atleta, su estado psicológico y orgánico y otros aspectos de la práctica profesional, como el contrato de trabajo.

Seis ítems son significativos en esta fuente: 3 (nerviosismo excesivo), 4 (dormir mal la noche anterior a la competencia), 24 (estar con el contrato vencido o casi en el final), 25 (interés de otro equipo por su fútbol), 63 (ser sacado del equipo en los vestidores inmediatamente antes del partido) y 73 (falta de preparación psicológica).

Los ítems 24 y 25 no serán analizados porque en Cuba no existe el contrato profesional de trabajo en el deporte.

Los ítems 3, 4, 63 y 73 son percibidos de forma negativa por cubanos y brasileños, pero estos últimos tienen una percepción negativa incrementada en relación con los cubanos.

4. ASPECTOS DE LA COMPETENCIA

Se refieren a los eventos que comúnmente ocurren durante una competencia deportiva, como son aspectos del juego, condiciones del campo y las instalaciones deportivas, los partidarios, etc. (Cohn, 1990; Samulski, 1981).

Esta fuente está compuesta por 12 ítems: 7 (jugar contra adversarios desconocidos), 8 (derrotas anteriores), 12 (derrotas en el inicio del torneo), 16 (malas instalaciones y condiciones de alojamiento), 17 (haber perdido con el mismo adversario más de una vez), 27 (jugar con el estadio vacío), 28 (jugar en cancha mala), 33 (cuando a su equipo le hacen un gol), 35 (estar perdiendo por

goleada), 65 (terminar perdiendo el primer tiempo del partido), 76 (jugar en una posición improvisada) y 77 (jugar a contra un adversario agresivo).

Los ítems 16, 28, 33 y 35 son percibidos por ambos grupos como negativos, aunque los brasileños los perciben como más negativos que los cubanos. En realidad, los campos deportivos e instalaciones a disposición de los equipos cubanos no son siempre de primera calidad, por lo que tienen este factor como algo cotidiano sin posibilidad de transformación; sienten menos presión por ganar, debido a su nivel y la popularidad del deporte en su país. Esto puede explicar el carácter más negativo que dan los brasileños a estos ítems.

El número 7 es considerado por ambos grupos como positivo, siendo percibido como muy positivo por los cubanos. Este ítem para los cubanos es lo más frecuente y eso les hace acostumbrarse a este hecho. Cuba es una isla y no es posible las competiciones con los países fronterizos, por ejemplo. Por otra parte, los equipos cubanos han perdido movilidad hacia las competiciones internacionales, producto de la escasez de recursos financieros.

Los números 8, 12, 17, 27, 65, 76 y 77 mostraron percepciones inversas en ambos grupos de atletas. En todos los casos, los cubanos perciben los ítems positivamente y los brasileños negativamente.

Estos ítems se refieren a situaciones de fracaso inminente, o sea, a impedimentos que pueden hacer al atleta temer no conseguir cumplir o satisfacer las metas trazadas. El fracaso en conseguir las metas deportivas puede llevar a sentimientos de inadecuación y baja autoestima ("Nos hicieron un gol y hubo desesperación"). En este caso, los cubanos se sienten sometidos a mucha menor presión, debido a que su nivel de juego es bajo y generalmente no salen como favoritos, ni los medios masivos siguen exhaustivamente su trayectoria, ni tampoco el pueblo, por no ser éste un deporte nacional; por lo tanto, los elementos adversos pueden hacerles esforzarse más, pues fallar está entre sus comportamientos más probables.

5. DEMANDAS FÍSICAS

Se refieren a las demandas de los entrenamientos y competencias. Para Madden y cols. (1990), la evidencia empírica muestra que una baja capacidad física o aún percibirse fuera de forma deportiva, son los estresores más importantes que pueden afectar a un atleta, incluso más que algunos factores interpersonales, tales como las relaciones pobres entre los compañeros de equipo (Samulski, 1981; Valdés, 1997).

Son parte de esta fuente 8 ítems: 1 (no estar bien físicamente), 41 (hacer preparación colectiva un día antes del partido), 42 (mucho entrenamiento físico), 47 (viaje muy largo), 53 (calentamiento previo muy fuerte), 62 (hacer muchos ejercicios de musculación), 69 (mucho entrenamiento de resistencia) y 74 (preparación técnico táctica inadecuadas).

Los ítems 1 y 74 fueron percibidos como negativos por ambos grupos, pero los brasileños los perciben más negativos. Las situaciones de insuficiencia generan inseguridad en los resultados y producen ansiedad. Así, no es sorpresa que los ítems hayan sido evaluados como perjudiciales al rendimiento por ambos grupos. En el caso de los brasileños, debido al nivel competitivo que tienen, una insuficiencia en este plano es percibida como una tragedia.

6. EXPERIENCIAS TRAUMÁTICAS

Se refieren a trastornos de orden deportivo y/o familiar que provocan incomodidades de orden psicológica y física (Scanlan y cols. 1991).

La fuente está conformada por tres ítems: 36 (perder un gol que consideraba echo), 59 (entrar lesionado en el partido) y 67 (jugadas equivocadas en momentos decisivos).

Los tres son considerados negativos por los dos grupos, manteniéndose la diferencia en negatividad a favor de los brasileños.

CONCLUSIONES

El instrumento (ISF) ha permitido establecer diferencias significativas en la percepción de estrés entre los jugadores cubanos y brasileños y la tendencia de estos últimos a percibir las situaciones como más negativas.

Por otro lado, ítems evaluados como neutros por los brasileños, fueron considerados positivos por los cubanos.

La explicación de estas diferencias sólo puede ser encontrada a la luz de la diversidad socio-cultural entre los dos países.

Lo primero a considerar es el significado del fútbol para los brasileños. Una frase de Mira y López y Da Silva (1969) ejemplifica: "El fútbol es hoy una riqueza nacional, como el café, el carro, el buey, la naranja o el automóvil; es producto de consumo interno y de exportación, generador de dólares y divisas,...., Hacemos la commedia dell'arte del fútbol" (p. 34).

Este significado del deporte nacional brasileño, dicen algunos que se caracteriza por ser una alegoría de vida y muerte, lo que expresa, sin dudas, un contenido compulsorio y altamente emocional tanto para el pueblo, fanático y admirador, como para el deportista, admirado.

Esta connotación se va a expresar en la presión por los resultados que tienen los deportistas, exigidos por el pueblo a través de los medios de comunicación y en los estadios y, por tanto, en la evaluación rigurosa de todo lo que conspire contra el desempeño.

Otro elemento es de carácter histórico-cultural y opera en el sentido de la conformación del carácter de brasileños y cubanos. En América, la historia de Brasil es bien diferente de la de casi todos los latinoamericanos, y especialmente de la de los cubanos, que se han enfrentado en los últimos 40 años a obstáculos prácticamente insuperables, que marcan incuestionablemente la dimensión del estrés percibido.

El conocimiento de las diferencias socioculturales en la percepción del estrés es crítico y debe ser tenido en cuenta una vez que puede explicar por qué algunos jugadores brasileños (o de otras nacionalidades) presentan dificultades de adaptación cuando van a jugar en países culturalmente diversos.

Sobre la importancia relativa de estas dos hipótesis para la explicación de los resultados encontrados, se necesitan otros estudios interculturales comparando los futbolistas brasileños con atletas de otras nacionalidades, y principalmente latinoamericanos, lo cual abordaremos en futuros trabajos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Brandão, M.R.F. (2000). Fatores de Stress em Jogadores de Futebol Profissional. *Tesis de Doctorado, UNICAMP*.
- Clark, L.A. (1987). Mutual Relevance of Mainstream and Inter-cultural Psychology. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55, 461-470
- Cohn, P.J. (1990). An Exploratory Study on Sources of Stress and Athlete Burnout in Youth Golf. *The SportPsychologist*, vol.4, 95-106.

- Madden, C.C.; Summers, J.J. & Brown, D.F. (1990). The Influence of Perceived Stress on Coping with Competitive Basketball. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 21-35.
- Mira y López, E. & Ribeiro Da Silva, A. (1964). *Futebol e Psicologia*. Rio de Janeiro: Ed. Civilização Brasileira.
- Samulski, D. (1981). La Carga Psíquica Antes, Durante y Después de la Competencia. In: *Entrenamiento Deportivo*. Cali: Ed. XYZ, 305-313.
- Scanlan, T.K.; Stein, G.L. & Ravizza, K. (1991). An In-depth Study of Former Elite Figure Skaters: I. Introduction to the project. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 103-120.
- Valdés, H. (1997). *La Preparación Psicológica del Deportista*. Barcelona: Ed. INDE.
- VanYperen, N.W. (1994). Estrés Psicosocial, Apoyo Parental y Rendimiento en Jóvenes Futbolistas con Talento. *Revista de Psicología del Deporte, Dossier*, 6, 119-138.