

# ESTUDO PILOTO DE PESQUISA EM STRESS COM PARTICIPANTES DE CURSO DE EQUITAÇÃO EM PROVAS DE RÉDEAS.

**Márcia dos Santos Sermarini<sup>1</sup>, Maria das Graças Bastos Licurci<sup>2</sup>, Rodrigo Aléxis Lazo-Osorio<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> CLÍNICA PSICOLÓGICA, Rua Teopompo de Vasconcelos nº 257 – São José dos Campos – São Paulo – Brasil – 12243-830, [marciasermarini@vivax.com.br](mailto:marciasermarini@vivax.com.br)

<sup>2</sup> UNIVAP, Faculdade de Ciências da Saúde Curso de Fisioterapia, Av. Shishima Hifumi nº.2911 – São José dos Campos - São Paulo – Brasil - 12244-000, [glicurci@univap.br](mailto:glicurci@univap.br)

<sup>3</sup> UNIVAP, Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento – IP&D, Faculdade de Ciências da Saúde Curso de Fisioterapia, Av. Shishima Hifumi nº 2911– São José dos Campos - São Paulo – Brasil - 12244-000, [ralo@univap.br](mailto:ralo@univap.br)

**Resumo** – A pesquisa investiga o grau de estresse dos equitadores durante um curso de Equitação em Rédeas, na cidade de São José dos Campos/SP. Rédeas é uma modalidade de Hipismo, é considerada como a mais técnica (ANCR, 1997). A Psicologia do Esporte considera que o rendimento esportivo passa pelo rendimento humano, pelo desenvolvimento de potencialidades individuais e coletivas (KATIA, 2004). O bom desempenho do conjunto cavaleiro-cavalo, a postura vitoriosa são valorizadas. Investigar as relações entre as situações antecedentes e a conduta resultante é o nosso objetivo, a fim de superar os pontos frágeis ou negativos e maximizar os positivos e desejáveis (WILLIANS, 2004). Na atualidade, diante do equilíbrio técnico alcançado por atletas e equipes de alto rendimento, os aspectos emocionais (stress) têm sido considerados como um importante diferencial nos momentos de grandes decisões (ROMAN, SAVOIA, 2003).

**Palavras-chave:** Esporte Eqüestre, Stress, Rédeas

**Área do conhecimento:** Psicologia do Esporte

## Introdução

Certa quantidade de stress é importante para se ter um bom rendimento em qualquer tarefa. Nesse momento o ser humano se energiza através da produção de adrenalina, motivando-o para as realizações de seus objetivos (LIPP, 2000). Mas, em contrapartida pode haver o estresse disfuncional, levando o atleta a desencadear respostas inadequadas à situação (CAZABAT; COSTA, 2000). As cognições, emoções e os comportamentos estão intimamente ligados pelas interpretações dos eventos aos quais os indivíduos passam (BECK, et al., 1997). A ansiedade e a tensão desestruturam a precisão, pois as vias neurais se ocupam com impulsos de alerta do sistema de luta ou fuga, decrescendo ou inibindo os impulsos precisos, para completar a destreza e o movimento coordenado há também o decréscimo na capacidade de tomar decisões. A ausência de flexibilidade emocional que o atleta pode ter para responder às situações de estresse torna-o vulnerável, o que confirma a ausência de recursos de enfrentamento. Isto pode ativar mecanismos de fuga ou evitação, e quando finalmente, não encontra respostas adaptativas, pode ser levado inclusive, à interrupção de

habilidades motrizes finas. (HERNANDEZ et al., 1999).

O atleta de esporte hípico experimenta situações conflitantes que se forem interpretadas como ameaçadoras podem vir a desencadear respostas de ansiedade e estresse. Isso se percebe, quando em momento de treino o desempenho alcançado é avaliado como melhor do que aquele apresentado nas provas hípicas (WILLIANS, 2004).

## Metodologia

A metodologia se baseia no teste psicológico, "Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de LIPP (ISSL)", a um grupo de equitadores participantes de um curso de "Equitação para Prova de Rédeas", visando identificar de modo objetivo se há sintomas de estresse, o tipo existente e a fase em que se encontra em jovens acima de 15 anos e adultos. (LIPP, 1997).

A aplicação do teste se deu de forma individual, onde o examinador passou todas as explicações necessárias, frisando bem o período de tempo a que cada quadro do teste se refere (24 horas para o quadro 1, uma semana para o quadro 2 e um mês para o quadro 3). O tempo de aplicação foi de aproximadamente dez minutos.

Cada respondente se colocou num lugar escolhido por ele próprio, sem interferência de terceiros. O examinador se manteve próximo.

No Inventário de Sintomas de Stress para Adultos (ISSL), mostra que a manifestação do estresse pode ocorrer em qualquer pessoa, pois todo ser humano esta sujeito a um excesso de fatores que ultrapassam sua capacidade de resistir física e emocionalmente. Até recentemente se pensava que o estresse se desenvolvia em três fases: alerta, resistência e exaustão. Recentemente identificou que existe outra fase do stress, designada de quase-exaustão, que fica entre a fase de resistência e a fase de exaustão. Na fase do "alerta" (considerada a fase positiva) o ser humano se energiza através da produção da adrenalina. Na segunda fase a da "resistência", a pessoa automaticamente tenta lidar com os seus estressores de modo a manter sua homeostase interna. Se os fatores estressantes persistirem em frequência e intensidade, há uma quebra na resistência da pessoa e ela passa a fase de "quase-exaustão", quando o processo do adoecimento se inicia e os órgãos que possuem uma maior vulnerabilidade genética ou adquirida passam a mostrar sinais de deterioração. Caso não haja alívio, por meio da remoção dos estressores ou pelo uso de estratégias de enfretamento, o stress atinge a sua fase final, a da "exaustão", quando doenças graves podem ocorrer nos órgãos mais vulneráveis, como enfarte, úlceras, psoríase, depressão e outros.

A elaboração do ISSL, que é composto de três quadros que se referem as quatro fases do stress, sendo o quadro 2 utilizado para avaliar as fases 2 e 3 (resistência e quase-exaustão). Os sintomas listados são os típicos de cada fase. No primeiro quadro, composto de 12 sintomas físicos e três psicológicos, o respondente assinala os sintomas físicos ou psicológicos que tenha experimentado nas últimas 24 horas. No segundo, composto de dez sintomas físicos e cinco psicológicos, marcam-se os sintomas experimentados na última semana. No quadro 3, composto de 12 sintomas físicos e 11 psicológicos, os sintomas experimentados no último mês. É importante observar que alguns sintomas que aparecem no quadro 1 voltam a aparecer no quadro 3, mas com intensidade diferente. A razão dessa gradação é que a fase de exaustão, coberta no quadro 3, em geral mostra a volta de alguns sintomas da fase 1, com maior comprometimento, devido à quebra na resistência. O número de sintomas físicos é maior do que os psicológicos e varia de fase a fase porque a resposta de estresse é assim constituída. No total, o ISSL inclui 37 itens de natureza somática e 19 psicológicas, sendo os

sintomas muitas vezes repetidos, diferindo somente em sua intensidade e seriedade. A fase 3 (quase-exaustão) é diagnosticada na base da frequência dos itens assinalados no quadro 2, de acordo com a tabela 1 de correção. Estudos revelaram uma correlação alta entre os sintomas componentes do ISSL indicando um constructo subjacente que é o estresse (LIPP, M. N., 2000).

## Resultados

Houve um total de quarenta e cinco participantes do curso de "Equitação em Rédeas", todos eram equitadores. Desse total, vinte e cinco participaram da pesquisa (56%), sendo que, havia quatro menores de quinze anos (9%) e dezesseis se recusaram a responder o protocolo (35%).

Do total de avaliados:

- Vinte e dois (88%) relataram queixas e sinais físicos sentidos nas últimas 24 horas, "insônia" aparece com um índice maior (20%) seguido por "mudança de apetite" (16%); vinte e três (92%) queixaram-se de sintomas psíquicos sentidos notadamente "vontade súbita de iniciar novos projetos" (48%).

- Vinte e um (84%) mostram persistência de sintomas físicos experimentados na última semana evidenciando "sensação de desgaste físico constante" (24%), "mudança de apetite" (16%) e nas queixas relativas a sensações psíquicas, vinte e três (92%) pesquisados relatam persistência de "pensar constantemente em um só assunto (36%) e sensibilidade emotiva excessiva" (28%).

- Dez (40%) relatam que perseveravam os sintomas físicos no último mês notadamente "insônia" (16%), e vinte e um (84%) ressentiam-se psicologicamente de "pensar/falar constantemente em um só assunto (16%) e angústia e ansiedade diária" (16%).

- Três (12%) mostraram-se com sinais de estresse, na fase de resistência.

Os demais participantes (88%) não atingiram a pontuação necessária para se considerar que estivessem estressados.

## Discussão

Ao se avaliar os resultados obtidos, percebe-se que houve rejeição, por dezesseis equitadores masculinos, quanto a responder o teste, pois afirmaram não estarem preparados.

Fazendo uma co-relação entre os maiores percentuais de queixas e sinais físicos apresentados na pesquisa, observamos haver incidência de insônia há um mês. Sensação de desgaste físico constante, e mudança de apetite, há uma semana. Novamente, aparecendo insônia e mudança de apetite nas últimas 24 horas,

denota-se que esteja havendo a persistência de sintomas. Já se evidenciando um sofrimento físico, onde o organismo fica destituído de nutrientes, e com redução de sua energia mental. Sua produtividade, a capacidade de trabalho e a qualidade de vida sofrem danos e ficam prejudicadas. Posteriormente pode-se vir a adoecer. É o stress negativo, em excesso, quando a pessoa ultrapassa seus limites e sua capacidade de adaptação.

Com relação às queixas e sinais psíquicos, vimos que: pensar/falar constantemente em um só assunto, angústia e ansiedade diária, há um mês; pensar constantemente em um só assunto há uma semana, denota também, sofrimento psíquico e emocional persistente, e por fim, numa tentativa de aliviar o desconforto surge uma “vontade súbita de iniciar novos projetos” nas últimas 24 horas.

Rédeas é uma modalidade de prova eqüestre, considerada como a mais técnica, pois é necessário o controle do cavalo, e o domínio de seus movimentos. Onde a resistência seja considerada como pequena ou nenhuma. Qualquer movimento do animal poderá ser considerado como falta de controle. (ANCR, 1997). Nota-se a partir desse pressuposto que o equitador especializado, ou que pretende se especializar, em Rédeas deva ser uma pessoa que tenha um equilíbrio técnico, físico-emocional metucioso. Para que o stress se apresente na forma ideal, é necessário que haja alternância entre estar em alerta e sair do alerta de forma eficiente. O organismo precisa entrar em homeostase após uma permanência em alerta para que se recupere. Após a recuperação não há dano em entrar de novo em alerta (LIPP, 2000).

Consideram-se os percentuais gerais apresentados como elevados, principalmente a nível emocional (com variação de 92% nas últimas 24 horas/semana e 84% referindo-se ao mês). O constructo possui 37 itens de natureza física e 19 psicológicas. Este estudo se deu num período de curso, onde não havia expectativa de prova.

## Conclusão

Caso esses equitadores queiram se enveredar pelo caminho da competição em Rédeas, se faz necessário além do preparo técnico (cavaleiro-cavalo), haja necessidade de trabalho específico de acompanhamento psicológico, buscando a melhoria na qualidade de vida do atleta, com a devida estabilidade emocional que o esporte requer.

## Referências

BECK, A.; RUSH, A. J., SHAW, B.F.; EMERY, G. **Terapia cognitiva da depressão**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

CAZABAT, E. H.; COSTA, E. **Stress: la sal de la vida?** Avances em Medicina Ambulatoria. Bs. As/Sociedad Argentina de Medicina, p. 117-125, 2000.

HERNANDEZ, J. A. E., VOSER, R. C.; GOMES, M. M. **Coesão grupal, ansiedade précompetitiva e o resultado dos jogos em equipe de futebol**. Universidade Luterana do Brasil/Grupo de pesquisa em Psicologia do Esporte e de Atividade Física, p. 1-10, 1999.

LIPP, M. E. N. (Org.) (1997). **Pesquisas sobre Stress no Brasil**. Campinas: Papirus.

LIPP, Marilda Novaes. **Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL)**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

KATIA. R. **Rendimento esportivo ou rendimento humano? O que busca a psicologia do esporte?** *Psicol. Am. Lat.*[online]. Fev.2004, nº1 [citado 16 Maio 2007] p.0-0. Disponível no World Wide Web: [http://pepsic.bvs-psi.org.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-350X2004000100004&lng=PT&nrm=isso](http://pepsic.bvs-psi.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2004000100004&lng=PT&nrm=isso). ISSN 1870-350X.

ROMAN, Sonia e SAVOIA, Mariângela Gentil. **Pensamentos automáticos e ansiedade num grupo de jogadores de futebol de campo**. *Psicol. Teor. Prat.*,[online] dez. 2003, vol.5, nº2 [citado 16 de Maio 2007]., P.13-22. Disponível no World Wide Web: [http://pepsic.bvs-psi.org.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-36872003000200002&lng=PT&nrm=isso](http://pepsic.bvs-psi.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872003000200002&lng=PT&nrm=isso).ISSN 1516-3687.

WILLIAMS, C. A. **The Basics of Equine Behavior**, Rutgers: Equine Science Center, 2004. ([www.cbh-hipismo.com.br/download/2006\\_FUNDAMENTOS%20DA%20PSICOLOGIA.pdf](http://www.cbh-hipismo.com.br/download/2006_FUNDAMENTOS%20DA%20PSICOLOGIA.pdf)) Acesso em 16maio2007.

ANCR – Associação Nacional do Cavalo de Rédeas (<http://www.ancr.org.br/index.asp>). Acesso em: 25 jul.2007.