

## Estrés en jugadores de fútbol: una comparación Brasil & Colombia.

\* Profesora. Facultades Metropolitanas Unidas, São Paulo  
\*\* Profesor Titular Visitante. Universidad de Brasilia  
\*\*\* Profesor. Escuela Nacional del Deporte, Cali

María Regina Ferreira Brandao (Brasil)\*  
Hiram M. Valdés Casal (Cuba)\*\*  
Esnel González González (Colombia)\*\*\*  
[hiramv@uol.com.br](mailto:hiramv@uol.com.br)

El presente trabajo es un estudio intercultural del estrés en jugadores de Fútbol. Se comparan 44 atletas profesionales de Fútbol de Brasil con 27 de Colombia en sus respuestas ante el Inventario de Estrés en Fútbol. Se obtienen diferencias significativas entre los dos grupos en un gran número de ítems del test. Esto es considerado importante por los autores dado que debe ser tenido en cuenta en cualquier preparación psicológica para confrontaciones internacionales.

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 7 - N° 35- Abril de 2001

1 / 2

### 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 nerviosos). 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 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 la 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 colombianos) y similar nivel de experiencia, en la percepción del estrés.

El interés a largo plazo de este estudio es continuar una línea de investigación inter-cultural en el estudio del estrés en fútbol.

## Metodología

En el presente trabajo fueron estudiados 44 jugadores brasileños (pertenecientes a los clubes Palmeiras, Gremio e Internacional de Porto Alegre) y 27 jugadores colombianos (pertenecientes al club América) con una media de edad de 20,62 y 22,69 años respectivamente.

Fueron evaluados mediante el Inventario de Estrés en Fútbol - ISF (BRANDÃO, 2000).

Los equipos respondieron el cuestionario en São Paulo y Cali 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 deberían 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 colombianos 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): 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 37 ítems lo que aparece en la tabla 1.

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

		1	3	5	7	8	9	10	12	13	15	16	22	24
COLOMBIA	X	-2,26	-0,89	1,67	0,93	0,56	-0,93	-1,15	-0,44	-0,26	-1,37	-0,74	0,56	0,00
	s	1,38	1,55	1,83	1,21	1,34	1,41	1,48	1,45	1,35	1,54	1,32	1,50	1,28
BRASIL	X	-2,86	-1,68	0,73	0,16	-0,75	-2,34	-2,32	-1,55	0,66	-2,05	-1,77	-0,36	-1,25
	s	0,46	1,47	1,66	1,12	1,71	1,27	1,05	1,53	1,31	1,22	1,55	1,42	1,30
		25	27	28	33	35	36	37	38	41	48	52	55	57
COLOMBIA	X	1,89	-0,19	-0,93	0,07	-1,41	-0,44	-0,89	0,44	1,67	0,52	2,26	1,48	0,59
	s	1,29	1,08	1,70	1,98	1,72	1,45	1,87	1,37	1,33	1,81	1,17	1,47	1,39
BRASIL	X	2,48	-1,18	-2,05	-1,50	-2,50	-1,82	-2,11	-1,91	-0,34	1,36	2,77	2,34	-0,30
	s	1,00	1,32	1,03	1,50	1,00	1,19	1,08	1,20	1,46	1,46	0,68	1,06	1,29
		60	61	63	65	67	68	69	72	73	75	77		
COLOMBIA	X	0,30	-1,00	-1,56	0,30	-0,96	0,70	0,15	-0,56	-0,52	-1,30	1,15		
	s	1,40	1,01	1,40	1,49	1,10	1,63	1,53	1,34	1,62	1,58	1,53		
BRASIL	X	-0,48	-1,84	-2,43	-0,89	-1,64	1,52	1,09	-1,23	-1,95	-2,64	-0,02		
	s	1,27	1,20	1,00	1,50	1,10	1,61	1,67	1,22	0,96	0,87	1,23		

$p < 0,01$

Los datos presentados en la tabla anterior serán analizados atendiendo a cada una de la fuentes de estrés, para facilitar la comprensión.

Cuando los 37 ítems con diferencias estadísticamente significativas son clasificados en las seis fuentes de estrés se observan los siguientes resultados:

### 1. Vinculación 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.

Seis 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), 75 (falta de unión del grupo). Como ilustración, los datos se muestran en el gráfico 1.

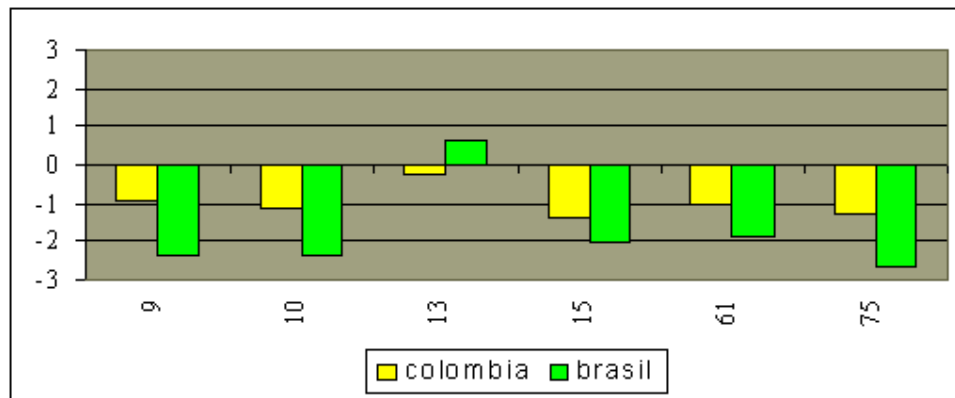


Gráfico 1. Items significativos para la fuente Vinculación con Personas Significativas

Aunque ambos grupos perciben los ítems de esta fuente como negativos, en todos ellos los brasileños tienen una percepción más negativa que los colombianos, excepto en el número 13, en el cual la percepción está invertida.

El fútbol es un deporte colectivo y el éxito de un equipo depende de la unión de todos los miembros. "Un equipo de fútbol con desavenencias está destinado a la derrota" (Nogueira, 1996). "Particularmente, cuando existe una atmósfera muy competitiva dentro de un equipo, las relaciones de falta de apoyo pueden conducir a la existencia de una pobre o inadecuada comunicación interpersonal, así como sensaciones de haber sido traicionado por otros y discusiones" (VANYPEREN, 1994, p.120).

Aparentemente, para los brasileños, los conflictos de relaciones son más significativos para la disminución del rendimiento deportivo.

Situaciones típicas que resultan en aumento de estrés y que causan mayores exigencias psicológicas son principalmente las situaciones de conflicto social. De acuerdo con de Allmer (1981), comentarios críticos de colegas o del entrenador durante el juego tienen efectos más

desfavorables que los propios errores cometidos. Por esto resultó inesperado que el ítem 13 fuera evaluado como positivo por los brasileños

Posiblemente, en el número 13 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 Claudiomiro 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). Esto se ilustra en el gráfico 2.

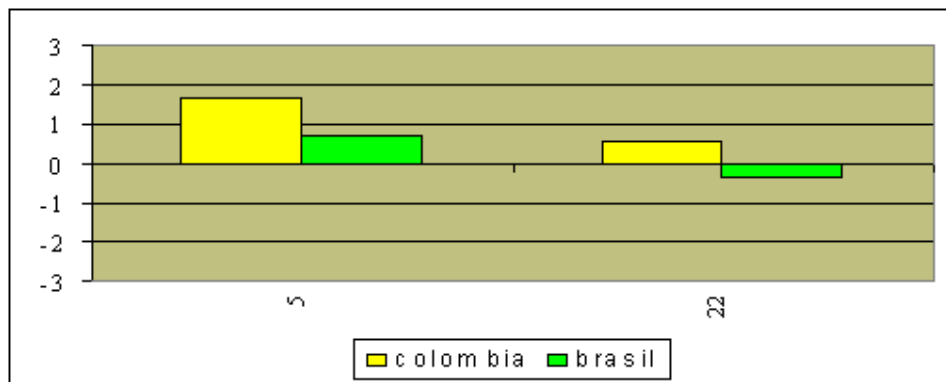


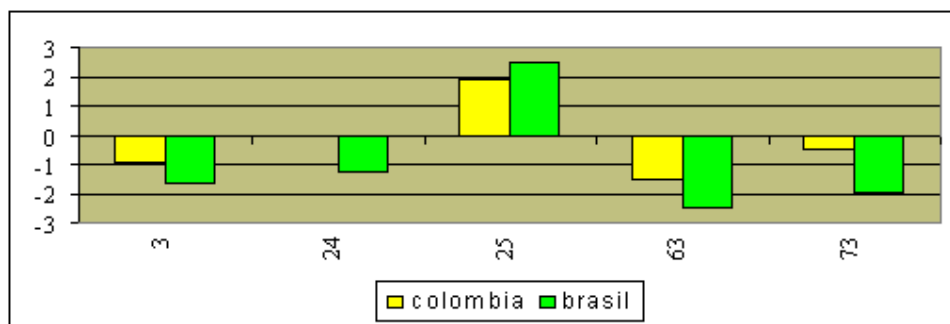
Gráfico 2 - Ítems significativos para la fuente Expectativas en Relación con el Desempeño

Aunque el ítem 5 es positivo para ambos grupos los brasileños lo ven menos positivo que los colombianos. 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 significaría que pese al carácter emotivo de la prensa en ambos países, los colombianos sienten que la exigencia periodística los ayuda a jugar mejor.

## 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. Cinco ítems son significativos en esta fuente: 3 (nerviosismo excesivo), 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). Esto se ilustra en el gráfico 3.



**Grafico 3** - Items significativos para la fuente Factores Personales

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

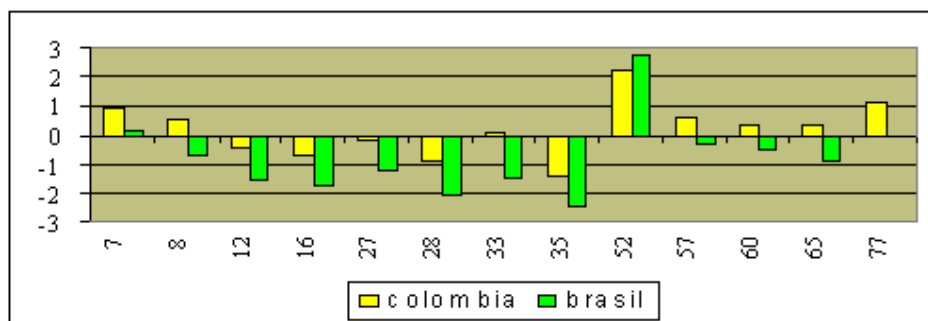
El ítem 24 es percibido como neutro por los colombianos pero es percibido muy negativamente por los brasileños. Problemas contractuales casi siempre traen inestabilidad emocional en los jugadores, generando incertidumbre, inseguridad y pérdida de motivación, por lo tanto es sorprendente que este ítem haya sido evaluado como neutro por los colombianos.

En relación con el ítem 25, él es percibido como positivo por los dos grupos aunque los brasileños lo perciben positivo en mayor grado.

#### 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 13 ítems: 7 (jugar contra adversarios desconocidos), 8 (derrotas anteriores), 12 (derrotas en el inicio del torneo), 16 (malas instalaciones y condiciones de alojamiento), 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), 52 (saber que será titular con anticipación), 57 (definición por muerte súbita), 60 (jugar en la mañana), 65 (terminar perdiendo el primer tiempo del partido) y 77 (jugar contra un adversario agresivo).



**Grafico 4** - Items significativos para la fuente Aspectos de la Competencia

Los ítems 12, 16, 27, 28 y 35 son percibidos por ambos grupos como negativos, aunque los brasileños los perciben como más negativos que los colombianos.

Los ítems 7 y 52 son considerados por ambos grupos como positivos siendo percibido el 7 más positivo por los colombianos y el 52 más positivo para los brasileños.

El ítem 77 es neutro para los brasileños, pero positivo para los colombianos. A pesar de haber sido considerado un ítem neutro por los brasileños, el juego viril y duro de los equipos suramericanas (como es el caso de los quipos colombianos), siempre fue un factor de preocupación para los jugadores brasileños por la posibilidad de lesiones o contusiones. “Los argentinos provocan y son tramposos. Ellos dan bofetadas y halan los pelos de los adversarios” (Paulo Nunes, Jornal “O Estado de São Paulo”, 16/10/1998).

Los números 8, 33, 57, 60 y 65 mostraron percepciones inversas en ambos grupos de atletas. Todos son percibidos como positivos por los colombianos y negativos por los brasileños.

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”).

### 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 6 ítems: 1 (no estar bien físicamente), 41 (hacer preparación colectiva un día antes del partido), 48 (entrenar en dos períodos), 55 (quedarse concentrado en la víspera del partido), 68 (pre temporada fuera del local de rutina), 69 (mucho entrenamiento de resistencia).

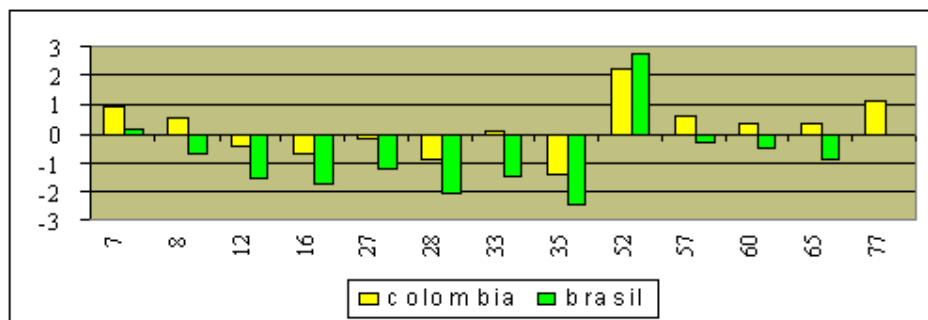


Gráfico 5 - Items significativos de la fuente Demandas Físicas

El ítem 1 fue percibido como negativo por ambos grupos, pero los brasileños lo perciben más negativo. Las situaciones de insuficiencia generan inseguridad en los jugadores y producen ansiedad. Así no es sorpresa que los ítems hayan sido evaluados como perjudiciales al rendimiento por ambos grupos.

Los ítems 55, 68 y 69 son percibidos como positivos por ambos grupos; pero son percibidos más positivamente por los brasileños.

El ítem 41 tiene una evaluación que resulta invertida entre los dos grupos, siendo negativa para los brasileños y positiva para los colombianos. Un rendimiento alto en el fútbol es determinado por una alta estabilidad de las reacciones psicológicas, neurológicas, fisiológicas y endocrinas y una capacidad de recuperación completa de una carga de trabajo anterior. Es bien conocido que dependiendo de la intensidad y del tiempo de trabajo realizado en las sesiones de entrenamiento y en las competencias deportivas es activado un estado generalizado de estrés físico y psíquico. Realizar entrenamientos colectivos que demandan una concentración y un nivel de exigencias técnico-táctico elevado un día antes de un juego, lo cual es tradicional en Brasil, es generalmente percibido por los jugadores como debilitador del rendimiento. "Muchos entrenadores no comprenden pero si Ud. corre en exceso, durante 40 ó 50 minutos, el próximo día Ud. va a estar más cansado y entonces no rinde en el juego".

## 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).

Rendimientos bajos, comisión de errores y no jugar bien son considerados factores que traen desórdenes psicológicos a los jugadores, pudiendo por tanto ser considerados como variables traumáticas una vez que tienden, de alguna forma, a perjudicar el equipo e influenciar el comportamiento del jugador en los juegos futuros.

La fuente está conformada por cinco ítems: 36 (perder un gol que consideraba hecho), 37 (hacer un auto gol), 38 (perder un penalty), 67 (jugadas equivocadas en momentos decisivos) y 72 (hacer jugadas erróneas al final del partido).

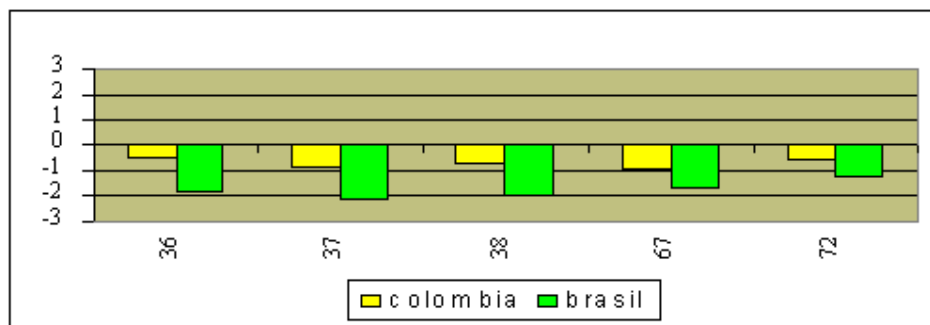


Gráfico 6 - Ítems significativos de la fuente Experiencias Traumáticas

Los cinco 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 colombianos y brasileños y la tendencia de estos últimos a percibir las situaciones como más negativas.

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.

Aunque sabemos que el fútbol es extraordinariamente importante para el pueblo colombiano, no sabemos si la vinculación emocional con este deporte en Colombia tiene la misma intensidad que en Brasil..

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.

Si la vinculación emocional del brasileño con el futbol fuera mayor que la del colombiano podríamos explicar muchas de las diferencias encontradas. Si fuera igual entonces tendríamos que formular otras hipótesis explicativas.

Esta otra hipótesis es de carácter histórico cultural y opera en el sentido de la conformación del carácter de brasileños y colombianos. En América, la historia de Brasil es bien diferente de la de casi todos los latinoamericanos y en particular de la de Colombia sometida durante muchos años al estrés de una guerra cruel., con todas las limitaciones, sufrimientos y frustraciones que conlleva y que seguramente marca la dimensión del estrés percibido por los colombianos..

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 (y 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 transculturales comparando los futbolistas brasileños con atletas de otras nacionalidades y principalmente latinoamericanos, lo cual abordaremos en futuros trabajos.

## Referencias bibliográficas

- ALLMER, h. (1981). Streb und Sport. In NITSCH, J. (Ed.) *Stress - theorien, untersuchungen, massnahmen*. Stuttgart: Verlag Hans Huber, 501-545.
- 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 Cross-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.
- NOGUEIRA, A. (1996). *Jornal "O Estado de São Paulo"*.

- 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.
- VALDES, H. (1997). *La Preparación Psicológica del Deportista*. Barcelona: Ed. INDE.
- VANYPAREN, N.W. (1994). Estrés Psicosocial, Apoyo Parental y Rendimiento en Jóvenes Futbolistas con Talento. *Revista de Psicología del Deporte*, Dossier, 6, 119-138.