



IX CONGRESSO SULBRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE

VII CONGRESSO ESTADUAL
DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA

I CONGRESSO ESTADUAL DE ATIVIDADE
FÍSICA, SAÚDE E TREINAMENTO

SINTOMAS DE ESTRESSE PRÉ-COMPETITIVO EM ATLETAS DE FISICULTURISMO NO RIO GRANDE DO SUL

SUBMETIDO AO IX CONGRESSO SULBRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE ¹

Victor de Assis Frasca, Universidade Luterana do Brasil (ULBRA/Canoas)

vitfrasca@gmail.com

Marisa Sallaberry Mendes, Universidade Luterana do Brasil (ULBRA/Canoas)

marisaedufisica@outlook.com

RESUMO

O presente estudo é o primeiro a analisar os sintomas de estresse pré competitivo mais frequentes em atletas de Fisiculturismo no estado do Rio Grande do Sul. A amostra foi composta por 40 atletas, sendo 31 do sexo masculino e 9 do sexo feminino. Para analisar os sintomas de estresse pré-competitivo, utilizou-se o questionário “Lista dos Sintomas de Stress Pré-Competitivo – LSSPCI”, auto aplicado. Conclui-se que as respostas mais predominantes estão ligados aos sintomas somáticos e cognitivos. Mesmo a ansiedade sendo um fator de estresse, pode se tornar um processo positivo, trazendo alguns benefícios para o atleta, como uma dedicação maior na fase final da preparação e o desejo de mostrar todo o trabalho que foi realizado antes da competição.

PALAVRAS-CHAVE: Fisiculturismo; Estresse; Competição.

INTRODUÇÃO

A incansável busca pelo padrão de beleza é muito grande nos tempos atuais. O enfoque dado pela mídia em mostrar corpos atraentes leva a sociedade à valorização da aparência física idealizada, com aumento de músculos, estando sujeito a perder o ideal de corpo saudável (RUSSO, 2005). O esporte que tem como principal característica a aparência física (forma estética), é chamado de fisiculturismo. Os critérios de avaliação em uma competição de fisiculturismo são que os atletas apresentem um corpo harmônico, com volume, proporcionalidade, simetria e definição muscular (CYRINO et al, 2008). Os atletas de fisiculturismo dedicam a maior parte do ano a fase hipertrófica, na qual a associação entre o treinamento com pesos e o uso de dietas hipercalóricas tem como objetivo o aumento de massa muscular. Na fase pré-competitiva, a ênfase é a definição muscular onde acontece uma grande restrição calórica. (CYRINO et al, 2008). A dieta na fase pré-competitiva, é bastante

¹ O presente trabalho (não) contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.



IX CONGRESSO SULBRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE

VII CONGRESSO ESTADUAL
DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA

I CONGRESSO ESTADUAL DE ATIVIDADE
FÍSICA, SAÚDE E TREINAMENTO

restritiva, o que provoca importantes alterações nos substratos musculares, nas enzimas, nas proteínas estruturais, bem como nos minerais (RUSSELL, et al 1984). Contudo, a intensidade dos treinos resistidos se mantém elevada, evidentemente dentro de limites toleráveis, na tentativa de preservar ao máximo a massa muscular adquirida durante a fase hipertrófica (CYRINO et al., 2008).

Por se tratar de um esporte de alto rendimento o estresse ocorre pela demanda de trabalho, que o atleta tem nos períodos que antecedem a competição. No contexto esportivo, são várias as situações em que se pode identificar agentes estressores como: pressão exercida pelos envolvidos no processo competitivo, metas irreais, expectativa exagerada em relação ao desempenho; treinamento (BRENNER et al, 2016).

Toda competição, em qualquer nível, apresenta quatro aspectos que são evidenciados a todo o momento: “confronto”, “demonstração”, “comparação” e “avaliação” (DE ROSE Jr., 2002). No fisiculturismo não é diferente, fazendo com que esses aspectos possam estar ainda mais ligados a fatores estressores. Brandão e Machado (2007), diz que competir sugere a busca de um determinado objetivo, implicando em rivalidade e confronto individual ou entre equipes, visando o melhor resultado, que neste caso, quase sempre significa a vitória, mas que pode também ser representado por uma marca pessoal, um ‘record’ ou a superação de um adversário individual ou coletivamente.

Frente às afirmações descritas anteriormente, o presente estudo teve por objetivo verificar os sintomas de estresse pré-competitivo em atletas de fisiculturismo, da Região Sul do Estado do Rio Grande do Sul, em uma competição de nível estadual.

METODOLOGIA

Esta pesquisa se caracteriza por um estudo do tipo descritivo e exploratório, com abordagem qualitativa e quantitativa. A amostra consiste em 40 Fisiculturistas de diversas categorias, do sexo masculino e feminino, com idade entre 19 a 43 anos. Todos atletas são federados pela Federação Internacional de Fisiculturismo do Rio Grande do Sul (IFBB-RS).

O instrumento utilizado para coleta de dados foi a Lista de Sintomas de “Stress” Pré-Competitivo (LSSPCI) de Rose Jr. (1998), do tipo Likert, que foi desenvolvido para identificar os sintomas de estresse que antecedem as competições. Todos os participantes da



IX CONGRESSO SULBRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE

VII CONGRESSO ESTADUAL
DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA

I CONGRESSO ESTADUAL DE ATIVIDADE
FÍSICA, SAÚDE E TREINAMENTO

pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os atletas participaram do 1º Campeonato IFBB PRO LEAGUES Estreantes no Rio Grande do Sul, que ocorreu no dia 19 de Maio de 2018 na cidade de Novo Hamburgo.

Os dados coletados foram analisados e organizados em forma de tabelas, apresentados a seguir. Para a análise descritiva, utilizou-se o cálculo da frequência e percentual, com o emprego do software Microsoft Excel 2013, para Windows.

RESULTADOS

Na tabela 1 realizou-se uma breve apresentação do perfil dos atletas de fisiculturismo e, consecutivamente, um agrupamento dos níveis de resposta da escala de medida do questionário. A discussão dos dados foi realizada com os resultados do percentual da somatória das respostas 4 e 5, que se encontram na Tabela 2. As respostas no valor da escala Likert correspondentes a *algumas vezes* (3) foram consideradas neutras.

TABELA 1 – Perfil dos atletas pesquisados

SEXO	FREQUÊNCIA	%	MÉDIA IDADE
Feminino	9	23%	22,55
Masculino	31	78%	27,61

Realizou-se um agrupamento dos sintomas que ocorrem com mais frequência, *muitas vezes* e *sempre*. (respostas 4 e 5).



IX CONGRESSO SULBRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE

VII CONGRESSO ESTADUAL
DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA

I CONGRESSO ESTADUAL DE ATIVIDADE
FÍSICA, SAÚDE E TREINAMENTO

TABELA 2– Sintomas que ocorrem “*muitas vezes*” ou “*sempre*”. Acima de 50% dos percentuais.

SINTOMAS DE ESTRESSE PRÉ-COMPETITIVO	PERCENTUAL DA SOMATÓRIA DAS RESPOSTAS 4 E 5
Não vejo a hora de competir	75%
Sinto-me mais responsável	73%
Fico empolgado(a)	70%
Sonho com a competição	65%
Sinto muito cansaço ao final do treino	63%
No dia da competição acordo mais cedo que o normal	63%
Fico ansioso (a)	60%
Falo muito sobre a competição	58%
Bebo muita água	53%

Na Tabela 2, apresentam-se as questões que tiveram mais relevância para os atletas, “não vejo a hora de competir”, seguido por, “sinto-me mais responsável” e “fico empolgado (a)”. O sintoma “não vejo a hora de competir” provavelmente está relacionado à ansiedade, sendo uma ação estressora gerada pela expectativa do enfrentamento e principalmente pela insegurança. Para Weinberg e Gould (2001), a ansiedade vivenciada pelo atleta, depende de sua personalidade, no que se refere ao modo de encarar diversas situações, bem como de seu preparo psicológico, o quão intenso isto pode ocorrer.

Para Berté Junior (2004), a ansiedade é considerada como um grau anormal de apreensão, causado por uma situação ameaçadora causada pela personalidade do indivíduo no que se refere à tolerância e a tensão em geral. A ansiedade pode ser observada em dois momentos: pré e pós-competição. A pior ansiedade, é a pré-competitiva, por razão de ter influência direta no seu rendimento (FABIANI, 2007).

Segundo Weinberg e Gould (2001), a intensidade com que a ansiedade é vivenciada pelo atleta é dependente da forma com que esse consegue encarar as inúmeras situações que ocorrem na competição. Para alguns atletas é possível entender os estímulos estressores, como fontes estimulantes e desafiantes e outros, compreendem o mesmo estímulo, como fonte geradora de ansiedade ou frustração. Um dos sintomas com percentual mais alto foi “ficar empolgado”, pode se referir a ser um estímulo ou também uma fonte de ansiedade. Esse sintoma aparece em grande número de estudos, como o de (FILHO e ZABALLA, 2009),



IX CONGRESSO SULBRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE

VII CONGRESSO ESTADUAL
DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA

I CONGRESSO ESTADUAL DE ATIVIDADE
FÍSICA, SAÚDE E TREINAMENTO

realizado com atletas femininas de voleibol em que demonstrou, que muitas atletas se sentem empolgadas com a proximidade da competição.

Outro estudo realizado por De Rose Jr, Deschamps e Korsakas (1999), obtiveram com resultados que um dos maiores causadores de estresse foi os sintomas, “Fico empolgado com a competição”, “Não vejo a hora de competir”, “Sinto-me mais responsável” e “Fico preocupado com o resultado da competição”. Esses resultados coincidem com os encontrados nesta pesquisa.

Outros sintomas que geraram um percentual acima de 60% foram “Sinto muito cansaço ao final do treino”, “No dia da competição acordo mais cedo que o normal”, “Fico ansioso (a)”. O que pode ser explicado por McArdle et al (2016) quando cita que o descanso ineficiente, a competição e os conflitos internos e externos se constituem em fatores geradores de estresse. Quando o corpo não se adapta positivamente a esse excessivo treinamento e restrições, as reações negativas começam a acontecer (fadiga, sono, performance estagnada ou diminuída). Entende-se assim que o alto nível de treinamento e de restrições podem gerar esses sintomas. Essas necessidades impostas por recursos, treinamentos e restrições interferem no bem-estar geral (psicológico, social, físico e emocional) dos atletas, por consequente elevando ainda mais a tensão, estresse, cansaço físico e mental e ansiedade.

CONCLUSÃO

Os resultados obtidos com o presente estudo, demonstram que os sintomas mais frequentes encontrados foram referentes aos aspectos cognitivos e somáticos. No entanto, avaliando-se os sintomas de estresse pré-competitivo de “não ver a hora de competir”, “sentir-se mais responsável” e “ficar empolgado”, é provável que se possa tornar o processo positivo e assim, trazer alguns benefícios para o atleta, como uma dedicação maior na fase final da preparação e o desejo de mostrar todo o trabalho, que foi realizado antes da competição.

Acredita-se ser fundamental que os treinadores, nutricionistas ou até o próprio atleta, fiquem atentos aos sintomas de estresse, identificando esses comportamentos, para uma preparação mais saudável, elevar o rendimento de suas tarefas e não fazer com que esses sintomas, se tornem um fator de risco para ele, assim aumentando também o seu rendimento, se seus níveis de estresse estiverem adequados.



IX CONGRESSO SULBRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE

VII CONGRESSO ESTADUAL
DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA

I CONGRESSO ESTADUAL DE ATIVIDADE
FÍSICA, SAÚDE E TREINAMENTO

REFERÊNCIAS

BERTÉ, JÚNIOR, D. **Um estudo sobre o nível de ansiedade estado pré- competitiva em atletas de futsal**. 2004. 93 f. Trabalho de conclusão de curso (MONOGRAFIA). Faculdade de Pato Branco. 2004.

CYRINO, E. S.; MAESTÁ, N.; REIS, D. A.; NARDO, Júnior, N.; MORELLI, M. Y. A.; SANTARÉM, J. M.; BURINI, R. C. **Perfil antropométrico de culturistas brasileiros de elite em período**

De ROSE JUNIOR, D.; DESCHAMPS, S.R.; KORSAKAS, P. **Situações causadoras de stress no basquetebol de alto rendimento: fatores competitivos**. Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, v.13, n.2, p.217-29, 1999.

competitivo. Revista Brasileira Medicina do Esporte. Vol. 14. Num. 5. 2008. p. 460-465.

DE ROSE JUNIOR, D. Lista de sintomas de “stress” pré-competitivo infante-juvenil: elaboração e validação de um instrumento. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 12, n. 2, p. 126-133, dec. 1998. ISSN 2594-5904. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/rpef/article/view/139540>>. Acesso em: 15 July 2018. doi:<http://dx.doi.org/10.11606/issn.2594-5904.rpef.1998.139540>.

_____ A criança, o jovem e a competição. In: DE ROSE JUNIOR, D. Esporte e atividade física na infância e na adolescência: uma abordagem multidisciplinar. Porto Alegre: Artmed, 2002. p. 6776.

FABIANI, M. T. **PSICOLOGIA DO ESPORTE: A ANSIEDADE E O ESTRESSE PRÉ-COMPETITIVO**. 2007. Disponível em: <http://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2008/182_454.pdf>. Acesso em: 31 maio 2018.

FILHO, R. A. F.; ZABALLA, F. **Avaliação do nível de estresse pré-competitivo em alunas de equipes escolares de voleibol feminino na faixa etária de 11 a 13 anos de idade**. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 14 - Nº 135 - Agosto de 2009. <http://www.efdeportes.com/efd135/nivel-de-estresse-pre-competitivo-em-voleibol-feminino.htm>

BRANDÃO, M. R. F.; MACHADO, A. A. Teoria e aplicação. Coleção Psicologia do esporte e do exercício. Vol. I. São Paulo: Atheneu, 2007.

MCARDLE, W.D. et al. **Fisiologia do Exercício. Nutrição, Energia e Desempenho Humano**. 8 ed. Editora Guanabara. Rio de Janeiro, 2016.

ROCHA, C. A. **Humor e estresse de judocas em treinamento e competição**. Instituição UDESC/ Ciências do movimento humano, 2010.



IX CONGRESSO SULBRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE

VII CONGRESSO ESTADUAL
DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA

I CONGRESSO ESTADUAL DE ATIVIDADE
FÍSICA, SAÚDE E TREINAMENTO

RUSSO R. Imagem corporal: construção através da cultura do belo. Movimento & Percepção 2005;5

WEINBERG, R.S. ; GOULD,D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. Porto Alegre: Artmed, 2001.

ABSTRACT

PRECOMPETITIVE STRESS SYMPTOMS ON BODYBUILDING ATHLETES IN STATE OF RIO GRANDE DO SUL

This study is the first to analyse the precompetitive stress symptoms most frequent on bodybuilding athletes in state of rio grande do sul. The sample consisted of 40 athletes, 31 men and 9 women. The precompetitive stress symptoms were analysed by “precompetitive stress symptoms”, self. In conclusion, the most predominant answers are associated to somatics and cognitives symptoms.

KEYWORDS:Bodybuilding;stress; competition.

RESUMEN

SÍNTOMAS DE ESTRÉS PRÉ-COMPETITIVO EN ATLETAS DE FISCULTURISMO EN EL RÍO GRANDE DEL SUR

El presente estudio es el primero en analizar los síntomas de estrés pre competitivo más frecuentes en atletas de Fisiculturismo en el estado de Rio Grande do Sul. La muestra fue compuesta por 40 atletas, siendo 31 del sexo masculino y 9 del sexo femenino. Para analizar los síntomas de estrés precompetitivo, se utilizó el cuestionario "Lista de los Síntomas de Stress Pre-Competitivo - LSSPCI", auto aplicado. Se concluye que las respuestas más predominantes están vinculadas a los síntomas somáticos y cognitivos.

PALABRAS CLAVES: Fisiculturismo; Estrés; Competición.