



OS SINTOMAS DE “STRESS” NO HANDEBOL JUVENIL FEMININO DURANTE O JERGS ¹

*THE SYMPTOMS OF STRESS IN FEMALE YOUTH HANDBALL
DURING JERGS*

*LOS SÍNTOMAS DE “ESTRÉS” EN EL BALONMANO FEMENINO
DURANTE JERGS*

André Osvaldo Furtado da Silva²
Patrick da Silveira Gonçalves³

PALAVRAS-CHAVE: Handebol, Esporte Educacional, Stress.

INTRODUÇÃO

Atualmente o “stress” faz parte da vida de todos nós, no esporte não é diferente.

(...) Hans Selye declarou que: estresse é o ritmo com que vivemos em um momento determinado, nós e todos os seres vivos estamos em constante baixo estresse, e qualquer coisa, que fizemos na qual acelere o ritmo da nossa vida, causa o aumento temporal do estresse (CARBALLIDO, 2001).

No esporte, as tensões que envolvem a fase pré-competitiva podem trazer a tona ansiedade, angustia, medo e etc estes fatores podem interferir no sucesso ou fracasso dos competidores, o mesmo ocorre nos adolescentes.

Este trabalho busca identificar os sintomas de “stress” pré-competitivo em estudantes/atletas de handebol escolar da categoria Juvenil naipes feminino da rede pública de ensino do Rio Grande do Sul durante os Jogos Escolares do Rio Grande do Sul (JERGS) de 2016. Esta investigação busca responder ao questionamento: “Quais sintomas de “stress” surgem na fase pré-competitiva?”.

METODOLOGIA

Para identificarmos os sintomas de “stress” pré-competitivo no handebol juvenil feminino utilizamos como instrumento para coleta de dados o questionário elaborado por De Rose Junior (1998), Lista de Sintomas de “Stress” pré-competitivo

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

2 Mestrando em Ciências do Movimento Humano (UFRGS), profandrefurtado@gmail.com

3 Mestrando em Ciências do Movimento Humano (UFRGS), patrick.edufis@hotmail.com

Infanto-Juvenil, respondido por 8 equipes totalizando 112 alunas de diferentes cidades do estado durante os JERGS.

Através das informações encontradas o presente estudo classificou os sintomas de “stress” em 04 categorias: psicológico/pensamento, comportamento, Fisiológico/físico, emoções/sentimentos, as categorias são as mesmas empregadas para discutir o estudo de (NUNOMURA ET AL 2005) em Ginástica Olímpica com a permissão do autor do inventário (DE ROSE JR 1998).

INTERPRETAÇÕES

Na investigação identificamos os seguintes sintomas:

Na categoria emoções/sentimentos: ficam empolgados com a competição (33,3%) e não veem a hora de competir (35,5%). Isto mostra que as estudantes têm grande empolgação associada à ansiedade, que muitas vezes é aumentada conforme a localidade da residência delas, uma vez que durante o JERGS muitas delas acabam se deslocando da sua cidade para a cidade onde serão jogos, assim colaborando para que o “stress” se manifeste. Além disto, surge também o nervosismo (20%). Fica nítido estes sintomas quando elas começam a indagar o professor constantemente: ‘Sor que horas é o nosso jogo?’.

Na categoria psicológico/pensamento manifestam-se o medo de cometer erros na competição, (40,7%), juntamente com o medo de perder (23,1%) e fico mais responsável (23,3%). Isto retrata as pressões enfrentadas no período pré-competitivo. O fato das estudantes representarem a sua escola, município e região faz com que elas sintam uma responsabilidade excessiva. A preocupação com o resultado da competição demonstra a expectativa depositada pelo professor ou dos fatores extra quadra como: Torcida, pais, amigos, etc.

Na categoria que trata o comportamento, identificamos que elas demoram muito para dormir (26,7%) e que acordam mais cedo do que o normal (42,2%) o que faz com que elas tenham muita ansiedade antes da competição.

Os aspectos físico/fisiológico identificados foram a perda calórica através do suor excessivo no item suor bastante (28,9%) o que gera hipohidrólise, falta de água no organismo, com o item minha boca fica muito seca (24,4%) o que faz com que elas bebam muita água (24,4%). Assim revela-se o esforço do organismo em manter a homeostase, ingerindo mais água e expelindo líquido através do suor para reduzir a temperatura corporal.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se afirmar que as estudantes que participam dos JERGS no handebol juvenil feminino tem como características no período pré competitivo o sentimento de ansiedade de não ver a hora de competir, no seu psicológico há o medo de cometer erros durante a competição, como característica comportamental a falta de sono e como aspecto fisiológico a hipohidrólise evidenciada pelo fato das alunas sentirem a boca muito seca e o suor excessivo.

REFERÊNCIAS

BROCHADO, M.M.V. **Medo no Esporte**. Universidade Estadual Paulista, Setembro de 2002.

CARBALLIDO, L.G.G. Importância del stress como objeto de estudio em psicologia del deporte. **Lecturas: Educacion Física y Deportes**, Buenos Aires, n. 36, Maio de 2001.<http://www.efdeportes.com/indic36>.

JUNIOR, D. R. Lista de sintomas de “stress” pré-competitivo infanto-juvenil: Elaboração e validação de um instrumento. **Revista Paulista de Educação Física**. São Paulo, Jul/Dez 1998.