



Esta pesquisa se justifica uma vez que se afirma a importância de analisar o fator psicológico do atleta antes das competições e a partir disso procurar soluções para melhorar o desempenho, aperfeiçoar os estados psíquicos e escolher a melhor estratégia de conduta para uma competição.

## **OBJETIVO**

O presente estudo teve como objetivo identificar o nível de estresse pré-competitivo em atletas da equipe de futsal feminino da Universidade Federal do Ceará.

## **BASE TEÓRICA**

Segundo Dante Rose Jr.(2002), aponta que os níveis excessivos de estresse levam ao descontrole das suas ações e o acúmulo de estresse está relacionado com a compreensão daquela situação e a capacidade de lidar, destacando as pressões externas e emoções que não são controladas por ele.

Existem muitas pesquisas sobre os níveis de ansiedade e motivação relacionados ao esporte, porém não dão uma atenção maior aos atletas com esses níveis e nem as intervenções que podem ser executadas. Com a ascensão das pesquisas fica evidente a necessidade de aplicar os estudos da psicologia do esporte nas equipes esportivas. (MARQUES, 2003).

O esporte competitivo promove nos atletas indagações comparativas, que podem trazer transtornos psicossomáticos e afetivos. Isso pode estar relacionado com a diminuição do desempenho físico deles em competições esportivas. (FABIANI, 2008).

## **METODOLOGIA**

A amostra foi composta por 12 atletas, que responderam a um instrumento denominado LSSPCI – Lista de Sintomas de Estresse Pré-Competitivo Infante-Juvenil (DE ROSE JR., 1998), contendo 31 perguntas que representam sintomas de estresse. É um questionário fechado em que o sujeito deve responder numa escala de 1 a 5 (nunca = 1; poucas vezes = 2; algumas vezes = 3; muitas vezes = 4; sempre = 5), a frequência dessas 31 situações e somando em um total de 155 pontos. O estudo se caracterizou como sendo uma pesquisa descritiva. A escala de estresse foi determinada pela somatória dos valores fornecidos pelas atletas para cada sintoma.

## **ANÁLISE/DISCUSSÃO**

Os sintomas com menor nível de estresse, foram 18.“Minha boca fica seca”(1,92), 6.“Sinto muita vontade de fazer xixi”(2,08) e 3.“Suo bastante”(2,17), mais relacionados à fatores de ordem fisiológica das atletas.

A média resultante da escala foi de 2,84, na qual os principais sintomas de estresse encontrados foram: “Tenho medo de cometer erros na competição”(4,00); “Fico preocupada com o resultado da competição”(3,58); “Sinto-me mais responsável”(3,58); “Fico nervosa”(3,50) e “Tenho medo de competir mal”(3,50).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Com base nos resultados com a escala de estresse, pode-se concluir que as atletas tem seus comportamentos alterados significativamente durante a prática esportiva do futsal, cabendo a intervenção dos profissionais da área para que as atletas lidem melhor com esses sintomas de estresse.

Então, fica evidente a necessidade de trabalhar os aspectos psicológicos tanto quanto os físicos, técnicos e táticos. Dessa forma, pode-se considerar um possível aumento no desempenho dos atletas durante as competições esportivas.

Por fim, é imprescindível a realização de mais estudos que ofereçam resultados conclusivos sobre os benefícios da utilização da psicologia do esporte na preparação pré-competitiva dos atletas universitários.



## REFERÊNCIAS

- DE ROSE JÚNIOR, D. A competição como fonte de estresse no esporte. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v.10, n.4, p.19-26, 2002.
- DE ROSE JÚNIOR, D. Lista de sintomas de “stress” pré-competitivo infanto juvenil: elaboração e validação de um instrumento. *Revista Paulista de Educação Física e Esportes*, v.12, n.2, p.126-133, 1998.
- FABIANI, M.T. Psicologia do esporte: a ansiedade e o estresse pré-competitivo. *Anais EDUCERE*, p. 12338- 12345, 2008
- GIL, A.C. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 6. ed. Editora Atlas AS, 2014.
- HIROTA, V.B. *et al.* Nível de estresse pré-competitivo em atletas universitárias do sexo feminino praticantes de futsal. *Conexões*, v.6, 2008.
- MARQUES, M. *Psicologia do esporte*. Canoas: Editora da Ulbra, 2003.

