

NÍVEL DE ESTRESSE PRÉ-COMPETITIVO EM ATLETAS DA EQUIPE DE FUTSAL FEMININO DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ*

LEVEL OF PRE-COMPETITIVE STRESS IN ATHLETES OF THE FUTSAL TEAM FEMININE OF THE FEDERAL UNIVERSITY OF CEARÁ

NIVEL DE ESTRÉS PRÉ-COMPETITIVO EN ATLETAS DEL EQUIPO DE FUTSAL FEMENINO DE LA UNIVERSIDAD FEDERAL DEL CEARÁ

Claudia Silveira de Almeida

claudinha_silveira@hotmail.com

Marieta Sales de Lima

marietasales13@gmail.com

Wildner Lins de Souza

wildnersouza@hotmail.com

Universidade Federal do Ceará (UFC)

PALAVRAS-CHAVE: *futsal; nível de estresse; pré-competitivo.*

INTRODUÇÃO

A relação do esporte competitivo com o estresse tem sido tema de diversos estudos, que apontam a importância de se conhecer e compreender comportamentos que podem afetar o desempenho do atleta, pois quando o mesmo experimenta elevado nível de estresse poderá haver um prejuízo em suas funções físicas e psicológicas.

Essa pesquisa volta à atenção para o rendimento esportivo de atletas, mais especificamente para o fator psicológico do atleta antes das competições.

As atletas da pesquisa são participantes da seleção feminina de futsal da Universidade Federal do Ceará, na cidade de Fortaleza. A pesquisa foi realizada no ano de 2017 e aplicada antes de acontecerem as competições universitárias.

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



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.

