

SINTOMAS MAIS FREQUENTES DE ESTRESSE PRÉ-COMPETITIVO EM ATLETAS UNIVERSITÁRIAS DE HANDEBOL E VOLEIBOL

JORGE CARLOS DE OLIVEIRA

OSVALDO DONIZETE SIQUEIRA

MARISA MENDES GÖTZE

ULBRA/CANOAS

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

RESUMO

A presente investigação buscou identificar e comparar os sintomas mais frequentes de estresse pré-competitivo em atletas universitárias que atuam no handebol e no voleibol feminino, com idades entre 17 e 28 anos. O estudo, caracterizado como uma investigação descritiva utilizou como instrumento de avaliação a Lista de Sintomas de “Stress” Pré-Competitivo Infanto-Juvenil - LSSPCI, (DE ROSE JR., 1998). O número total de atletas analisadas foi de 28, do sexo feminino, sendo 18 da modalidade handebol e 10 da modalidade voleibol. Os resultados mostraram que entre as atletas pesquisadas, dos dez sintomas de estresse pré-competitivos mais frequentes, nove estão relacionados à ansiedade cognitiva. Apenas um sintoma entre os dez se referia à ansiedade somática. Por fim, através dos resultados do (Test-T) com a finalidade de comparar as duas modalidades, a média obtida foi de 2,7 pontos no handebol e 2,2 pontos no voleibol para o escore somático. Para o escore cognitivo, a média foi de 3,0 pontos no handebol, e 2,7 pontos no voleibol, em que se verificou que entre as equipes, no handebol prevalecem níveis mais elevados tanto em sintoma somático quanto cognitivo em relação ao voleibol.

Palavras-chave: Estresse pré-competitivo. Atletas. Handebol. Voleibol.

INTRODUÇÃO

O esporte atualmente representa um fenômeno com inúmeras possibilidades, tanto cultural quanto socioeconômica no país, por essa razão é um dos conteúdos mais trabalhados na Educação Física, sendo alvo permanente de estudiosos e

pesquisadores que buscam incessantemente compreender suas múltiplas dimensões.

Segundo De Rose Jr. (2007, p.15), “tradicionalmente o esporte sempre fez parte da “área” da Educação Física que abarca, até hoje, uma série de atividades físicas como a dança, a recreação e outras manifestações que não estão, necessariamente, ligadas ao âmbito escolar”.

As modalidades de handebol e voleibol são esportes coletivos praticados por grande parte da população brasileira, devido à facilidade que oferecem em relação às condições estruturais para que seja praticado.

As competições de esportes coletivos, em questão o handebol e o voleibol, ou quaisquer outros, envolvem uma série de fatores que podem desencadear uma sequência de transformações do organismo conhecido como estresse, sendo prejudicial ao desempenho do atleta. Podemos observar no conceito de estresse como sendo reação que, segundo Levi (1972) e Selye (1981), citado por Becker Jr. (2000, p.112), compreende a “totalidade das reações de adaptação orgânica, as quais objetivam a manutenção ou reestabelecimento do equilíbrio interno e/ou externo”.

Entretanto, em certa medida, o estresse faz parte da vida para manutenção e aperfeiçoamento da capacidade funcional, autoproteção e conhecimento dos próprios limites (BECKER JR., 2000).

Já Lipp (2007), relatou que o estresse é como uma descarga de energia no organismo para responder a uma situação que deve ser enfrentada. Quando os recursos que o organismo dispõe são insuficientes para repor as energias gastas para enfrentar o evento estressor, poderá gerar consequências graves para a saúde física e/ou mental do indivíduo.

Samulski (2009) compartilha dos mesmos conceitos, integrando a ideia de que o estresse é o produto da interação do homem com o meio em que vive, podendo ser considerado um processo que auxilia a manutenção e o aperfeiçoamento da capacidade funcional, autoproteção e conhecimento dos próprios limites. De acordo com Nitsch (1981), citado por Becker Jr. (2000), existem fatores pessoais (processos psíquicos e somáticos) e fatores ambientais (ambiente

físico e social) que interagem no processo de surgimento e gerenciamento do estresse.

Conforme ressalta Machado (1997), o estresse é um fenômeno negativo que se relaciona a perigos e prejuízos, entretanto ele é necessário à vida para que se possa conhecer os próprios limites, para autoproteção e aperfeiçoar as capacidades funcionais.

ESTRESSE PRÉ-COMPETITIVO

O esporte competitivo oferece muitas situações potencialmente causadoras de estresse, independente da modalidade esportiva e da faixa etária dos praticantes. Elevados níveis de estresse têm sido associados ao aumento da tensão muscular geral e déficit de atenção (STEFANELLO, 2007).

Acredita-se também que atletas em início de carreira, apesar de participarem de eventos menos tensos e com consequências não tão significativas, tenham dificuldades em lidar com as situações do contexto competitivo ou externas a ele, o que pode levar a um desempenho inadequado, principalmente pela falta de experiência (DE ROSE JUNIOR et al, 2001).

Na prática esportiva, seja de lazer ou de alto rendimento, o estresse pode se manifestar a qualquer momento e por diversos motivos. O estresse tem origem em duas fontes situacionais no esporte: a importância dada à competição e a incerteza do resultado, seja pela necessidade da vitória, pelo medo da derrota, ou ainda por pressões externas, como torcida, dirigentes ou inclusive companheiros de equipe (KELLER apud MARTENS, 1990, p. 13). Conforme Weinberg e Gould (2001), quanto mais importante o evento, mais gerador de estresse ele será. Portanto, a disputa de um jogo decisivo é mais estressante do que um jogo normal da temporada, assim como enfrentar uma banca de examinadores na universidade gera mais estresse do que realizar um exame prático.

Conforme os autores estudados, Wienberg e Gould (2001), Carballito (2001), Fontana (1994), Rubio (2000), Samulski (1992), Brandão (2000), Machado (1997), a

relação entre estresse e desempenho é bastante complexa e envolve uma interação entre a tarefa a ser executada e as características do próprio atleta.

O conhecimento das situações causadoras de estresse e o modo como o atleta se ajusta a esses fatores constituem-se de um importante recurso para a elaboração de estratégias que possam diminuir o impacto dessas situações no desempenho esportivo do atleta (DE ROSE JUNIOR et al., 2004).

Segundo Lipp (1996), o estresse é definido como uma reação do organismo, com componentes físicos e/ou psicológicos, causado pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando o indivíduo se confronta com uma situação que, de um modo ou de outro, irrite, amedronte, excite, confunda ou até mesmo que o faça imensamente feliz. Uma das reações que o corpo e a mente têm quando se passa por uma situação difícil ou excitante, que motiva para uma ação, como por exemplo, quando se tem um grande problema para resolver, ou quando se está extremamente feliz - é o estresse, ou seja, o conjunto dessas reações físicas e psicológicas. Já o que desencadeia essas reações é o agente estressor. A descoberta do que desencadeia o estresse e o modo como o atleta se ajusta a esses fatores constituem um importante recurso para a elaboração de iniciativas para minimizar o impacto dessas situações no desempenho esportivo do atleta (DE ROSE JUNIOR et al., 2004). Apesar de o ambiente competitivo apresentar fatores estressantes para o atleta, algumas estratégias podem auxiliar a amenizar o excesso de ansiedade.

Lidar com as situações provocadoras de estresse e manter controlada a ansiedade é fundamental para a manutenção de um estado aceitável que permita ao atleta, além de executar sua tarefa em níveis apropriados, tomar decisões importantes nos diferentes momentos do jogo (DE ROSE JUNIOR et al, 2001).

De acordo com Machado (1997) as formas como cada atleta define seus objetivos e a determinação com que vai buscá-los, é de fundamental importância para que o mesmo lide melhor com a ansiedade pré-competitiva. Para se compreender a ansiedade pré-competitiva, é necessário entender como eles interpretam o significado da conquista, e como as diferenças de cada um influenciam nesse processo (WEINBERG; GOLD, 2001; BECKER JR., 1989).

Becker Jr. (2002) ressalta, que toda competição com certo grau de importância é geradora de ansiedade. Contudo, em uma situação competitiva de grande importância para o atleta, os efeitos desse elevado grau de ansiedade podem ser determinantes em seu desempenho final.

Conforme Weinberg e Gould (2001), a ansiedade tem um componente de pensamento (preocupação e apreensão) chamado de ansiedade cognitiva. Ela também tem um componente de ansiedade somática, que é o grau de ativação física percebida. Além da diferenciação entre as ansiedades cognitiva e somática, existe outra diferença importante a se fazer entre a ansiedade-estado e ansiedade-traço. A ansiedade-estado é conhecida como um estado emocional temporário proveniente de alguma determinada situação, uma competição, seguida por sentimentos de tensão e apreensão. Já a ansiedade-traço, que é parte integrante da personalidade do indivíduo, responde com um grau maior de ansiedade contínua frente a uma situação aparentemente não perigosa, mas que a ele causa um permanente sentimento de ansiedade.

A importância do estudo do estresse, da ansiedade e de outros fatores emocionais é de suma importância no esporte competitivo, pois pode ser o fator determinante do sucesso, ou da derrota do atleta em uma competição (BRANDÃO, 2000).

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo é uma pesquisa descritiva que teve como finalidade conhecer e interpretar a realidade sem nela interferir. Assim, seguindo essa orientação, verificaram-se os sintomas mais e menos frequentes de estresse pré-competitivo, em atletas de duas equipes de handebol e voleibol.

A população do presente estudo caracterizou-se por atletas atuantes em equipes universitárias nas modalidades de handebol e voleibol. A amostra foi composta por 28 atletas do sexo feminino, com idades entre 17 e 28 anos.

Para verificar a presença de sintomas de estresse pré-competitivo nas atletas, foi aplicado o questionário Lista de Sintomas de “Stress” Pré-Competitivo Infanto-

Juvenil - LSSPCI, (DE ROSE JR., 1998). Conforme o próprio autor, esse questionário pode ser aplicado em atletas de faixas etárias superiores e adultos por ter uma linguagem adequada aos mesmos. O questionário apresenta 31 sintomas com avaliação da incidência de 1 a 5 sendo: 1 (nunca), 2 (poucas vezes), 3 (algumas vezes), 4 (muitas vezes) e 5 (sempre). Seu escore pode variar de um nível extremo baixo (1 e 2, quando o atleta demonstra ficar pouco ansioso em competições) a um escore extremo alto (4 e 5, quando o atleta demonstra ficar muito ansioso em competições). Esse instrumento foi desenvolvido para identificar como os atletas se sentem nos momentos que antecedem a uma competição. Esse questionário foi aplicado no mês de Abril de 2011 em horários alternados durante a semana e finais de semana.

Para que esse estudo cumprisse com seus objetivos, inicialmente foi informado às participantes da importância desse trabalho e seu propósito, em seguida, explicada a forma correta de responderem o questionário e que respondessem individualmente para que não houvesse interferência nos resultados. Para agilizar a coleta, junto à cópia da LSSPCI foram fornecidas canetas e pranchetas.

Para o tratamento estatístico utilizou-se o cálculo percentual e para verificação da média dos sintomas cognitivos e somáticos entre as modalidades, o Test-T (ANOVA), com o emprego do software SPSS – DATA EDITOR, versão 15.0 for Windows.

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Para a análise dos dados obtidos nesse estudo, realizou-se um agrupamento em dois níveis de resposta da escala de medida do questionário: considerou-se a ocorrência de sintomas nunca e poucas vezes (respostas 1 e 2) e apresentado nas tabelas assim como os sintomas que ocorreram com mais frequência (respostas 4 e 5), sendo classificados 4 sintomas considerando os maiores valores percentuais da somatória. As respostas no valor da escala do tipo LIKERT correspondente a algumas vezes (3) foram consideradas neutras. Os dados são apresentados nas tabelas a seguir:

TABELA 1 – Sintomas menos frequentes de estresse pré-competitivo no Handebol feminino (n=18)

Ordem	Sintomas de estresse pré-competição	Percentual da somatória das respostas 1 e 2	\mathcal{F}
1º -	A presença de meus pais na competição me preocupa	94,4 %	17
2º -	Roo (como) as unhas	83,3%	15
3º -	Fico aflito (a)	72,2%	13
4º -	Minha boca fica seca	61,1%	11

TABELA 2 – Sintomas menos frequentes de estresse pré-competitivo no Voleibol feminino (n=10)

Ordem	Sintomas de estresse pré-competição	Percentual da somatória das respostas 1 e 2	\mathcal{F}
1º -	Minha boca fica seca	100 %	10
2º -	Demoro muito para dormir	80,0%	8
2º -	Tenho dúvidas sobre minha capacidade de competir	80,0%	8
2º -	Sonho com a competição	80,0%	8

Nas tabelas 1 e 2, modalidades de handebol e voleibol feminino respectivamente, identificou-se que na modalidade handebol, as questões menos valorizadas referem-se a sintomas tanto somáticos como cognitivos, que são: “a presença de meus pais na competição me preocupa” (94,4%); “roo as unhas” (83,3%); “fico aflito (a)” (72,2%) e “minha boca fica seca (61,1%). Igualmente, na modalidade voleibol os dois principais sintomas que menos ocorreram são somáticos, sendo “minha boca fica seca” (100%) e “demoro muito para dormir” (80%), vindo a seguir os sintomas cognitivos que são: o “tenho dúvidas sobre minha capacidade de competir” (80%) e “sonho com a competição” (80%).

A questão “a presença de meus pais na competição me preocupa”, um dos sintomas de menor ocorrência, é provável que seja em decorrência da faixa etária

das atletas, conforme amostra estudada, com idades entre 17 e 28 anos. Contudo, nessa idade a interação no grupo se torna muito importante além da autoconfiança do atleta. Conforme Zimmermann (1997), quando os membros do grupo estão comprometidos e conscientes das suas responsabilidades perante o grupo, com a função a ser desenvolvida e consigo mesmo, melhor será a formação dessa equipe e conseqüentemente isso influenciará na qualidade das emoções coletivas, inclusive nas individuais também.

Outras questões de menor valor como “roo as unhas”, “demoro muito para dormir” e “minha boca fica seca”, que aparecem em ambas as modalidades, são de questões fisiológicas que envolvem a participação do organismo como um todo, colocando-o em estado de alerta, resultando no aumento dos níveis de adrenalina e cortisol. É importante ressaltar que de acordo com Martens (1990), um elevado nível de ativação através da ansiedade somática é essencial para atividades desportivas que requerem velocidade, resistência e força, como o futebol, handebol, basquetebol, voleibol, salto em altura, etc. Entretanto, um nível elevado de ansiedade somática seria negativo para habilidades complexas que exigem motricidade fina, coordenação, concentração e equilíbrio. Contudo, o autor afirma que a ansiedade somática deverá influenciar o desempenho inicial, quando os atletas estão sentindo-se nervosos ou tensos, e ter um impacto mínimo no desempenho posterior.

TABELA 3 – Sintomas mais frequentes de estresse pré-competitivo no handebol feminino (n=18)

Orden	Sintomas de estresse pré-competição	Percentual da somatória das respostas 4 e 5	<i>F</i>
1º -	Fico empolgado (a)	83,3 %	15
2º -	Tenho medo de cometer erros na competição	72,2%	13
3º -	Não vejo a hora de competir	66,7%	12
4º -	Sinto-me mais responsável	50,0%	9

TABELA 4 – Sintomas mais frequentes de estresse pré-competitivo no voleibol feminino (n=10)

Ordem	Sintomas de estresse pré-competição	Percentual da somatória das respostas 4 e 5	<i>F</i>
1º -	Fico empolgado (a)	50,0 %	5
1º -	Não vejo a hora de competir	50,0%	5
1º -	No dia da competição acordo mais cedo que o normal	50,0%	5
2º -	Fico preocupado (a) com o resultado da competição	40,0%	4
2º -	Sinto-me mais responsável	40%	4
2º -	Sinto que as pessoas exigem muito de mim	40%	4

Como a amostra da modalidade voleibol é pequena, e devido a relevância dos sintomas, foram considerados também importantes os que se repetem na ordem de importância em 1º e 2º lugar.

Nas tabelas 3 e 4, identificou-se que as questões mais valorizadas da modalidade handebol se referem somente a sintomas cognitivos que são: “fico empolgado (a)” (83,3%), “tenho medo de cometer erros na competição” (72,2%), “não vejo a hora de competir” (66,7%) e “sinto-me mais responsável” (50%). O sintoma cognitivo está relacionado ao pensamento dos atletas. Em relação à modalidade voleibol, dos seis sintomas de maior importância, cinco deles são cognitivos: “fico empolgado (a)”, “não vejo a hora de competir”, “fico preocupado (a) com o resultado da competição”, “sinto-me mais responsável”, “sinto que as pessoas exigem muito de mim”, e apenas um foi somático: “no dia da competição acordo mais cedo que o normal”.

A ansiedade cognitiva é vista como as preocupações e expectativas negativas acerca do rendimento e autoavaliação negativa. Segundo Martens (1990), a ansiedade cognitiva consiste em pensamentos negativos e preocupações sobre desempenho, dificuldade de concentração e atenção disruptiva. Este tipo de ansiedade, quando aumentada, pode resultar em efeitos negativos nas atividades desportivas que requerem maior concentração, estratégia e agilidade psicomotora fina, tais como xadrez, golfe, tiro ao alvo, dança, etc. Para Bocchini (2008), por

caracterizar-se pelos pensamentos negativos e medo de atingir os objetivos, a ansiedade cognitiva pode causar reações como medo, desinteresse, apatia e apreensão, e quando este tipo de ansiedade é elevada, pode produzir efeitos negativos no contexto esportivo, como uma diminuição da concentração e da agilidade psicomotora fina.

Considerou-se importante verificar a média dos sintomas cognitivo e somático entre as modalidades handebol e voleibol através do teste Análise de Variância (Test-T). Conforme os resultados apresentados na tabela 5 verificou-se que existe diferença significativa para os escores somático e cognitivo entre as modalidades.

TABELA 5 – Distribuição da diferença para os escores somático e cognitivo de acordo com as modalidades e frequência

Fator	Modalidade	n	Média de Frequência
Somático	Handebol	18	2,7
	Voleibol	10	2,2
Cognitivo	Handebol	18	3,0
	Voleibol	10	2,7

Para os sintomas somáticos a equipe de handebol apresentou uma média de 2,7 e a do voleibol apresentou 2,2. Os sintomas cognitivos apresentaram média de 3,0 e 2,7 para o handebol e voleibol, respectivamente. Verificou-se que as atletas da modalidade handebol apresentaram-se mais ansiosas que as da modalidade voleibol, isso pode ser explicado pela natureza distintas das duas práticas, onde o handebol, de acordo com Martini (1990), por ser um esporte de ataque, possui como características essenciais a rapidez e o estreito contato corporal, exigindo dessa forma o controle psíquico e a lealdade de espírito.

CONCLUSÃO

Essa pesquisa foi realizada com o objetivo de fazer uma análise da existência dos sintomas de estresse pré-competitivo em modalidades de esporte coletivo. Identificou-se no handebol e no voleibol que as atletas apresentaram mais

frequentemente sintomas cognitivos do que somáticos, que contemplou apenas uma questão. Com os resultados obtidos nessa pesquisa, fica a sugestão para que juntamente com os treinos físico e técnico seja considerado e realizado o treinamento psicológico que contemple aos sintomas cognitivos, para que os técnicos e atletas entendam melhor o processo competitivo, sob o ponto de vista do estresse causado por ele, e possam trabalhar para diminuir seu impacto sobre o desempenho nas competições, melhorando seu resultado final e conseqüentemente o de sua equipe.

REFERÊNCIAS

- ALEXANDRE, Bianca. **Ansiedade pré-competitiva em modalidades de esporte coletivo e individual**. 2010. 56f. Monografia (curso de Graduação em Psicologia) – Curso de Psicologia, Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma.
- BARROS, J. C. T. S.; DE ROSE JR., D. Situações de stress na natação infanto-juvenil: atitudes de técnicos e pais, ambiente competitivo e momentos que antecedem a competição. **Revista brasileira Ciência e Movimento**, v.14, p.79-86, 2006.
- BECKER JR, B. **Manual de psicologia do esporte & exercício**, Porto Alegre, Nova Prova, 2000.
- BEDIN, Vanessa. **Estresse pré-competitivo em atletas de jiu-jítsu**. 2010. 45f. Monografia (curso de Licenciatura em Educação Física) – curso de Educação Física, Universidade comunitária da Região de Chapecó, Chapecó.
- BUENO, José Lino Oliveira; BONIFÁCIO, Marco Antônio Di. Alterações de estados de ânimo presentes em atletas de voleibol, avaliados em fases do campeonato. **Psicologia em estudo**, Maringá, vol.12, n.1, Jan./Abr. 2007. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-3722007000100021&script=sci_arttext>. Acesso em 01 de Jun. 2011.
- 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.
- DE ROSE JÚNIR, D. et al. Sintomas de estresse pré-competitivo em jovens brasileiros. **Revista de Psicologia do esporte**, v.9, n12, p.143-157, 2000.
- DE ROSE JÚNIOR, D. **O stress competitivo no esporte infanto-juvenil: Uma análise de diferentes modalidades esportivas**. 12f. Escola de Educação Física e Esporte/USP - Departamento de Esporte. Grupo de Estudos e Pesquisa em Psicologia do Esporte.
- 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, outubro 2002.

DE ROSE JÚNIOR, D. et al. Situações de jogo como fonte de "stress" em modalidades esportivas coletivas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.18, n.4, p.385-95, out./dez. 2004.

GIRARDELLO, Ruy José Rueda. **A relação entre o cortisol sanguíneo e o estresse pré-competitivo em lutadores de caratê de alto rendimento**. 2004. 62f. Dissertação (Curso de Mestrado em Educação Física) – Departamento de Educação Física, Universidade Federal do Paraná, Curitiba.

JORGE, Sabrina Ribeiro. **Estresse em jogadores de golfe profissional**. 2010. 125f. Dissertação (curso de Mestrado em Educação Física) – Departamento de Educação Física, Universidade Federal do Paraná, Curitiba.

OKAZAKI, Fábio Heitor Alves. **Estudo da relação da autoestima com o estresse pré-competitivo e performance do atleta de voleibol feminino de alto rendimento**. 2005. 63f. Dissertação (curso de Mestrado em Educação Física) – Departamento de Educação Física, Universidade Federal do Paraná, Curitiba.

PICCOLI, João Jaccottet. **Normalização para trabalhos de conclusão em Educação Física**. 2. ed. Canoas: Editora da ULBRA, 2006.

SAMULSKI, Dietmar; CHAGAS, Mauro Heleno. Análise do stress psíquico na competição em jogadores de futebol de campo das categorias infante e juvenil (15-18 anos). **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v.6, n.4, p.12-18, 1992.

SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do esporte**. São Paulo, Manole, 2002.

SANCHES, Alcir Braga; CASAL, Hiram Mario Valdés; BRANDÃO, Maria Regina Ferreira. Fatores de estresse no futebol. **Revista digital**, Buenos Aires, ano 10, n.73, junho. 2004. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/revista>. Acesso em 02 jun. 2011.

SANTOS, Saray Giovana dos; PEREIRA, Suely Alves. Perfil do nível de ansiedade-traço pré-competitiva de atletas de esportes coletivos e individuais do estado do Paraná. **Revista Movimento**, ano 6, n.6, p.3-13, 2°. Sem.1997.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**, 2ª edição, São Paulo, ArtMed, 2001.