

A ANSIEDADE COMO FATOR PREPONDERANTE NO DESEMPENHO DE JOVENS ATLETAS: INCIDÊNCIA DOS SINTOMAS ESTRESSORES NO PERÍODO PRÉ-COMPETITIVO EM ESCOLARES DO ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS INSERIDOS EM AÇÕES DO PIBID

Samile Pizzi

Elisabeth Baretta

Leoberto Ricardo Grigollo

Resumo

O estudo teve como objetivo avaliar os fatores de estresse em um grupo de alunos atletas do Ensino Fundamental Anos Finais, considerando o período pré-competitivo, das modalidades de xadrez, atletismo, handebol, futsal e futebol de campo. A amostra foi composta por 44 escolares, com idades entre 11 e 15 anos, de ambos os sexos, da Escola Municipal São Francisco, de Luzerna, Santa Catarina, Brasil. Como instrumento, foi aplicado o questionário Lista de Sintomas de "Stress" Pré-competitivo Infanto-juvenil, proposto por De Rose Jr (1998). Após coletados os dados, foi realizada análise para investigar os principais sintomas do estresse e foi utilizado o tipo 'moda' de estatística descritiva. Os resultados apresentaram que 38,6% de respostas os alunos ficam nervosos, 38,6% não veem a hora de competir, 31,8% ficam ansiosos e 59% tem medo de errar. Concluímos que o controle do estresse desencadeado pela competição é um fator primordial no aperfeiçoamento técnico, físico e psicológico de jovens atletas, sendo que, aspectos relacionados ao nervosismo e a preocupação com o resultado da competição foram apontados como os principais sintomas estressores relatados pelos escolares. Palavras-chave: Adolescente. Esporte. Ansiedade.

1 INTRODUÇÃO

Quando o atleta está em formação, sua rotina passa por um processo de adequação, diferentemente de rotinas costumeiras aos seus pares, considerando primordialmente a faixa etária. Isso implica em dizer que há uma sequência de treinamentos, de especificidades exigidas por cada modalidade e pela condição de atleta. Incluir aspectos relacionados à competitividade impõe à criança e ao adolescente disciplina, dedicação, responsabilidade e treinamento, objetivando resultados satisfatórios (VALLE, 2003).

O esporte disputado por crianças e adolescentes, com caráter competitivo, é benéfico, desde que, estes sujeitos sintam-se bem, indiquem sentir prazer e estejam satisfeitos com essa prática. O processo metodológico do ensino e do treinamento de uma modalidade deve ser assinalado a partir do entendimento do quanto esse processo está sendo proveitoso, isso significa que, não há questionamento sobre a técnica propriamente dita, mas o prazer e a satisfação do atleta no desenvolvimento do esporte. Expor o jovem atleta a uma forma exaustiva e intensa de treinamento e competitividade, muitas vezes nos mesmos moldes dos adultos, pode acarretar prejuízos que superam eventuais benefícios, pois não há ainda uma estrutura nem fisiológica, nem psicológica, tampouco emocional para dar conta da carga imposta (MARQUES, 2003).

Consequências são observadas quando da má administração de todo o trabalho de treinamento esportivo em crianças e adolescentes, considerando especialmente os fatores psicológicos, podem ser irreversíveis na formação da personalidade do indivíduo. Tourinho Filho (2014) exemplifica, “quando matriculamos uma criança numa “escolinha” de futebol, natação, tênis, futsal ou qualquer outro esporte, não é difícil encontrar o seguinte desejo – “Este será o futuro Neymar do futebol, ou o Cielo da natação e – por que não”? – o Federer do tênis ou o Falcão do futsal”, ou seja, o desejo não é apenas o de que a criança, ou o adolescente, seja motivado à prática

esportiva e sim, é transferido a carga de que estes sejam os melhores e campeões.

Diante desta perspectiva, este estudo objetiva avaliar os fatores de estresse em um grupo de alunos atletas do Ensino Fundamental Anos Finais, das modalidades de xadrez, atletismo, handebol, futsal e futebol de campo, considerando o período pré-competitivo, possibilitando que ações intervencionistas possam ser implementadas mediante o resultado obtido.

2 DESENVOLVIMENTO

O presente estudo caracteriza-se por ser do tipo descritivo analítico de delineamento transversal. A amostra é composta por 44 escolares, com idades entre 11 e 15 anos, devidamente matriculados do 6º ao 9º ano do Ensino Fundamental anos finais, de ambos os sexos, integrantes de equipes e participantes de jogos escolares, da Escola Municipal São Francisco, do município de Luzerna, Santa Catarina, Brasil.

Para identificar a existência dos sintomas de estresse pré-competitivo, foi aplicado o questionário denominado o Lista de Sintomas de Stress Pré-Competitivo Infanto-Juvenil – LSSPCI (DE ROSE JUNIOR, 1998), que apresenta 31 sintomas, em escala do tipo Likert. Quando entregue o questionário, foi esclarecido à importância e de como serem preenchidas as alternativas, deixando aberto para mais esclarecimentos, sendo respondido de forma individualizada por autopreenchimento, sem interferência dos avaliadores, pais ou professores/treinadores. Foram aplicados devidamente como seguem as orientações dadas pelo autor do questionário, considerando o trabalho validado e fidedigno para uma abordagem dessa natureza. Com a devida autorização da direção da escola e com a anuência dos professores/treinadores das modalidades, os dados foram coletados no início das aulas de Educação Física que antecederam ao período de competição.

Após coletados os dados, foi realizada análise para investigar os principais sintomas do estresse e foi utilizado o tipo 'moda' de estatística descritiva, que se caracteriza pela quantificação dos valores mais frequentes

no conjunto de dados. Os escores foram analisados de forma contínua. A escala de estresse foi estabelecida por meio do somatório e frequência das respostas de cada atleta a cada uma das 31 questões da LSSPC.

Foram avaliados 44 escolares, entre 11 e 15 anos, devidamente matriculados do 6º ao 9º ano do Ensino Fundamental anos finais, de ambos os sexos, integrantes de equipes e participantes de jogos escolares. Totalizaram a amostra 18 escolares do sexo feminino e 26 do sexo masculino, consoante observado na Tabela 1.

Tabela 1

A partir do objetivo de identificar a existência dos sintomas de estresse pré-competitivo em atletas, na Tabela II é possível considerar a frequência das respostas obtidas pela quantificação dos valores mais frequentes no conjunto de dados. Com base nos valores percentuais, é possível observar que os sintomas assinalados como “Sempre”, quais sejam os aspectos relacionados ao nervosismo e a preocupação com o resultado da competição foram apontados como os principais sintomas estressores relatados pelos escolares, sendo que o sintoma “Tenho medo de cometer erros” indicou um percentual de 59% da frequência de respostas do total da amostra. Seguidos pelos sintomas “Fico nervoso (a)” e “Não vejo a hora de competir”, ambos com 38,6%, “Fico preocupado com o resultado da competição” indicando 34%, e, com 31,8% os sintomas de “Fico empolgado (a)”, “Sonho com a competição” e “Fico ansioso (a)”.

Tabela 2

Em um estudo realizado com 22 atletas de ginástica rítmica, participantes do Campeonato Cearense de 2013, nas categorias infantil e juvenil, demonstrou que houve a predominância nos resultados que 47% das atletas relataram sentir-se empolgadas para a competição, bem como a afirmação “Não vejo a hora de competir” foi opção de, aproximadamente, 57% dos entrevistados (AGOSTINI et al, 2015), que corrobora com os resultados encontrados pelo presente estudo, quando observado a Tabela II, que indica que para ambos sintomas supracitados, houve uma frequência de 31,8% e 38,6%, respectivamente.

O percentual de 38,6% demonstrado pelo sintoma “Não vejo a hora de competir” e 31,8% indicados pelos sintomas “Fico nervoso (a)” e “Fico ansioso (a)”, encontrando pelo presente estudo, é elucidado por De Rose (2002) quando este considera que estes sintomas inter-relacionam-se, uma vez que, os sintomas que se referem à ansiedade e ao nervosismo podem alterar o funcionamento normal do organismo, acarretando assim, uma queda considerável no rendimento.

Na presente investigação, 59% da amostra relataram que têm medo de cometer erros e 34% dos escolares afirmou preocupar-se com o resultado da competição, sendo que, é sabido que o efeito produzido pela vitória ou pela derrota provoca na motivação das pessoas diferentes sensações e sentimentos. Os efeitos, entretanto, variam de acordo com a origem da vitória ou da derrota, isso significa que, para tanto são atribuídas a tais condições, a maior capacidade individual ou de equipe e o esforço, como sendo locações internas ao indivíduo, e, sorte e dificuldade do jogo, sendo considerados fatores externos. Quando as consequências como orgulho da vitória e vergonha da derrota são demonstradas, trata-se de fatores relacionados a elementos internos, e que são maximizados consoante o resultado. Os mesmos resultados, entretanto, são minimizados quando estão em questão os elementos externos. Tal teoria dá conta de explicitar que, há a maximização uma vez que há a possibilidade de controle internos dos primeiros, enquanto reside à impossibilidade de controle nos segundos (FERRAZ, 2009).

Em um estudo realizado em Pelotas, no Rio Grande do Sul, com uma amostra de 37 atletas escolares de voleibol, com idades entre 15 e 17 anos, utilizando o mesmo processo de coleta de dados da atual pesquisa, Gutierrez e Voser (2012) encontraram a predominância de sintomas estressores sendo 35,14% relacionados ao medo de cometer erros na competição, 35,14% correspondendo a “Não vejo a hora de competir” e 32,43% indicam ficar preocupados com o resultado da competição, indicativos semelhantes apontados pelos resultados do presente estudo.

Gutierrez e Voser (2012) apontam como fator estressor, o sintoma “Fico preocupado (a) com meus adversários”, que teve sua frequência de respostas

por 43,24% dos escolares (Muitas Vezes e Sempre) que compuseram a amostra, diferentemente do encontrado pelo atual estudo, em que a resposta de maior frequência foi indicada por Poucas Vezes, com um percentual de 29,5% entre os atletas escolares.

O período preparatório, assim como a época e a competição propriamente dita, pode acarretar o surgimento de pensamentos, sentimentos e comportamentos, assim como reações fisiológicas, em jovens atletas, e que, afetam positiva ou negativamente o rendimento esportivo de cada um, ou seja, a participação em eventos esportivos pode ser interpretada, como fonte de cobrança excessiva e que gera níveis de expectativa e medo, ansiedade ou insegurança, resultando fadiga muscular que compromete o processo de treinamento. Situações e ações que absorvem conceitos de estresse e ansiedade devem sofrer interferências em que sejam permitidas a manutenção e o domínio de intercorrências emocionais. Os níveis e as situações estressoras não são dependentes de idade, sexo, entre outros fatores como a competitividade do jovem atleta, no caso da atual abordagem, e sim, a intensidade do nível de estresse e a resposta dada pelo atleta diante de determinada circunstância.

Fatores competitivos individuais dão conta de conduzir as respostas dadas pelo atleta à determinada situação, estímulo ou circunstância. Entre os fatores individuais destacam-se a personalidade dos jovens atletas, os atributos pessoais, sejam eles físicos, técnicos e psicológicos, as pressões internas, as expectativas e os objetivos. Já os fatores situacionais que podem influenciar nas respostas relacionadas aos níveis de estresse, bem como aos achados por esta pesquisa, destacam-se situações específicas e inerentes a cada modalidade esportiva, ao volume, intensidade e qualidade do treinamento e da preparação individual ou da equipe, pessoas que estão inseridas no processo, desde o professor/treinador, arbitragem, adversários, companheiros de equipe, as condições de recursos materiais de treino e jogo e os aspectos gerais e organizacionais da competição (DE ROSE, 2002).

3 CONCLUSÃO

O presente estudo concluiu que o controle do estresse desencadeado pela competição é um fator primordial no aperfeiçoamento técnico, físico e psicológico de jovens atletas, sendo que, aspectos relacionados ao nervosismo e a preocupação com o resultado da competição foram apontados como os principais sintomas estressores relatados pelos escolares.

Sugere-se que, novos estudos correlacionando outras variáveis associadas aos fatores estressores que influenciam no rendimento esportivo, que possibilitam compreender o aluno integralmente, corroborando, principalmente, com a reestruturação das aulas de Educação Física, bem como do treinamento em jovens atletas.

REFERÊNCIAS

AGOSTINI, Bárbara Raquel; et al. Incidência dos sintomas estressores no período pré-competitivo em atletas de ginástica rítmica. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, 14(2), 2015.

DE ROSE JUNIOR, Dante. Lista de sintomas de "stress" pré-competitivo infanto-juvenil: elaboração e validação de um instrumento. *Revista Paulista de Educação Física*, 12(2): 126-33, 1998.

DE ROSE JUNIOR, Dante. A competição como fonte de estresse no esporte. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 10 (4), 2002.

FERRAZ, Osvaldo Luiz. O esporte, a criança e o adolescente: consensos e divergências. In: DE ROSE JUNIOR, Dante; et al. *Esporte e atividade física na infância e na adolescência: uma abordagem multidisciplinar*. Porto Alegre: Artmed, 2009.

GUTIERREZ, Fernando Jassin; VOSER, Rogério da Cunha. Sintomas de stress pré-competitivo em escolares praticantes de voleibol masculino da cidade de Pelotas. *Lecturas Educación Física y Deportes (Buenos Aires)*, 15, n. 165, 2012.

MARQUES, Marcio Geller. *Psicologia do esporte: aspectos em que os atletas acreditam*. Canoas: Ed. ULBRA, 2003.

TOURINHO FILHO, Hugo. Toda criança tem o direito a não ser campeã. *ComCiência*, 157, 2014.

VALLE, Márcia Pilla de. Atletas de alto rendimento: identidade em construção. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Psicologia, PUCRS, Porto Alegre, 2003.

Sobre o(s) autor(es)

<http://buscatextual.cnpq.br/buscatextual/visualizacv.do?id=K4772675A0>

<http://buscatextual.cnpq.br/buscatextual/visualizacv.do?id=K4138584J1>

Tabela 1

Tabela 1 – *Distribuição da amostra consoante ao sexo de escolares do Ensino Fundamental anos finais (n = 44)*

Sexo	N
Feminino	18
Masculino	26
Total	44

Fonte: os autores.

Tabela 2

Tabela 2 – Frequência de sintomas de estresse pré-competitivo de escolares do Ensino Fundamental anos finais (n = 44)

Sintomas	Moda das Respostas do Questionário LSSPCI	Valor percentual (%)
Meu coração bate mais rápido que o normal	Algumas vezes	34
Suo bastante	Poucas vezes	31,8
Fico agitado (a)	Muitas vezes	31,8
Fico preocupado (a) com críticas das pessoas	Nunca	56,8
Sinto muita vontade de fazer xixi	Nunca	65,9
Fico preocupado (a) com meus adversários	Poucas vezes	29,5
Bebo muita água	Poucas vezes	29,5
Roo (como) as unhas	Nunca	40,9
Fico empolgado (a)	Sempre	31,8
Fico aflito (a)	Nunca	36,3
Tenho medo de competir mal	Poucas vezes	29,5
Demoro muito para dormir	Nunca	45,4
Tenho dúvidas sobre minha capacidade de competir	Poucas vezes	38,6
Sonho com a competição	Sempre	31,8
Fico nervoso (a)	Sempre	38,6
Fico preocupado com o resultado da competição	Sempre	34
Minha boca fica seca	Nunca	29,5
Sinto muito cansaço ao final do treino	Sempre	27,2
A presença de meus pais na competição me preocupa	Nunca	50
Falo muito sobre a competição	Algumas vezes	29,5
Tenho medo de perder	Muitas vezes	29,5
Fico impaciente	Nunca	34
Não penso em outra coisa a não ser na competição	Poucas vezes	29,5
Não vejo a hora de competir	Sempre	38,6
Fico emocionado (a)	Nunca	38,6
Fico ansioso (a)	Sempre	31,8
No dia da competição acordo mais cedo que o normal	Nunca	31,8
Tenho medo de decepcionar as pessoas	Sempre	25
Sinto-me mais responsável	Sempre	29,5
Sinto que as pessoas exigem muito de mim	Muitas vezes	25
Tenho medo de cometer erros	Sempre	59

Fonte: os autores.