

O ESTRESSE EM PRATICANTES DE VOLEIBOL: IDENTIFICANDO SEU NÍVEL NA PRÉ-COMPETIÇÃO

STRESS IN VOLLEYBALL PLAYERS: IDENTIFYING YOUR PRE-COMPETITION LEVEL

Guilherme Rafael de Araújo¹, Diogo Caldeira Ramos², Nalfrânio de Queiroz Satiro Filho¹, Paulo Eduardo Carnaval Pereira da Rocha², Marcos Antônio Medeiros do Nascimento^{1,2}, Odvan Pereira de Gois^{1,2}

¹ Faculdade Integradas de Patos, Patos-PB, Brasil

² Faculdade de Integração do Sertão – FIS, Serra Talhada-PE, Brasil.

Resumo

Pesquisadores da área da saúde consideram que o estresse vem sendo o mal do século XXI, visto como um dos responsáveis pelo surgimento de doenças crônicas, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS). O voleibol é um dos esportes mais praticados, assim como outros, os praticantes estão sujeitos frequentemente a estresse, tornando-se um fator negativo e redutor de desempenho. O objetivo desse trabalho é identificar nível de estresse em praticantes de voleibol em pré-competição. Trata-se de uma pesquisa descritiva de delineamento transversal. Sua amostra foi constituída por 20 praticantes de voleibol feminino das 24 praticantes que deveriam participar da pesquisa, por motivos maiores não puderam comparecer, com idade média de 12 a 17 anos do Colégio Cristo Rei da cidade de Patos - PB, selecionadas aquelas que aceitaram fazer parte do estudo. Foi utilizado o questionário de avaliação Lista de Sintomas de Estresse Pré-competitivo Infanto-juvenil (LSSPCI). Para analisar os dados coletados, foi dividido em grupo 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 com mais frequência (respostas 4 e 5), sendo classificados 4 dos sintomas com os maiores valores. Como sintoma de maior frequência de estresse pré-competitivo "tenho medo de cometer erros", sintoma de menor frequência de estresse "sinto muita vontade de fazer xixi". O resultado do estudo apresentou que as praticantes de voleibol estudadas, apresentaram um nível de estresse de moderado a elevado na pré-competição.

Palavras-chave: Atletas. Estresse. Voleibol.

Abstract

Researchers in the health area consider that stress has been the evil of the 21st century, seen as one of those responsible for the emergence of chronic diseases, according to the World Health Organization (WHO). Volleyball is one of the most practiced sports, as well as others, practitioners are often subjected to stress, becoming a negative factor and reducing performance. The objective of this work is to identify the level of stress in pre-competition volleyball players. This is a descriptive cross-sectional research. Their sample consisted of 20 female volleyball players from the 24 practitioners who were supposed to participate in the research, for larger reasons were unable to attend, with an average age of 12 to 17 years old from Colégio Cristo Rei in the city of Patos - PB, selected those who agreed to do part of the study. The Pre-competitive Stress Symptoms of Children and Adolescents (LSSPCI) evaluation questionnaire was used. To analyze the data collected, two levels of response were divided into the questionnaire's scale of measurement: the occurrence of symptoms was never and rarely (answers 1 and 2) and presented in the tables, as well as the symptoms more frequently. (answers 4 and 5), being classified 4 of the symptoms with the highest values. As a symptom of a higher frequency of pre-competitive stress "I am afraid of making mistakes", a symptom of a lower frequency of stress "I really want to pee". The result of the study showed that the studied volleyball players had a moderate to high stress level in the pre-competition.

Keywords: Athletes. Stress. Volleyball..

Introdução

O estresse foi considerado por pesquisadores pelo o mal do século XXI, visto como um dos responsáveis pelo surgimento de doenças crônicas segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o estresse é uma epidemia global, afetando aproximadamente 90% da população mundial (AKAMINE et al, 2016).

Associação Brasileira de Estresse revela que mais de 50% das mortes no Brasil ocorrem em razão de doenças relacionadas ao estresse. No esporte, cada dia que passa o estresse está mais presente, uma vez que o ambiente competitivo apresenta inúmeros fatores estressantes para o atleta, pode influenciar de forma positiva ou negativa no seu desempenho esportivo (AKAMINE et al, 2016).

O exercício físico influencia diretamente a saúde física, o humor e, indiretamente, a vida social. Além disso, outros estudos mostram que a participação dos fatores psicológicos é fundamental para o crescimento da atividade física, tenha ela indicação preventiva ou terapêutica (NUNOMURA et al, 2004).

A atividade física é importante no combate ao estresse. Além de seus efeitos no corpo, a prática diária de atividades físicas traz benefícios que contribui para a diminuição do estresse. A prática de esportes seja ele qual for contribui para reduzir as tensões do dia a dia, diminuir a ansiedade e melhorar a qualidade do sono, diminuindo os níveis de estresse (MAGALHÃES, 2014).

Segundo a federação paulista de voleibol-FPV, o voleibol atualmente está entre dos esportes mais praticados do mundo, assim como os demais esportes tem suas habilidades básicas (atacar, levantar sacar, defender) para conseguir chegar em uma performance considerada boa, o praticante precisa de muito treino e dedicação.

Como o esporte tende a ter diversos fatores que ocasionam o estresse no praticante, outros exemplos, como causas familiares, esforços físicos, carga excessiva de trabalho e dentre outras atividades, também fazem parte dos fatores estressores do cotidiano do praticante de voleibol. Desta forma, qual o nível de estresse identificado em praticantes de voleibol em pré-competição?

A pesquisa teve como objetivo geral identificar o nível de estresse em praticantes de voleibol em pré-competição e houve como objetivos específicos verificar e analisar o nível de estresse em praticantes de voleibol em pré-competição.

METODOLOGIA

A pesquisa foi realizada na cidade de Patos – PB nas dependências do Colégio Cristo Rei no período que antecedeu a competição regional, sendo submetida e aprovada pelo comitê de ética das Faculdades Integradas de Patos, com o parecer 2.702.950. A amostra foi composta por 20 praticantes de voleibol do sexo feminino das 24 que deveriam participar da pesquisa, pois por motivos maiores não puderam comparecer, com idade média de 12 a 17 anos. Todas as participantes leram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), onde o mesmo informa detalhes sobre a pesquisa, como caráter de voluntariedade da participação, benefícios e possíveis riscos, procedimentos de avaliação.

Os sintomas de estresse pré-competitivo das atletas foram avaliados pela Lista de Sintomas de Estresse Pré-competitivo Infante-juvenil (LSSPCI), traduzida e validada para atletas brasileiros por Rose Junior (1998), apresentando consistência interna (Alpha de Cronbach) de 0,975. O LSSPCI pode ser administrado a atletas na faixa etária de 10 a 14 anos e a atletas de faixas etárias superiores (adultos), já que a linguagem está devidamente adequada às mesmas. A lista é composta por 31 sintomas de estresse pré-competitivo, vivenciados pelos atletas no período de 24 horas que antecede a competição, avaliados numa escala Likert de 1 a 5 pontos (1 = nunca; 2 = poucas vezes; 3 = algumas vezes; 4 = muitas vezes; 5 = sempre). Os critérios de pontuação para avaliação da ocorrência dos sintomas são realizados pelos valores médios dos itens da lista.

Primeiramente, as atletas foram esclarecidas sobre os objetivos do estudo e como seria a realização. Foi realizada a coleta de dados na dependência do Colégio Cristo Rei no período que antecedeu a competição. As atletas foram orientadas e esclarecidas sobre a forma do preenchimento dos questionários e foram instruídas a lerem atentamente as questões antes de responderem. A aplicação dos questionários foi feita somente por uma pessoa, pelo próprio autor da pesquisa.

Para análise dos dados demográficos, foi utilizada a estatística descritiva. Para análise dos dados foi utilizado o EXCEL 2007, onde foram analisadas as medidas descritivas representadas por média, desvio padrão e porcentagem.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para analisar os dados coletados 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 dos sintomas considerado com os maiores valores. As respostas da escala 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 de voleibol.

Ordem	Sintomas	1 = Nunca	2 = Poucas Vezes
1º	Sinto muita vontade de fazer xixi.	25%	45%
2º	Sonho com competição.	40%	25%
3º	Roo (como) as unhas.	60%	0%
4º	No dia da competição acordo mais cedo que o normal.	35%	20%
4º	Fico emocionado.	25%	30%
4º	A presença de meus pais me preocupa.	40%	15%

Na tabela acima, identificamos os sintomas menos frequentes na pré-competição, aqueles com maior porcentagem (%), que são: "sinto muita vontade de fazer xixi" (1 = nunca: 25 %, 2 = poucas vezes: 45%); "sonho com competição" (1 = nunca: 40 %, 2 = poucas vezes: 25%); "roo (como) as unhas" (1 = nunca: 60 %, 2 = poucas vezes: 0%); "no dia da competição acordo mais cedo que o normal" (1 = nunca: 35 %, 2 = poucas vezes: 20%); "fico emocionado" (1 = nunca: 25 %, 2 = poucas vezes: 30%); "a presença de meus pais me preocupa" (1 = nunca: 40 %, 2 = poucas vezes: 15%).

A questão com um dos sintomas de menor ocorrência "sinto muita vontade de fazer xixi", são de questões fisiológicas que envolvem a participação do organismo como um todo, resultando no aumento dos níveis de adrenalina e cortisol. De acordo com Martens (1990), um grande nível de ativação através da ansiedade somática é essencial para atividades desportivas que requerem velocidade, resistência e força, como voleibol e entre outros esportes. No entanto, um nível alto de ansiedade somática, seria negativo para praticas complexas que exigem motricidade fina, coordenação, concentração e equilíbrio. Porém, o autor certifica que a ansiedade somática pode agir no desempenho inicial, quando os praticantes estão sentindo-se nervosos ou tensos, e ter um efeito mínimo no desempenho posterior.

TABELA 2 - Sintomas mais frequentes de estresse pré-competitivo de voleibol.

Ordem	Sintomas	4 = Muitas Vezes	5 = Sempre
1º	Tenho medo de cometer erros.	20%	60%
2º	Fico preocupado (a) com o resultado da competição.	50%	25%
3º	Fico ansioso.	25%	45%
3º	Tenho medo de perder.	35%	35%
3º	Fico nervoso (a).	45%	25%
4º	Tenho medo de decepcionar as pessoas.	20%	45%

Na tabela 2, identificou-se que as questões mais frequentes foram: “tenho medo de cometer erros” (4 = muitas vezes: 20%, 5 = sempre: 60%); “Fico preocupado (a) com o resultado da competição” (4 = muitas vezes: 50%, 5 = sempre: 25%); “Fico ansioso” (4 = muitas vezes: 25%, 5 = sempre: 45%); “Tenho medo de perder” (4 = muitas vezes: 35%, 5 = sempre: 35%); “fico nervoso (a)” (4 = muitas vezes: 45%, 5 = sempre: 25%); “tenho medo de decepcionar as pessoas” (4 = muitas vezes: 20%, 5 = sempre: 45%).

TABELA 3 – Índice percentual de frequência dos sintomas de estresse pré-competitivo. (1=Nunca, 2= P/Vezes; 3= A/Vezes; 4=M/Vezes; 5=Sempre)

Sintomas	1	2	3	4	5
Meu coração bate mais rápido o normal	0%	10%	65%	25%	0%
Suo Bastante	20%	10%	25%	35%	10%
Fico agitado (a)	0%	10%	30%	30%	30%
Fico preocupada (a) com critica das pessoas	5%	30%	20%	35%	10%
Sinto muita vontade de fazer xixi	25%	45%	15%	10%	5%
Fico preocupada (a) com meus adversários	25%	25%	25%	15%	10%
Bebo muita água	5%	20%	35%	20%	20%
Roo (como) as unhas	60%	0%	25%	0%	15%
Fico empolgado (a)	5%	10%	30%	30%	25%
Fico aflito (a)	20%	25%	30%	20%	5%
Tenho medo de competir mal	10%	10%	20%	30%	30%
Demoro muito a dormir	20%	30%	25%	5%	20%
Tenho duvidas sobre minha capacidade de competir	20%	25%	15%	30%	10%
Sonho com competição	40%	25%	15%	10%	10%
Fico nervoso(a)	0%	15%	15%	45%	25%
Fico preocupado (a) com o resultado da competição	0%	5%	20%	50%	25%
Minha boca fica seca	20%	30%	25%	10%	15%
Sinto muito cansaço ao final do treino	10%	25%	20%	20%	25%
A presença de meus pais me preocupa	40%	15%	20%	20%	5%
Falo muito sobre a competição	0%	15%	35%	10%	40%
Tenho medo de perder	10%	10%	10%	35%	35%
Fico impaciente	15%	15%	30%	25%	15%
Não penso em outra coisa a não ser na competição	15%	20%	20%	20%	25%
Não vejo a hora de competir	0%	5%	35%	25%	35%
Fico emocionado (a)	25%	30%	25%	20%	0%
Fico ansioso	0%	10%	20%	25%	45%
No dia da competição acordo mais cedo que o normal	35%	20%	15%	10%	20%

No presente estudo são mostrados dados do nível de estresse em praticantes de voleibol na pré-competição da cidade de Patos – PB, do colégio Cristo Rei, através do questionário Lista dos Sintomas de “stress” pré-competitivo infanto-juvenil (LSSPCI).

De acordo com o que foi encontrado um nível de estresse entre as praticantes de voleibol, assim podendo prejudicar o seu desempenho dentro de quadra. Identificou-se que as questões mais frequentes foram: “tenho medo de cometer erros” (4 = muitas vezes: 20%, 5 = sempre: 60%); “Fico preocupado (a) com o resultado da competição” (4 = muitas vezes: 50%, 5 = sempre: 25%); “Fico ansioso” (4 = muitas vezes: 25%, 5 = sempre: 45%); “Tenho medo de perder” (4 = muitas vezes: 35%, 5 = sempre: 35%); “fico nervoso (a)” (4 = muitas vezes: 45%, 5 = sempre: 25%); “tenho medo de decepcionar as pessoas” (4 = muitas vezes: 20%, 5 = sempre: 45%). A porcentagem das cinco classificações do questionário LSSPCI em ordem

decrecente foi com: 24% (algumas vezes), 23% (muitas vezes), 21% (sempre), 18% (poucas vezes), 15% (nunca).

Em estudo semelhante realizado por Rosa (2016), executado com 33 atletas de judô, utilizando o questionário LSSPCI foi observado que os sintomas mais frequentes foram com 42,4%, o "no dia da competição acordo mais cedo que o normal", seguido por "Fico ansioso (a)", "Sinto-me mais responsável", "Não vejo a hora de competir", ambos os três com 36,3%, "tenho medo de cometer erros na competição" com 30,3% e "fico empolgado" com 27,2%.

Sintoma de ansiedade que apresentou em 45% dos praticantes, relaciona-se ao estado emocional no qual acontece uma preocupação debilitante, provocando um medo geral, causado pela probabilidade de perigo ou ameaça (Bertuol e Valentini, 2008). Estudo realizado por Gutierrez e Cunha (2012), os autores encontraram a ansiedade como sintoma em 50% dos casos.

Segundo Weinberg e Gould (2001), a intensidade com que a ansiedade é vivenciada pelo praticante é sujeito a encarar os infinitos acontecimentos que aparece antes e durante da partida. Nervosismo, preocupação e agitação corporal indicam ansiedade alta que, se não controlada, pode trazer vários problemas pessoal e prejudica ao atleta dentro de quadra e até mesmo a sua equipe como um todo.

O sintoma "tenho medo de cometer erros" na competição reflete um sentimento de culpa no resultado, que impõe a responsabilidade, fazendo o atleta se sentir livre na condução de sua luta.

A frequência alta de sintomas relacionados à responsabilidade também foram encontrados em estudos de praticantes de voleibol (Gutierrez e Cunha, 2012)

Em estudo feito por Gutierrez e Cunha (2012), mostrou situações totalmente diferentes como o sintoma "sinto muita vontade de fazer xixi" que foi um dos sintomas encontrados menos frequentes na sua pesquisa, mas por outro lado foi o sintoma mais frequente dos resultados dessa pesquisa.

Oliveira e colaboradores (2012) realizou pesquisa sobre sintomas mais frequentes de estresse pré-competitivo em atletas universitárias de handebol e voleibol, amostra constituída por 18 atletas de handebol e 10 atletas de voleibol, nele mostra alguns sintomas semelhantes, mostrando com sintoma mais frequente na pré-competição e semelhante a nosso estudo "fico preocupado com o resultado da competição" com um percentual de 40% das atletas de voleibol feminino de sua pesquisa. Já como sintomas menos frequentes na pré-competição foi identificado "sonho com a competição" com um percentual de 80% das atletas.

Sintomas frequentes de menor valor apresentado no estudo como "tenho muita vontade de fazer xixi", "sonho com a competição", "roo (como) as unhas", "no dia da competição acordo mais cedo que o normal", "fico emocionado", que se apresentam nos resultados, são de questões fisiológicas que abrangem a atuação do organismo como um todo, assim entrando em sinal de alerta, ocorrendo assim um aumento dos níveis de adrenalina e cortisol.

Como podemos observar foram encontradas com maior porcentagem as seguintes classificações: 24% (algumas vezes), 23% (muitas vezes), 21% (sempre), assim podem indicar que foi encontrado um nível de estresse na grande parte dos praticantes da pesquisa.

Conclusão

O resultado do estudo apresentou um nível de estresse de moderado a elevado nas atletas praticantes de voleibol, participantes da competição dos jogos escolares da Paraíba.

Diante desses resultados, sugerimos que a pesquisa serve de estímulo para outros pesquisadores adentrarem na área e ainda que a ação do profissional de Educação Física, busque através de outros profissionais, incentivar e melhorar na redução do nível de estresse, melhorando seu desempenho dentro e fora de quadra.

Referências

AKAMINE, Marcos Vinícius Sichieri et al. Estresse e lesões em atletas de esportes coletivos. Arquivos de ciencias da saude da UNIPAR, v. 20, n. 1, p. 25-31, 2016.

BERTUOL, Lisandra; VALENTINI, Nadia Cristina. Ansiedade competitiva de adolescentes: gênero, maturação, nível de experiência e modalidades esportivas. Journal of Physical Education, v. 17, n. 1, p. 65-74, 2006.

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), v. 15, 2012.

Magalhães, B. Pratique atividades físicas e combata o estresse, 2014. Disponível em: <<http://www.blog.saude.gov.br/index.php/34450-pratique-atividades-fisicas-e-combata-o-estresse>>. Acesso em: 17 de Set. 2017.

MARTENS, Rainer; VEALEY, Robin S.; BURTON, Damon. Competitive anxiety in sport. Human kinetics, 1990.

NUNOMURA, Myrian; TEIXEIRA, Luis Antonio Cespedes; FERNANDES, Mara Regina Caruso. Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, v. 3, n. 3, 2004.

OLIVEIRA, J. C.; SIQUEIRA, O. D.; GÖTZE, MARISA MENDES. Sintomas mais frequentes de estresse pré-competitivo em atletas universitárias de handebol e voleibol. Revista Digital EFDeportes, v. 17, p. 172, 2012.

JUNIOR, Dante De ROSE. Lista de sintomas de "stress" pré-competitivo infanto-juvenil: elaboração e validação de um instrumento. Rev. paul. Educ. Fís., São Paulo, v. 12, n. 2, p. 126-33, 1998.

DE SOUSA ROSA, Esp Thiago; PADRENOSSO, Esp André Luís; RUFFONI, Ricardo. Sintomas de estresse pré-competitivo em atletas de judô da classe sub-15 participantes da Copa Rio Internacional de Judô.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. Artmed editora, 2001.

Recebido em: 03/02/2020

Aprovado em: 07/03/2020