NÍVEL DE *STRESS* EM PRATICANTES DE DIFERENTES MODALIDADES ESPORTIVAS NO ESTADO DE GOIÁS

Gilberto Reis Agostinho Silva¹

Jacqueline Araújo Brito Alves²

Paulo de Tarso Tonelli Teixeira Alvares³

Eddy Michael Alves Araújo⁴

Odilon Cardoso da Costa⁵

RESUMO

O estudo objetivou investigar o nível de stress pré-competitivo, em praticantes de diferentes modalidades esportivas, 24 horas antes da competição. A metodologia utilizada, pautou-se em pesquisa de campo, com análise qualitativa e quantitativa, método dedutivo do tipo descritivo. Participaram do estudo 8 atletas de cada uma das seguintes modalidades: Fisiculturismo, Futebol, Jiu-jitsu, Vôlei sentado, Basquete, somando 40 voluntários com idade entre 14 e 20 anos, sendo 50% homens e 50% mulheres. O instrumento utilizado foi um questionário, conhecido como Lista de Sintomas de Estresse Pré-competitivo Infanto-juvenil (LSSPCI), escala do tipo Likert, proposta por De Rose Jr. (1998), composto por 31 sintomas de stress que podem surgir no atleta previamente à competição. Cada atleta respondeu numa escala de 1 a 5 (“nunca = 1”, “poucas vezes = 2”, “algumas vezes = 3”, “muitas vezes = 4”, “sempre = 5”) com que frequência essas 31 situações ocorreram nas 24 horas que antecedem a competição. Os resultados demonstram aumento dos sintomas de stress, em quase todas as modalidades, mediante aproximação das provas, com os seguintes valores: $2,6 \pm 0,6$ pontos e $2,7 \pm 0,6$ pontos. Não houve diferença entre os sexos. A modalidade vôlei sentado, apresentou níveis mais baixos em até 2%. Com o estudo, pôde-se perceber a necessidade de acompanhamento do Psicólogo do Esporte, para minimizar os sintomas de stress, possibilitando melhor performance do atleta e desempenho otimizado, ao se aprender a controlar e compreender as emoções desencadeadas nas situações competitivas.

Palavras-chave: Stress. Pré-competição. Esporte.

¹ Docente Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO), Campus Goiânia. Mestre em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Goiás, Brasil (2013).

² Docente Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO), Campus Goiânia. Mestrado em Mestrado em Ciências da Educação pela *Universidad de la Integración de las Americas*, Paraguai (2015).

³ Docente Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO), Campus Goiânia. Especialista em Docência Universitária pela Universidade Salgado de Oliveira (2005).

⁴ Discente do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO), Campus Goiânia.

⁵ Discente do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO), Campus Goiânia.