



GT 04 – EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE

NIVEIS DE ESTRESSE NO PERÍODO PRÉ-COMPETITIVO EM ATLETAS DE MUAYTHAI EM NÍVEL INICIANTE, NÃO FEDERADO E FEDERADO.

Isack Moreira Da Cruz¹
Magaiver Pontes Do Nascimento²

Agência Financiadora: não contou com financiamento.

Palavras-chave: Pré-competitivo, Competição, Estresse, MuayThai.

Introdução

Em qualquer modalidade esportiva competitiva faz-se necessário que o praticante passe por exaustivos treinamentos antes de chegar à competição. Além disso, treinamentos requerem do praticante muito esforços físicos e psíquicos visando a conquista de resultados positivos nas competições. Esses esforços enfrentados pelos atletas geram um alto grau de estresse (físico e psicológico) que o leva a ser considerado um fator determinante na consolidação de resultados. Stefanello, (2007, p. 98) ressalta que:

Índices elevados de estresse, tendem a criar comportamentos negativos ao competidor, como “déficits de atenção e aumento da tensão muscular, o que reduz a flexibilidade, a coordenação motora e a eficiência muscular”. Estes comportamentos são incompatíveis aos padrões motores e cognitivos ao alto rendimento.

Sendo o MUAYTHAI, uma arte marcial de origem tailandesa, datada de mais de 2 mil anos de idade, conhecido como arte livre ou a arte das oito armas, onde é utilizado os punhos, cotovelos, joelhos e pernas como instrumentos para o combate.

De Rose Jr. (2002) sugere que qualquer atividade do ser humano, o esporte também pode ser um potencial gerador de estresse. O autor ainda ressalta que, se a atividade não for adequada

¹Acadêmico pesquisador do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira – E-mail: zack-0000@hotmail.com

²Acadêmico pesquisador do Curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira – E-mail: magaiver_pontes@hotmail.com

necessidades e potencialidades do praticante, como também, em situações de despreparo e ações de conflito decorrente de algumas modalidades.

A busca por um desempenho cada vez mais satisfatório durante a prática de MuayThai, faz com que os atletas transcorram por uma série de fatores em busca de superar seus limites-(físicos e mentais) em busca do melhor resultado. O estresse são combinações ou situações que uma pessoa percebe como ameaçadoras e causam ansiedades, e quando o indivíduo é incapaz de lidar. Muitas vezes é levado ao fracasso. De acordo com Samulski (1995, p.117)

Esse estado se caracteriza, sob o ponto de vista psicológico, pela antecipação da competição e consequentemente da antecipação das oportunidades, riscos e consequências. Nesta fase intervêm frequentemente o medo e temor. Estes temores não só se manifestam em processos cognitivos, mas também podem produzir reações vegetativas, motoras e emocionais.

Desta forma, o objetivo principal deste estudo é analisar através do protocolo de Sintomas de Estresse de De Rosé Junior (1988) os níveis de estresse de atletas federados e não federados e nível iniciantes da modalidade de MUAYTHAI da Cidade de Goiânia.

Metodologia

Este estudo, em andamento, se caracteriza como uma pesquisa descritiva, transversal de campo, em uma amostra prevista de 50 atletas da modalidade MUAYTHAI selecionada, em um centro especializado de lutas em Goiânia. Como Pesquisa Piloto, já coletamos dados com 6 atletas de 16 a 20 anos, em um Centro Especializado de Lutas em Goiânia com idades entre 16 a 20 anos. Foi definida a partir dos critérios de inclusão que consistia em ser atleta da modalidade MuayThai; ser competidor (ter participado de competições de caráter local, regional ou nacional) Federado ou Amador; ter idade entre 16 e 20 anos e se fazer presente nos locais de coleta no momento da aplicação dos instrumentos.

Como instrumentos para a coleta de dados foram utilizados dois protocolos. O primeiro foi um questionário composto por 12 perguntas fechadas, elaboradas pelos pesquisadores, visando fazer a caracterização da amostra, como: idade, tempo de prática, níveis de campeonatos participados, tempo de participação em competições, tempo e frequência de treino, rotina de treinamento, assistência profissional (professor/mestre, treinador/preparador físico, psicólogo, entre outros) e data da última competição. O segundo foi utilizado o protocolo de Sintomas de Estresse de De Rosé Junior (1988), que é um protocolo composto de 31 sintomas de estresse sendo mensurados 5 valores

de 1 a 5 no qual, onde o menor valor foi associado ao fato da não ocorrência do sintoma e o maior, com a ocorrência freqüente do mesmo.

Os dados coletados até o momento, foram tabulados e tratados via Excel do Pacote Office do Windows 2016, via Estatística Descritiva, através de médias, mínima, máxima, desvio padrão e percentuais.

Resultados preliminares

Como resultados preliminares identificamos que os atletas apresentaram 140 pontos em média na soma do questionário, caracterizando alto índice de estresse. Vale ressaltar que 99,97% da amostra apresenta comportamento de estresse no período de pré-competição. Os atletas não federados obtiveram maiores índices comparados aos federados.

Foi percebido também que os Federados apresentaram menores respostas nos percentuais totais de indivíduos com tal comportamento (estresse), uma vez que os Não federados por terem poucas experiências com a prática de competição, respondiam com comportamentos de estresse mais frequentes. Os atletas de nível iniciante tendem a ter pontos mais altos de estresse pré-competitivo, pois o tempo de experiência com o treino é menor, em relação aos demais e a experiência também é um fator de grande influência nas práticas competitivas.

Considerações parciais

Identificamos que os atletas não federados apresentaram níveis inferiores aos iniciantes devido a experiências em competições e mais tempo de treino. Sendo que os atletas federados apresentaram níveis inferiores aos atletas iniciantes justamente pelas experiências e mais tempo de treino, porém com percentuais maiores de amostragem para este comportamento, uma vez que muitos destes estão vinculados a competições de maior peso ou importância no campo esportivo, dentre eles os campeonatos nacionais e internacionais.

No entanto é necessária uma investigação com uma amostra maior para fortalecimentos dos resultados preliminares.

Referências

ARQUIVO DIGITAL: *Psicologia do Esporte: a Ansiedade e o Estresse pré-competitivo* - <<http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0483.pdf>>. Acesso em 06 de dezembro de 2019.

Costa LOP, SAMULSKI DM. *Overtraining em atletas de alto nível – Uma revisão literária*. **Revista Brasileira do Movimento**, 2005.

DE ROSE D, DESCHAMPS S, KORSASAKAS P. *Situações causadoras de stress no basquetebol de alto rendimento: fatores extracompetitivos*. **Revista Brasileira do Movimento**. 2001.

DE ROSE JUNIOR D, SATO CT, SELINGARDI D, BETTENCOURT EL, BARROS JCTS, FERREIRA MCM. *Situações de jogo como fonte de “stress” em modalidades esportivas coletivas*. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte** 2004.

MACHADO, THAIS AMARAL. *Ansiedade estado pré-competitiva em atletas de voleibol infanto-juvenil*. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, p. 1061-1067, 2016.

PALUDO, ANA CAROLINA ET AL. *Relação entre ansiedade competitiva, autoconfiança e desempenho esportivo: uma revisão ampla da literatura*. **Psicologia Argumento**. p 85, 2017.

SILVA, A. M. B.; ENUMO, S. R. F. *Estresse em atletas de modalidades coletivas: uma revisão sistemática*. *Arquivos em Movimentos*, Rio de Janeiro, v. 12, n. 1, p. 91-105, 2016.

STEFANELLO, J. (2007). *Situações de estresse no vôlei de praia de alto rendimento: Um estudo de caso com uma dupla olímpica*. **Revista Portuguesa de Ciências do Deporto**.

WEINBERG R, GOULD D. *Fundamentos da psicologia aplicada ao exercício e ao esporte*. 4a.ed. Porto Alegre 2008.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. Porto Alegre: 2017.