
ARTIGO ORIGINAL

Incidência dos sintomas estressores no período pré-competitivo em atletas de ginástica rítmica

Incidence of symptoms of stress during pre-competitive period in athletes of rhythmic gymnastics

Bárbara Raquel Agostini, M.Sc.*, Maria Tatiana de Lima Rocha Félix**, Francisco Nataniel Macedo Uchôa**, Edson Marcos de Godoy Palomares***, Thiago Medeiros da Costa Daniele****

Doutoranda em Ginástica Rítmica pela Universidade Estatal de Cultura Física, Esporte Juventude e Turismo da Rússia, **Mestrandos em Ciências do Desporto, Universidade Trás dos Montes e Alto Douro, Portugal, *Doutorando em Ginástica Rítmica pela Universidade Estatal de Cultura Física, Esporte Juventude e Turismo da Rússia, ****Universidade Federal do Ceará*

Resumo

A Ginástica Rítmica (GR) é caracterizada como uma modalidade competitiva olímpica que demonstra um alto domínio das capacidades coordenativas por intermédio de pequenos aparelhos. A exteriorização da demonstração dessas atividades ocorre através das séries de competição. O treinamento da modalidade, em nível competitivo, torna-se uma tarefa diária e constante, que demanda a necessidade de enfrentamento de desafios que exigem uma condição psicológica eficaz que varia de acordo com aspectos individuais e situacionais. Dessa forma, o presente estudo tem por objetivo avaliar os fatores estressores no período pré-competitivo em um grupo de atletas de GR. Caracterizou-se como uma pesquisa de campo do tipo descritiva e transversal.

A amostra foi composta por 22 atletas de GR participantes do Campeonato Cearense de 2013, com idades entre 12 e 14 anos. Como instrumento utilizou-se o teste “Lista de Sintomas de Estresse Pré-Competitivo Infante-Juvenil (LSSPCI)”. Para análise dos dados foi utilizado o tipo ‘*moda*’ de estatística descritiva. Concluímos que o controle do estresse desencadeado pela competição é um fator primordial no aprimoramento técnico, físico e psicológico de atletas de GR. O medo de perder a competição e a ansiedade pré-competitiva apresentaram-se como os principais sintomas estressores relatados.

Palavras-chave: ginástica, estresse, treinamento esportivo, fisiologia, esporte.

Recebido em 30 de março de 2015; aceito em 29 de junho de 2015.

Endereço para correspondência: Bárbara Raquel Agostini, Rua Vereador Pedro Paulo, 1400, 60821-716, E-mail: babedson@hotmail.com

Abstract

The Rhythmic Gymnastics (RG) is characterized as a competitive sport of Olympic level that demonstrates the ability of the gymnasts through small appliances, so we have associated with the need to face challenges that require effective psychological condition that varies according to individual and situational aspects. Thus, the present study aims to evaluate the pre competitive stress factors in a group of RG athletes. It is characterized as a field research of descriptive and cross-sectional design. The sample consisted of 22 athletes of RG who

were participants of Campeonato Cearense 2013, aged 12-14. The instrument used the test Symptom Checklist for Pre-Competitive Stress Children and Youth (LSSPCI). Data analysis used 'moda' descriptive statistics. We concluded that control of competitive stress is an essential factor to achieve technical, physical and psychological improvement of RG athletes. Fear of losing competition and pre-competitive anxiety were reported as common stress symptoms.

Key-words: gymnastics, stress, sports training, physiology, sports.

Introdução

A ginástica rítmica (GR) é caracterizada como uma modalidade competitiva de nível olímpico que demonstra a habilidade das ginastas por intermédio de pequenos aparelhos móveis, como: bola, fita, corda, maças e arco [1].

A iniciação para o alto rendimento na GR ocorre na fase infantil, por volta dos 5 anos de idade, e exige transformações e adaptações biopsicofisiológicas desde os primeiros anos de treinamento. Considerando que a idade mínima para participar nas competições olímpicas é de 16 anos, geralmente, uma atleta de GR mostra-se preparada para a competição em um período médio de 10 anos [2].

O treinamento de alto nível é composto de atividades técnicas, físicas, táticas e psicológicas, em que cada aspecto envolve características diferenciadas, específicas do esporte, buscando atender aos objetivos da competição.

Para que uma atleta alcance o determinado nível esportivo desejado, é necessário o controle e a regulamentação de todos os parâmetros de treino e competição. Se estes não puderem ser controlados, ou treinados, a performance não irá atingir seu resultado máximo [3].

O ato de competir propicia o enfrentamento de desafios e exige uma condição psicológica eficaz que varia de acordo com aspectos individuais e situacionais, representa uma considerável fonte de estresse para qualquer atleta. Pode-se considerar, também, que o mesmo ocorre com os outros componentes do contexto competitivo: os técnicos e os árbitros [4].

Neste sentido, a detecção dos sintomas de estresse pré-competitivo é de extrema importância, pois é capaz de proporcionar aos treinadores melhores condições de lidar com seus atletas nos períodos pré-competitivos. A prática competitiva no esporte é causadora de estresse entre atletas infanto-juvenis comuns em todas as atletas de GR [5].

Do ponto de vista das ciências do esporte, o estresse se define como uma "grande solicitação psíquica e/ou física, sentida como uma carga e que conduz a reações de defesas específicas para dominar a situação ameaçante" [6]. Assim é possível entender que o estresse, dentro do ponto de vista físico e psíquico, de forma isolada, não é capaz de levar o atleta à fadiga ou à exaustão psíquica, porém o seu acúmulo pode levar, sim, ao esgotamento do atleta ou à redução de seu desempenho [4].

Conforme relatam De Rose *et al.* [7], o estresse e sua relação com o esporte competitivo tem sido alvo de inúmeras considerações e, cada vez mais, esse fator é fundamental para se entender determinados comportamentos que podem afetar o desempenho dos atletas.

Straub [8:116-17] afirma que esse fenômeno é dividido em três elementos: os estressores, que são estímulos ou eventos difíceis que desencadeiam adaptações de enfrentamento; a tensão, que se refere as respostas físicas e emocionais que acompanham a percepção que a pessoa tem dos estressores e o estresse propriamente dito que é um processo pelo qual percebemos e respondemos a eventos, chamados de estressores, que são percebidos como danosos, desafiadores e ameaçadores.

O presente estudo objetiva avaliar os fatores estressores pré-competitivos em um grupo de atletas de GR.

Material e métodos

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de campo do tipo descritiva e transversal [9]. A amostra foi composta por 22 atletas de GR participantes do Campeonato Cearense de 2013, com idades entre 12 e 14 anos completos no ano da competição, nas categorias infantil e juvenil.

Critérios de elegibilidade

Foram incluídas as atletas de clubes filiados à Federação Cearense das Ginásticas/FECEGIN que praticavam a modalidade há pelo menos dois anos, que apresentassem treinos com a frequência semanal de 3 dias por semana e duração do treino entre 2 e 4 horas por sessão e que já tivessem participado de competições estaduais e/ou nacionais. Todas as atletas assinaram o termo de consentimento livre esclarecido.

Instrumentos e medidas

Foi utilizado o teste Lista de Sintomas de Estresse Pré-Competitivo Infanto-Juvenil (LSSPCI). Este instrumento, que apresenta 31 sintomas de estresse, verifica a frequência de ocorrência de sintomas de estresse pré-competitivo. A atleta avaliada deve escolher, em uma escala de 1 a 5 (um a cinco), com que frequência determinado sintoma acontece com ela durante as 24 horas que antecedem a competição [7].

O questionário LSSPCI foi entregue as atletas, no período de 24 horas antes da competição, e respondido sem a interferência dos avaliadores, pais ou treinadores.

Consentimento da pesquisa

Com relação ao consentimento da pesquisa, os adultos responsáveis pelas atletas assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), em virtude de serem menores de idade, na qual fica assegurada a privacidade dos mesmos, confirmando que estavam cientes dos propósitos

da investigação e dos procedimentos que seriam utilizados e autorizaram a publicação dos dados.

Todo procedimento tomou como base a resolução específica do Conselho Nacional de Saúde (Resolução 196/96).

Análise estatística

Após a coleta dos dados foi realizada uma análise para averiguar os principais sintomas do estresse pré-competitivo e foi utilizado o tipo 'moda' de estatística descritiva, que é caracterizado pela quantificação dos valores mais recorrentes no conjunto de dados.

Resultados e discussão

A partir do objetivo de identificar a existência dos sintomas de estresse pré-competitivo em atletas participantes do Campeonato Cearense de GR foi aplicado o questionário LSSPCI no período de 24 horas que antecede a competição. A idade das atletas variou de 12 a 14 anos.

A frequência de cada resposta está descrita em valores percentuais na Tabela I.

As respostas que mais se repetiram (Moda) estão descritas na Tabela II.

Pudemos observar nos resultados que 47% das atletas relataram sentir-se empolgadas para a competição. Os sintomas: "Fico empolgada", respondido por mais de 47% das entrevistadas e "Não vejo a hora de competir", relatado por, aproximadamente, 57% dos entrevistados corroboram estudos anteriores, como os achados de Oliveira *et al.* [10] em que os pesquisadores encontram o mesmo comportamento em atletas universitárias do sexo feminino de handebol e voleibol.

A partir da análise dos dados verificou-se que o sintoma para o medo como: "Meu coração bate mais rápido que o normal" foi respondido por 52,3% das atletas participantes (muitas vezes e sempre), "tenho medo de competir mal" (66,6%) e 71,4% relataram que ficam empolgadas.

Os sintomas: "tenho medo de perder" (61,8%), "tenho medo de decepcionar as pessoas" (61,8%) e "tenho medo de cometer erros na competição" (85,7%) foi relatado com muita frequência.

Tabela I - Frequência dos sintomas de estresse pré-competitivo de escolares praticantes de Ginástica Rítmica (n = 22).

Sintomas estressores	Nunca (%)	Poucas Vezes (%)	Algumas Vezes (%)	Muitas Vezes (%)	Sempre (%)
1- Meu coração bate mais rápido que o normal	9,5	24	19	33	19
2- Suo bastante	14	23	38	14	14
3- Fico agitado (a)	42	19	5	19	19
4- Fico preocupado (a) com críticas das pessoas	57	9	19	9	9
5- Sinto muita vontade de fazer xixi	33	33	19	9	9
6- Fico preocupado (a) com meus adversários	28	33	19	14	9
7- Bebo muita água	4	33	23	14	28
8- Roo (como) as unhas	52	14	9	9	19
9- Fico empolgado (a)	19	9	5	23	47
10- Fico aflito (a)	28	14	28	9	23
11- Tenho medo de competir mal	9	14	14	9	57
12- Demoro muito para dormir	28	14	28	14	19
13- Tenho dúvidas sobre minha capacidade de competir	47	23	19	9,5	4,7
14- Sonho com a competição	23	23	9	14	33
15- Fico nervoso (a)	0	4	33	19	47
16- Fico preocupado (a) com o resultado da competição	9	4	9	19	61
17- Minha boca fica seca	57	19	5	5	19
18- Sinto muito cansaço ao final do treino	4	9	38	19	33
19- A presença de meus pais na competição me preocupa	71	0	9	14	9
20- Falo muito sobre a competição	4	14	28	4	52
21- Tenho medo de perder	23	4	14	23	38
22- Fico impaciente	47	9	19	4	23
23- Não penso em outra coisa a não ser na competição	19	9	19	28	28
24- Não vejo a hora de competir	0	19	14	14	57
25- Fico emocionado (a)	19	14	23	23	23
26- Fico ansioso (a)	14	4	4	28	52
27- No dia da competição acordo mais cedo que o normal	9	14	19	28	33
28- Tenho medo de decepcionar as pessoas	14	0	28	23	38
29- Sinto-me mais responsável	14	14	9	19	47
30- Sinto que as pessoas exigem muito de mim	33	14	23	19	14
31- Tenho medo de cometer erros na competição	4	4	9	23	61

Tabela II - *Frequência de queixas de sintomas de estresse pré-competitivo de escolares praticantes de Ginástica Rítmica, no campeonato cearense de 2013. (n = 22).*

Sintomas	Moda das Respostas do Questionário LSSPCI	Valor percentual
1- Meu coração bate mais rápido que o normal	Muitas Vezes	33,3
2- Suo bastante	Algumas Vezes	38
3- Fico agitado (a)	Nunca	42,8
4- Fico preocupado (a) com críticas das pessoas	Nunca	57,1
5- Sinto muita vontade de fazer xixi	Nunca / Poucas Vezes *	33,3
6- Fico preocupado (a) com meus adversários	Poucas Vezes	33,3
7- Bebo muita água	Poucas Vezes	33,3
8- Roo (como) as unhas	Nunca	52,3
9- Fico empolgado (a)	Sempre	47,6
10- Fico aflito (a)	Nunca	28,5
11- Tenho medo de competir mal	Sempre	57,1
12- Demoro muito para dormir	Nunca	28,5
13- Tenho dúvidas sobre minha capacidade de competir	Nunca	47,6
14- Sonho com a competição	Sempre	33,3
15- Fico nervoso (a)	Sempre	47,6
16- Fico preocupado (a) com o resultado da competição	Sempre	61,9
17- Minha boca fica seca	Nunca	57,1
18- Sinto muito cansaço ao final do treino	Algumas Vezes	38
19- A presença de meus pais na competição me preocupa	Nunca	71,9
20- Falo muito sobre a competição	Sempre	52,3
21- Tenho medo de perder	Sempre	38,0
22- Fico impaciente	Nunca	47,6
23- Não penso em outra coisa a não ser na competição	Algumas Vezes / Sempre *	28,5
24- Não vejo a hora de competir	Sempre	57,1
25- Fico emocionado (a)	Algumas Vezes / Muitas Vezes / Sempre *	23,8
26- Fico ansioso (a)	Sempre	52,3
27- No dia da competição acordo mais cedo que o normal	Sempre	33,3
28- Tenho medo de decepcionar as pessoas	Sempre	38,0
29- Sinto-me mais responsável	Sempre	47,6
30- Sinto que as pessoas exigem muito de mim	Algumas Vezes	23,8
31- Tenho medo de cometer erros na competição	Sempre	61,9

* Nos sintomas 5, 23 e 25 não foi observado Moda.

O medo pode estar interferindo sobre as habilidades das atletas de interpretar e avaliar as situações presentes nos momentos pré-competitivos, ocasionando modificações significativas em seu desempenho ao diminuir sua autoconfiança [11].

Um estudo realizado por Weis *et al.* [5] sugeriu que a pressão psicológica e o medo apresenta uma relação direta com a autoconfiança e, assim, pode refletir na *performance* do atleta.

A busca pelo melhor rendimento pode ser compreendido ao observar que 71,3% relatam que “não vejo a hora de competir” e 80,8% “fico ansiosa”. De Rose [4] explica que estes sintomas estão relacionados com a vontade de competir, porém os sintomas de ansiedade podem prejudicar o funcionamento normal do organismo, levando a uma queda considerável no rendimento.

O nervosismo se mostrou recorrente nesse grupo de atletas, 66,6% afirmam que ficam nervosas antes da competição. Hirota *et al.* [12] relataram valores elevados para o presente sintoma em um estudo com atletas universitárias.

Segundo Valentini e Tomé [13], as experiências negativas podem ocorrer com maior frequência em crianças e adolescentes em que são evidenciados níveis baixos de autoestima, desta forma o resultado negativo pode ser marcante na vida dessas atletas.

No presente estudo, 80,9% das voluntárias relataram que se preocupam com o resultado da competição, podendo ser o fator primordial do estresse pré-competitivo. Straub [8] sugere que o processo do estresse é desencadeado sempre que os estressores excedem os recursos pessoais e sociais que o indivíduo é capaz de mobilizar para enfrentar o estresse. Por isso, é de suma importância a compreensão do técnico para reduzir os efeitos deletérios desse processo no período pré-competitivo.

Numa pesquisa realizada por Vieira, Boot e Vieira [14], com atletas da seleção brasileira de ginástica rítmica juvenil, de forma sintetizada, observou-se que na percepção das atletas 71% dos fatores citados foram considerados estressantes: derrotas anteriores, pensar excessivamente na competição, a presença dos espectadores.

Em uma pesquisa realizada por Rosa e Cunhago [15], com cinco atletas de GR de uma equipe específica, utilizando o Teste de

Ansiedade de Competição (TACE), relatou-se que as atletas apresentaram níveis de ansiedade que variaram entre média, média-alta e alta, e que estes escores tem relação direta com diversas variáveis inerentes à modalidade, à individualidade e à situação competitiva. Isso nos evidencia que independente do esporte, o stress, quando presente, irá influenciar de forma negativa todo processo necessário para obtenção de bons resultados na competição.

Conclusão

O controle do estresse desencadeado pela competição é um fator primordial no aprimoramento técnico, físico e psicológico de atletas de GR. O medo em perder a competição e a ansiedade pré-competitiva apresentaram-se como os principais sintomas estressores relatados. Novos estudos são necessários para melhores esclarecimentos acerca da compreensão pré-competitiva em atletas.

Referências

1. Bott J. Ginástica Rítmica Desportiva. São Paulo: Manole; 1986.
2. Laffranchi B. Treinamento desportivo aplicado à ginástica rítmica. Londrina: Unopar; 2001.
3. Ferreira N, Goellner SV, Bracht V. As ciências do esporte no Brasil. Campinas: Associados A; 1995.
4. De Rose JA. A competição como fonte de estresse no esporte. *Rev Bras Cienc Mov* 2002;10(4):19-26.
5. Weis GF, Romanzini CLP, Carvalho V. Competições esportivas como fonte de estresse: análise das equipes infanto-juvenis do Projeto Cestinha em Santa Cruz do Sul/RS. *Rev Bras Cien Mov* 2011;19(1):58-65.
6. Guillén García F. Problema emergente en el deporte competitivo infantil: El estrés de los jóvenes deportistas. *Rev Kinesis* 2006(31).
7. De Rose JR. Lista de sintomas de stress pré-competitivo infanto juvenil: elaboração e validação de um instrumento. *Rev Paul Educ Fís* 1998;12(2):126-33.
8. Straub RO. Psicologia da Saúde. Porto Alegre: Artmed; 2005.
9. Gil AC. Como elaborar projetos de pesquisa. São Paulo: Atlas; 2008.
10. Oliveira JC, Siqueira OD, Götze MM. Sintomas mais frequentes de estresse pré-competitivo em

- atletas universitárias de handebol e voleibol. Revista Digital EFDeportes 2012;17(172).
11. Machado AA. Psicologia do Esporte: da educação física escolar ao esporte de alto nível. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2006.
 12. Hirota VB, Tragueta VA, Verardi CEL. Nível de estresse pré-competitivo em atletas universitárias do sexo feminino praticantes do futsal. Rev Conexões 2008;6:487-97.
 13. Valentini NC, Tomé TH. Benefícios da atividade física sistemática em parâmetros psicológicos do praticante: um estudo sobre ansiedade e agressividade. Revista da Educação Física/UEM. 2006;17(2):123-30.
 14. Vieira LF, Botti MVJLL. Ginástica rítmica – análise dos fatores competitivos motivadores e estressantes da Seleção Brasileira Juvenil estressantes da Seleção Brasileira Juvenil. Revista da Educação Física/UEM 2005;27(2):207-15.
 15. Rosa GC, Cunchago V. Ansiedade traço no período pré-competitivo: estudo exploratório com atletas da modalidade de ginástica rítmica. Blumenau: Universidade Regional de Blumenau; 2010.
-