

SINTOMAS DE ESTRESSE PRÉ-COMPETITIVO EM ATLETAS DE MODALIDADES INDIVIDUAIS E COLETIVAS.

Nicole Madruga Paim¹, Lisiane Reis²

¹ Acadêmico do curso de Bacharelado em Educação Física – Universidade de Caxias do Sul; e-mail: nmpaim1@ucs.br

² Professora-orientadora – Universidade de Caxias do Sul – e-mail: lreis12@ucs.br

RESUMO

INFORMAÇÕES:

Palavras-Chave: Estresse pré-competitivo, modalidades individuais e coletivas, sintomas de estresse.

— **Objetivo:** O objetivo do presente estudo foi verificar os sintomas de estresse pré competitivo em atletas de modalidades individuais e coletivas entre 11 e 20 anos. **Metodologia:** Estudo quantitativo, descritivo e transversal. Para a coleta de dados foi utilizado o instrumento Lista de Sintomas de Estresse Pré-competitivo Infante-juvenil (LSSPCI), que foi aplicado 24h antes das respectivas competições. Participaram do estudo 130 atletas de ambos os gêneros de modalidades individuais e coletivas. **Resultados:** As análises mostraram que o gênero feminino obteve maior nível de estresse quando comparado ao gênero masculino. As modalidades coletivas também resultaram em um valor maior ao resultado das modalidades individuais. Com relação as idades, os únicos grupos que apresentaram diferenças estatisticamente significativas foram o de 11 a 13 anos com 17 a 20 anos. Nas modalidades, as significâncias foram entre vôlei e natação e handebol e natação. Sobre os sintomas mais frequentes em modalidades individuais, o que ficou em 1º na lista foi “Fico empolgado(a)”. Nas modalidades coletivas, o sintoma mais frequente que aparece em 1º foi “Tenho medo de cometer erros na competição”. **Conclusão:** Foi possível concluir que as modalidades coletivas apresentaram maiores níveis de estresse, assim como o gênero feminino. As idades entre 11 a 13 anos e a modalidade de handebol verificaram maiores níveis de estresse e os sintomas entre as modalidades coletivas e individuais apresentaram grande similaridade nos resultados.

ABSTRACT

INFORMATION:

Keywords: Pre-competitive stress, individual and collective modality, stress symptoms.

Introduction: The objective of the present study was to verify the symptoms of pre-competitive stress in athletes in individual and team sports between 11 and 20 years old. **Methodology:** Quantitative, descriptive and cross-sectional study. For data collection, the Child and Youth Pre-Competitive Stress Symptom List (LSSPCI) instrument was used, which was applied 24 hours before the respective competitions. 130 athletes of both genders from individual and team sports participated in the study. **Results:** The analyzes showed that females had a higher level of stress when compared to males. The collective modalities also resulted in a greater value to the result of the individual modalities. Regarding ages, the only groups that showed statistically significant differences were 11 to 13 years old and 17 to 20 years old. In the modalities, the significances were between volleyball and swimming and handball and swimming. Regarding the most frequent symptoms in individual modalities, what came first on the list was “I get excited”. In team sports, the most frequent symptom that appears in 1st place was “I’m afraid of making mistakes in the competition”. **Conclusion:** It was possible to conclude that collective modalities presented higher levels of stress, as did the female gender. Ages between 11 and 13 years old and the handball modality showed higher levels of stress and the symptoms between the collective and individual modalities showed great similarity in the results.

1 INTRODUÇÃO

O esporte pode ser entendido como exercício muscular de caráter competitivo ou exercício muscular que visa atingir um excelente desempenho individual, para fins recreativos ou competitivos. Pode também ser entendido como uma expressão social presente na nossa cultura em todas as fases da vida e como um fenômeno com inúmeras possibilidades que deve estar ao alcance de todos os cidadãos (Balbino e Paes, 2005).

Sobre as modalidades esportivas coletivas, Greco (1998 v. 2 *apud* Pereira; Paz, 2019, p. 170) ressalta que, a essência dos esportes em equipe reside na disputa entre dois times, que se posicionam em um espaço compartilhado, interagindo ao mesmo tempo em situações alternadas de ataque e defesa. Essa dinâmica revela quatro funções fundamentais que os jogadores devem realizar: atacar a meta do oponente, proteger seu próprio território, enfrentar o time rival e colaborar coletivamente com seus companheiros de equipe.

Já nos esportes individuais, ao contrário dos coletivos, são aqueles onde o praticante depende somente dele para atingir um objetivo. Para Castardelli (2012) nos esportes individuais os atletas conseguem ajustar suas habilidades para que fiquem de acordo com seus objetivos e resultados pessoais, em contraste com depender apenas das capacidades de seus companheiros de equipe em um esporte coletivo. A clareza com que os resultados são obtidos e alcançados nos esportes individuais são maiores comparadas as modalidades coletivas.

Partindo para o lado competitivo, de acordo com De Rose Junior (2002) a competição é um processo que envolve múltiplos aspectos que interagem para proporcionar aos atletas as melhores condições de atuar. Esses aspectos estabelecem uma relação entre o indivíduo -atleta - e os diferentes fatores que fazem parte do meio ambiente competitivo (local/infraestrutura, adversários, árbitros, técnicos, torcida, preparação, clima, etc.).

Samulski (2002) ao referir-se sobre as emoções na fase pré-competitiva descreve que, nos momentos que antecedem a competição, o atleta se encontra em um estado de intensa carga psíquica (estresse psíquico). Este estado caracteriza-se, pela antecipação da competição, e conseqüentemente antecipa as oportunidades, riscos e conseqüências. Esta fase denominada de estado pré-competitivo, frequentemente é acompanhada de medo e temor. Para Barros, Funke e Lourenço (2017) a definição de estresse se deve pela resposta do corpo às pressões, sejam elas externas ou internas. Isso pode se manifestar em eventos

isolados ou em situações rotineiras que se repetem, levando o organismo a liberar hormônios, como se estivesse se preparando para enfrentar um conflito. Quando essas pressões são intensas ou persistentes, podem gerar sentimentos de desconforto, irritação, medo, preocupação, frustração, indignação e diversas outras emoções negativas.

Essas emoções negativas, apresentadas pelos argumentos dos autores acima, refletem diretamente no desempenho esportivo dos atletas. Segundo Brandão (2000), o desempenho é influenciado pela interpretação que o atleta faz dos estressores. A resposta a esses estressores pode ser tanto negativa quanto positiva, dependendo da percepção de ameaça, preocupação e medo, ou de uma reação positiva e desafiadora, favorável ao processo competitivo.

No contexto do esporte competitivo, é notável que os atletas enfrentem frequentes declínios em seu desempenho devido a situações estressantes geradas pelo jogo. Em esportes individuais como natação e tênis de campo, segundo Calvo (2007), essas modalidades podem ser definidas como aquelas que exigem uma grande carga psicológica, pois, por meio da percepção individual, fatores como desempenho, marcas, recordes e conquistas são frequentemente mais reconhecidos e valorizados.

Dentro desse cenário, para Guillén e Vasconcelos Raposo (2002), a Natação se destaca como um esporte que oferece resultados pessoais, sendo acessível em diversas modalidades que vão do lazer ao alto rendimento, e em estilos como crawl, costas, borboleta e peito. Ademais, os autores mencionados também ressaltam que a Natação ocorre em um ambiente específico (o meio aquático), o que pode contribuir para o surgimento de sensações de solidão e monotonia durante a prática. Isso possivelmente explica a elevada taxa de desistência (dropout) e o esgotamento (burnout) observado nesta modalidade. Também na natação, algumas características específicas que podem aumentar a ansiedade competitiva são identificadas. O contato visual do atleta com seu oponente momentos antes da competição e a possibilidade de ouvir o locutor pronunciando seu nome e o de seus adversários momentos antes de entrar na água para competir podem potencializar a ansiedade competitiva.

Já no tênis de campo, a precisão técnica é extremamente vital, qualquer pequeno erro pode causar um resultado negativo. De acordo com Román e Savoia (2003), a ansiedade, o estresse e a tensão comprometem essa precisão, uma vez que as vias neurais ficam sobrecarregadas com os impulsos de alerta do sistema de luta ou fuga, o que diminui ou inibe os impulsos necessários para a execução de movimentos coordenados e

habilidosos. Esses autores também apontam que as reações psicológicas incluem: redução da flexibilidade mental, sensação de confusão, aumento de pensamentos negativos, dificuldade de concentração na ação, falta de atenção a experiências internas, esquecimento de detalhes, retorno a hábitos antigos e ineficazes, tendência a agir precipitadamente e diminuição da capacidade de tomar decisões. Para Faria (2002), o tênis de campo exige uma grande demanda de resistência cardiorrespiratória (coração e pulmões), afinal há jogos que duram muitas horas. No entanto, a grande diferença está na capacidade mental, na vontade, na perseverança e na insistência que os jogadores possuem.

Em modalidades coletivas como voleibol e handebol, Gabbett (2008) afirma que as rotinas de treinamento estão cada vez mais direcionadas a reproduzir a realidade da competição esportiva. Na maioria das vezes, o treinamento é composto por sessões com pequenos jogos objetivando o aprimoramento de habilidades específicas (passe, ataque, defesa), ou jogos desenvolvidos para o aprimoramento das capacidades físicas específicas. Associado a isso, Brink *et al.*, (2010) afirma que as competições disputadas concomitantemente ao período de treinamento têm grande potencial de aumentar o estresse e diminuir o tempo de recuperação, potencializando assim a fadiga dos indivíduos, além de apresentar um maior risco de lesões agudas.

Contudo, sabendo que o estresse afeta atletas de níveis amadores à profissionais, tanto em modalidades coletivas como individuais, é de extrema importância verificar tamanho efeito que ele gera em atletas que estejam em pré competição.

Dessa forma, o objetivo principal deste estudo foi verificar os sintomas de estresse pré competitivo em atletas de modalidades individuais e coletivas.

2 METODOLOGIA

2.1 Desenho do estudo

Este estudo é de caráter quantitativo, descritivo e transversal, no qual, analisa o nível de estresse pré-competitivo em atletas de modalidades individuais e coletivas. O primeiro passo contou em estabelecer comunicação com os clubes, associações, universidades e academias que concentram as modalidades escolhidas, na cidade de Caxias do Sul, Brasil e exterior. O objetivo foi de esclarecer os propósitos e metodologias da pesquisa, além de encaminhar o Termo de Autorização Institucional (TAI) para que

pudessem conceder a aprovação necessária para a condução e continuação do estudo. Em seguida, houve contato com os técnicos das modalidades selecionadas para apresentar a pesquisa, obter a autorização para a participação dos atletas e solicitar sua colaboração na resposta ao questionário. Para a seleção da amostra os atletas receberam um convite explicativo via *WhatsApp* sobre os objetivos do estudo, com esclarecimentos referentes ao projeto para apresentar para seus responsáveis. Feito isso, no período estipulado, foi enviado um link para o *WhatsApp* dos pais/responsáveis, técnicos ou dos atletas com o Termo de assentimento Livre e Esclarecido (TALE) para aqueles que eram menores de idade. Depois da autorização dos pais pelo TALE, o link do questionário, que foi elaborado por meio do *Google Forms*, foi disponibilizado. Após terem aberto o link, foram direcionados para uma janela onde continha o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e uma anamnese direcionada aos atletas para a avaliação dos critérios de inclusão e exclusão. Os critérios de inclusão foram: ser voluntário, ter idade entre 11 e 20 anos, estar treinando no mínimo 2x na semana, ser atleta que disputa competições. Os critérios de exclusão: praticar outros esportes regularmente. Se o participante estivesse de acordo com os termos propostos no TALE, seria direcionado para a pesquisa. Caso não concordasse, a janela seria fechada automaticamente, impedindo o acesso ao questionário. Aqueles que concordaram com os termos, preencheram o estudo anonimamente, respondendo apenas as perguntas de forma objetiva, marcando a opção que mais se adequava.

2.2 AMOSTRA

O público-alvo dessa pesquisa é composto por adolescentes praticantes de voleibol, handebol, natação e tênis de campo, de diversos clubes, associações, universidades e academias da cidade de Caxias do Sul, do Brasil e do exterior. O número de adolescentes que praticam essas modalidades ativamente quando somados são 149. A amostra foi composta por 130 crianças e adolescentes com faixa etária entre 11 e 20 anos de idade. Destes, 72 são atletas de modalidades coletivas de voleibol e handebol. Os 31 atletas de voleibol e 41 atletas de handebol são de clubes e associações da cidade de Caxias do Sul, RS. Os demais 58 atletas são de modalidades individuais de natação e tênis de campo. Os 51 atletas de natação são de clubes e academias da cidade Caxias do Sul, RS e os 7 atletas de tênis de campo são de universidades do exterior, clubes do Brasil e da cidade de Caxias do Sul, RS. Esses indivíduos foram divididos em dois grupos, com duas

subdivisões conforme suas modalidades, um grupo de praticantes de modalidades coletivas, com o subgrupo de voleibol e handebol, e outro grupo praticante de modalidades individuais, com o subgrupo de natação e tênis de campo. Cada modalidade contou com atletas do gênero masculino e feminino.

2.3 COLETA DE DADOS

Os instrumentos utilizados para a coleta de dados, foram uma anamnese e a escala LSSPCI - Lista de Sintomas de Estresse Pré - Competitivo (De Rose Jr., 1998) e que posteriormente, foi preenchido de forma on-line. A anamnese foi composta por 9 perguntas, com questões referentes ao número de celular, idade, gênero, modalidade que pratica e se pratica algum outro tipo de esporte e qual outra modalidade praticada, frequência de treinos durante a semana, tempo de treinamento e se participa de competições. O questionário LSSPCI é composto por 31 questões elaboradas de forma direta e objetiva, referentes aos sintomas de estresse pré-competitivos que os atletas apresentam. Esses sintomas são de 24h antes de uma competição. As questões apresentam sintomas como: nervosismo, preocupação, empolgação, medo, exigências, agitação, etc. As mesmas são assinaladas apenas com uma alternativa, sem opção de justificativa, sendo elas: Nunca (1), Poucas Vezes (2), Algumas Vezes (3), Muitas Vezes (4) e Sempre (5), caracterizando (1) e (2) como estresse baixo, (3) estresse moderado e (4) e (5) estresse alto.

2.4 ASPECTOS ÉTICOS

O TCLE é um documento utilizado no âmbito da pesquisa científica e clínica, sendo que tem como objetivo informar os participantes sobre todos os aspectos relevantes de um estudo, incluindo seus objetivos, métodos, potenciais riscos e benefícios, além de esclarecer que a participação é voluntária. Sendo assim, os participantes da pesquisa leram e assinalaram sua adesão com o TCLE, visando indicar que compreenderam as informações fornecidas e concordaram em participar do estudo de forma consciente e voluntária. O TAI foi preenchido pelas instituições que aceitaram que seus atletas participassem do estudo. Os menores de idade assinalaram sua adesão através do preenchimento do TCLE.

2.6 ANÁLISE DE DADOS

Após obter os resultados dos testes online, os dados foram tabulados, analisados e interpretados quantitativamente, de maneira descritiva com o auxílio do Excel. A estatística descritiva foi por média, desvio padrão, frequência e porcentagem. Além disso, houve a comparação entre as médias de frequências dos sintomas do questionário entre masculino e feminino, entre as idades, entre as modalidades esportivas e as modalidades individuais e coletivas. O Teste T também foi aplicado para amostras independentes, o ANOVA para a análise de variância. Foi utilizado o programa *IBM® SPSS® Statistics v.21* com significância de 0,05.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nesta seção, serão apresentados e discutidos os resultados obtidos das análises das amostras coletadas, bem como as suas comparações com os valores normativos encontrados na literatura em relação as modalidades praticadas, idades, gênero e esportes individuais e coletivos. Na Tabela 1 são apresentados os dados referentes ao gênero e as modalidades individuais e coletivas.

Tabela 1: Comparação entre gênero e modalidades de acordo com a maior predominância de estresse pré-competitivo.

Gênero	Porcentagem	Média (± DP)	Valor de p
Feminino	46,9%	2,88 (± 0,63)	0,025*
Masculino	53,1%	2,61 (± 0,73)	
Total	100%		
Grupo		Média (± DP)	Valor de p
Coletivo	55,4%	2,92 (± 0,67)	0,001*
Individual	44,6%	2,51 (± 0,66)	
Total	100%		

*. Médias diferem entre si significativamente a $p < 0,05$.

Fonte: Elaborado pela autora a partir de dados da pesquisa (2024).

DP: Desvio padrão.

A maior parte da amostra está representada pelo gênero masculino, 69 pessoas, representando 53,1% do estudo. Quanto ao gênero feminino, constituído por 61 pessoas, que representam 46,9%.

O grupo de modalidades coletivas é predominante, com 72 respostas, representando 55,4% da amostra. Já nas modalidades individuais, esse número baixa, sendo 58 respostas, 44,6% da amostra.

Como demonstrado na tabela 1, constatou-se uma diferença estatisticamente significativa entre os gêneros. A média e o desvio padrão do gênero feminino perante os sintomas de estresse pré-competitivo foi de 2,88 (±0,63). Já o gênero masculino

apresentou a média e desvio padrão de 2,61 ($\pm 0,73$) perante os sintomas de estresse pré-competitivo, resultando em maior estresse em relação ao gênero feminino, com 0,025 de significância ($p < 0,05$). Em um estudo de Caputo, Rombaldi e Silva (2017), onde foi avaliado o estresse pré-competitivo pelo questionário LSSPCI em adolescentes de ambos os gêneros praticantes de handebol, foi constatado que não houve diferença entre as médias gerais de estresse entre meninos e meninas, ou seja, ambos apresentaram níveis moderados de estresse antes da competição, sendo eles 2,6 ($\pm 0,6$) para as meninas e 2,7 ($\pm 0,6$) para os meninos, divergindo dos resultados encontrados na presente pesquisa. Já para Korsakas e De Rose Jr. (1998), onde o estudo tinha como objetivo comparar a incidência de sintomas de estresse entre atletas escolares e de clubes, avaliando um total de 172 atletas, 76 destes eram escolares (sendo 46 do gênero masculino e 30 do gênero feminino) e 94 pertenciam a clubes (42 masculinos e 52 femininos), todos praticantes das modalidades de voleibol e basquetebol, com idades variando de 12 a 17 anos. Nos atletas escolares, os meninos apresentaram uma média de 2,56, enquanto as meninas apresentaram valor superior, indicando níveis de estresse mais altos, com uma média de 2,86. No contexto dos clubes, os meninos alcançaram uma média de 2,59 e as meninas, 2,75, reforçando assim o maior nível de estresse entre as atletas do gênero feminino, o que corrobora com os dados do presente estudo. Jones e Cale (1989) afirmam que essa tendência se deve ao fato de que os homens possuem mais oportunidades dentro do ambiente competitivo, o que lhes proporciona maior experiência e, conseqüentemente, ajuda a diminuir seus níveis de estresse. De modo geral, os homens são estimulados a adotar um comportamento mais competitivo.

Com relação as modalidades individuais e coletivas, a coletiva apresentou uma média e desvio padrão de 2,92 ($\pm 0,67$), enquanto a individual apresentou 2,51 ($\pm 0,66$) de média e desvio padrão, resultando em um maior estresse pré-competitivo por parte das modalidades coletivas. Segundo De Rose Jr. *et al.*, (2000) os esportes individuais apresentaram menor estresse pré-competitivo com relação aos coletivos, apesar de não existirem diferenças estatisticamente significativas. Os autores avaliaram 723 atletas infanto juvenis de 11 modalidades individuais e 5 modalidades coletivas com o questionário LSSPCI em 3 categorias de idades, até 12 anos, até 14 anos e até 17 anos. Um ponto de vista interessante segundo os autores, que pode explicar esse resultado que, até certo ponto, vai contra todas as outras pesquisas, é que atletas individuais são mais experientes, tendo iniciado a prática esportiva antes dos atletas de esportes coletivos.

Esse cenário também é visto na presente pesquisa, onde o maior número de respostas “a mais de 2 anos” para a pergunta da anamnese “a quanto tempo você treina esta modalidade?” são de atletas de esportes individuais, com 48 respostas, em contrapartida dos esportes coletivos, com 30 respostas. De acordo com De Rose Jr. (2000) é o que acontece no cenário esportivo brasileiro, com crianças iniciando atividades em esportes como natação, judô e tênis pelo menos 3 ou 4 anos antes daquelas que começam a jogar basquete ou vôlei. O mesmo ocorre com as competições esportivas individuais, que geralmente começam em idades muito mais precoces quando comparadas às competições esportivas de equipe. Por exemplo, em competições oficiais de natação em São Paulo, as crianças podem participar a partir dos 7 anos, diferentemente do basquete, cujas competições oficiais começam por volta dos 10 ou 11 anos (De Rose Jr., 1996).

Em seguida, a Tabela 2 apresenta a comparação entre as idades dos participantes perante os sintomas de estresse pré-competitivos e as diferenças estatisticamente significativas. As faixas etárias comparadas são: 11 a 13 anos, 14 a 16 anos e 17 a 20 anos. Para cada grupo, são apresentados as médias e os desvios padrão, além de valores de p que indicam a significância estatística das comparações entre as faixas etárias.

Tabela 2: Comparação entre as idades dos participantes com relação ao estresse e as modalidades em geral.

Idade	Faixa etária	Médias (\pm DP)	Valor de p
11 a 13 anos	14 a 16 anos	2,66 (\pm 0,70)	0,029*
	17 a 20 anos	2,40 (\pm 0,66)	
14 a 16 anos	11 a 13 anos	2,90 (\pm 0,68)	
	17 a 20 anos	2,40 (\pm 0,65)	
17 a 20 anos	11 a 13 anos	2,90 (\pm 0,68)	0,029*
	14 a 16 anos	2,66 (\pm 0,70)	

*. Médias diferem entre si significativamente a $p < 0,05$.

Fonte: Elaborado pela autora a partir de dados da pesquisa (2024).

DP: Desvio Padrão.

Neste estudo, foram comparados os valores médios e desvios padrão dos 3 grupos de idades da amostra, assim como, qual grupo obteve mais estresse perante as respostas do questionário.

Os resultados mostraram que as idades de 11 a 13 anos, quando comparadas com as de 14 a 16 anos, não houve diferenças estatisticamente significativas, levando em consideração um nível de significância de $p < 0,05$. Já as de 11 a 13 anos quando comparadas com as de 17 a 20 anos indicou uma diferença estatisticamente significativa, sendo o valor de p 0,029, que é menor que o valor crítico de 0,05, manifestando essa diferença. Em um estudo de Hirota *et al.*, (2010) foi analisado a média entre grupos de idades de jogadores de futebol da categoria de base do sexo masculino em São Paulo para

descobrir o nível de estresse desses atletas pela escala LSSPCI. Entre os alunos desse estudo, os de 10 e 12 anos a média foi de 2.73 (+1,32), para 13 e 14 anos a média foi de 2.57 (+1,23) e o nível de estresse para atletas de 15 a 19 anos mostrou-se em 2.60 (+1,16). Comparando esses resultados com os dados obtidos na amostra atual, verifica-se que o grupo que obteve maior estresse foi aquele com idades menores. Corroborando com essa evidência, Moreira da Silva *et al.* (2021), indicam que a experiência competitiva associada ao controle mental permite aos atletas lidar melhor com a ansiedade e o estresse pré-competitivo, ou seja, no contexto esportivo, crianças/adolescentes mais jovens sentem mais o estresse provocado pela competição esportiva por não terem tanta experiência e vivência com a mesma.

As idades de 14 a 16 anos e 11 a 13 anos não mostraram uma diferença estatisticamente relevante, indicando que essas faixas podem compartilhar características ou comportamentos semelhantes em relação à variável analisada. De acordo com Hirota e De Marco (2006) ao pesquisar futebolistas de 10 a 17 anos de idade, do sexo masculino, esses apresentaram média de 2,47, evidenciando-se que, em relação a faixa etária, existe mínima diferença.

Entre 14 a 16 anos e 17 a 20 anos também não manifestou-se diferenças estatisticamente significativas. É possível observar que a disparidade nas médias é menor em comparação a diferença entre 11 a 13 anos e 17 a 20 anos, sugerindo que a dissemelhança entre essas faixas etárias é menos pronunciada, mas sem evidência estatística de que seja significativa.

Ao comparar com outros estudos, Hirota *et al.*, (2010) avaliaram o nível de estresse em atletas da categoria de base de uma equipe de futebol de campo com a escala LSSPCI. O grupo de 15 a 19 anos apresentou os menores níveis de média de estresse com relação aos outros grupos de idade (10 a 12 e 13 a 14), sendo ela 2,6. Isso mostrou que os resultados das questões se encontraram mais consistentes entre si e corroboraram com os dados obtidos no estudo atual com relação as idades mais altas, obtendo menores níveis de estresse se comparado com as idades de 11 a 13 anos. Já com as idades 17 a 20 anos e 11 a 13 anos, o valor de p foi de 0,029, indicando uma diferença estatisticamente significativa já que $p < 0,05$. Como mencionado anteriormente, os atletas mais velhos, que possuem melhor desempenho técnico, tático e físico podem apresentar maior autoconfiança e conseqüentemente uma menor ação do estresse, mas há estudos que são contrários a essa afirmação como o de Nogueira, Sousa Júnior e Leite (2014), que

aplicaram o questionário LSSPCI em atletas de uma equipe profissional de futsal de Brasília (27,38±4,27 anos) e verificou que a média de estresse apresentada pelos atletas foi de 2,91±1,38, atingindo escores de moderados para alto, indicando provavelmente que o esporte de alto rendimento pode acarretar maiores níveis de estresse.

Em relação as idades de 17 a 20 e 14 a 16 não foram apresentadas discrepâncias entre as análises dos dados relacionados aos níveis de estresse. Isso sugere que a diferença significativa ocorre apenas entre os grupos mais jovens e os mais velhos.

Com os valores obtidos nesse estudo, também foi possível analisar qual grupo de idades apresentou maior valor de estresse pré-competitivo, sendo ele o grupo de 11 a 13 anos, com uma média de 2,90, enquanto os de 14 a 16 anos apresentou uma média de 2,66 e o de 17 a 20 anos 2,40 de média.

Os resultados da Tabela 2 mostram a diminuição dos níveis de estresses em relação à evolução das idades. Uma das hipóteses para esse comportamento é devido às experiências adquiridas com a participação em competições.

Em seguida, a Tabela 3 apresenta as comparações realizadas entre as modalidades de cada participante e os dados das mesmas com relação aos sintomas de estresse.

Tabela 3: Comparação entre modalidades e nível de estresse.

Modalidade que pratica		Médias (± DP)	Valor de p
Voleibol	Handebol	3,00 (± 0,81)	0,027*
	Natação	2,47 (± 0,66)	
	Tênis de campo	2,80 (± 0,65)	
Handebol	Voleibol	2,81 (± 0,81)	0,000*
	Natação	2,47 (± 0,66)	
	Tênis de campo	2,80 (± 0,65)	
Natação	Voleibol	2,81 (± 0,81)	0,027*
	Handebol	3,00 (± 0,81)	
	Tênis de campo	2,80 (± 0,65)	
Tênis de campo	Voleibol	2,81 (± 0,81)	
	Handebol	3,00 (± 0,81)	
	Natação	2,47 (± 0,66)	

*. Médias diferem entre si significativamente a $p < 0,05$.

Fonte: Elaborado pela autora a partir de dados da pesquisa (2024).

DP: Desvio Padrão.

Ao analisar a Tabela 3 verifica-se que 4 modalidades foram comparadas entre si, levando em consideração a média, desvio padrão e o valor de p. Os dados obtidos por esses esportes foram retirados das respostas dos participantes mediante as perguntas do

questionário LSSPCI, ou seja, as modalidades foram comparadas a fim de verificar qual obteve maior nível de estresse e se existe alguma diferença estatisticamente significativa entre elas.

Os valores encontrados mostraram que voleibol quando comparado com handebol e tênis de campo, não apresentaram diferenças estatisticamente significativas, sendo o valor de p maior que 0,05. Em um estudo de De Oliveira *et al.*, (2012), foram verificados os sintomas mais e menos frequentes de estresse pré-competitivo em atletas de duas equipes de handebol e voleibol entre 17 e 28 anos com a escala LSSPCI. Em relação aos sintomas somáticos desse estudo, a equipe de handebol obteve uma média de 2,7, enquanto a de voleibol ficou com uma média de 2,2. Já os sintomas cognitivos tiveram médias de 3,0 para o handebol e 2,7 para o voleibol. Observou-se que as jogadoras de handebol demonstraram níveis mais elevados de estresse em comparação às atletas de voleibol. Esses dados vão ao encontro com as análises da Tabela 3 da presente pesquisa, onde o grupo de handebol apresenta maior nível de estresse, sendo a média 3,00 com relação ao grupo de voleibol, que a média é 2,80.

Como mostra a Tabela 3, a diferença estatisticamente significativa está presente entre voleibol e natação e handebol e natação, onde o valor de p é menor que 0,05, sendo ele 0,027 e 0,000 respectivamente. Em um estudo de De Rose Jr. *et al.*, (2000), feito com 723 atletas na escala LSSPCI de esportes individuais e coletivos, no qual o vôlei e handebol e a natação estavam inseridos, foi constatado que os esportes individuais, na qual a natação se insere, apresentaram menor índice de estresse com relação aos coletivos, no qual o vôlei e o handebol se inserem, mesmo não havendo diferenças estatisticamente significativas. Esses dados se assemelham a presente pesquisa, onde o vôlei apresenta média de 2,81, o handebol 3,00 e a natação 2,47, afirmando que os esportes coletivos (vôlei e handebol) possuem uma média maior de estresse do que o esporte individual (natação).

Analisando a Tabela 3, é possível perceber o nível de insignificância entre as modalidades de handebol e natação com tênis de campo, onde o valor de p é maior que 0,05. A média correspondente a um estudo de Jorge (2010) é de 2,63. Esse estudo verificou qual o grau de associação entre as medidas objetiva (cortisol salivar) e subjetivas (RESTQ-76 Sport e LSSPCI) do estresse competitivo e o desempenho de golfistas profissionais. Podemos comparar a média desse estudo com a do tênis de campo da pesquisa atual, onde a média foi de 2,80, manifestando-se mais alta que a dos golfistas.

Por fim, concluímos que o esporte que acusou maior nível de estresse foi o handebol, obtendo 3,00 de média, seguido pelo vôlei, que manifestou 2,81 de média, o tênis de campo que indicou 2,80 de média e por último a natação que referiu 2,47 de média.

Em seguida, a Tabela 4 apresenta as porcentagens de cada sintoma da escala LSSPCI, dividida entre modalidade individual e coletiva.

Tabela 4: Índice percentual de frequência dos sintomas de estresse pré-competitivo em modalidades individuais e coletivas. (1=Nunca, 2= Poucas Vezes; 3= Algumas Vezes; 4=Muitas Vezes; 5=Sempre).

Questões/sintomas	Individual					Coletivo				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1 Meu coração bate mais rápido que o normal	15,5%	36,2%	39,7%	5,2%	3,4%	6,9%	37,5%	34,7%	15,3%	5,6%
2 Suo bastante	56,9%	37,9%	0%	3,4%	1,7%	16,7%	33,3%	16,7%	16,7%	16,7%
3 Fico agitado (a)	15,5%	29,3%	41,4%	13,8%	0%	11,1%	11,1%	38,9%	26,4%	12,5%
4 Fico preocupado (a) com críticas das pessoas	24,1%	31,0%	25,9%	10,3%	8,6%	15,3%	30,6%	23,6%	15,3%	15,3%
5 Sinto muita vontade de fazer xixi	24,1%	24,1%	25,9%	17,2%	8,6%	37,5%	31,9%	23,6%	2,8%	4,2%
6 Fico preocupado (a) com meus adversários	25,9%	25,9%	25,9%	20,7%	1,7%	13,9%	26,4%	34,7%	16,7%	8,3%
7 Bebo muita água	12,1%	51,7%	29,3%	5,2%	1,7%	9,7%	30,6%	23,6%	22,2%	13,9%
8 Roo (como) as unhas	53,4%	10,3%	17,2%	8,6%	10,3%	47,2%	12,5%	11,1%	16,7%	12,5%
9 Fico empolgado (a)	5,2%	20,7%	39,7%	13,8%	20,7%	5,6%	11,1%	22,2%	27,8%	33,3%
10 Fico aflito (a)	22,4%	37,9%	27,6%	6,9%	5,2%	16,7%	33,3%	29,2%	11,1%	9,7%
11 Tenho medo de competir mal	8,6%	27,6%	36,2%	19,0%	8,6%	8,3%	23,6%	25,0%	19,4%	23,6%
12 Demoro muito para dormir	13,8%	44,8%	22,4%	10,3%	8,6%	25,0%	38,9%	19,4%	8,3%	8,3%
13 Tenho dúvidas sobre minha capacidade de competir	24,1%	32,8%	27,6%	12,1%	3,4%	22,2%	18,1%	27,8%	19,4%	12,5%
14 Sonho com a competição	24,1%	34,5%	20,7%	6,9%	13,8%	26,4%	29,2%	20,8%	11,1%	12,5%
15 Fico nervoso (a)	5,2%	31,0%	25,9%	20,7%	17,2%	4,2%	22,2%	26,4%	27,8%	19,4%
16 Fico preocupado (a) com o resultado da competição	5,2%	19,0%	39,7%	17,2%	19,0%	1,4%	9,7%	30,6%	23,6%	34,7%
17 Minha boca fica seca	62,1%	22,4%	8,6%	5,2%	1,7%	43,1%	29,2%	15,3%	8,3%	4,2%
18 Sinto-me muito cansado ao final do treino	10,3%	29,3%	31,0%	20,7%	8,6%	15,3%	33,3%	20,8%	20,8%	9,7%
19 A presença de meus	63,8%	15,5%	12,1%	3,4%	5,2%	52,8%	12,5%	13,9%	8,3%	12,5%

	pais na competição me preocupa										
20	Falo muito sobre a competição	27,6%	39,7%	19,0%	5,2%	8,6%	6,9%	27,8%	18,1%	26,4%	20,8%
21	Tenho medo de perder	24,1%	27,6%	25,9%	10,3%	12,1%	8,3%	23,6%	23,6%	18,1%	26,4%
22	Fico impaciente	37,9%	22,4%	19,0%	12,1%	8,6%	22,2%	30,6%	33,3%	9,7%	4,2%
	Não penso em outra coisa a não ser na competição										
23		34,5%	27,6%	20,7%	6,9%	10,3%	16,7%	29,2%	29,2%	12,5%	12,5%
24	Não vejo a hora de competir	15,5%	34,5%	31,0%	6,9%	12,1%	1,4%	9,7%	36,1%	25,0%	27,8%
25	Fico emocionado (a)	29,3%	29,3%	25,9%	8,6%	6,9%	18,1%	29,2%	27,8%	8,3%	16,7%
26	Fico ansioso (a)	6,9%	29,3%	20,7%	25,9%	17,2%	5,6%	16,7%	26,4%	31,9%	19,4%
	No dia da competição										
27	acordo mais cedo que o normal	31,0%	25,9%	22,4%	6,9%	13,8%	26,4%	18,1%	15,3%	19,4%	20,8%
	Tenho medo de										
28	decepcionar as pessoas	31,0%	20,7%	22,4%	15,5%	10,3%	9,7%	20,8%	22,2%	18,1%	29,2%
29	Sinto-me mais responsável	10,3%	36,2%	27,6%	15,5%	10,3%	4,2%	18,1%	45,8%	18,1%	13,9%
30	Sinto que as pessoas exigem muito de mim	31,0%	46,6%	10,3%	8,6%	3,4%	27,8%	23,6%	29,2%	13,9%	5,6%
	Tenho medo de										
31	cometer erros na competição	6,9%	19,0%	39,7%	20,7%	13,8%	6,9%	13,9%	22,2%	15,3%	41,7%

Fonte: Elaborado pela autora a partir de dados da pesquisa (2024).

Na tabela acima, podemos analisar as porcentagens de cada sintoma do questionário LSSPCI com relação as modalidades coletivas ou individuais. Essa porcentagem representa a frequência de respostas em cada questão.

Na tabela a seguir, será apresentado os sintomas mais e menos frequentes em modalidades individuais, juntamente com suas porcentagens e a classificação de cada sintoma.

Tabela 5: Sintomas mais e menos frequentes em modalidades individuais de estresse pré-competitivo.

Modalidade Individual		
Ordem sintomas mais frequentes - SEMPRE (5)	Sintomas	Porcentagem
1º	Fico empolgado (a)	20,70%
2º	Fico preocupado (a) com o resultado da competição	19,00%
3º	Fico ansioso (a)	17,20%
3º	Fico nervoso (a)	17,20%
4º	Tenho medo de cometer erros na competição	13,80%
4º	No dia da competição acordo mais cedo que o normal	13,80%
4º	Sonho com a competição	13,80%
5º	Não vejo a hora de competir	12,10%
5º	Tenho medo de perder	12,10%
Ordem sintomas menos frequentes - NUNCA (1)	Sintomas	Porcentagem
1º	A presença de meus pais na competição me preocupa	63,80%
2º	Minha boca fica seca	62,10%
3º	Suo bastante	56,90%
4º	Roo (como) as unhas	53,40%
5º	Fico impaciente	37,90%

Fonte: Elaborado pela autora a partir de dados da pesquisa (2024).

Na Tabela 5 é possível verificar pela ordem/classificação que o sintoma mais frequente na pré-competição de modalidades individuais é o “Fico empolgado (a)” com 20,70%, logo em seguida com 19,00% vem o sintoma “Fico preocupado (a) com o resultado da competição”, em 3º lugar, identificou-se 2 sintomas com a mesma porcentagem, são eles “Fico ansioso (a)” e “Fico nervoso (a)”, com 17,20%. Para o 4º lugar foram obtidos 3 valores em comum, de 13,80%, onde os sintomas são “Tenho medo de cometer erros na competição”, “No dia da competição acordo mais cedo que o normal” e “Sonho com a competição”. “Não vejo a hora de competir” e “Tenho medo de perder”, ocupam o 5º lugar da tabela dos sintomas mais frequentes.

Em um estudo de Abián-Vicén, Mainar e Abián (2015), onde eles analisaram 128 atletas de categorias sub 13 e sub 17 de badminton, com a escala LSSPCI, os sintomas mais frequentes entre as duas categorias sub foram “Fico empolgado (a)” em 1º lugar, “Falo muito sobre a competição” em 2º lugar, em 3º lugar “Fico emocionado (a)”, em 4º lugar

“Tenho medo de cometer erros na competição” e em 5º lugar “Fico preocupado (a) com o resultado da competição”. Em comparação com a pesquisa atual, temos o mesmo sintoma na 1ª colocação, sendo ele “Fico empolgado (a)” e na 4ª colocação, com “Tenho medo de cometer erros na competição”. A comparação dos resultados reflete uma predominância de sintomas relacionados às emoções e comportamentos.

Já em outro estudo de Gressler *et al.*, (2014), onde o objetivo foi realizar uma análise descritiva dos sintomas de estresse pré-competitivo em 28 tenistas juvenis e profissionais, as questões mais valorizadas do estudo foram “Sinto-me mais responsável” com 77,8%, “Fico empolgado (a)” com 75,0%, “Não vejo a hora de competir” com 63,3% e “Bebo muita água” com 63,6%. Analisando esses sintomas com os sintomas da pesquisa atual da Tabela 5, é possível identificar que apenas os indicativos de “Sinto-me mais responsável” e “Bebo muita água” não estão presentes como sintomas mais frequentes.

Em um estudo semelhante realizado por De Sousa Rosa *et al.*, (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” e “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%. Comparando com os dados da pesquisa atual, podemos perceber que o único sintoma desse estudo que não está presente na pesquisa é “Sinto-me mais responsável”.

Em relação aos sintomas menos frequentes, os resultados mostraram que são aqueles que possuem a porcentagem com maior número de escolhas na opção “Nunca (1)”, conseqüentemente são menores geradores de estresse. O sintoma que ocupa a 1ª posição é “A presença de meus pais na competição me preocupa”, com 63,80%. Na 2ª posição, está o sintoma “Minha boca fica seca”, com 62,10%. Já em 3º lugar, com 56,90% está “Suo bastante”. Em 4º vem “Roo (como) as unhas”, com 53,40% e em 5º se encontra o sintoma “Fico impaciente”, com 37,90%.

No estudo de Gressler *et al.*, (2014), mencionado acima, com 28 tenistas juvenis e profissionais, os sintomas menos frequentes e que também aparecem na presente pesquisa são, “Suo bastante” com 100% e “Minha boca fica seca” com 93,3%. Essas questões referem-se aos sintomas somáticos, constituindo-se de uma reação corporal ou fisiológica sentida pelos atletas.

No mesmo estudo de Abián-Vicén, Mainar e Abián (2015) mencionado acima, com

128 atletas de categorias sub 13 e sub 17 de badminton, os sintomas que os atletas consideraram não estar presentes nas horas anteriores à competição são os que aparecem com maior frequência nas posições inferiores da classificação do estudo, sendo eles respectivamente do mais relevante ao menos, “ Fico aflito (a)”, “No dia da competição acordo mais cedo que o normal”, “Minha boca fica seca”, “Demoro muito para dormir” e “Sinto muita vontade de fazer xixi”. O único dos 5 primeiros sintomas que se relaciona com a presente pesquisa é “Minha boca fica seca”, onde no estudo está em 3º lugar e na pesquisa em 2º lugar.

Na tabela a seguir, serão apresentados os sintomas mais e menos frequentes em modalidades coletivas, juntamente com suas porcentagens e a classificação de cada sintoma.

Tabela 6: Sintomas mais e menos frequentes em modalidades coletivas de estresse pré-competitivo.

Modalidade Coletiva		
Ordem sintomas mais frequentes - SEMPRE (5)	Sintomas	Porcentagem
1º	Tenho medo de cometer erros na competição	41,70%
2º	Fico preocupado (a) com o resultado da competição	34,70%
3º	Fico empolgado (a)	33,30%
4º	Tenho medo de decepcionar as pessoas	29,20%
5º	Não vejo a hora de competir	27,80%
Ordem sintomas menos frequentes - NUNCA (1)	Sintomas	Porcentagem
1º	A presença de meus pais na competição me preocupa	52,80%
2º	Roo (como) as unhas	47,20%
3º	Minha boca fica seca	43,10%
4º	Sinto muita vontade de fazer xixi	37,50%
5º	Sinto que as pessoas exigem muito de mim	27,80%

Fonte: Elaborado pela autora a partir de dados da pesquisa (2024).

Como mostra a Tabela 6, os sintomas mais frequentes representados pelo “Sempre (5)” da escala Likert do questionário são, “Tenho medo de cometer erros na competição” com 41,70% ocupando a 1ª posição, “Fico preocupado (a) com o resultado da competição” com 34,70% na 2ª colocação, “Fico empolgado (a)” com 33,30% no 3º lugar, “Tenho medo

de decepcionar as pessoas” com 29,20% no 4º posicionamento e “Não vejo a hora de competir” com 27,80% na 5ª colocação.

Segundo De Araújo *et al.*, (2020), os sintomas mais frequentes de estresse pré-competitivo em 20 atletas de voleibol do gênero feminino avaliadas pela escala LSSPCI são, “Tenho medo de cometer erros na competição” com 60% na 1ª posição, “Fico ansioso” em 2º lugar com 45%, “Tenho medo de decepcionar as pessoas” também na 2ª colocação com 45%, “Falo muito sobre a competição” no 3º posicionamento com 40%, “Não vejo a hora de competir” e “Tenho medo de perder” em 4º lugar com 35% e “Fico agitado (a)” e “Tenho medo de competir mal” na 5ª posição com 30%. Na análise dos dados da pesquisa atual, podemos perceber algumas equivalências com esse estudo em relação aos sintomas mais frequentes. “Tenho medo de cometer erros na competição” aparece na primeira colocação em ambas as pesquisas, “Não vejo a hora de competir” em 5º lugar nas duas pesquisas e “Tenho medo de decepcionar as pessoas” é outro sintoma que aparece em ambas as análises também. O sintoma “Tenho medo de cometer erros na competição” expressa uma sensação de culpa em relação ao resultado, transferindo a responsabilidade e permitindo que o atleta se sinta mais pressionado para conduzir sua performance.

De acordo com Takeda e Nakamura (2014), seu estudo buscou identificar os principais sintomas de estresse pré-competitivo em 79 atletas infanto-juvenil de basquete com a escala LSSPCI. As questões que mais apresentaram estresse nos atletas foram, “Fico empolgado(a)” com 64,5%, “Não vejo a hora de competir” com 53,2%, “Sinto-me mais responsável” com 46,9% e “Fico preocupado (a) com o resultado da competição” com 44,30%. Alguns desses mesmos sintomas são vistos nas análises da pesquisa atual como “Fico preocupado (a) com o resultado da competição”, “Fico empolgado(a)” e “Não vejo a hora de competir”.

Com relação aos sintomas menos frequentes da Tabela 6, temos em 1º lugar “A presença de meus pais na competição me preocupa” com 52,80%, na 2ª colocação com 47,20% “Roo (como) as unhas”, na 3ª posição “Minha boca fica seca” com 43,10%, no 4º posicionamento temos “Sinto muita vontade de fazer xixi” com 37,50% e em 5º lugar com 27,80% “Sinto que as pessoas exigem muito de mim”.

No estudo de De Araújo *et al.*, (2020) mencionado acima, com 20 atletas de voleibol do gênero feminino avaliadas pela escala LSSPCI, os sintomas menos frequentes foram “Roo (como) as unhas” em 1º lugar com 60%. Na 2ª posição com 40%, temos “Sonho com a competição” e “A presença de meus pais na competição me preocupa”. Em 3º lugar, com

35% ficou “No dia da competição acordo mais cedo que o normal”. Já no 4º posicionamento, “Sinto muita vontade de fazer xixi”, “Fico emocionado (a)” e “Fico preocupado (a) com meus adversários” com 25%. Em 5º lugar, com 20%, ficou os sintomas “Suo bastante”, “Fico aflito (a)”, “Demoro muito para dormir”, “Tenho dúvidas sobre minha capacidade de competir” e “Minha boca fica seca”. Com relação aos dados obtidos na pesquisa atual, percebemos que apenas 1 sintoma se enquadra na mesma colocação que o estudo, o qual é “Sinto muita vontade de fazer xixi” em 4º lugar, mas há alguns outros que se fazem presente nos dois estudos como “Roo (como) as unhas”, “A presença de meus pais na competição me preocupa” e “Minha boca fica seca”, ficando de fora, apenas o 5º sintoma da presente pesquisa, “Sinto que as pessoas exigem muito de mim”.

O sintoma que equivale na pesquisa atual e no estudo de De Araújo *et al.*, (2020) “Sinto muita vontade de fazer xixi” é um sintoma fisiológico, que envolve o funcionamento integral do organismo, levando ao aumento dos níveis de adrenalina e cortisol. Martens, Vealey e Burton (1990) afirmam que um elevado nível de ativação gerado pela ansiedade somática é crucial para atividades esportivas que demandam velocidade, resistência e força, como ocorre no voleibol e outras modalidades. Entretanto, um alto grau de ansiedade somática pode ser prejudicial em esportes que requerem habilidades motoras finas, coordenação, concentração e equilíbrio. No entanto, o autor ressalta que a ansiedade somática pode influenciar positivamente o desempenho no início da atividade, especialmente quando os atletas se sentem nervosos ou tensos, e ter um impacto mínimo no desempenho ao longo do tempo.

No contexto geral, as modalidades individuais e coletivas apontaram alguns sintomas em comum. Nos sintomas mais frequentes temos: “Fico empolgado (a)”, “Fico preocupado (a) com o resultado da competição” em 2º lugar nas duas modalidades, “Tenho medo de cometer erros na competição” e “Não vejo a hora de competir”. Já nos sintomas menos frequentes, os sintomas em conjunto são: “A presença de meus pais na competição me preocupa” em 1º lugar nas duas modalidades, “Minha boca fica seca” e “Roo (como) as unhas”.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da pesquisa realizada sobre sintomas de estresse pré-competitivo em atletas de modalidades individuais e coletivas, pôde-se observar que o gênero feminino

apresentou maior nível de estresse, juntamente com as modalidades coletivas. As idades que demonstraram níveis estatisticamente significativos foram de 11 a 13 anos e 17 a 20 anos, indicando também que o grupo de idades que se verificou maior nível de estresse foi o de 11 a 13 anos.

Além desses dados, constatou-se que as modalidades de voleibol e natação demonstraram diferenças estatisticamente significativas. O mesmo ocorre com handebol e natação. Ainda no contexto das modalidades, a que obteve maior média foi o handebol, sendo o esporte com mais estresse gerado.

Com os resultados obtidos dos sintomas de estresse em modalidades individuais, foi possível concluir que os sintomas mais presentes foram: “Fico empolgado (a)”, “Fico preocupado (a) com o resultado da competição”, “Fico ansioso (a)”, “Fico nervoso (a)”, “Tenho medo de cometer erros na competição”, “No dia da competição acordo mais cedo que o normal”, “Sonho com a competição”, “Não vejo a hora de competir” e “Tenho medo de perder”.

Já nas modalidades coletivas, os sintomas mais frequentes foram: “Tenho medo de cometer erros na competição”, “Fico preocupado (a) com o resultado da competição”, “Fico empolgado (a)”, “Tenho medo de decepcionar as pessoas” e “Não vejo a hora de competir”. De modo geral, os únicos sintomas em comum entre as modalidades são: “Fico empolgado (a)”, “Fico preocupado (a) com o resultado da competição”, “Tenho medo de cometer erros na competição” e “Não vejo a hora de competir”.

Diante do exposto, constatou-se a relevância de identificar os sintomas de estresse que surgem em jovens atletas antes de uma competição, uma vez que tais fatores podem atuar como sinais de um desempenho competitivo satisfatório.

Cabe destacar, que os resultados aqui encontrados, poderão servir de estímulo para outros pesquisadores adentrarem na área e ainda incentivar técnicos ou profissionais que trabalhem com rendimento a utilizarem um instrumento que verifique os sintomas e o nível de estresse de seus atletas, destacando a importância e a obtenção de melhores resultados com esse mecanismo.

Embora existam poucos estudos sobre estresse nas modalidades individuais, fica evidente que esses indivíduos sofrem negativamente com as interferências do mesmo no desempenho pessoal e que sugestões para novas pesquisas relacionadas a nadadores e tenistas podem ser exploradas.

REFERÊNCIAS

ABIÁN-VICÉN, Javier; MAINAR, José Ignacio Báguena; ABIÁN, Pablo. **Estrés pre-competitivo en jugadores adolescentes de bádminton**. 2. ed. Espanha: Revista de Psicología del Deporte, 2015. 217-224 p. v. 24. ISBN 1988-5636.

BARROS, Daniel Martins de; FUNKE, Guilherme; LOURENÇO, Rafael B. **49 Perguntas sobre Estresse**. Editora Manole, 2017. E-book. ISBN 9788578683191.

BRANDÃO MRF. **Fatores de "stress" em jogadores de futebol profissional**. (Tese) Faculdade de Educação Física, Universidade de Campinas, Campinas, 2000.

BRINK MS, VISSCHER C, ARENDS S, ZWERVER J, POST WJ, LEMMINK KA. **Monitoring stress and recovery: new insights for the prevention of injuries and illnesses in elite youth soccer players**. Br J Sports Med. 2010; 44(11): 809-15.

CALVO, A. P. **Intensidad y dirección de la ansiedad competitiva y expectativas de resultados en atletas y nadadores**. Revista Psicología del Deporte, 2007, 16(2), 137-150.

CAPUTO, E.; ROMBALDI, A.; DA SILVA, M. **Sintomas de estresse pré-competitivo em atletas adolescentes de handebol**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, volume 39, Issue 1, 2017, p. 68-72, ISSN 0101-3289, <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2016.01.006>.

CASTARDELLI, Edson. **Conhecimento e metodologia do Ensino dos Esportes Individuais**. Vitória: UFES, Núcleo de Educação Aberta e a Distância, 2012.

DE ARAÚJO, Guilherme Rafael; RAMOS, Diogo Caldeira; FILHO, Nalfrânio De Queiroz Satiro; DA ROCHA, Paulo Eduardo Carnaval Pereira; DO NASCIMENTO, Marcos Antônio Medeiros; DE GOIS, Odvan Pereira. **O estresse em praticantes de voleibol: identificando seu nível na pré-competição**. 1. ed. Brasil: Revista Multidisciplinar do Sertão, 2020. 148-153 p. v. 2.

DE OLIVEIRA, Jorge Carlos; GÖTZE, Marisa Mendes; SIQUEIRA, Osvaldo Donizete; CRESCENTE, Luiz Antônio Barcellos; CARDOSO, Marcelo. **Sintomas mais frequentes de estresse pré-competitivo em atletas universitárias de handebol e voleibol**. Efdeportes, 2012. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd172/estresse-pre-competitivo-em-handebol-e-voleibol.htm>. Acesso em: 21 nov. 2024.

DE ROSE JR., D. (1996). **Síntomas de Estrés no Deporte Infante Juvenil: elaboração e validação de um instrumento**. São Paulo, Instituto de Psicologia da USP, Tese de Doutorado.

DE ROSE JR., D. **Lista de sintomas de "stress" pré competitivo infante juvenil: elaboração e validação de um instrumento**. Revista Paulista de Educação Física, v. 12, n. 2, p.126-133, 1998.

DE ROSE JR., D.; KORSAKAS, P.; VASCONCELLOS, B.L.C.; CAMPOS, R.R. **Sintomas de estrés precompetitivo em jovens deportistas brasileiros**. Revista de Psicologia Deportiva, 2000; (9), 1-2: 143-157.

DE ROSE JUNIOR D. **A competição como fonte de estresse no esporte**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento 2002;10(4):19-26.

DE SOUSA ROSA T.; FEITOSA L.; PADRENOSSO A. L.; RUFFONI R. **Sintomas de estresse pré-competitivo em atletas de judô da classe sub-15 participantes da copa rio internacional de judô**. Fiep Bulletin - online, [S. l.], v. 86, n. 1, 2016. Disponível em: <https://ojs.fiepbulletin.net/fiepbulletin/article/view/86.a1.43>. Acesso em: 26 nov. 2024.

FARIA, E. Tênis & saúde: **guia básico de condicionamento físico**. São Paulo: Manole, 2002.

GABBETT TJ. **Do skill-based conditioning games offer a specific training stimulus for junior elite volleyball players?** J Strength Cond Res. 2008; 22(2): 509-17.

GRESSLER, Rafael; MARQUES, Marcio Geller; DOS SANTOS, Isabel Cristina; DE OLIVEIRA, Greice Teresinha; KRAUSE, Daniel Alexandre; DOS SANTOS, Geraldine Alves. **Análise descritiva dos sintomas de estresse pré-competitivo em tenistas juvenis e profissionais**. EFDeportes, 2014. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd197/estresse-pre-competitivo-em-tenistas.htm>. Acesso em: 26 nov. 2024.

GUILLÉN, F. E VASCONCELOS RAPOSO, J. J. **Psicología aplicada a la natación**. En J. Dosil (Ed.), El psicólogo del deporte: Asesoramiento e intervención. Síntesis. Madrid. 2002, (pp. 411-443).

HIROTA, V.B.; DE MARCO, A. **Motivação para aprendizagem esportiva no futebol de campo: um estudo com o questionário de orientação para orientação para tarefa ou ego (TEOSQ)**. 2006. Dissertação (Mestrado) - Facis, Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba, 2006.

HIROTA, Vinicius Barroso; DE LIMA, Danilo Anderson; VERARDI, Carlos Eduardo Lopes; DE MARCO, Ademir. **Avaliação do nível de estresse pré-competitivo em jovens atletas de categorias de base no futebol**. Coleção Pesquisa em Educação Física. 6. ed. São Paulo: Fontoura, 2010. 89-94 p. v. 9. ISBN 1981-4313.

JONES, J. G.; CALE, A. (1989). **Relationships between multidimensional competitive anxiety and cognitive motor subcomponents of performance**. Journal of Sports Sciences, 7, 229-240.

JORGE, Sabrina Ribeiro. **Estresse em jogadores de golfe profissional**. Curitiba: Universidade Federal do Paraná, 2010. 66-67 p.

KORSAKAS, P.; DE ROSE JR. D. **Stress e esporte infantil: comparação entre atletas escolares e atletas de clube**. V CICEEFE-III SPGEEFE - Escola de Educação Física e Esporte -USP.P.97.1998.

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

MOREIRA DA SILVA, F.; MALICO SOUSA, P.; PINHEIRO, V.B.; LÓPEZ-TORRES, O.; REFOYO ROMAN, I.; MON-LÓPEZ, D. **Which Are the Most Determinant Psychological Factors in Olympic Shooting Performance?** A Self-Perspective from Elite Shooters. Int. J. Environ. Res. Public Health, v.18, n.4637, p. 01-13, 2021.

NOGUEIRA, M.H.A.; SOUSA JÚNIOR, Z.A.; LEITE, A.N. **Nível e sintomas de estresse pré-competitivo em atletas de futsal**. Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Católica de Brasília, 2014.

PAES, R. R.; BALBINO, H. F. **Pedagogia do esporte: conceitos e perspectivas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

PEREIRA, Ericson; PAZ, José Ricardo Lemos. **Iniciação esportiva: esportes individuais e coletivos**. Porto Alegre: SAGAH, 2019. 170 p. ISBN 978-85-335-0030-3.

ROMÁN, S.; SAVOIA, M. G. **Pensamentos automáticos e ansiedade num grupo de jogadores de futebol de campo**. Revista Psicologia: Teoria e Prática, v. 5, n. 2, jul./dez. 2003.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte**. São Paulo. Manole. 2002.

TAKEDA, Iohane; NAKAMURA, Iran. **Estresse pré-competitivo em atletas infanto-juvenil praticantes de basquetebol**. Brasília: Universidade Católica de Brasília, 2014. 2-14.