

# Centro: Saude

## Curso: Educação Física

**Título:** ESTRESSE EM ATLETAS DE BASQUETE DO INSTITUTO FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO (IFES) NO PERÍODO COMPETITIVO.

**Autores:** Rangel, T. Almeida, L.I.R.

**Email:** lu\_infantini@yahoo.com.br

**IES:** FESV

**Palavra Chave:** Estresse Competição Psicologia Esportiva

### Resumo:

Estresse refere-se a reação do organismo indicado por alterações psicofisiológicas que ocorrem quando um indivíduo é confrontado com situações que o desestabilizam. O estresse pré-competitivo inclui situações que envolvem a interação entre as exigências ambientais e recursos pessoais para lidar com eles. Isso significa que a forma que cada um interpreta e lida com situações estressantes, tem impacto sobre o nível de estresse e, conseqüentemente, o desempenho do atleta. Objetivo: Avaliar a correlação entre o stress pré-competitivo e indicadores de desempenho em atletas de basquete feminino 18-21 anos de IFES (Instituto Federal do Espírito Santo). Metodologia: Trata-se de um estudo de correlação, que utilizou o LSSPCI (Lista de sintomas de "stress" pré-competitiva) como ferramenta para avaliar o estresse. A avaliação de desempenho foi medida com uma escala que avaliou os pontos fortes (eficiência no jogo e na recuperação da bola) e negativo (perda da bola em jogo e erro). Foi utilizado o coeficiente de Cronbach para avaliar, estatisticamente, a consistência interna dos itens avaliados. Na descrição dos indicadores de desempenho foi utilizado procedimentos descritivos e desvio-padrão. Também foi determinado o coeficiente de correlação de Pearson. Resultados: Observou-se uma correlação significativa entre o estresse pré-competitivo e os fatores "erro no jogo" e "perda de bola" ( $r = 0,89$ ,  $p < 0,05$ ). Jogadores com alto nível de estresse tiveram um maior número de erros e perderam mais a bola durante o jogo. Por outro lado, os jogadores com nível de estresse leve e moderado apresentaram uma maior eficiência nas jogadas, marcando o ponto e recuperando a bola. Conclusão: Os resultados indicam que existe uma relação entre estresse pré-competitivo e desempenho em atletas de basquete. O desempenho diminui quando o nível de estresse é muito alto. Um nível leve ou moderado de estresse pode, no entanto, ser desafiador e encorajador. É preciso equilíbrio entre as demandas e os recursos do atleta para um bom desempenho. Neste ponto, o educador físico deve observar não apenas o rendimento físico do atleta, mas propiciar condições para o desenvolvimento emocional e social nas situações de treino.

