

ESTRESSE E TEMPORADA COMPETITIVA: UM ESTUDO COM ATLETAS DE MARATONA AQUÁTICA

MORETTO, TO, VERARDI, CEL. Departamento de Educação Física, Faculdade de Ciências,
Universidade Estadual Paulista (UNESP), Campus de Bauru.

O estresse associado à competição esportiva é um tópico altamente relevante, relacionado principalmente ao desempenho de atletas, rigores do treinamento e demandas dos contextos competitivos. A exposição prolongada a determinados estressores pode ter consequências negativas graves. No caso da natação em águas abertas, também conhecida como maratona aquática, outros fatores como clima, local, horário de realização da prova e temperatura da água, contribuem demasiadamente para esse estresse. Essa modalidade que é caracterizada pela realização de qualquer estilo ou propulsão própria em um local totalmente instável sem raias e sem bordas, como rios, mares, lagos, represas e lagoas, conta com a existência de apenas um ponto de saída e um de chegada, e suas provas possuem as mais variadas distâncias a serem percorridas. Sendo assim, para se obter sucesso na maratona aquática, torna-se necessário utilizar métodos de elevada intensidade e volume na preparação do seu treinamento. Em decorrência desta sobrecarga, muitas vezes os atletas experimentam estresse intenso sobre as suas estruturas. Diante deste contexto, o objetivo do presente estudo será identificar e analisar níveis de estresse, estado de humor, bem como a percepção de estresse e recuperação em atletas de ambos os gêneros, nas diferentes faixas etárias, praticantes de maratona aquática, em diferentes momentos da temporada de treinamentos e competições. Para avaliar quantitativamente as variáveis, serão utilizados os seguintes instrumentos: Lista de Sintomas de “Stresse” Pré-Competitiva Infanto-Juvenil (LSSPCI), desenvolvida para identificar o nível de estresse que antecede as competições; o Questionário de Estresse e Recuperação para Atletas (RESTQ 76 Sport) descreve o estado mental, emocional e o bem estar físico dos atletas e a Escala de Humor de Brunel (BRUMS), permitiram uma rápida mensuração do estado de humor em populações compostas por adultos e adolescentes. A expectativa é demonstrar a importância do processo de diagnosticar, avaliar e monitorar, atletas, respeitando os estágios de maturação e as relações sociais e psicológicas, compreendendo que o esporte um meio de aprimoramento da constituição humana. Torna-se, portanto, relevante investigar os fatores que podem prejudicar o desenvolvimento esportivo de atletas, nas várias etapas de sua preparação.

Referências

DE ROSE JUNIOR, D.; VASCONCELLOS, E.G. Ansiedade-traço competitiva e atletismo: Um estudo com atletas infanto-juvenis. **Rev. paul. Educ. Fís.**, São Paulo, V.11, n.2, p.148-54, jul./dez. 1997.

KELLMANN, M. et al. **Questionário de stress e recuperação para atletas (RESTQ-76 Sport)**: manual do usuário. Belo Horizonte: Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, 2009.

ROHLFS, I. et al. A Escala de Humor de Brunel (BRUMS): Instrumento para detecção precoce da síndrome de excesso de treinamento. **Rev. Bras. Med. Esporte**, V. 14, n.3, 2008.

TRERRY, P.C.; STANTON, A.L.; FOGARTY, G.J. Construt validity of the POMS-A for use with adults. **Psychology of Sport and Exercise**, V.4, p.125-39, 2003