



Revista Brasileira de  
**CIÊNCIAS DO ESPORTE**

[www.rbceonline.org.br](http://www.rbceonline.org.br)



ARTIGO ORIGINAL

## Sintomas de estresse pré-competitivo em atletas adolescentes de handebol

Eduardo Lucia Caputo<sup>a,b,\*</sup>, Airton José Rombaldi<sup>c</sup> e Marcelo Cozzensa da Silva<sup>c</sup>

<sup>a</sup> Colégio São José, Pelotas, RS, Brasil

<sup>b</sup> Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Escola Superior de Educação Física, Universidade Federal de Pelotas (UFPel), Pelotas, RS, Brasil

<sup>c</sup> Departamento de Desportos, Escola Superior de Educação Física, Universidade Federal de Pelotas (UFPel), Pelotas, RS, Brasil

Recebido em 9 de julho de 2013; aceito em 10 de janeiro de 2014

### PALAVRAS-CHAVE

Adolescente;  
Esporte;  
Estresse;  
Competição

### KEYWORDS

Adolescent;  
Sport;  
Stress;  
Competition

**Resumo** O objetivo do estudo foi determinar os sintomas de estresse pré-competitivo em atletas adolescentes de handebol. O instrumento, Lista de Sintomas de Estresse Pré-competitivo Infanto-juvenil, foi aplicado em 97 adolescentes, de ambos os sexos, 30 minutos antes do primeiro jogo de uma competição estadual. Meninos e meninas apresentaram valores médios de estresse moderado ( $2,6 \pm 0,6$  pontos e  $2,7 \pm 0,6$  pontos, respectivamente). Foi possível concluir que a competição na fase inicial da adolescência é geradora de estresse, tanto em meninos quanto em meninas.

© 2016 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Publicado por Elsevier Editora Ltda. Todos os direitos reservados.

### Pre-competitive stress symptoms in adolescent handball athletes

**Abstract** The aim of the study was to analyze the pre-competitive stress symptoms in adolescent handball athlete. The instrument, List of Pre-competitive Stress Symptoms for Children and Youth, was administered to 97 adolescents of both sexes, 30 minutes before the first game of a state event. Boys and girls presented mean values of moderate stress ( $2.6 \pm 0.6$  points and  $2.7 \pm 0.6$  points, respectively). We concluded that competition in the early years of adolescence is a potential source of stress in boys and girls.

© 2016 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Published by Elsevier Editora Ltda. All rights reserved.

\* Autor para correspondência.

E-mail: [duducaputo@hotmail.com](mailto:duducaputo@hotmail.com) (E.L. Caputo).

## PALABRAS CLAVE

Adolescente;  
Deporte;  
Estrés;  
Competición

## Síntomas de estrés precompetitivo en atletas adolescentes de balonmano

**Resumen** El objetivo de este estudio fue analizar los síntomas de estrés previos a la competición en adolescentes jugadores de balonmano, en una etapa de clasificación de una liga regional. La lista de síntomas de estrés precompetitivo para niños y jóvenes se aplicó en 97 adolescentes de ambos sexos 30 minutos antes del primer partido. Los niños y niñas mostraron valores moderados de estrés ( $2,6 \pm 0,6$  puntos y  $2,7 \pm 0,6$  puntos, respectivamente). Se puede concluir que la competición en la adolescencia temprana genera estrés en niños y niñas.

© 2016 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Publicado por Elsevier Editora Ltda. Todos los derechos reservados.

## Introdução

O estresse é definido como um conjunto de reações, gerado pela percepção de estímulos de ordem física, psíquica, infecciosa ou outras, que provocam excitação emocional, perturbam a homeostasia corporal e produzem manifestações sistêmicas de ordem fisiológica e psicológica (Margis et al., 2003). A fim de manter um estado de homeostasia, o corpo humano tende a direcionar respostas reguladoras de compensação e tenta manter a normalidade no meio interno (Powers e Howley, 2004).

Dentro do âmbito esportivo, o componente psicológico tem tanta importância quanto os componentes físico, técnico e tático do treinamento. Competir significa ter de enfrentar desafios e demandas que podem, de acordo com aspectos individuais e situacionais, representar uma considerável fonte de estresse para os atletas, a depender de seus atributos físicos, técnicos e psicológicos (de Rose, 2002).

de Rose Jr. (1999) aponta que o esporte exige do atleta o cumprimento de uma grande lista de exigências para que possa atingir seus objetivos. A depender do nível em que esse atleta se encontra, seja ele amador ou de alto nível, uma das exigências mais marcantes é a pressão da competição a que é submetido frequentemente. O estresse pré-competitivo é caracterizado pela antecipação da competição, das oportunidades, dos riscos e das consequências que estão nela envolvidos.

Adolescentes também estão sujeitos a situações de estresse vinculadas a competição (Barros e de Rose, 2006). Assim, devem ser submetidos a um ambiente competitivo quando atingirem um equilíbrio entre fatores como maturação sexual e crescimento, em função das diferenças individuais. O ambiente competitivo deve oferecer afeto, compreensão e atitudes positivas dos adultos envolvidos (Weis et al., 2011). Não há uma definição a respeito de uma idade padrão para que o adolescente possa participar de eventos competitivos. Entretanto, acredita-se que, como referencial, possa ser usada a idade de 12 anos de forma genérica (Roberts, 1980; Malina, 1988).

As cobranças feitas por técnicos e/ou pais influenciam o processo de desenvolvimento da criança, podem ter consequências negativas em curto, médio e longo prazo. Quando uma pressão é exercida sobre o jovem atleta, seja ela externa ou interna, de maneira constante pode resultar em

sua desistência da prática esportiva em função de um esgotamento físico e psicológico, pois esse se torna uma peça controlada pelos adultos conforme seus interesses (Weis et al., 2011; Chiminazzo e Montagner, 2004; Ré et al., 2004).

Frente as afirmações descritas anteriormente, o presente estudo teve por objetivo determinar os sintomas de estresse pré-competitivo em atletas adolescentes de handebol, da Região Sul do Estado do Rio Grande do Sul, em uma etapa regional de uma competição de nível estadual.

## Material e métodos

O presente estudo caracteriza-se por ser do tipo analítico de delineamento transversal.

## Amostra

Foi composta por 97 adolescentes de ambos os sexos (70,1% meninas), entre 12 e 14 anos, integrantes de equipes escolares de handebol. Os treinamentos ocorriam semanalmente, com frequência de duas vezes, totalizavam três horas de treinamento semanal e englobavam aspectos técnicos e táticos do esporte.

Esses atletas participaram de uma competição que era dividida em duas fases, uma regional e uma estadual. A primeira era de caráter classificatório e foi disputada na cidade de Pelotas (RS). A vaga para a final estadual era concedida apenas para a equipe campeã da etapa. Participaram da etapa regional cinco escolas das cidades de Pelotas e Santa Vitória do Palmar, quatro particulares e uma pública.

## Instrumento de coleta de dados

Lista de Sintomas de Estresse Pré-competitivo Infanto-juvenil (LSSPCI), escala do tipo Likert, proposta por De Rose Jr. (1998). A LSSPCI é composta por 31 sintomas de estresse que podem ser apresentados pelo indivíduo previamente à competição. É um questionário fechado no qual cada sujeito deve responder numa escala de 1 a 5 ('nunca = 1', 'poucas vezes = 2', 'algumas vezes = 3', 'muitas vezes = 4', 'sempre = 5') com que frequência essas 31 situações ocorreram em um período de 24 horas que precederam a competição.

Os escores foram analisados de forma contínua. A escala de estresse foi estabelecida por meio do somatório das respostas de cada atleta a cada uma das 31 questões da LSSPCI. Adicionalmente, foi calculado o escore total de cada sujeito, com a soma dos escores dos 31 sintomas.

## Procedimento

Primeiramente, foi feito contato com a organização do evento, à qual foram informados todos os procedimentos a serem feitos. Logo após, foi estabelecido contato com as escolas e com os professores responsáveis pelas equipes de handebol de cada escola e foram explicitados os propósitos da pesquisa.

O instrumento de coleta de dados foi aplicado nos atletas no dia da competição, 30 minutos antes de seu primeiro jogo, o qual foi respondido de forma individualizada por autopreenchimento, sem interferência do pesquisador (o pesquisador permaneceu no local da coleta de dados somente para dirimir eventuais dúvidas).

Para participar da pesquisa todos os voluntários apresentaram termo de consentimento livre e esclarecido assinado pelos pais/responsável legal. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética da ESEF/UFPel, sob número de protocolo 043/2009.

## Análise estatística

A distribuição dos escores foi testada com o teste de Shapiro-Wilk. Para comparação dos escores entre os sexos, foi usado o teste de Wilcoxon não pareado e o teste de Kruskal-Wallis foi usado para comparar os escores de índice de estresse entre os grupos etários. A análise estatística foi feita por intermédio do pacote estatístico Stata 12 e foi aceito o nível de significância de  $p < 0,05$ .

## Resultados

Foram avaliados 97 adolescentes com média de  $13 \pm 0,8$  anos, 68 meninas. Com relação ao tipo de escola, a maioria (59,8%) estudava em escolas privadas.

A **tabela 1** apresenta os valores médios com seus respectivos desvios-padrão, a mediana dos 31 sintomas de estresse da LSSPCI e o resultado do teste de Wilcoxon para comparação dos escores entre meninos e meninas em cada pergunta do instrumento. A única questão que apresentou diferença estatística foi "sonho com a competição", na qual os meninos apresentaram escores mais elevados para a opção "muitas vezes/sempre" ( $1,9 \pm 1,3$  ponto e  $2,4 \pm 1,2$  pontos para meninas e meninos, respectivamente). Meninos e meninas apresentaram nível de estresse similar ao reportar escore médio igual ou superior a três pontos em 11 sintomas. Com relação à média geral, os valores encontrados para meninas e meninos foram  $2,6 \pm 0,6$  pontos e  $2,7 \pm 0,6$  pontos respectivamente ( $p > 0,05$ ).

Na **tabela 2** estão representados os escores totais médios gerados por meio da escala de estresse para meninos e meninas, por grupo etário. Não houve diferença na escala de estresse entre as idades, tanto em meninos quanto nas meninas.

## Discussão

No presente estudo, não foi encontrada diferença entre as médias gerais de estresse entre meninas e meninos. Isso demonstra que, de forma geral, ambos os sexos apresentaram níveis moderados de estresse antes da competição. Os estudos de [Hirota et al. \(2008\)](#) e [Camargo et al. \(2008\)](#) relataram valores médios de 2,5 pontos para atletas universitárias e 2,7 pontos para adolescentes do sexo masculino, ambos de futsal. Em estudo com atletas escolares, [Korsakas e de Rose, 1998](#) reportaram valores de 2,8 e 2,5 pontos para o sexo feminino e masculino respectivamente, o que corrobora os dados do presente estudo. Apesar de os valores médios de estresse serem semelhantes entre atletas adolescentes e universitários, o impacto do estresse sobre os primeiros pode ser considerado maior, tendo em vista o pouco tempo de prática e a idade reduzida, em relação a atletas universitários.

Ao comparar os escores das respostas, encontrou-se que meninos apresentam nível de estresse significativamente maior em relação às meninas apenas no sintoma "sonhar com a competição". O estresse pré-competitivo pode causar alterações e desfigurações nas horas de sono de um atleta e, ao longo de sua prática, prejudicar seu desempenho ([Hirota et al., 2008](#)).

Segundo [Weinberg e Gould \(2001\)](#), a intensidade com que a ansiedade é vivenciada pelo atleta é dependente da forma com que esse consegue encarar as inúmeras situações que ocorrem no jogo. Nervosismo, preocupação e agitação corporal indicam ansiedade elevada que, se não controlada, pode trazer prejuízo ao atleta. Dessa forma, quanto maior o grau de importância do evento, mais estresse será gerado. Do mesmo modo, quanto mais incertezas o indivíduo tiver com relação a sua capacidade, sentimentos e avaliações de terceiros, mais estresse será vivenciado ([Martens, 1987](#)).

Os escores da escala de estresse não apresentaram diferença com relação a idade, independentemente do sexo, e para a amostra em geral. O estudo de [Weis et al. \(2011\)](#) encontrou resultados que divergem dos deste estudo. Ao avaliar atletas de basquete do sexo masculino, os autores encontraram que adolescentes de 12 e 14 anos apresentaram maiores valores na escala de estresse quando comparados com atletas de 13 anos. Nesse estudo, especificamente, a diferença encontrada, provavelmente, se deu em virtude do grau de competição jogada pelos atletas das diferentes idades. Enquanto atletas de 12 anos não disputavam competições da federação, os outros já o faziam.

Dentro do âmbito esportivo, as situações de estresse ocorrem independentemente de idade, sexo, posição de jogo ou nível competitivo do atleta ([Barbosa e Cruz, 1997](#)). A variável em questão passa a ser então a magnitude do nível de estresse do atleta e como esse responde a essa situação. O estresse é necessário para manutenção e aperfeiçoamento de capacidades funcionais e conhecimento dos próprios limites ([Machado, 1997](#)). Entretanto, deve ocorrer dentro de um nível adequado, visto que níveis elevados são prejudiciais, principalmente durante o aprendizado ([Camargo et al., 2008](#)).

A iniciação ao esporte é possibilitada também por meio das aulas de educação física escolar, nas quais, como nos jogos escolares, há presença da competitividade ([Sonoo et al., 2010](#)). O elemento motivador da prática esportiva

**Tabela 1** Médias, desvios-padrão, valores p da diferença de médias e mediana dos sintomas de estresse medidos pela Lista de Sintomas de Estresse Pré-competitivo Infanto-juvenil de atletas adolescentes de handebol, segundo o sexo (n = 97)

Sintomas de estresse – LSSPCI	Meninos Média ± DP (mediana)	Meninas Média ± DP (mediana)	Valor p <sup>a</sup>
Meu coração bate mais rápido que o normal	2,2 ± 1,0 (2,0)	2,5 ± 0,9 (2,5)	0,1
Suo bastante	2,5 ± 1,2 (2,0)	2,4 ± 1,3 (2,0)	0,4
Fico agitado (a)	3,0 ± 0,9 (3,0)	3,2 ± 1,3 (3,0)	0,5
Fico preocupado (a) com críticas das pessoas	2,9 ± 1,5 (3,0)	2,6 ± 1,4 (2,0)	0,5
Sinto muita vontade de fazer xixi	2,0 ± 1,3 (1,0)	2,0 ± 1,2 (2,0)	0,7
Fico preocupado (a) com meus adversários	2,7 ± 1,2 (3,0)	2,9 ± 1,4 (3,0)	0,5
Bebo muita água	2,5 ± 1,2 (3,0)	2,9 ± 1,5 (3,0)	0,3
Roo (como) as unhas	2,5 ± 1,9 (2,0)	2,1 ± 1,5 (1,0)	0,2
Fico empolgado (a)	3,5 ± 1,3 (4,0)	3,6 ± 1,5 (4,0)	0,6
Fico aflito (a)	2,3 ± 1,7 (2,0)	2,8 ± 1,3 (3,0)	0,1
Tenho medo de competir mal	2,6 ± 1,4 (3,0)	2,9 ± 1,4 (3,0)	0,4
Demoro muito para dormir	2,8 ± 2,4 (3,0)	2,3 ± 2,0 (2,0)	0,05
Tenho dúvidas sobre minha capacidade de competir	2,4 ± 1,8 (2,0)	2,4 ± 1,3 (2,0)	0,7
Sonho com a competição <sup>b</sup>	2,4 ± 1,2 (2,0)	1,9 ± 1,3 (1,0)	0,04
Fico nervoso (a)	3,1 ± 1,6 (3,0)	3,3 ± 1,2 (3,0)	0,6
Fico preocupado (a) com o resultado da competição	3,1 ± 1,4 (3,0)	3,7 ± 1,4 (4,0)	0,1
Minha boca fica seca	2,4 ± 1,3 (2,0)	2,3 ± 1,4 (2,0)	0,6
Sinto muito cansaço no fim do treino	2,6 ± 1,3 (2,0)	2,7 ± 1,3 (2,0)	0,9
A presença de meus pais na competição me preocupa	3,1 ± 1,7 (2,0)	2,6 ± 1,6 (2,0)	0,1
Falo muito sobre a competição	3,0 ± 1,5 (3,0)	3,2 ± 1,3 (3,0)	0,6
Tenho medo de perder	2,9 ± 1,4 (3,0)	3,1 ± 1,4 (3,0)	0,4
Fico impaciente	2,4 ± 1,1 (2,0)	2,6 ± 1,3 (2,5)	0,5
Não penso em outra coisa a não ser na competição	2,2 ± 1,2 (2,0)	2,7 ± 1,4 (2,0)	0,2
Não vejo a hora de competir	3,2 ± 1,4 (3,0)	3,3 ± 1,4 (3,0)	0,7
Fico emocionado (a)	1,8 ± 1,3 (1,0)	2,3 ± 1,3 (2,0)	0,1
Fico ansioso (a)	3,6 ± 1,2 (3,0)	3,4 ± 1,5 (4,0)	0,7
No dia da competição acordo mais cedo do que o normal	3,1 ± 1,7 (3,0)	3,0 ± 1,6 (3,0)	0,8
Tenho medo de decepcionar as pessoas	2,7 ± 1,4 (3,0)	3,0 ± 1,5 (3,0)	0,3
Sinto-me mais responsável	3,1 ± 1,3 (3,0)	2,7 ± 1,3 (3,0)	0,2
Sinto que as pessoas exigem muito de mim	2,5 ± 1,4 (2,0)	2,4 ± 1,4 (2,0)	0,8
Tenho medo de cometer erros na competição	3,4 ± 1,4 (3,0)	3,6 ± 1,3 (4,0)	0,4

LSSPCI, Lista de Sintomas de Estresse Pré-competitivo Infanto-juvenil; DP, desvio-padrão.

<sup>a</sup> Teste de Wilcoxon não pareado.<sup>b</sup> p < 0,05.

não pode ser desviado de sua realidade, pois é fundamental para que o adolescente inicie o esporte e se mantenha nele. Entretanto, devemos manter uma conduta sempre positiva a fim de evitar estresse ou outros sintomas que levem ao abandono da prática (Garcéz et al., 1997. Dias e Teixeira, 2007).

Alguns pontos devem ser avaliados com cautela. A amostra estudada por conveniência, o que não nos permite a extrapolação dos dados encontrados para outras populações

de adolescentes. O delineamento usado somente nos permite estabelecer uma relação associativa entre as variáveis estudadas, mas não uma relação de causa-efeito. É importante ressaltar que esta é a primeira pesquisa feita com atletas adolescentes da Região Sul do Rio Grande do Sul, reconhecido polo de geração de atletas de várias modalidades.

Os valores encontrados para os escores de estresse para ambos os sexos foram elevados, entretanto não se

**Tabela 2** Escores totais médios (± desvios-padrão) de estresse em atletas praticantes de Handebol, segundo sexo e idade (n = 97)

Idade	Meninos	Meninas	Total
12	88,5 ± 24,6	89,7 ± 23,1	89,1 ± 23,3
13	82,6 ± 18,0	87,2 ± 21,8	86,0 ± 20,7
14	80,4 ± 16,7	84,0 ± 17,2	83,2 ± 16,9

<sup>a</sup> Teste de Kruskal-Wallis para diferença de pontuação entre idades do mesmo sexo.

diferenciaram entre eles. Quando as perguntas foram analisadas de forma individual, somente encontramos diferença no item “sonho com a competição”.

## Conflitos de interesse

Os autores declaram não haver conflitos de interesse.

## Referências

- Barbosa LG, Cruz JF. Estudo do stress, da ansiedade e das estratégias de confronto psicológico no andebol de alta competição. *Psicologia: Teoria e Investigação Prática* 1997;2:523–48.
- Barros JCTS, de Rose JRD. Situações de estresse na natação infanto-juvenil: atitudes de técnicos e pais, ambiente competitivo e momentos que antecedem a competição. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento* 2006;14(4):79–86.
- Camargo FP, et al. Orientação motivacional na aprendizagem esportiva do futsal na escola. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte* 2008;7(3):53–62.
- Chiminazzo, J. G. C.; Montagner, P. C. Treinamento esportivo e burnout: reflexões teóricas. *www.efdeportes.com/Revista Digital*, Buenos Aires, n.78, nov. 2004. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>. Acesso em: 10 ago. 2012.
- de Rose JRD. A competição como fonte de estresse no esporte. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento* 2002;10(4):19–26.
- de Rose JRD. Lista de sintomas de stress pré-competitivo infanto-juvenil: elaboração e validação de um instrumento. *Revista Paulista de Educação Física* 1998;12(2):126–33.
- de Rose JRD. Situações específicas e fatores de estresse no basquetebol de alto nível. São Paulo: Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo; 1999, Tese de livre docência.
- Dias MH, Teixeira MAP. Estudo exploratório sobre o abandono do esporte em jovens tenistas. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte [online]*, São Paulo 2007;1(1):1–18.
- Garcéz EJ, et al. Calidad de vida y deporte: ¿conceptos siempre compatibles?: incidencia y manejo del estrés en deportistas. *Revista de Psicología del Deporte, Barcelona* 1997;6(2):137–48.
- Hirota, V. B., et al. Nível de estresse pré-competitivo em atletas universitárias do sexo feminino praticantes do futsal. *Revista Conexões, Campinas*, v.6, ed. especial, p. 487-497, jul. 2008.
- Korsakas P, de Rose JRD. Stress e esporte infantil: comparação entre atletas escolares e atletas de clube. V CICEEFE-III SPGEFE. São Paulo: Escola de Educação Física e Esporte/USP; 1998. p. 97.
- Machado AA. *Psicologia do esporte: temas emergentes*. Jundiaí: Ápice; 1997.
- Malina R. Competitive youth sports and biological maturation. In: Brown EV, Branta CF, editors. *Competitive sports for children and youth: an overview of research and issues*. Champaign: Human Kinetics; 1988. p. 227–45.
- Margis R, et al. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. *Revista de Psiquiatria, Porto Alegre* 2003;5(sup.1):65–74.
- Martens R. *Coaches guide to sport psychology*. Champaign: Human Kinetics; 1987.
- Powers SK, Howley ET. *Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho*. São Paulo: Manole; 2004.
- Ré AHN, et al. Estresse e nível competitivo: considerações sobre jovens praticantes de futsal. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento* 2004;12(4):83–7.
- Roberts GC. Children in competition: a theoretical perspective and recommendations to practice, 4. *Motor Skills: Theory into Practice*, Cincinnati; 1980. p. 37–50, 1.
- Sonoo CN, et al. Ansiedade e desempenho: um estudo com uma equipe infantil de voleibol feminino. *Motriz, Rio Claro* 2010;16(3), 629-337.
- Weinberg RS, Gould D. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. Porto Alegre: Artmed; 2001.
- Weis GF, et al. Competições esportivas como fonte de estresse: análise das equipes infanto-juvenis do Projeto Cestinha em Santa Cruz do Sul/RS. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento* 2011;19(1):58–65.