



## ESTRESSE NO ESPORTE UNIVERSITÁRIO

Luisa Rodrigues Folharini\*, Kaio B. Guerrero, Marina Vidual, Paula Teixeira Fernandes

### Resumo

Os atletas amadores e profissionais lidam com diversas situações que podem gerar o estresse: rotina de treinos, campeonatos, cobranças internas e externas, problemas pessoais, viagens, entre outras. Quando esse estado de estresse não é bem gerenciado, pode influenciar negativamente o desempenho individual e, também, o bem estar desses atletas. No esporte universitário não é diferente; além de todos os fatores já citados, os atletas universitários ainda precisam cumprir as obrigações e responsabilidades acadêmicas e, muitas vezes, também do estágio ou emprego. Com este projeto, pretendeu-se avaliar o nível de estresse e recuperação dos atletas universitários de equipes de esportes coletivos que representam a Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP).

### Palavras-chave:

Psicologia do esporte, Esporte universitário, RESTQ-76 Sport.

### Introdução

Muitos fatores podem causar estresse nos atletas, sendo que, no esporte universitário, o atleta ainda tem as obrigações e exigências do seu curso de graduação ou pós-graduação, estágio ou emprego. Ainda existem as situações que acontecem durante o próprio jogo e que podem gerar um estresse negativo; alguns exemplos são: erros em momentos decisivos, jogar contundido, técnico que não reconhece as qualidades dos atletas e adversário desleal.

Uma maneira de se identificar o nível de estresse nos atletas é através da aplicação do questionário "Questionário de Estresse e Recuperação para Atletas - RESTQ-76 Sport", elaborado para quantificar a frequência do estado de estresse atual e de atividades de recuperação associados, avaliando as percepções subjetivas sobre estresse e recuperação dos atletas no decorrer dos últimos três dias.

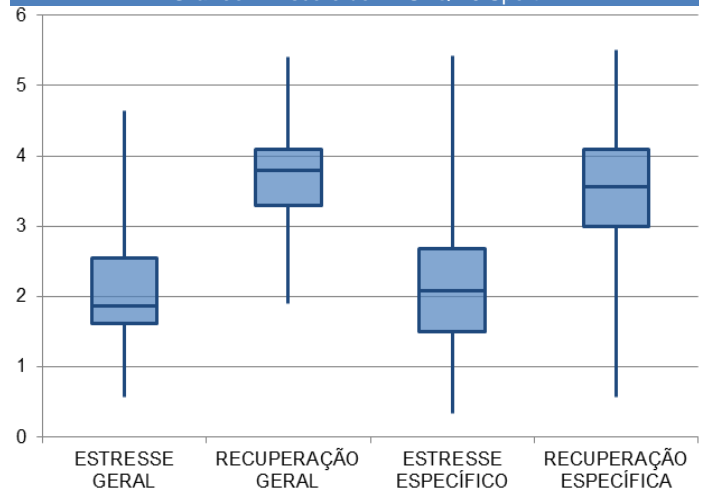
Sendo assim, este projeto teve o objetivo de avaliar o estado de estresse e recuperação de atletas de modalidades coletivas do Esporte Universitário que competem nas equipes que representam a Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP, através da aplicação do RESTQ-76 Sport e de uma Ficha de Identificação, para o entendimento das causas deste estado e como se dá o seu processo.

### Resultados

Tabela 1. Panorama geral de estresse, recuperação e bem estar

Quanto você se sente estressado(a)?	Muito Estressado(a)	Estressado(a)	Pouco Estressado(a)
	15,19 %	29,11 %	55,70 %
Como você lida com o estresse?	Mal	Razoavelmente Bem	Muito Bem
	11,40 %	69,60 %	19,00 %
Como você avalia hoje o seu bem estar geral?	Péssimo	Razoável	Ótimo
	00 %	60,76 %	39,24 %

Gráfico 1. Escore do RESTQ-76 Sport



### Conclusões

Os resultados mostram que não há um alto nível de estresse nos atletas que participaram da pesquisa. Também, pode-se afirmar que sua recuperação é boa, apesar de os participantes, em sua maioria, afirmarem que não lidam muito bem com o estresse e nem se sentem com um ótimo bem estar geral. Portanto, através de treinamento e gerenciamento de emoções, os atletas podem melhorar a recuperação e controlar ainda mais o estresse, o que leva a melhora da qualidade de vida e também do desempenho no esporte.

