



SISTEMA ELETRÔNICO  
DE REVISTAS

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ  
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO



# Journal of Exercise and Sport Sciences

## RELAÇÃO DOS SINTOMAS DE ESTRESSE E O TEMPO DE PRÁTICA NO VOLEIBOL FEMININO

*Birgit Keller*  
*Fábio Heitor Alves Okasaki*  
*Rafael Francisco de Lima*  
*Ricardo Weigert Coelho*

Centro de Pesquisa em Exercício e Esporte - UFPR

Área: Psicologia do Esporte.

Forma de Apresentação: Oral.

Apresentador:

Telefone: 9106-1058

Endereço Eletrônico: *fabio\_heitor@hotmail.com*

### RESUMO

**Introdução:** O estresse representa um complexo processo do organismo, interrelacionando aspectos bioquímicos, físicos e psicológicos, desencadeados pela maneira como estímulos externos ou internos, são interpretados pelo indivíduo, causando um desequilíbrio na homeostase interna, o que exige uma resposta de adaptação do organismo para preservar a integridade e a própria vida (LIPP e MALAGRIS, 2001). Seyle (1984) elaborou um modelo trifásico de evolução de estresse, compreendendo a fase de alerta, resistência e exaustão. O esporte competitivo é um evento causador de estresse, com o atleta desempenhando suas habilidades em níveis muito altos e sob circunstâncias nas quais há um oponente tentando dificultar a ação. Ambos sempre perseguindo a performance. O estresse é vivenciado numa competição quando o atleta percebe que não pode enfrentar com sucesso as situações que se apresentam, antecipando consequências negativas (MACHADO, 1997).

**Objetivos:** O objetivo deste estudo é analisar se o tempo de prática influencia nos níveis de estresse.

**Material e Métodos:** O estudo foi realizado na 1ª Etapa do Campeonato Paranaense de Voleibol Feminino Adulto, realizado na cidade de Curitiba-PR, em abril de 2004. A amostra foi constituída de 64 atletas de voleibol feminino, com idades entre 15 e 31 anos ( $X=19,7 \pm 4,02$ ). Para a coleta dos dados foram utilizados os seguintes instrumentos: Inventário dos Sintomas de Stress (LIPP e GUEVARA, 1994) e o tempo de prática foi identificado pelo questionário de identificação do atleta. Para a análise dos dados os grupos foram divididos pelo tempo de prática na modalidade em: novatos (1 à 5 anos), experientes (5 à 10 anos) e *expert* (mais de 10 anos).

**Resultados:** Pode-se observar na tabela abaixo, que as atletas mais experientes apresentam níveis menores de estresse, em quanto que as atletas com menos tempo de prática se encontram nos níveis mais avançados de estresse.

| TEMPO DE PRÁTICA | FASES DO ESTRESSE |        |             |          |
|------------------|-------------------|--------|-------------|----------|
|                  | INSIGNIFICANTE    | ALERTA | RESISTÊNCIA | EXAUSTÃO |
| NOVATO           | 17,39 %           | 8,69 % | 47,82 %     | 26,08 %  |
| EXPERIENTE       | 30 %              | 3,33 % | 56,66 %     | 10 %     |
| EXPERT           | 72,72 %           | 9,09 % | 18,18 %     | 0 %      |

**Conclusões:** Conclui-se, neste estudo, que o tempo de prática teve uma relação direta com os níveis de estresse, pois as atletas mais experientes apresentaram menores níveis de estresse. O atleta, como qualquer outro indivíduo, ao enfrentar o volume de exigências de seu meio social, cada qual de acordo com sua experiência, reage com maior ou menor nível de estresse. Sem dúvida, estes "padrões pessoais de estresse" não devem ser aceitos como coisas de um destino inevitável: podem e devem ser superados.

**Palavras-chave:** Psicologia do esporte, tempo de prática, sintomas de estresse.