

NÍVEL DE ESTRESSE EM ATLETAS DE SURFE NO INÍCIO E FINAL DE CAMPEONATO

Amanda dos Santos de Lima¹; Janaina Chnaider Miranda²; Geovana Mellisa Castrezana Anacleto³

1. Estudante do curso de Psicologia; e-mail: amandasnlima@hotmail.com
2. Estudante do curso de Psicologia; e-mail: jana_chnaider@hotmail.com
3. Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: geovanamc@umc.br

Área de conhecimento: **Psicologia**

Palavras-chave: Psicologia do Esporte; Alto Rendimento; Modalidade Aquática.

INTRODUÇÃO

O surfe teve origem a partir dos polinésios e era praticado principalmente por crianças, entretanto, ganhou maior destaque entre os povos após ser levado para o Taiti e Havaí, onde passou a ser considerado um centro da vida social e parte de atividades ritualísticas (BABOGHLUIAN, 2010). Em 1778, após a descoberta do Havaí, a prática do surfe foi condenada pelos missionários da expedição, permanecendo esquecido por mais de um século, mas em 1917, Duke Paoa Kahanamoku resgatou a prática da modalidade (BABOGHLUIAN, 2010). Romariz, Guimarães e Marinho (2011) afirmam que, a prática do surfe nos dias atuais ainda é mal compreendida e associada a uma atividade realizada por pessoas preguiçosas, entretanto, a modalidade além de um estilo de vida, é uma profissão que envolve uma rotina de horários e distância da família. A World Championship Tour (WCT) é um circuito independente, que passa por diversos lugares do mundo em que competem 44 atletas dos quais 28 surfistas são classificados no ano anterior e 26 são classificados na divisão de acesso (BABOGHLUIAN, 2010). Nesse e nos demais campeonatos, os atletas são avaliados em diferentes aspectos que compreendem a potência, habilidade e dificuldade das manobras realizadas (BABOGHLUIAN, 2010). No esporte de alto rendimento o atleta busca a autossuperação de forma mais intensa, de forma que essa busca favorece a vivência de fatores potencialmente estressantes (SANCHES e RUBIO, 2010), entretanto, as fontes de estresse em atletas podem ser internas, associadas à autoestima e insegurança, como externas, (MACIEL, 1997). Porém ressalta-se que muitas vezes o estresse não resulta da competição, mas sim da de como o atleta compreende a competição. (VERARDI *et al.*, 2012). De acordo com o modelo de estresse proposto por Lipp (2000), o estresse é uma reação do organismo diante de estímulos ambientais. A necessidade do organismo em se adaptar a situações que superam suas capacidades de resistência física e emocional pode se apresentar com sintomas físicos, psicológicos, mentais e hormonais, e, de acordo com o aumento e predominância dos sintomas, pode ser classificado em quatro fases distintas. A fase de Alerta é considerada como positiva e essencial, pois o organismo desenvolve mecanismos de luta ou fuga como forma de preservação da vida, aumentando os níveis de adrenalina e resultando em maior motivação e sensação de plenitude; a fase de Resistência é o momento em que o organismo tenta estabelecer a homeostase, aumentando a sensação de cansaço; a fase de Quase- exaustão, em que o indivíduo passa a não executar suas tarefas de forma adequada, apresentando diminuição da concentração; e a fase de Exaustão, em que organismo não possui mais energia adaptativa e o indivíduo não desenvolve estratégias para lidar com os agentes estressores, ocasionando tal fadiga que o indivíduo muitas vezes não consegue realizar suas tarefas (LIPP, 2000). Na psicologia do esporte estuda-se o

comportamento dos indivíduos em contexto esportivo, e a partir da compreensão dos comportamentos observados o Psicólogo realiza intervenções (SAMULSKI, 2009). No esporte de alto rendimento, o psicólogo pode direcionar suas intervenções para aspectos que impactam diretamente a obtenção de resultados, como emoções, motivação e o estresse (WEINBERG e GOULD, 2008). Mesmo diante da evidente necessidade da atuação do psicólogo do esporte, Liu *et al.* (2006) em um estudo realizado com surfistas catarinenses aponta que apenas 30% dos atletas possuíam acompanhamento psicológico, entretanto esses acompanhamentos não mantinham periodicidade ao longo dos treinos e competições. Os autores ressaltam ainda a escassez de literatura sobre a modalidade e sobre a atuação de psicólogos neste contexto, dificultando o aprofundamento no assunto. Tal apontamento corrobora com os resultados encontrados pelas autoras do presente trabalho, que realizaram uma pesquisa nas bases de dados Scielo.br e Periódicos CAPS, utilizando o descritor “surfe” e “Psicologia” como critério de inclusão, publicações em Língua Portuguesa, localizando o total de 39 artigos, sendo que destes, quatro se repetiram em ambas as bases, ressaltando a pouca produção científica acerca do tema.

OBJETIVOS

Objetivou-se levantar o perfil sociodemográfico dos atletas, identificar e comparar o nível de estresse em atletas profissionais do surfe no início e final de campeonato.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa descritiva e transversal, realizada com a participação de sete atletas da modalidade do surfe durante uma das etapas divulgadas pela Federação Paulista de Surfe, do mês de março de 2018. Como critérios de inclusão, todos preenchem os requisitos para a pesquisa, como idade mínima de 18 anos, brasileiro e atletas profissionais inscritos, não havendo exclusões. Foram utilizados como instrumentos: o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, o questionário sociodemográfico, elaborado pelas pesquisadoras e o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em relação aos dados sociodemográficos, observou-se que 43% dos participantes tinham entre 20 e 30 anos, 57% eram naturais da cidade de São Paulo e 57% se autodeclararam brancos. Verificou-se ainda que 43% dos atletas afirmaram ser solteiros, 28% são católicos, e 100% dos competidores são do sexo masculino Schwartz *et al.* (2013) afirmam que a pouca inserção de mulheres em esportes de aventura é histórica, e embora atualmente diversas modalidades compreendam a participação feminina de forma natural adequando regras para a composição de equipes, a presença de mulheres em esporte radicais ainda é baixa em comparação à presença masculina, o que pode ser atribuído ao preconceito de gênero, que confere às mulheres incompetência ou fragilidade para prática de esportes de aventura. No que se refere às informações relacionadas com a rotina de treino, verificou-se que 71% dos participantes iniciaram a prática do surfe ainda na infância, a escolha pela prática do surfe foi motivada majoritariamente por prazer (71%) e 71% dos atletas tem entre seis e oito horas de sono por dia. Ainda sobre as informações de treino, os atletas que competem a nível nacional equivale a 43% assim como os que competem apenas a nível regional, 71% dos participantes treinam entre cinco e sete vezes durante a semana, e a intensidade de treinamento é considerada moderada. Embora a maioria dos entrevistados não se considerarem estressados (71%), os participantes identificaram como maiores

circunstâncias estressoras as situações no trabalho (28%) e as questões familiares (28%) A identificação de situações estressoras pode ser considerada esperada, uma vez que níveis mínimos de estresse são importantes ao longo da vida, pois o esse reconhecimento é relevante “para a manutenção e aperfeiçoamento de capacidade funcional, autoproteção e conhecimento dos próprios limites” (SAMULSKI, NOCE e CHAGAS, 2009, p. 232). Como técnicas de controle de estresse cada participante citou em atividade de lazer diferente, de forma que cada atividade correspondeu a 14% das técnicas, sendo elas: assistir televisão, dormir, ir à praia, pensar sobre o problema que causa estresse, prática de diferentes esportes, surfar e o uso de entorpecentes. Nota-se que a prática de a atividade física no lazer apresentou-se de forma repetida nos resultados. Nesse sentido Viana *et al.* (2010), afirmam que a prática de atividade física oferece benefícios que vão além do caráter físico. Os autores consideram haver relação entre a prática de atividade física e níveis de estresse quando esta prática está voltada ao lazer, tornando-se assim um aliado importante no controle e redução de níveis de estresse.

Tabela 1 Resultados quanto ao nível de estresse.

ESTRESSE	TOTAL	
	N	%
FASE SEM ESTRESSE	5	71
FASE DE RESISTÊNCIA: SINTOMAS FÍSICOS	1	14
FASE DE RESISTÊNCIA: AMBOS SINTOMAS	1	14

Conforme ilustrado na tabela acima, 71% dos participantes não apresentaram índices de estresse, esperava-se que os atletas apresentassem níveis de estresse correspondente à Fase de Alerta, já que no período pré-competitivo é comum a presença de emoções e pensamentos considerados estressores que contribuem no processo de ativação (SAMULSKI, NOCE e CHAGAS, 2009). Entretanto, vale ressaltar que os resultados obtidos na testagem de dois competidores, que apresentaram estresse na Fase de Resistência, não podem ser considerados favoráveis, uma vez que nessa fase, há uma sensação de desgaste e cansaço causada pela necessidade do organismo em tentar adaptar-se a situação estressora, essa adaptação também conhecida como homeostase (LIPP, 2001) não é favorável e nem esperada no início de campeonatos, pois implica em um gasto energético maior podendo afetar o desempenho e obtenção de resultados (SAMULSKI, NOCE e CHAGAS, 2009). A ausência de estresse pode estar relacionada ao fato de que mesmo em período de competição, o surfe é compreendido como um estilo de vida, e considerado também uma prática de lazer. Os estudos de Brasil, Ramos e Goda (2013) apontam que inicialmente o surfe era visto como união com a natureza, amizade, humildade, lealdade e os demais valores necessários para a criação de uma nova cultura, mas posteriormente passou a ser valorizado como recreação e lazer, além da já conhecida prática de formação identitária. Além disso, conforme ressalta Samulski (2009), o estresse está atrelado a fatores subjetivos, de forma que situações que se apresentam como estressoras para alguns indivíduos podem não ser compreendidas da mesma maneira por outros. Vale ressaltar ainda, que os resultados apresentados são parciais, de forma que são apresentados dados referentes ao início do campeonato, pois devido ao fato de que o campeonato se encerra em dezembro do ano corrente, não foi possível a coleta de dados correspondente ao término do campeonato, pois este não é compatível com a data de entrega deste trabalho.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A ausência de estresse apresentada pode estar relacionada à forma de compreensão da modalidade, que é vista como um estilo de vida, em que os objetivos estão voltados para o convívio com a natureza, assim o surfe é utilizado como estratégia de enfrentamento das situações estressoras do cotidiano. É necessário frisar as limitações da pesquisa no que toca a quantidade da amostra e ao instrumento utilizado para avaliar os níveis de estresse nos participantes, uma vez que foi utilizado um instrumento que avalia estresse em população geral, visto que atualmente não há instrumentos de avaliação de estresse específica para atletas. Assim fica salientada a importância de novos estudos acerca do tema.

REFERÊNCIAS

BABOGLUIAN, Maria Lúcia Contreras. In: RUBIO, Kátia (Org.). **Psicologia do Esporte Aplicada**. 2ª ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010, p. 193-198.

LIPP, Marilda Novaes. **Manual do inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL)**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

LIU, San Huei; NETO, José Murillo da Serra Costa; RIBEIRO, Daniel Guimarães; COSTA, Vitor Pereira. Aspectos do treinamento desportivo de surfistas catarinenses profissionais. **Revista Digital EFDEportes**, Buenos Aires, v. 11, n. 100, nov. 2006. Disponível em: <http://www.efdeportes.com>, acesso em: 02 de fevereiro de 2017.

MACIEL, Sylmara Verri. Fontes e sintomas de stress em atletas. In: BURITI, Marcelo de Almeida (Org.). **Psicologia do Esporte**. 1ª ed. Campinas, SP: Editora Alínea, 1997, p. 123.

SAMULSKI, Deitmar; NOCE, Franco; CHAGAS, Mauro Heleno. Estresse. In: SAMULSKI, Deitmar. **Psicologia do esporte: Conceitos e novas perspectivas**. 2. ed. Barueri: Manole, 2009. cap.11, p.231-264.

SCHWARTZ, Gisele Maria *et al.* Preconceito e esportes de aventura: A (não) presença feminina. **Motricidade**, Vila Real, v. 9, n. 1, p. 57-68, jan. 2013. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/mot/v9n1/v9n1a07.pdf> , acesso em 25 de junho de 2018.

VERARDI, Carlos Eduardo Lopes *et al.* Esporte, stress e burnout. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 29, n. 3, p. 305-313, jul./set. 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v29n3/01.pdf>