

## Stress pré-competitivo em ginastas infanto-juvenis de Ginástica Aeróbica Esportiva

Anita de Souza Cleto\*

Ms. Mariana Harumi Cruz Tsukamoto\*\*

\*Aluna do curso de Bacharelado em Esporte –USP

\*\*Professora substituta USP; Professora assistente UNIP

A competição esportiva é fonte de inúmeras situações que causam stress e ansiedade, seja qual for o nível de habilidade do atleta, nível do campeonato a ser disputado ou tipo de modalidade. A Ginástica Aeróbica Esportiva (GAE) é uma modalidade esportiva caracterizada pela execução de seqüências de movimentos, que englobam passos básicos, padrões de movimentos de braço e exercícios específicos de dificuldade. Em situações competitivas, existem provas individuais (masculino e feminino), em duplas mistas, em trios e em grupos (seis pessoas). Trata-se de uma modalidade relativamente nova no Brasil e, também por essa razão, existem poucos atletas participando de competições nas categorias de base, evidenciando-se assim a necessidade de massificação da modalidade. Considerando que o stress é uma das maiores causas de abandono no esporte, é importante que os técnicos conheçam a incidência dos sintomas relacionados a este fenômeno em seus ginastas, para que possam, através de uma preparação psicológica adequada, tentar minimizá-los. O objetivo deste estudo foi identificar os sintomas de stress pré-competitivo mais frequentes na GAE e a relação do tempo de prática da modalidade com o nível de stress observado em ginastas desta modalidade. Participaram deste estudo 12 ginastas de GAE do sexo feminino, com idades entre 12 e 14 anos de idade, que competiram na categoria infanto-juvenil, nas modalidades trio e grupo, no Campeonato Estadual de Ginástica Aeróbica Esportiva da Federação Paulista de Ginástica. Para a coleta de dados, foi aplicado o questionário de identificação de sintomas de stress pré-competitivo, elaborado por De ROSE JR (1996), enviado previamente aos técnicos das equipes participantes, responsáveis pela aplicação dos mesmos 24h da competição. A análise dos dados foi realizada em dois momentos: primeiramente foram somados os pontos das respostas assinaladas por cada atleta, os quais poderiam variar entre 33 (menor nível de stress) a 155 (maior nível de stress). A média encontrada para este grupo foi de 98,08 pontos, o que corresponde a um nível mediano de stress. Em seguida, foi realizada uma análise qualitativa, quando as respostas ao questionário foram agrupadas em quatro categorias: emoções e sentimentos, psicológico e pensamento, comportamento e físico e fisiológico. Nesta análise foi possível perceber que, em alguns casos, o stress pré-competitivo pode estar relacionado com o reduzido número de competições durante o ano, aumentando as expectativas quando tais eventos ocorrem; e que as ginastas apresentam bons níveis de auto-confiança e não se sentem demasiadamente pressionadas por seus técnicos, o que, de acordo com a literatura, parece ser coerente quando se trata de categorias de base. Com relação ao tempo de prática, os sujeitos com o maior tempo de atuação na modalidade (seis anos) apresentaram as maiores pontuações para o questionário; no entanto, não podemos afirmar que quanto maior o tempo de prática da GAE, maior o nível de stress, uma vez que sujeitos com cinco anos de prática apresentaram pontuações médias para o estudo. Nesse caso podemos atribuir as diferenças nas pontuações às diferentes características pessoais, ou mesmo a diferentes preparações psicológicas as quais as ginastas foram submetidas, observando que as mesmas são de diferentes entidades.