

## NÍVEIS E FATORES DE ESTRESSE PSICOLÓGICO DE JOVENS FUTEBOLISTAS EM COMPETIÇÕES DE DIFERENTES NÍVEIS DE EXIGÊNCIA

Jaqueline Moreira (PIBIC-AF-IS/CNPq/FA/Uem), Matheus de Oliveira Jaime, Vanessa Menezes Menegassi, Wilson Rinaldi (Orientador), wilsonrinaldi@hotmail.com

Universidade Estadual de Maringá / Centro de Ciências Biológicas e da Saúde/Maringá, PR.

### Ciências da Saúde/ Educação Física

**Palavras-chave:** Estresse, Futebol, Jovens

### Resumo:

O esporte mais praticado no Brasil é o futebol, fazendo parte da vida de milhões de brasileiros. Tal popularidade motiva sonhos em várias crianças e jovens e o desenvolvimento e controle de vertentes psicológicas, técnicas, táticas, e físicas são importantes para aumentar as chances de êxito no alcance destes sonhos. Objetivo: avaliar o nível de percepção de estresse psicológico de jovens jogadores e comparar por categoria; Métodos: a amostra foi composta por 39 jogadores das categorias de base de um time de Maringá – PR, para averiguar o nível de estresse foi utilizado o questionário de percepção de estresse (EPS-10), os dados foram coletados no final da primeira etapa do campeonato paranaense de futebol 2019. Os dados foram tabulados no programa excel 15.21. para verificar a normalidade dos dados foi empregado o teste Shapiro Wilk, os dados foram descritos em média e desvio padrão, mínimo e máximo, posteriormente adotou-se o teste T independente. Resultados: sub 15 média (17,46± 5,15) sub 17 média (14,33± 5,41) comparação entre os grupos  $p>0,05$ . Conclusão: A categoria sub 15 é considerada estressada a partir de dois referencias norte americana e brasileira, não foi encontrado diferença significativas entre as duas categorias.

### Introdução

O esporte mais praticado no Brasil é o futebol, fazendo parte da vida de milhões de brasileiros. Tal popularidade motiva sonhos em várias crianças e jovens e o desenvolvimento e controle de vertentes psicológicas, técnicas, táticas, e físicas são importantes para aumentar as chances de êxito no alcance destes sonhos, visto que infelizmente são poucos os atletas que conseguem chegar ao nível profissional (NASCIMENTO JUNIOR, et al., 2010, p.46).

Considerando tal popularidade, vários jovens procuram a iniciação esportiva no futebol em escolas e clubes, buscando na atividade física ou esportiva um recurso para o fortalecimento de sua identidade, tentando delimitar sua personalidade, e a convivência em grupo sendo inseridos desde pequenos em um

contexto de competição com muita cobrança e estresse, gerado por multifatores, como por exemplo: a cobrança pessoal, os relacionamentos com os professores, genitores e companheiros, bem como as viagens, lesões, jogos, campeonatos (KORUC, et al., 2007; SANCHES, et al., 2004).

Perante o exposto, pensando na relevância dessa temática e do como ela pode auxiliar profissionais que trabalhem no processo de formação de jovens futebolistas, o presente estudo tem como proposta avaliar o nível de percepção de estresse psicológico de jovens jogadores das categorias sub-15 e sub-17 participado de uma competição de nível estadual e comparar as categorias.

## **Materiais e métodos**

### *Caracterização do estudo*

Se trata de uma pesquisa descritiva correlacional de delineamento transversal (THOMAS e NELSON, 2002).

### *População e amostra*

A amostra foi composta por 39 jovens futebolistas membros das categorias sub-15 e sub-17. Os treinos acontecem no período vespertino, possuindo uma frequência de 5 vezes por semana e ocorrem no campo de futebol do departamento de Educação Física da Universidade Estadual de Maringá

### *Procedimentos de coleta de dados*

Objetivando a avaliação do nível de estresse foi aplicado o questionário Escala de Percepção de Estresse-10 (EPS-10) no final da primeira etapa do campeonato paranaense de futebol, em duas sessões de treinamento, no campo de futebol onde ocorrem os treinos, o protocolo foi explicado de maneira coletiva, e o preenchimento foi realizado de maneira individual.

### *Instrumento de medida*

Para averiguar a percepção de estresse foi utilizado a Escala de Percepção de estresse -10 (EPS-10) que foi proposta por Cohen et al. A EPS-10 é uma medida global, autorrelatada que possibilita a verificar em que grau as situações da vida de um indivíduo são entendidas como fatores estressores. Essa escala é composta por 10 itens que correlacionam os acontecimentos e situações ocorridos nos últimos 30 dias, cada item é avaliado em uma escala Likert de 0 (nunca) a 4 (muito frequente), dentre os itens, seis tratam aspectos negativos (1, 2, 3, 6, 9 e 10) e quatro de aspectos positivos (4, 5, 7 e 8). A fim de obter o escore final, os quatro itens positivos são inversamente pontuados e posteriori todos os itens devem ser somados. Os resultados variam de 0 – 40, sendo uma pontuação maior indica maior percepção de estresse.

### *Análise dos dados*

Inicialmente, para verificar a normalidade na distribuição dos dados foi empregado o teste de Shapiro-Wilk ( $n < 50$ ). Os dados foram descritos em média, desvio padrão, mínimo e máximo. Posteriormente adotou-se o teste T independente. O nível de significância foi estabelecido em  $p < 0,05$ . Os dados foram tabulados no

programa Excel versão 15.21.1 e analisados no programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 20.0.

## Resultados e Discussão

**Tabela 01** – Caracterização e comparação dos níveis de estresse por categoria de jogo (n = 39).

Categoria	n	Estresse				P
		Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo	
Sub-15	15	17,46	5,15	7,00	26,00	0,081
Sub-17	24	14,33	5,41	6,00	27,00	

Para comparar o nível de estresse temos a tabela normativa da população americana de Cohen et al 1983, onde é considerado um nível estressado para o sexo masculino que obtiveram um score acima de 12,10, e pode também ser comprado com a população de professores do Sul do Brasil, Reis et al 2010, onde é classificado estressado para sexo masculino uma pontuação acima de 16,30.

Diante disso podemos constatar que as duas categorias apresentam um nível considerado estressado de acordo com a tabela normativa da população americana, entretanto somente o sub-15 é considerado estressado de acordo com Reis, pode se explicar essa diferença de uma maior média de estresse do sub-15, pela rotina de treinamento e por estarem participando pela primeira vez de uma competição de nível estadual, ao comparar as duas categorias estaticamente não foi encontrado diferença  $p > 0,05$ .

## Conclusões

A categoria sub-15 obteve um score final que foi é considerado estressado tanto na classificação brasileira quando na norte americana. Não houve diferença significativa entre o nível de estresse da categoria sub-15 e sub-17 deste estudo.

## Agradecimentos

Agradeço a todas pessoas que contribuíram direta o indiretamente para a realização desta pesquisa, em especial ao grupo de pesquisas GEPAFUT, por todas as orientações e ensinamentos, agradeço também ao CNPQ juntamente com a fundação araucária pelo fornecimento da bolsa que foi de grande auxilio para a realização da pesquisa.

28º Encontro Anual de Iniciação Científica  
8º Encontro Anual de Iniciação Científica Júnior



10 e 11 de outubro de 2019

### Referências

Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. J Health Soc Behav 1983; 24(4):385–96.

Reis, R. S., Hino, A. A. F., & Añez, C. R. R. (2010). Perceived stress scale: Reliability and validity study in Brazil. Journal of Health Psychology, 15(1), 107-114