

Artigo Original

Análise do estresse psíquico em atletas de futebol sub-17 no período pré-competitivo

Analysis of stress psychic in sub -17 football athletes in pre-competition period

Souza, WS¹; Costa, PG^{2,3}

1 Especialista em Fisiologia e Prescrição do Exercício - UNILESTE-MG

2 Mestre em Meio Ambiente e Sustentabilidade-UNEC-MG

3 Docente do Curso de Educação Física - UNILESTE-MG

Resumo

Objetivo: O objetivo deste trabalho foi avaliar quais situações podem provocar o estresse no período competitivo em jovens atletas praticantes do futebol.

Amostra: Quarenta atletas da categoria juvenil que disputaram a seletiva do Campeonato Mineiro de Futebol no ano de 2012 participaram desta pesquisa.

Métodos: Foi aplicado no período pré-competitivo um questionário para avaliar o nível de estresse destes jogadores. Como critério todos deveriam estar inscritos na competição e frequentar assiduamente os treinos da modalidade em questão. Foi utilizado o questionário LSSPCI (Lista de Sintomas de “Stress” Pré-competitivo Infanto-juvenil) contendo 31 questões relacionadas aos sintomas ocorridos nos atletas no período de 24 horas antes da competição. Neste estudo as 31 questões da LSSPCI foram classificadas em “SF – Stress Físico SP - Stress Psicológico”.

Resultados: A análise de estresse psicológico nos sete jogos da competição, mostra que de todas as situações apontadas observa-se que o “medo de competir mal” foi à situação que apresentou os maiores índices de indicação do stress pelos atletas. Na análise de estresse físico durante os sete jogos da competição, “suo bastante” e “minha boca fica seca” antes dos jogos foram sintomas físicos que ficaram em maior evidencia durante o campeonato.

Conclusão: Para disputar uma competição a equipe deve controlar os fatores internos e externos inerentes ao estresse, necessitando fazer um planejamento prévio dando condições físicas, técnicas, táticas, psicológicas e sociais, envolvendo todas as pessoas que estão envolvidas no campeonato, principalmente para os atletas jovens, já que estão em pleno desenvolvimento.

Palavras-chave: Competição; Futebol; Desempenho; Juvenil

Av: 26 de outubro, nº 256; Bairro: Bela Vista-Ipatinga

Telefone: (031) 87067552

Email: windersantana@hotmail.com

Abstract

Objective: The objective of this study was to evaluate which situations can cause stress in the competitive period in young athletes practicing football.

Sample: Forty athletes who competed in the youth category selective Football State Championship in 2012 participated in this research.

Methods: We applied the pre-competition period a questionnaire to assess the stress level of these players. As criteria should all be entered in the competition and assiduously attend the training mode in question. The questionnaire LSSPCI (Symptom Checklist of "stress" Pre-competitive Children and Youth) containing 31 questions related to symptoms occurring in athletes within 24 hours before competition was used. In this study, 31 issues of LSSPCI were classified as "SF - Stress Physical SP - Psychological Stress.

Results: The analysis of psychological stress in the seven games of the competition, shows that all the situations indicated it is observed that the "fear of competing evil" was the situation that presented the highest rates indication of stress by athletes. In the physical stress analysis during the seven games of the competition, "sweat enough" and "my mouth is dry" before the games were physical symptoms that were most in evidence during the championship.

Conclusion: To play a competition the team must control the internal and external factors inherent to stress, need to do a prior planning giving physical, technical, tactical, psychological and social, involving all the people who are involved in the championship, especially for athletes young people, as they are in full development.

Keywords: competition; football; performance; juvenile

Introdução

O futebol é o esporte mais popular e praticado no mundo. Jovens praticam o futebol com a expectativa de se tornarem atletas profissionais. Porém, todo atleta deve dispor de boa aptidão física, habilidades técnico-táticas e competência emocional para alcançarem o sucesso profissional ^[1].

Treinamentos que obedecem a critérios científicos procuram dar aos jogadores melhores condições para realizar, em campo, jogadas táticas com perfeito equilíbrio psicológico ^[2]. Uma boa condição física, que engloba fatores físicos, psíquicos, técnico-táticos, cognitivos e sociais contribuem para o crescimento profissional.

O termo estresse é um estado de desestabilização psicofísica ou à perturbação do equilíbrio entre pessoa e o meio-ambiente ^[3]. No esporte, o estresse é definido como a percepção do indivíduo em relação ao desequilíbrio entre demandas físicas ou

psicológicas e seus recursos para enfrentamento do mesmo ^[4].

Na área esportiva, o estresse é vivenciado pelo atleta se dá pela interação com o local, adversários, árbitros, técnicos, torcida, preparação, clima e aspectos administrativos. Assim, as pessoas envolvidas no esporte estão submetidas a observações, opiniões e julgamentos, que podem fazer com que sejam criadas expectativas, objetivos e pressões inadequadas para seu desenvolvimento ^[5].

Os atletas mais jovens se encontram em fases sensíveis de desenvolvimento da sua personalidade, estes poderão apresentar maiores dificuldades em controlar suas emoções e reações ^[6]. Para atender o que se espera dele, o atleta precisa enfrentar adequadamente as expectativas do treinador, de seus companheiros de equipe, dos seus familiares, dos amigos e dos meios de comunicação, para poder render corretamente ^[1].

Em jovens atletas o organismo e a sua estrutura afetivo-emocional estão mais suscetíveis a desequilíbrios graves e de consequências perduráveis, especialmente quando submetidos a pressões constantes. A autocobrança em relação às pressões é que ocasiona os maiores níveis de estresse nos jovens atletas, e como consequência, poderá levá-los ao abandono da prática esportiva [7].

Portanto, o objetivo deste trabalho foi avaliar como o atleta reage frente a situações estressantes no período pré-competitivo.

Metodologia

Este trabalho foi desenvolvido na Associação Esportiva e Recreativa “USIPA” em Ipatinga, Minas Gerais, um clube referência da cidade e no cenário esportivo. A amostra dessa pesquisa foi composta por 33 atletas da categoria juvenil, adolescente entre \bar{x} 16,42 anos e DP $\pm 0,50$, que participaram da seletiva do Campeonato Mineiro no ano de 2012, os treinos aconteciam de segunda a sexta-feira por duas horas diárias no período vespertino e os jogos aconteciam aos sábados. Foi aplicado no período pré-competitivo um questionário de participação do estudo, para avaliar como o atleta reage frente a situações de estresse, como critério somente os 20 jogadores convocados de cada jogo respondia o questionário.

O presente instrumento utilizado é de caráter exploratório quantitativo. Segundo Gil (1999)^[8], reforçando o pensamento de Mattar (1993)^[9], e de Vergara (2004)^[10], acrescenta que as pesquisas exploratórias tem o objetivo de proporcionarem uma visão geral, do tipo aproximativo acerca de determinado fato, principalmente quando o tema é escolhido e pouco explorado dificultando a formulação de hipótese específica. O presente instrumento utilizado neste estudo foi o questionário LSSPCI (Lista de Sintomas de “Stress” Pré-competitivo Infanto-juvenil) de De Rose Junior (1998) ^[6], contendo 31 questões

relacionadas aos sintomas ocorridos nos atletas no período de 24 horas antes da competição, contendo uma escala de verificação de Likert (1 a 5), segundo Rensis Likert (1932) ^[11] a escala foi desenvolvida para mensurar atitudes no contexto das ciências comportamentais, essa escala consiste em tomar um construto e desenvolver um conjunto de afirmações relacionados a sua definição, para os quais os respondentes emitirão seu grau de concordância. Neste estudo as 31 questões da LSSPCI foram classificadas em “SF – Stress Físico SP - Stress Psicológico” ^[12].

A coleta de dados foi realizada ao longo da competição 30 minutos antes de todos os sete jogos, no período da manhã em local reservado antes dos atletas entrarem no vestiário. Houve uma explicação previa do questionário e de como seria preenchido no último dia de treino que antecedeu o primeiro jogo, e durante o preenchimento nos jogos o avaliador e o preparador físico estavam presentes na avaliação do teste para sanarem possíveis dúvidas.

Após aplicação dos questionários, utilizou-se estatísticas descritivas através de cálculo de frequência coletiva. Para a tabulação dos dados foi utilizado o programa estatístico Microsoft Excel 2007.

Resultados

O primeiro jogo da seletiva do mineiro foi realizado na cidade de Caeté a equipe da Usipa chegou a entrar em campo, mas por falta do não cumprimento do regulamento do time adversário a equipe saiu de campo com uma vitória por WO.

Antes do primeiro jogo da seletiva do mineiro, segundo os atletas, “algumas vezes” os mesmos disseram terem dúvidas sobre sua capacidade de competir (FIGURA 1A). Na FIGURA 1B da análise de stress físico os atletas apontaram que “algumas vezes” a

situação “Suo bastante” (3,88) e “minha Boca fica seca” (3,88), ocorrem antes dos jogos.

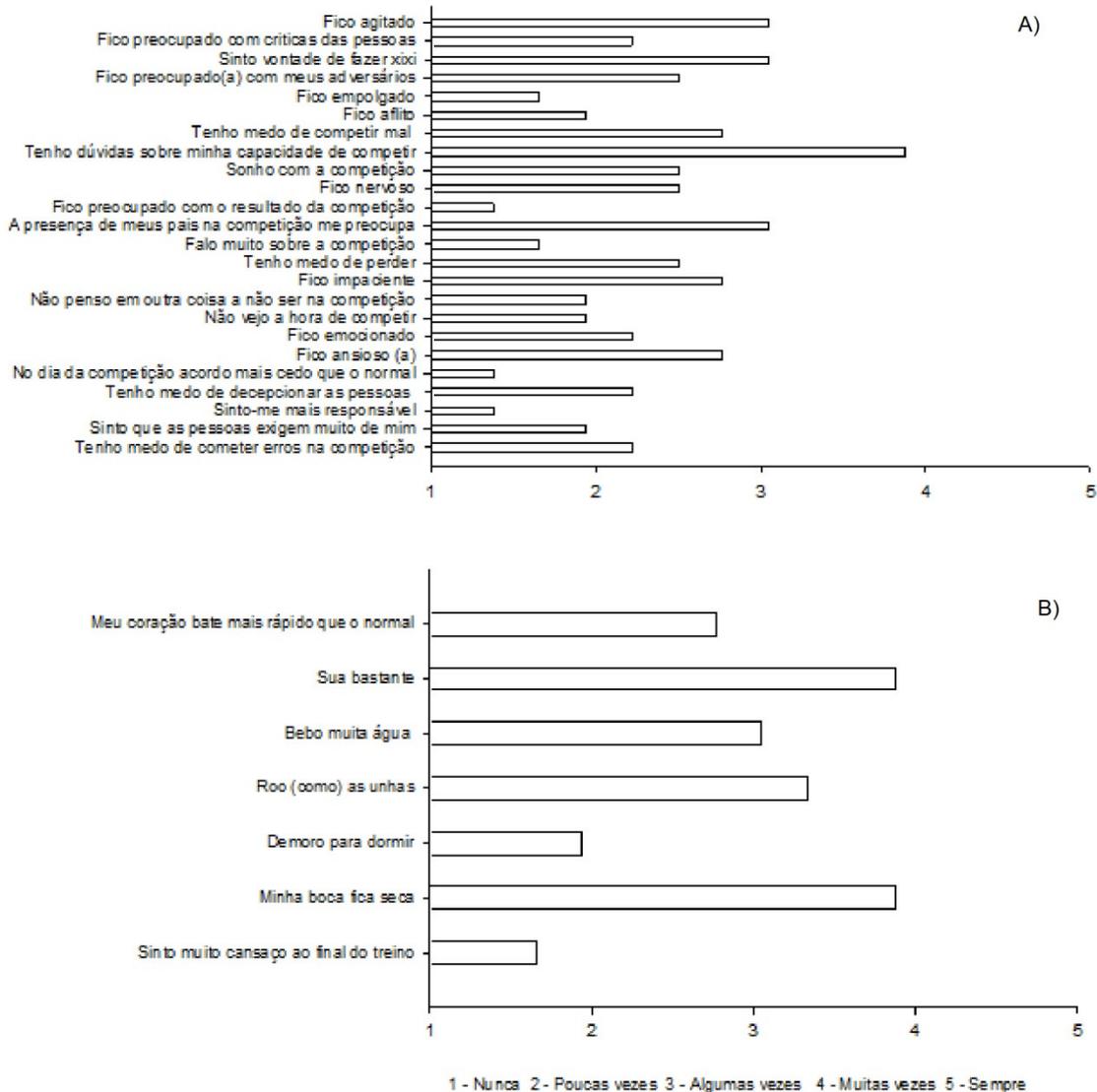


FIGURA 1 – A) Análise do stress psicológico dos atletas no primeiro jogo e B) Análise do stress físico dos atletas no primeiro jogo.

O segundo jogo do clube realizado na cidade de Ipatinga no próprio campo, a Usipa saiu de campo vitoriosa por um placar de 1x 0. A situação mais apontada pelos atletas foi que algumas vezes ocorre a “dúvida sobre a capacidade de competir” (3,61), como

observado na FIGURA 2A. Na FIGURA 2B observa-se que os atletas apontaram que “algumas vezes” “meu coração bate mais rápido que o normal” (3,33), foram apontadas ainda as situações “suo bastante” (3,05) e “rôo (como) as unhas” (3,05).

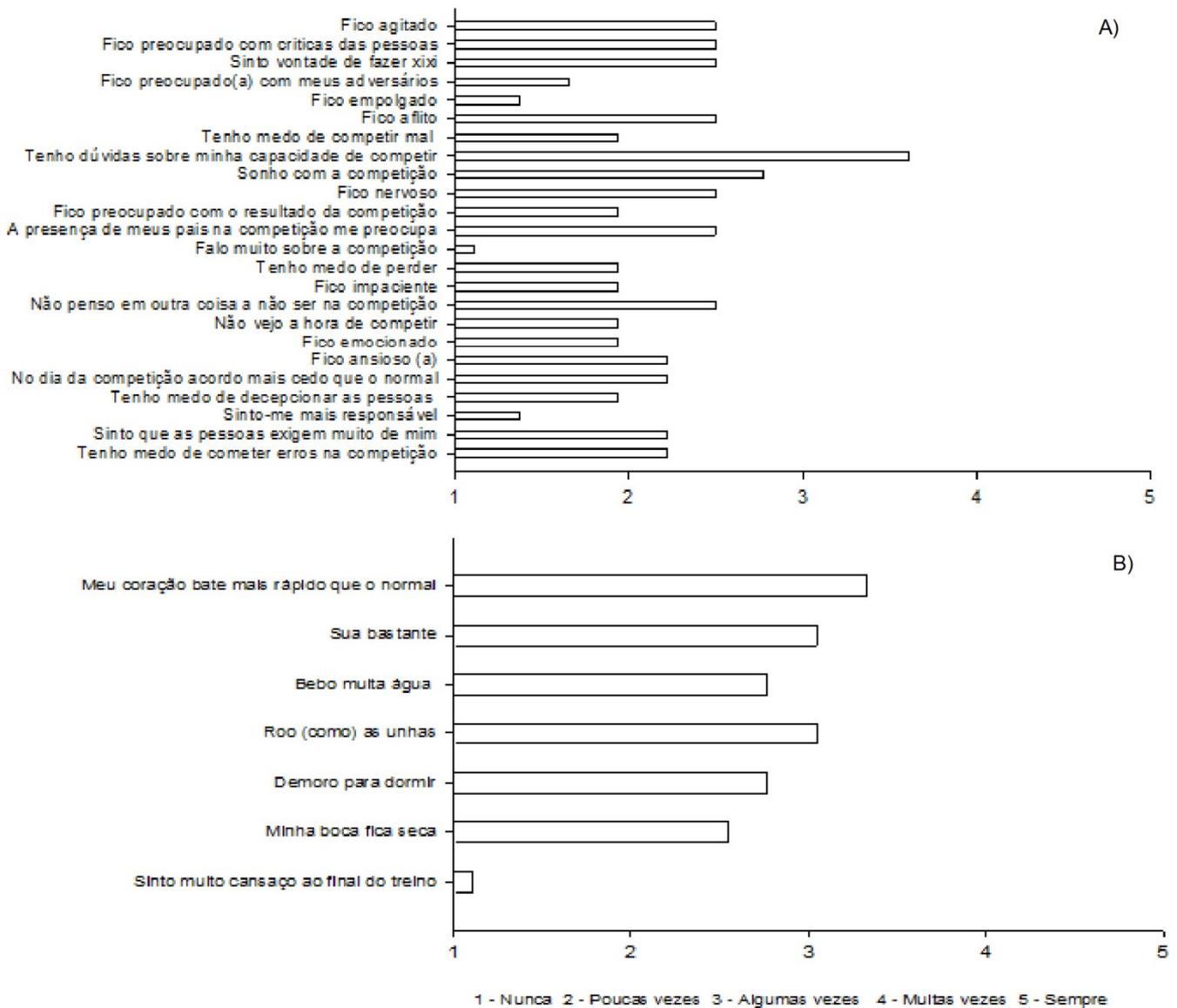


FIGURA 2 – A) Análise do stress Psicológico dos atletas no segundo jogo e B) Análise do stress físico dos atletas no segundo jogo.

O terceiro jogo foi realizado na cidade de Viçosa os resultados apontam que, algumas vezes a “dúvida dos atletas sobre sua capacidade de competir” (3,05) continua em evidencia, porem outra questão se destaca: algumas vezes “não penso em outra coisa a não ser na competição” (3,05) como

mostra na FIGURA 3A. Na análise de stress físico os atletas apontaram novamente que algumas vezes meu “coração bate mais rápido que o normal” (3,33) continua em evidencia como mostra na FIGURA 3B. A situação “roo (como) as unhas” algumas vezes foi também apontada pelos atletas (3,05) antes dos jogos.

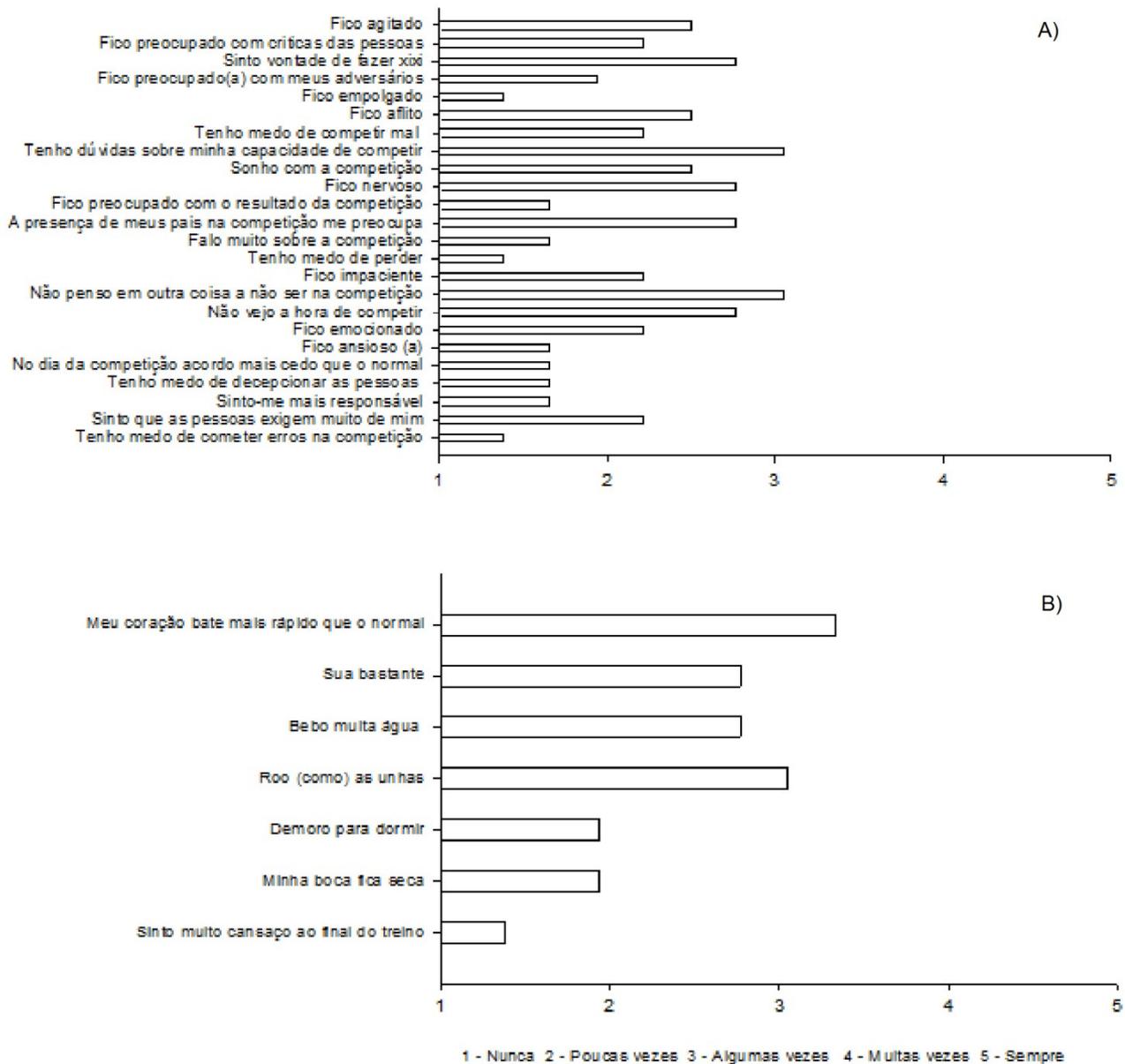


FIGURA 3 – A) Análise do stress psicológico dos atletas no terceiro jogo e B) Análise do stress físico dos atletas no terceiro jogo.

O quarto jogo realizado na Usipa, o time sofreu sua primeira derrota por 2x1 o questionário de stress psicológico apontou que algumas vezes antes do jogo os atletas sentem muita vontade de urinar como mostra na FIGURA 4A. Na FIGURA 4B observa-se

que as situações “sua bastante” (2,77) e “Roo (como) as unhas” ocorrem poucas vezes antes do jogo de acordo com os atletas, os mesmos não apresentaram altos índices de situações de stress físico antes deste jogo.

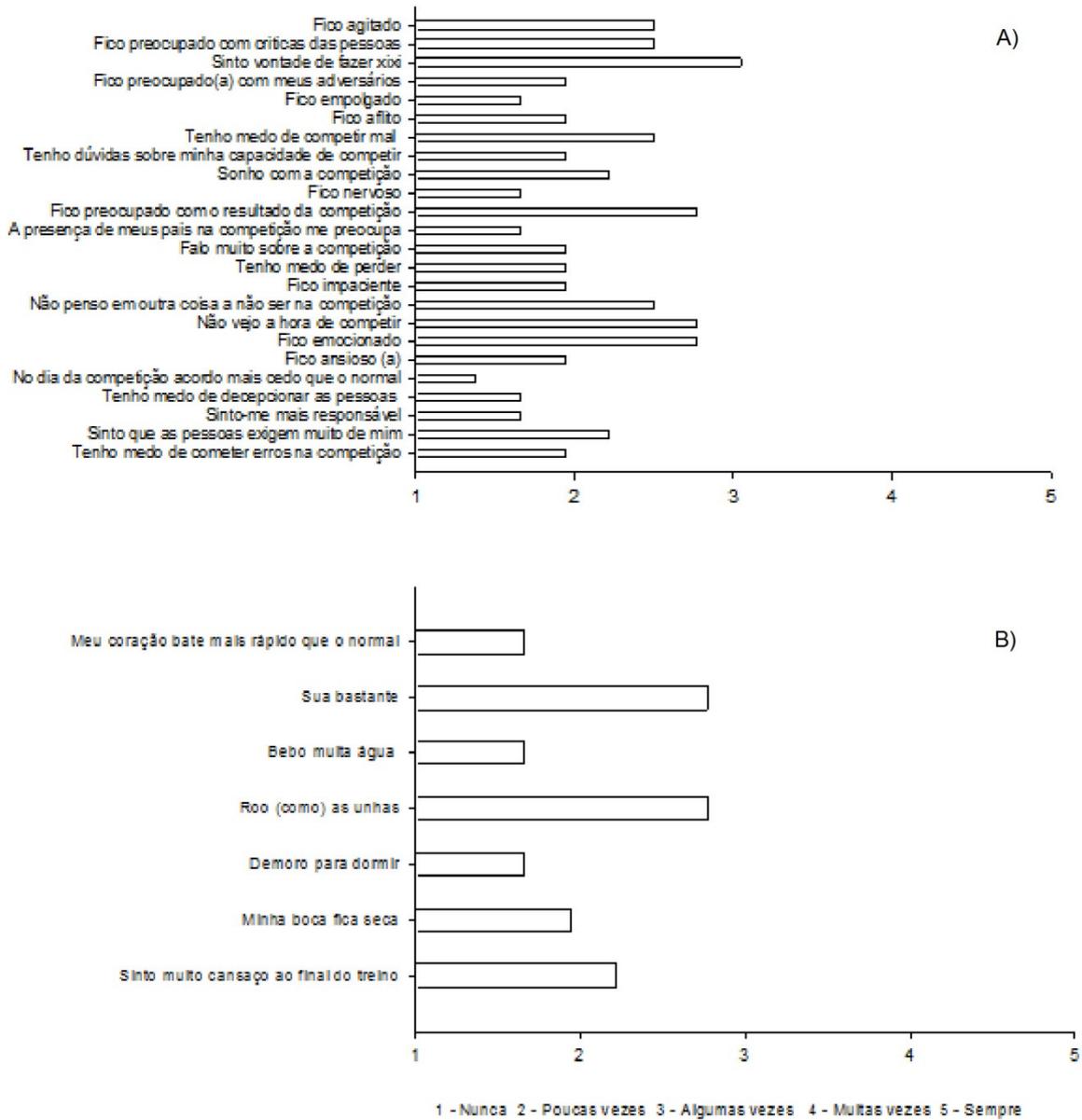


FIGURA 4 – A) Análise do stress psicológico dos atletas no quarto jogo e B) Análise do stress físico dos atletas no quarto jogo.

O quinto jogo do clube foi em Caratinga pelo segundo turno (jogos de volta), o clube saiu de campo com um empate de 0x0. Realizando uma análise deste jogo, observa-se que os jogadores apontaram que algumas

vezes “as pessoas exigem muito de mim” (3,33), como mostra a FIGURA 5A. Na FIGURA 5B os atletas apontaram que algumas vezes “meu coração bate mais rápido que o normal” (3,05).

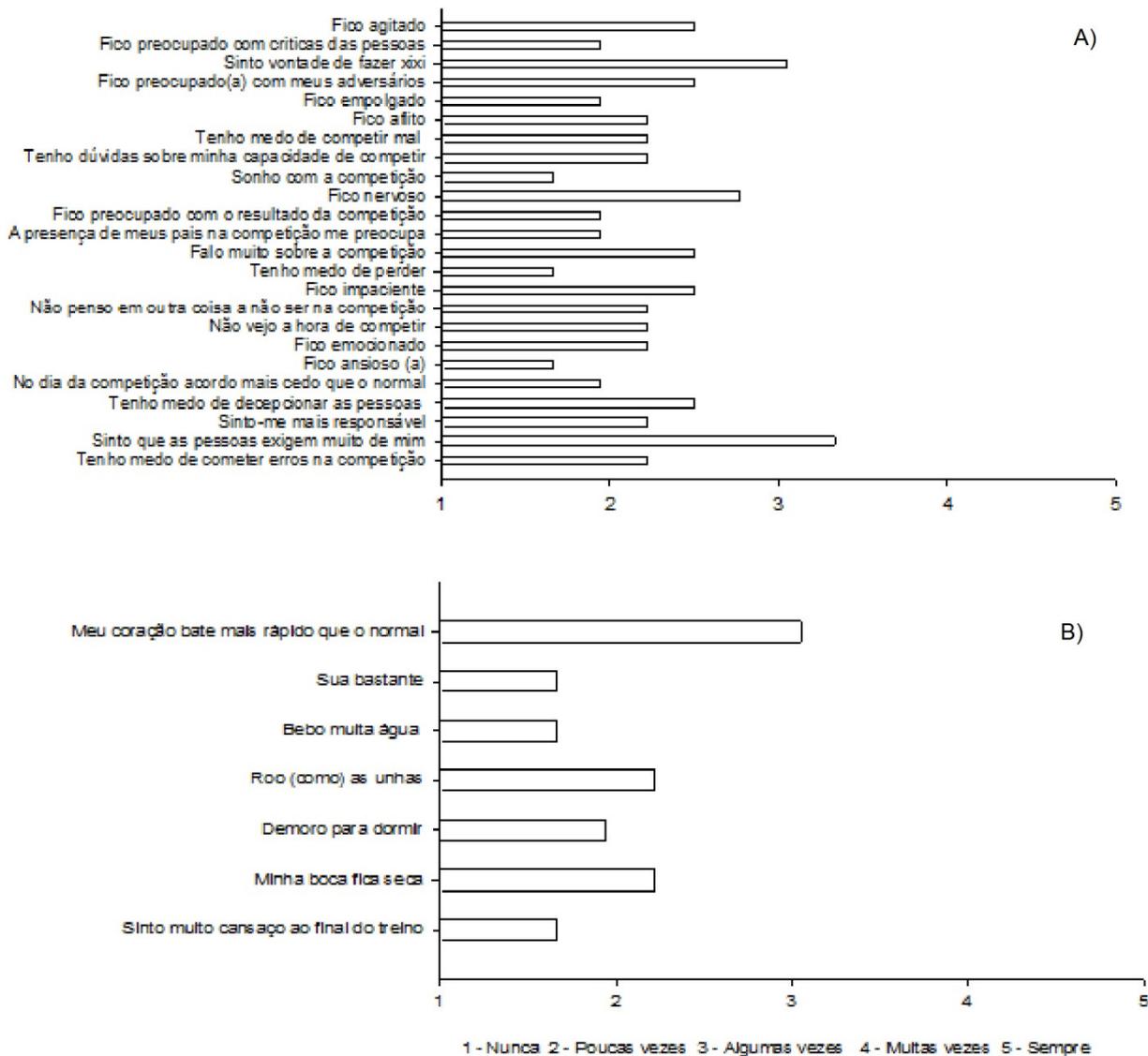


FIGURA 5 – A) Análise do stress psicológico dos atletas no quinto jogo e B) Análise do stress físico dos atletas no quinto jogo.

No penúltimo jogo a equipe teve um compromisso dentro de casa e saiu de campo com uma vitória por 1x0 e de acordo com a FIGURA 6A, segundo os atletas algumas vezes “sinto muita vontade de urinar” (3,05), de acordo com os resultados encontrados observa-se que os atletas não

demonstraram altos percentuais de stress. Já na FIGURA 6B onde foram analisadas situações que podem proporcionar stress físico, os atletas demonstraram baixo nível de stress, segundo os mesmos poucas vezes “sua bastante”, “Roo (como) unhas” e “minha boca fica seca” ambos com (2,77).

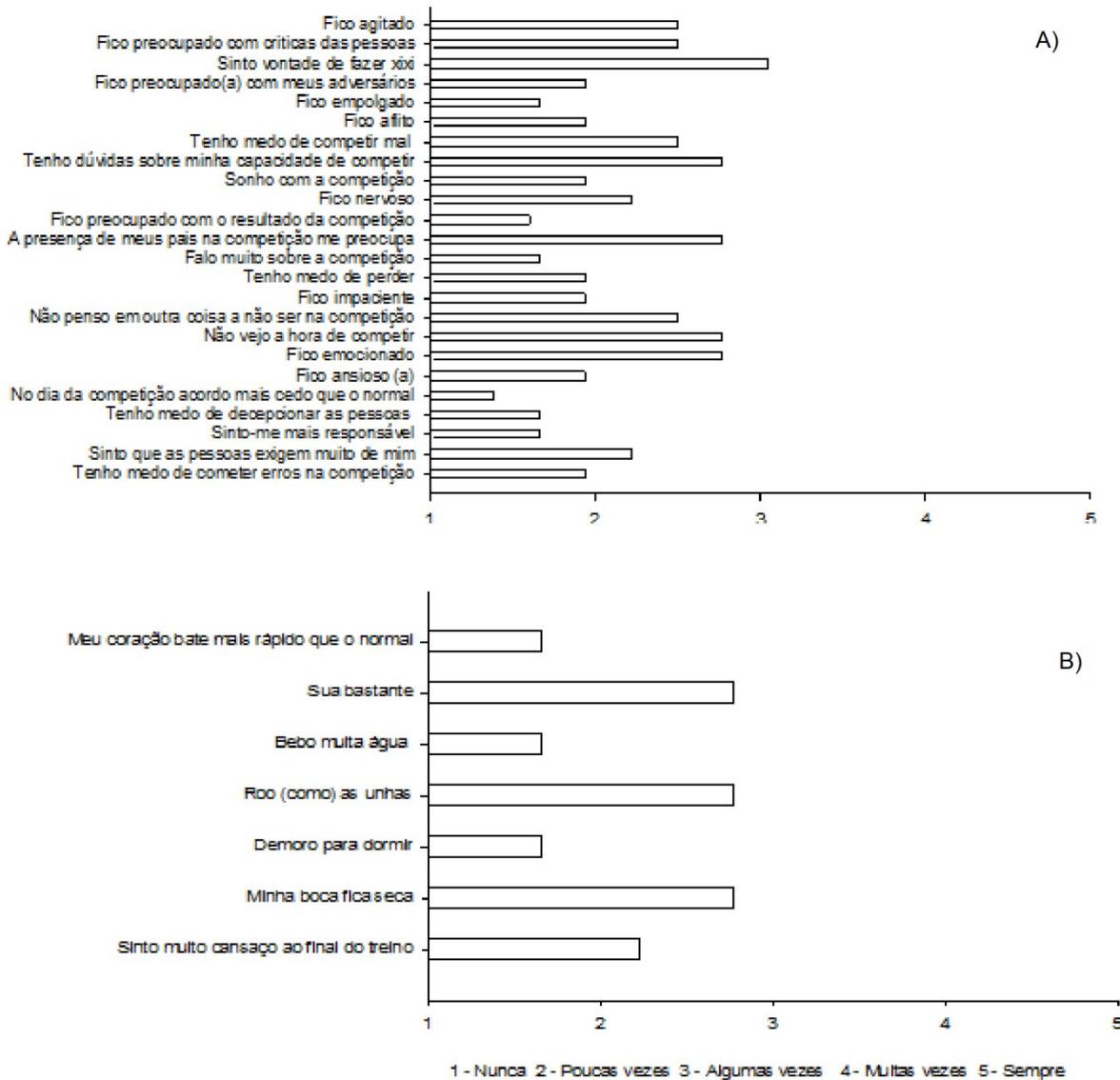


FIGURA 6 – Análise do stress psicológico dos atletas no sexto jogo e B) Análise do stress físico dos atletas no sexto jogo.

O último jogo aconteceu na cidade de Itabira o clube entrou em campo já tendo garantida a vaga para o Campeonato Mineiro e saiu de campo com uma vitória pelo placar de 3x1. Analisando as situações apresentadas pelos atletas observa-se que os atletas apontaram que algumas vezes “sinto vontade de urinar” e “não penso em outra coisa a não ser em competir” (3,05

(FIGURA 7A), mas não houve situações em que os mesmos apontaram como causadoras de stress para os mesmos. Questionados sobre situações que poderiam causar stress físico, os jogadores novamente não apresentaram situações críticas de stress, apontaram que poucas vezes “rôo (como) unhas” ou “suo bastante” (FIGURA 7B).

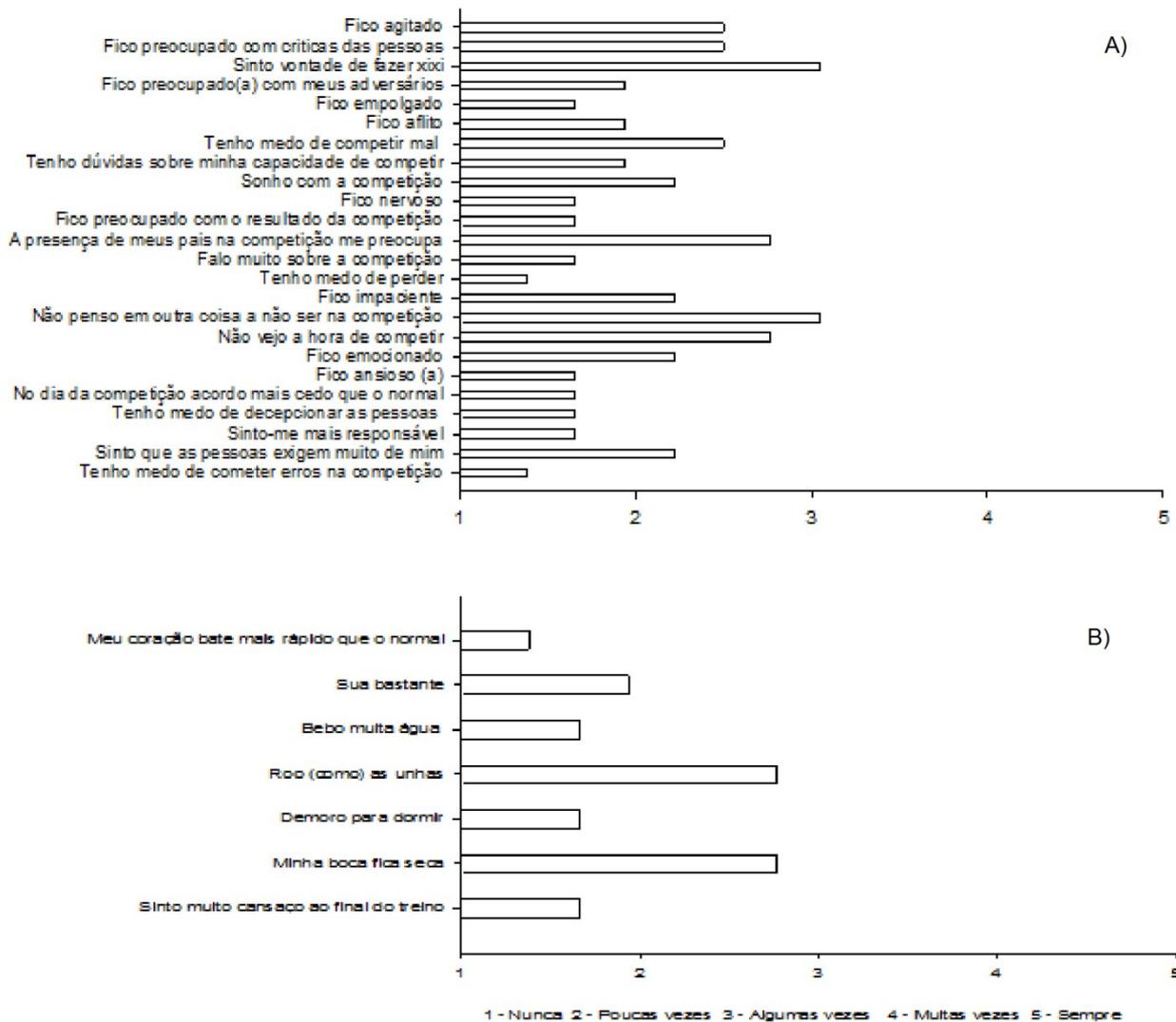


FIGURA 7 – Análise do stress psicológico dos atletas no sétimo jogo e B) Análise do stress físico dos atletas no sétimo jogo.

Pela tabela da ultima rodada da seletiva do mineiro os atletas avaliados iriam enfrentar um clube que já havia sido adversário nas primeiras rodadas, mas pelo fato do mesmo estar eliminado da

Discussões

Durante os quatro primeiros jogos da competição as respostas de stress psicológico e físico que prevaleceram foram: “tenho duvida sobre minha capacidade de competir”; seguidas de “suo bastante”; “meu coração bate mais rápido que o normal” e “

competição desmarcou o jogo com antecedência por isso na oitava rodada e ultimo jogo da seletiva não houve confronto e amostra de dados.

roo (como) as unhas”. A competição é considerada uma fonte situacional de estresse [13] que pode provocar reações no organismo dos atletas como: ansiedade, medo de competir mal, agressividade, além de altos níveis de cortisol [14]. Além disso, atletas em início de carreira tem maior dificuldade em lidar com as situações do

contexto competitivo ou externas a ele, o que pode levar a um desempenho inadequado^[15]. Porém, nesta fase o time obteve duas vitórias, um empate e uma derrota. O desempenho esportivo depende da forma como o atleta interpreta os estressores, esta influenciara o seu desempenho; “a resposta ao estressor pode ser tanto negativa quanta positiva, dependendo da percepção de ameaça, da preocupação e do medo ou de uma reação positiva e desafiadora, desejável ao processo de competição”^[16]. Esses resultados também foram obtidos por Oliveira et al. (2012)^[17] que trabalhando com atletas praticantes do Handebol e Voleibol obteve como respostas predominantes “tenho duvida sobre minha capacidade de competir” e “roo (como) as unhas”. Já Gutierrez & Voser, (2012)^[18] trabalhando com atletas de 15 a 17 anos obtiveram resultados diferentes, predominaram como as respostas “Fico empolgado”; “Não vejo a hora de competir” e “Tenho medo de cometer erros na competição”. Para Samulski (2002)^[19] na fase pré-competitiva o atleta se encontra em um estado de intenso estresse psíquico que se caracteriza pela antecipação da competição que resulta na antecipação de oportunidades, riscos e conseqüências. Para Hirota et al. (2008)^[20] esta fase é acompanhada, de medo e temor.

Diferentemente dos quatro primeiros jogos em que predominou o estresse psicológico, nos três últimos predominou o estresse físico, as respostas “Sinto vontade de urinar”; seguidas de “Minha boca fica seca” e “Roo (como) as unhas”. foram as mais relatadas pelos atletas. Segundo Sterlemann et al. (2007)^[21] o estresse pode ser causado em nível psíquico e físico de forma intensa, como observado no presente trabalho, O estresse físico “suo bastante” e “minha boca fica seca” antes dos jogos, foram os mais evidentes, discordando de trabalhos anteriores em que estas situações foram as menos apontadas pelos jogadores e

onde a variação “nunca” foi a de maior incidência antes das competições, não representando um fator gerador de estresse aos jogadores antes das competições^[22, 23]. Ramirez & Götze, (2012)^[24] mostraram que esses sintomas foram os menos citados por atletas competidores de Taekwondo. Dentre os indicadores fisiológicos de estresse encontram-se, entre outros, a boca seca^[25].

A competição é uma fonte importante de estresse, qualquer que seja o nível do atleta^[16]. Níveis elevados de estresse estão relacionados à insegurança, à inquietude, ao aumento da ansiedade-estado, à depressão e à maior susceptibilidade a infecções^[15, 26]. Tais níveis, também criam déficits de atenção e aumento da tensão muscular, o que reduz a flexibilidade, a coordenação motora e a eficiência muscular, impedindo que o atleta adote comportamentos e padrões motores rápidos para evitar situações perigosas ou agir de maneira apropriada a um bom rendimento^[27]. Em contrapartida, níveis muito baixos podem não promover um nível de ativação adequado que sirva de estímulo e motivação ao atleta para responder de forma correta e adaptada à situação^[28].

No âmbito esportivo, os momentos que antecedem uma competição são os considerados mais propícios para que se produzam altos níveis de ansiedade e estresse^[28]. A capacidade do desempenho esportivo é um fenômeno complexo, resultante de processos intrínsecos e extrínsecos ao indivíduo, e que apresenta uma composição multifatorial, sendo considerado como um sistema aberto^[29]. Nesse sentido, os fatores físicos, técnicos, táticos e psicológicos são componentes determinantes e intervenientes para um bom desempenho esportivo^[29, 30]. Somente o desenvolvimento harmonioso de todos os fatores determinantes do desempenho possibilita que se atinjam, individualmente, melhores níveis de desempenho^[30].

O presente estudo teve como fatores limitadores mais publicações sobre o tema e principalmente trabalhos que monitorasse atletas adolescentes em uma competição do início ao fim, uma vez que a competição pode ser uma fonte geradora de estresse e desencadear uma perturbação psicológica quando não monitorada. Este estudo possibilitou aos integrantes da comissão técnica um levantamento sobre alguns causadores de estresse no período competitivo e realizar um planejamento com intuito de minimizar os desgastes de competições futuras. Sugere-se que para melhor compreender o estado emocional de crianças e adolescentes em competições deve-se fazer mais estudos antes durante e principalmente após as competições (estudos Longitudinais).

Conclusão

Pode-se ressaltar que, o estresse pré-competitivo, pode causar alterações consistentes no comportamento de uma atleta antes da competição, desfigurando suas horas de sono, e durante a prática esportiva prejudicar seu desempenho, por isso torna-se importante seu controle e a realização de um trabalho psicológico aliado.

O presente artigo demonstrou a importância do controle do estresse no período competitivo e que para minimizar o estresse em atletas jovens que estão em pleno desenvolvimento as equipes devem controlar os fatores internos e externos inerentes ao estresse, necessitando fazer um planejamento prévio dando condições físicas, técnicas, táticas e psicológicas aos adolescentes atletas.

Por fim diante dos resultados obtidos no trabalho, foi concluído que a equipe durante a competição não chegou à situação extrema de estresse, fato que talvez pode ser um dos motivos que levou a classificação do clube para a seletiva do Campeonato Mineiro.

Referências

1. Brandão MRF. **Fatores de stress em jogadores de futebol profissional**. Tese de doutorado. Universidade Estadual de Campinas, 2000.
2. Borsari JR. **Futebol de campo**. São Paulo: EPU, 1989.
3. Samulski DM, Chagas MH, Noce F. Estresse. In: Samulski, D. M. (org.) **Psicologia do Esporte: conceitos e novas perspectivas**. Barueri: Manole, p.231-264, 2009.
4. Cerin E, Barnett A. **A processual analysis of basic emotions and sources of concerns as they are lived before and after a competition**. *Psy Sport Exer.* 2005; p.1-21.
5. Martens R. **Competitive anxiety in sport**. Champaign, IL: Human Kinetics, 1990.
6. Samulski DM, Chagas M H. **Análise do stress na competição em jogadores de futebol de campo das categorias infantil e juvenil**. *Rev Bras Cienc Mov.* 1992; 4: 12-18.
7. Becker Júnior B. **Manual de Psicologia do Esporte & Exercício**. Porto Alegre: Editora Nova Prova, 2000.
8. GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.
9. MATTAR, Fauze N. **Pesquisa de Marketing**. São Paulo: Editora Atlas, 1993.
10. VERGARA, S. C. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2004.
11. JÚNIOR, S. D. S; COSTA, J. F. **Mensuração e Escalas de Verificação: uma Análise Comparativa das Escalas de Likert e *Phrase Completion***. *Revista brasileira de Marketing, Opinião e Mídia*, 2014.
12. De Rose Junior D. **Lista de sintomas de "stress" pré-competitivo infanto-juvenil: elaboração e validação de um instrumento**. *Rev Paul Educ Fís.* 1998; 12(2): 126-133.
13. Weinberg RS, Gould D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**, 2ª edição, São Paulo, ArtMed, 2001.
14. Marques RS, Cipriani M, Melo GF, Giavoni A. **Os níveis de estresse pré-competitivo de atletas classificados segundo a tipologia dos esquemas de gênero**. *Rev Motriz.* 2010; 16(1): 59-68.

15. De Rose Júnior D. **A competição como fonte de estresse no esporte.** Rev Bras Ciênc Mov. 2002; 10 (4): 19-26.
16. Brandão MRF, Agresta M, Rebutini F. **Estados emocionais de técnicos brasileiros de alto rendimento.** Rev Bras Ciênc Mov. 2002; 10(3):25-28.
17. Oliveira, JC., Götze, MM., Crescente, LAB., Cardoso, M., Siqueira OD. 2012. **Sintomas mais frequentes de estresse pré-competitivo em atletas universitárias de handebol e voleibol.** EFDeportes.com, Revista Digital, 172.
18. Gutierrez, FJ., Voser, RC. 2012. **Sintomas de stress pré-competitivo em escolares praticantes de voleibol masculino da cidade de Pelotas.** EFDeportes.com, Revista Digital, 165.
19. SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte.** São Paulo. Manole. 2002.
20. Hirota, VB., Tragueta, VA., Verardi, CEL. 2008. **Nível de estresse pré-competitivo em atletas universitárias do sexo feminino praticantes do futsal.** Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP. 6: 487-497.
21. Sterlemann, V, Ganea, K, LIEBL, C, HARBICH, D, ALAM, S, HOLSBOER, F, MULLER, MB, SCHMIDT, MV. 2007. **Long-term behavioral and neuroendocrine alterations following chronic social stress in mice: Implications for stress-related disorders.** Hormones and Behavior. 53: 386-394.
22. Filho RAF, Zaballa F. **Avaliação do nível de estresse pré-competitivo em alunas de equipes escolares de voleibol feminino na faixa etária de 11 a 13 anos de idade.** EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 14 - Nº 135 - Agosto de 2009. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd135/nivel-de-estresse-pre-competitivo-em-voleibol-feminino.htm>. Acessado em 19 de junho de 2014.
23. Gutierrez FJ, Voser RC. **Sintomas de stress pré-competitivo em escolares praticantes de voleibol masculino da cidade de Pelotas.** EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, nº 165, fevereiro de 2012. Disponível em: <HTTP://www.efdeportes.com>. Acessado em 19 de junho de 2014.
24. Ramirez, MA., Götze, MM. 2012. **Sintomas mais frequentes de estresse pré-competitivo em competidores de Taekwondo.** Revista Brasileira de Psicologia Aplicada ao Esporte e à Motricidade Humana. 3(1): 121-124.
25. Capitaneo, AM. **Contexto social esportivo: fonte de stress para a mulher?** Revista Digital, n. 78, 2004.
26. Bara MG, Ribeiro LCS, Miranda R, Teixeira MT. **Reduction of blood cortisol levels through the progressive relaxation technique in swimmers.** Rev Bras Med Esporte. 2002; 8(4): 139-143.
27. Stefanello J. **Situações de estresse no vôlei de praia de alto rendimento: um estudo de caso com uma dupla olímpica.** Rev Port Ciênc Desp. 2007; 7(2): 232-244.
28. Dosil J. **Psicología de la Actividad Física y del Deporte.** Madrid, McGraw Hill, 2004.
29. Kiss MA, Bohme MT, Mansolo AC, Degaki E, Regazzini M. **Desempenho e Talento Esportivos.** Rev Paul Educ Fís. 2004; 18: 89-100.
30. Weineck J. **Treinamento Ideal.** São Paulo: Manole, 2000.

Anexos

ANEXO I - Lista DOS sintomas de “stress” pré-competitivo infantojuvenil (LSSPCI).

Caro atleta:

Estamos interessados em conhecer algumas coisas relacionadas à competição. Tente se lembrar de tudo que acontece com você no período de 24 horas antes de uma competição e marque com um X ou um círculo o número que corresponde à sua escolha, de acordo com a classificação apresentada abaixo. Não há respostas certas ou erradas. Não deixe nenhuma resposta em branco.

1	= 2	= Poucas	3	= Algumas	4	= Muitas	5 = Sempre			
Nunca	vezes		vezes		vezes					
1	Meu coração bate mais rápido que o normal					1	2	3	4	5
2	Suo bastante					1	2	3	4	5
3	Fico agitado (a)					1	2	3	4	5
4	Fico preocupada (a) com critica das pessoas					1	2	3	4	5
5	Sinto muita vontade de fazer xixi					1	2	3	4	5
6	Fico preocupada (a) com meus adversários					1	2	3	4	5
7	Bebo muita água					1	2	3	4	5
8	Roo (como) as unhas					1	2	3	4	5
9	Fico empolgado (a)					1	2	3	4	5
10	Fico aflito (a)					1	2	3	4	5
11	Tenho medo de competir mal					1	2	3	4	5
12	Demoro muito para dormir					1	2	3	4	5
13	Tenho duvidas sobre minha capacidade de competir					1	2	3	4	5
14	Sonho com competição					1	2	3	4	5
14	Fico nervoso (a)					1	2	3	4	5
16	Fico preocupado (a) com o resultado da competição					1	2	3	4	5
17	Minha boca fica seca					1	2	3	4	5
18	Sinto muito cansaço ao final do treino					1	2	3	4	5
19	A presença de meus pais me preocupa					1	2	3	4	5
20	Falo muito sobre a competição					1	2	3	4	5
21	Tenho medo de perder					1	2	3	4	5
22	Fico impaciente					1	2	3	4	5
23	Não penso em outra coisa a não ser na competição					1	2	3	4	5
24	Não vejo a hora de competir					1	2	3	4	5
25	Fico emocionado (a)					1	2	3	4	5
26	Fico ansioso					1	2	3	4	5
27	No dia da competição acordo mais cedo que o normal					1	2	3	4	5
28	Tenho medo de decepcionar as pessoas					1	2	3	4	5
29	Sinto-me mais responsável					1	2	3	4	5
30	Sinto que as pessoas exigem muito de mim					1	2	3	4	5
31	Tenho medo de cometer erros					1	2	3	4	5