

ANÁLISE DOS ESTADOS DE ESTRESSE E RECUPERAÇÃO DE ATLETAS PROFISSIONAIS DE FUTEBOL

VIDUAL, M.B.P., FERNANDES P.T.

Faculdade de Educação Física - UNICAMP, Campinas-SP, Brasil.

Introdução: A rotina de treinamentos e competições submete atletas constantemente a agentes estressores que podem influenciar a atuação esportiva. **Objetivo:** descrever os níveis de estresse e recuperação de atletas profissionais de futebol, assim como, descrever as situações de treinamento/jogo consideradas como responsáveis por ansiedade e nervosismo. **Metodologia:** Participaram 28 atletas do sexo masculino de uma equipe de futebol de campo profissional da cidade de São Paulo, com média de idade de 22,7 ($\pm 3,24$) anos. Os seguintes instrumentos foram utilizados: *Questionário de Estresse e Recuperação para Atletas (RESTQ-76 SPORT)*, *Ficha de Identificação* e um questionário elaborado especificamente para o estudo, em que os participantes deveriam apontar as situações que mais os deixavam ansiosos ou nervosos durante a prática esportiva/treinamento. Foi realizada uma análise descritiva dos dados demográficos, do questionário e dos escores das subescalas do *RESTQ-76 SPORT*. **Resultados:** Os atletas consideram mais estressoras as seguintes situações: lesões (64,28%), erros no início da partida/treinamento (53,57%) e erros no fim da partida/treinamento (46,42%). As subescalas do *RESTQ-76 SPORT* com maiores índices foram: *Bem estar geral* (4,28), *Estar em forma* (4,10) e *Auto regulação* (4,06), sendo relacionadas à processos de recuperação. As subescalas com menores índices foram: *Falta de energia* (1,22), *Estresse social* (1,45) e *Exaustão emocional* (1,49). **Considerações finais:** Considerando que altos escores nas subescalas de estresse refletem esforço subjetivo intenso e que altos escores nas subescalas de recuperação refletem grande quantidade de atividades recuperativas, observou-se que a equipe apresenta bons níveis de estresse e recuperação, pois seus níveis de estresse foram baixos e os níveis de recuperação foram altos. Mesmo a modalidade apresentando altas exigências, esta equipe apresentou baixo estresse e alta recuperação, apontando que o grupo pode possuir estratégias eficientes de enfrentamento ao estresse e ao mesmo tempo situações adequadas de recuperação.

Palavras-chave: Futebol de campo, Estresse, Recuperação, Esporte, Psicologia do esporte.