

## **Análise de fatores de estresse em jogadoras de Handebol na região metropolitana de Campinas - SP**

*Patrícia Prado (Metrocamp); Rubens Venditti Júnior (Unicamp; Metrocamp; UNASP)  
e Pedro José Winterstein (Unicamp)*

O handebol é um jogo muito dinâmico e fácil de ser jogado, seus praticantes necessitam de concentração, agilidade e perspicácia. A coletividade, o sentido de cooperação e a união de seus praticantes podem ser explorados, tanto na iniciação, quanto em equipes de treinamento de alto rendimento. A interação de todos esses fatores, além das relações dos atletas entre si, com os demais membros da equipe (técnicos, preparador físico, staffs) com os adversários e com a arbitragem, fazem do handebol um esporte focado dentro da idéia de que dificilmente poder-se-á compreender o mecanismo funcional de uma equipe sem que se considere a inter-relação entre aspectos psicológicos e sociológicos do grupo. O presente estudo teve como objetivo identificar as situações de jogo causadoras de estresse em atletas da categoria livre, acima de 16 anos de idade de handebol. Estando os atletas com o processo psicológico desenvolvido e considerado como fator preponderante no treinamento, suas demais necessidades poder-se-ão desenvolver de forma mais objetiva, aumentando com isso sua performance nas competições. O treinamento desportivo é composto por inúmeras horas de esforço físico e mental; e como consequência nota-se o desgaste orgânico e psicológico dos atletas. BRANDÃO (2000) caracteriza o estresse como “*um processo psico-biológico complexo que consiste de quatro elementos: a situação estressante; a cognição ou pensamento; a reação emocional e as consequências*”. Participaram deste estudo 69 (sessenta e nove) atletas de handebol, sexo feminino, com idade média de  $20,41 \pm 3,75$  anos, pertencentes à categoria livre, ou seja, atletas com idade acima de 16 anos. A idade de iniciação esportiva dos avaliados no handebol variou de 08 a 18 anos. Todos os indivíduos defendem equipes esportivas das cidades de Sumaré, Americana, Itapira, Bragança Paulista, São João da Boa Vista, Mogi Guaçu e Joanópolis; todas cidades localizadas no estado de São Paulo. Os questionários foram aplicados durante os 50º Jogos Regionais de Bragança Paulista entre os dias 17 a 30 de julho do ano de 2006. Foi utilizado o instrumento denominado “Situações de Stress no Handebol” (SSH), desenvolvido por DE ROSE JR., SIMÕES e VASCONCELLOS (1994). O questionário é composto por 16 questões, que correspondem a fatos inerentes a uma partida de handebol, que permitem ao atleta apontar fatores que possam causar estresse. Em seguida foi feita a inserção dos dados cedidos pelas atletas. Os resultados foram processados a partir de uma análise de frequência utilizando o software SPSS versão 6.0, ano 2002. Foram 6 (seis) as principais situações de jogo causadoras de estresse identificadas nesse estudo que obtiveram porcentagens de respostas “sim” acima de 75% e classificadas como relevantes. Concluiu-se que o fato da “*arbitragem prejudicar a equipe*” (item 14) consistiu na situação que apresentou maior índice de percepção de estresse entre as atletas avaliadas. Trata-se, portanto, de um fator externo, que foge ao controle exclusivo da atleta ou sua equipe. Em seguida, observamos a assertiva de “*errar arremesso completamente livre*” (item 12), que se trata de um fator que está diretamente ligado à pressão que a atleta sofre por parte de companheiras de equipe e a pressão da própria atleta sobre seu desempenho. Caso a atleta não atenda suas próprias expectativas de rendimento, ficando abaixo do esperado e sua meta não sendo alcançada, surgem como consequências os fatores de estresse, raiva, insegurança e medo, direta ou indiretamente relacionados. Esse trabalho apresenta limitações tais como por exemplo quantidade de participantes, devido ao número reduzido de equipes adultas que compõem a região metropolitana da cidade de Campinas. Podemos com esses resultados colaborar para melhorar o desenvolvimento psicológico de atletas nas competições desportivas. A partir deste estudo, pretendemos realizar análises mais aprofundadas com atletas de seleção brasileira, para estabelecer parâmetros geradores de estresse, e compará-los como o estresse interfere dentro dos diferentes níveis esportivos.