SINTOMAS DE ESTRESSE PRÉ-COMPETITIVO EM ATLETAS DE JUDÔ DA CLASSE SUB-15 PARTICIPANTES DA COPA RIO INTERNACIONAL DE JUDÔ

Esp. Thiago de Sousa Rosa
Luis Feitosa
Esp. André Luís Padrenosso
Dr. Ricardo Ruffoni
Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro – UFRRJ, RJ, Brasil
Rio de Janeiro/RJ - Brasil
thiago.rosaef@gmail.com

INTRODUÇÃO

Vivemos a era da informação, onde acompanhar a velocidade dos acontecimentos se tornou um desafio. A cobrança em torno do domínio da informação, somada às mazelas da vida nos grandes centros urbanos, nos leva a situações que muitas vezes definimos como estresse. No entanto "a representação social do estresse nem sempre corresponde à realidade" (LIPP, 1999).

O termo estresse foi aplicado pela primeira vez à área da saúde pelo fisiologista e pesquisador húngaro Hans Selye, que em 1936 no Canadá o definiu como "um estado de tensão patogênico do organismo" (LIPP, 1999; MARGIS *et al.*, 2003; LIMA, 2005).

Margis *et al.* (2003) define estresse como a situação causada pela "percepção de estímulos que provocam excitação emocional e, ao perturbarem a homeostasia, disparam um processo de adaptação". Lipp (1996) afirma ainda que este fenômeno ocorre diante de uma situação de medo, excitação, irritação, confusão ou mesmo felicidade extrema, causada por alterações psicofisiológicas que segundo Silva e Enumo (2014) geram reações físicas, psicológicas, mentais e hormonais.

Esse processo configura uma "importante resposta do organismo para a manutenção da vida" (BERTO; RUFFONI; DUTRA, 2011), porém em níveis elevados pode acarretar em graves problemas de saúde (LIPP, 1999). Para atletas o estresse é elemento fundamental na busca pela melhor performance e deve ser controlado dentro de níveis adequados, conforme a Lei de Yerkes-Dodson (LIMA, 2005).

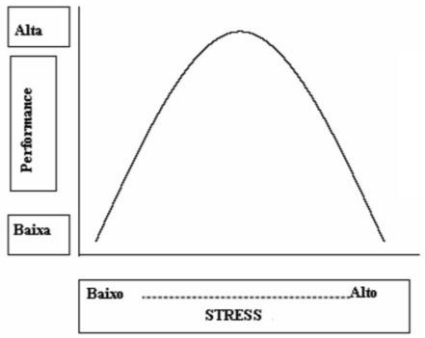


Figura 1. Síntese da Lei de Yerkes-Dodson (LIMA, 2005)

As situações desencadeadoras de estresse podem ser diversas, dentre elas encontram-se os "eventos de vida estressores dependentes", caracterizados como o processo gerador do estresse sujeito a ação do indivíduo, ou seja, dependente das relações interacionais do mesmo, onde o seu comportamento é ator no processo (MARGIS *et al.*, 2003).

Podemos classificar o estresse em três níveis de acordo com seu grau de intensidade e duração (SHONKOFF, 2012):

1. Estresse Positivo – quando a reação é de curta duração e efeitos leves. Pode ser identificado por discretos aumentos na frequência cardíaca e nas concentrações hormonais relacionadas.
2. Estresse Tolerável – quando as reações ainda são de curta duração, porém maior intensidade. Comprometem o raciocínio do indivíduo, podendo ser minimizadas por estratégias de *coping*.
3. Estresse Tóxico – quando as reações são longas e severas, prejudicando o raciocínio e levando a problemas físicos e cognitivos permanentes.

O estresse tóxico na infância ou adolescência exige muita atenção, sendo comprovado seu impacto negativo sobre a aprendizagem, o comportamento e o bem-estar físico e mental (SHONKOFF, 2012).

A competição é inerente ao ser humano e está presente em todos os campos sociais. A competição esportiva é um processo de seleção e avaliação comparativa de desempenho, que nos atletas gera situações afetivas e somáticas complexas e inerentes às particularidades do esporte e do evento competitivo (FABIANI, 2009).

Segundo De Rose (2002) a competição "é o momento no qual o atleta pode demonstrar suas capacidades e habilidades, bem como suas deficiências e comparar seu desempenho com algum padrão", configurando-se como o ápice da expressão esportiva e como fenômeno social e cultural enraizado no cotidiano das pessoas. No entanto, pesquisas tem demonstrado que para alguns atletas a competição esportiva pode representar uma forte ameaça ao seu bem estar físico, psicológico e social (STEFANELLO, 2007).

OBJETIVO

Identificar os principais sintomas de *Stress* Pré-competitivo Infanto-juvenil aos quais foram acometidos os atletas participantes na classe sub-15 da Copa Rio Internacional de Judô do ano de 2014.

MATERIAIS E MÉTODOS

Foi utilizado no estudo o método descritivo de Survey. Trata-se da coleta de informações diretamente de pessoas a respeito de suas ideias, sentimentos, saúde, planos, crenças e de fundo social, educacional e financeiro, utilizando um instrumento predefinido, a fim de obter descrições quantitativas de uma determinada população (FREITAS, 2000).

Adotamos como instrumento de coleta a Lista de Sintomas de "Stress" Pré-Competitivo Infanto-Juvenil (LSSPCI), um instrumento validado, criado a partir da Lista de Sintomas de Estresse Pré-Competitivo (*List Symptoms Stress Pre-competitive* - LSSPC) e adaptado a atletas infanto-juvenis (a partir dos 10 anos) que competem em eventos oficiais seja de nível municipal, regional, estadual, nacional e internacional (DE ROSE, 1998).

Este instrumento é composto por 31 sintomas de estresse, onde o avaliado deve indicar, em uma escala de 1 a 5 (um a cinco), a frequência com que determinado sintoma acontece nos momentos que antecedem a competição, contando a partir de 24 horas antes do evento. O questionário pode ser administrado a atletas na faixa etária de 10 a 14 anos, e talvez a atletas de faixas etárias superiores, inclusive adultos, já que a linguagem está devidamente adequada às mesmas (DE ROSE, 1998).

A pesquisa foi realizada nos dias 6 e 7 (seis e sete) de setembro de 2014 durante a Copa Rio Internacional de Judô, competição que integra o calendário oficial da FJERJ (Federação de Judô do Estado do Rio de Janeiro) e que acontece apenas a cada dois anos.

Para realizarmos o presente estudo foi utilizada uma amostra total de 33 atletas da classe sub-15 (atletas com idades entre 13 e 14 anos) que foram entrevistados na arquibancada momentos antes da entrada para a área de luta.

Os questionários só foram entregues mediante o preenchimento do termo de consentimento livre esclarecido pelos responsáveis e a explicação dos riscos, objetivos e demais esclarecimentos referentes ao estudo.

Para homogeneizar o discurso e minimizar possíveis erros, foi acordado o padrão de abordagem dos entrevistadores e praticado através de um estudo piloto, realizado no dia 6 (seis de setembro) na classe sub-13 (atletas de 11 e 12 anos).

Para o tratamento estatístico utilizamos valores percentuais e descrição da moda dos principais níveis de estresse apresentados. Os dados estão expostos abaixo.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Seguem abaixo as tabelas com os dados coletados a partir do questionário LSSPCI.

Tabela 1. Índice percentual de frequência de queixas dos sintomas de estresse pré-competitivo (n = 33)

	Sintomas	Respostas/ Frequência				
		Nunca	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre
		%	%	%	%	%
1	Meu coração bate mais rápido que o normal	12,1	21,2	21,2	**24,2**	21,2
2	Suo bastante	**39,3**	24,2	12,1	15,1	9,0
3	Fico agitado (a)	**33,3**	15,1	30,3	9,0	12,1
4	Fico preocupado (a) com críticas das pessoas	**54,5**	18,1	18,1	6,0	3,0
5	Sinto muita vontade de fazer xixi	24,2	**27,2**	15,1	9,0	24,2
6	Fico preocupado (a) com meus adversários	15,1	**36,3**	12,1	15,1	21,2
7	Bebo muita água	**42,4**	33,3	9,0	6,0	9,0
8	Roo (como) as unhas	**45,4**	30,3	12,1	3,0	9,0
9	Fico empolgado (a)	9,0	15,1	24,2	24,2	**27,2**
10	Fico aflito (a)	21,2	**42,4**	12,1	21,2	3,0
11	Tenho medo de competir mal	**36,3**	15,1	12,1	18,1	18,1
12	Demoro muito para dormir	**39,3**	21,2	9,0	12,1	18,1
13	Tenho dúvidas sobre minha capacidade de competir	**48,4**	21,2	15,1	12,1	3,0
14	Sonho com a competição	**33,3**	24,2	15,1	9,0	18,1
15	Fico nervoso (a)	15,1	12,1	21,2	**27,2**	24,2
16	Fico preocupado (a) com o resultado da competição	12,1	**33,3**	15,1	15,1	24,2
17	Minha boca fica seca	**36,3**	12,1	21,2	12,1	18,1
18	Sinto muito cansaço ao final do treino	18,1	**27,2**	21,2	15,1	18,1
19	A presença de meus pais na competição me preocupa	**60,6**	15,1	6,0	12,1	6,0
20	Falo muito sobre a competição	21,2	**36,3**	3,0	18,1	21,2
21	Tenho medo de perder	**30,3**	27,2	21,2	6,0	15,1
22	Fico impaciente	**24,2**	21,2	21,2	12,1	21,2
23	Não penso em outra coisa a não ser na competição	21,2	**33,3**	12,1	12,1	21,2
24	Não vejo a hora de competir	12,1	18,1	15,1	18,1	**36,3**

25	Fico emocionado (a)	**45,4**	24,2	21,2	3,0	6,0
26	Fico ansioso (a)	12,1	12,1	18,1	21,2	**36,3**
27	No dia da competição acordo mais cedo que o normal	33,3	18,1	3,0	3,0	**42,4**
28	Tenho medo de decepcionar as pessoas	**42,4**	21,2	6,0	9,0	21,2
29	Sinto-me mais responsável	3,0	18,1	27,2	15,1	**36,3**
30	Sinto que as pessoas exigem muito de mim	24,2	**39,3**	18,1	3,0	15,1
31	Tenho medo de cometer erros na competição	18,1	21,2	9,0	21,2	**30,3**

Tabela 2. Moda da frequência de queixas dos sintomas de "stress" pré-competitivo (n = 33).

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

O primeiro dado observado no estudo, que deve ser destacado, foi que todos os atletas apresentaram no mínimo 14 sintomas de estresse dos 31 possíveis, um índice de 45,1% do total. Dentre estes, ficou clara a predominância dos sintomas psicológicos sobre a sintomatologia fisiológica, tendo apenas “Meu coração bate mais rápido que o normal” obtido

uma frequência expressiva. Este resultado vai de acordo com o encontrado por outros autores em estudos semelhantes, utilizando o mesmo instrumento (BERTO, 2011; LOPES, 2012; STEFANELLO, 2007).

Dentre os sintomas mais recorrentes observamos com 42,4%, o "no dia da competição acordo mais cedo que o normal", seguido pela ansiedade ("Fico ansioso (a)"), sentimento maior de responsabilidade ("Sinto-me mais responsável") e pela expectativa pelo momento da competição ("Não vejo a hora de competir"), ambos os três com 36,3%. Por fim encontramos "tenho medo de cometer erros na competição" com 30,3% acompanhado por "fico empolgado" com 27,2%.

O ato de acordar mais cedo que o normal no dia da competição pode estar relacionado a diversos fatores, incluindo outros sintomas identificados na lista entre os mais recorrentes, como ansiedade e expectativa pelo momento da competição. Vale resaltar que não foi encontrada a predominância desse resultado em nenhum outro estudo correlacionado (BERTO, 2011; GUTIERREZ E CUNHA, 2012; STEFANELLO, 2007; HIROTA et al., 2008; ROCHA E SILVA, 2005).

A ansiedade que apresentou-se em 36,3% dos casos, refere-se ao estado emocional no qual ocorre uma apreensão e/ou preocupação debilitante, provocando um medo geral, gerado pela expectativa de perigo, ameaça ou desafio eminente (BERTUOL E VALENTINI, 2008). Em estudo semelhante realizado por Gutierrez e Cunha (2012), os autores encontraram a ansiedade como sintoma em 50% dos casos. Também De Rose (2000), em estudo realizado com 723 atletas utilizando a LSSPCI, encontrou resultados próximos entre os sintomas "Fico nervoso (a)", "Fico ansioso (a)" e "Fico preocupado (a) com o resultado da competição".

Segundo Versari (apud BERTUOL E VALENTINI, 2008) "a ansiedade é um fenômeno natural desencadeado pelo estresse da competição, associado às pressões impostas ao atleta". Estudos indicam que em adolescentes esses níveis de ansiedade parecem mais elevados do que em adultos, tendendo a diminuir com o passar dos anos (CRATTY, 1984; SANTOS E PEREIRA, 1997; BERTUOL E VALENTINI, 2008). Níveis altos de ansiedade podem comprometer não só o desempenho esportivo como a saúde deste atleta (BERTUOL E VALENTINI, 2008), podendo ser o gerador de diversos outros sintomas de estresse como o medo, a aflição, o nervosismo, a aceleração da frequência cardíaca etc.

O sintoma "não vejo a hora de competir", encontrado também em 36,3% está possivelmente ligado à ansiedade, visando a abreviação da ação estressora gerada pela expectativa do enfrentamento e principalmente pela insegurança, evidenciada no sintoma "tenho medo de cometer erros na competição" com 30,3% de frequência. Pode também estar relacionado ao sentimento de empolgação pela participação no evento, relatado por 27,2% da amostra e que pode ser considerado um sintoma até sadio.

O medo de cometer erros na competição reflete um sentimento de autoria no resultado que inspira a responsabilidade, fazendo o atleta se sentir autônomo na condução de sua luta. Esse sentimento justifica a recorrência do sintoma "sinto-me mais responsável".

A frequência alta de sintomas relacionados à responsabilidade também foram encontrados em estudos com nadadores (ROCHA E SILVA, 2005), atletas universitárias de futsal (HIROTA; TRAGUETA; VERARDI, 2008) e praticantes de voleibol (GUTIERREZ E CUNHA, 2012)

O fato do atleta se sentir responsável e ator no resultado torna a competição um desafio, classificando-a como *eustress*, ou seja, uma situação onde o estresse incorre em um menor risco de efeitos reflexos negativos (MENDES E LEITE, 2004).

Cabe ao técnico observar como o atleta encara a competição. Situações que acreditamos estar além de nosso controle geram insegurança, logo podem levar a um quadro de *distress*, capaz de gerar muitos efeitos colaterais, comprometendo a performance esportiva (MENDES E LEITE, 2004).

Observamos nos resultados também a prevalência da resposta nunca para os sintomas psicológicos "tenho dúvidas sobre minha capacidade de competir", "fico preocupado (a) com críticas das pessoas", "tenho medo de competir mal", "tenho medo de perder", "tenho medo de

decepcionar as pessoas", "a presença de meus pais na competição me preocupa" todos em acordo com um quadro de autoestima elevada nos atletas.

CONCLUSÕES

Foi possível identificar no presente estudo que todos os atletas apresentaram sintomas variados de estresse pré-competitivo, predominantemente ligados a aspectos psicológicos, o que demanda um acompanhamento profissional adequado, levando em consideração os riscos de se desenvolver um quadro de estresse tóxico.

Observamos dentro dos sintomas a presença de níveis acentuados de ansiedade, o que pode comprometer a performance do atleta trazendo prejuízos também a sua saúde.

Além da ansiedade ficou notório o sentimento de responsabilidade decorrente da prática competitiva, sendo entendido como um efeito positivo deste processo. Em seguida encontramos o aspecto empolgação presente, que evidencia prazer em participar do evento.

Consideramos fundamental que os técnicos se mantenham atentos aos níveis de estresse apresentados pelos seus atletas, acompanhando sua sintomatologia para que este sirva de trampolim no rendimento atlético e não um fator de risco para a saúde e performance do indivíduo. Lembrando que o estresse em níveis adequados pode aumentar o rendimento do atleta.

Sugerimos por fim que sejam realizados novos estudos com grupos semelhantes, utilizando outros instrumentos e comparando os resultados competitivos com os níveis e sintomas de estresse apresentados.

REFERÊNCIAS

BERTO, S.; RUFFONI, R.; DUTRA, R. B. **Os Principais Sintomas de Estresse Pré-competitivo Infanto-juvenil da Equipe Ruffoni de Judô**. FIEP Bulletin On-line, v. 81, 2011.

BERTUOL, L.; VALENTINI, N. C. **Ansiedade Competitiva de Adolescentes: gênero, maturação, nível de experiência e modalidades esportivas**. Revista da educação física/UEM, v. 17, n. 1, p. 65-74, 2008.

CRATTY, B. J. **Psicologia no Esporte**. 2 ed. Rio de Janeiro: Prentice-Hall do Brasil, 1984.

DE ROSE, D.. **Lista de sintomas de "stress" pré-competitivo infanto-juvenil: elaboração e validação de um instrumento**. Rev. paul. Educ. Fís., São Paulo, v. 12, n. 2, p. 126-33, 1998.

DE ROSE, D. **A competição como fonte de estresse no esporte**. Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília v, v. 10, n. 4, p. 19-26, 2002.

FABIANI, M. T. **Psicologia do Esporte: A ansiedade e o estresse pré-competitivo**. Elaborado em julho de 2009. Disponível em: http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0483.pdf. Acesso em 23 set. 2014

FREITAS, H.; OLIVEIRA, M.; SACCOL, A. Z.; MOSCAROLA, J. **O Método de Pesquisa Survey**. Revista de Administra&ccdeil; ão da Universidade de São Paulo, v. 35, n. 3, 2000.

GUTIERREZ, E. F. J.; Da CUNHA V. R. **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, Febrero de 2012.

HIROTA, V. B.; TRAGUETA, V. A.; VERARDI, C. E. L. **Nível de estresse pré-competitivo em atletas universitárias do sexo feminino praticantes do futsal**. Revista Conexões, Campinas, v. 6, n. especial, 2008

LIPP, M. E. N.; NOVAES, L. E. **O que eu tenho é stress? De onde ele vem**. O stress está dentro de você. São Paulo: Ed. Contexto, p. 11-18, 1999.

LIPP, M. N. **Pesquisas Sobre o Stress no Brasil**. São Paulo: Papirus, 1996.

LIMA, F. V. **Correlação entre variáveis preditoras de estresse e o nível de estresse**. 2005. Tese de Doutorado. Dissertação de Mestrado, Universidade Católica de Brasília, Brasília, Brasil.

LOPES, F. J.; ZANETTI, M. C. **Sintomas de Stress Pré-competitivo: estudo com atletas de futsal categoria sub 11**. ENAF vol. 7 n 1. ÍNDICE DOS TRABALHOS, p. 102, 2012.

MARGIS, R.; PICCON, P.; COSNER, A. F.; SILVEIRA, R. D. O. **Relação entre Estressores, Estresse e Ansiedade**. Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul, v. 25, n. 1, p. 65-74, 2003.

MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica Laboral – princípios e aplicações práticas**. Ed. Manole Barueri, SP, 2004.

ROCHA, T. A.; DA SILVA, C. G. S. **Sintomas mais frequentes de estresse pré-competitivo em crianças entre nove e dez anos na natação competitiva**. São Paulo, 2005.

SANTOS, S. G.; PEREIRA, S. A. **Perfil do nível de ansiedade-traço pré-competitiva de atletas de esportes coletivos e individuais do Estado do Paraná**. Movimento, Porto Alegre, ano 3, n. 6, p. 3-12, 1997.

SILVA, A. M. B.; ENUMO, S. R. F**. Estresse em um fio de cabelo: revisão sistemática sobre cortisol capilar**. Avaliação Psicológica, v. 13, n. 2, p. 203-211, 2014.

STEFANELLO, J. **Situações de estresse no vôlei de praia de alto rendimento: um estudo de caso com uma dupla olímpica**. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, v. 7, n. 2, p. 232-244, 2007.

SHONKOFF, J. P. et al. **The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress**. Pediatrics, v. 129, n. 1, p. e232-e246, 2012.

SYMPTOMS OF PRE-COMPETITIVE STRESS IN JUDO ATHLETES OF SUB-15 CLASS PARTICIPANTS IN THE RIO CUP INTERNATIONAL JUDO

Esp. Thiago de Sousa Rosa
Luis Feitosa
Esp. André Luís Padrenosso
Dr. Ricardo Ruffoni
RURAL FEDERAL UNIVERSITY OF RIO DE JANEIRO - UFRRJ, RJ, BRAZIL

thiago.rosaef@gmail.com

ABSTRACT
The term stress was first applied to health by Hans Selye physiologist who defined it as a state of pathogenic strain of the organism. This process sets up an important response of the body to sustain life, but at high levels can lead to serious health problems. For athletes stress is a key element in the quest for better performance and should be controlled within appropriate levels. The aim of this study was to identify the symptoms of stress pre-competitive juvenile whom were affected athletes participating in class U-15 Copa Rio International Judo For the year 2014 it was applied to “List Symptoms Stress Pre-competitive” Children and Youth - LSSPCI to a sample of 33 athletes. We observed in this study that all athletes had some level of stress, mainly psychological, demanding attention and professional support taking into consideration the risks of developing a toxic stress. We consider it essential that technicians remain attentive to levels of stress presented by their athletes, accompanying their symptoms to have it as a springboard in athletic performance, and not a risk factor for health and individual performance.

Keywords: Stress, Stress Pre-competitive, Judo.

SYMPTÔMES DE STRESS PRÉ-COMPÉTITION DANS JUDOKAS DE CATÉGORIE SOUS-15 ANS LES PARTICIPANTS À LA COPA RIO INTERNACIONAL DE JUDO DE 2014

Esp. Thiago de Sousa Rosa
Luis Feitosa
Esp. André Luís Padrenosso
Dr. Ricardo Ruffoni
Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro – UFRRJ, Rio de Janeiro - Brasil

thiago.rosaef@gmail.com

RÉSUMÉ
Le stress à long terme a été appliquée pour la première à la santé par le physiologiste Hans Selye, qui le définit comme un état de souche pathogène de l'organisme. Ce processus met en place une réponse importante du corps pour maintenir la vie, mais à des niveaux élevés peut entraîner des problèmes de santé graves. Pour les athlètes le stress est un élément clé dans la quête pour une meilleure performance et devrait être contrôlé à des niveaux appropriés. Le but de cette étude était d'identifier les principaux symptômes de la pré-concurrentiel des mineurs de stress qui ont été touchés athlètes participant à la sous-15 de la Rio Coupe Internationale de Judo de 2014. Pour cette catégorie de la liste des symptômes a été appliquée "stress" enfants d'âge pré-compétitifs et les jeunes (LSSPCI) à un échantillon de 33 athlètes. Elle a observé dans cette étude que tous les athlètes présentés certain niveau de stress, surtout psychologique, qui exigent une attention et un soutien professionnel en tenant compte des risques de développer un stress toxique. Nous considérons qu'il est essentiel que les techniciens restent attentifs aux niveaux de stress présentés par leurs athlètes, accompagnant ses symptômes d'avoir comme un tremplin dans la performance athlétique, pas un facteur de risque pour la santé et la performance individuelle.

Mots-clés: stress, le stress précompétitive, judo.

SÍNTOMAS DE ESTRÉS PRE COMPETITIVA EN ATLETAS DE JUDO EN LA CATEGORÍA MENORES DE 15 AÑOS PARTICIPANTES EN LA COPA RIO INTERNACIONAL DE JUDO

Esp. Thiago de Sousa Rosa
Luis Feitosa
Esp. André Luís Padrenosso
Dr. Ricardo Ruffoni
Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro – UFRRJ, Rio de Janeiro - Brasil

thiago.rosaef@gmail.com

RESUMEN
El término estrés se aplicó primero a la salud por el fisiólogo Hans Selye, quien lo definió como un estado cepa patógena del organismo. Este proceso crea una respuesta importante del cuerpo para mantener la vida, pero a niveles altos puede provocar problemas de salud graves. Para los atletas del estrés es un elemento clave en la búsqueda de un mejor rendimiento y debe ser controlada dentro de los niveles adecuados. El objetivo de este estudio fue identificar los principales síntomas del juvenil estrés precompetitivo quienes fueron afectados los atletas que participan en la categoría menores del 15 años del Copa Rio Internacional de Judo de 2014. Para esta clase la Lista de verificación de síntomas se aplicó "Estrés" Niños Pre-competitivos y jóvenes (LSSPCI) a una muestra de 33 atletas. Se observó en este estudio que todos los atletas presentan algún nivel de estrés, sobre todo psicológica, que exigen atención y apoyo profesional teniendo en cuenta los riesgos de desarrollar un estrés tóxico. Consideramos que es esencial que los técnicos se mantienen atentos a los niveles de estrés presentados por sus atletas, acompañando a sus síntomas para tenerlo como un trampolín en el rendimiento deportivo, no un factor de riesgo para la salud y el desempeño individual.

Palabras clave: Estrés, Estrés Precompetitivo, Judo.

SINTOMAS DE ESTRESSE PRÉ-COMPETITIVO EM ATLETAS DE JUDÔ DA CLASSE SUB-15 PARTICIPANTES DA COPA RIO INTERNACIONAL DE JUDÔ

Esp. Thiago de Sousa Rosa
Luis Feitosa
Esp. André Luís Padrenosso
Dr. Ricardo Ruffoni
Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro – UFRRJ, Rio de Janeiro - Brasil

thiago.rosaef@gmail.com

RESUMO
O termo estresse foi aplicado pela primeira vez à área da saúde pelo fisiologista Hans Selye, que o definiu como um estado de tensão patogênico do organismo. Esse processo configura uma importante resposta do organismo para a manutenção da vida, porém em níveis elevados pode acarretar em graves problemas de saúde. Para atletas o estresse é elemento fundamental na busca pela melhor performance e deve ser controlado dentro de níveis adequados. O objetivo do presente estudo foi identificar os principais sintomas de estresse pré-competitivo infanto-juvenil aos quais foram acometidos os atletas participantes na classe sub-15 da Copa Rio Internacional de Judô do ano de 2014. Para isto foi aplicada a Lista de Sintomas de "*Stress*" Pré-competitivo Infanto-juvenil (LSSPCI) a uma amostra de 33 atletas. Foi possível verificar no presente estudo que todos os atletas apresentaram algum nível de

estresse, principalmente psicológico, o que demanda uma atenção e acompanhamento profissional levando em consideração os riscos de se desenvolver um estresse tóxico. Consideramos fundamental que os técnicos se mantenham atentos aos níveis de estresse apresentados pelos seus atletas, acompanhando sua sintomatologia para que este sirva de trampolim no rendimento atlético, e não um fator de risco para a saúde e performance do indivíduo.

Palavras-chave: Estresse, Stress Pré-competitivo, Judô.