

INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR SANT'ANA

LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ANGELO RICARDO ALVES

JOÃO AUGUSTO APEM

**NÍVEIS DE ESTRESSE EM ALUNOS DE UMA ESCOLA DA REDE PÚBLICA
MUNICIPAL DE PONTA GROSSA – PR EM PERÍODO PRÉ-COMPETITIVO E
COMPETITIVO**

PONTA GROSSA

2019

**ANGELO RICARDO ALVES
JOÃO AUGUSTO APEM**

**NÍVEIS DE ESTRESSE EM ALUNOS DE UMA ESCOLA DA REDE PÚBLICA
MUNICIPAL DE PONTA GROSSA – PR EM PERÍODO PRÉ-COMPETITIVO E
COMPETITIVO**

Trabalho de Conclusão de Curso dos acadêmicos de
Licenciatura em Educação Física da Faculdade
Sant'Ana.

Orientador: Prof. Msc. Nelson da Rocha França Jr.

PONTA GROSSA

2019

ANGELO RICARDO ALVES e JOÃO AUGUSTO APEM

**NÍVEIS DE ESTRESSE EM ALUNOS DE UMA ESCOLA DA REDE PÚBLICA
MUNICIPAL DE PONTA GROSSA-PR EM PERÍODO PRÉ-COMPETITIVO E EM
COMPETIÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso de Licenciatura em Educação Física da Instituição de Ensino Superior Sant'Ana apresentado como requisito parcial para a obtenção do Grau de Licenciatura em Educação Física. Aprovado no dia 9 de novembro de 2019 pela banca composta por Nelson da Rocha França Junior(Orientador), Cleiber Márcio Flores e Walderson Nunes de Freitas


LUCIO MAURO BRAGA MACHADO
Coordenadora do Núcleo de TCC

RESUMO

Alvo de inúmeros estudos na área da educação física, o estresse é um dos fatores psicológicos mais frequentes no esporte competitivo, seja qual for o nível de idade do atleta envolvido. Podendo afetar, inclusive o desempenho na partida (competição) ou na vida social. Esta pesquisa é de caráter básico, pois não foi apresentada solução para o problema, apenas uma observação e um estudo do caso. Traz como objetivo principal conhecer o nível de estresse dos alunos, desde sua preparação até o término dos jogos e como objetivos específicos, descrever como o estresse pode prejudicar o rendimento escolar e esportivo dos alunos no período pré-competitivo e verificar o rendimento dos alunos dentro das aulas de educação física e de outras disciplinas no período competitivo. Dividido em dois capítulos, a presente pesquisa irá apresentar dados obtidos junto a alunos da rede municipal de ensino de Ponta Grossa, Paraná. Esses alunos tendo idade entre 9 e 11 anos. No primeiro capítulo será tratado a respeito do psicológico dos atletas na competição, com uma revisão de literatura especificando o que é ansiedade, nervosismo, felicidade, tristeza e estresse. Treinamentos pré-competitivos dando ênfase no desempenho do aluno tanto nos treinos quanto em sala de aula. Destaca-se também as conversas do professor com seus alunos, no período competitivo a pesquisa também contou com as observações que foram de extrema importância para a tabulação de dados. No segundo capítulo será tratado dos resultados obtidos com base em questionários feitos pelos autores da pesquisa e aplicado aos alunos e também aos professores.

Palavras Chave: Estresse, Competição, Desempenho.

ABSTRACT

The target of numerous studies in the field of physical education, stress is one of the most frequent psychological factors in competitive sport, regardless of the age level of the athlete involved. It may affect, including performance in the match (competition) or social life. This research is basic, as there was no solution to the problem, just an observation and a case study. Its main objective is to know the stress level of students, from its preparation to the end of the games and as specific objectives, describe how stress can affect students school and sports performance in the pre-competitive period and check the students performance within in physical education classes and other subjects in the competitive period. Divided into two chapters, this research will present data obtained from students of the municipal Education network of Ponta Grossa, Paraná. These students are between 9 and 11 years old. In the first chapter will be dealt with regarding the psychological of the athletes in the competition, with a literature review specifying what is anxiety, nervousness, happiness, sadness and stress. Pre-competition trainings emphasizing student performance in both training and classroom. It is also noteworthy the conversations of the teacher with his students, in the competitive period the research also counted on the observations that were extremely important for the tabulation of data. In the second chapter will be treated the results obtained based on questionnaires made by the authors of the research and applied to the students and also to the teachers.

Key words: Stress; Competition; Performance.

LISTA DE GRÁFICOS

<u>GRÁFICO 01: SENTIMENTO POR JOGAR PELA SUA ESCOLA</u>	21
<u>GRÁFICO 02: NERVOSISMO POR REPRESENTAR SUA ESCOLA</u>	21
<u>GRÁFICO 03: RENDIMENTO EM OUTRAS MATÉRIAS</u>	22
<u>GRÁFICO 04: PENSAMENTOS SOBRE O JOGO FORA DOS TREINOS</u>	22
<u>GRÁFICO 05: TREINAMENTOS E PREPARAÇÃO</u>	23
<u>GRÁFICO 06: SENTIMENTO APÓS A PRIMEIRA PARTIDA</u>	24
<u>GRÁFICO 07: NERVOSISMO DENTRO DE QUADRA</u>	25
<u>GRÁFICO 08: MOMENTO DO JOGO</u>	25
<u>GRÁFICO 09: SENTIMENTO ANTES DA PARTIDA</u>	26

LISTA DE QUADROS

<u>QUADRO 01: INVENTÁRIO DE SINTOMAS DE STRESS DE LIPP (ISSL)</u>	23
---	----

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
1.1 Problema de pesquisa	9
1.2 Justificativa	9
1.3 Objetivo Geral	10
1.3.1 Objetivos Específicos	10
2 REFERENCIAL TEÓRICO	11
2. 1 O estresse	11
2.2 Treinamentos pré- competitivos	12
2. 3 Período competitivo	13
2. 4 Observações dentro das aulas e nos treinamentos	17
3 METODOLOGIA.....	19
4 RESULTADOS	21
4. 1 Período pré-competitivo.....	21
4. 2 Período em competição.....	23
4. 3 Perguntas aos professores.....	26
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	29
REFERÊNCIAS	31
APENDICÊS.....	33

1 INTRODUÇÃO

O estresse tem sido cada vez mais alvo de inúmeros estudos, para se entender sobre o comportamento e o rendimento dos atletas em períodos competitivos. Mas, em contrapartida, há um número bastante reduzido de instrumentos e testes que possam auxiliar na busca do entendimento desses fatores.

Segundo Lipp e Malagris, (2001, p. 475-490) o estresse:

É uma resposta complexa do organismo, que envolve reações físicas, psicológicas, mentais e hormonais frente a qualquer evento que seja interpretado pela pessoa como desafiante. Nosso enfoque é na resposta do organismo a um estímulo mediado pela interpretação que lhe é dado. Esse estímulo, interpretado como desafiador, provoca uma quebra na homeostase do funcionamento interno que, por sua vez, cria uma necessidade de adaptação para preservar o bem-estar e a vida. A necessidade de adaptação exige a emissão de vários comportamentos adaptativos que se constituem na forma como a pessoa lida com o stress, ou seja, suas estratégias, adequadas ou não de enfrentamento.

O capítulo 1 fala a respeito do psicológico dos atletas na competição, sendo que os mesmos sobre um erro mínimo que pode ser afetado através de seu psicológico podem significar uma desclassificação em uma competição importante, ou que pode mudar todo o contexto de um jogo. Tudo isso acontece com atletas profissionais, que trabalham dia a dia para sempre melhorar e minimizar esses erros, mas por outro lado, todos tem uma equipe para auxiliá-los com psicólogos e médicos. Mas também acontece com os alunos que participam das competições escolares, todo esse contexto, que por sua vez, tem apenas o seu professor, por muitas vezes, para passar um pouco de segurança nesse período pré- competitivo.

O capítulo 2 trata a respeito da pesquisa que foi obtida com alunos em período de competição, mais especificamente com idades de 9 a 11 anos, checando seus níveis de estresse e comportamento dentro do período competitivo. Percebendo se há alguma mudança em seu rendimento nas aulas de outras matérias que não seja a Educação Física.

Ré, A.H.N., De Rose Jr., D., Böhme M.T.S. (83-87 2004) dizem que:

O stress, entre os vários aspectos psicológicos existentes na competição infantil é, provavelmente, um dos mais marcantes e talvez a principal justificativa

para críticas negativas daqueles que combatem a competição infantil. Além disso, é um dos fatores citados como decisivos para o bom desempenho e conseqüente sucesso dos atletas. Talvez o fator crucial para determinar a qualidade do desempenho competitivo, independentemente da idade, seja a capacidade de lidar com o stress (83-87 2004).

Os alunos são expostos a diversas avaliações da sociedade que cobram por um bom desempenho nas situações competitivas.

1.1 Problema de pesquisa

O estresse pode afetar o rendimento escolar e esportivo dos alunos na escola neste período?

1.2 Justificativa

O estresse é algo normal, ainda mais, nas vésperas dos jogos. E esse estresse pode afetar os alunos dentro e fora da escola. Este trabalho mostrará os níveis de estresse que os alunos demonstram nos períodos pré-competitivo e competitivo. O assunto estresse veio em algumas aulas de diversas matérias e despertou o interesse pelo assunto, o qual virou tema de pesquisa para ver como que afeta nos alunos quando estão entrando para um time e representando sua escola, dessa maneira torna-se importante a verificação dos níveis para ser tema de nossa pesquisa.

O estresse pode apresentar-se como um reflexo do organismo diante de acontecimentos muito árduos ou muito estimulantes, que podem ocorrer, independentemente da idade e situação econômica podendo manifestar-se no corpo ou no emocional, causando um desconforto para quem o tem e para quem convive com esta pessoa. Quando alguém está estressado é impossível uma vivência alegre com os demais, principalmente para as crianças. É como se o estresse contagiasse a todos. (LIPP, 2004)

Assim a pesquisa tornou-se importante para que os níveis de estresse desses alunos sejam mostrados para que de uma forma útil na vida de professores e até mesmo acadêmicos possam trabalhar de uma maneira que saibam controlar esses

níveis para que seus alunos tenham o máximo de comodidade nas horas dos treinos e dos jogos.

1.3 Objetivo Geral

Conhecer o nível de estresse dos alunos, desde sua preparação até o término dos jogos.

1.3.1 Objetivos Específicos

- Descrever como o estresse pode prejudicar o rendimento escolar e esportivo dos alunos no período pré-competitivo;
- Verificar o rendimento dos alunos dentro nas aulas de educação física e de outras disciplinas no período competitivo.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 O estresse

Com base nos fatores estressantes ter uma carreira que seja muito cobrada e exigida pelos seus superiores pode ser um fator de contribuição muito forte para que o estresse seja alterado com significância em relação aos seus níveis.

O estresse é uma reação neuro- psicofisiológica frente a um desequilíbrio entre as demandas do ambiente e a capacidade individual de resposta. Essas situações ou eventos são denominados de estressores, os quais podem ser internos (características da pessoa, crenças, o modo de ser de cada um) ou externos (ambientais). Frente a tais situações, o organismo se articula psicológica e fisiologicamente para emitir respostas objetivando a retomada do equilíbrio (BENEDETTI; OLIVEIRA; LIPP, 2011).

Estresse – é uma resposta física do nosso organismo a um estímulo. Quando estressado, o corpo pensa que está sob ataque e muda para o modo “lutar ou fugir”, liberando uma mistura complexa de hormônios e substâncias químicas como adrenalina, cortisol e norepinefrina para preparar o corpo para a ação física (PIMENTA 2017).

Ansiedade, ânsia ou nervosismo – é uma característica biológica do ser humano, que antecede momentos de perigo real ou imaginário, marcada por sensações corporais desagradáveis, tais como uma sensação de vazio no estômago, coração batendo rápido, medo intenso, aperto no tórax, transpiração, e outras alterações associadas à disfunção do sistema nervoso autônomo (DUOLINGO, 2019).

Felicidade – é o estado de quem é feliz, uma sensação de bem-estar e contentamento, que pode ocorrer por diversos motivos. A felicidade é um momento durável de satisfação, onde o indivíduo se sente plenamente feliz e realizado, um momento onde não há nenhum tipo de sofrimento (DUOLINGO, 2019).

Tristeza – é um sentimento e condição típica dos seres humanos, caracterizado pela falta da alegria, ânimo, disposição e outras emoções de insatisfação. Todos os seres humanos ficam ou já ficaram tristes em algum momento de suas vidas. Está é uma condição natural de todos os indivíduos (DUOLINGO, 2019).

O autor destaca as diferenças entre ansiedade, felicidade e tristeza, o que traz um certo embasamento para que se possa explicar aos alunos antes da competição começar, para que os mesmos possam responder os questionários sabendo essas tais diferenças.

Pode-se destacar os fatores de estresse de várias maneiras diferentes segundo Souza (2014), o esforço que o organismo faz para que o corpo recupere a homeostase, pode ser dividida em três fases:

- **Reação:** Resposta rápida para lutar contra uma possível ameaça interna ou externa, liberando adrenalina e aumentando os batimentos cardíacos consequentemente os fluxos sanguíneos.
- **Resistencia:** Quando o organismo realiza modificações metabólicas, fisiológicas e químicas para que haja adaptação necessária. (apud SOUZA, 2014)
- **Exaustão:** Após a adaptação, se o estímulo se estender, grandes quantidades de corticosteroides são liberadas, sendo prejudiciais ao organismo e levando o indivíduo a fadiga, podendo até surgir complicações a longo prazo como úlceras, gastrites, artrites e hemorragias.

Ainda segundo Souza 2014 (apud FARNÈ, 2003), o estresse não depende somente do evento e sim da importância que se dá a ele, daí o motivo da relatividade particular de um fator ser estressante para um e para o outro não.

2.2 Treinamentos pré- competitivos

Um fato a destacar seria quem treina essas crianças para as competições, esses treinadores podem tanto ser antigos atletas, quando alunos do curso de educação física, quanto professores já formados, nesse caso pode-se ser bom e ruim ao mesmo tempo, de um ex-atleta ele pode querer passar para os alunos o que ele teve como vivência durante sua carreira esportiva e pode levar seus alunos a um nível de desgaste muito alto, porém pode leva-los mais rápido à vitórias, os alunos de educação física podem também ter sua parte boa e ruim porque sendo alunos ainda não obtém o conteúdo todo dominado e podem fazer algo que não dê certo e acabar frustrando os alunos e seus superiores, porém com o sucesso alcançado ele pode obter fama entre seus superiores e além disso ganhar uma alta confiança.

Para Benno (2004) a carreira de treinador esportivo pode ser considerada como umas das mais difíceis pela exigência constante de vitórias. E quando o campo de atuação do treinador é a criança, é provável que alguns leigos pensem que aí não existam tantas pressões psicológicas.

Professores já formados e trabalhando na área, trabalham mais facilmente porque conhecem bem melhor cada aluno, indicado para a competição e assim pode ter mais sucesso com sua equipe. Uma quantidade enorme de crianças se dedica cada vez mais nos esportes, principalmente quando estão nas escolas de ensino fundamental 1, elas levam em conta seus ídolos, como os jogadores, e assim praticam cada vez mais. Porém o professor é quem irá escolher aqueles que vão participar das competições escolares, e assim trabalhar com eles. Alguns alunos podem se dedicar mais para entrar no time como também podem desistir de uma vez por não ter conseguido da última vez, isso o professor deve auxiliar no seu psicológico para que possam ter consciência e saber que podem melhorar e entrar no time de sua escola.

Então de Benno pode-se concluir que a influência do esporte sobre as crianças, tem sido objeto de estudo dos pesquisadores da psicologia do esporte.

Benno (2000) alerta para importância dos professores de educação física e também os pais e como também os psicólogos que atuam no esporte e mostram resultados de pesquisas sobre os benefícios e prejuízos que o esporte pode trazer para as crianças. Desta forma, acredita-se que o psicólogo do esporte pode intervir no esporte, seja no alto rendimento, na recreação ou na educação, adequando-se às necessidades e as especificidades de cada um destes.

A intervenção precisa permear a tríade, de forma que o psicólogo circule entre professores, familiares e crianças.

2.3 Período competitivo

O professor deve saber muito bem como está tratando seus alunos “atletas” para que lhes de oportunidades de conversas e que gere assuntos de forma agradável para os mesmos.

Darido (2001), trata das abordagens que o professor deve ter na hora de conversar com seus alunos. Pois deve prestar a atenção que seu aluno não tem

apenas a vida voltada a escola, acima de tudo o professor deve entender o contexto que está por trás daquele aluno “correndo atrás de uma bola”. Este livro nos dá todas as abordagens da educação física e seus detalhes, que são elas:

- Abordagem desenvolvimentista, que leva a habilidade motora dos alunos como um dos principais temas, pois é através desta habilidade que os seres humanos se adaptam aos seus problemas cotidianos.
- Abordagem construtivista – interacionista, pode-se utilizar essa abordagem nos treinos, assim como fazer jogos paralelos aos treinos que possam melhorar o raciocínio e a resolução de problemas com mais rapidez e facilidade.
- Abordagem crítico- superadora, ela nos mostra que é preciso fazer com que o aluno confronte os conhecimentos do senso comum e seu conhecimento científico, para ampliar seu acervo de conhecimento.
- Abordagem sistêmica, entra com uma finalidade de transformação social, mostra as formas para lidar com cultura corporal, também é devida as atitudes tomadas pelos alunos e voltada também ao seu comportamento.

As próximas abordagens levam por si uma complementação pedagógica, como exemplos são:

- Abordagem da psicomotricidade, esta abordagem visa desatrelar a atuação na escola dos pressupostos da instituição desportiva, valorizando o processo de aprendizagem e não mais a execução de um gesto único isolado.
- Abordagem crítico- emancipatória, esta propõe um modelo de superação as contradições e injustiças sociais (desigualdades sociais), como por exemplo, na própria escola um aluno pode ter mais condições financeiras do que o outro.
- Abordagem cultural, esta critica a perspectiva biológica que ainda domina a educação física na escola, e ainda diz que o ponto de partida da educação física é o repertório corporal que cada aluno possui quando chega na escola.

A abordagem da saúde renovada e a dos parâmetros curriculares nacionais, levam mais a parte fora dos treinos e competições.

Em um período de competição destaca-se a importância do aluno aprender a seguir regras para sua boa convivência dentro do grupo.

Segundo Gallardo (2010), entendia-se que o esporte levaria a criança a compreender que entre ela e o mundo existem os outros indivíduos, e que para a convivência social é importante a obediência as regras claras e precisas.

Na prática esportiva segundo o autor, o aluno aprende a vencer por meio do esforço pessoal e a conviver com vitórias e derrotas.

Segundo De Rose Jr a competição em qualquer nível apresenta quatro aspectos;

- Confronto: entre dois ou mais indivíduos, onde-se não existe confronto sem competição;
- Comparação: quando há uma meta a ser cumprida e esse atleta precisa se superar;
- Demonstração: é o processo onde o atleta demonstra o que aprendeu durante os treinamentos;
- Avaliação: com todos os aspectos envolvidos as pessoas estão sujeitas a levar várias críticas podendo ser de pessoas que entendem do assunto como não entendem também, podendo assim criar expectativas inadequadas para seu desenvolvimento.

O atleta precisa estar bem preparado tecnicamente, fisicamente como psicologicamente que é o principal, para este autor o estresse não interfere muito ao seu desempenho mas sim as situações por ele mesmo criadas, o estresse o próprio atleta cria em fazer críticas ao seu desempenho, e seu alto nível de estresse leva ao descontrole da situação, alguns fatores de estresse em atletas são eles: estado psicológico como medo e insegurança e aspecto físico como lesões.

Fatores de maior concentração de estresse: inexperiência, medo de decepcionar, autocranção exagerada, ter que provar o valor a todo momento e cometer erros que o levam a derrota (DE ROSE, 1997).

Deste modo os fatores de estresse podem ser trabalhados de forma que os professores possam ajudar seus alunos a conseguir controlar para que se tenha um bom andamento nos dias de jogos.

O estresse é usado para ajudar o atleta a desenvolver experiência e usa-la mediante a seus medos. Segundo Weineck (2003) o estresse é um conceito indefinido

por ser usado em várias situações, mas podemos definir ele como processo que se avalia a situação. A reação do corpo ao estresse acontece de três formas: a primeira é uma reação de alarme ao corpo, a segunda é a resistência do desafio; a terceira forma se persistir o estresse é a fase da exaustão.

Os autores definem então o estresse tanto como algo positivo como negativo, que pode ajudar, mas também pode prejudicar o atleta se não for tratado corretamente.

Muitos professores não encaram o estresse como algo positivo e que possa ajudar. Machado (1997) diz que encaramos o estresse como fenômeno negativo que está relacionado a perigos e prejuízos, mas ele é essencial para a manutenção e aperfeiçoamento das capacidades físicas funcionais tais como elas a proteção e limites.

Estes autores destacam o estresse em vários pontos que podem ser explorados para que seja de forma positiva para seus atletas.

- Complexidade da tarefa ser maior que os recursos do praticante;
- Pressão exercida por adultos envolvidos no processo competitivo: pais e técnicos.

No contexto esportivo o estresse é identificado por duas causas: complexidade da tarefa ser maior que o atleta e exigências máxima de adultos, pais e treinadores De Rose Jr (2002).

Com base nos estudos a respeito do estresse verificou-se vários fatores que podem contribuir para que esses níveis se alterassem de forma significativa.

No livro de Machado (2005), entende -se um pouco mais do psicológico dos alunos, nesse livro pode-se destacar alguns pontos que envolvem o psicológico da criança quando elas entram em períodos de competição escolar, alguns podem saber lidar melhor com a situação do que outros.

No contexto esportivo, a percepção individual do estresse varia em função de crenças individuais acerca do próprio posicionamento no ranqueamento de determinado campeonato e dos recursos individuais (por exemplo, o preparo e a forma física) (THATCHER; DAY, 2008).

Cada aluno/atleta tem sua forma de preparação, alguns são mais determinados sobre seus objetivos e outros estão porque os pais pressionam ou pelo fato de representar a sua escola.

O impacto do estresse sobre atletas inclui prejuízos no desempenho e no raciocínio, falta de habilidade para analisar situações complexas e dificuldade para concluir tarefas. Além dos efeitos individuais, o estresse pode afetar de forma negativa o funcionamento do indivíduo em atividades de grupo, com redução da qualidade de comunicação e tomada de decisões incorretas (KAVANAGH, 2005).

2. 4 Observações dentro das aulas e nos treinamentos

Esse estresse pode afetar os alunos em sala de aula, como é destacado em um dos objetivos da pesquisa, autores comprovam que isso pode ser mesmo possível de acontecer.

Como as observações foram com alunos do 2º ciclo (3º, 4º e 5º ano), constatou-se que os alunos mais novos mostravam mais irregularidades nos treinos, errando mais e com algumas dificuldades quando o período competitivo se aproximava. Enquanto que alunos mais velhos dominavam melhor os treinos propostos por seus professores.

A medida de avaliação de estresse depende do temor de algo, da importância que se dá ao evento e os recursos que julga ter para enfrenta-lo. Caputo, Rombaldi e Silva (2016), apontam o aparecimento do estresse no âmbito esportivo devido ao enfrentamento de desafios, riscos em demandas de decisões provenientes do ambiente competitivo.

Quanto mais o período de competição aproximava-se, maior era a cobrança por parte dos professores, pais e responsáveis. E com isso os treinos acabam ficando muito desgastantes e todos saem exaustos, quando pode tudo ocorrer como o esperado ou não.

Souza (2014), observou que o estresse se dá não somente por fatores negativos/e ou desagradáveis, mas também a fatores positivos/e ou agradáveis, e as reações são praticamente as mesmas. Ele afirma ainda que a liberação de cortisol está ligada a memorização “Isso se aplica particularmente a eventos e informações

emocionalmente relevantes a experiência do indivíduo”. O indivíduo quando exposto a um evento estressor, como resposta o organismo tende a três comportamentos: enfrentamento da situação, evitação (fuga) ou passividade (colapso), a resposta de reação depende da capacidade de raciocínio de cada um.

3 METODOLOGIA

De acordo com o ponto de vista da natureza a pesquisa foi de caráter básico, pois não foi apresentada solução para o problema, apenas observação e estudo do caso.

O estudo de caso é um método qualitativo e quantitativo que consiste, geralmente, em uma forma de aprofundar uma unidade individual. Ele serve para responder questionamentos que o pesquisador não tem muito controle sobre o fenômeno estudado. O estudo de caso contribui para compreendermos melhor os fenômenos individuais, os processos organizacionais e políticos da sociedade. É uma ferramenta utilizada para entendermos a forma e os motivos que levaram a determinada decisão. Conforme Yin (2001) o estudo de caso é uma estratégia de pesquisa que compreende um método que abrange tudo em abordagens específicas de coletas e análise de dados.

Foi aplicado um questionário aos professores/treinadores e aos alunos, neste contendo, como é feita a seletiva dos atletas que irão compor o time, como são preparados os treinamentos pelo professor, em que período ocorre esses treinamentos (durante as aulas, no contra turno ou em algum horário específico fora do período de aulas), como o professor trabalha com o nervosismo dos alunos antes, durante e depois das competições, se algum aluno ficou frustrado pela não escolha dele para compor o time. Foram elaboradas perguntas abertas e fechadas para que os alunos pudessem responde-las, foram 09 perguntas para os alunos e 05 para os professores, a tabulação de dados foi feita através de questionários passados para o formulário em um aplicativo no Google Drive para elaboração de gráficos.

Contudo foi feita uma pesquisa de caráter qualitativa, pois foi buscado entender o comportamento dos alunos. Os estudos de pesquisa qualitativa diferem entre si quanto ao método, à forma e aos objetivos. GODOY (1995, p.62) ressalta a diversidade existente entre os trabalhos qualitativos e enumera um conjunto de características essenciais capazes de identificar uma pesquisa desse tipo, a saber: (1) o ambiente natural como fonte direta de dados e o pesquisador como instrumento fundamental; (2) o caráter descritivo; (3) o significado que as pessoas dão às coisas e à sua vida como preocupação do investigador; (4) enfoque indutivo.

Foram entrevistados 14 alunos e 2 professores, da rede municipal de ensino de Ponta Grossa, Paraná. Alunos do 2º ciclo de uma única escola de 09 a 10 anos de idade, do sexo masculino e feminino. E os professores também sendo dessa mesma escola.

Esse trabalho obteve aprovação do comitê de ética em pesquisa da faculdade Sant'Ana para que fosse feito a pesquisa em campo com os alunos da referida escola pública da cidade de Ponta Grossa-Pr.

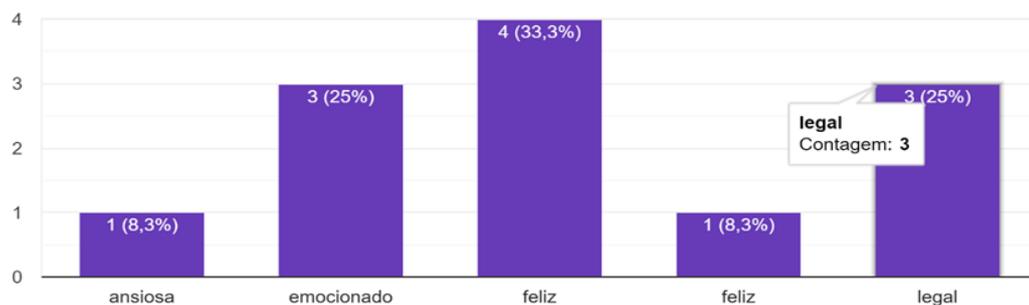
4 RESULTADOS

4.1 Período pré-competitivo

GRÁFICO 01: SENTIMENTO POR JOGAR PELA SUA ESCOLA

COMO VOCÊ SE SENTIU EM SER CHAMADO PRA JOGAR PELA ESCOLA?

12 respostas



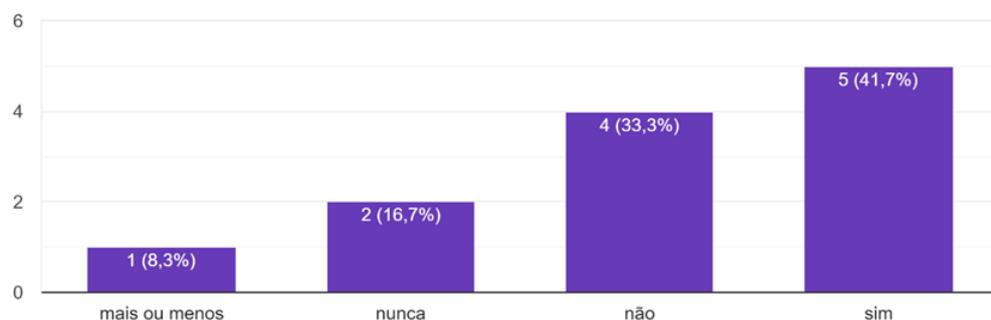
Fonte: autores da pesquisa

O gráfico 01 apresenta o sentimento dos alunos entrevistados em serem chamados para jogar por sua escola. 41,6% (5 alunos) dizem estar felizes com essa notícia, 25% (3 alunos) ficaram emocionados ao receber a notícia, 25% (3 alunos) dizem que é legal ser chamado pelo professor e 8,3% (1 aluno) diz estar ansioso após receber a notícia.

GRÁFICO 02: NERVOSISMO POR REPRESENTAR SUA ESCOLA

EM ALGUM DIA VOCÊ FICOU NERVOSO(A) POR REPRESENTAR A ESCOLA?

12 respostas



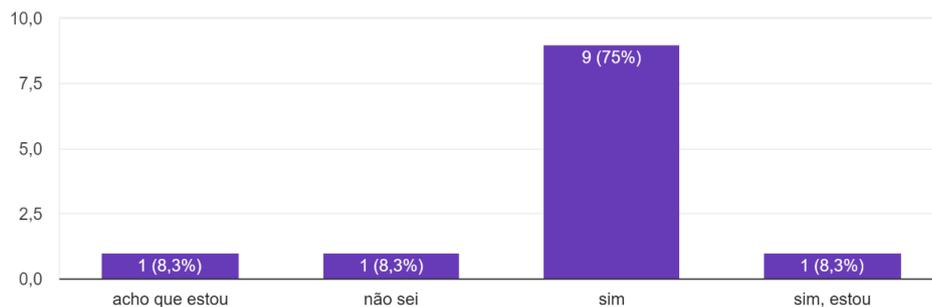
Fonte: autores da pesquisa.

Este gráfico mostra os índices de nervosismo dos alunos entrevistados ao representar sua escola, sendo que os 5 (41,7% dos entrevistados) que respondera “sim” é a primeira vez que participam de uma competição, os 4 (33,3% dos entrevistados) que responderam “não” são aqueles um pouco mais velhos que já haviam tido essa experiência, juntamente com os 2 (16,7% dos entrevistados) que responderam “nunca” e apenas 1 (8,3 %) respondeu “mais ou menos” ainda por não entender muito bem a situação.

GRÁFICO 03: RENDIMENTO EM OUTRAS MATÉRIAS

4- VOCÊ ACHA QUE ESTÁ INDO BEM NAS OUTRAS MATÉRIAS?

12 respostas



Fonte: autores da pesquisa

Com base nas respostas encontradas, percebe-se que, dos 12 alunos entrevistados, 10 dizem estar indo bem nas outras matérias (83,3% dos entrevistados). Apenas 1 diz não saber se está indo bem (8,3% dos entrevistados), e outro (1) diz achar que está indo bem em outras matérias (8,3% dos entrevistados).

GRÁFICO 04: PENSAMENTOS SOBRE O JOGO FORA DOS TREINOS

- 1- Sim eu penso no dia do jogo
- 2- Não penso
- 3- Não fico pensando nos jogos, eu foco nas atividades
- 4- Sim, fico pensando

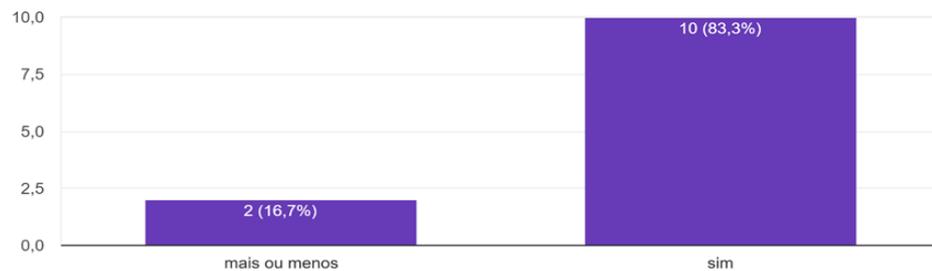
- 5- Não muito
- 6- Às vezes
- 7- Às vezes, se nós vamos ganhar ou perder
- 8- Sim, se vamos ganhar ou perder
- 9- Eu penso em treino e jogar
- 10-Sim, será que hoje vai ter treino.
- 11-Sim, fico pensando nos jogos

Fonte: autores da pesquisa.

GRÁFICO 05: TREINAMENTOS E PREPARAÇÃO

COMO FORAM OS TREINOS PARA ESSES JOGOS? VOCÊ ACHA QUE ESTÁ PREPARADO PARA JOGAR?

12 respostas



Fonte: autores da pesquisa.

O gráfico 05 traz os resultados dos treinos desses alunos, se os mesmos acham que estão prontos para jogar. Das 12 respostas obtidas, 10 (83,3% dos entrevistados) disseram que estão preparados para jogar e 2 (16,7% dos entrevistados) dizem estar “mais ou menos” preparados para os jogos.

4. 2 Período em competição

QUADRO 01: INVENTÁRIO DE SINTOMAS DE STRESS DE LIPP (ISSL)

FASE	FREQUÊNCIA	PORCENTAGEM
ALERTA	4	28,5%
RESISTÊNCIA	2	14,3%

QUASE EXAUSTÃO	1	7,1%
EXAUSTÃO	4	28,5%
SEM STRESS	3	21,4%

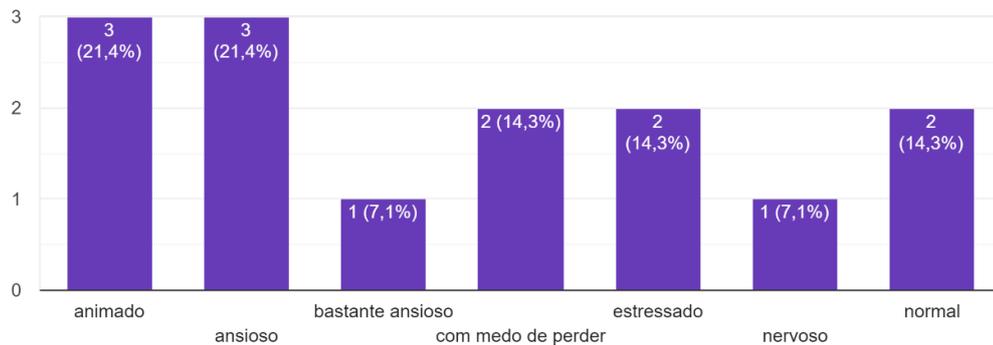
Fonte: Lipp (2008)

Antes da partida começar verificou-se que os níveis de stress dos alunos foram altos devido ao momento em questão, pode-se ver que a exaustão com 28,5% foi um dos níveis mais altos alcançados juntamente com a fase alerta com os mesmos 28,5%, com base nesses resultados conclui-se que o estresse foi bem alto em relação pré-competitivo.

GRÁFICO 06: SENTIMENTO APÓS A PRIMEIRA PARTIDA

Como você se sentiu no momento do jogo?

14 respostas



Fonte: autores da pesquisa.

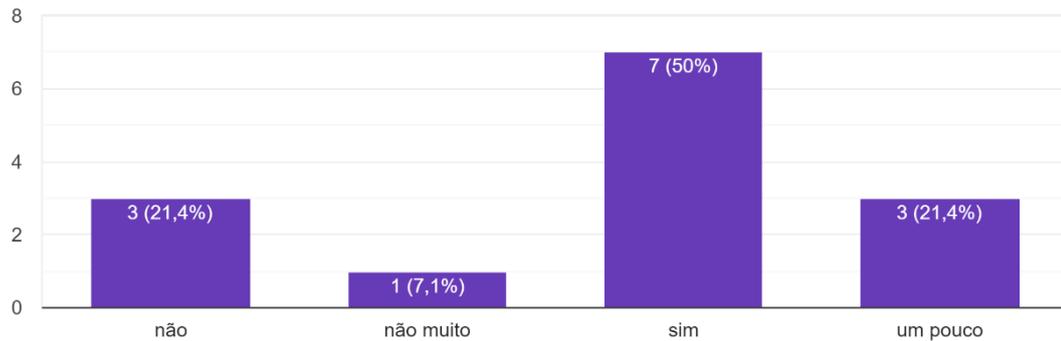
Este gráfico apresenta os índices de estresse dos alunos entrevistados após a primeira partida, a pergunta refere-se ao sentimento na hora do jogo. Com isso, 3 alunos disseram estar animados para jogar, estes já haviam participado anteriormente de outras competições e estavam mais tranquilos (21,4% dos entrevistados). Desses 14 alunos, 4 dizem estar ansiosos para o jogo, sendo que 1 diz estar bastante ansioso, esses são a primeira vez que participam (28,5% dos entrevistados). O medo de perder também aparece, 2 alunos dizem ter esse sentimento, de já na estreia saírem derrotados (14,3% dos entrevistados). O sintoma de estresse é dito por 2 alunos (14,3% dos entrevistados). O nervosismo também é mencionado por 1 dos alunos

(7,1% dos entrevistados). E 2 alunos dizem estar normais para esse início, já que também haviam participado de outras competições pela escola (14,3% dos entrevistados).

GRÁFICO 07: NERVOSISMO DENTRO DE QUADRA

Você ficou nervoso quando entrou dentro da quadra para jogar?

14 respostas



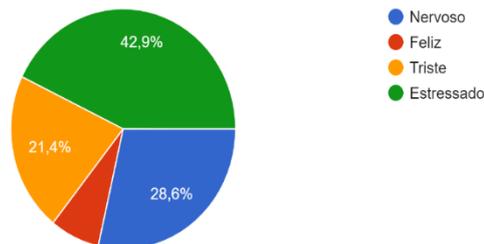
Fonte: autores da pesquisa

Este gráfico apresenta como os alunos se sentiram dentro de quadra, tanto jogando, como os que estavam no banco de reservas. Das 14 respostas obtidas, 7 alunos disseram estar nervosos neste momento (50% dos entrevistados). Desses, 3 alunos dizem estar um pouco nervosos (21,4% dos entrevistados). E 4 alunos dizem não estar nervosos quando entraram em quadra (28,5% dos entrevistados).

GRÁFICO 08: MOMENTO DO JOGO

Em algum momento do jogo você ficou:

14 respostas



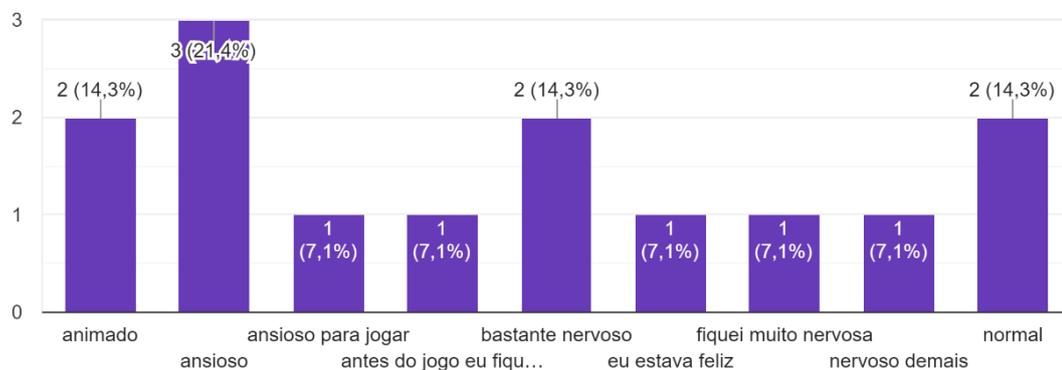
Fonte: autores da pesquisa.

Neste gráfico é mostrado o sentimento e o nível de estresse no momento do jogo. Dos 14 alunos entrevistados 42, 9% (6 alunos) dizem que ficaram estressados no jogo, 21, 4% (3 alunos) falam que ficaram tristes com o jogo, 28, 6% (4 alunos) falam em estar nervosos nos momentos do jogo e 7, 1% (1 aluno) diz estar feliz com o jogo.

GRÁFICO 09: SENTIMENTO ANTES DA PARTIDA

Como você se sentiu antes da sua partida começar?

14 respostas



Fonte: autores da pesquisa.

Esse gráfico mostra o sentimento dos alunos antes da partida começar, dos 14 entrevistados 14, 3% (2 alunos) dizem estar animados para o início da partida, já 35, 6% (5 alunos) disseram estar ansiosos para o jogo. Com sentimento de nervosismo foram 28, 5% (4 alunos), assim como os que disseram estar ansiosos, estes eram a primeira vez que participavam de competições. E 21, 4% dizem estar normais e felizes aguardando sua partida iniciar.

4. 3 Perguntas aos professores

Essa série de perguntas foram feitas para os professores perguntando sobre preparação, sentimento dos alunos e se o estresse afetou os alunos nos treinos e competições. Os quadros em azul representam o professor A e em branco o professor B. Foram usadas perguntas abertas aos professores, onde poderiam retratar toda a experiência do momento.

1- Na sua opinião, o stress prejudica o rendimento dos alunos na hora do jogo?

A- Sim, pois na hora em que o jogo começa podemos observar que em alguns alunos começam a ter medo de encarar os adversários

B- Sim, atrapalha no rendimento e no desempenho do atleta na hora do jogo.

2- Como esses alunos foram selecionados para representar a escola?

A- Foram feitos testes seletivos para que pudéssemos tirar os melhores de cada modalidade para representar a nossa escola

B- São selecionados em um treinamento de aptidão específica na modalidade.

3- Em algum momento, algum aluno ficou frustrado em não ter sido chamado para os jogos?

A- Sim, sempre tem os casos de alunos se decepcionarem em ser cortados ou retirados do time

B- Sim, nem todos os alunos têm condições para participar de competições.

4- O stress afetou algum desses alunos dentro de sala de aula em seu rendimento escolar?

A- Sim, a emoção de jogar e representar a escola os deixa fortemente ligados ao esporte e até esquecem de fazer as atividades ou até mesmo atrapalham as aulas pela conversa sobre os jogos, mas nem todos são assim.

B- Não, pelo contrário o aluno se sente mais motivado pelos estudos.

5- Durante os treinamentos algum aluno ficou mais estressado ou até mesmo muito nervoso com os jogos que estariam por vir? Como foi sua reação?

A- Sim, a todo momento os alunos perguntam o dia que eles irão jogar, a minha reação sempre foi de lidar com calma com eles e levar na conversa para que se acalmem e esperem o momento certo de jogar

B- Sim, procuro transmitir segurança para os alunos mostrando que eles são capazes de competir bem, independente da vitória ou da derrota.

6- Quais os métodos utilizados para diminuir o stress e a tensão destes alunos antes dos jogos?

- A- Sempre aquela conversa explicando bem o que está acontecendo para que eles se acalmem e consigam participar de uma forma lúdica mesmo sendo competitiva.
- B- Treinar bem o aluno, transmitir carinho e motivação para os alunos se sentirem confiantes nos jogos.

Tendo em vista essas respostas percebe-se que os professores passam grande segurança aos seus alunos. Não era de se imaginar outra coisa, pois esses alunos passam grande parte do seu dia na escola e mais ainda quando se tem os treinamentos, que acaba nascendo uma grande afinidade de professor e aluno.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que os níveis de estresse desses alunos foram alterados durante o período competitivo, devido a tensões físicas e psicológicas sofridas por perdas de jogos, emoções fortes.

Com base em nossas pesquisas realizadas verificou-se que esses alunos pensavam o tempo todo nos dias de jogos, porém não afetou seu psicológico de forma que atrapalhasse seu desempenho dentro de sala de aula.

No quesito de preparação para os jogos as pesquisas mostraram-se que os alunos se sentiam preparados para desempenhar uma boa competição. Contudo verificou-se que os alunos estavam inseguros nos dias que antecediam os jogos, tanto nos treinamentos como nas aulas, e dias antes o assunto entre os alunos participantes dos jogos era apenas um: a competição.

As pesquisas realizadas apontaram um nível de estresse alto desses alunos devido as tensões, treinos e ansiedade que aconteceu na antecedência desses jogos, os alunos se mostraram com um nível mais elevado durante o período competitivo em seu momento de entrar em quadra.

Os dados que mais chamam a atenção são que os níveis de estresse dos alunos foram bem mais altos durante o período competitivo do que antes no período pré-competitivo. Usando como exemplo, faltando 5 dias para o primeiro jogo, os alunos mostravam grande insegurança em fazer determinadas jogadas, errando passes, chutes e posicionamento. Fundamentos básicos eram “esquecidos” na hora do coletivo.

Se notou também que os professores também mostravam alguma incerteza sobre qual time começar a partida, que trocas fazer no decorrer do jogo, em que momento de a partida fazer determinada jogada.

Contudo, conclui-se que o estresse pode sim afetar o psicológico dos alunos, pode atrapalhar os mesmos em aulas nesse período de preparação e competição, e também atrapalhar na hora de entrar em quadra.

Todos devem dar mais atenção para esse quesito na hora de preparar seu time para a competição, existem casos que uma simples conversa pode amenizar tal

sentimento, mas também há casos que só uma ajuda profissional ou tratamento para poder se obter resultados com essa pessoa.

REFERÊNCIAS

- A. M. B. da Silva e S. R. Fiorim. **Estresse Em Atletas De Modalidades Coletivas: Uma Revisão Sistemática**. EEFD/UFRJ VOLUME 12 NÚMERO 1 janeiro/junho 2016.
- BECKER JR, Benno. A criança no Esporte. Revista da Sociedade Brasileira de Psicologia Esportiva, Novo Hamburgo, 2000
- CAPINUSSU, J. M. **Competições desportivas**: organização e esquemas. São Paulo: IBRASA, 1986. p.83.
- BENEDETTI, E.; OLIVEIRA, R. L.; LIPP, M. E. N. **Nível de estresse em corredores de maratona amadores em período de pré-competição**. Revista Brasileira de Ciência & Movimento, v. 19, n. 3, p. 5-13, 2011.
- CAPUTO, E. L.; ROMBALDI, A. J.; SILVA, M.; C. **Sintomas de estresse Pré-competitivo em atletas adolescentes de handebol**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Pelotas, p.1-5, fev. 2016. Disponível em: Acesso em: 31 jul. 2016.
- COOL, César; MARCHESI, Álvaro; PALACIOS, Jesús. **Desenvolvimento psicológico e educação**: psicologia da educação escolar. 2. ed. Porto Alegre: ARTMED, 2004. p. 472.
- DARIDO, Suraya Cristina. **Educação Física na escola**: Questões e Reflexões. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003. p. 91.
- DE ROSE JR., D. **Esporte na infância: estresse ou divertimento?** In R. MIRANDA, III Simpósio Mineiro de Psicologia do Esporte, Juiz de Fora UFJF, 1-6, 1997.
- DUOLINGO. **O QUE SIGNIFICA NERVOSISMO EM PORTUGUÊS**. Disponível em: <https://educalingo.com/pt/dic-pt/nervosismo> Acesso em:08/10/2019
- FARNÊ, M. **O estresse: as vezes é positivo, as vezes é negativo, mas pode ser transformado em um aliado**. Paulinas. Edições Loyola, 2003. (Coleção para saber mais, 4).
- GALLARDO, Jorge Sérgio Pérez. **Prática de Ensino em Educação Física**: a criança em movimento. São Paulo: FDT, 2010. p. 96.
- JUNIOR, D. R. **Lista de sintomas de “stress” pré-competitivo infanto-juvenil**: elaboração e validação de um instrumento. Rev. Paul. Educ. Fís., São Paulo, 12 (2): 126-33, jul./dez. 1998.
- JUNIOR D. R. **A competição como fonte de stress no esporte**. Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília v. 10 n. 4, outubro 2002. p. 19-26.
- KAVANAGH, J. **Stress and performance: a review of the literature and its applicability to the military**. Santa Monica, CA: RAND Corporation, 2005.
- RÉ, A.H.N., DE ROSE Jr., D., BÖHME, M.T.S. **Stress e nível competitivo: considerações sobre jovens praticantes de futsal**. R. bras. Ci.e Mov. 2004; 12 (4): 83-87.
- LIPP, Marilda EN; MALAGRIS, Lúcia EN. O stress emocional e seu tratamento. **Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria**, p. 475-490, 2001.

MACHADO A. A. **Psicologia do esporte da educação física escolar ao esporte de alto nível**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005. p.308.

PARIZ R. K. A.; RODRIGUEZ B. T. F.; BALBINO S. S.; NERY S. S. **Jogos competitivos: Fatores estressantes dessa prática na vida do escolar**. Brazilian Journal of Development Curitiba, v. 5, n. 8, p. 11896-11908 aug. 2019.

PIMENTA T. **Estresse**: saiba como ele afeta sua saúde física e emocional (2017). Disponível em: <https://www.virtude.com/blog/estresse-saiba-como-ele-afeta-sua-saude/>. Acesso em: 24/09/2019.

ROCHE, Fernando París. **Gestão desportiva**: planejamento estratégico nas organizações desportivas. 2. ed. Porto Alegre: ARTMED, 1998. p.163.

Significado de Felicidade. Disponível em: <https://www.significados.com.br/felicidade/> Acesso em: 08/10/2019.

Significado de tristeza. Disponível em: <https://www.significados.com.br/tristeza/> Acesso em: 08/10/2019.

SOUZA, M. S. V. B. **Revisitando o significado do estresse no conceito das organizações: uma breve revisão teórico-conceitual**. Brasília, 2014. 28f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em gestão de pessoas e Coaching) - Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2014.

THATCHER, J.; DAY, M. C. **Re-appraising stress appraisals: the underlying properties of stress in sport**. *Psychology of Sport and Exercise*, vol. 9, n. 3, p. 318-335, 2008.

V. B. Hirota. V. A. Tragueta. C. E. L. Verardi. **Nível De Estresse Pré-Competitivo Em Atletas Universitárias Do Sexo Feminino Praticantes Do Futsal**, revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 6, ed. especial, p. 487-497, jul. 2008.

YIN, Roberto K. **Estudo de caso: planejamento e métodos**. 2ª Ed. Porto Alegre. Editora: Bookmam. 2001.

APENDICÊS

Questionário para os professores

- 1- Como esses alunos foram selecionados para representar a escola?
- 2- O stress prejudica o rendimento dos alunos na hora do jogo?
- 3- Em algum momento, algum aluno ficou frustrado em não ter sido chamado para os jogos?
- 4- O stress afetou algum desses alunos dentro de sala de aula em seu rendimento escolar?
- 5- Durante os treinamentos algum aluno ficou mais estressado ou até mesmo muito nervoso com os jogos que estariam por vir? Como foi sua reação?
- 6- Quais os métodos utilizados para diminuir o stress e a tensão destes alunos antes dos jogos?

Questionário para os alunos

- 1- Como você se sentiu em ser chamado para jogar pela escola?
- 2- Em algum dia você ficou nervoso(a) por representar a escola?
- 3- Como foram os treinos para esses jogos? você acha que está preparado para jogar?

Roteiro de observação para questionário

- 1 – Explicar ao professor o porquê das observações, e também para quais fins levaremos as respostas e a experiência.
- 2 – Explicar, também, aos alunos, juntamente com o professor, quem somos e para que estamos observando os mesmos, e realçar que eles não precisam ficar intimidados com nossa presença.
- 3 – Analisar os treinos para que possamos já ter uma ideia de resposta dos professores e alunos.
- 4 – Fazer com que os alunos não se sintam com medo e envergonhados com a nossa presença, para que no fim dos treinos possam nos atender com clareza.