



Motricidade

ISSN: 1646-107X

motricidade.hmf@gmail.com

Desafio Singular - Unipessoal, Lda

Portugal

Segato, L.; Brandt, R.; Liz, C.M.; Vasconcellos, D.I.C.; Andrade, A.
Estresse psicológico de velejadores de alto nível esportivo em competição
Motricidade, vol. 6, núm. 3, 2010, pp. 53-62
Desafio Singular - Unipessoal, Lda
Vila Real, Portugal

Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=273019708007>

- Como citar este artigo
- Número completo
- Mais artigos
- Home da revista no Redalyc

redalyc.org

Sistema de Informação Científica

Rede de Revistas Científicas da América Latina, Caribe , Espanha e Portugal
Projeto acadêmico sem fins lucrativos desenvolvido no âmbito da iniciativa Acesso Aberto

Estresse psicológico de velejadores de alto nível esportivo em competição

Psychological stress in high level sailors during competition

L. Segato, R. Brandt, C.M. Liz, D.I.C. Vasconcellos, A. Andrade

RESUMO

Elevados níveis de estresse podem comprometer o desempenho esportivo de velejadores à medida que interferem em fatores como atenção, concentração e tomada de decisão. O objetivo da pesquisa foi investigar o estresse psicológico de velejadores em competição. Participaram do estudo 31 velejadores de alto nível, por meio de voluntariado. Estes atletas responderam a Escala de Estresse Percebido (Cohen & Williamson, 1988) e questões específicas acerca do autocontrole do estresse, fontes e estratégias de controle do estresse. Utilizou-se de estatística descritiva e inferencial (teste t e correlação de Pearson). Os velejadores apresentaram níveis baixos a moderados ($M = 20.00$; $DP = 6.83$) de estresse, oriundos de fontes intrínsecas ao contexto competitivo (problemas com o barco, desorganização da equipe) e extrínsecas (estudo, conciliar o trabalho com a vela, problemas familiares e financeiros). Os atletas referem possuir bom controle do estresse utilizando estratégias cognitivas (isolar-se) e somáticas (escutar música, descansar/dormir, conversar com os amigos) em competição. Concluiu-se ser importante que velejadores consigam controlar e administrar elevados níveis de estresse psicológico, sabendo lidar com situações instáveis e imprevisíveis advindas da modalidade.

Palavras-chave: estresse, psicologia do esporte, vela

ABSTRACT

The purpose of this work was to investigate the psychological stress present in elite sailors in a competition. Based on a descriptive field research, 31 elite sailors volunteered to participate. They answered the Perceived Stress Scale (Cohen & Williamson, 1988) and also specific questions on self-control, sources and strategies of coping. Data were analyzed by using descriptive and inferential (Student t test and Pearson's correlation) statistics. These athletes revealed low and moderate scores ($M = 20.00$, $DP = 6.83$) of stress originated from both intrinsic (ship troubles, team disorders) and extrinsic (study, working and training, family and financial problems) sources. The group reported good stress control during competition through the use of cognitive (avoidance) and somatic (listening music, resting/sleeping, talk to friends) strategies. It is important that sailors are able to control and cope with high levels of psychological stress and to understand how to proceed when under unstable and unexpected situations that arise during competition.

Keywords: stress, sport psychology, sailing

Submetido: 17.09.2009 | Aceite: 10.04.2010

Com a popularização de esportes náuticos como a vela no Brasil, e o sucesso dos atletas nacionais em competições ao redor do mundo, estudos que abordem assuntos relacionados com a modalidade tornam-se importantes para profissionais que acompanham os velejadores em suas rotinas de treinamento e competição (Ruschel et al., 2009).

A vela é um esporte particularmente interessante sob o ponto de vista psicológico (Rotunno, Senerega, & Reggiani, 2004), realizado em um meio pouco usual (aquático), sem contato com público (Fernandes, Bombas, Lázaro, & Vasconcelos-Raposo, 2007). Por depender da interação entre velejador, vento e barco, requer de seus atletas elevada capacidade de concentração, de antecipação de eventos e de tomada de decisão frente a situações de instabilidade ambiental e imprevisibilidade das condições da competição (Allen & De Jong, 2006; Bojsen-Møller & Bojsen-Møller, 1999; Duarte, Mulkay, & Pérez, 2004; Rotunno et al., 2004).

Dentre as variáveis psicológicas associadas ao contexto esportivo, o estresse é considerado um dos fatores preponderantes para a performance atlética (Rose Junior, Deschamps, & Korsakas, 2001). Diversos fatores estão relacionados ao estresse psicológico em velejadores, como as condições ambientais, problemas de navegação, função desempenhada na embarcação, decisões táticas, entrosamento com a tripulação, entre outros (Hambraeus & Branth, 1999).

Níveis elevados de estresse estão relacionados à insegurança, à intranquilidade, ao aumento da ansiedade-estado, à depressão e à maior susceptibilidade a infecções (Bara, Ribeiro, Miranda, & Teixeira, 2002; Rose Junior et al., 2001). 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 (Stefanello, 2007). 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 (Dosil, 2004).

O conhecimento das situações geradoras de estresse e do modo como os atletas vivenciam essas situações em diferentes contextos são partes importantes do processo de desenvolvimento de um atleta (Hanton, Mellalieu & Hall, 2004; Márquez, 2006). Desta forma, um adequado controle do estresse por parte de velejadores pode trazer benefícios ao seu rendimento esportivo, pela possibilidade de atingirem níveis ótimos de ativação em momentos específicos (Allen & De Jong, 2006; Detanico & Santos, 2005; Mackie & Legg, 1999; Vasconcelos-Raposo et al., 2006).

Considerando a problemática apresentada, bem como a necessidade de uma abordagem mais atual sobre o estresse competitivo, este estudo teve como objetivo investigar o estresse psicológico de velejadores de alto nível no contexto de competição.

MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa transversal de campo, descritiva, do tipo correlacional.

Amostra

Participaram do estudo 31 velejadores de alto nível, com idade média de 23 anos ($DP = 7.29$), sendo 8 (25.8%) homens e 23 (74.2%) mulheres, selecionados seguindo critério de voluntariado. Estes atletas competiram na etapa Pré-Olímpica de Vela/2009, em classes individuais (*Laser St*, $n = 3$; *Laser Radial*, $n = 5$; *Finn*, $n = 1$; e *RS:X*, $n = 2$), com dois tripulantes (420, $n = 2$; 470, $n = 3$; 49er, $n = 1$) e três tripulantes (*Match Race*, $n = 14$). Os velejadores participam de competições a nível nacional e internacional, praticando a modalidade há bastante tempo ($M = 13.30$, $DP = 7.70$ anos), sendo os homens ($M = 16.25$, $DP = 9.22$ anos) mais experientes que as mulheres ($M = 12.30$, $DP = 7.05$ anos).

Instrumentos

Para avaliar o nível de estresse percebido utilizou-se a Escala de Estresse Percebido (Cohen & Williamson, 1988), validada por Luft, Sanches, Mazo e Andrade (2007). A escala é constituída por 14 perguntas, onde o atleta assinala uma opção numérica que varia de 0 a 4 (0 = Nunca; 1 = Pouco; 2 = Às vezes; 3 = Regularmente; e 4 = Sempre) para cada questão, referentes ao grau no qual os indivíduos percebem as situações como estressantes durante o último mês. As respostas com conotações negativas (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7) tem sua pontuação somada diretamente, enquanto que as positivas (8, 9, 10, 11, 12, 13 e 14) são invertidas da seguinte maneira: 0 = 4, 1 = 3, 3 = 1 e 4 = 0. A soma da pontuação das questões fornece escores que podem variar de zero (sem estresse) a 56 (estresse extremo). A consistência interna geral do instrumento, verificada através do coeficiente alpha de Cronbach foi de .78.

O autocontrole do estresse foi avaliado a partir de um questão fechada (i.e., *De que maneira você auto-avalia o seu controle do estresse?*) com base em uma escala Likert simples de 0 (Péssimo) a 5 (Excelente).

A identificação das fontes e das estratégias de controle do estresse dos velejadores sob tensão e em competição ocorreu mediante questão aberta onde o atleta relatava o que lhe causava mais estresse no momento, e o que fazia para relaxar sob tensão e em competição.

Foram criadas duas categorias (somáticas e cognitivas) a partir das fontes de estresse identificadas pelos velejadores. As estratégias somáticas são caracterizadas por estarem ligadas a manifestações fisiológicas (Hardy, Beattie, & Woodman, 2007), sendo um esforço que o indivíduo faz para regular as emoções (Lima, Samulski, & Vilani, 2004; Stefanello, 2007). As cognitivas estão ligadas a sentimentos subjetivos (Araújo, Mello, & Leite, 2006) e sua ação está na modificação e ajuste dos principais determinantes do comportamento (pensamento, percepção, memória, afeto, linguagem), reavaliando a

própria condição do problema (Lima et al., 2004; Stefanello, 2007).

Procedimentos

Os dados foram coletados durante a etapa Pré-Olímpica de Vela, em Fevereiro de 2009. Este evento representou a primeira seletiva para a formação da equipe permanente de Vela Olímpica realizado pela Confederação Brasileira de Vela e Motor, com o apoio do Comitê Olímpico Brasileiro, reunindo técnicos da seleção brasileira olímpica e atletas de alto nível.

Os atletas da classe Match Race foram avaliados no terceiro (último) dia de competição de sua classe, antes das regatas, enquanto que os atletas das demais classes (individuais e com dois tripulantes) foram abordados no quarto (penúltimo) dia de competição, logo após a realização das regatas.

Esta pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa em seres humanos da Universidade do Estado de Santa Catarina, sob nº de referência 5347/2008. Todas as normas e diretrizes regulamentadoras da pesquisa envolvendo seres humanos foram seguidas durante o transcorrer do estudo.

Análise estatística

A partir das respostas obtidas estruturou-se o banco de dados. Os dados foram analisados com a utilização da estatística descritiva (médias, desvios padrão e índices mínimos e máximos) e inferencial. A estatística inferencial empregou a correlação de Pearson e o teste t de Student, com nível de confiança de 95%.

RESULTADOS

Os níveis de estresse percebido pelos velejadores em competição foram baixos a moderados ($M = 20.00$, $DP = 6.83$, Mínimo = 12, Máximo = 27). Maiores níveis de estresse foram observados antes das regatas ($M = 22.40$, $DP = 7.74$) em relação aos encontrados após as regatas ($M = 17.60$, $DP = 5.27$), sendo identificadas diferenças significativas entre os

grupos que foram mensurados antes e após as regatas ($t = 2.04, p < .05$).

As atletas mulheres apresentaram níveis de estresse ($M = 18.33, DP = 4.84$) mais elevados que os homens ($M = 16.88, DP = 5.96$), não sendo observadas diferenças significativas entre sexos ($t = -1.43, p = .16$).

Quando comparadas as diferentes classes competitivas, o velejador da classe 49er apresentou o maior nível de estresse (27 pontos), enquanto que o da classe Finn, o menor (12 pontos) (ver Figura 1).

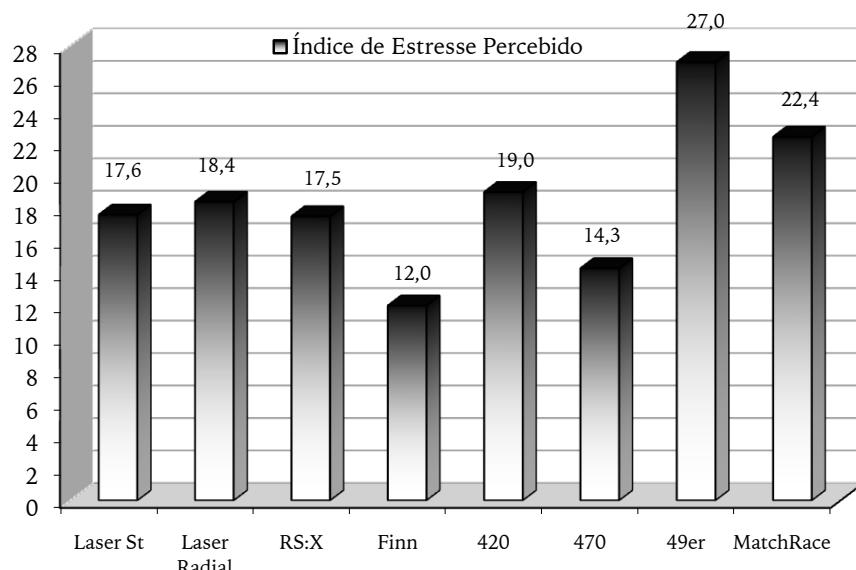


Figura 1. Níveis de estresse dos velejadores de diferentes classes da vela durante a Pré-Olímpica de Vela

As fontes de estresse identificadas pelos atletas em competição estão relacionadas a problemas no barco e com a tripulação, e em maior frequência, a problemas externos ao contexto competitivo (ver Tabela 1).

Os atletas consideraram possuir um bom controle do estresse, utilizando a música e dormir/descansar como principais estratégias de administração do estresse (ver Tabela 2).

Tabela 1
Fontes de estresse identificadas pelos velejadores inerentes e adjacentes à competição

Inerentes à competição	n (%)	Adjacentes à competição	n (%)
Problemas no Barco	2 (6.5)	Vestibular / Faculdade	4 (13.0)
Desorganização da equipe	2 (6.5)	Conciliar o trabalho à vela	2 (6.5)
Indecisão quanto à tripulação	1 (3.2)	Problemas financeiros	2 (6.5)
Relação com a tripulação	1 (3.2)	Problemas familiares	2 (6.5)
Perder as regatas	1 (3.2)	Gerenciamento do tempo	1 (3.2)
Pré-start das regatas	1 (3.2)	Saudade de casa	1 (3.2)
Juiz	1 (3.2)	Adaptação ao novo	1 (3.2)

Tabela 2

Estratégias de controle cognitivas e somáticas do estresse utilizadas pelos velejadores em situações de estresse cotidiano e em competição

Sob estresse cotidiano	n (%)	Em competição	n (%)
<i>Cognitivas</i>		<i>Cognitivas</i>	
Refletir sobre a situação	4 (13.0)	Isolar-se	4 (13.0)
Contar até 10	1 (3.2)	Mentalização	1 (3.2)
Pensar em outra coisa	1 (3.2)	Concentração	1 (3.2)
<i>Somáticas</i>		<i>Somáticas</i>	
Escutar música	7 (22.6)	Escutar música	7 (22.6)
Conversar com amigos	3 (9.7)	Dormir/ Descansar	7 (22.6)
Realizar alongamentos	3 (9.7)	Conversar com amigos	5 (16.2)
Praticar exercícios físicos	3 (9.7)	Fazer alongamentos	3 (9.7)
Leitura, televisão	2 (6.5)	Manter a rotina e horários	3 (9.7)
Respirar fundo	1 (3.2)	Beber cerveja	2 (6.5)
Ir ao Shopping	1 (3.2)	Leitura	2 (6.5)
Descansar	1 (3.2)	Fazer a manutenção do barco	1 (3.2)
Comer	1 (3.2)	Gitar	1 (3.2)
Gitar	1 (3.2)	Beber água	1 (3.2)
Cantar	1 (3.2)	Cantar	1 (3.2)

Os níveis de estresse percebido dos atletas correlacionaram-se com o tempo de prática na modalidade ($r = -.365$, $p = .044$), indicando que quanto maior a experiência do velejador na modalidade, menores os níveis de estresse apresentados.

DISCUSSÃO

Com o objetivo de investigar o estresse psicológico de velejadores de alto nível esportivo em competição, verificou-se níveis baixos a moderados de estresse percebido nos atletas, existindo diferença significativa entre a avaliação realizada antes e após as regatas. Não existiu diferença significativa no nível de estresse de homens e mulheres.

Esse estresse pode ser causado por fontes inerentes à competição e, em maior frequência, externas ao contexto competitivo. Os atletas consideram possuir um bom controle do estresse, utilizando a música e dormir/ descansar como principais estratégias de gestão/controle do estresse.

Estudos com velejadores demonstram que, durante uma competição, os atletas frequentemente informam a ocorrência de

nervosismo, frustração, dificuldade de concentração, falta de confiança e estresse psicossomático (Allen & De Jong, 2006). Os níveis médios de estresse dos velejadores em competição ($M = 20.00$) foram menores do que os encontrados por Keller (2006) em seu estudo com atletas de judô ($M = 32.40$) e por Cohen e Williamson (1988) em indivíduos na faixa etária dos 18 aos 29 anos ($M = 21.10$), que utilizaram o mesmo instrumento.

Acredita-se que os níveis de estresse apresentados pelos velejadores neste estudo favoreçam um bom desempenho esportivo na competição. A vela exige um maior controle emocional diante de um contexto instável e condições de competição imprevisíveis. Ou seja, é uma modalidade que requer mais qualidade das ações motoras, precisão de movimentos, tomada de decisão, concentração e antecipação de eventos de seus atletas (Allen & De Jong, 2006; Bojsen-Møller & Bojsen-Møller, 1999; Duarte et al., 2004; Rotunno et al., 2004). Legrand e Lescanff (2003) indicam que uma baixa ativação parece não ser apropriada durante esportes competitivos altamente ativos, a exemplo do rúgbi, na qual

aumentos significativos no desempenho esportivo ocorreram em atletas com alta estimulação antes do jogo, experimentada como uma excitação agradável. Nesse sentido, de acordo com as características da modalidade, níveis muito elevados de estresse, bem como baixos em demasia podem prejudicar a performance esportiva.

No entanto, é importante apontar que a influência do estresse sobre a performance esportiva depende, não somente da magnitude e frequência do evento estressor, como também da avaliação que o indivíduo faz da situação e dos recursos pessoais para lidar com ela (Adam & Epel, 2007; Anshell & Sutarso, 2007; Lipp, 2003; Margis, Picon, Cosner, & Silveira, 2003; Rohlfs, Carvalho, Rotta, & Krebs, 2004; Thatcher, & Day, 2008).

Os níveis de estresse dos atletas correlacionaram-se com o tempo de prática na modalidade, indicando que quanto maior a experiência do velejador na modalidade, menores os níveis de estresse apresentados. Este resultado condiz com o estudo de Rose Junior (2002) que sugerem que para atletas com maior experiência, a competição poderá assumir um caráter desafiador, ao contrário de atletas com menor tempo de prática, no qual as mesmas situações poderão ter conotação de ameaça a seu bem-estar físico, psicológico e social implicando um maior nível de estresse.

Com relação às classes de competição dos atletas, verificou-se que o velejador da classe 49er foi o que apresentou o maior nível de estresse (27 pontos), enquanto que o da classe Finn, o menor (12 pontos). Durante a navegação, a falta de entrosamento entre a tripulação consiste em um dos fatores relacionados a um maior estresse psicológico dos atletas (Hambraeus & Branth, 1999), podendo fazer com que haja grande diferença durante uma largada (Maia, 2008). Henderson e Bourgeois (1998), investigando uma equipe feminina de basquetebol universitário, observaram que elevados níveis de coesão de grupo foram associados a menores alterações no humor e menores níveis de estresse nestas

atletas. Nesse sentido, além das características próprias de personalidade e tempo de experiência na modalidade, em classes com mais tripulantes, o entrosamento entre a tripulação pode ser um dos fatores contribuintes para o maior nível de estresse psicológico encontrado.

Quanto às fontes de estresse inerentes ao contexto competitivo identificadas pelos velejadores, verificou-se que as fontes situacionais, como problemas relacionados ao barco, relacionamento entre a tripulação, a regata em si (perder a regata, pré-start) e a arbitragem foram mais citadas que as individuais (indecisão quanto à equipe). Estes resultados vão de encontro com o estudo de Stefanello (2007), no qual os fatores situacionais predominam em relação aos individuais.

Durante a navegação, vários fatores estão relacionados ao estresse psicológico do atleta, tais como as condições ambientais, problemas de navegação, função desempenhada na embarcação, decisões táticas e entrosamento com a tripulação (Hambraeus & Branth, 1999). As fontes diretamente relacionadas com a competição, no presente estudo, são semelhantes a encontradas em outras pesquisas com diversas modalidades, como o relacionamento com os companheiros de equipe (Marques & Rosado, 2005; Rose Junior, 2002), a competição (Rose Junior, 2002; Stefanello, 2007) e a arbitragem (Marques & Rosado, 2005; Rose Junior, 2002).

Embora não mencionadas, as variações climáticas constituem distrações características de determinadas modalidades, podendo influenciar nos níveis de ativação e de ansiedade dos atletas. Stefanello (2007) em seu estudo expôs que tanto as condições climáticas quanto o planejamento/organização dos jogos, parecem constituir-se em potenciais fontes de estresse para os atletas do vôlei de praia, por ocasionar alguma influência na atuação dos atletas, impedindo-os de atuar no seu nível potencial.

Os fatores adjacentes, ou externos ao contexto competitivo, foram mencionados com grande frequência pelos velejadores. Dentre eles encontram-se o estudo, problemas financeiros, familiares, saudade de casa, gerenciamento do tempo e conciliar o trabalho à prática da vela.

Embora advindas do contexto externo à competição, estas fontes não devem ser entendidas como causadoras de menores níveis de estresse (Rose Junior et al., 2001). Segundo Marques e Rosado (2005), questões familiares, acadêmicas e conseguir o equilíbrio entre a competição e outros compromissos, tem o potencial de gerar estresse pelo fato de que nem sempre o atleta consegue cumpri-las, devido às exigências de tempo, próprias desta profissão.

Tendo a vela, as exigências de atenção, concentração, tomada de decisão, movimentos precisos diante de situações instáveis e imprevisíveis (Allen & De Jong, 2006; Bojsen-Moller & Bojsen-Moller, 1999; Mackie & Legg, 1999), o controle emocional dos velejadores é requisito importante para o satisfatório desempenho em competição, devendo o atleta possuir a habilidade de controlar e administrar os elevados níveis de estresse psicológico (Lima, 2005).

Os velejadores consideraram possuir um bom controle do estresse, utilizando mais frequentemente estratégias somáticas (84.0%) que cognitivas (42.0%) de administração do estresse. Este resultado concorda com o estudo de Lima et al. (2004), que observaram que atletas femininas de tênis de mesa utilizavam mais técnicas somáticas (67.7%), que as cognitivas (9.5%) e as combinadas (24.7%). Já Stefanello (2007), verificou que atletas do vôlei de praia, durante o jogo, utilizavam um maior número de técnicas cognitivas comparado às somáticas.

Isolar-se foi a estratégia cognitiva mais empregada pelos atletas para controlar o estresse em competição, seguida pela concentração e mentalização. Isolar-se consiste em uma estratégia de distanciamento ou de

evitação do agente estressante (Márquez, 2006). Segundo Gaudreau e Blondin (2004), este tipo de estratégia está associada a estados emocionais mais negativos, com menor controle subjetivo do estresse e maior sentimento de raiva e abatimento. Já as estratégias de concentração e mentalização, orientadas à tarefa (Gaudreau & Blondin, 2004), objetivam ajudar o atleta a desenvolver a conscientização sobre fatores que desviam sua atenção, permitindo-lhe modificar aspectos do seu rendimento e/ou trabalho que são ineficientes e distanciar-se de padrões de comportamento e pensamentos negativos ou não produtivos (Stefanello, 2007).

As técnicas cognitivas baseiam a sua ação na modificação ou no ajuste dos principais determinantes do comportamento realizado (pensamento, percepção, memória, afeto, linguagem), reavaliando a própria condição do problema. Nesse sentido, para ocorrer uma melhora na conduta ou nos estados emocionais, auxiliando os atletas a manter o autocontrole e o equilíbrio necessários a uma boa atuação, o sujeito deve promover uma mudança nos pensamentos subjacentes a esses comportamentos (Lima et al., 2004; Stefanello, 2007).

Este tipo de técnica é importante na vela, em situações a exemplo do contra-vento (momento onde os barcos atingem velocidade mais baixa, devendo andar em "zigue-zague" - "navegação à bolina" - em busca de maior velocidade para vencer o vento). Este é o momento em que os melhores velejadores fazem a diferença, pois necessitam tomar decisões de forma rápida e precisa para se sobrepor aos demais competidores. A indecisão em um momento equivocado para uma área de ventos mais fracos pode significar uma grande perda de tempo e consequentemente a derrota na regata (Maia, 2008).

As estratégias somáticas mais citadas pelos velejadores foram escutar música, dormir/descansar, conversar com os amigos, fazer alongamentos, manter a rotina e horários, beber cerveja, ler, entre outras. As técnicas

somáticas (motoras) consistem no esforço que o indivíduo faz para regular o estado emocional (estresse, ansiedade) associado ao evento estressante, ajustando as reações corporais como tensão muscular, frequência cardíaca e frequência respiratória, que esse evento traz (Lima et al., 2004; Stefanello, 2007).

A música pode afetar a energia muscular, elevar ou diminuir os batimentos cardíacos, dirigindo a atenção do ouvinte para padrões adequados a um determinado estado de ânimo, além de afastar o tédio e a ansiedade (Valim, Bergamaschi, Volp, & Deutsch, 2002).

A estratégia de conversar com amigos consiste no coping focalizado nas relações interpessoais, na qual o indivíduo busca apoio nos círculos sociais ao qual pertence, sendo um importante meio de proteção contra os efeitos deletérios do estresse (Lima, 2005). A procura por apoio social de outras pessoas tem sido relacionada com uma saúde melhor, constituindo um fator de proteção que pode evitar, inclusive, doenças ligadas ao estresse (Greenberg, 2002).

Dormir e descansar, e a prática de alongamentos consistem em estratégias de relaxamento. Os exercícios físicos podem ser um dos meios de lidar com o estresse ajudando a pessoa estressada a restabelecer as condições normais do organismo, desequilibradas tanto por fatores psicológicos como fisiológicos. Mais especificamente, o exercício de alongamento é considerado um tipo de relaxamento, reduzindo significativamente os níveis de tensão muscular, ritmo respiratório e pressão sanguínea, bem como, os estados subjetivos e objetivos de excitação da pessoa. Portanto, esta pode ser uma forma bastante válida de lidar com o estresse (Valim et al., 2002).

Muitas das estratégias utilizadas pelos velejadores diante de situações estressantes cotidianas são estendidas ao contexto competitivo, como escutar música, descansar, conversar com os amigos, fazer alongamentos, ler, entre outras. Consistem em técnicas não sistemáticas, nas quais a pessoa desenvolve

medidas de comportamentos seguras e adequadas através da própria vivência e experiência, sendo que sua eficiência é intrinsecamente dependente da subjetividade dos sujeitos (Lima et al., 2004).

Dosil (2004) evidencia que a maioria dos melhores atletas aprende técnicas por eles mesmos para solucionar as diferentes situações, que tem proporcionado vantagens diante de seus adversários.

Algumas estratégias dos atletas foram observadas apenas na situação competitiva, e envolvem disciplina, dentre elas: manter a rotina, respeitar horários, fazer a manutenção do barco e concentrar-se. O estudo de Gould, Eklund e Jackson (1993) citado por Lima et al. (2004) verificou que as estratégias de coping (enfrentamento – neste caso, do estresse) de atletas membros da equipe olímpica de luta greco romana, incluíam seguir alguma rotina e foco no que eles necessitavam fazer. Neste estudo não foi verificada a eficiência da utilização destas técnicas na performance esportiva dos velejadores, indicando a necessidade de novos estudos.

CONCLUSÕES

O estudo identificou que os atletas de vela apresentaram níveis baixos a moderados de estresse em competição, estando inversamente relacionados ao tempo de prática na modalidade. As fontes de estresse estão relacionadas a problemas com o barco, relacionamento com a tripulação, a regata em si, a arbitragem, estudo, problemas financeiros, familiares, saudade de casa, gerenciamento do tempo e conciliar o trabalho à prática da vela.

Em geral, os velejadores consideram possuir um bom controle do estresse, utilizando mais frequentemente estratégias somáticas (escutar música, dormir/descansar, conversar com os amigos, fazer alongamentos, manter a rotina e horários, beber cerveja, ler, entre outras) do que cognitivas (isolar-se, concentração e mentalização) de administração do estresse.

Desta forma, é importante que velejadores possuam, ou desenvolvam ferramentas

(habilidades) para controlar e administrar elevados níveis de estresse psicológico, sabendo lidar com situações instáveis e imprevisíveis advindas deste esporte.

REFERÊNCIAS

- Adam, T. C., & Epel, E. S. (2007). Stress, eating and the reward system. *Physiology & Behavior*, 91(4), 449-458.
- Allen, J. B., & De Jong, M. R. (2006). Sailing and sports medicine: A literature review. *British Journal of Sports Medicine*, 40(7), 587-593.
- Anshel, M. H., & Sutarso, T. (2007). Relationships between sources of acute stress and athletes coping style in competitive sport as a function of gender. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 1-24.
- Araújo, S. R. C., Mello, M. T., & Leite, J. R. (2006). Transtornos de ansiedade e exercício físico. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 29(2), 164-171.
- Bara, M. G., Ribeiro, L. C. S., Miranda, R., & Teixeira, M. T. (2002). Reduction of blood cortisol levels through the progressive relaxation technique in swimmers. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 8(4), 139-143.
- Bojsen-Møller, F., & Bojsen-Møller, J. (1999). Biomechanics of sailing. In J. Bangsbo, & G. Sjogaard (Eds.) *Sailing & Science: In an Interdisciplinary Perspective* (pp. 77-93). Copenhagen: Institute of Exercise and Sport Sciences, University of Copenhagen.
- Cohen, S., & Williamson, G. M. (1988). Perceived stress in a probability sample of United States. In S. Spacapam, & S. Oskamp (Eds.), *The social psychology of health: Claremont symposium on applied social psychology* (pp. 31-67). Newbury Park, CA: Sage.
- Detanico, D., & Santos, S. G. (2005). Variáveis influenciando e sendo influenciadas pela ansiedade traço pré-competitiva: Um estudo com judocas. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 9010). Consultado em 9 de Outubro de 2009, a partir de <http://www.efdeportes.com/efd90/judocas.htm>
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.
- Duarte, R. B., Mulkay, I. Z., & Pérez, L. C. (2004). Valoración de parámetros psicosociales en la selección de talentos para el deporte de velas. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 73(10).
- Consultado em 10 de Outubro de 2009, a partir de <http://www.efdeportes.com/efd73/velas.htm>
- Fernandes, H., Bombas, C., Lázaro, J., & Vasconcelos-Raposo, J. (2007). Perfil psicológico e sua importância no rendimento em vela. *Revista Motricidade* 3(3), 24-32.
- Gaudreau, P., & Blondin, J. P. (2004). Different athletes cope differently during a sport competition: A cluster analysis of coping. *Personality and Individual Differences*, 36(8), 1865-1877.
- Greenberg, J. (2002). *Administração do estresse*. São Paulo: Manole.
- Hambraeus, L., & Branth, S. (1999). Long-distance offshore sailing race: A nutritional challenge. In J. Bangsbo, & G. Sjogaard (Eds.) *Sailing & Science: In an Interdisciplinary Perspective* (pp. 119-129). Copenhagen: Institute of Exercise and Sport Sciences, University of Copenhagen.
- Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Hall, R. (2004). Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 55(4), 477-495.
- Hardy, L., Beattie, S., & Woodman, T. (2007). Anxiety-induced performance catastrophes: Investigating effort required as an asymmetry factor. *British Journal of Psychology*, 98(1), 15-31.
- Henderson, J., & Bourgeois, A. E. (1998). Group cohesiveness, mood disturbance, and stress in female basketball players. *Small Group Research*, 29(2), 212-225.
- Keller, B. (2006). *Estudo comparativo dos níveis de cortisol salivar e estresse em atletas de luta olímpica de alto rendimento*. Dissertação de Mestrado, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, Brasil.
- Legrand, F., & Lescanff, C. (2003). Tension-stress, effort-stress and mood profiling with an elite javelin performer. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 429-436.
- Lima, F. V. (2005). *Correlação entre variáveis preditoras de estresse e o nível de estresse*. Dissertação de Mestrado, Universidade Católica de Brasília, Brasília, Brasil.
- Lima, F. V., Samulski, D. M., & Vilani, L. H. (2004). Estratégias não sistemáticas de “coping” em situações críticas de jogo no tênis de mesa. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 18(4), 363-75.
- Lipp, M. E. (2003). *Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: Teoria e aplicações clínicas*. São Paulo: Casa do Psicólogo.

- Luft, C. B., Sanches, S. O., Mazo, G. Z., & Andrade, A. (2007). Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: Tradução e validação para idosos. *Revista de Saúde Pública*, 41(4), 606-615.
- Mackie, H. W., & Legg, S. (1999). Development of knowledge and reported use of sport science by elite New Zealand Olympic class sailors. *Applied Human Science*, 18(2), 125-133.
- Maia, A. D. (2008). *Equipamentos utilizados por iatistas da classe Snipe: Implicações músculo-esqueléticas partir de uma abordagem ergonômica*. Dissertação de Mestrado, Programa de Pós-graduação de Artes da Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil.
- Margis, R., Picon, P., Cosner, A. F., & Silveira, R.O. (2003). Relação entre estressores, estresse e ansiedade. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, 25(1), 65-74.
- Marques, A. C., & Rosado, A. F. (2005). Situações estressantes nos atletas de basquetebol de alta competição. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 19(1), 71-87.
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: Fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), 359-378.
- Rohlf, I. C. P., Carvalho, T., Rotta, T. M., & Krebs, R. J. (2004). Aplicação de instrumentos de avaliação de estados de humor na detecção da síndrome do excesso de treinamento. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 10(2), 111-116.
- Rose Junior, D. (2002). A competição como fonte de estresse no esporte. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 10(4), 19-26.
- Rose Junior, D., Deschamps, S. R., & Korsakas, P. (2001). Situações causadoras de stress no basquetebol de alto rendimento: Fatores extra-competitivos. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 9(1), 25-30.
- Rotunno, R., Senerega, D., & Reggiani, E. (2004). Psychological support in top level sailing. *International Journal of Sport Psychology*, 35(1), 49-69.
- Ruschel, C., Menezes, F. S., Haupenthal, A., Hubert, M., Schultz, G. R., Cerutti, P. R., et al. (2009). Incidência de lesões em velejadores brasileiros de diferentes níveis técnicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 15(4), 268-271.
- Stefanello, J. (2007). Situações de estresse no vôlei de praia de alto rendimento: Um estudo de caso com uma dupla olímpica. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(2), 232-244.
- Thatcher, J., & Day, M. C. (2008). Re-appraising stress appraisals: The underlying properties of stress in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(3), 318-335.
- Valim, P. C., Bergamaschi, E. C., Volp, C. M., & Deutsch, S. (2002). Redução de estresse pelo alongamento: A preferência musical pode influenciar? *Motriz*, 8(2), 18-25.
- Vasconcelos-Raposo, J., Lázaro, J. P., Coelho, E., Fernandes, H. M., Almeida, C., & Teixeira, C. (2006). *Documento de apoio à disciplina de psicologia do desporto no curso de educação física e desporto*. Vila Real: CEDAFES.