



Centro Universitário de Brasília – UniCEUB
Faculdade de Ciências da Educação E Saúde – FACES

NATHÁLIA GASPARINI DOS REIS

**NÍVEL DE STRESS PÓS COMPETITIVO DE ATLETAS DE
PATINAÇÃO ARTÍSTICA DO SEXO FEMININO**

Brasília
2016

NATHÁLIA GASPARINI DOS REIS

**NÍVEL DE STRESS PÓS COMPETITIVO DE ATLETAS DE
PATINAÇÃO ARTÍSTICA DO SEXO FEMININO**

Trabalho de conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do grau de Bacharel em Educação Física pela Faculdade de Ciências da Educação e Saúde do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Orientador: Prof. Dr. Marcelo Guimarães
Boia do Nascimento

Brasília
2016

NATHÁLIA GASPARINI DOS REIS

**NÍVEL DE STRESS PÓS COMPETITIVO DE ATLETAS DE
PATINAÇÃO ARTÍSTICA DO SEXO FEMININO**

Trabalho de conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do grau de Bacharel em Educação Física pela Faculdade de Ciências da Educação e Saúde do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, 14 de junho de 2016.

BANCA EXAMINADORA

Orientador Prof. Dr.
Marcelo Guimarães Boia do Nascimento

Examinador: Prof.º
André Arantes

Examinador: Prof.º
Romulo Custodio

ATA DE APROVAÇÃO

De acordo com o Projeto Político Pedagógico do **Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB**, a acadêmica Nathália Gasparini dos Reis foi aprovada junto à disciplina **Trabalho Final – Apresentação**, com o trabalho intitulado **NÍVEL DE STRESS PÓS COMPETITIVO DE ATLETAS DE PATINAÇÃO ARTÍSTICA DO SEXO FEMININO**.

Marcelo Guimarães Bois do Nascimento
Coordenador do Curso de Educação Física
Faculdade de Educação, Física e Saúde

Prof. Dr. Marcelo Guimarães Bois do Nascimento
Presidente

Prof. MS André Arantes
Membro da Banca

Prof. Dr. Romulo Custodio
Membro da Banca

Brasília, DF, 14 / 06 / 2016

RESUMO

Esportes alto rendimento e em qualquer modalidade que requer uma intensidade grande de treinos para momentos de competição, os atletas sofrem com problemas de stress e isso interfere diretamente no desempenho atlético e na saúde. Este estudo teve como objetivo mensurar o nível de stress, utilizando o instrumento "questionário de burnout para atletas", em atletas de patinação artística de alto rendimento, na categoria livre, nacional e internacional. Foi verificado que 87,5% das atletas apresentaram sentir um reduzido senso de realização pelo esporte algumas vezes depois da competição. O enfrentamento adequado, quando empregado pelos atletas, pode minimizar o impacto do stress. Porém, existem poucos estudos sobre a síndrome de burnout no esporte brasileiro e pouquíssimos trabalhos publicados sobre patinação artística.

Palavras-chave: patinação artística. stress. burnout. competição.

ABSTRACT

High performance sports and in any form that requires intensive training for moments of competition, athletes suffering from stress problems and this directly affects athletic performance and health. This study aimed to measure the level of stress using the tool "burnout questionnaire for athletes" in figure skating athletes of high performance in the free, national and international category. It was found that 87.5 % of the athletes had to feel a small sense of accomplishment for the sport sometimes after the competition. Adequate coping, when used by athletes, can minimize the impact of stress. However, there are few studies on the syndrome of burnout in Brazilian sport and few published works on figure skating.

Keywords: figure skating. stress. burnout. competition.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	8
2 MATERIAIS E MÉTODOS.....	9
2.1 Amostra.....	9
2.1 Métodos.....	10
3 RESULTADOS.....	11
4 DISCUSSÃO.....	13
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	14
REFERÊNCIAS.....	15
ANEXO A.....	17

INTRODUÇÃO

A Patinação Artística é uma modalidade praticada por inúmeras pessoas pelo mundo, podendo ser usando patins com rodas ou patins com lâminas. É um esporte completo que mistura resistência, força, graciosidade e atletismo. Podendo ser praticado como lazer ou desempenho esportivo. (DIAS, 2006).

Primeiramente, a patinação era utilizada apenas como meio de transporte quando surgiu na Europa. A patinação artística surgiu como uma brincadeira, onde os patinadores desenhavam com suas lâminas no gelo e depois começaram a competir pelo desenho mais bonito. Em 1860, Jackson Haines revolucionou a patinação introduzindo a música e a coreografia para a patinação no gelo (CBDG, 2016).

No Brasil, a patinação artística em rodas chegou por volta de 1900 tornando-se um esporte elitizado, praticado por homens e mulheres. (BRANDÃO, 2009)

Assim como no gelo, a patinação artística em rodas possui as mesmas modalidades de competição: dupla de dança ou solo dance, figuras obrigatórias bôculas, grupos de show e precisão, livre e dupla de levantamento. Na modalidade livre o patinador tem que executar saltos e corrupios tendo elementos obrigatórios a serem apresentados em um determinado tempo. Será julgado pela dificuldade do programa apresentado e como realizou a execução dos elementos (DIAS, 2006)

Na patinação artística de alto rendimento e em qualquer modalidade esportiva que requer uma intensidade grande de treinos e preparo cardiovascular para momentos de competição, os atletas sofrem com problemas de estresse cardiovascular e isso interfere diretamente no desempenho atlético e na saúde. Para Junior et al (2002), competir pode significar o enfrentamento de desafios e demandas individuais e situacionais que podem representar uma considerável fonte de estresse para os atletas.

O termo burnout é uma conjunção, de origem inglesa, onde burn significa arder ou queimar, enquanto out significa para fora (MICHAELIS, 1989). Então, o significado literal em português é "queimar para fora".

A psicologia em geral e principalmente a psicologia do esporte estuda a burnout como um instrumento para atletas. Freudenberger (1974, 1975) foi o primeiro a mencionar o burnout como excesso de demandas de energia chegando a exaustão. Apesar de Freudenberger ser o primeiro a citar burnout, Maslach e

Jackson, em 1981, aprofundaram o estudo chegando à conclusão de que burnout é uma síndrome psicológica, ou seja, um conjunto de sintomas, e está fundamentada em três dimensões: exaustão emocional (sentimentos de extrema fadiga); despersonalização (sentimentos negativos com respeito aos clientes); e, finalmente, reduzida satisfação profissional (reflete avaliações negativas sobre si mesmo, particularmente com referência à habilidade de obter sucesso no trabalho com clientes) (PIRES, et al. 2012)

Com isso, o objetivo desse trabalho é mensurar o nível de stress, utilizando o instrumento "questionário de burnout para atletas", em atletas de patinação artística de alto rendimento, na categoria livre, nacional e internacional, em momento pós competitivo em campeonato Brasileiro de Patinação Artística realizado em Venâncio Aires - RS em maio de 2016.

MATERIAIS E MÉTODOS

Participaram do estudo 16 atletas de patinação artística na categoria livre nível nacional e internacional, todas do sexo feminino, da Academia Alta Rotação de Brasília - DF. A média de idade dos participantes foi de 15,12 anos. A média de treinos semanais era de 3 a 5 dias e treinavam de 6 a 15 horas por semana, incluindo todas as modalidades e preparo físico.

Foram escolhidas apenas as meninas que competiram no campeonato Brasiliense e que viajaram para Venâncio Aires - RS para competir no Campeonato Brasileiro de Patinação Artística.

A aplicação do instrumento apresentou risco mínimo à integridade biopsicossocial das atletas avaliadas, além disso, os resultados obtidos, a partir das respostas dadas ao questionário de burnout, foram confidenciais.

O questionário foi aplicado de forma individual após a competição de livre do Campeonato Brasileiro de Patinação Artística em Venâncio Aires - RS.

Foi utilizado o Questionário de Burnout para Atletas (QBA), validado para o português por Pires, Brandão e Silva (2006). O questionário contém 15 perguntas e, entre elas, existe uma divisão testada por Pires em comparação ao teste original, que tem como objetivo mensurar o burnout total e as três dimensões de burnout: a) exaustão física e emocional; b) desvalorização esportiva; e c) reduzido senso de realização esportiva. As respostas são dadas em uma escala do tipo Likert, que

varia de “Quase nunca” (1), “Raramente” (2), “Algumas vezes” (3), “Frequentemente” (4) e “Quase sempre” (5).

Os resultados obtidos a partir da média aritmética das respostas dadas aos itens correspondentes a cada dimensão de burnout. Isso significa que, caso um atleta obtenha uma média de 2,5 para a desvalorização esportiva, considera-se que esse indivíduo apresenta sentimentos relacionados a tal dimensão com frequência de raramente a algumas vezes. O valor de burnout total é calculado pela média aritmética de todos os 15 itens do QBA.

Tabela 1 - Intervalos de frequência referentes às percepções das dimensões de burnout e do burnout total.

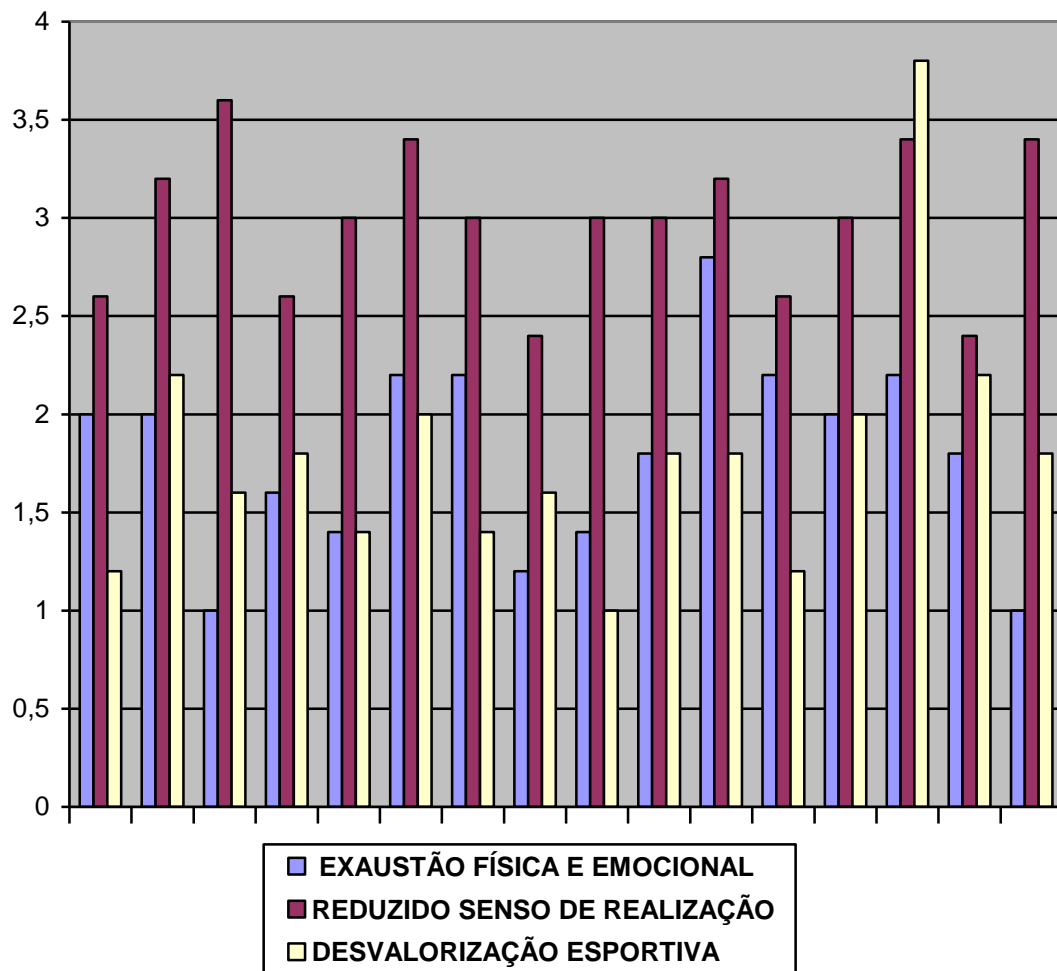
Intervalo de frequência	Valor obtido no QBA
Quase nunca	1,00
Quase nunca a raramente	1,01 a 1,99
Raramente	2,00
Raramente a algumas vezes	2,01 a 2,99
Algumas vezes	3,00
Algumas vezes a frequentemente	3,01 a 3,99
Frequentemente	4,00
Frequentemente a quase sempre	4,01 a 4,99
Quase sempre	5,00

Fonte: Pires, Brandão e Silva (2006).

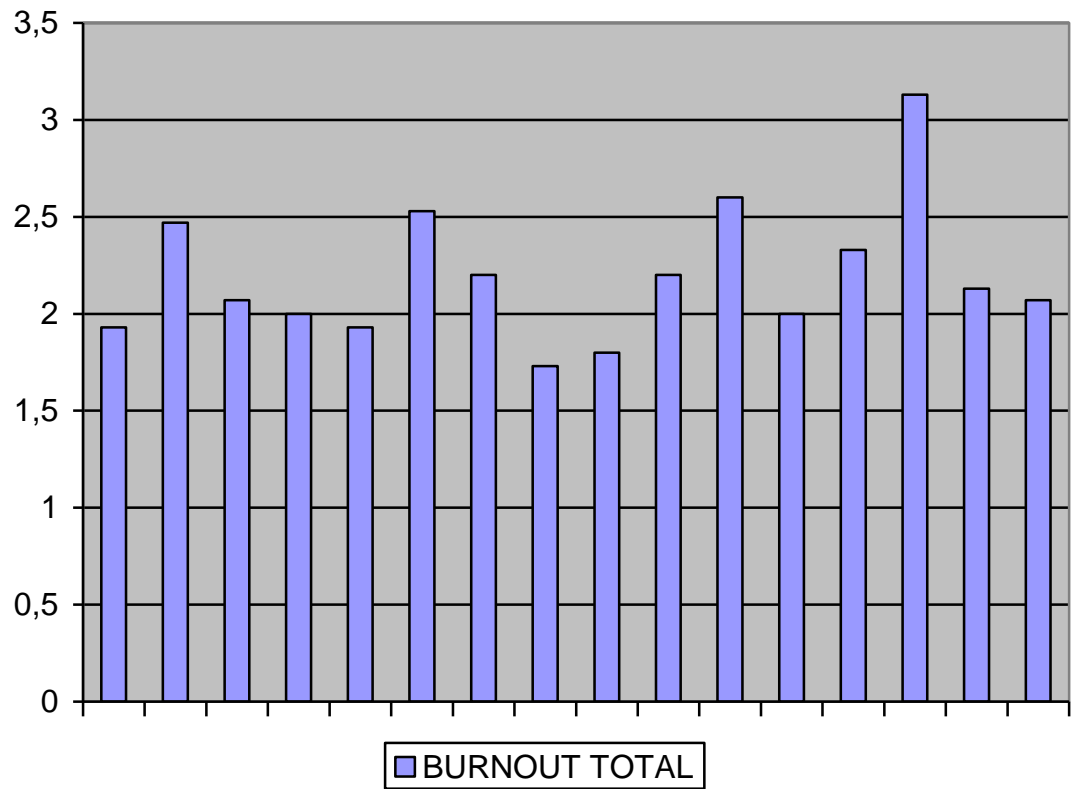
RESULTADOS

Os resultados obtidos pelas dimensões de Burnout, apresentados na tabela 2, mostra que 87,5% das atletas apresentaram sentir um reduzido senso de realização pelo esporte algumas vezes depois da competição; apenas 6,25% delas apresentaram exaustão física e emocional a raramente a algumas vezes e algumas vezes a frequentemente a desvalorização esportiva.

Tabela 2: Resultados obtidos para as Dimensões de burnout:



A tabela 3 apresenta a média aritmética para o Burnout total das atletas de patinação artística, em que 12,5% delas apresentaram raramente a algumas vezes e de algumas vezes a frequentemente para a frequência de Burnout total.



A Tabela 4 apresenta a mediana das dimensões de Burnout e o Burnout total obtidas no QBA das atletas de patinação artística.

Exaustão física e Emocional	Reduzido Senso de Realização	Desvalorização Esportiva	Burnout Total
1,9	3	1,8	2,1

DISCUSSÃO

Na revisão de literatura apresentada por Verardi (2012), o stress está negativamente relacionado ao desempenho individual. E na patinação artística, é necessário um volume grande de treinamento específico para que a performance não se modifique com o stress em campeonato.

A função do técnico também é identificar estressores e encontrar estratégias de enfrentamento, para que os atletas consigam amortecer o impacto do stress, permitindo delinear programas preventivos e de intervenção. (VERARDI, 2012).

Analisando os resultados deste estudo e das dimensões de burnout isoladamente, verificamos que 6,25% das atletas apresentaram um intervalo de frequência de raramente a algumas vezes para a dimensão de exaustão física e emocional e 93,75% apresentaram um intervalo de frequência de quase nunca a raramente dessa dimensão.

Para a dimensão de desvalorização esportiva, os números foram iguais, porém, o intervalo de frequência foi diferente. Do total, 6,25% apresentaram o intervalo de algumas vezes a frequentemente e 93,75% de quase nunca a raramente.

Porém, para a dimensão de reduzido senso de realização, os resultados foram mais agravantes. 87,5% das atletas apresentaram o intervalo de frequência de algumas vezes a frequentemente e apenas 12,5% apresentaram o intervalo de raramente.

Um estudo feito com bailarinos brasileiros também houve diferenças na percepção da dimensão de reduzido senso de realização em relação às dimensões de exaustão física e emocional e desvalorização esportiva. (COSTA et al. 2014)

Quanto ao burnout total, o reduzido escore médio, correspondente ao intervalo de frequência entre raramente a algumas vezes, é um indicativo de que as atletas investigadas podem começar a ter indícios de manifestação da síndrome, e que é necessário investigar e cuidar para que haja um equilíbrio entre o stress de competição, treinos e descanso.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse estudo teve como objetivo mensurar os indicativos da síndrome de burnout e de suas dimensões em atletas de patinação artística de alto rendimento em momento pós campeonato brasileiro.

Para atletas de alto rendimento e profissionais da área esportiva, o stress e burnout é um tema relevante e que requer atenção. Além de investigar estressores, que podem limitar o desenvolvimento esportivo de atletas de alto rendimento, podendo levar até o abandono da modalidade e/ou de competições, é importante determinar as consequências associadas ao burnout.

A partir da avaliação de burnout na amostragem de atletas de patinação artística, conclui-se que os indicadores de burnout total são baixos, o que indica uma baixa probabilidade destas atletas serem acometidas por esta síndrome.

Nos artigos encontrados sobre as implicações da síndrome de burnout, destaca-se que o abandono da modalidade pode revelar a ausência de motivação adequada para o esporte competitivo, bem como a falta de autorrealização e satisfação do atleta antes da rotina de treinos e competições. Neste contexto, destacaram-se dois pontos principais: (a) a saturação crônica do atleta, podendo levar ao abandono esportivo; e (b) a importância da prevenção e da detecção da síndrome pelo técnico ou outro integrante da comissão técnica. (PIRES, 2012)

O enfrentamento adequado, quando empregado pelos atletas, pode minimizar o impacto do stress.

Há poucos trabalhos publicados sobre a síndrome de burnout no esporte brasileiro e pouquíssimos sobre patinação artística sobre rodas. Neste sentido, é fundamental a realização de novos estudo mais aprofundado sobre os temas.

REFERÊNCIAS

MICHAELIS. Mini-dicionário inglês-português e português-inglês. São Paulo: Melhoramentos, 1989.

PIRES, D. A.; SANTIAGO, M. L. A Síndrome de Burnout no Esporte Brasileiro. **Revista de Educação Física/UEM**, v. 23, n. 1 p. 131-139, 1. trim. 2012

PIRES, D. A.; BRANDÃO, M. R. Validação do questionário de burnout para atletas. **Revista da Educação Física**, Maringá, v.17, n.1, p.27-36, 2006

JUNIOR, D J. A Competição como fonte de estresse no esporte. **Revista Bras. Ciên. e Mov.**, Brasília, v.10, n.4, p.19-26, 2002

DIAS, L. N. O Desempenho e a influência do salto vertical sobre patins nas etapas do desenvolvimento na patinação. O Desempenho e a Influência do Salto Vertical Sobre Patins nas Etapas do Desenvolvimento na Patinação. In: XII Congresso Brasileiro de Biomecânica, 2007, São Pedro. Anais do XII Congresso Brasileiro de Biomecânica. São Paulo: TEC ART, 2007. p. 1687-1692.

Confederação Brasileira de Desportos no Gelo A história da patinação. Disponível em: <<http://www.cbdg.org.br/patinacao-artistica>>. Acesso em: 10 abr 2016.

BRANDÃO, L. Histórias Esquecidas do Esporte. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v.7, n. 2, p. 13-23, maio/ago 2009

VERARDI, C. E. L. Esporte, stress e burnout. Estudos de psicologia, Campinas, 29(3), p. 305-313, julho/set 2012

MASCARENHAS, F. O bloco olímpico: estado, organização esportiva e mercado na configuração da agenda rio 2016. **Revista da ALESDE**, Curitiba, v. 2, n. 2, p. 15-32, outubro 2012

COSTA, V. ANÁLISE DA SÍNDROME DE BURNOUT EM BAILARINOS **Rev. Educ. Fís/UEM**, v. 25, n. 2, p. 163-171, 2. trim. 2014

ANEXO A

Questionário de Burnout para Atletas (QBA)

Por favor, leia cada frase cuidadosamente e decida se você já se sentiu dessa maneira em relação a sua participação esportiva atual. A sua participação esportiva atual inclui todos os treinamentos que você completou durante essa temporada. Por favor, indique quantas vezes você tem tido esse sentimento ou pensamento nessa temporada circulando um número de 1 a 5, onde 1 significa “eu quase nunca me sinto assim” e 5 significa “eu me sinto assim a maior parte do tempo”. Não há respostas certas ou erradas, então, por favor, responda cada questão da forma mais honesta possível. Por gentileza, certifique-se de que tenha respondido todos os itens. Caso você tenha alguma dúvida, sinta-se a vontade para perguntar.

Quantas vezes você se sente assim?	QUASE NUNCA	RARAMENTE	ALGUMAS VEZES	FREQUENTEMENTE	QUASE SEMPRE
1. Eu estou realizando muitas coisas que valem a pena no esporte	1	2	3	4	5
2. Eu me sinto tão cansado dos meus treinamentos que eu tenho problemas para encontrar energia para fazer outras coisas	1	2	3	4	5
3. O esforço que eu gasto praticando esporte poderia ser mais bem gasto fazendo outras coisas	1	2	3	4	5
4. Eu me sinto extremamente cansado com a minha participação no esporte	1	2	3	4	5
5. Eu não estou alcançando muito no esporte	1	2	3	4	5
6. Eu não me preocupo tanto em relação a minha performance esportiva quanto antes	1	2	3	4	5
7. Eu não estou desempenhando todo meu potencial no esporte	1	2	3	4	5
8. Eu me sinto “destruído” pelo esporte	1	2	3	4	5
9. Eu não estou tão interessado no esporte como eu costumava estar	1	2	3	4	5
10. Eu me sinto fisicamente exausto pelo esporte	1	2	3	4	5
11. Eu me sinto menos preocupado em ser bem-sucedido no esporte do que antes	1	2	3	4	5
12. Eu estou exausto pelas demandas mentais e físicas do esporte	1	2	3	4	5
13. Parece que, não importa o que eu faça, eu não me desempenho tão bem quanto eu poderia	1	2	3	4	5
14. Eu me sinto bem-sucedido no esporte	1	2	3	4	5
15. Eu tenho sentimentos negativos em relação ao esporte	1	2	3	4	5

CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

Declaração de aceite do orientador

Eu, Marcelo Nascimento Boia, declaro aceitar orientar a aluna Nathália Gasparini dos Reis no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, 04 de março de 2016.



ASSINATURA

CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

Declaração de Autoria

Eu, Nathália Gasparini dos Reis, declaro ser o (a) autor(a) de todo o conteúdo apresentado no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB. Declaro, ainda, não ter plagiado a idéia e/ou os escritos de outro(s) autor(s) sob a pena de ser desligado(a) desta disciplina uma vez que plágio configura-se atitude ilegal na realização deste trabalho.

Brasília, 04 de março de 2016.



Orientando

FICHA DE RESPONSABILIDADE DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Eu, Nathália Gasparini dos Reis RA: 21507214 me responsabilizo pela apresentação do TCC intitulado NIVEL DE STRESS PÓS COMPETITIVO DE ATLETAS DE PATINAÇÃO ARTÍSTICA DO SEXO FEMININO no dia 14/06 do presente ano, eximindo qualquer responsabilidade por parte do orientador.



ASSINATURA



FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Venho por meio desta, como orientador do trabalho NIVEL DE STRESS PÓS COMPETITIVO DE ATLETAS DE PATINAÇÃO ARTÍSTICA DO SEXO FEMININO autorizar sua apresentação no dia 14/06 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,


Orientador



FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DE TCC

Venho por meio desta, como orientador do trabalho, NIVEL DE STRESS PÓS COMPETITIVO DE ATLETAS DE PATINAÇÃO ARTÍSTICA DO SEXO FEMININO da aluna Nathália Gasparini dos Reis autorizar sua apresentação no dia 14/06 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,

Prof.ª *Gracilene Rosa do Nascimento*
Orientadora do Curso de Educação Física
Faculdade de Ciências da Educação e Saúde

Orientador



AUTORIZAÇÃO

Eu, Nathália Gasparini dos Reis RA: 21507214, aluno (a) do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, autora do artigo do trabalho de conclusão de curso intitulado NIVEL DE STRESS PÓS COMPETITIVO DE ATLETAS DE PATINAÇÃO ARTÍSTICA DO SEXO FEMININO, autorizo expressamente a Biblioteca Reitor João Herculino utilizar sem fins lucrativos e autorizo o professor orientador a publicar e designar o autor principal e os colaboradores em revistas científicas classificadas no Qualis Periódicos – CNPQ.

Brasília, 22 de junho de 2016.



Assinatura do Aluno

