

LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO UNIVERSITÁRIO DO RIO GRANDE DO NORTE
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ROGÉRIO ROMÁRIO LIMA DOS SANTOS

**STRESS INFANTIL NO ESPORTE:
ESTUDO PILOTO NOS JOGOS ESCOLARES DO RIO GRANDE DO
NORTE NA MODALIDADE TAEKWONDO.**

NATAL/RN

2012

ROGÉRIO ROMÁRIO LIMA DOS SANTOS

**STRESS INFANTIL NO ESPORTE:
ESTUDO PILOTO NOS JOGOS ESCOLARES DO RIO GRANDE DO
NORTE NA MODALIDADE TAEKWONDO.**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Centro Universitário do
Rio Grande do Norte como requisito final
para obtenção do título de Licenciado
em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Marcilio de Souza
Vieira

NATAL/RN

2012

ROGÉRIO ROMÁRIO LIMA DOS SANTOS

**STRESS INFANTIL NO ESPORTE:
ESTUDO PILOTO NOS JOGOS ESCOLARES DO RIO GRANDE DO
NORTE NA MODALIDADE TAEKWONDO.**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado ao curso de
Licenciatura em Educação Física
do Centro Universitário do Rio
Grande do Norte – UNI-RN
como requisito final para
obtenção do título de Licenciado
em Educação Física.

Aprovado em: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Marcilio de Souza Vieira
Orientador (UFRN)

Prof. Esp. Edeilson Matias
Membro Interno (UNI-RN)

Prof. Ms.
Membro Interno (UNI-RN)

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a todos que de forma direta ou indireta me ajudaram em sua conclusão.

Em especial aos meus Pais, Maria de Fátima e José Lima dos Santos (in memoriam), verdadeiramente os maiores mestres que tenho, e juntos, não mediram esforços para minha formação acadêmica.

AGRADECIMENTO

A Deus e a minha família, principalmente a minha mãe, Dona Fátima, pois, sem ela nada disso seria possível. Foi ela quem sempre me incentivou e me apoiou na realização desse sonho.

Aos meus colegas de curso, em especial as meus amigos Junior Chianca e Fernando Luiz que contribuíram nessa jornada acadêmica com alegria, companheirismo e sinceridade.

Ao Matheus Jancy, coorientador e um dos principais colaboradores desta pesquisa.

A todo corpo docente do Curso de Educação Física Licenciatura do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNIRN) pela contribuição e dedicação para com o grupo, em especial ao Professor Dr. Marcilio de Souza Vieira, por acreditar em minha pesquisa e me orientar da melhor forma possível para sua execução.

“O Ensino deve permitir que brilhe, com o máximo de intensidade, a luz que cada ser humano porta dentro de si”.

(Paulo Freire)

RESUMO

O stress infantil é pouquíssimo conhecido no Brasil e existem poucas pesquisas sobre o assunto, o que torna difícil de aceitar a ideia de que crianças podem sofrer ação do stress ou até mesmo, estar estressada. Este trabalho objetivou identificar a relação entre Stress Infantil e a prática esportiva do Taekwondo nas crianças em idade escolar de 11 a 13 anos da cidade do Natal – RN, participantes dos Jogos Escolares do Rio Grande do Norte (JERN'S) no ano de 2012. A amostra foi composta por 30 crianças, sendo 60% (F=18) do sexo masculino e 40% (F=12) do sexo feminino. Os dados foram coletados através da utilização da Escala de Stress Infantil – ESI (1998), uma adaptação do Inventário de Sintomas de Stress Infantil – ISS-i, onde estão relacionados à verificação de reações de stress: físicas, psicológicas, psicológicas com componentes depressivos e psicofisiológico. Os resultados revelaram que 76,7% da amostra apresentam níveis de stress. Ressalta-se uma grande predominância dos sintomas psicológicos 52,8% em detrimento dos sintomas fisiológicos (físicos) 33,4%. Pode-se concluir que a prática de atividade física, dentro dos Jogos Escolares, vem funcionando como elemento estressor para os atletas da modalidade do Taekwondo. Há a necessidade de novas pesquisas na área de stress infantil e em sua relação com efeitos negativos no rendimento do desportista, a fim de propiciar a redução de stress, evitando o desenvolvimento de doenças e dificuldades transmitidas através do stress excessivo.

Palavras-chave: Stress; Stress Infantil; Taekwondo; JERN'S.

ABSTRACT

The child stress is very little known in Brazil and there is little research on the subject, which makes it difficult to accept the idea that children can suffer from stress action or even be stressed. This study aimed to identify the relationship between Child Stress and sports of Taekwondo in schoolchildren 11-13 years of city of Natal - RN, participants of the School Games in Rio Grande do Norte (Jern'S) in the year 2012. The sample comprised 30 children, 60% (F = 18) male and 40% (F = 12) were female. Data were collected using the Child Stress Scale - ESI (1998), an adaptation of the Symptom Inventory Child Stress - ISS-i, which are related to the verification of stress reactions: physical, psychological, psychological components with depressive and psychophysiological. The results revealed that 76.7% of the sample exhibit stress levels. It is emphasized a great predominance of psychological symptoms over 52.8% of physiological symptoms (physical) 33.4%. It can be concluded that physical activity within the School Games, has worked as a stressor for athletes of the sport of Taekwondo. There is need for further research in the area of child stress and its relation to negative effects on performance of the sportsman in order to facilitate the reduction of stress, preventing the development of diseases transmitted through the difficulties and excessive stress.

Keywords: Stress, Stress Child; Taekwondo; JERN'S.

LISTA DE TABELAS

Tabela 01 – Presença de stress nos atletas de Taekwondo.....	14
Tabela 02 – Sintomatologia presentes nos atletas de Taekwondo.....	14

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.	11
2. METODOLOGIA	14
3. RESULTADOS.....	15
4. RECOMENDAÇÕES E SUGESTÕES	16
4. CONCLUSÃO.....	18
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.	19

1. INTRODUÇÃO

Com o passar dos tempos é notório que o esporte, e em especial o Taekwondo, venha ocupando um lugar bastante largo na vida das crianças e dos jovens, tanto como espectador quanto praticante. A influência dos diversos eventos esportivos divulgados diariamente pela mídia (geralmente veiculadas pela televisão que já possui até programas específicos), a influência de pais, amigos e dos ídolos, os bons resultados nas últimas olimpíadas e dos sul-americanos, além da massificação das “escolinhas” dentro e fora das escolas e dos clubes, colaboram para que as crianças se iniciem cada vez mais cedo nas práticas esportivas.

Os jogos tiveram seu início em 1970, denominado “Jogos Estudantis”, inspirados numa competição anterior, os antigos Jogos Ginásio-Colegiais realizados nas décadas de 1950 e 1960. Para a atual coordenação dos JERN’s, os jogos têm como finalidade proporcionar “uma interação entre os atletas das diferentes escolas, promovendo auto superação o senso de cooperação como forma de desenvolvimento integral, usando como meio a prática esportiva e o conhecimento intelectual”.

O Taekwondo por ser uma arte marcial e um esporte de contato direto trás com sigo uma cargas emocionais muito fortes (Medo, raiva, ansiedade, nervosismo), e o stress tornasse presente em boa parte de seus praticantes, o Taekwondo foi incluído no JERN’s no ano de 2001 como experiência e no ano de 2002 foi efetivado como modalidade oficial dos jogos, década essa que foi marcada pela disputa acirradíssima entre as escolares particulares pela conquista do “Título Geral” do JERN’s e algumas escolas não mediam esforços para conquistar mais medalhas, desta forma, a cobrança aos professores das modalidades era enorme e cobrança essa era repassada aos alunos-atletas que em sua maioria já carregavam uma carga de stress por serem bolsistas e desta forma sentiam-se obrigados a mostrarem resultados.

Esta iniciação precoce está presente de forma significativa no Taekwondo, em que as crianças começam a treinar logo cedo na busca da faixa preta e ela também é encontrada na escola, apesar de ser teoricamente um ambiente comprometido com o esporte – educação, que redireciona os objetivos da própria educação física, onde passa a ser um laboratório de pequenos novos atletas, de futuros atletas olímpico e de novos atletas para a seleção do Estado e Brasileira.

Segundo Bracht (2009), no Brasil, a Comissão de Reformulação do Esporte Brasileiro, instituída pelo presidente José Sarney, em 1985, sugeriu e está sendo amplamente aceito, inclusive incorporado pela Constituição Federal de 1988, diferenciar o conceito de esporte em três manifestações: a) desporto-performance; b) desporto-participação e c) desporto-educação

Embora reconhecendo a multi-facitude do fenômeno esporte concordamos com Bracht (2009, p. 16), quando afirma que “[...] a manifestação do esporte que ainda fornece o modelo para o esporte escolar é o de alto rendimento”.

Para Korsakas (2012), a grande preocupação da escola em ter equipes competitivas sobrepõe-se a intenção de ensinar o esporte-educação, portanto, qualquer proposta pedagógica é facilmente substituída pelo rendimento esportivo, que vem sendo reproduzido em diversas situações como se fosse o único modelo de prática esportiva a ser seguido.

Como mostra o Coletivo de Autores (p.48, 1992) "O esporte, como prática social que institucionaliza temas lúdicos da cultura corporal, se projeta numa dimensão complexa de fenômeno que envolve códigos, sentidos e significados da sociedade que o cria e o pratica. Por isso, deve ser analisado nos seus variados aspectos, para determinar a forma com que deve ser abordado pedagogicamente no sentido de esporte" da "escola e não como esporte "na" escola".

Não é difícil encontrar escolas que dispensam os alunos da educação física escolar se estiverem inscritos ou participando de uma equipe ou escolinha dentro da mesma. Não obstante a isso, os jogos infantis vêm sendo organizados e determinados por critérios não muito claros, estabelecidos sempre pelos adultos que, na maioria das vezes, ignoram as reais condições e necessidades dos participantes; preocupando-se apenas em diminuir o tamanho da rede ou tabela, do tamanho das bolas ou ainda, na diminuição da duração das partidas ou lutas.

Esquecer que quem compete sempre está submetido a exigências de vários tipos, inclusive exigência social e psicológica, é sem dúvida negligenciar o seu desenvolvimento psicomotor, pois a participação sempre expõe o indivíduo ao julgamento de outros, podendo obter ou não o status dentro de seu grupo social.

Convém ressaltar que, para Voser (2003) existem outros fatores que também contribuem para a elevação do stress infantil durante a competição, como a influência dos pais, a influência da torcida, a influência do técnico e a importância da competição.

Esse é um dos motivos que podem tornar a competição um evento potencialmente estressante em função das demandas da situação que são enfatizadas quando a competição se torna mais formalizada.

Partindo do explicitado o que vem ocorrendo com os Jogos Escolares do Rio Grande do Norte que estão perdendo suas características de jogo¹ e se tornando um elemento a mais para o aparecimento do stress exacerbado na primeira infância.

¹ São características do jogo segundo Huizinga (1990), o prazer, aquilo que é livre, a falta de seriedade, as regras, o caráter de ficção, de representação e sua limitação no tempo e no espaço

Cabe frisar que o stress infantil é pouquíssimo conhecido no Brasil e existem poucas pesquisas sobre o assunto, o que torna difícil de aceitar a idéia de que crianças podem sofrer ação do stress ou até mesmo estar estressada.

Afirma Lipp (2000) que, somente a partir de 1991 é que surgem os primeiros trabalhos sobre stress infantil no Brasil. Através destes trabalhos verificou-se que as crianças enfrentariam inúmeras situações de stress ainda nos primeiros anos de vida, tais como hospitalizações, doenças, acidentes, mudança de casa, de escola, de empregada, além das tensões geradas pela ansiedade sempre presentes nos períodos de competições.

Assim como todo adulto, as crianças também necessitam de um pouco de stress para ter um melhor desempenho em suas atividades. No entanto, o excesso do stress sofrido pelas crianças pode trazer sérios danos à saúde física e mental. Dessa forma, Lipp e Novaes (2000, p. 54) afirmam que “[...] o fato de se acreditar que criança não tem stress pode trazer uma série de consequências, em geral prejudiciais, a própria criança”.

1.1 - OBJETIVO

Esse estudo tem como objetivo analisar o nível de stress dos atletas que participaram dos Jogos Escolares do Rio Grande do Norte (JERN'S), no ano de 2012, na modalidade de Taekwondo na categoria mirim masculino.

2 - METODOLOGIA

O presente estudo se caracteriza como um estudo descritivo com corte transversal. A população foi formada pelos 90 atletas das categorias mirim masculino e feminino da modalidade Taekwondo. Sua amostra foi do tipo não probabilística intencional, sendo formada por 30% dos atletas da modalidade. A seleção destes atletas foi realizada via levantamento de dados junto à coordenação de esporte do Estado (CODESP), responsável pela inscrição e realização do evento.

Para coleta de dados utilizamos a Escala de Stress Infantil – ESI (1998), uma adaptação do Inventário de Sintomas de Stress Infantil – ISS-i, que tem fidedignidade com coeficiente *alpha* 0,90 e obteve validade de construto, através da análise fatorial dos itens, exploratória e confirmatória.

A utilização do questionário, objetiva colher dados a respeito de efeitos psicológicos e físicos sofridos pela criança durante a competição, de forma a verificar em que fase do stress os atletas se encontram.

É importante ainda destacar que o ESI é extremamente aceito e considerado completo, para utilização em pesquisa, pela sociedade científica, e pode ser aplicado individualmente ou em grupos, não possuindo ainda limite de tempo para ser respondido. Porém comumente são necessários 8 a 12 minutos para respondê-lo.

Participaram da pesquisa os indivíduos saudáveis que assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). No caso dos menores de idade, o TCLE foi assinado pelos pais ou responsáveis.

Antecedendo a aplicação dos questionários, foram informados aos interessados os objetivos da pesquisa, aplicação do instrumento, privacidade, e destino dos dados obtidos; aplicando o instrumento individualmente e em um só encontro. O tempo para se realizar todo o procedimento é de aproximadamente 12 minutos. Como a pesquisa contempla apenas dados objetivos, houve uma análise quantitativa dos resultados, a fim de alcançar os objetivos propostos. Os dados foram analisados segundo a correção proposta pelo manual (LIPP, 2000).

Os questionários foram aplicados diretamente pelo pesquisador, no local onde as atividades da competição de Taekwondo foram realizadas.

3. RESULTADOS

São analisados e discutidos os resultados obtidos através da aplicação da Escala de Stress Infantil- ESI em 30 atletas que participaram do JERN'S 2012 na categoria de Taekwondo.

Sobre o questionário aplicado, foi feito o levantamento dos escores sobre os dados que resultaram nas seguintes tabelas:

Tabela 01. Presença de stress nos atletas de Taekwondo.

Prevalência	Atletas	%	total
Sem stress	7	23,3	23,3
Com stress	23	76,7	76,7
Total	30	100	100

Fonte: Dados Coletados pelo autor

Convém ressaltar que, para Costa e Dantas (2004) o stress é um conjunto de reações que um indivíduo desenvolve ao ser exposto a uma situação que exige algum esforço de adaptação, fato que pode ser observado durante os JERN'S, quando 76,7% dos atletas apresentam sinais de stress.

Com base no pensamento de Lorenz *apud* Freire (2009) é lastimável que muitas formas de esporte venham perdendo, destarte, suas características de brincadeiras e jogos alegres, e com elas não somente já tenham perdido sua função de aliviar o stress como também se hajam transformado numa fonte a mais para esse mesmo stress.

Analisando os resultados obtidos, foi possível verificar a predominância do stress nos participantes da pesquisa, dado preocupante a vista que a real intenção dos jogos seria a socialização e a prática esportiva educativa pelos alunos, também foi verificado que a presença dos pais e amigos no dia da competição eleva a presença do stress nos praticantes.

Tabela 02. Sintomatologia presentes nos atletas de Taekwondo.

Sintomatologia	Atletas	%
Psicológicos	13	52,8
Psicológicos com componentes	4	13,8

depressivos		
Psicofisiológicos	6	33,4
Total	23	100

Fonte: Dados coletados pelo autor.

Parece claro afirmar que, para Dantas *et al* (2011) para se alcançar alguns objetivos a escola ignora as verdadeiras necessidades e condições das pessoas que estão no meio desse processo. Esquecendo que quem compete sofre vários tipos de exigências tais como as emocionais, as físicas, as fisiológicas, etc.

Na presente pesquisa observou-se uma grande predominância dos sintomas psicológicos 52,8% em detrimento dos sintomas fisiológicos (físicos) 33,4%.

Os percentuais apresentados mostram que a presença do stress produz alguns efeitos negativos no rendimento do desportista. Isso permite afirmar que para Voser (2009) os sintomas que se referem ser causados pelo stress são físicos e psicológicos, sendo os psicológicos divididos em dias anteriores e momentos anteriores à competição. Como sintomas físicos, encontramos a aceleração da pulsação por minuto, o aumento da pressão sanguínea, o aumento da tensão muscular, as dificuldades respiratórias, a sudorese, os enjôos, as náuseas e a boca seca. Como efeitos psicológicos, nos dias antes da competição surgem as alterações de pensamentos, a diminuição de comportamento de autocontrole, o cansaço, a insônia, as dificuldades de relaxar, a distração, a preocupação e a irritação. Cabe frisar que como efeitos psicológicos momentos antes da competição tem-se a desconfiança, os pensamentos negativos, a preocupação, a irritabilidade, as dificuldades em estabelecer atenção, o aumento de conflitos pessoais e a diminuição de processar a informação.

4. RECOMENDAÇÕES E SUGESTÕES

Levando-se em consideração a possibilidade de amenizar o stress Infantil sentido pelos atletas de várias modalidades durante os jogos Escolares ou qualquer outro tipo de competição estadual ou nacional, propõem-se algumas ações que sejam desenvolvidas com o intuito de possibilitar uma prática esportiva mais prazerosa.

Assim propomos:

- Uma avaliação da pedagogia dos esportes dentro das escolas e dos clubes;
- Atividades com caráter de jogo nas séries iniciais;
- Seminários de nível estadual entre escolas, Universidades e Secretária de Educação, Esporte e Lazer, para adequar as competições estaduais (de nível escolar) as reais necessidades dos “atletas”.
- Seminários de nível escolar para conscientização de pais, técnicos e professores.

Convém ressaltar que tais sugestões podem ser propostas no projeto político pedagógico da escola, nos planejamentos anual, semestral e bimestral do componente curricular da Educação Física, bem como na prática pedagógica do professor da área.

5. CONCLUSÃO

Constatou-se a existência de significantes níveis de stress entre os atletas da categoria mirim de Taekwondo participantes dos Jogos Escolares do Rio Grande do Norte (JERN'S). Os resultados mostram que as crianças estão sendo psico-fisiologicamente sobrecarregadas precocemente.

Constatou-se também que a prática de atividade física, dentro dos Jogos Escolares, vem funcionando como elemento estressor para os atletas da modalidade do Taekwondo. Na pesquisa pudemos perceber que como fonte externa do stress infantil pode-se apresentar as mudanças significativas ou constantes; as responsabilidades em excesso; os excessos de atividades; além das fontes internas do stress infantil que Lipp (2000), considera como o medo do fracasso, o desacordo entre as exigências de sucesso e o verdadeiro potencial. Tais elementos puderam ser observados na pesquisa e presentes nos jogos escolares, os quais vêm sendo organizados e determinados por critérios não muito claros, estabelecidos sempre pelos adultos que, na maioria das vezes, ignoram as reais condições e necessidades dos participantes.

Por fim, concordamos com Dantas, Costa e Medina (2005) ao afirmarem que estas fontes de stress são “ocultadas” pela busca de recordes, de

vitórias e de status que pais, técnicos e escolas tanto almejam, sem se preocuparem especificamente com quem joga e com as consequências que este indivíduo pode sofrer num futuro bem próximo.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- BRACHT, Valter. **Sociologia critica do esporte**: uma introdução. 2ª. Edição. Ijuí: Ed. Unijui, 2009.
- COSTA, Marcos Aurélio de Albuquerque e DANTAS, Matheus Jancy Bezerra. **Stress: um diagnóstico dos servidores da UFRN**. Anais do IV Congresso de Stress da ISMA-BR e VI Fórum Internacional de Qualidade de Vida no Trabalho, 2004.
- DANTAS, Matheus J. B. **Stress**: um diagnóstico dos servidores da UFRN. Natal, 2004. Monografia de Licenciatura – Universidade Federal do Rio Grande do Norte.
- DANTAS, Matheus J. B.; COSTA, Marcos A. de A. e MEDINA, Ana L. **Stress**: um diagnóstico dos atletas da categoria mirim de futsal masculino participantes dos XXXIV Jogos Escolares do Rio Grande do Norte (JERN'S). Anais do IV Congresso Norte Nordeste de psicologia, 2005.
- DANTAS, Matheus J. B. *et al.* **Análise do nível de stress dos atletas de bocha da categoria A participantes da fase nacional das paraolimpíadas escolares**. Anais do I congresso Paradesportivo Internacional, 2011.
- FREIRE, João Batista. **Pedagogia do futebol**. Campinas, SP: Autores associados, 2009.
- HUIZINGA, Johan. Homo Ludens: **O jogo como elemento da cultura**. São Paulo, Perspectiva, 1990.
- KORSAKAS, Paula. **O esporte infantil**: as possibilidades de uma pratica educativa *in* DE ROSE JR, Dante e colaboradores. Esporte e atividade física na infância e na adolescência: uma abordagem multidisciplinar. Porto Alegre: Artmed Editora, 2012.
- LIPP, Marilda Emmanuel Novaes, NOVAES, Lucia Emmanuel. **O stress**. São Paulo: Contexto, 1998.
- _____, **O stress da criança e suas conseqüências** *in* LIPP, Marilda Emmanuel Novaes (org.) Crianças estressadas: causas, sintomas e soluções. Campina, SP: Papirus, 2000.
- LUCARELLI, Maria Diva Monteiro. **O diagnostico do stress infantil** *in* LIPP, Marilda Emmanuel Novaes (org.) Crianças estressadas: causas, sintomas e soluções. Campina, SP: Papirus, 2000.

_____ **Metodologia do ensino de Educação Física/Coletivo de Autores.** _São Paulo: Cortez, 1992. (Coleção Magistério. 2º grau. Série Formação do Professor)

VOSER, Rogério da Cunha; HAAS, Aline Nogueira; CAMPARI, Max de Mello.

Fatores determinantes da ansiedade em competições de iniciação esportiva *in*

VOSER, Rogério. Futsal: princípios técnicos e táticos. Canoas: Ed. ULBRA, 2009.