

## 18

# Stress e Ansiedade da Competição Desportiva

**Renata Dias & Inês Camacho**

Instituto Politécnico de Beja

### **Resumo:**

A competição desportiva, seja pelas suas regras ou pelo lado competitivo, uma vitória ou uma derrota, tende a gerar altos níveis de stress e ansiedade que influenciam a performance desportiva. Hoje em dia atletas, pais e treinadores estão em constante stress e ansiedade, no seu dia a dia, mas durante uma competição, os níveis são maiores. Vários estudos desenvolveram ferramentas para avaliar o stress e a ansiedade em atletas, mas nenhum mostra os níveis de stress e ansiedade nos treinadores e pais.

O estudo transversal foi realizado através da aplicação de um questionário (anónimo e confidencial) com o objetivo de avaliar os níveis de stress e ansiedade nos atletas, pais e treinadores e verificar se existem diferenças entre as modalidades desportivas. A amostra foi composta por 231 pessoas: 123 atletas, 66 pais e 42 técnicos de diversos desportos, sendo 117 do sexo feminino (50,6%) e 114 do masculino (49,4%).

Atletas, treinadores e pais têm altos níveis de stress e ansiedade, mas podem ser controlados pelos próprios ou pelas pessoas que os rodeiam. Desportos individuais são aqueles que possuem atletas com níveis mais elevados de stress e ansiedade; Os treinadores e os pais têm níveis mais homogêneos.

**Palavras-chave:**

Stress, Ansiedade, Competição.

## **Stress and Anxiety in Sports Competition**

**Abstract:**

Sports competition, either by its rules or the competitive side of it, a victory or a defeat, tends to generate high levels of stress and anxiety that influencing the sport performance. Nowadays athletes, parents and coaches are in constant stress and anxiety, on their daily routine, but during a competition, the levels are getting even higher. Several studies have developed tools for assessing stress and anxiety in athletes, but none shows the levels of stress and anxiety in coaches and parents.

The cross-sectional study was carried out through the application of a questionnaire (anonymous and confidential) to evaluate the levels of stress and anxiety in athletes, parents and coaches and see if there are differences between the sport modalities. The sample consisted of 231 people: 123 athletes, 66 parents and 42 coaches of various sports, being 117 of whom female (50.6%) and 114 male (49.4%).

Athletes, coaches and parents have high levels of stress and anxiety, but they can control it by themselves or with the people around them. Individual sports are those that have athletes with higher levels of stress and anxiety; The coaches and parents have more homogeneous levels.

**Keywords:**

Stress, Anxiety, Competition.