

**FÓRUM CIENTÍFICO DO UNICERP
ENCONTRO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA
EDIÇÃO 2023**

**SITUAÇÕES DE ESTRESSE PRÉ-COMPETITIVO VIVENCIADO POR ATLETAS
DE FUTSAL FEMININO**

Caroline Cristina Domiciano¹, Tatiana Ribeiro Mariano²

E-mail: carolinecristina0506@gmail.com

¹ Graduanda do curso de Psicologia no Unicerp; ² Psicóloga Especialista em Psicologia Clínica na Abordagem Cognitiva Comportamental - Unicerp.

Introdução: A experiência de estresse pré-competitivo é uma realidade com a qual atletas de futsal feminino frequentemente lidam. Esse fenômeno envolve uma série de situações e desafios psicológicos que ocorrem antes de uma competição esportiva. **Objetivo:** Identificar na percepção das atletas os fatores relacionados ao estresse pré-competitivo que com a crescente atenção dada à saúde mental e ao bem-estar destas, compreender as causas, os efeitos e as estratégias de manejo do estresse é fundamental. Além disso, objetiva discutir a importância do apoio psicológico e do ambiente esportivo para melhorar o desempenho e a qualidade de vida das atletas de futsal feminino. **Metodologia:** Baseado em uma revisão da literatura e em entrevistas com atletas de futsal feminino de diferentes níveis de habilidade e experiência. **Resultados:** Os resultados revelaram que as atletas enfrentam diversas situações de estresse pré-competitivo, tais como a pressão para o desempenho, o medo do fracasso, a avaliação constante de suas habilidades por treinadores, colegas e espectadores, entre outros fatores. Essas situações desencadeiam reações emocionais, físicas e cognitivas, como ansiedade, tensão muscular, dificuldades de concentração e insegurança. Além disso, as atletas utilizam estratégias de enfrentamento variadas para lidar com o estresse pré-competitivo, incluindo técnicas de relaxamento, visualização, autoafirmações e apoio social. No entanto, a eficácia dessas estratégias pode variar de acordo com a experiência e a personalidade de cada atleta. Em termos de impacto, o estresse pré-competitivo pode influenciar o desempenho esportivo, levando a resultados abaixo do potencial, lesões e até mesmo a desistência da prática esportiva. **Conclusão:** Portanto, a compreensão e o manejo do estresse pré-competitivo são fundamentais para o desenvolvimento físico e psicológico saudável das atletas de futsal feminino. Este estudo destaca a importância de intervenções psicológicas e de treinamento que visem ajudar as atletas a desenvolver habilidades de enfrentamento e a lidar de forma mais eficaz com o estresse pré-competitivo. Além disso, a criação de um ambiente esportivo mais favorável, com o apoio de treinadores, colegas e familiares, pode contribuir significativamente para a melhoria do bem-estar e do desempenho das atletas de futsal feminino.

Palavras-chave: COMPETIÇÃO. DESEMPENHO. PRESSÃO PSICOLÓGICA.