

PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESTRESSE E PERFORMANCE ESPORTIVA DOS ATLETAS UNIVERSITÁRIOS EM ISOLAMENTO SOCIAL DURANTE A PANDEMIA DE CORONAVÍRUS (COVID-19)

XIII Encontro de Experiências Estudantis

Ana Lidia Maia da Silva, Tailândia Viana Sampaio, Márcio Almeida Bezerra, Wildner Lins de Souza, Pedro Olavo de Paula Lima

Objetivo: Avaliar a percepção subjetiva de estresse e a performance em atletas universitários durante o período de isolamento social. **Metodologia:** Estudo transversal, realizado através de um formulário virtual utilizando dois instrumentos, uma escala de estresse percebido e um questionário relacionado a performance desses indivíduos. Os dados foram analisados com estatística descritiva (frequência, média e desvio padrão) no programa SPSS. **Resultado:** A amostra foi composta de 118 atletas, com idade média de $21,64 \pm 3,1$ anos. Desses 99,2% realizaram atividade física nesse período, 77,1% realizaram mais de uma modalidade. Em relação a performance, 55,9 % perceberam com condição durante o treinamento de força, 56,8% com condição na execução de habilidades esportivas, 48,3% afirmaram que as vezes os problemas pessoais interferiram na rotina de atividade física, 36,4% as vezes sentiram insatisfeito com seu corpo e 41,5% com seu treinamento, e 35,6% quase nunca sentiram dor ou desconforto durante o treinamento. No estresse percebido, a maior parte das respostas foi “as vezes”, sendo 42,4% ficou aborrecido com algo inesperado, 44,1% sentiu incapacidade de controlar coisas importantes, 37,3% ficou nervoso ou estressado, 39% esteve confiante para lidar com problemas pessoais, 43,2% sentiu as coisas acontecerem como esperava, 36,4% não conseguiu lidar com coisas que tinha para fazer, 38,1% foi capaz de controlar irritações, 37,3% esteve bravo por coisas fora do seu controle, 39,8% sentiu que seus problemas acumularam tanto que não conseguiria resolvê-los, 31,4 % sentiu as vezes e a mesma porcentagem quase nunca sentiu que aspectos de sua vida estavam sob controle. **Conclusão:** Os resultados apresentados mostram que o isolamento social aumentou o nível de estresse, mas na performance para a maioria não mostrou muitas alterações, pois continuaram a treinar em casa, porém há uma grande insatisfação com o corpo e com o treinamento desses atletas.

Palavras-chave: Atletas. Isolamento social. Performance.