

Situações de jogo como fonte de “stress” em modalidades esportivas coletivas

CDD. 20.ed. 155.9042
796.312
796.323
796.325

Dante De ROSE JUNIOR*
Cristiane Tieco SATO*
Daniela SELINGARDI*
Elizabeth Leite BETTENCOURT*
João Carlos Teixeira de Souza BARROS*
Maria do Carmo Mardegan FERREIRA*

*Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo.

Resumo

O “stress” competitivo é um assunto muito explorado nas pesquisas da área da psicologia esportiva. Nessas pesquisas, o jogo é um dos fatores que produzem a grande maioria das situações de “stress”. Este artigo teve como principal objetivo identificar quais as principais situações de “stress” em jogo, de acordo com a opinião de atletas juvenis praticantes de modalidades esportivas coletivas, analisando e comparando essas situações em função de gênero e modalidade esportiva. Participaram 417 atletas na faixa de 14 a 19 anos praticantes de basquetebol, handebol e voleibol. Foi utilizado o Formulário para Identificação de Situações de “Stress” em Jogo e os resultados mostraram que as situações mais frequentes apontadas como causadoras de “stress” pelos atletas foram: errar em momentos decisivos, perder jogo praticamente ganho, repetir os mesmos erros, arbitragem prejudicial e cometer erros que causem a derrota da equipe. Verificou-se uma alta correlação entre a classificação das situações em função do gênero ($r_s = 0,89$; $p < 0,01$), o mesmo acontecendo entre as modalidades estudadas ($\chi^2 = 35,52$; $p < 0,01$). As situações relacionadas com as competências individuais e coletivas foram as mais citadas pelos atletas. As situações relacionadas a pessoas importantes (técnicos, arbitragem e companheiros de equipe) também foram identificadas como importantes pelos atletas.

UNITERMOS: Modalidades esportivas coletivas; “Stress” competitivo; Esporte juvenil; Basquetebol; Handebol; Voleibol.

Introdução

A partir do final da década de 80 o esporte assumiu uma posição de grande destaque, atingindo um patamar que nunca ocupara em nossa sociedade. As competições, cada vez mais enfatizadas pela mídia, tornaram-se um grande espetáculo para o público que as assiste ao vivo e também para milhões de telespectadores, ouvintes e internautas.

Como o foco de todas as atenções concentra-se nas grandes estrelas esportivas, é de se supor que ser atleta de alto nível seja uma condição invejável e pretendida por muitos jovens que buscam no esporte uma possibilidade de ascensão social e financeira. No entanto, ser atleta de alto nível não significa somente a

possibilidade de sucesso, realização de sonhos e estabilidade financeira. O caminho para se chegar a esse ponto é difícil, cheio de obstáculos e sacrifícios. O atleta deve cumprir uma lista enorme de exigências para poder atingir seus objetivos e, principalmente, manter-se nessa situação. Treinamentos, jogos, compromissos, viagens, contusões, problemas pessoais e problemas de relacionamento são alguns desses obstáculos. Há atletas que os superam com certa facilidade, mas há outros que o fazem com maior dificuldade e muitos não conseguem suportar as pressões e são frustrados em sua tentativa de alcançar o ápice da carreira.

A busca por esse ideal pode ter um custo muito elevado, considerando-se todo o ambiente que é criado no contexto competitivo desses jovens. As cobranças pessoais e, principalmente, a dos adultos envolvidos no processo, a qualidade e intensidade dos treinamentos, o abandono dos estudos, a abdição de privilégios próprios da idade (festas, namoro, etc.), são fatos reais que passam a fazer parte da vida do jovem que busca através do esporte atingir o seu objetivo de vida.

Todas essas situações podem ser potencialmente geradoras de “stress” e lidar com elas passa a ser fundamental para a manutenção de um estado aceitável que permita ao atleta, além de desempenhar em níveis

apropriados, tomar decisões importantes em diferentes momentos da competição.

Essas considerações sugerem o estudo detalhado do stress presente no processo competitivo, para que se elucidem algumas dúvidas e para que se tenham melhores condições para se lidar com as situações causadoras de stress, diminuindo, por sua vez, seu impacto no desempenho dos atletas envolvidos com ênfase no esporte infanto-juvenil.

Por este motivo, optou-se neste artigo por um estudo mais específico do stress, visando demonstrar quais são as situações causadoras de stress mais comuns na opinião de jovens esportistas, praticantes de diferentes modalidades esportivas.

O “stress” competitivo

Segundo JONES e HARDY (1990) o desempenho esportivo resulta da combinação de três fatores: fisiológicos, biomecânicos e psicológicos.

Os *fatores fisiológicos*, de maneira geral, são aqueles relacionados aos aspectos da preparação física que permitem suportar as diferentes cargas de exigência física dos eventos competitivos. Os *fatores biomecânicos* referem-se à execução dos gestos específicos de cada esporte (fundamentos), dentro de padrões técnicos considerados aceitáveis para o nível do atleta. Já os *fatores psicológicos* são aqueles que podem interferir no desempenho, independentemente do grau de preparação física e técnica do atleta. Apontam para questões pessoais e/ou coletivas que completam o quadro necessário para uma boa preparação individual, com reflexos na equipe, quando o esporte assim requerer. De uma maneira geral há diversos aspectos psicológicos que podem ter influência sobre o desempenho de atletas. Entre eles podem ser citados: motivação, ansiedade, atenção, concentração, agressividade e, obviamente, o “stress”.

Sob o ponto de vista da relação do indivíduo com o meio em que atua, o esporte é um evento muito rico em situações desafiadoras e/ou ameaçadoras, já que os atletas estão constantemente interagindo com o meio físico em si (local de jogo, equipamentos e materiais) e com outras pessoas, direta ou indiretamente relacionadas ao processo competitivo (companheiros de equipe, adversários, técnicos, árbitros, torcida e imprensa). Todos esses fatores podem estar presentes isoladamente ou de forma combinada, sendo mediados por

características como: nível de habilidade do atleta, grau de preparação, tempo de prática, experiências anteriores, idade e sexo.

Segundo o modelo de SMITH (1986) o “stress” competitivo é composto por três fatores:

- A **situação** que envolve uma interação entre as demandas do meio e os recursos pessoais. Quando há um equilíbrio entre esses dois fatores, o “stress” é mínimo. Mas quando ocorre um desequilíbrio significativo em um deles, então o “stress” pode acontecer em níveis prejudiciais. As demandas poderão ser tanto de ordem interna (determinadas pelo próprio indivíduo), quanto externas (determinadas pelo meio competitivo).
- A **avaliação cognitiva** tem uma importância muito grande nesse processo, pois a intensidade das respostas emocionais acontece em função de como os atletas interpretarão as situações, seu significado e a habilidade que ele terá para lidar com elas. As interpretações dependerão de uma série de atributos pessoais como: crenças, auto-conceito, nível de habilidade, nível de condicionamento físico e nível de expectativa.
- As **respostas** (que poderão ser fisiológicas, motoras ou psicológicas), por sua vez, estarão diretamente relacionadas à avaliação cognitiva. Quando essa avaliação indicar que a situação pode representar uma ameaça ao atleta, então haverá uma mobilização de recursos para que ele possa lidar com ela. Não conseguindo, o atleta poderá sofrer uma influência negativa e ter, entre outras coisas, seu desempenho prejudicado.

Todos esses fatores serão diretamente afetados pelas características de personalidade do atleta e por fatores motivacionais presentes no processo competitivo.

BARBOSA e CRUZ (1997) afirmam que, no esporte, o “stress” ocorre independentemente da idade, sexo, posição específica ou nível competitivo dos atletas. Ele poderá ser positivo quando representado por uma necessidade de alcançar ou manter uma ativação ótima antes e durante o evento, levando o atleta a mobilizar energias para alcançar seus objetivos. Mas na maioria das vezes ele será negativo quando derivado de pressões externas ou do próprio indivíduo, tornando a situação uma ameaça ao bem estar ou à auto-estima do mesmo.

A quantidade de “stress” vivenciado pelo atleta parece ser um resultado da interpretação dada à situação presente, da capacidade do atleta em lidar com ela, da sua orientação perceptual e cognitiva e

das estratégias utilizadas para lidar com tais situações. A quantidade de “stress” gerado pode produzir distorções psicológicas e perda de energia. (SEGGAR, PEDERSEN, HAWKES & MCGAWN, 1997).

Segundo MILLER, VAUGHN e MILLER (1990), um nível excessivo de “stress” pode também levar um atleta a um descontrole das próprias ações, incluindo-se aí seu desempenho esportivo. Esse aspecto negativo ocorre quando existem pressões externas e emoções internas não controladas pelos atletas. Dentre as pressões externas mais evidentes pode-se citar: avaliação negativa do desempenho pelos técnicos e demais participantes, expectativas exageradas do técnico em relação ao desempenho, comportamento da torcida e crítica de companheiros de equipe. Já entre as pressões internas destacam-se: a busca de objetivos pessoais, auto-cobrança excessiva, expectativas de sucesso ou fracasso e percepções sobre as vitórias ou derrotas.

Situações causadoras de “stress” no esporte competitivo

Em estudos que foram feitos com atletas de alto rendimento em diferentes modalidades como o atletismo, basquetebol, futebol, ginástica olímpica, handebol, luta olímpica, natação e patinação artística, entre outras, ficou evidente que as situações causadoras de “stress” estão relacionadas a dois fatores gerais: competitivos e extra-competitivos. Segundo vários autores as situações causadoras de stress são muito variadas e ocorrem indistintamente em diferentes modalidades esportivas. Alguns autores podem ser citados: JONES e HARDY (1990), DE ROSE JUNIOR e VASCONCELLOS (1993), GOULD, JACKSON e FINCH (1993), GOULD, ECKLUND e JACKSON (1993), DE ROSE JUNIOR, VASCONCELLOS e SIMÕES (1994), BARBOSA e CRUZ (1997), JAMES e COLLINS (1997), JACKSON, DOVER e MAYOCHI (1998), DE ROSE JUNIOR (1999), DE ROSE JUNIOR, DESCHAMPS e KORSAKAS (1999, 2001a) e BRANDÃO (2000).

Entre as situações identificadas nesses estudos destacam-se:

- má preparação física
- necessidade de manter o padrão de desempenho
- derrotas
- longos períodos de preparação e rotina de treinamento
- falta de estrutura para treinamento
- problemas de alimentação
- viagens longas
- más condições dos locais de competição
- erros durante jogos
- intervenções dos técnicos

- discussões com companheiros de equipe
- arbitragem
- dormir mal
- problemas de relacionamentos amorosos
- problemas familiares: morte, doenças
- falta de recompensas
- falta de tempo para lidar com situações cotidianas
- pressão da imprensa

No caso de esporte infanto-juvenil, a literatura, principalmente no Brasil, não é tão vasta e são poucos os estudos disponíveis envolvendo atletas na faixa etária de sete a 18 anos. Entre esses estudos estão os desenvolvidos por DE ROSE JUNIOR (1997, 1998), SAMULSKI e CHAGAS (1996) e DE ROSE JUNIOR, DESCHAMPS e KORSAKAS (2001b), que apresentam resultados semelhantes aos realizados com os atletas de alto rendimento.

Em todos eles, apesar da grande quantidade de situações apontadas como causadoras de “stress”, o fator mais evidente é o “jogo”. Entendendo que o contexto competitivo é potencialmente gerador de “stress”, e o jogo é o momento culminante para que os atletas possam demonstrar suas habilidades, independentemente da idade ou do nível do praticante, este artigo teve como objetivo principal determinar quais as situações específicas de jogo são entendidas pelos atletas infanto-juvenis como causadoras de “stress”.

Como decorrência deste objetivo o estudo também pretendeu:

- Identificar, nas modalidades esportivas coletivas (basquetebol, handebol e voleibol), as situações causadoras de “stress” em jogo mais frequentes em função do gênero e modalidade esportiva específica;

- Analisar e comparar as situações causadoras de stress e estabelecer a correlação entre a classificação dessas situações em função das variáveis: gênero e modalidade esportiva e da combinação dessas duas variáveis.

Métodos

Participaram do estudo 417 atletas, com idades variando entre 14 e 19 anos (média = 16,3; dp = 1,09), sendo 220 rapazes (basquetebol = 125; handebol = 56 e voleibol = 39) e 197 moças (basquetebol = 142 e voleibol = 55). Os atletas pertenciam a clubes e entidades que participaram de competições oficiais nos anos de 2002 a 2004, promovidos por ligas, federações e confederações em nível municipal, estadual, nacional e internacional.

Foi utilizada uma versão reduzida e adaptada do Formulário para Identificação de Situações de “Stress” no Basquetebol (FISS-B), desenvolvida por DE ROSE JUNIOR, DESCHAMPS e KORSAKAS (2001b), denominada Formulário para Identificação de Situações de “Stress” em Jogo (FISS-J) (ANEXOS 1 e 2). Nesta versão foram utilizadas somente as situações validadas segundo procedimentos estatísticos propostos por BARROSO e ROSA (2000).

O FISS-J contém uma ficha de identificação com dados da vida esportiva dos atletas (ANEXO 1) e a relação de situações causadoras de “stress” em jogo (ANEXO 2). Apesar de haver identificação dos atletas, o sigilo das informações foi mantido, com o uso somente dos dados de forma a não proporcionar nenhuma condição de identificação dos atletas.

O FISS-J foi aplicado em diferentes situações, dependendo das circunstâncias, ou seja: no clube

(antes ou após sessões de treinamento) ou em competições (nos horários ociosos dos atletas). Independentemente das circunstâncias de aplicação do FISS-J, os atletas foram consultados sobre a possibilidade de responderem ao instrumento, bem como, seus técnicos e/ou dirigentes responsáveis pelas equipes para que se concedesse autorização para a realização da coleta de dados. Foram seguidos os pré-requisitos éticos de pesquisa com seres humanos (ANEXO 3).

O atleta deveria preencher a ficha de identificação e anotar (com um x) as cinco situações que entendesse serem as maiores causadoras de “stress” em jogo, independentemente de seu nível de importância ou intensidade.

Por se tratar de um formulário com respostas nominais sua análise foi essencialmente descritiva. Para a definição de perfis, utilizou-se um procedimento básico para cada situação de “stress” definida no formulário: somatória de respostas, percentuais de respostas e classificação de cada situação em função do percentual de respostas. O Coeficiente de Correlação de Postos de Spearman e o Coeficiente de Concordância de Kendal foram utilizados para se determinar a correlação das respostas entre as variáveis estudadas, ou seja: gênero e modalidades esportivas específicas.

Resultados

Caracterização da amostra

A TABELA 1 mostra o número de atletas por modalidade e gênero.

A TABELA 2 mostra a variação de faixa etária do grupo estudado.

TABELA 1 - Número de atletas por gênero e modalidade esportiva.

Esportes	Gênero		Total
	Masculino	Feminino	
Basquetebol	125	142	267
Handebol	56	-	56
Voleibol	39	55	94
Total	220	197	417

TABELA 2 - Variação de faixas etárias dos atletas por modalidade esportiva.

Esportes	Idade		Média
	Mínima	Máxima	
Basquetebol	14	19	16,15
Handebol	15	16	15,59
Voleibol	15	19	17,24
Geral	14	19	16,32

Em relação ao tempo de prática os atletas foram agrupados em categorias, de acordo com a sua experiência de prática em sua modalidade. Para se analisar o tempo de prática foram criadas as seguintes categorias:

- 1 - até um ano de prática
- 2 - de um a dois anos de prática
- 3 - de dois a três anos de prática
- 4 - de três a quatro anos de prática
- 5 - de quatro a cinco anos de prática
- 6 - mais de cinco anos de prática

A TABELA 3 mostra o número de atletas por tempo de prática e gênero.

TABELA 3 - Número e percentual de atletas por gênero e categoria de tempo de prática.

Gênero	Tempo de Prática: Categorias					
	1	2	3	4	5	6
Masc	6 (2,7%)	23 (10,5%)	37 (16,8%)	47 (21,4%)	44 (20%)	63 (28,6%)
Fem	1 (0,5%)	8 (4,1%)	24 (12,2%)	40 (20,3%)	39 (19,8%)	85 (43,1%)
Total	7 (1,7%)	31 (7,4%)	61 (14,6%)	87 (20,9%)	83 (19,9%)	148 (35,5%)

A TABELA 4 mostra a relação de atletas, por modalidade esportiva, e sua participação em competições de diferentes níveis.

TABELA 4 - Número de atletas por modalidade esportiva e nível de competição.

Esportes	Nível de Competição			
	Mun	Est	Nac	Int
Basquetebol	3	38	185	41
Handebol	14	30	9	3
Voleibol	2	43	36	13
Total	19	111	230	57

Mun: municipal; Est: Estadual; Nac: Nacional; Int: Internacional.

Análise das situações causadoras de “stress” em jogo

Cada atleta apontou as cinco situações que considerava como as maiores causadoras de “stress” durante um jogo. A análise das respostas dos 417 atletas mostrou que a situação identificada como a maior causadora de “stress” em jogo foi “Errar em momentos decisivos”, com 245 respostas (58,8%), seguida de “Perder jogo praticamente ganho”, com 239 respostas (57,3%).

Na TABELA 5 é mostrada a classificação de cada uma das situações, o número de respostas e o percentual de cada uma delas em relação ao número total de atletas.

Considerando o gênero, observou-se uma grande correspondência entre a classificação das situações causadoras de “stress” (TABELA 6). Este fato é constatado pelo índice de correlação altamente significativo ($r_s = 0,89$), obtido pelo Coeficiente de Correlação de Postos de Spearman.

Ao se analisar as situações causadoras de “stress” em jogo, por modalidade esportiva estudada, pode-se observar que há uma grande similaridade na classificação das mesmas por parte dos atletas (TABELA 7). As três primeiras classificadas em cada modalidade foram:

Basquetebol (masculino e feminino):

- 1a. Perder jogo praticamente ganho
- 2a. Errar em momentos decisivos
- 3a. Arbitragem prejudicial a você ou a sua equipe

Handebol (somente masculino):

- 1a. Perder jogo praticamente ganho
- 2a. Errar em momentos decisivos
- 3a. Arbitragem prejudicial a você ou a sua equipe

Voleibol (masculino e feminino):

- 1a. Errar em momentos decisivos
- 2a. Repetir os mesmo erros
- 3a. Perder jogo praticamente ganho

Entre as modalidades esportivas coletivas estudadas o índice de concordância da classificação das situações, segundo a opinião dos atletas também foi considerado estatisticamente significativo, de acordo com os resultados do Coeficiente de Concordância de Kendal ($\chi^2 = 35,52$; $p < 0,01$). Os resultados das análises pareadas entre as modalidades mostrou que o índice de concordância entre ela foi o seguinte: Basquetebol - Handebol = 0,89; Basquetebol - Voleibol = 0,81; Voleibol - Handebol = 0,76. Para esta análise foi utilizado o Coeficiente de Correlação de Postos de Spearman. Os três valores de correlação apresentaram significância estatística ($p < 0,05$).

TABELA 5 - Classificação de cada situação (cl), número de respostas (nr) e percentual de cada uma delas em relação ao número total de atletas (%).

Cl	Item	Situação	Nr	%r
1o.	6	Errar em momentos decisivos.	245	58,8
2o.	1	Perder jogo praticamente ganho.	239	57,3
3o.	11	Repetir os mesmos erros.	217	52,0
4o.	9	Arbitragem prejudicial a você ou a equipe.	191	45,5
5o.	15	Cometer erros que causem a derrota da equipe.	189	45,3
6o.	10	Companheiro que não se esforça.	155	37,7
7o.	4	Companheiro egoísta	146	35,0
8o.	16	Companheiro que reclama muito.	107	25,6
9o.	2	Jogar contundido ou mau estado físico.	91	21,8
10o.	14	Técnico que não reconhece o esforço do jogador.	90	21,6
11o.	13	Perder para equipe tecnicamente inferior.	81	19,4
12o.	5	Adversário desleal.	78	18,7
13o.	3	Técnico injusto.	76	18,2
14o.	17	Técnico que só critica.	74	17,8
15o.	12	Técnico que só enxerga o lado negativo.	45	10,8
16o.	7	Técnico que grita muito.	33	7,9
17o.	8	Adversário provocador.	28	6,7

TABELA 6 - Classificação de cada situação por gênero.

Situação	Classificação	
	Masculino	Feminino
1 Perder jogo praticamente ganho.	1o.	3o.
2 Jogar contundido ou mau estado físico.	13o.	9o.
3 Técnico injusto.	9o.	14o.
4 Companheiro egoísta	7o.	7o.
5 Adversário desleal.	10o.	13o.
6 Errar em momentos decisivos.	2o.	1o.
7 Técnico que grita muito.	16o.	16o.
8 Adversário provocador.	17o.	17o.
9 Arbitragem prejudicial a você ou a equipe.	3o.	5o.
10 Companheiro que não se esforça.	6o.	6o.
11 Repetir os mesmos erros.	4o.	2o.
12 Técnico que só enxerga o lado negativo.	15o.	15o.
13 Perder para equipe tecnicamente inferior.	12o.	11o.
14 Técnico que não reconhece o esforço do jogador.	11o.	10o.
15 Cometer erros que causem a derrota da equipe.	5o.	4o.
16 Companheiro que reclama muito.	8o.	8o.
17 Técnico que só critica.	14o.	12o.

TABELA 7 - Classificação das situações de “stress” por modalidade.

Situação	Classificação		
	Basquetebol	Handebol	Voleibol
1 Perder jogo praticamente ganho.	1o.	1o.	3o.
2 Jogar contundido ou mau estado físico.	8o.	11o.	13o.
3 Técnico injusto.	14o.	10o.	9o.
4 Companheiro egoísta	6o.	8o.	8o.
5 Adversário desleal.	10o.	6o.	17o.
6 Errar em momentos decisivos.	2o.	2o.	1o.
7 Técnico que grita muito.	16o.	17o.	15o.
8 Adversário provocador.	17o.	16o.	16o.
9 Arbitragem prejudicial a você ou a equipe.	3o.	3o.	6o.
10 Companheiro que não se esforça.	7o.	7o.	4o.
11 Repetir os mesmos erros.	4o.	4o.	2o.
12 Técnico que só enxerga o lado negativo.	15o.	14o.	14o.
13 Perder para equipe tecnicamente inferior.	12o.	12o.	11o.
14 Técnico que não reconhece o esforço do jogador.	9o.	15o.	10o.
15 Cometer erros que causem a derrota da equipe.	5o.	5o.	5o.
16 Companheiro que reclama muito.	11o.	9o.	7o.
17 Técnico que só critica.	13o.	13o.	12o.

Discussão

Os números apresentados na TABELA 1 mostram que houve um número maior de atletas de basquetebol em relação às outras modalidades estudadas. Este fato foi circunstancial, pois houve a possibilidade de coleta de dados em diferentes competições, facilitando a abordagem dos técnicos e atletas, o que não ocorreu com o voleibol e o handebol, esportes cujas coletas foram realizadas, principalmente, nos clubes e locais de treinamento.

A idade variou de 14 a 19 anos. Neste intervalo de idade, normalmente, os atletas participam das denominadas categorias de base e que, em algumas competições, são chamados de infanto-juvenis, cadetes ou juvenis, dependendo do esporte. Cada modalidade tem sua própria organização e, nem sempre, as categorias são similares entre elas, recebendo diferentes denominações para a mesma faixa etária.

Em termos de tempo de prática, a maioria dos atletas praticava suas modalidades específicas há mais de cinco anos (148 - 35,5%), tempo este que pode ser considerado adequado para a aquisição de experiências esportivas competitivas. Considerando-se os dois níveis mais altos de tempo de prática

(5 e 6), ou seja, acima de quatro anos, este número aumenta para 55,4% da amostra, mostrando ser um grupo que, apesar da pouca idade, tem razoável experiência nas modalidades praticadas.

Em relação aos níveis de competição nas quais os atletas já haviam participado, houve uma predominância nas competições nacionais (campeonatos brasileiros inter-seleções e inter-clubes), sendo que 230 atletas - 55,1% - foram identificados neste nível competitivo. Em nível internacional, foram identificados 57 atletas (13,7%), sendo que 47 deles já haviam participado de campeonatos sul-americanos, dois em jogos panamericanos e dez em campeonatos mundiais.

A partir dessas considerações gerais sobre a amostra e partindo do pressuposto de que o grupo pode ser considerado experiente em termos de tempo de prática e também em funções das competições pode-se analisar o objeto principal do estudo, que são as situações causadoras de “stress” em jogo.

Os resultados encontrados mostram que as situações causadoras de “stress” em jogo apontadas pelos atletas podem ser alocadas, basicamente, nas categorias de **competência individual**, **competência**

coletiva e a **peças importantes**, de acordo com a proposta de categorização de DE ROSE JUNIOR (1999). As situações de competência que podem provocar "stress" também são enfatizadas em vários estudos já citados. Mas pode-se destacar que o mesmo acontece com atletas olímpicos como descrito por CRUZ (1997), em pesquisa com atletas portugueses e JACKSON, DOVER e MAYOCHI (1998) em pesquisa realizada com atletas australianos ganhadores de medalhas olímpicas. Esses atletas citam as situações específicas de cada esporte e que são passíveis de erros como uma das principais fontes de "stress".

Os resultados do presente estudo encontram correspondência nos estudos realizados no Brasil com atletas do basquetebol, na mesma faixa etária, no qual o erro crucial, perder um jogo e colocar em risco a vitória da equipe foram as situações mais citadas (DE ROSE JUNIOR, DESCHAMPS e KORSAKAS, 2001b).

É evidente que a competência, na maioria das vezes, expressa através de situações de erro ocorridas e que podem trazer conseqüências muito ruins para o atleta e para a equipe, é o aspecto mais aparente do jogo. É através da demonstração que o atleta prova ser mais, ou menos competente, expondo-se a avaliações por parte de outras pessoas e, por que não dizer, de si próprio, aumentando a pressão que é exercida sobre seu desempenho.

Esta pressão poderá aumentar dependendo da situação momentânea da partida e das condições de sua equipe naquele momento. Portanto, errar, que faz parte do jogo, poderá assumir proporções muito mais complicadas se o erro provocar a derrota da equipe ou se acontecer em um momento decisivo, mostrando que o atleta, independentemente de seu nível cobra-se demasiadamente e exibe um certo perfeccionismo que, poderá prejudicá-lo

Conclusão

O jogo, evidenciado como a principal fonte de "stress" nas modalidades esportivas coletivas deve ser analisado cuidadosamente sob o ponto de vista técnico, tático e psicológico para que se tenha uma real noção do quanto as situações específicas podem se refletir no desempenho dos atletas.

O conhecimento das situações causadoras de "stress" que podem alterar o desempenho dos atletas é um recurso importante para a elaboração de estratégias que possam diminuir o impacto das mesmas no rendimento dos jogadores.

tanto no desempenho, como na maneira de lidar com essas situações causadoras de "stress".

Em relação às pessoas importantes, fazem parte deste contexto de jogo os técnicos, adversários, companheiros de equipe e arbitragem. Um perfeito entrosamento entre esses elementos do jogo é fundamental para o bom andamento do processo competitivo.

A arbitragem é uma fonte de stress que é citada em alguns estudos independentemente da faixa etária, gênero e modalidade esportiva (DE ROSE JUNIOR, 1999; DE ROSE JUNIOR, DESCHAMPS e KORSAKAS, 2001b; DE ROSE JUNIOR, VASCONCELLOS & SIMÕES, 1994; JAMES & COLLINS, 1997).

Da mesma forma que aparecem com bastante ênfase os conflitos com técnicos e companheiros de equipe, mais especificamente, as injustiças cometidas pelos técnicos, as atitudes desses em relação aos atletas, a falta de companheirismo, o egoísmo e a competitividade (às vezes desleal) no grupo (BRANDÃO, 2000; DE ROSE JUNIOR, 1997; DE ROSE JUNIOR & VASCONCELLOS, 1993; DE ROSE JUNIOR, VASCONCELLOS & SIMÕES, 1994; SAMULSKI & CHAGAS, 1996).

Por fim, a alta correlação da classificação das situações causadoras de "stress" em jogo em função do gênero ($r_s = 0,89$) e da modalidade esportiva ($\chi^2 = 35,52$), mostra que independentemente de gênero e modalidade, os atletas identificam de forma bastante semelhante as situações que podem influenciar negativamente seus desempenhos. As correlações maiores entre basquetebol e handebol pode ser explicada pelo tipo de modalidade coletiva que representam. Todas são modalidades de cooperação e oposição, invasivas, com ocupação comum de espaços e realização simultânea das ações (HERNANDEZ MORENO, 1998).

Através deste estudo, ficou claro que as situações causadoras de "stress" estão relacionadas a três grandes categorias: competência individual, competência coletiva e a pessoas importantes.

A importância da competência (seja ela individual ou coletiva) foi expressa pelas três situações mais citadas pelos atletas: errar em momentos decisivos, perder jogo praticamente ganho e repetir os mesmos erros. Essas situações foram citadas pelos atletas dos três esportes analisados de forma geral, sendo que ao se analisar sob o ponto de vista do gênero, essas situações

também aparecem com destaque, tanto no masculino, quanto no feminino.

A arbitragem, tema que pode ser considerado universal, em relação ao stress que ela provoca durante os jogos, também foi apontada de forma marcante por jogadores e jogadoras, prevalecendo no basquetebol e no handebol.

Nota-se também uma maior concordância entre os resultados do basquetebol e do handebol. Um dos motivos para que isto acontecesse talvez seja a similaridade das características desses dois esportes, em relação ao voleibol. Ambos são esportes cujas ações são desenvolvidas em espaços comuns, de forma simultânea e invasivos.

A partir desses resultados, acredita-se que o treinamento psicológico seria um suporte importante para que o atleta e também as demais

pessoas envolvidas com a competição consigam desenvolver suas capacidades com melhor desempenho e eficiência. Desta forma, poder-se-ia concluir que o atleta bem assessorado teria melhores condições para lidar com as situações causadoras de “stress” competitivo.

Importante ainda ressaltar que um trabalho de preparação psicológica deve sempre estar relacionado com a preparação da equipe de forma global (física - técnica e tática), não podendo ser considerado isoladamente. O grupo de profissionais que compõe uma comissão técnica deve ter plena consciência do trabalho global e também de cada ação específica para que as estratégias e os resultados possam ser discutidos de forma adequada, possibilitando reajustes nos rumos do planejamento.

ANEXO 1 - Ficha de identificação do atleta.

Nome: _____ Nasc. ___/___/___ M () F ()

Escolaridade: 1o. grau () série ___ 2o. grau () série ___ 3o. grau ()

Clube/entidade: _____

Telefone para contato: _____ e-mail: _____

Posição: _____

Há quanto tempo pratica esse esporte?

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. menos de 1 ano () | 4. 3 a 4 anos () |
| 2. 1 a 2 anos () | 5. 4 a 6 anos () |
| 3. 2 a 3 anos () | 6. mais de 5 anos () |

Qual o nível mais alto de competição que já participou?

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. Municipal () | 5. Panamericano () |
| 2. Estadual () | 6. Mundial () |
| 3. Nacional () | 7. Olimpíada () |
| 4. Sulamericano () | |

Você já participou de Seleções? Sim () Não ()

Quantas vezes? _____ Regional/Estadual _____ Nacional

Data: ___/___/___

ANEXO 2 - Formulário para identificação de situação de “stress” - jogo.

A seguir você tem relacionadas 17 situações muito comuns nos esportes coletivos e que podem desencadear stress e influenciar no seu desempenho. Leia com atenção cada uma delas e assinale as 5 situações que provocam um nível elevado de stress e prejudicam seu desempenho nos jogos. Como as vivências são pessoais, as respostas devem ser individuais. Procure, no momento do preenchimento, estar sozinho (a) e em local agradável e tranquilo.

Agradecemos sua valiosa colaboração.

	Situação	
1	Perder jogo praticamente ganho.	
2	Jogar em mau estado físico, contundido(a) ou doente.	
3	Técnico injusto.	
4	Companheiro egoísta	
5	Adversário desleal.	
6	Errar em momentos decisivos.	
7	Técnico que grita muito.	
8	Adversário provocador.	
9	Arbitragem prejudicial a você e/ou a sua equipe.	
10	Companheiro que não se esforça.	
11	Repetir os mesmos erros.	
12	Técnico que só enxerga o lado negativo.	
13	Perder para equipe tecnicamente inferior.	
14	Técnico que não reconhece o esforço do jogador.	
15	Cometer erros que causem a derrota da equipe.	
16	Companheiro que reclama muito.	
17	Técnico que só critica.	

Abstract

The game as source of stress in team sports

Competitive stress is constantly explored in sport psychology researches. On these researches the game is the factor that produces the majority of the stressful situations. The main purpose of this study was to identify the stressful situations related to the game in team sports, according to the opinion of youth athletes, comparing the situations according to gender and type of sport. 417 athletes with age from 14 to 19 took part on the study. They were basketball, handball and volleyball players. It was used the Formulary for Identification of Stressful Situations in Game and the results showed that the most frequent situations identified by the athletes were: to make mistakes in decisive moments of the game, to lose a game that was almost won, to repeat the same mistakes, bad referees and to make mistakes that lead to the team defeat. There was a high correlation between the situations rank according to the gender ($r_s = 0.89$; $p < 0.01$). The same result was observed among the situations rank according to the sports ($\chi^2 = 35.52$; $p < 0.01$). Situations related to individual and collective competence were the most frequent according to the athlete's opinion. The situations related to important people (coaches, referees and team mates) were also frequently identified by the athletes.

UNITERMS: Team sports; Competitive stress; Youth sport; Basketball; Handball; Volleyball.

Referências

- BARBOSA, L.G.; CRUZ, J.F. Estudo do stress, da ansiedade e das estratégias de confronto psicológico no andebol de alta competição. *Psicologia: teoria e investigação prática*, São Paulo, v.2, p.523-48, 1997.
- BARROSO, L.P.; ROSA, P. *Stress e basquetebol de alto nível e categorias menores*. São Paulo: Instituto de Matemática e Estatística/Universidade de São Paulo, 2000. (Relatório de análise estatística).

- BRANDÃO, M.R.F. **Fatores de stress em jogadores de futebol profissional**. 2000. Tese (Doutorado) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas.
- CRUZ, J.F.A. Stress, ansiedade e competências psicológicas em atletas de elite e de alta competição: relação com o sucesso desportivo. In: CRUZ, J.F.A.; GOMES, A.R. **Psicologia aplicada ao desporto e à actividade física: teoria, investigação e intervenção**. Braga: Universidade do Minho, 1997. p.111-40.
- De ROSE JUNIOR, D. Sintomas de stress no esporte infanto-juvenil. **Treinamento Desportivo**, v.2, n.3, p.12-20, 1997.
- _____. Lista de sintomas de stress pré-competitivo infanto-juvenil. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v.12, n.2, p.126-33, 1998.
- _____. **Situações específicas de stress no basquetebol de alto nível**. 1999. Tese (Livre Docência) – Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo.
- De ROSE JUNIOR, D.; DESCHAMPS, S.R.; KORSAKAS, P. Situações causadoras de stress no basquetebol de alto rendimento: fatores competitivos. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v.13, n.2, p.217-29, 1999.
- _____. Situações causadoras de stress no basquetebol de alto rendimento: fatores extra-competitivos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, São Caetano do Sul, v.9, n.1, p.25-30, 2001a.
- _____. O jogo como fonte de stress no basquetebol infanto-juvenil. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, Porto, v.1, n.2, p.36-44, 2001b.
- De ROSE JUNIOR, D.; VASCONCELLOS, E.G. Situações específicas de “stress” no basquetebol. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v.7, n.2, p.25-34, 1993.
- De ROSE JUNIOR, D.; VASCONCELLOS, E.G.; SIMÕES, A.C. Situações de jogo causadoras de stress no handebol de alto nível. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v.8, n.1, p.30-7, 1994.
- GOULD, D.; ECKLUND, R.C.; JACKSON, S.A. Coping strategies used by U.S. Olympic wrestlers. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, Washington, v.1, p.83-93, 1993.
- GOULD, D.; JACKSON, S.A.; FINCH, L. Sources of stress in national champion figure skaters. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, Champaign, v.15, n.2, p.134-59, 1993.
- HERNANDEZ MORENO, J. **Fundamentos del deporte: analisis de las estructuras del juego deportivo**. Madrid: Inde, 1998.
- JACKSON, S.A.; DOVER, J.; MAYOCHI, L. Life after gold: experiences of Australian Olympic gold medalists. **The Sport Psychologist**, Champaign, v.12, p.119-36, 1998.
- JAMES, B.; COLLINS, D. Self-presentational sources of competitive stress during performance. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, Champaign, v.19, p.17-35, 1997
- JONES, J.G.; HARDY, L. **Stress and performance in sport**. Chichester: J.Wiley, 1990.
- MILLER, T.W.; VAUGHN, M.P.; MILLER, J. Clinical issues and treatment strategies in stress-oriented athletes. **Sports Medicine**, Auckland, v.9, n.6, p.370-9, 1990.
- SAMULSKI, D.; CHAGAS, M.H. Análise do estresse psíquico na competição em jogadores de futebol de campo nas categorias juvenil e juniores. **Revista da Associação dos Professores de Educação Física de Londrina**, Londrina, v.2, n.19, p.3-11, 1996.
- SEGGAR, J.F.; PEDERSEN, D.M.; HAWKES, N.R.; McGAWN, C. A measure of stress for athletic performance. **Perceptual and Motor Skills**, Missoula, v.84, p.227-36, 1997.
- SMITH, R.E. A component analysis of athletic stress. In: WEISS, M.P.; GOULD, D. (Eds.). **Sport for children and youths**. Champaign: Human Kinetics, 1986. p.107-11.

ENDEREÇO

Dante De Rose Junior
Departamento de Esporte
Escola de Educação Física e Esporte / USP
Av. Prof. Melo Moraes, 65
05508-900 - São Paulo - SP - BRASIL

Recebido para publicação: 03/01/2005
1a. revisão: 24/03/2005
2a. revisão: 18/05/2005
Aceito: 19/05/2005