

## SITUAÇÕES CAUSADORAS DE “STRESS” NO BASQUETEBOL DE ALTO RENDIMENTO: FATORES COMPETITIVOS

Dante De ROSE JUNIOR\*  
Sílvia DESCHAMPS\*  
Paula KORSAKAS\*

---

### RESUMO

Um dos mais importantes aspectos psicológicos relacionados ao atleta é o “stress”. É importante que se conheçam quais as situações que causam “stress” em um atleta para que se possa diminuir o impacto das mesmas em seu desempenho. Este estudo teve como objetivos: identificar quais as situações diretamente relacionadas ao processo competitivo que são consideradas como causadoras de “stress”, agrupando-as em fontes e fatores específicos de acordo com suas características. Participaram do estudo 19 atletas de basquetebol (10 homens e nove mulheres), com idade entre 23 e 38 anos. Todos os atletas participaram de competições internacionais representando a Seleção Nacional do Brasil. Os atletas foram entrevistados e as entrevistas analisadas pelos autores que identificaram 114 situações diretamente relacionadas à competição, que foram categorizadas em 24 fontes específicas, geradas a partir dos seguintes *fatores específicos*: estados psicológicos, aspectos físicos, jogo, preparação da equipe, pessoas importantes, planejamento/organização e avaliação social. Os estados psicológicos e os aspectos físicos foram denominados fatores gerais *competitivos individuais* (20 situações). Dezesesseis delas estavam relacionadas aos estados psicológicos (medos, inseguranças e pressões internas). Os demais foram denominados fatores gerais *competitivos situacionais* (94 situações). Quarenta e quatro delas estavam relacionadas ao jogo (importância/dificuldade, técnico, companheiros, adversários, arbitragem e a própria competência). Outras fontes importantes de “stress” identificadas foram: pessoas importantes (26 situações) e planejamento/organização (14 situações).

UNITERMOS: “Stress”; Competição; Basquetebol.

---

### INTRODUÇÃO

O esporte de alto nível, ou de alto rendimento, é aquele que exige do atleta uma dedicação intensa para a obtenção dos melhores níveis de desempenho, possibilitando alcançar os resultados esperados, ou seja, as vitórias pessoais ou coletivas (McPherson, Curtis & Loy, 1989).

Para estar inserido no contexto da competição de alto nível o atleta precisa ser um competidor efetivo e regular, destacando-se dentre aqueles que praticam uma determinada modalidade

esportiva. Isto pressupõe superar os mais elevados níveis de exigências (físicas, técnicas, táticas, psicológicas, etc.) que permitem a plena realização de uma carreira esportiva. Para tornar-se este tipo de atleta os requisitos são muito maiores e há a necessidade de se ultrapassar limites de forma mais rigorosa que um cidadão comum (Lima, 1990). Tudo isto requer um trabalho árduo, planejado e organizado rigorosamente, num processo de treinamento especializado, visando o

---

Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo.

aperfeiçoamento físico, técnico, tático e psicológico para alcançar os resultados e mantê-los.

De uma maneira geral há diversos aspectos psicológicos que podem ter influência sobre o desempenho de atletas. Entre eles podem ser citados: motivação, ansiedade, “stress”, atenção, concentração, agressividade, etc. Pathmore (citado por Jones & Hardy, 1990) afirma que, dentre os aspectos psicológicos, o “stress” é um dos mais importantes. Segundo esse autor, o fator crucial para determinar a qualidade do desempenho esportivo é a capacidade do atleta em lidar com o “stress”

De acordo com Vasconcellos (1992), a maioria das situações não causa o “stress” diretamente, dependendo da avaliação da demanda e da quantidade de recursos que o indivíduo dispõe para lidar com elas. Uma nova ocorrência, novos conhecimentos e novas experiências fazem com que se desenvolva um sistema integrado de estruturas e conteúdos que interferirão na sua análise, ou de situações já vivenciadas, na avaliação das mesmas e nas respostas emitidas (através de reações do organismo ou de comportamentos).

Passer (1984) afirma que nem sempre a competição representa uma fonte de “stress” para o atleta. Isto dependerá dos recursos que o mesmo possui para lidar com essas fontes, além das qualidades pessoais e das experiências passadas. Para os atletas bem preparados, a competição terá um caráter desafiador. Mas para aqueles que não apresentam os requisitos mínimos necessários, ela representará uma ameaça ao seu bem estar físico, psicológico e social, provocando altos níveis de “stress” e transformando-se em um fator negativo e redutor do desempenho.

De maneira geral, entende-se que o “stress” competitivo, em qualquer fase da competição, pode ser gerado por situações direta ou indiretamente relacionadas a ela ou, de acordo com De Rose Junior (1996) a situações inerentes e adjacentes ao processo competitivo. De acordo com esse autor, as situações inerentes ao processo competitivo “são aquelas que fazem parte diretamente do processo, podendo estar relacionadas ao próprio indivíduo e/ou ao meio ambiente” (p.25).

O basquetebol é um esporte potencialmente gerador de “stress”, em que os atletas são solicitados a desempenhar de forma ideal, sob circunstâncias dinâmicas que exigem grande atenção, concentração e participação ativa,

mediadas por pressões diversas como: tempo de jogo, adversários, arbitragem, necessidade de vencer, obtenção de status social, recompensa e necessidade de reconhecimento (De Rose Junior & Vasconcellos, 1993; Madden & Kirby, 1990).

Bar-Eli & Tenenbaum (1988), analisando o comportamento dos atletas em função das fases do jogo, concluíram que nos últimos 10 minutos de jogo a fadiga tem uma participação importante no comportamento dos jogadores, aumentando a tendência em não se manter um nível ótimo de ativação e desempenho. Isto faz com que os jogadores apresentem uma maior vulnerabilidade às situações consideradas ameaçadoras, aumentando de certa forma os níveis de “stress”. Esse estudo foi realizado com 28 especialistas em basquetebol (técnicos e atletas) da então Alemanha Ocidental, que responderam a um questionário sobre crises psicológicas durante a competição.

Madden, Summers & Brown (1990), utilizando um questionário específico para situações de “stress” em jogos, identificaram a “falta de forma física”, “arbitragem” “perder a bola” e “errar bandejas” como aquelas que provocavam maiores níveis de “stress” em 133 jogadores australianos de basquetebol (84 homens e 49 mulheres) entre 15 e 44 anos de idade.

De Rose Junior & Vasconcellos (1993), em estudo realizado com 41 atletas de seleções brasileiras adultas (masculino e feminino) e juvenil (masculino) identificaram as principais situações de jogo consideradas como causadoras de “stress” pelos atletas. Estas foram: sair com cinco faltas e ser excluído do jogo, jogar em más condições físicas, errar lances-livres em momentos decisivos, perder para equipes tecnicamente inferiores, arbitragem e substituição por deficiência técnica.

Madden & Kirby (1995) identificaram como causas de “stress” as seguintes situações genéricas: erros provenientes de habilidade pessoal, tensão própria do jogo (resultado, tempo de jogo, etc.), desempenho da equipe, erros gerais e execução de tarefas excessivas. Foram analisados 133 jogadores e jogadoras de basquetebol da Liga Australiana, na faixa etária de 14 a 44 anos.

Raglin, Ekstein & Garl (1995), estudando os efeitos de treinamentos prolongados sobre o comportamento dos atletas, constataram que após seis semanas de treinos alguns fatores negativos foram evidenciados, como: tensão, depressão, nervosismo, fadiga e confusão mental.

Esses fatores somente tiveram seu impacto diminuído com a diminuição da frequência dos treinos. Esse estudo foi realizado com 13 jogadores de basquetebol universitários norte-americanos, na faixa etária de 20 anos.

De Rose Junior, Vasconcellos, Simões & Medalha (1996) realizaram um estudo com 25 atletas de seleções brasileiras masculina e feminina e constataram que atletas de alto nível possuem um padrão de comportamento de “stress” compatível com a média populacional, mas que apresentavam um perfil voltado a ter muitas ambições e levar a sério suas obrigações.

Seggar, Pedersen, Hawkes & McGawn (1997) concluíram em seus estudos que o “stress” causava desgaste físico e psicológico em atletas, inclusive do basquetebol, evidenciando-se situações como problemas de compatibilidade com técnico e companheiros de equipe, bem estar físico (treinamento, repouso, etc.) e também a eficiência escolar. O estudo foi realizado com 148 atletas de equipes femininas universitárias norte-americanas de tênis, ginástica e basquetebol.

Todos os estudos citados mostram como é importante que se conheça a fundo a relação entre basquetebol e “stress”, para que possa contribuir para a melhor formação e preparação de atletas, em qualquer nível, objetivando seu melhor desempenho.

Desta forma o presente estudo foi idealizado com os seguintes objetivos:

- a) identificar situações, diretamente relacionadas ao processo competitivo, que são consideradas como causadoras de “stress” na opinião de atletas de alto nível;
- b) agrupar essas situações em fontes e fatores específicos, de acordo com suas características.

## **METODOLOGIA**

### **Amostra**

O presente estudo foi realizado com 19 atletas adultos de basquetebol (10 homens e nove mulheres), na faixa etária de 23 a 38 anos, todos com participação em Jogos Olímpicos e/ou Campeonatos Mundiais representando a Seleção Nacional do Brasil. A idade média dos homens foi de 32 anos e a das mulheres 29 anos.

Os atletas foram pré-selecionados a partir de uma condição essencial: terem participado de, pelo menos, uma das duas últimas versões dos Jogos Olímpicos e/ou Campeonato Mundial da

modalidade. Uma única atleta entrevistada não participou dessas competições, mas esteve presente em três Campeonatos Mundiais Inter-Clubes.

### **Procedimentos**

A pesquisa foi feita através de entrevista semi-estruturada (ANEXO I), gravada em vídeo para garantir a confiabilidade dos registros e das análises posteriores. Todas as entrevistas foram feitas e analisadas por, pelo menos, dois dos autores, com o auxílio de um operador de vídeo, em local fechado escolhido pelo entrevistado. A duração média das entrevistas foi de 45 minutos.

O contato para as entrevistas foi feito por telefone ou pessoalmente. Os atletas eram informados sobre os objetivos do estudo, os procedimentos da entrevista e a forma como os resultados seriam analisados e divulgados.

### **Análise do conteúdo das entrevistas**

As entrevistas foram realizadas e analisadas de acordo com os procedimentos definidos por Bain (1989), Locke (1989) e Côté, Salmela, Baria & Russell (1993), não havendo qualquer modificação das opiniões ou fatos relatados pelos atletas. Após todas as entrevistas terem sido assistidas, as situações consideradas pelos atletas como causadoras de “stress” foram anotadas. Posteriormente, as análises dos dois autores foram comparadas e as situações comuns registradas em um único documento para cada entrevistado. As situações duvidosas ou que foram observadas somente por um dos analistas eram discutidas e, se necessário, a entrevista era revista em conjunto.

Todas as situações citadas foram registradas, independentemente do número de atletas que as citavam.

## **RESULTADOS: APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO**

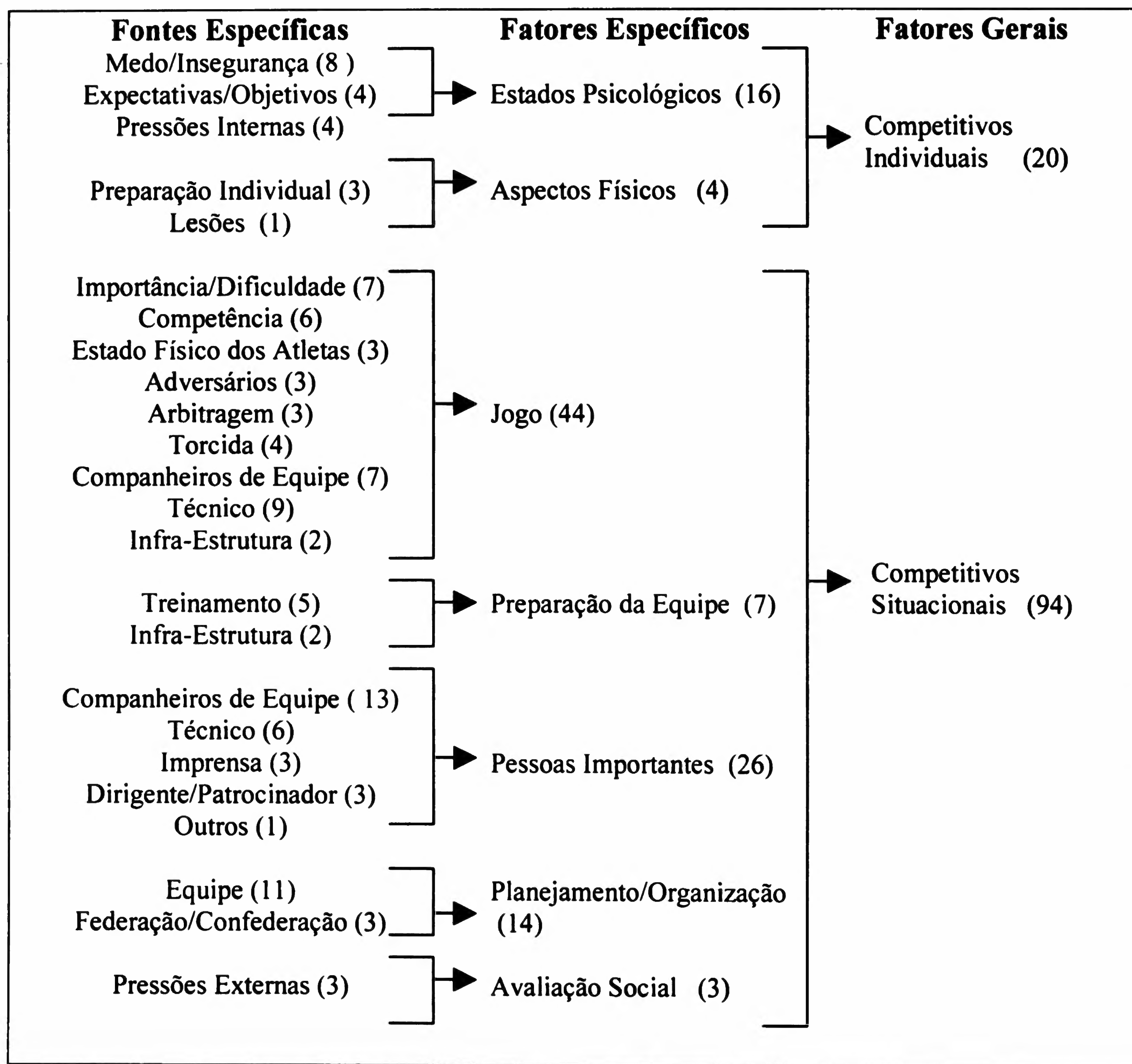
No total foram registradas 126 situações consideradas pelos atletas como fontes de “stress” no basquetebol, sendo que 114 estavam diretamente relacionadas ao processo competitivo (90,5%), e 12 (9,5%) indiretamente relacionadas à competição. Neste estudo serão analisadas somente as situações diretamente relacionadas ao processo competitivo.

Essas 114 situações foram agrupadas de acordo com características similares gerando 24 fontes específicas de “stress” no basquetebol que, por sua vez foram novamente agrupadas de acordo com características similares e categorizadas em sete fatores específicos de “stress” no basquetebol.

Analisando-se a origem e as características desses sete fatores específicos,

concluiu-se que os mesmos estavam relacionados, basicamente, com questões de cunho individual (estados psicológicos e aspectos físicos) e de cunho situacional (jogo, preparação da equipe, pessoas importantes, planejamento e organização e avaliação social). Desta forma foram estabelecidos dois fatores gerais de “stress”: os **Individuais** e os **Situacionais** (QUADRO 1).

**QUADRO 1** Fontes, fatores específicos e fatores gerais competitivos de “stress” no basquetebol.

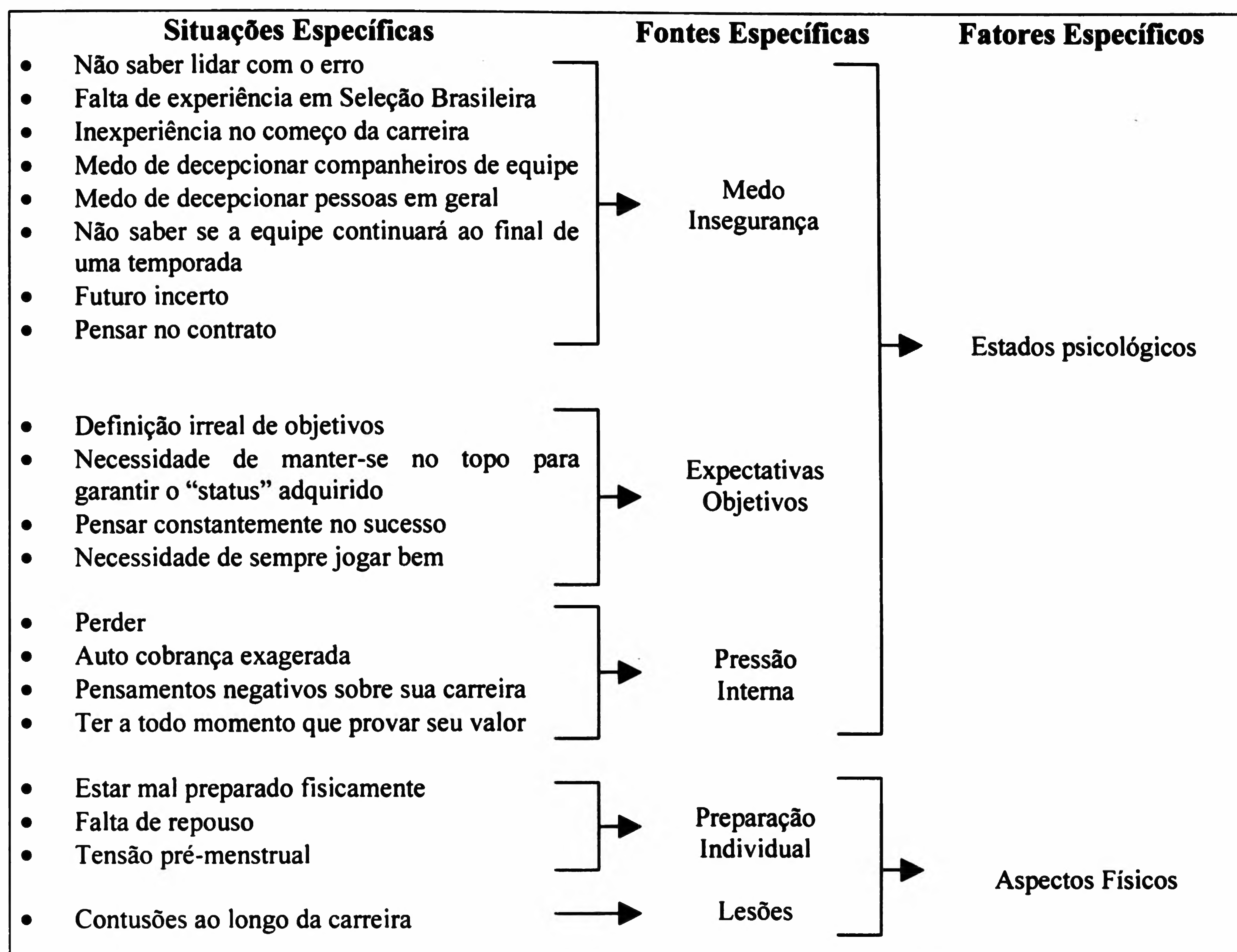


Obs: entre parêntesis está o número de situações relacionadas a cada fonte ou fator.

Os **Fatores Individuais**, aqueles que dependem quase que exclusivamente do indivíduo, foram definidos a partir de dois fatores específicos, representados por seis fontes e 20 situações

causadoras de “stress” O QUADRO 2 mostra as situações e fontes de “stress” relacionadas a esses fatores específicos.

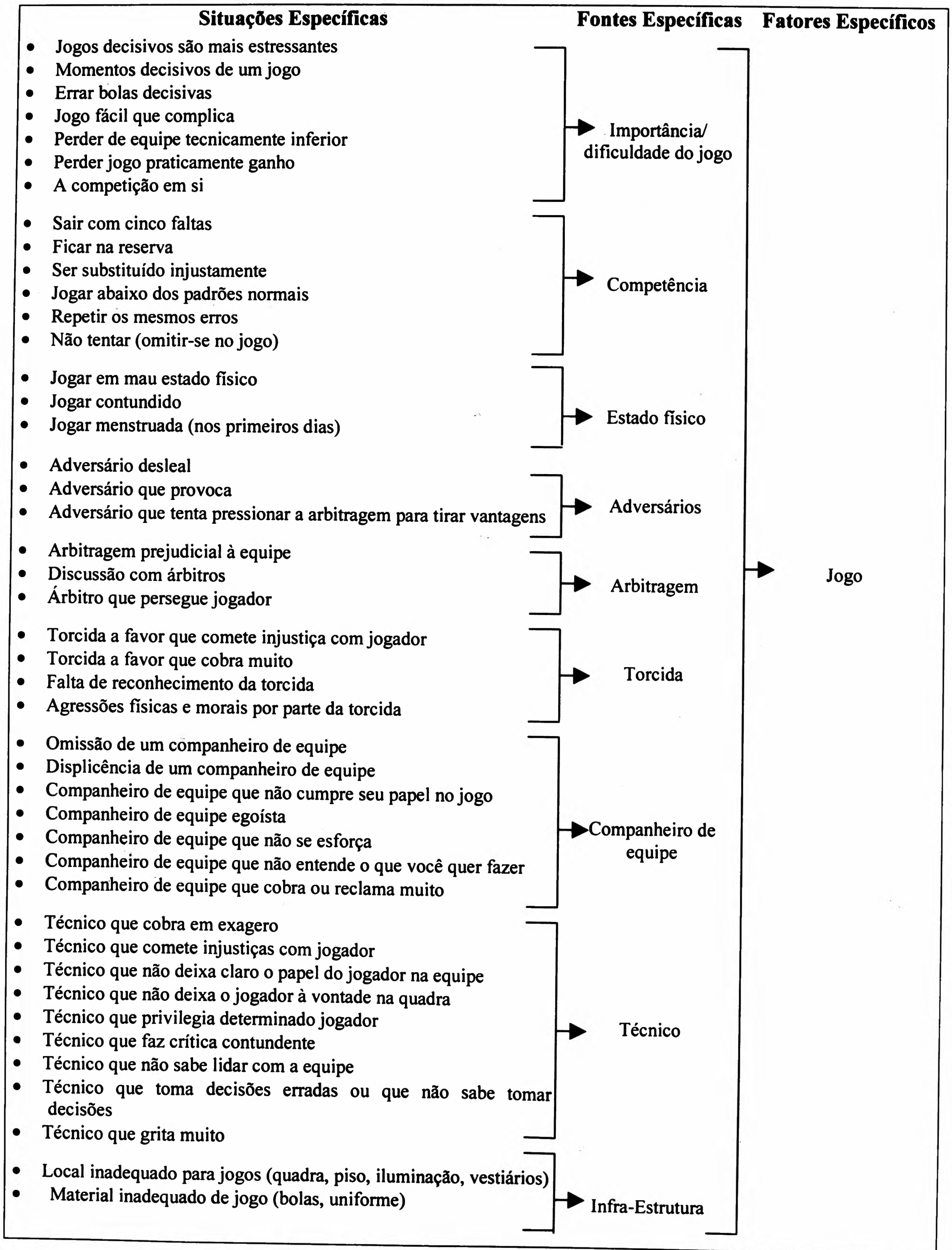
**QUADRO 2 - Situações, fontes e fatores específicos relacionados aos fatores competitivos individuais.**



Os **Fatores Situacionais**, aqueles que acontecem independentemente da ação dos atletas, a partir de situações que são comuns ao contexto competitivo, foram definidos com base

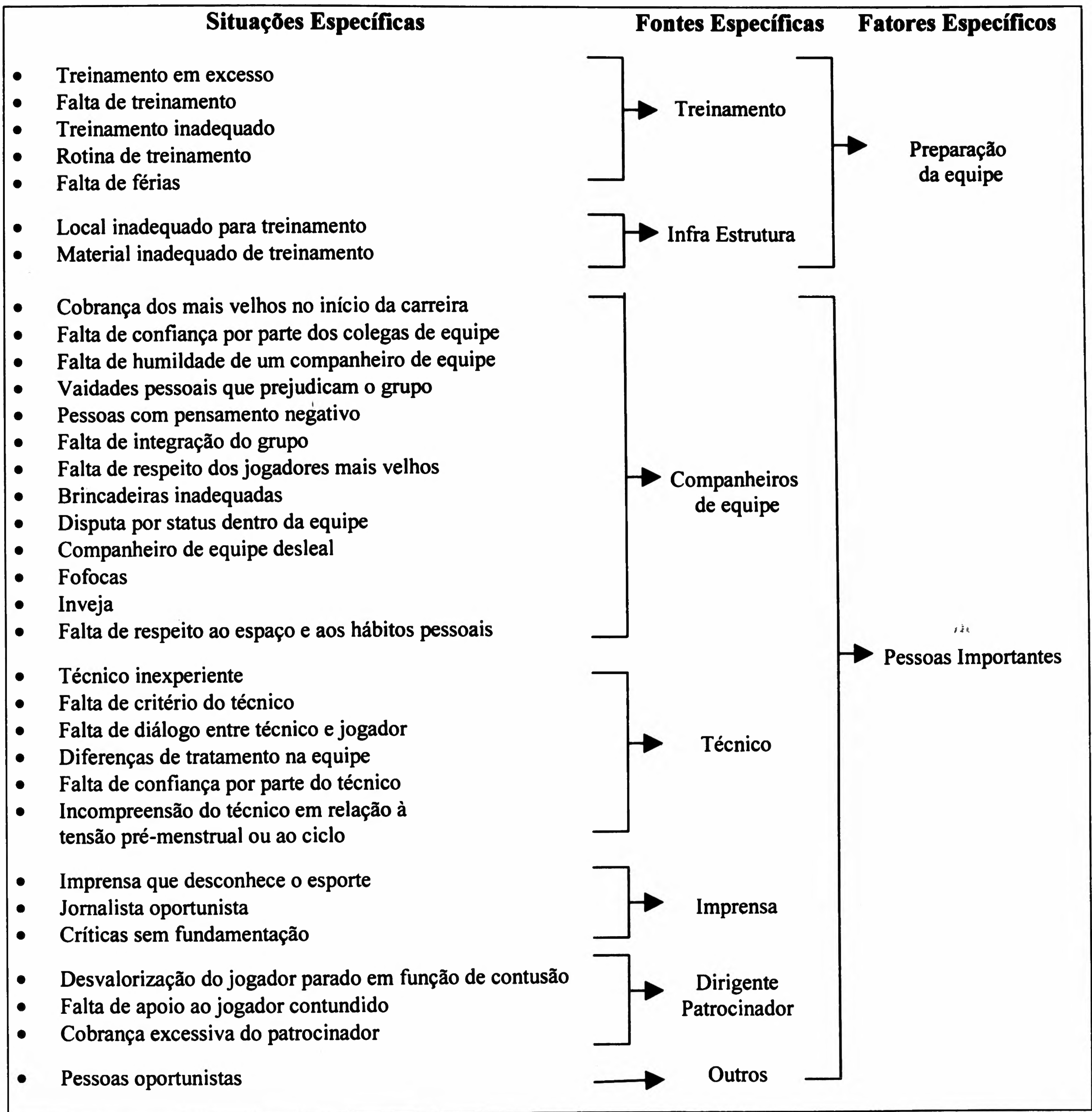
em cinco fatores específicos, representados por 19 fontes e 94 situações causadoras de “stress” O QUADRO 3 mostra as situações e fontes de “stress” relacionadas a esses fatores específicos.

**QUADRO 3 - Situações, fontes e fatores específicos relacionados aos fatores competitivos situacionais.**



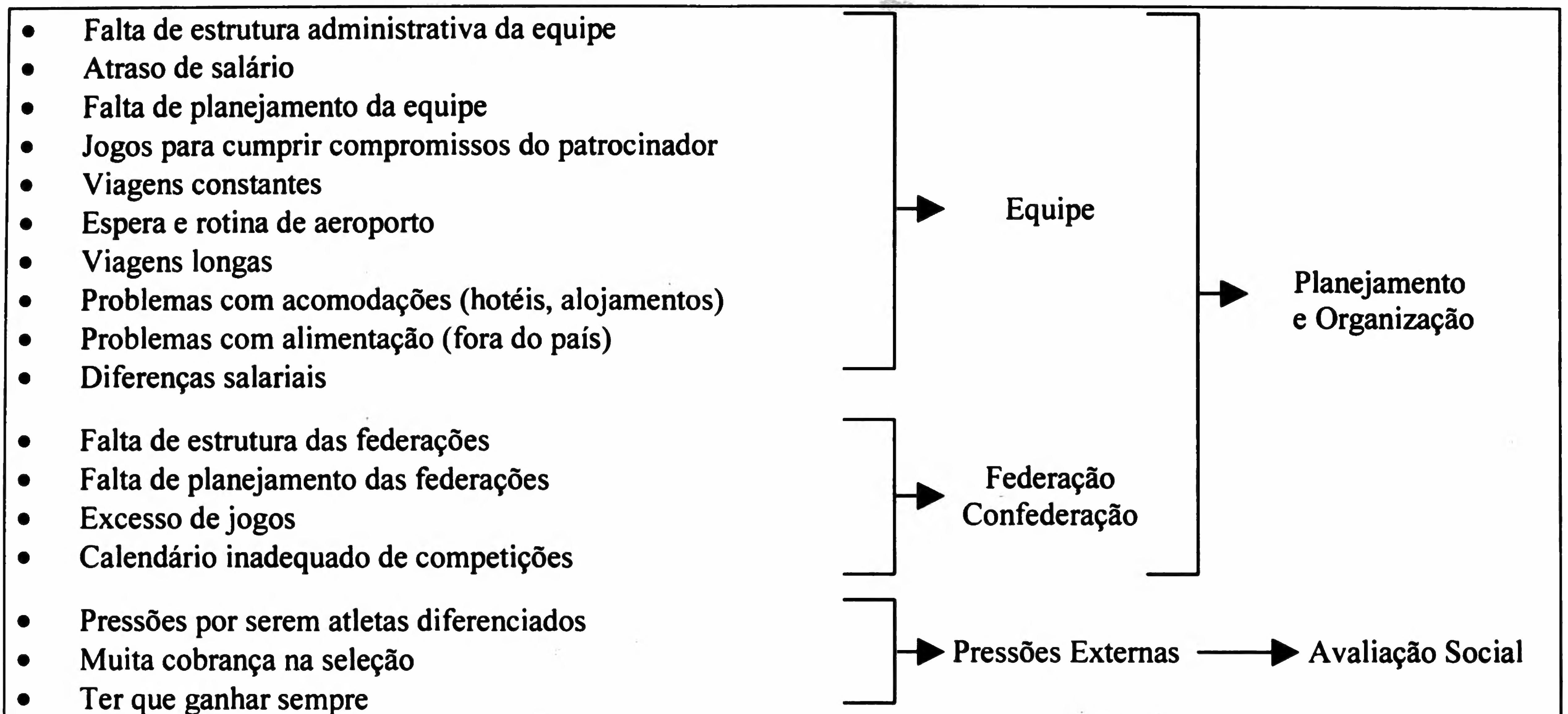
continua

**QUADRO 3 - Situações, fontes e fatores específicos relacionados aos fatores competitivos situacionais (continuação).**



continua

**QUADRO 3** - Situações, fontes e fatores específicos relacionados aos fatores competitivos situacionais (continuação).



Como mostram os resultados do presente estudo, as situações relacionadas ao “stress” competitivo predominaram em relação às situações relacionadas ao “stress” extracompetitivo (114 – 90,5%; 12 - 9,5%, respectivamente). Essa diferença muito grande no número de situações causadoras de “stress” era esperada pois, o atleta vive em função do processo competitivo e seu envolvimento se dá essencialmente nesse contexto. Esse resultado encontra suporte nos estudos realizados por Jones & Hardy (1990), Gould, Ecklund & Jackson (1993a), Gould, Jackson & Finch (1993b), Barbosa & Cruz (1997) e Seggar et alii (1997).

No entanto, não se pode afirmar que, apesar da grande maioria das situações estar relacionada ao contexto competitivo, as situações extracompetitivas, e que serão objeto de análise específica em outro artigo, não tenham um impacto significativo sobre os atletas, influenciando diretamente em seu desempenho.

#### Fatores competitivos individuais

Foram identificadas 20 situações sob esta condição.

O principal fator específico na ordem de importância para os atletas foi o chamado estados psicológicos, representado por fontes como: medos e inseguranças, expectativas e

objetivos e as pressões internas. Dezesesseis situações foram relacionadas a esse fator (80%), mostrando que existem preocupações com final de contrato, medo de decepcionar as pessoas, não conseguir atingir os objetivos idealizados, futuro incerto na equipe, etc. A inexperiência também foi citada como situação geradora de “stress”, sendo superada com o passar do tempo e com uma maior participação em seleções nacionais.

No rol desses fatores as “pressões internas” aparecem com destaque, mostrando que a maioria dos atletas tem muita responsabilidade, conhecem seu papel como atleta de alto nível e apresentam um nível de auto-cobrança muito alto. Normalmente esses atletas são muito perfeccionistas, não aceitando o erro. De Rose Junior et alii (1996) encontraram perfis semelhantes em atletas brasileiros de basquetebol e handebol. Para os atletas entrevistados, o simples fato de “perder” também pode gerar comportamentos dos mais diversos.

O outro fator individual, categorizado como aspectos físicos, apresentou fontes e situações geradoras de “stress” relacionadas à condição física e a contusões. Estas, especialmente, são motivo de muita preocupação para os atletas. Quase todos os entrevistados passaram por situações de contusões que os tiraram de partidas e até de campeonatos importantes. Alguns tiveram contusões muito graves que os



deixaram afastados durante longo tempo das quadras, provocando até o medo de não mais voltar a jogar e a insegurança do retorno às atividades. Estudos de Jones & Hardy (1990), Gould et alii (1993b), Samulski & Chagas (1996), Barbosa & Cruz (1997) e James & Collins (1997) encontraram resultados semelhantes, mostrando situações de “stress” relacionadas a contusões em esportes como o atletismo, a patinação artística, o futebol, o handebol e a natação.

O QUADRO 2 mostra todas as situações identificadas e que estão relacionadas aos fatores competitivos individuais.

### Fatores competitivos situacionais

Foram identificadas 94 situações de “stress” vinculadas a fatores competitivos situacionais (82,5% em relação aos fatores gerais competitivos). Essas 94 situações foram agrupadas em 19 fontes específicas de “stress”, que foram reagrupadas em cinco fatores específicos situacionais de “stress”.

O principal fator específico situacional de “stress” foi o jogo, gerado a partir de fontes como a competência e o estado físico dos atletas, interferência de técnicos, árbitros e companheiros de equipe, adversários, torcida, treinamento, importância e dificuldade do jogo e a infra-estrutura da competição. Madden et alii (1990), De Rose Junior & Vasconcellos (1993) e Madden & Kirby (1995) encontraram resultados semelhantes quanto ao fator jogo, destacando situações como: sair com cinco faltas, errar lances-livres em momentos decisivos, jogar em mau estado físico ou contundido e ser substituído por deficiência técnica.

Dentre essas fontes específicas, o *técnico* (nove situações), *companheiros de equipe e importância/dificuldade da tarefa* (sete situações) e a *competência* (seis situações) foram as mais destacadas pelos atletas. Os autores citados anteriormente também apontaram essas situações como fontes causadoras de “stress” em atletas de basquetebol.

O *técnico* tem uma grande influência no desempenho dos jogadores em função de seu comportamento durante os jogos. Técnicos com comportamentos extremos (ausentes ou extremamente exigentes), injustos, ou com pouco conhecimento do jogo podem, de acordo com a opinião dos atletas entrevistados, interferir negativamente sobre seu comportamento em jogo.

Quanto aos *companheiros de equipe* as principais situações consideradas como fontes de “stress” foram: omissão em jogo, exagero nas cobranças, egoísmo e falta de esforço. Uma das atletas citou o fato de que “jogar com alguém que não entende o que você quer fazer” pode gerar “stress” em jogo.

Em relação à *importância do jogo*, muitos atletas afirmaram que jogos decisivos provocam mais “stress” em função da responsabilidade e da consequência do resultado. Outro ponto importante é o momento do jogo, já que os minutos finais parecem ser mais propensos a causar “stress”, principalmente em jogos equilibrados, onde qualquer erro pode determinar o resultado final. Bar-Eli & Tenenbaum (1988) mostraram em seu estudo, que os 10 minutos finais de um jogo de basquetebol são os mais tensos e há um aumento da possibilidade de erros. A responsabilidade e o cansaço podem contribuir para esse fato.

Outras situações interessantes estão relacionadas à *dificuldade da tarefa*, no caso do jogo. Houve, neste estudo, um consenso de que todo jogo deveria ser encarado da mesma maneira pelos jogadores. No entanto, existe uma displicência em jogos pressupostamente fáceis, o que muitas vezes leva a um mau desempenho e um aumento natural dos níveis de “stress”, levando até a derrotas inesperadas.

Quanto à *competência*, que é um aspecto envolvendo as capacidades e habilidades no desempenho dos movimentos específicos de um determinado esporte (fundamentos), os atletas reconhecem que errar provoca um certo nível de “stress”, mas faz parte do jogo. Pior do que errar, segundo eles, seria repetir os mesmos erros e, também, não tentar, omitindo-se no jogo.

Apesar de não aparecer com um grande número de situações (três) a arbitragem foi a única fonte de “stress” citada por unanimidade pelos atletas. Os estudos sobre basquetebol desenvolvidos por Madden et alii (1990), e De Rose Junior & Vasconcellos (1993) também apontaram a arbitragem como uma fonte geradora de altos níveis de “stress” em atletas de basquetebol e de handebol.

Os adversários também têm sua parcela de contribuição para elevar os níveis de “stress” dos jogadores de basquetebol. Isto ocorre menos em função da capacidade técnica ou da ameaça que representa para a equipe, mas muito mais em função de alguns comportamentos que são recriminados pelos atletas como provocar e usar de

deslealdade para tentar parar um jogador. Neste aspecto houve manifestações de alguns atletas citando desavenças com adversários que utilizam esses meios pouco recomendáveis na prática esportiva.

Uma outra fonte de "stress" relacionada ao fator "jogo", denominada "estado físico" que engloba situações como jogar fisicamente mal preparado ou contundido, também foram definidas como causadoras de "stress". Estudos realizados por Jones & Hardy (1990), Gould et alii (1993b), De Rose Junior et alii (1994), Samulski & Chagas (1996) e Barbosa & Cruz (1997) apontaram o mesmo resultado.

Um aspecto específico das atletas foi a relação da tensão pré-menstrual e da menstruação como fontes geradoras de "stress". Algumas atletas declararam que a tensão pré-menstrual pode chegar a atrapalhar o desempenho, pois as deixam em estado de irritação, nervosismo e provocam mudanças no humor. Outras, alegaram que este fator não chega a atrapalhar o desempenho e nem gerar altos níveis de "stress", mas causam certo incômodo. Algumas, no entanto, chegaram a reclamar da incompreensão de alguns técnicos face a este aspecto fisiológico natural.

Uma fonte que merece um pequeno comentário é a infra-estrutura de jogo, ou seja, os ginásios, as quadras e o material utilizado. Alguns atletas mostraram preocupação, pois esse fator pode afetar diretamente a sua segurança. Esse mesmo fator foi identificado como importante causa de "stress" em jogadores de futebol. (Samulski & Chagas, 1996)

Como foi constatado, o "jogo" parece ser o fator específico que engloba o maior número de fontes e, conseqüentemente, de situações específicas de "stress" no basquetebol. No entanto, o jogo é apenas um momento (talvez o mais marcante) do processo competitivo. Daí a importância de discutir-se também outros fatores inseridos no contexto da competição e que causam tanto ou até mais "stress" que o próprio jogo.

Um fator bastante significativo, segundo o ponto de vista dos atletas, em relação aos fatores competitivos situacionais, é a influência de pessoas importantes no contexto geral da competição. Os companheiros de equipe (13 situações) e o técnico (seis situações) foram os mais citados. Ainda em relação à influência de pessoas importantes, os atletas identificaram situações envolvendo imprensa e dirigentes. Quanto à imprensa a maior reclamação dos atletas foi em relação a críticas infundadas feitas por

jornalistas que não entendem de basquetebol, já que sua especialidade, normalmente é o futebol. No Brasil, essa situação é muito comum, pois sendo o futebol o esporte de maior importância, os demais esportes não são tratados pela imprensa em geral, com o mesmo cuidado. Já os dirigentes atuam como fontes geradoras de "stress" quando exageram nas cobranças, ou quando não dão o devido respaldo aos jogadores, especialmente quando se contundem com certa gravidade.

O planejamento e organização, que englobou situações relacionadas à estrutura administrativa das equipes e das entidades que administram o basquetebol, também apresentou um número significativo de situações causadoras de "stress" (14), entre elas: calendário, excesso de jogos, viagens constantes, problemas salariais e falta de planejamento das entidades foram as mais citadas pelos atletas. Seis atletas e ex-atletas norte-americanos (atletismo), em estudo realizado por Jones & Hardy (1990) chegaram a apontar o amadorismo das instituições como sendo uma das fontes de "stress" para eles.

No caso específico das equipes foram citadas várias situações, com destaque para: atraso de salário e diferenças salariais, jogos para cumprir compromissos de patrocinador, viagens longas (que incluem espera e rotinas em aeroportos), problemas com acomodações e alimentação (principalmente fora do país). Essas duas últimas situações foram também identificadas em estudo realizado com atletas brasileiros olímpicos de handebol (De Rose Junior et alii, 1994).

Um outro fator específico citado pelos atletas, é a preparação da equipe. Os atletas têm muita consciência dos problemas que podem ocorrer pela inadequação dos treinamentos. De Rose Junior et alii (1994), em estudo com atletas olímpicos de handebol, identificaram como causas do "stress" dos atletas, os longos períodos de preparação, a falta de repouso e a falta de estrutura de treinamento. Raglin et alii (1995), em estudo realizado com jogadores de basquetebol, encontraram sinais de tensão, depressão, nervosismo, fadiga e confusão mental após seis semanas de treinamentos intensivos, sem períodos de repouso. A inadequação da preparação técnico-tática também é citada como fonte de "stress" por Samulski & Chagas (1996) em estudos com futebolistas.

Finalmente, existem as fontes relacionadas à avaliação social, representada por situações de pressões externas, muito comuns em

função do “status” dos atletas entrevistados. “Ter que ganhar sempre” e “sofrer muitas cobranças por serem atletas da seleção” são situações, até certo ponto, comuns para esses jogadores, mas que causam certo nível de “stress”. Resultados semelhantes foram encontrados por Barbosa & Cruz (1997).

## CONCLUSÕES

Após todas as considerações pode-se, portanto, concluir que de todos os fatores específicos competitivos citados, quatro merecem destaque, pois englobam a grande maioria das situações (100) identificadas como causadoras de “stress”. São eles (pela ordem de ocorrências): o jogo (44), a influência de pessoas importantes (26), os estados psicológicos (16) e o planejamento e organização (14). Juntos, eles representam 88% dos fatores gerais competitivos e 79% de todas as situações identificadas.

Os medos/inseguranças, os técnicos, os companheiros de equipe, a organização das equipes, a importância e dificuldade do jogo e a própria competência são as fontes de “stress” mais comuns e que podem influenciar negativamente no desempenho dos atletas.

No entanto, como ficou demonstrado ao longo desta discussão, o número de situações não está necessariamente relacionado ao impacto das mesmas e o nível de “stress” que elas provocam nos atletas. Este fato pode sugerir novas pesquisas para a definição dos níveis de “stress” provocados por tais situações, além de se poder investigar também o mesmo tema em atletas de outras faixas etárias (infantis, juvenis, etc.).

Outros aspectos muito importantes, e que serão abordados em outro artigo, são aqueles relacionados ao que acontece fora do processo competitivo e que são tão, ou até mais importantes, que as situações competitivas causadoras de “stress”, podendo interferir significativamente no desempenho dos atletas.

### ANEXO I - Guia de entrevista com atletas olímpicos de basquetebol, para identificação de situações causadoras de “stress” em competição.

Após ter entendido os conceitos de situações causadoras de “stress” (direta e indiretamente relacionadas à competição) e o conceito de “stress” adotado neste estudo, responda as seguintes questões:

- 1) Identificação:
  - Nome
  - Idade
  - Quando iniciou a praticar basquetebol?
  - Há quanto tempo pratica basquetebol?
  - Já participou de seleções de categorias menores?
  - Há quantos anos integra a Seleção Brasileira?
  - Em quantos Jogos Olímpicos e Campeonatos Mundiais já participou?
  - Qual seu nível de escolaridade?
  - Qual sua posição?
- 2) Quais as situações indiretamente relacionadas à competição que causam “stress” em você durante a competição?
- 3) Quais as situações diretamente relacionadas à competição que causam “stress” em você durante a mesma? Procure relacioná-las com os fatores apontados anteriormente.
- 4) Especificamente, em relação ao jogo de basquetebol, quais as situações que mais causam “stress” em você?
- 5) Como esse “stress” é manifestado?
- 6) Qual foi a situação de “stress” mais crítica em sua carreira?
- 7) Há alguma outra consideração que você queira fazer a respeito desse assunto?

---

**ABSTRACT**
**STRESSING SITUATIONS IN HIGH LEVEL BASKETBALL: COMPETITIVE FACTORS**

One of the most important psychological aspects for athletes is stress. It is very important to know which are the situations that can lead athletes to stress in order to minimize the consequences in their performance. This research had two purposes: to identify stressing situations related to the competitive process and to categorize those situations in sources and factors of stress. The study was made with 19 basketball players (10 men and nine women) with age ranging from 23 to 38 years. All the athletes have been participating in international competitions representing Brazilian National Team. The data were collected through semi-structured interviews. Those interviews were analyzed by the authors. 114 competitive stressing situations were found and categorized into 24 sources of stress, representing the following specific factors: psychological states, physical aspects, game, team preparation, important people, planning/organization and social evaluation. Psychological states and physical aspects were defined as *individual competitive factors* (20 stressing situations). 16 of these situations were related to psychological states (fears, doubts and self pressures). The others were called *situational competitive factors* (94 stressing situations). 44 of these stressing situations were related to the game (importance and difficulty of the game, coach, teammates, opponents, referees and self competence). Other important sources of stress were important people (26 situations) and planning/organization (14 situations).

UNITERMS: Stress; Competition; Basketball.

---

**NOTA**

Projeto financiado pela FAPESP

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- BAIN, L.L. Interpretative and critical research in sport and physical education. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, v.60, n.1, p.21-4, 1989.
- 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**, v.2, p.523-48, 1997.
- BAR-ELI, M.; TENENBAUM, G. The interaction of individual psychological crisis and time phases in basketball. **Perceptual and Motor Skills**, v.66, p.523-30, 1988.
- CÔTÉ, J.; SALMELA, J.H.; BARIA, A.; RUSSELL, S.J. Organizing and interpreting unstructured qualitative data. **The Sport Psychologist**, v.7, p.127-37, 1993.
- DE ROSE JUNIOR, D. **Stress pré-competitivo no esporte infanto-juvenil: elaboração e validação de um instrumento**. São Paulo, 1996. 110p. Tese (Doutorado) - Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo.
- DE ROSE JUNIOR, D.; VASCONCELLOS, E.G. Situações específicas de "stress" no basquetebol. **Revista Paulista de Educação Física**, 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**, v.8, n.1, p.30-7, 1994.
- DE ROSE JUNIOR, D.; VASCONCELLOS, E.G.; SIMÕES, A.C.; MEDALHA, J. Padrão de comportamento do "stress" em atletas de alto nível. **Revista Paulista de Educação Física**, v.10, n.2, p.139-45, 1996.
- GOULD, D.; ECKLUND, R.C.; JACKSON, S.A. Coping strategies used by U.S. Olympic wrestlers. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, v.1, p.83-93, 1993a.
- GOULD, D.; JACKSON, S.A.; FINCH, L. Sources of stress in national champion figure skaters. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v.15, n.2, p.134-59, 1993b.
- JAMES, B.; COLLINS, D. Self-presentational sources of competitive stress during performance. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v.19, p.17-35, 1997.
- JONES, J.G.; HARDY, L. **Stress and performance in sport**. Chichester, J.Willey & Sons, 1990.
- LIMA, T. Os limites da alta competição. **Revista Horizonte**, v.39, p.74, 1990.
- LOCKE, L.F. Qualitative research as a form of scientific inquiry in sport and physical education. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, v.60, n.1, p.1-20, 1989.

- McPHERSON, B.D.; CURTIS, J.E.; LOY, J.W. **The social significance of sport: an introduction to the sociology of sport.** Champaign, Human Kinetics, 1989.
- MADDEN, C.C.; KIRBY, R.J. Gender differences in competitive stress. **Perceptual and Motor Skills**, v.80, p.848-59, 1995.
- MADDEN, C.C.; SUMMERS, J.J.; BROWN, D.F. The influence of perceived stress on coping with competitive basketball. **International Journal of Sport Psychology**, v.21, p.21-35, 1990.
- PASSER, M.W. Competitive trait anxiety in children and adolescents. In: SILVA, J.M.; WEINBERG, R.S., eds. **Psychological foundations of sport.** Champaign, Human Kinetics, 1984. p.130-44.
- RAGLIN, J.S.; EKSTEN, F.; GARL, T. Mood state response to a pre-season conditioning program in male college basketball players. **International Journal of Sport Psychology**, v.26, p.214-25, 1995.
- SAMULSKI, D.; CHAGAS, M.H. Análise do e stress e psíquico na competição em jogadores de futebol de campo das categorias juvenil e júnior. **Revista da Associação dos Professores de Educação Física de 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**, v.84, p.227-36, 1997.
- VASCONCELLOS, E.G. O modelo psiconeuroendocrinológico de stress. In: SEGER, L. **Psicologia e odontologia: uma abordagem integradora.** São Paulo, Livraria Santos, 1992. p.25-47.

Recebido para publicação em: 16 fev. 2000

Revisado em: 20 jul. 2000

Aceito em: 14 ago. 2000

**ENDEREÇO:** Dante De Rose Junior  
Departamento de Esporte  
Escola de Educação Física e Esporte - USP  
Av. Prof. Mello Moraes, 65  
05508-900 – São Paulo – SP - BRASIL  
e-mail: danrose@usp.br