

Competições esportivas como fonte de estresse: análise das equipes infanto-juvenis do Projeto Cestinha em Santa Cruz do Sul/RS

Sports competitions source as stress analysis of children and youth basket teams of Project Cestinha in Santa Cruz do Sul/RS

WEIS GF, ROMANZINI CLP, CARVALHO V. Competições esportivas como fonte de estresse: análise das equipes infanto-juvenis do Projeto Cestinha em Santa Cruz do Sul/RS. **R. bras. Ci. e Mov** 2011;19(1):58-65.

Gilmar F. Weis¹
Catiana L. P. Romanzini²
Vivane de Carvalho¹

¹UNISC
²DEF/Uel

RESUMO A busca por um desempenho cada vez mais satisfatório durante a prática esportiva faz com que diferentes fatores ajam sobre a mesma. Deste modo, este estudo teve como objetivo identificar quais são os principais indicadores de estresse entre os atletas de diferentes categorias esportivas. A amostra foi composta por 37 atletas do sexo masculino, com idades entre 11 e 14 anos, das categorias Mini, Mirim e Infantil que participam do Projeto Cestinha de Basquetebol. Os atletas responderam a um instrumento denominado “Lista de Sintomas de Stresse Pré-competitivo Infanto-juvenil” (LSSPCI), utilizando uma escala Likert de cinco pontos com uma escala total de 155 pontos. O estudo foi do tipo comparativo por justaposição. Utilizou-se o SPSS 11.0 for Windows e os testes de Kruskal-Wallis para apontar as diferenças entre os índices médios de acordo com as diferentes categorias e o Teste U de Mann-Whitney para identificar a localização das diferenças entre a soma dos pontos entre cada par de grupos. Os resultados sugerem que a categoria infantil está mais exposta às situações estressoras do que as categorias mini e mirim. Observou-se também, que os principais sintomas responsáveis pelo estresse dos atletas antes da realização de alguma competição envolveram situações mais relacionadas à ansiedade e entusiasmo nas três categorias. Ao final, pode-se concluir que a prática do esporte em competições, é fonte causadora de estresse entre atletas infanto-juvenis e que as situações estressoras são comuns a todos os atletas, no entanto a forma de lidar com as mesmas é que vai determinar um nível maior ou menor de estresse.

Palavras-chave: Esportes; Basquetebol; Estresse psicológico.

ABSTRACT: The search for a more satisfactory performance during sports activities makes different factors acting on it. Thus, this study aimed to identify which are the main indicators of stress among athletes in different sports categories. The investigated sample was 37 male athletes, aged between 11 and 14 years of category Mini, Mirim and Children participating in the basket project. The athletes responded to an instrument the “List of Pre-competitive Stress Symptoms of stress youth” (LSSPCI) using a Likert five points scale, with a total of 155 points. The study desing was a comparative juxtaposition and analysis of data was by SPSS 11.0. We used the Kruskal-Wallis for pointing out the differences between the mean rates according to different categories and the Test U of Mann-Whitney to identify the location of the differences between the sum of points between each pair of groups. The results suggest that the child category is more exposed to stressful situations than the categories Mini and Mirim, because the greatest number of symptoms with means equal to or greater than three. It was also noted that the main symptoms of stress responsible for the athletes prior to a contest involving situations more related to anxiety and enthusiasm in all three categories. Finally, we can conclude that the practice of sport in competitions, is the source cause of stress among children and young athletes and that stressful situations are common to all athletes, but how to deal with them will determinate higher level or less stress.

Key Words: Sports; Basketball; Psychological stress.

Enviado em: 15/11/2010
Aceito em: 20/10/2011

Contato: Catiana Leila Possamai - clpossamai@uel.br

Introdução

A competição infanto-juvenil é o período compreendido entre a segunda infância (sete anos) até o final da adolescência (17 ou 18 anos). É uma atividade organizada, controlada por adultos, onde são formadas equipes para a participação em torneios e campeonatos com a finalidade de determinar os vencedores¹.

O termo “competição” refere-se à ocasião na qual um atleta tem a oportunidade de demonstrar os seus atributos, seja em um jogo, em uma prova ou em um confronto entre dois ou mais participantes. Assim, lidar com as situações provocadoras de stress e manter os níveis adequados de ansiedade - fundamentais para a compreensão da relação com o desempenho (“arousal”)², são importantes para a manutenção de um estado aceitável que permita ao atleta, além de desempenhar em níveis apropriados, tomar decisões importantes em diferentes momentos do jogo³.

As diferentes opiniões referentes à competição de crianças, não é tema recente¹, uma vez que, existem registros de competições de lutas, corridas e pugilato desde a Grécia Antiga. As argumentações por parte de diferentes autores em relação aos jovens atletas em competições esportivas são muito contraditórias, uma vez que muitos se posicionam frontalmente contra esta prática enquanto outros são a favor.

As fontes causadoras de estresse podem gerar influências negativas nos atletas e geralmente partem do treinador e da família, uma vez que estes, não admitem resultados que não sejam àqueles referentes à vitória⁴. A obrigação de vencer pode causar expectativas negativas ou reações agressivas, trazendo prejuízos à auto-estima das crianças e adolescentes. Deste modo, diz-se que quando as crianças, mesmo vivendo em ambientes hostis, conseguem superar as dificuldades, estas podem ser consideradas resilientes².

O estresse competitivo ocorre quando existe um desequilíbrio entre a exigência do rendimento na competição e a capacidade do executante em atender satisfatoriamente às exigências requeridas⁵. No entanto, torna-se importante destacar que o estresse também é necessário à vida e à atividade, porém, o seu nível é que

vai determinar se ele é positivo ou não ao organismo ou à pessoa⁶. Assim, destacam-se os valores da competitividade e de auto-superação, igualmente importantes em situações de competições esportivas, principalmente entre crianças e adolescentes, uma vez que estes podem ser indicadores para a continuidade da prática do esporte.

Frequentemente se observa nos treinamentos de basquetebol, que os jogadores que participam de competições infanto-juvenis possuem um bom nível técnico nos fundamentos básicos desta modalidade, não conseguindo, no entanto, reproduzir o mesmo desempenho durante o jogo. A maioria dos atletas convive bem com a situação de estresse provocada pelo esporte que é praticado, no entanto, reconhece-se que níveis elevados deste, podem afetar negativamente o seu desempenho¹.

Portanto, a busca por um desempenho cada vez mais satisfatório durante a prática esportiva faz com que diferentes fatores ajam sobre a mesma. Tais fatores podem perpassar desde o uso de substâncias ilícitas, a influência negativa de parentes até outros fatores, como a ansiedade⁷.

Estes fatores e situações geradoras de estresse despertaram a atenção de alguns pesquisadores que passaram a desenvolver e avaliar listas, que tem por objetivo identificar possíveis interferências que podem fazer parte do esporte. Dentre estas listas, cita-se o Sport Interference Checklist – SIC⁷ e a Lista de Sintomas de Stresse Pré-competitivo Infanto-juvenil (LSSPCI)⁸. Este tipo de instrumento tornou-se confiável e tem sido utilizado em diferentes esportes.

Assim, mediante a relevância na continuidade da discussão sobre esta temática, este estudo teve como objetivo identificar quais os principais indicadores de estresse entre os atletas de diferentes categorias na modalidade de basquetebol.

Materiais e métodos

Para a realização deste estudo, contamos com a participação do total dos integrantes das equipes Federadas de um projeto esportivo na modalidade de

basquetebol, chamado “Projeto Cestinha”, que é desenvolvido em parceria entre a Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC) e o Serviço Social da Indústria (SESI), criado em 2001, e que conta com 1.200 crianças de 9 a 15 anos, de diferentes bairros das cidades de Santa Cruz do Sul (RS), Vera Cruz (RS) e Venâncio Aires (RS).

Considerou-se como amostra, 37 crianças e adolescentes do sexo masculino na faixa etária de 11 a 14 anos. Adotou-se como critério de inclusão na amostra, a presença do atleta no momento da coleta dos dados (24 horas antes da competição), bem como no dia da competição. Os atletas envolvidos neste estudo apresentaram um tempo médio de prática de 3,8 anos, considerado adequado para a aquisição de experiências esportivas.

Esta pesquisa se caracterizou como sendo um estudo comparativo por justaposição⁹. Para a coleta dos dados, utilizou-se o instrumento Lista de Sintomas de Stress Pré-competitivo Infanto-juvenil (LSSPCI)⁸, que identifica a ocorrência de sintomas de estresse em situações pré-competitivas (no período de 24 horas antecedentes à competição). Esse instrumento apresenta uma lista de 31 sintomas de estresse e é considerado válido e fidedigno ao ser aplicado para atletas na faixa etária de 10 a 14 anos. Para o cálculo da confiabilidade do instrumento foi utilizado o coeficiente Alpha de Cronbach. A consistência interna do instrumento aplicado apresentou fidedignidade adequada (0,878).

A cada um dos 31 sintomas do instrumento, correspondia uma escala de Likert de um a cinco pontos, envolvendo os seguintes valores: 1) nunca; 2) poucas vezes; 3) algumas vezes; 4) muitas vezes; e, 5) sempre. Para a análise dos dados, foi utilizado um ponto de corte com valor de três pontos para dar destaque às questões mais e menos valorizadas. A escala de estresse foi determinada pela somatória dos valores fornecidos pelos atletas a cada uma das 31 questões do instrumento, sendo sua variação mínima e máxima de 31 a 155 pontos, respectivamente.

Anteriormente à aplicação do instrumento, foi entregue aos atletas participantes do estudo, um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) de modo a

informar e solicitar aos pais e/ou responsáveis o consentimento para a participação na pesquisa. Assim, após a devolução do mesmo, o instrumento foi respondido pelos atletas do Projeto Cestinha nas categorias mirim e infantil, 24 horas antes de disputarem uma partida válida pelo Campeonato Estadual contra o clube “A” nas categorias mirim e infantil. A equipe mini respondeu ao instrumento no mesmo intervalo de tempo, no quarto encontro realizado em Santa Cruz do Sul, igualmente contra a equipe mini do clube “A”, sem conotação competitiva (torneio, campeonato).

É importante ressaltar que a categoria mini não participa de competições organizadas pela Federação Gaúcha de Basquetebol, restringindo-se a participações em encontros e festivais realizados pelas Instituições e/ou Clubes Esportivos.

A análise dos dados foi realizada pelo programa estatístico SPSS 11.0 for Windows. Após a realização do teste para verificação da normalidade dos dados e sabendo-se que o tamanho dos grupos é pequeno, optou-se em utilizar o Teste de Kruskal-Wallis para apontar as diferenças entre os índices médios de acordo com as diferentes categorias. Como este teste não fornece a localização das diferenças entre a soma dos postos, utilizou-se o Teste U de Mann-Whitney entre cada par de grupos (categorias). Além dessas análises, foi utilizado a estatística descritiva, média e desvio padrão para definir o perfil dos grupos analisados.

Resultados

A média de idade da amostra foi de 12,9±0,93 anos. Já a análise por categoria, demonstrou que dos 37 atletas, 12 (32,4%) pertenciam à categoria mini, 13 (35,1%) à categoria mirim e 12 (32,4%) à categoria infantil.

Em relação à média de tempo de prática, as três categorias apresentaram um tempo variando de quatro a cinco anos (mini: M = 3,6 DP= 1,83; mirim: M = 3,7 DP = 1,84 e infantil: M = 4,0 DP=1,86).

Observando a Tabela 1 visualizam-se as médias e desvios-padrão de todos os 31 sintomas de estresse

fornecido pela lista utilizada como instrumento de coleta de dados na presente pesquisa.

Levando-se em consideração o ponto de corte estabelecido previamente (média igual ou superior a três),

observou-se que a categoria mini apresentou 12 sintomas nesta condição; a categoria mirim quatro sintomas e a categoria infantil 16 sintomas.

Tabela1. Média, desvio-padrão e diferença significativa dos sintomas de estresse, por categorias.

Questões/Categorias	Mini		Mirim		Infantil		P
	M	DP	M	DP	M	DP	
1. Meu coração bate mais rápido que o normal	2,17	0,72	2,15	0,90	2,67	1,37	
2. Suo bastante	1,67	0,65	1,62	1,32	2,25	1,14	
3. Me sinto agitado(a)	2,67	1,37	1,69	1,25	3,00	1,41	0,034 ^b
4. Me sinto preocupado(a) com as críticas	2,67	1,67	1,62	0,77	3,25	1,48	0,025 ^b
5. Sinto muita necessidade de urinar	2,08	1,24	1,08	0,27	1,67	0,98	0,041 ^a
6. Me sinto preocupado(a)	2,75	1,54	2,46	1,56	1,75	0,75	
7. Bebo muita água	2,92	1,16	2,46	1,45	2,25	1,21	
8. Como minhas unhas	2,00	1,65	2,08	1,55	3,17	1,94	
9. Me sinto entusiasmado	4,42	0,99	3,31	1,25	3,75	1,29	
10. Me sinto aflito	2,00	0,74	1,54	0,66	2,83	1,33	0,017 ^b
11. Sinto medo de competir mal	2,42	1,16	2,23	1,23	3,42	1,08	
12. Custo para dormir	3,25	1,66	2,00	1,00	2,50	1,44	
13. Tenho dúvidas sobre minhas capacidades	2,33	1,37	1,62	0,77	2,42	1,24	
14. Sonho com a competição	3,42	1,73	2,62	1,38	2,75	1,54	
15. Fico nervoso(a)	3,25	1,42	2,46	1,19	3,75	1,21	
16. Me sinto preocupado com o resultado	3,42	1,56	3,31	1,55	3,00	1,53	
17. Minha boca fica seca	2,25	1,42	1,69	1,18	2,33	1,55	
18. Sinto muito cansaço no final do treinamento	2,75	1,48	1,69	0,75	2,42	1,38	
19. A presença de meus pais me preocupa	2,08	1,78	1,85	1,34	2,17	1,19	
20. Falo muito sobre a competição	3,58	1,56	2,77	1,09	3,50	1,56	
21. Tenho medo de perder	2,42	1,38	2,00	0,91	3,42	1,31	0,030 ^b
22. Fico impaciente	2,92	1,16	1,85	1,14	3,08	1,38	0,020 ^{ab}
23. Não penso em outra coisa	3,08	1,31	2,08	1,18	3,08	1,38	
24. Não vejo a hora de competir	3,83	1,19	3,46	1,26	4,17	0,72	
25. Me sinto emocionado(a)	2,75	1,54	1,77	1,30	1,50	0,80	
26. Me sinto ansioso(a)	3,75	1,35	2,69	1,03	3,75	1,29	
27. No dia da competição fico mais calado(a)	3,00	1,80	1,69	0,94	2,25	1,05	
28. Tenho medo de decepcionar as pessoas	2,83	1,69	1,77	0,72	3,67	1,30	0,007 ^b
29. Me sinto mais responsável	3,67	1,23	3,31	1,18	3,58	1,08	
30. Sinto que as pessoas exigem muito de mim	1,83	1,40	1,77	1,01	2,92	1,31	0,041 ^b
31. Tenho medo de cometer erros na competição	3,50	1,31	2,54	1,45	4,17	1,11	0,019 ^b
Total	87,68		67,18		90,44		

Legenda: M = média; DP = desvio padrão; ^a – Diferença significativa entre Mini e Mirim; ^b – Diferença significativa entre Mirim e Infantil

Ainda, por meio da Tabela 1, observou-se que dos 31 sintomas da lista, oito aparecem com médias mais elevadas, quais sejam: “não vejo a hora de competir” e “me sinto entusiasmado”, presentes nas três categorias; “falo muito sobre a competição”, “me sinto mais responsável” e “me sinto ansioso” presentes principalmente nas categorias mini e mirim e “me sinto preocupado com o resultado da competição”, “fico nervoso” e “tenho medo de cometer erros na competição”, presentes, principalmente na categoria infantil.

Por meio da análise das 31 questões, observou-se que apenas nove apresentaram diferenças significantes ($p < 0,05$) em relação às situações causadoras de estresse

dos atletas das diferentes categorias de basquetebol investigadas.

Foram detectadas diferenças significativas em um sintoma de estresse entre as categorias mini e mirim, e em oito sintomas entre a categoria mirim e infantil. Isso demonstra que houve uma maior aproximação de diferenças das médias entre as duas últimas categorias, portanto, representam maiores situações causadoras de estresse antes da competição.

A Tabela 2 apresenta as estatísticas descritivas (a média e o desvio padrão, bem como os valores máximos e mínimos e a amplitude) da escala de estresse para cada categoria.

Tabela 2. Estatísticas descritivas da escala de estresse, por categorias

Categoria	M	DP	Máx.	Min.	Ampl.	p
Mini (até 12 anos)	87,68	19,06	119	58	61	0,003
Mirim (13 anos)	67,18	14,82	99	50	49	
Infantil (14 anos)	90,44	15,17	117	71	46	

Legenda: M= média; DP= desvio padrão; Max= máximo; Min= mínimo; Ampl= amplitude

Com relação à variável estresse (escala cujo valor máximo é de 155 pontos) observou-se que, a categoria infantil apresenta um maior número de sintomas. A diferença das médias entre os grupos foi significativa ($p < 0,003$).

Discussão

Pelo fato dos atletas estarem vinculados a um projeto social, não existe a cobrança de resultados, no entanto, foi possível observar que a categoria infantil apresenta um número maior de sintomas de estresse do que as demais, o que demonstra que os atletas desta categoria sentem-se mais pressionados se comparados às categorias mini e mirim.

Observou-se ainda, que os principais sintomas responsáveis pelo estresse dos atletas antes da realização de alguma competição envolveram situações mais relacionadas à ansiedade e entusiasmo em ambas as categorias (“não vejo a hora de competir” e “me sinto entusiasmado”), no entanto, para a categoria infantil, observou-se que as situações de pré-competição exigem

dos atletas uma grande responsabilidade pela conquista da vitória (“me sinto preocupado com o resultado da competição”, “fico nervoso” e “tenho medo de cometer erros na competição”).

Apesar de mais sintomas terem sido apontadas como indicadores de estresse nos atletas no período pré-competitivo, dentre eles o fator mais evidente se faz presente no momento do jogo, assim como verificado em um estudo em atletas de 14 a 19 anos de modalidades esportivas coletivas¹⁰. Os sintomas “errar em momentos decisivos”, seguido de “perder o jogo praticamente ganho” foram considerados como maiores causadores de estresse entre os atletas.

Resultados semelhantes também foram encontrados em outro estudo³, onde evidenciaram os erros cruciais “perder um jogo” e “colocar em risco a vitória da equipe” como as situações de estresse mais citadas. Os mesmos apontamentos foram verificados em um estudo que investigou a prática de quatro esportes (basquetebol, futebol, natação e tênis) em atletas de 15 a 19 anos¹, e levam a reconhecer que os níveis mais elevados de

estresse foram observados em: “perder um jogo praticamente ganho”, “cometer erros que provocam a derrota” e “cometer erros em momentos decisivos”.

O fracasso diante dos resultados de uma partida esportiva pode vir a causar sentimentos de frustração, podendo gerar expectativas negativas para o futuro dos atletas¹¹. Os tipos de atribuições que os atletas dão para os êxitos ou fracassos estão estreitamente associados com as suas emoções. É importante lembrar que no esporte não se vive apenas de vitórias, as derrotas são algo que devem ser esperadas e, mais do que isso, deve-se saber lidar com elas¹². Tanto as pressões quanto os medos têm relação direta com a autoconfiança, sendo assim, quanto menos a confiança no momento da pressão, maiores serão as dúvidas, receios e medos^{13,14}.

Acredita-se que os atletas com melhor desempenho técnico, tático e físico podem apresentar maior autoconfiança e conseqüentemente sujeitos a uma menor ação do estresse¹⁵.

Além das situações específicas do ambiente competitivo que afetam o desempenho durante as competições, existem situações extracompetitivas, como problemas familiares, falta de tempo e problemas financeiros que podem afetar o desempenho dos atletas³.

Os atletas da equipe mini, mesmo que não tenham participado de competições oficiais, apresentaram 12 situações de estresse com média igual ou superior a três, sendo três isoladas. Todas as situações pré-competitivas apontadas estão relacionadas com a ansiedade, o entusiasmo, os medos e os receios. Estes fatores demonstram que esta categoria se sente pressionada antes de participar de uma partida, pois este ambiente de competição é algo novo para eles, sendo as primeiras experiências em competição. Ao observar a escala de estresse verificamos que a categoria mini mostrou média mais elevada que a categoria mirim, no entanto, inferior à categoria infantil, que apresentou a média de escala de estresse mais alta entre as três categorias (M=90,44; DP=15,17).

As pressões geradas durante uma competição podem desencadear uma série de eventos bioquímicos e fisiológicos que preparam o organismo para uma resposta

que pode ser para a luta ou para a fuga⁹. Desse modo, a apreensão e a alta ativação fisiológica determinam um desequilíbrio do comportamento dos atletas mais especificamente em momentos que antecedem e decidem as competições¹⁶. Tais fatos ressaltam a importância de fazer um trabalho cuidadoso com os atletas da categoria mini, observando todos os sintomas de estresse pré-competitivos que podem surgir, sendo eles internos (cobrança individual) ou externos (avaliação negativa do desempenho por técnicos ou pais).

Portanto, quando a criança busca o esporte de forma espontânea, o jogo passa ser visto pela mesma como uma forma de interação social altamente estimulante e interessante. No entanto, quando ela é colocada pelos adultos em uma situação competitiva, geralmente contra a sua vontade, ela pode se tornar apenas uma peça manipulada e controlada pelos adultos conforme seus interesses. Isso se verifica quando, por um lado, a criança dá maior importância à oportunidade de jogar de acordo com suas capacidades de se divertir, por outro, os adultos costumam enfatizar excessivamente a vitória, impondo à criança muita responsabilidade e pressão, gerando ansiedade³. Assim, alguns autores constataram que a pressão dos pais pode ser considerada como um dos principais fatores de abandono precoce da prática competitiva^{17,1}.

Em investigação realizada com a modalidade natação infanto-juvenil verificou-se que crianças, pais e técnicos, que não conseguem lidar com o baixo desempenho esportivo, passam a ter uma relação conflituosa com o esporte competitivo, onde o ambiente, então prazeroso, assume uma configuração caracterizada por um alto nível de estresse e ansiedade¹⁸. Em outro estudo, na modalidade futsal, na faixa etária entre 11 e 17 anos, os resultados demonstram que problemas com o treinador e dificuldade em conciliar esporte e estudo foram os principais motivos de abandono¹⁹.

Por outro lado, os pais, treinadores, companheiros e amigos também figuram como aquelas pessoas que exercem influência decisiva na motivação das crianças e adolescentes para iniciar e/ou continuar a prática de um esporte²⁰. Assim, ter o conhecimento dos indicadores que

podem alterar o desempenho dos atletas é um recurso importante para a elaboração de estratégias que possam diminuir o impacto dessas situações no rendimento dos jogadores¹⁰. Sugere-se que para futuros estudos, além da identificação destes fatores causadores de estresse, também se possa investigar o tempo de exposição a tais tipos de situações⁶.

Conclusões

O nível de estresse da população investigada, nas diferentes categorias, responde por múltiplas questões. Os sintomas de estresse estão presentes em todas as categorias independentemente se participam de competições federadas ou não federadas.

As situações estressoras são comuns a todos os atletas, no entanto a forma de lidar com as mesmas é que vai determinar um nível maior ou menor de estresse. Esta constatação pode ser observada tendo em vista que tanto os atletas da categoria mini que não disputam competições federadas quanto os atletas da categoria infantil que são federados apresentaram um maior número de indicadores de estresse.

Independentemente das situações causadoras de estresse apontadas pelos atletas, é necessário que os responsáveis (patrocinadores, dirigentes, treinadores e pais), ofereçam um ambiente com afeto, compreensão e atitudes positivas que certamente irão trazer melhorias no desempenho das crianças e adolescentes, e por extensão de suas respectivas equipes.

Consideram-se como limitações do presente estudo: a) a amostra pequena, visto que cada categoria é composta por 12 atletas por jogo, b) a diversidade de gênero, uma vez que somente as crianças do sexo masculino participam dos campeonatos; e, c) pouca variabilidade nas idades tendo em vista que a mudança de categoria acontece de um ano para o outro.

Certamente este estudo pode ajudar a entender o desempenho diferenciado durante os jogos, especialmente naqueles em que os adversários representam um risco maior de derrota, possibilitando a busca de medidas para minimizar os aspectos que possam afetar o desempenho satisfatório dos atletas das diferentes categorias.

Para a comprovação dos indicadores de estresse apontados pelos atletas das diferentes categorias, há a necessidade de outros estudos com grupos numericamente maiores e diversificados em termos de sexo e idade.

Ao final, pode-se concluir que a prática do esporte em competições é fonte causadora de estresse entre atletas infanto-juvenis. Sendo que os principais indicadores de estresse entre as categorias mini, mirim e infantil relacionam-se com a ansiedade e entusiasmo. Assim, sugere-se que sejam realizados estudos referentes a todos os sintomas de estresse pré-competitivo para um melhor acompanhamento e entendimento das situações vivenciadas pelos atletas. Mediante este acompanhamento, poderão ser trabalhadas formas de minimizar os efeitos negativos antes, durante e depois da prática competitiva.

Referências

1. De Rose Jr D. A competição como fonte de estresse no esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento** 2002;10:19-26.
2. Sanches SM. A prática esportiva como uma atividade potencialmente promotora de resiliência. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte** 2007;1:1-15.
3. De Rose Jr D, Deschamps SR, Korsakas P. O jogo como fonte de stress no basquetebol infanto-juvenil. **Revista Portuguesa de Ciências de Desporto** 2001;1: 36-44.
4. Chaves AD, Bara Filho MG. A Influência dos Pais na Ansiedade Pré-competitiva na Natação. **Revista Digital Vida & Saúde** 2003;2:1-18.
5. Barbanti V. **Dicionário de Educação Física e do Esporte**. São Paulo: Manole, 1994.
6. Rangel ICA, Darido SC. **Psicologia do esporte: Da Educação Física Escolar ao esporte de alto nível**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. 2005.
7. Donohue B, Silver NC, Dickens Y, Covassin T, Lancer K. Interference Checklist Development and Initial Psychometric Evaluation of the Sport. **Behavior Modification** 2007; 31: 937-957.
8. De Rose Jr D. **Síntomas de Estrés no Deporte Infanto-Juvenil: elaboração e validação de um instrumento**. São Paulo, Instituto de Psicologia da USP, Tese de Doutorado. 1996.
9. Gaya A. **As ciências do deporte: introdução ao estudo da epistemologia e metodologia da investigação científica referenciadas ao desporto**. Porto Alegre: UFRGS. 1996.

10. De Rose Jr D, Sato CT, Selingardi D, Bettencourt EL, Barros JCTS, Ferreira MCM. Situações de jogo como fonte de stress em modalidades esportivas coletivas. **Revista Brasileira Educação Física Especial** 2004;18: 385-395.
11. Guillén F. **Psicopedagogía de la actividad física y el deporte**. Colombia: Kinesis. 2003.
12. Gouvêa FL, Beisiegel MR, Fonseca Neto, DR, Oliveira MMA, Lopes MBS. Estresse Psíquico no Voleibol Infanto-Juvenil: avaliação de situações de treino. **Saúde em Revista** 2007; 9:14-23.
13. Machado AA. **Psicologia do esporte: da educação física escolar ao treinamento esportivo**. São Paulo: Guanabara Koogan. 2006.
14. Roffé M. **La preparación psicológica de la selección juvenil argentina sub-20 de fútbol para el Mundial 2001: un año de trabajo con futbolistas de elite**. In: Roffé M, Ucha F (Organizadores) *Alto Rendimiento, Psicología y Deporte*. Buenos Aires: Lugar Editorial. 2005.
15. Ré AHN, De Rose Jr, Böhme MTS. Stress e Nível Competitivo: considerações sobre jovens praticantes de futsal. **Revista de Ciência e Movimento**. 2004; 12: 83-87.
16. Miranda R, Bara Filho MG. **Construindo um atleta vencedor: Uma abordagem psicofísica do esporte**. Porto Alegre: Artmed. 2008.
17. De Rose Jr D, Simões AC, Vasconcellos EG. Situações de jogo causadoras de "stress" no handebol de alto nível. **Revista Paulista de Educação Física** 1994;8: 30-37.
18. Barros JCTS, De Rose Jr D. Situações de stress na natação infanto-juvenil: atitudes de técnicos e pais, ambiente competitivo e momentos que antecedem a competição. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento** 2006;14:79-86.
19. Hallal PC, Nascimento RR, Hackbart L, Rombaldi AJ. Fatores intervenientes associados ao abandono do futsal em adolescentes. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento** 2004;3:27-32.
20. Garcia F G. O burnout em jovens desportistas. In: Becker Jr B. **Psicologia Aplicada à Criança no Esporte**. Novo Hamburgo: FEEVALE. 2000.