

Situações causadoras de stress no basquetebol de alto rendimento: fatores extracompetitivos

Stressful situations in high level basketball: extra competitive factors

Dante De Rose Jr.¹
Sílvia Deschamps²
Paula Korsakas³

Resumo

[1] De Rose Jr., D., Deschamps, S., Korsakas, P., Situações causadoras de stress no basquetebol de alto rendimento: fatores extracompetitivos. Rev. Bras. Ciên. e Mov. 9 (1): 25-30, 2001.

Os aspectos extrecompetitivos que fazem parte da vida de um atleta também podem ser entendidos como possíveis causas do stress, que interferem no desempenho esportivo dos mesmos. Este estudo teve como objetivos: identificar quais as situações indiretamente relacionadas ao processo competitivo que são consideradas como causadoras de stress e categorizá-las em fontes e fatores específicos, de acordo com suas características. Fizeram parte deste estudo 19 atletas de basquetebol (10 homens e 9 mulheres), com idades entre 23 e 38 anos. Todos eles tiveram participação em competições internacionais, representando a Seleção Brasileira ou Clubes em Jogos Olímpicos e Campeonatos Mundiais de Seleções ou Interclubes. Os atletas foram entrevistados e as entrevistas analisadas pelos autores que identificaram 126 situações causadoras de stress, sendo 12 relacionadas a aspectos extracompetitivos. Essas situações foram agrupadas em 6 fontes específicas, geradas a partir dos seguintes *fatores específicos*: relacionamentos (7 situações), gerais (2 situações) e sociais (3 situações). Os “relacionamentos” e os “aspectos gerais” foram denominados *fatores gerais extracompetitivos pessoais*. Dentre esses fatores, destacaram-se os problemas familiares (morte em família e discussão com familiares) e problemas de relacionamentos amorosos. As demais situações foram denominadas *fatores gerais extracompetitivos sociais* (3 situações). As três situações referentes a este fator estavam relacionadas a vínculos de amizade e vida social do atleta. Ressalte-se que o

fato de serem identificadas somente 12 situações extracompetitivas não diminui o impacto das mesmas no desempenho esportivo dos atletas entrevistados, demonstrando a importância dos fatores cotidianos no equilíbrio necessário ao bom rendimento competitivo.

PALAVRAS-CHAVE: stress, competição, basquetebol.

Abstract

[1] De Rose Jr., D., Deschamps, S., Korsakas, P., Stressful situations in high level basketball: extra competitive factors. Rev. Bras. Ciên. e Mov. 9 (1): 25-30, 2001.

The extra competitive aspects that are part of an athlete's life can be understood as some of the probable causes of stress that influences the athletic performance. The purpose of this study was to identify the extra competitive stressful situations and to categorize those situations in sources and factors of stress. The study was done on 19 basketball players (10 men and 9 women) with age ranging from 23 to 38 years. All the athletes have been participating in international competitions representing Brazilian National Team in the Olympic Games and World Championships. The data were collected through semi-structured interviews. The authors analyzed those interviews and found 12 extra competitive stressful situations that were categorized into 6 sources of stress, representing the following specific factors: *relationships*, *general aspects* and *social aspects*. Relationships and general aspects were defined as *personal extra competitive factors* (9 stressful situations). Among them were familiar problems (death, misunderstanding) and loving relationships. The others were called *social extra competitive factors* (3 stressful situations). These situations were related mainly with lost of friendship links and lack of a more intensive social life. The fact that athletes identified only 12 extra competitive situations as sources of stress does not mean that these situations are less important or cause less stress than the competitive one. These results confirm the importance of life stress for the good performance of top-level athletes.

KEYWORDS: Stress, competition, basketball.

1 Prof. Livre Docente da Escola de Educação Física e Esporte da USP

2 Grupo de Estudos e Pesquisa em Psicologia do Esporte da Efeusp

3 Grupo de Estudos e Pesquisa em Psicologia do Esporte da Efeusp

Endereço para correspondência:
Av. Mello de Moraes 65
05508-900 Cidade Universitária – SP

E-mail: danrose@usp.br

Projeto financiado pela FAPESP

Introdução

O esporte é uma atividade competitiva que envolve esforço físico vigoroso ou o uso de habilidades motoras relativamente complexas, por indivíduos cuja participação é motivada por uma combinação de fatores intrínsecos e extrínsecos. A competição esportiva exige dos atletas uma dedicação intensa (muitas vezes exclusiva, dependendo do nível do atleta), com o objetivo de se obter o melhor desempenho, em busca de resultados traduzidos em vitórias pessoais e/ou coletivas (17).

Para o atleta considerado de alto nível (integrante de equipe que disputa competições de nível nacional e internacional como, por exemplo, as seleções nacionais), estar inserido nesse contexto significa manter um status atingido com muito sacrifício, ser um competidor regular e efetivo e superar os mais elevados níveis de exigências físicas, técnicas, táticas e psicológicas. Esse sacrifício inclui, também, aspectos relacionados a sua vida pessoal. Eles independem da modalidade praticada, pois o objetivo principal desses atletas é obter o melhor desempenho e, sempre que possível, vencer. O que muda, portanto, são as metodologias de treinamento, peculiares a cada esporte, mantendo-se o conceito básico que norteia a competição. Todos esses fatores fazem do esporte competitivo uma atividade repleta de situações provocadoras de stress, com as quais os atletas devem conviver em sua rotina esportiva (15).

O desempenho esportivo resulta da combinação de três fatores: fisiológicos, biomecânicos e psicológicos. Resumidamente, pode-se afirmar que os fatores fisiológicos estão relacionados ao estado físico e funcional do atleta, desenvolvidos através do trabalho de condicionamento físico específico, para atuar em uma determinada modalidade esportiva. Já os fatores biomecânicos estão relacionados aos gestos básicos de cada esporte, comumente chamados de fundamentos e que são exaustivamente repetidos nas sessões de treinamento, buscando o aperfeiçoamento de suas técnicas de execução. Finalmente, os fatores psicológicos. Esses fatores são importantíssimos para a manutenção do equilíbrio emocional necessário a um bom desempenho. Pode-se citar, entre tantos fatores, a motivação, a competitividade, a ansiedade, a agressividade e o stress. O stress ocupa um lugar de destaque e saber lidar com as situações causadoras de stress, comuns a uma competição, pode ser determinante na qualidade do desempenho esportivo (14).

Poder-se-ia, também, citar os aspectos táticos dos jogos coletivos, que são situações nas quais os fundamentos são combinados, buscando-se uma melhor efetividade da equipe. No caso do basquetebol, seriam os sistemas de defesa e ataque. Essas situações são de alta complexidade e exigem do atleta muito treinamento, atenção e concentração.

De acordo com o modelo conceitual de stress competitivo, desenvolvido por Smith (20), deve haver um equilíbrio entre as demandas competitivas e os recursos individuais, para lidar com as mesmas. As demandas competitivas são representadas por situações específicas da com-

petição, que podem ser externas (quando relacionadas ao ambiente competitivo) e internas (quando relacionadas a características pessoais); essas situações são denominadas “situações inerentes à competição” ou “diretamente relacionadas à competição” (4).

Essas situações competitivas podem ser classificadas em dois fatores gerais de stress: competitivo individual e competitivo situacional que, por sua vez, englobam fatores específicos, como estados psicológicos, aspectos físicos, (estes relacionados aos fatores individuais) e situações específicas de jogo, preparação da equipe, pessoas importantes, planejamento/organização e avaliação social (relacionados aos fatores situacionais) (5).

Outros autores também identificaram situações e fatores semelhantes, que representam a maioria das situações causadoras de stress competitivo em atletas de diferentes esportes, níveis e faixas etárias (2, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 18).

Em recente estudo (5), foram identificadas 126 diferentes situações de stress, de acordo com a opinião de atletas olímpicos do basquetebol, sendo 114 diretamente relacionadas ao processo competitivo. Este resultado indica a predominância numérica dessas situações competitivas sobre os aspectos indiretamente relacionados à competição, fato que é compreensível, devido às características do esporte em questão e do próprio envolvimento dos atletas no processo.

No entanto, essa predominância numérica não significa que outros fatores não possam produzir impacto sobre o desempenho esportivo dos atletas, uma vez que não se deve ignorar o stress da vida nos estudos com esportistas, pois esse stress faz parte do cotidiano dos mesmos e não há como se desvencilhar desses problemas. A maioria dos estudos das relações entre stress e desempenho tem ignorado o stress advindo do contexto externo à competição esportiva. Segundo esses autores, não há razão para acreditar que o atleta não encontre os mesmos fatores de stress que outros vivenciam ou que as respostas de stress sejam diferentes nos atletas. Pode-se esperar que o desempenho esportivo seja sensível aos efeitos do stress da vida em geral (9).

Apesar de poucos estudos, existem evidências da importância do stress cotidiano na vida esportiva de atletas de diferentes níveis. Vários estudos (2, 6, 10, 11, 14, 19) apontam situações extracompetitivas que interferem no desempenho de atletas de diferentes modalidades esportivas, como basquetebol, handebol, futebol e patinação artística, dentre outras. As situações mais citadas pelos atletas, nos referidos estudos, são: problemas familiares, falta de tempo para melhor organização pessoal, morte de pessoas queridas, problemas financeiros, escola, distância dos familiares e problemas sociais.

Como se percebe, o desempenho em competições esportivas pode não ser afetado unicamente pelas situações específicas do ambiente competitivo, mas também por aquelas que fazem parte do cotidiano dos atletas, que são cidadãos comuns e têm suas atribuições fora dos campos, quadras, pistas e piscinas.

Neste contexto, o basquetebol não poderia ter tratamento diferenciado. Portanto, os objetivos deste artigo foram identificar as situações, fontes e fatores de stress indiretamente relacionados à competição, sob o ponto de vista de atletas com larga experiência internacional e muitos anos de prática, na referida modalidade esportiva, e detectar se quaisquer dessas situações representaram stress excessivo na carreira desses praticantes do basquetebol.

Metodologia

Este estudo faz parte de um amplo projeto financiado pela FAPESP, com objetivo de identificar situações causadoras de stress no basquetebol, categorizando-as em fontes específicas, fatores específicos e fatores gerais de stress no basquetebol. A pesquisa realizada teve caráter eminentemente qualitativo, utilizando-se técnicas descritivas para demonstração dos resultados.

Amostra:

O estudo foi realizado com 10 jogadores e 9 jogadoras de basquetebol, na faixa etária de 23 a 38 anos, com participação em Jogos Olímpicos e/ou Campeonatos Mundiais (Seleções ou Interclubes), representando a Seleção Brasileira ou clubes do Brasil. Desses atletas, ainda estavam em atividade, à época do estudo, 9 rapazes e 8 moças.

Instrumento e procedimentos:

Os dados foram obtidos através de uma entrevista semi-estruturada, após terem sido informados, por escrito, dos objetivos do estudo e do teor da entrevista, que continha basicamente as seguintes questões:

1. Identificação: idade, tempo de prática, competições internacionais, nível de escolaridade e posição específica.
2. Quais as situações diretamente relacionadas à competição que causam stress em você, durante a competição?
3. Quais as situações indiretamente relacionadas à competição que causam stress em você, durante a competição?
4. Especificamente, em relação ao jogo de basquetebol, quais situações causam stress em você?
5. Qual a situação mais crítica de stress em sua carreira?

Todas as entrevistas foram gravadas em vídeo, para tornar mais fiel a análise e tiveram tempo médio de duração em torno de 45 minutos.

As entrevistas foram analisadas separadamente por dois dos autores e todas as situações, identificadas como causadoras de stress, foram registradas, independentemente da sua intensidade e do número de vezes que eram citadas pelos atletas, já que um dos objetivos do estudo era somente identificar situações e não estabelecer os níveis de stress ou quantificá-las. Essa análise foi baseada nos proce-

dimentos indicados para pesquisas qualitativas interpretativas (1, 3, 16). Esse tipo de procedimento não permite qualquer modificação das opiniões ou fatos relatados pelo entrevistado.

Após assistirem a cada uma das entrevistas, os entrevistadores anotaram todas as situações consideradas pelos atletas como causadoras de stress. Posteriormente, houve a comparação das duas análises, e as situações comuns foram registradas em um único documento para cada um dos entrevistados. As situações duvidosas entre os entrevistadores eram discutidas e, se necessário, a entrevista era revista em conjunto.

A partir da identificação das situações de stress, partiu-se da premissa de que havia dois fatores gerais de stress: o competitivo e o extracompetitivo, de acordo com a definição de Jones e Hardy (14). Para este estudo, os fatores gerais extracompetitivos foram definidos como “todas as situações ou fontes de stress que emergem da vida pessoal dos atletas, ou seja, fatos da vida cotidiana de qualquer cidadão comum e que, no caso dos atletas, podem interferir no seu desempenho esportivo” (5, p.35).

A partir desses fatores gerais, foram definidos fatores específicos, entendidos como a representação de um contexto composto por fontes específicas de stress, que era a reunião de situações em torno de características similares. Essa similaridade foi definida com base em critérios de outros estudos similares, já citados neste artigo e pela própria experiência de um dos autores nas duas áreas de interesse deste estudo, ou seja, basquetebol e psicologia do esporte.

Para o objetivo deste artigo, especificamente, foi considerada a questão 3, além dos dados de identificação dos atletas.

Resultados: apresentação e discussão

A partir da análise dos dados de identificação, o grupo estudado apresentou média de idade igual a 32 anos, para os homens e 29 anos, para as mulheres. O tempo médio de prática foi ligeiramente maior para as mulheres (13 anos contra 11 anos dos rapazes). Este dado demonstra que o grupo era muito experiente.

Em relação à participação em Jogos Olímpicos o maior número de participações foi a de um atleta (4 vezes), enquanto que, em Campeonatos Mundiais, uma das jogadoras teve 4 participações. Deve-se ressaltar que, no caso dos Jogos Olímpicos, o Brasil teve somente 2 participações (1992 e 1996), explicando, desta forma, o número reduzido de participações individuais.

Atendendo ao objetivo deste artigo, foram identificadas as situações causadoras de stress indiretamente relacionadas (ou adjacentes) à competição, que são aquelas que fazem parte da vida de todo cidadão e que, no caso dos atletas, pode interferir em seu desempenho esportivo (4). Neste estudo, esses fatores foram denominados *Fatores Gerais Extracompetitivos Pessoais e Sociais*.

Os *Fatores Gerais Pessoais* referem-se a ocorrências cotidianas que estão presentes na vida de qualquer cidadão comum e que não seriam diferentes para os atletas. Esses fatores pessoais foram divididos em Fatores Específicos (Relacionamentos e Gerais) que, por sua vez, geraram 4 Fontes Específicas, reunindo um total de 9 Situações Específicas de Stress. As situações, fontes e fatores específicos e gerais podem ser identificadas no Quadro 1.

Quadro I: Situações, Fontes e Fatores Específicos Relacionados aos Fatores Extracompelitivos Pessoais

Situações Específicas	Fontes Específicas	Fatores Específicos
<ul style="list-style-type: none"> • Brigas e discussão com familiares • Doença em família • Morte em família • Ficar muito tempo longe de casa 	<ul style="list-style-type: none"> → Família 	<ul style="list-style-type: none"> → Relacionamentos
<ul style="list-style-type: none"> • Discussão com amigos • Discussão com namorado (a) • Relacionamento Amoroso 	<ul style="list-style-type: none"> → Amigos Amorosos 	
<ul style="list-style-type: none"> • Problemas com escola 	<ul style="list-style-type: none"> → Escola 	<ul style="list-style-type: none"> → Gerais
<ul style="list-style-type: none"> • Problemas Financeiros 	<ul style="list-style-type: none"> → Dinheiro 	

Quadro II: Situações, Fontes e Fatores Específicos Relacionados aos Fatores Extracompelitivos Sociais

Situações Específicas	Fontes Específicas	Fatores Específicos
<ul style="list-style-type: none"> • Perda de vínculos de amizade 	<ul style="list-style-type: none"> → Amizade 	<ul style="list-style-type: none"> → Amizade
<ul style="list-style-type: none"> • Não ter vida social • Ter vontade de sair, ir a festas e não poder 	<ul style="list-style-type: none"> → Vida Social 	<ul style="list-style-type: none"> → Vida Social

Como se observa no Quadro 1, a maioria das situações específicas de stress está associada ao fator “relacionamentos”, com destaque para as questões familiares e relacionamentos amorosos. Morte em família, discussão com familiares e relacionamentos amorosos foram enfaticamente citados pelos atletas. A convivência familiar, bem como o relacionamento de namoro ou mesmo casamento são aspectos que devem ser encarados de maneira muito especial, devido à rotina à qual os atletas são submetidos: treinamentos intensivos, jogos e viagens constantes. Esses fatos, muitas vezes, resultam em longos períodos de afastamento do convívio familiar.

Outros fatores pouco citados, como escola e problemas financeiros, também são fontes de stress para os atletas. Interessante frisar que a escola aparece muito mais como algo que deixou de ser feito, devido ao envolvimento com o esporte. Vários atletas não puderam completar seus estudos, devido aos compromissos esportivos e, mesmo aqueles que concluíram o segundo grau ou que iniciaram cursos superiores, não vislumbram a possibilidade de continuar seus estudos, devido à intensidade de atividades competitivas.

Esses resultados são similares aos encontrados em outros estudos desenvolvidos com atletas de diferentes modalidades esportivas (2, 6, 10, 14)

Os *Fatores Gerais Sociais* referem-se a questões relacionadas à inserção e participação do indivíduo em seu meio social e que podem, tanto sofrer influências do processo competitivo, quanto influenciá-lo, através do comportamento dos atletas. Somente três situações representaram fontes de stress associadas a esta característica: foram situações relacionadas à amizade e à vida social dos atletas. O Quadro 2 mostra a hierarquia dos fatores, fontes e situações específicas.

Os fatores, fontes e situações demonstrados no Quadro 2 interagem com outros de característica competitiva, em um contínuo de causa e efeito. Como exemplo, pode-se citar o atleta que faz parte de uma equipe estabelecida em uma cidade. Sua vida é toda organizada em função dessa situação, criando um círculo de amizades e vivendo em um determinado contexto social. Ao final de uma temporada, é muito comum que as equipes se reorganizem e algumas, em função de patrocinador, acabam mudando de cidade, fato que afeta a vida do atleta que tem que acompanhar sua equipe. Isto implica uma reorganização total (mudança, montagem de casa, novas amizades, novos vínculos e novo contexto social).

Esta é, sem dúvida, uma situação que pode causar muito stress, pois o atleta deixa de ter residência fixa, passa por constantes mudanças e não consegue se manter num convívio social sólido.

Outro fator muito interessante está relacionado à participação em festas e acontecimentos sociais. Alguns atletas declaram que gostariam de ter uma maior participação, mas não o fazem devido à responsabilidade que têm com seus compromissos de treinamentos e jogos. Esta é uma característica presente em atletas de alto nível e que foi detectada em estudo com atletas de seleções brasileiras de diferentes esportes (8).

Conclusões

Foram identificadas 12 situações de stress extracompetitivo e que podem influenciar, de maneira decisiva, no desempenho esportivo dos atletas.

Problemas familiares (morte e discussão com irmãos e pais), relacionamentos amorosos (convivência, brigas com namorados (as) e esposos (as), falta de uma vida social mais intensa (ou seja, maior participação em eventos sociais) e estabelecimento de vínculos de amizade mais constantes e duradouros foram algumas das situações apontadas como sendo as causas de stress para os atletas investigados

Dos “fatores gerais pessoais”, os fatores específicos mais citados foram os “relacionamentos”, com 77,8% das situações.

Ressalte-se que a quantidade de situações extracompetitivas (12; 9,5%), apesar de pequena, em relação às situações competitivas (114, 90,5%), não devem ser entendidas como causadoras de menores níveis de stress, já que não se analisou a intensidade e o impacto das mesmas no desempenho dos atletas. Entende-se que qualquer uma delas pode ter uma influência bastante significativa no desempenho esportivo dos atletas, dependendo do significado e da interpretação que cada um dá à referida situação, independentemente do número de vezes em que possa ser identificada.

A partir destas conclusões, pode-se constatar que, apesar de serem citadas em menor número do que as situações competitivas, as situações extracompetitivas devem ser analisadas de forma muito especial, pois representam fontes e fatores de stress importantes no contexto esportivo, fazem parte do cotidiano dos atletas (como cidadãos comuns) e podem influenciar no desempenho esportivo dos mesmos.

Referências bibliográficas

- 1) BAIN, L.L. Interpretative and critical research in sport and physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 60, 1, 21-24, 1989.
- 2) BARBOSA, L.G. e CRUZ, J.F. Estudo do stress, da ansiedade e das estratégias de confronto psicológico no andebol de alta competição. *Psicologia: teoria e investigação prática*, 2, 523-548, 1997.
- 3) CÔTÉ, J.; SALMELA, J.H.; BARIA, A. & RUSSELL, S.J. Organizing and interpreting unstructured qualitative data. *The Sport Psychologist*, 7, 127-137, 1993.
- 4) DE ROSE JR., D. Stress pré-competitivo no esporte infanto-juvenil: elaboração e validação de um instrumento. São Paulo, Instituto de Psicologia da USP, Tese de Doutorado, 1996.
- 5) DE ROSE JR., D. Situações específicas e fatores de stress no basquetebol de alto nível. São Paulo, EEFUEUSP, Tese de Livre Docência, 1999.

- 6) DE ROSE JR., D. e VASCONCELLOS, E.G. Situações específicas de “stress” no basquetebol. Revista Paulista de Educação Física, 7, 2, p.25-34, 1993.
- 7) DE ROSE JR, D.; VASCONCELLOS, E.G. e SIMÕES, A.C. Situações de jogo causadoras de stress no handebol de alto nível. Revista Paulista de Educação Física, 8, 1, 30-37, 1994.
- 8) DE ROSE JR, D.; VASCONCELLOS, E.G. ; SIMÕES, A.C. e MEDALHA, J. Padrão de comportamento do stress em atletas de alto nível. Revista Paulista de Educação Física, 10, 2, 139-145, 1996.
- 9) FELSTEN, G. & WILCOX, K. Why is life stress ignored in studies of stress and athletic performance? Perceptual and Motor Skills, 74, 800-802, 1992.
- 10) GOULD, D.; JACKSON, S.A. & FINCH, L. Sources of stress in national champion figure skaters. Journal of Sport and Exercise Psychology, 15, 2, p.134-159, 1993a.
- 11) GOULD, D.; ECKLUND, R.C. & JACKSON, S.A. Coping strategies used by U.S. Olympic wrestlers. Research Quarterly for Exercise and Sport, 1, 83-93, 1993b.
- 12) JACKSON, S.A.; DOVER, J. & MAYOCCHI, L. Life after winning gold: I. Experiences of Australian Olympic gold medallists. The Sport Psychologist, 12, 119-136, 1998.
- 13) JAMES, B. & COLLINS, D. Self-presentational sources of competitive stress during performance. Journal of Sport and Exercise Psychology, 19, 17-35, 1997.
- 14) JONES, J.G. & HARDY, L. Stress and performance in sport. Chichester (Eng.), J.Wiley and sons, 1990.
- 15) LIMA, T. Os limites da alta competição. Revista Horizonte, 39, p.74, 1990.
- 16) LOCKE, L.F. Qualitative research as a form of scientific inquiry in sport and physical education. Research Quarterly for Exercise and Sport, 60, 1, 1-20, 1989.
- 17) McPHERSON, B.D.; CURTIS, J.E. & LOY, J.W. The social significance of sport: an introduction to the sociology of sport. Champaign (Ill), Human Kinetics, 1989.
- 18) SAMULSKI, D. e CHAGAS, M.H. Análise do estresse psíquico na competição em jogadores de futebol de campo das categorias juvenil e júnior. Revista da Associação dos Professores de Educação Física de Londrina, II, 19, 3-11, 1996.
- 19) SEGGAR, J.F.; PEDERSEN, D.M.; HAWKES, N.R. & McGAWN, C. A measure of stress for athletic performance. Perceptual and Motor Skills, 84, 227-236, 1997.
- 20) SMITH, R.E. A component analysis of athletic stress. In M.P. WEISS and D. Gould (eds.), Sport for children and youths. Champaign (Ill), Human Kinetics, p. 107-111.