

A competição como fonte de estresse no esporte

Competition as a source of stress in sport

Dante de Rose Junior

Resumo

Neste trabalho de revisão bibliográfica procurou-se mostrar quais as situações relacionadas ao processo competitivo são identificadas pelos atletas como geradoras de estresse. Vários estudos mostram que a competição pode ser uma fonte geradora, independentemente do nível de habilidade do atleta ou do esporte praticado. Foram identificados **fatores individuais** e **fatores situacionais**. Entre os primeiros, as situações de estresse mais frequentes estão relacionadas à capacidade física, habilidade técnica, lesões, medo de decepcionar pessoas e falta de repouso (fi). Entre os fatores situacionais, destacam-se as situações relacionadas a aspectos específicos de jogo, técnicos, arbitragem, companheiros de equipe e treinamento inadequado. Esses resultados foram verificados nos estudos realizados com adultos e com atletas infanto-juvenis. Concluiu-se que a competição é uma fonte importante de estresse, qualquer que seja o nível do atleta, podendo influenciar de forma mais marcante o desempenho caso não haja um trabalho específico para minimizar seu impacto sobre os atletas.

PALAVRAS-CHAVE: competição, estresse competitivo.

Abstract

The purpose of this study, based on bibliographic review, was to show which are the situations related to the competitive process pointed out as stressful by athletes of different levels and different sports. Many studies around the world show that competition can be a source of stress. These studies have identified two major factors of stress: individual and situational. Among the individual factors of stress the most frequent situations are related to the fitness and technical skills of the athletes, injuries, fear of disappointing people and lack of rest. Among the situational factors of stress the most frequent situations are related to the specific aspects of the game: interference of coaches, referees, teammates and inadequate team preparation. These results were observed among both, adult and junior athletes. The conclusion was that competition is a very significant source of stress, regardless of the level of the athletes or the kind of sports they are involved with. Therefore, stress can have a strong impact over the athlete's performance provided there are no specific efforts to minimize stress harmful effects.

KEYWORDS: competition, competitive stress.

Introdução

Competir significa enfrentar desafios e demandas que podem, de acordo com muitos aspectos individuais e situacionais, representar uma considerável fonte de estresse para os atletas, dependendo de seus atributos físicos, técnicos e psicológicos. Pode-se considerar que o mesmo acontece também com os outros componentes do contexto competitivo: os técnicos e os árbitros.

Cada modalidade esportiva tem suas particularidades e exige diferentes métodos de preparação e demandas físicas, técnicas, táticas e psicológicas, mas todas têm como referencial a competição.

É por meio da competição que se conhecem os melhores, os piores, os vencedores e, é claro, os derrotados. Competir significa não medir esforços para se obter os melhores resultados e, de preferência, a vitória. No entanto, a tarefa é complexa e exige muito preparo, esforço, dedicação, sacrifício, entrega e predisposição para continuar, mesmo diante de uma adversidade.

Quando se fala de competição, logo vem à mente um jogo, uma prova, uma corrida, uma luta ou um confronto. É o momento no qual o atleta pode demonstrar suas capacidades e habilidades, bem como suas deficiências e comparar seu desempenho com algum padrão, seja ele pessoal ou determinado externamente.

Em sentido amplo, a competição é muito mais que este único momento. É um processo que envolve múltiplos aspectos que interagem para proporcionar aos atletas as melhores condições de atuar. Esses aspectos estabelecem uma relação entre o indivíduo (atleta) e os diferentes fatores que fazem parte do meio ambiente competitivo (local, adversários, árbitros, técnicos, torcida, preparação, clima, etc.).

Tanto sob o ponto de vista do processo complexo pelo qual o atleta passa para se preparar, quanto sob o ponto de vista do momento culminante do mesmo processo é que a competição será discutida neste artigo como uma das fontes, se não a maior delas, causadora de estresse em atletas.

Também serão discutidos e apontados os fatores específicos de estresse e as situações que, para atletas de diferentes modalidades esportivas, interferem direta ou indiretamente em seu desempenho, bem como as situações mais críticas de estresse na carreira de atletas de alto nível, de acordo com as pesquisas realizadas na última década, com destaque aos estudos realizados pelo autor e seu Grupo de Estudos e Pesquisa em Psicologia do Esporte (GEPPE), da Escola de Educação Física e Esporte da USP.

Espera-se, com esta abordagem baseada em um referencial bibliográfico específico, oferecer às pessoas envolvidas, direta ou indiretamente, com a competição esportiva maiores subsídios para uma compreensão mais ampla do processo e poder trabalhar para a melhora do desempenho individual e coletivo.

A competição esportiva

A competição não é um fator exclusivo das experiências esportivas, pois reflete valores e objetivos sociais. Desde o nascimento até a morte o ser humano compete pela sobrevivência em todos os setores em que

atua: família, escola e trabalho, mas é no esporte que ela tem mais evidência, devido a divulgação e a importância do esporte no atual contexto social.

A competição esportiva tem o significado de desafio e luta e é a forma máxima de expressão do esporte como fenômeno cultural e social e que está cada vez mais enraizado no cotidiano das pessoas. (2)

A competição sugere uma série de atitudes e comportamentos de todos os envolvidos direta ou indiretamente no seu contexto. A seguir, são citadas algumas expressões relacionadas à competição¹:

- forma de disputa física e psicológica;
- superação de marcas;
- medição de forças;
- apuração do melhor resultado;
- seleção entre indivíduos e grupos;
- confronto, luta, antagonismo entre dois ou mais competidores;
- jogo;
- vencedores e perdedores;
- avaliação de rendimento;
- comparação de resultado e desempenho;
- atividades com regras definidas;
- busca da vitória;
- divertimento, prazer, alegria, euforia;
- pressão;
- frustração, decepção;
- sentimento de dever cumprido;
- vitória a qualquer custo.

Como se pode perceber, aspectos como confronto, disputa, resultado, avaliação e seleção são alguns dos fatores destacados, além de outros que são inevitáveis em uma competição como a busca pela vitória, a derrota, as pressões, a alegria e a frustração.

O processo competitivo

Normalmente o termo “competição” refere-se à ocasião na qual o atleta tem a oportunidade de demonstrar seus atributos, seja em um jogo, uma prova ou um confronto entre dois ou mais competidores. Na sua forma mais simples de interpretação, a competição esportiva pode ser considerada como o momento em que indivíduos ou equipes se confrontam para buscar um mesmo objetivo, ou seja, a vitória, no entanto, para se chegar a ela existem vários fatores que fazem parte de todo um processo.

Esse processo engloba o *planejamento da equipe* (incluindo-se o treinamento, os jogos preparatórios, condições de local, equipamento e material), o *planejamento geral da competição* (calendário, viagens, etc.), os *aspectos administrativos* (registro de jogadores, patrocinadores, contratos, etc.) e muitos outros *fatores paralelos* (imprensa, torcida, etc.) que somados formam um processo complexo e difícil de ser administrado sem que haja uma organização adequada. Junto a tudo isto, considere-se de forma especial as qualidades individuais dos atletas (físicas, técnicas, táticas e psicológicas).

¹ Compilado a partir da opinião de alunos da disciplina “Implicações psicológicas do esporte infanto-juvenil” – Curso de Pós Graduação – Mestrado (EEFEUSP/1997/1998)

O conceito de processo competitivo sob o ponto de vista psicológico também deve ser compreendido para que se possam estabelecer estratégias de trabalho em todos os níveis de preparação. Para se entender melhor a idéia da competição como um processo, tomar-se-á como ponto de referência o modelo conceitual desenvolvido por Rainer Martens, na década de 1970 e que é considerado um dos autores mais importantes no estudo da ansiedade competitiva. (17).

Segundo esse autor, a competição é um processo composto por quatro componentes que interagem e são influenciados pelas **qualidades pessoais ou fatores intrapessoais**, ou seja, características individuais como: personalidade, atitudes, motivos, capacidades e habilidades.

O primeiro componente desse processo é chamado de **Situação Competitiva Objetiva (SCO)** que é representada por todo e qualquer estímulo objetivo do meio ambiente competitivo. Essas situações são determinadas pelo que o indivíduo deve fazer para obter um resultado favorável quando comparado a um padrão (ex: nível de desempenho idealizado, estratégias para enfrentar os adversários) e por fatores que fazem parte integrante da competição (ex: treinamento, material, adversários, técnico, torcida, imprensa, etc). Esse componente é avaliado e comparado por pessoas no meio físico e social, tornando-se mais intenso à medida que a competição atinge graus maiores de formalização e importância. (22)

Essas situações objetivas interagindo com os fatores intrapessoais geram a **Situação Competitiva Subjetiva (SCS)**, que é o segundo componente. Esta situação é gerada pela interpretação que o atleta tem da primeira. Uma mesma situação, dependendo dos atributos individuais, pode ser avaliada e interpretada de maneiras diferentes pelos atletas que estejam participando do evento naquele momento. Um dos exemplos que pode ilustrar esta idéia é o seguinte: em uma final de campeonato o estádio está cheio e as torcidas se manifestam ruidosamente. Ao entrar em campo, dois atletas da mesma equipe observam o quadro e o mais experiente, com participação em diversas finais, avalia aquele estímulo como um agente motivador, fato que pode impulsionar seu desempenho, enquanto que outro atleta, menos experiente, que participa pela primeira vez de uma final, pode entendê-lo como ameaçador, inibindo seu desempenho.

Os dois primeiros componentes juntamente com os fatores intrapessoais geram as **Respostas (RES)** que são formas que o atleta tem de se expressar sobre os fatos próprios de uma competição. De maneira geral, as respostas podem ser fisiológicas, psicológicas (cognitivas e emocionais), comportamentais, psicomotoras e sociais.

As respostas, novamente interagindo com os fatores intrapessoais, levam ao quarto componente: as **Conseqüências (CON)**, que servirão de orientação para a modificação ou determinação de novos comportamentos, gerando atitudes de enfrentamento ou de fuga e até mesmo de abandono da atividade esportiva.

É com base na interação desses quatro componentes do processo competitivo, mais a ação dos fatores intrapessoais que se pode entender a competição como um processo complexo e que exige do atleta requisitos fundamentais para a obtenção do sucesso desejado e, que, muitas vezes pode levá-lo a vivenciar situações provocadoras de estresse que poderão afetar significativamente seu desempenho.

A competição como fonte de estresse

Toda competição, em qualquer nível, apresenta quatro aspectos que são evidenciados a todo o momento (4):

Confronto: entre dois ou mais indivíduos ou equipes. Não há competição sem confronto. Ele pode ser pessoal (quando o atleta busca a superação de uma marca, independentemente dos adversários); pode ser com um adversário na forma de contato direto (lutas e a maioria dos esportes coletivos) e indireto (como na maioria dos esportes individuais: ginástica olímpica, GRD, natação, atletismo, e tênis e, em alguns esportes coletivos, como o voleibol).

Demonstração: das capacidades e habilidades aprendidas e desenvolvidas durante todo o processo de treinamento e ao longo da carreira do atleta. É o momento no qual o atleta exhibe suas condições e o quanto ele está preparado (ou não) para enfrentar todas as demandas do processo competitivo.

Comparação: em função de um padrão autodeterminado ou definido externamente. Quando se compete, sempre há uma comparação com algum padrão, seja ele individual (o atleta em relação às suas próprias condições), ou estabelecido socialmente, desde que haja pessoas presentes para constatar o desempenho.

Avaliação: com base nos padrões e no julgamento do desempenho do atleta é avaliado pelas pessoas presentes no evento. Esta avaliação, no entanto, nem sempre é feita por pessoas preparadas e que podem emitir um julgamento com base científica e técnica. Na maioria das vezes, a avaliação não segue critérios lógicos e pode ser feita de forma aleatória, levando a sérios erros de julgamento. Esta avaliação pode ser quantitativa (quando se privilegia o resultado) ou qualitativa (quando se avalia o processo ou a qualidade do movimento ou da ação realizada). Ela também pode depender do tipo de esporte. Alguns esportes têm uma possibilidade de avaliação mais objetiva (em que os parâmetros são universais: atletismo, futebol, basquetebol – predomina a avaliação quantitativa) ou mais subjetiva (quando terceiros realizam a avaliação com base em códigos de pontuação, como na ginástica olímpica, saltos ornamentais e GRD – neste caso, julga-se a qualidade do movimento ou da ação e atribui-se uma pontuação).

Com todos esses aspectos, espera-se que as pessoas envolvidas no processo competitivo sejam submetidas constantemente a um verdadeiro bombardeio de observações, opiniões e julgamentos que podem criar expectativas, objetivos e pressões inadequados para seu desenvolvimento como atleta.

Assim, para competir o atleta tem que estar muito bem preparado e se destacar entre aqueles que praticam determinada modalidade esportiva. Pressupõe-se que ele deva superar os mais elevados níveis de exigência, sejam eles físicos, técnicos, táticos ou psicológicos. Tudo isto requer um árduo trabalho, planejado e rigorosamente organizado, visando o aperfeiçoamento dos requisitos necessários para se obter os melhores resultados (16).

Esta demanda ocorre em qualquer nível de competição. Para este autor, o estresse é endêmico ao meio competitivo e muitos atletas convivem razoavelmente bem com esta situação. Mas também reconhece que níveis elevados de estresse podem afetar negativamente o seu

desempenho, (23) no entanto, a competição não representa necessariamente uma fonte de estresse ao atleta. Tudo dependerá da avaliação que ele fará da grande quantidade de situações provocadas pelo processo competitivo, especialmente, por aquelas que surgem no momento da competição, e dos recursos pessoais para lidar com elas.

Novas situações e novas experiências provocam o desenvolvimento de um sistema integrado de estruturas e conteúdos que interferirão na análise e nas respostas emitidas. Para atletas bem preparados e com mais experiência a competição poderá ter caráter desafiador, mas para um novato ou para um atleta não tão bem preparado, as mesmas situações poderão ter conotação de ameaça a seu bem-estar físico, psicológico e social (19, 24).

A quantidade de estresse vivenciada pelo atleta parece estar relacionada com o resultado da interpretação que ele dá à situação e de sua capacidade de lidar com ela (21) e que níveis excessivos de estresse podem levar o atleta ao descontrole de suas ações, principalmente quando houver pressões externas e emoções não controladas por ele (18).

Neste contexto, pode-se sugerir que o estresse é derivado de duas situações básicas: as inerentes (ou diretamente relacionadas ao processo competitivo) e as adjacentes (ou indiretamente relacionadas ao processo competitivo). (5)

As situações inerentes ou diretamente relacionadas ao processo competitivo são aquelas que fazem parte direta do processo e englobam aspectos individuais (quando dependem quase que exclusivamente do atleta) e

situacionais quando dependem do meio competitivo de forma geral. O mesmo autor, ao identificar situações causadoras de estresse em atletas de alto nível e relacionar essas situações a fatores gerais de estresse, chamou-os de fatores competitivos individuais e competitivos situacionais (3, 7).

Entre os fatores competitivos individuais pode-se destacar: personalidade dos atletas, atributos pessoais (físicos, técnicos e psicológicos), pressões internas, expectativas e objetivos.

Entre os fatores competitivos situacionais destacaram-se as situações específicas de cada esporte, preparação da equipe (volume, intensidade e qualidade do treinamento), pessoas importantes no processo (técnico, arbitragem, adversários e companheiros de equipe), condições de equipamento e materiais de treino e jogo, aspectos organizacionais da competição, infra-estrutura da equipe, patrocinadores, entre outros.

Apesar de não estar diretamente associado ao processo competitivo, não se pode ignorar a ação dos fatores extra-competitivos que fazem parte do cotidiano dos atletas como cidadãos comuns que o são. Esses aspectos adjacentes à competição podem interferir de forma significativa no rendimento dos atletas, principalmente quando há questões familiares envolvidas (discussão com familiares, problemas com esposa e filhos, etc.) e também problemas de cunho social (falta de vínculos de amizade, falta de vida social, entre outros). Esses aspectos também foram abordados nos estudos realizados com atletas de alto nível do basquetebol brasileiro (6, 7).

Fatores competitivos de estresse em atletas adultos

A seguir será feita uma abordagem mais específica das situações de estresse relacionadas diretamente ao processo competitivo, com base em diversos estudos desenvolvidos na década de 1990. Os estudos apresentados no **Quadro 1** não são os únicos nesta área, mas são bastante significativos devido à amostra estudada e aos esportes abordados.

Quadro 1: Estudos que mostram situações causadoras de estresse em atletas adultos

Autor (es) e ano da publicação	Características da amostra estudada	Situações causadoras de estresse
JONES e HARDY (15)	6 atletas e ex-atletas de alto nível, norte-americanos (atletismo)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ estar mal fisicamente ou contundido ➤ necessidade de manter o padrão de desempenho ➤ estar liderando uma prova e perder no final
DE ROSE JR. et alii (10)	19 jogadores de handebol da Seleção Brasileira participante dos Jogos Olímpicos de 1992	<ul style="list-style-type: none"> ➤ longos períodos de preparação ➤ falta de jogos preparatórios ➤ falta de estrutura de treinamento, especialmente local de alojamento e alimentação ➤ falta de suporte financeiro
DE ROSE JR. e VASCONCELLOS (9)	41 jogadores de basquetebol da Seleção Brasileira Adulta Masculina e Feminina e da Seleção Juvenil Masculina	<ul style="list-style-type: none"> ➤ perder lances-livres em momentos decisivos ➤ sair com 5 faltas ➤ jogar em más condições físicas ➤ estar perdendo para equipe tecnicamente inferior ➤ arbitragem prejudicial a minha equipe
GOULD et alii (11)	17 patinadores pertencentes à seleção norte-americana	<ul style="list-style-type: none"> ➤ problemas de relacionamento com técnicos e companheiros ➤ expectativas quanto ao desempenho (pessoais e dos outros) ➤ problemas físicos ➤ condições dos locais de competição ➤ dúvidas sobre a própria capacidade
GOULD et alii (12)	20 lutadores olímpicos norte-americanos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ própria competição ➤ pressão da imprensa ➤ expectativas pessoais de desempenho ➤ período preparatório de treinamento ➤ viagens longas e constantes

Autor (es) e ano da publicação	Características da amostra estudada	Situações causadoras de estresse
DE ROSE JR. et alii (8)	19 jogadores de handebol da Seleção Brasileira participantes dos Jogos Olímpicos de 1992	<i>Situações específicas de jogo:</i> ➤ arbitragem ➤ jogar em más condições físicas ➤ ser excluído do jogo ➤ errar bolas decisivas ➤ ser substituído por estar jogando mal ➤ críticas do técnico ➤ conflitos com técnico e companheiros
SAMULSKI e CHAGAS (20)	152 jogadores de futebol das categorias juvenil e juniores	➤ jogar machucado ➤ condição física inadequada ➤ conflitos com companheiros ➤ conflitos com técnico ➤ dormir mal na noite anterior à competição
BARBOSA e CRUZ (1)	143 jogadores de handebol, adultos, participantes de competições nacionais em Portugal	➤ errar em momentos decisivos ➤ injustiças de técnicos ➤ estar mal fisicamente ➤ pressão do público ➤ problemas de relacionamento com pessoas significativas da equipe
JAMES e COLLINS (14)	20 atletas de alto nível (várias modalidades esportivas)	➤ influência de pessoas significativas na competição ➤ avaliação social ➤ ansiedade competitiva ➤ prontidão percebida ➤ natureza da competição ➤ demandas do meio ambiente ➤ desempenhar fora dos padrões exigidos ➤ aspectos variados (fadiga, contusões, etc..).
JACKSON et alii (13)	18 atletas australianos de diferentes modalidades esportivas, ganhadores de medalha de ouro em Jogos Olímpicos	➤ desapontamentos ao longo da carreira ➤ muitas pressões e expectativas Quanto ao desempenho e à própria carreira ➤ falta de recompensas ➤ situações específicas das diferentes competições

No Brasil, um estudo realizado com jogadores e jogadoras de basquetebol, com participação em eventos internacionais (Campeonatos Mundiais e Jogos Olímpicos) definiu fatores de estresse individuais e situacionais. (3)

Como **fatores individuais** entendem-se as situações derivadas das características ou atributos próprios dos atletas: estado físico, condição técnica, características pessoais, experiências, nível de aspiração, nível de expectativa em relação ao desempenho e à carreira esportiva.

Os **fatores situacionais** compreendem as situações geradas pelo meio competitivo e que são comuns ao processo: local e material dos jogos, preparação e treinamento, situações específicas de jogo, adversários, técnico, arbitragem, torcida, aspectos administrativos e organizacionais da equipe e das entidades organizadoras de eventos, entre outras.

Neste estudo, foram identificados seguintes fatores específicos de estresse, relacionados ao indivíduo:

- **Estados psicológicos:** medo, insegurança, expectativas, objetivos e pressões internas.
- **Aspectos físicos:** preparação individual e lesões.

Em relação aos fatores citados acima fica muito evidente que os atletas, de forma geral, têm uma preocupação muito grande com suas carreiras e com suas imagens, além da preocupação natural com contusões que possam afastá-los da prática esportiva. Todos têm grandes objetivos e o principal deles é o de participar de seleções nacionais, representando o país em grandes eventos como Campeonatos Mundiais e Jogos Olímpicos.

Estar em forma física e técnica também é um aspecto importante, pois eles sabem o quanto dependem de seus desempenhos para poder continuar atuando em equipes de alto nível e, conseqüentemente, nas seleções nacionais.

As situações que foram apontadas como as maiores causadoras de estresse foram as seguintes:

- inexperiência no começo da carreira;
- medo de decepcionar as pessoas;
- futuros contratos;
- definição irreal de objetivos;
- necessidade de sempre jogar bem para estar no topo;
- autocobrança exagerada;
- ter que provar o valor a todo o momento;
- estar mal preparado fisicamente;
- falta de repouso;
- contusões ao longo da carreira.

Já os fatores competitivos situacionais foram englobados nos seguintes fatores específicos:

- **situações de jogo:** importância e dificuldade do jogo, competência, estado físico, adversários, arbitragem, torcida, companheiros de equipe, técnico e infra-estrutura;
- **preparação da equipe:** treinamento e infra-estrutura;
- **pessoas importantes:** companheiros de equipe, técnico, imprensa, dirigente/patrocinador;
- **planejamento e organização:** equipe, federações/confederação;
- **avaliação social:** pressões externas.

As situações apontadas pelos atletas como sendo as maiores causadoras de estresse foram as seguintes:

- jogos decisivos;
- momentos decisivos de um jogo;
- jogo fácil que complica;
- perder jogo praticamente ganho;
- sair com cinco faltas;
- ficar na reserva;
- repetir os mesmos erros;
- omitir-se no jogo;
- jogar em más condições físicas;
- adversário desleal;
- arbitragem prejudicial à equipe;
- conflitos com técnicos;
- conflitos com companheiros de equipe;
- técnico que só enxerga o lado negativo;
- técnico que só critica;
- companheiro egoísta;
- local inadequado para treinamentos e jogos;
- treinamento em excesso;
- falta de férias;
- rotina de treinamento;
- falta de integração entre o grupo;
- torcida da própria equipe agressiva;
- cobranças excessivas de dirigentes ou patrocinadores;
- falta de apoio a jogador contundido;
- falta de organização das equipes e das entidades organizadoras de campeonatos;
- viagens constantes;
- problemas com alimentação;
- problemas com acomodações;
- excesso de jogos.

Como era de se esperar as situações específicas do jogo foram as mais citadas, atestando que o momento mais importante do processo é aquele da demonstração das capacidades do atleta.

Este estudo ainda mostrou quais as situações mais críticas de estresse ao longo da carreira desses jogadores. De todas as situações apontadas, apenas uma estava relacionada com fatores extracompetitivos, as demais relacionavam-se com:

- insegurança: primeira participação em Jogos Olímpicos e retorno após contusão grave;
- expectativas e objetivos: ser titular nos primeiros Jogos Olímpicos em que participou;
- aspectos físicos/lesões: contusão grave e afastamento por longo período e falta de apoio da equipe após contusão grave;
- situações de jogo: tomar decisão errada em momento decisivo, não fazer o que deveria ter feito, perder jogo por falha geral da equipe, conflitos com arbitragem, briga com técnico durante o jogo, injustiça do técnico em um determinado jogo;
- torcida: ingratidão da torcida.

Fatores competitivos de estresse em atletas infanto-juvenis

A partir do estudo com atletas adultos verificou-se também a necessidade de se compreender os atletas de categorias de base e conhecer quais as situações eram consideradas como causadoras de estresse por esta população de atletas.

Este projeto, desenvolvido pelo Grupo de Estudos e Pesquisa em Psicologia do Esporte da Escola de Educação Física e Esporte da USP, abrange quatro esportes: basquetebol, futebol, natação e tênis. Nele, cerca de 500 atletas entre 15 e 19 anos responderam ao Formulário para Identificação de Situações de Estresse, criado especificamente para cada esporte. São 140 situações, extraídas do estudo com os atletas de alto nível, já citado anteriormente, além da opinião de especialistas em cada esporte.

Neste formulário, cada uma das situações está associada a uma escala para medir o quanto de estresse cada uma delas causa nos atletas. A escala é demonstrada a seguir:

- 0 = nenhum estresse
- 1 = muito pouco estresse
- 2 = pouco estresse
- 3 = estresse moderado
- 4 = muito estresse
- 5 = estresse muito elevado

De maneira geral, os resultados obtidos mostram que os esportes individuais apresentam um nível de estresse mais elevado do que os coletivos (médias igual a 2.66 e 2.57 respectivamente). Outro resultado interessante é que as meninas têm níveis de estresse mais elevados que os meninos (2.87 e 2.42, respectivamente).

Entre os esportes, o tênis é o que apresenta os maiores níveis de estresse (2.70 para os meninos e 3.21 para as meninas), enquanto que a natação é o que apresenta os menores níveis (2.41 para os meninos e 2.70 para as meninas).

Nos quatro esportes estudados, as situações competitivas que causaram níveis mais elevados de estresse foram as seguintes:

- cometer erros que provocam a derrota individual ou da equipe
- autocobrança exagerada;
- perder jogo praticamente ganho;
- perder para adversário ou equipe tecnicamente mais fraco;
- cometer erros em momentos decisivos;
- erros de arbitragem que prejudicam o atleta ou a equipe;
- companheiro egoísta;
- companheiro que reclama muito;
- companheiro que não se esforça;
- técnico que só critica;
- técnico que não reconhece o esforço do jogador;
- técnico que só enxerga o lado negativo;
- fofocas no grupo;
- inveja;
- diferença de tratamento por parte do técnico.

Como se percebe pelas situações apontadas pelos jovens, o estresse competitivo tem muita relação com o momento da competição, no caso, os jogos ou as provas de natação. As questões relacionadas com a competência ou habilidades individuais são muito marcantes, o mesmo acontecendo com pessoas que são importantes no processo competitivo: técnico, árbitros e companheiros de equipe.

Estes resultados são muito parecidos com os resultados dos atletas adultos e mostram que, em qualquer nível, o atleta se preocupa com o resultado e como sua atuação específica pode contribuir para o sucesso, além de sua interação com o contexto competitivo, por meio do relacionamento com as pessoas que dele fazem parte.

Conclusão

Como se pôde notar pelos dados apresentados, a competição (seja entendida como processo ou como momento final) é, sem dúvida, uma fonte inesgotável de situações causadoras de estresse.

Qualquer que seja o nível do atleta envolvido ou do esporte disputado, a competição representa um constante desafio que, muitas vezes, por características individuais ou situacionais, acaba por se tornar uma ameaça ao atleta.

Dentre os fatores específicos de estresse identificados nos mais variados estudos (com destaque para o estudo desenvolvido pelo autor com atletas de alto nível e de categorias de base), ficou muito claro que aquele que apresenta o maior número de situações causadoras de estresse é a própria situação de jogo (ou de prova, quando considerados os esportes individuais).

Este é um resultado esperado, já que é no jogo (ou na prova) que o atleta vai se mostrar e ser exposto à apreciação e avaliação do público, que varia desde o mais leigo até críticos especializados.

Dessa avaliação e dos resultados obtidos pode depender sua permanência na equipe ou a manutenção de seu "status" esportivo. Portanto, situações como errar em momentos decisivos, perder jogos praticamente ganhos ou perder jogos decisivos têm um peso considerável na avaliação que este atleta faz das situações causadoras de estresse.

Deve-se também destacar a importância das outras pessoas que são importantes para o processo competitivo: o técnico, os árbitros e os companheiros de equipe podem representar fontes de estresse significativa, a partir de suas atitudes e relacionamentos.

Tanto para adultos experientes quanto para jovens em formação, atitudes coerentes e justas de seus técnicos têm uma importância fundamental para o desenvolvimento de carreiras sólidas e de sucesso. O mesmo pode-se dizer dos companheiros de equipe, que formam um grupo voltado para objetivos comuns e que pode sofrer rupturas se não houver união e compreensão.

A arbitragem é um capítulo à parte, pois nada é tão unânime quanto ao nível de estresse que ela provoca em atletas.

Outros fatores menos citados, como organização, planejamento, treinamento, estados psicológicos e aspectos físicos, também têm de ser levados em consideração, pois, como já foi afirmado durante todo o artigo, a competição é um processo formado por múltiplas variáveis que devem ser abordadas de maneira integrada. Nenhum fator ocorre isoladamente.

Na verdade existe um conjunto de fatores que atuam e podem levar o atleta a um rendimento adequado ou não. Resta aos atletas e profissionais do esporte e da psicologia terem conhecimento desses fatores e dos atributos dos atletas para que se lhes proporcione a melhor forma de lidar com tantas variáveis e manter um nível de desempenho que lhes permita atingir os objetivos determinados individual e coletivamente.

Referências Bibliográficas

1. BARBOSA, L.G. e CRUZ, J.F.A. Estudo do estresse, da ansiedade e das estratégias de confronto psicológico no handebol de alta competição. *Psicologia: teoria, investigação e prática*, 2, 523-548, 1997.
2. CAILLOIS, R. The structure and classification of games. In W.J. Morgan and K.V. Meier (eds), *Philosophic inquiry in sport*. Champaign (Ill), Human Kinetics, p.7-15, 1988.
3. DE ROSE JR., D. Situações específicas e fatores de estresse no basquetebol de alto nível. São Paulo, Escola de Educação Física e Esporte USP, *Tese de Livre Docência*, 1999.
4. DE ROSE JR., D. Esporte na infância: estresse ou divertimento? In R.MIRANDA, *III Simpósio Mineiro de Psicologia do Esporte*, Juiz de Fora UFJF, 1-6, 1997.
5. DE ROSE Jr., D. Estresse pré-competitivo no esporte infanto-juvenil: elaboração e validação de um instrumento. São Paulo, Instituto de Psicologia da USP, *Tese de Doutorado*, 1996.
6. DE ROSE JR., D.; DESCHAMPS, S.R.; KORSKAKAS, P. Situações causadoras de estresse no basquetebol de alto rendimento: fatores extracompetitivos. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 9, 1, 25-30, 2001.
7. DE ROSE JR., D.; DESCHAMPS, S.R.; KORSKAKAS, P. Situações causadoras de estresse no basquetebol de alto rendimento: fatores competitivos. *Revista Paulista de Educação Física*, 13, 2, 217-229, 1999.
8. DE ROSE JR., D.; VASCONCELLOS, E.G. e SIMÕES, A.C. Situações de jogo causadoras de estresse no handebol de alto nível. *Revista Paulista de Educação Física*, 8, 1, 30-37, 1994.
9. DE ROSE JR., D. e VASCONCELLOS, E.G. Situações específicas de "estresse" no basquetebol. *Revista Paulista de Educação Física*, 7, 2, p.25-34, 1993.
10. DE ROSE JR., D.; VASCONCELLOS, E.G. e SIMÕES, A.C. Percepção subjetiva dos níveis de estresse e desempenho em atletas da eleição brasileira de handebol. *8º Congresso Mundial de Psicologia do Esporte - Actas*. Lisboa, International Society of Sport Psychology, p.289-292, 1993.
11. 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, 1993 a.
12. 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, 1993 b.
13. JACKSON, S.A.; DOVER, J. & MAYOCCHI, L. Life after gold: I. Experiences of Australian Olympic Gold medallists. *The Sport Psychologist*, 12, 119-136, 1998.

14. JAMES, B. & COLLINS, D. Self-presentational sources of competitive stress during performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 17-35, 1997.
15. JONES, J.G. & HARDY, L. *Stress and performance in sport*. Chichester (Eng.), J.Willey and sons, 1990.
16. LIMA, T. Os limites da alta competição. *Revista Horizonte*, 39, p.74, 1990.
17. MARTENS, R.; VEALLEY, R.S. & BURTON, D. *Competitive anxiety in sport*. Champaign (Ill), Human Kinetics, 1990.
18. MILLER, T.W.; VAUGHN, M.P. & MILLER, J. Clinical issues and treatment strategies in stress-oriented athletes. *Sports Medicine*, 9, 6, p. 370-379, 1990.
19. PASSER, M.W. Competitive trait anxiety in children and adolescents. In J.M. Silva and R.S.Weinberg (eds), *Psychological foundations of sport*. Champaign (Ill), Human Kinetics, p.130-144, 1984.
20. 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.
21. 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.
22. SMITH, T. Competition trait anxiety in youth sport: differences according to age, sex, race and playing status. *Perceptual and Motor Skills*, 57, 1235-1238, 1983.
23. SMITH, R.E. A component analysis of athletic stress. In M.P. WEISS and D. GOULD (ed), *Sport for children and youths*. Champaign (Ill), Human Kinetics, p. 107-111, 1986.
24. VASCONCELLOS, E.G. O modelo psiconeuroendocrinológico de stress. In L.Seger, *Psicologia e Odontologia: uma abordagem integradora*. São Paulo, Livraria Santos, p. 25-47, 1992.