

EDUCAÇÃO FÍSICA

MARCUS VINICIUS GRECCHI PIZZI

**ESTRESSE PSICOLÓGICO E
DESEMPENHO DE ATLETAS JUNIORES:
UMA ANÁLISE DOCUMENTAL**



Rio Claro
2015

MARCUS VINICIUS GRECCHI PIZZI

ESTRESSE PSICOLÓGICO E DESEMPENHO DE ATLETAS
JUNIORES
UMA ANÁLISE DOCUMENTAL

Orientador: Afonso Antonio Machado

Co-orientador: Guilherme Bagni

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Instituto de Biociências da Universidade
Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” -
Câmpus de Rio Claro, para obtenção do grau
de Bacharel em Educação Física.

Rio Claro
2015

796.01 Pizzi, Marcus Vinicius Grecchi
P695e Estresse psicológico e desempenho de atletas juniores:
uma análise documental / Marcus Vinicius Grecchi Pizzi. -
Rio Claro, 2015
42 f. : il.

Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação
Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de
Biociências de Rio Claro

Orientador: Afonso Antonio Machado
Coorientador: Guilherme Bagni

1. Esportes – Aspectos psicológicos. 2. Psicologia do
esporte. 3. Categorias de base. 4. Futebol. I. Título.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, gostaria de agradecer aos meus pais, Angelo e Maria Antonieta, que sempre trabalharam e batalharam para me dar condições de cursar uma Universidade conceituada e de qualidade, e mais ainda por ter me dado uma educação que não se aprende em escola ou faculdade, sempre me criaram de forma a saber a respeitar o próximo e ser um trabalhador digno igual à eles. Agradeço a minha irmã, Maria Leticia, pelas conversas e por aprender muitas coisas também, me ensinando e mostrando novas concepções de sociedade como uma boa Socióloga. Não posso esquecer nunca de minha falecida Avó, que me criou e com quem vivi boa parte de minha vida até agora, e que me ensinou muito e faz eu crescer de alguma forma como cidadão até hoje.. Aos meus amigos, tanto de Catanduva quanto de Rio Claro, com quem aprendi muito, conheci novas mentes e fiz grandes amizades, especialmente pelos meus amigos de República, a Rep. Dos Menino, onde passamos muitas histórias e várias brigas nesses 3 anos juntos, o que acontece normalmente em um ambiente chamado de família.

Agradeço ao meu Orientador Afonso Antonio, pelas reflexões nas reuniões do LEPESPE ou em suas aulas, ao meu Co-Orientador Guilherme, sempre prestativo e de grande colaboração na elaboração do trabalho.

Por fim, agradeço à todos meus amigos, familiares e por todos aqueles que estiveram presente durante todos esses 4 anos de curso e que tiveram sua influência de alguma forma.

RESUMO

O futebol é um dos esportes mais praticados no mundo, e durante muitos anos, algumas áreas da Educação Física vem fazendo estudos relacionados com a melhora de seu rendimento, dentre essas áreas se desta a psicologia do esporte. Os aspectos psicológicos são muito influentes e inerentes no dia-dia de um atleta, principalmente para atletas de categorias de base que veem no futebol um sonho a ser realizado ou apenas uma fonte de renda para sua família, onde tais aspectos agirem de forma benéfica ou maléfica para o atleta. O estresse, em especial, pode aparecer em diversas situações e de diversas maneiras, tendo influências e reações distintas de atleta para atleta, acarretando também em mudanças fisiológicas e variações no seu desempenho. O estresse, mais especificamente as situações estressoras, como qualquer outro aspecto psicológico, deve ser identificado a fim de treinar o seu atleta a saber lidar com as situações de estresse. Saber quais são os agentes estressores, o que acarreta a carga de estresse para o atleta, como manejar as situações estressoras, como usar o treinamento psicológico dentro da pré-temporada, saber utilizar técnicas de controle de estresse, e poder administrar tudo isso de forma que o seu atleta atinja um nível ótimo de rendimento, está descrito dentro do presente trabalho, com a finalidade de proporcionar um referencial teórico e atualizado para profissionais da Educação Física, para que os mesmos fiquem atualizados sobre a psicologia do esporte e também entendam um pouco mais sobre esse tema, que ainda é pouco discutido dentro futebol e muitas vezes negligenciado por muitos profissionais que já estão inseridos no contexto do futebol competitivo.

Palavras-chave: Estresse Psicológico. Psicologia do Esporte. Futebol. Desempenho. Categorias de Base.

ABSTRACT

Soccer is one of the most practiced sports in the world, and for many years, some areas of physical education has been doing studies related to the improvement of their income from these areas if this sport psychology. The psychological aspects are very influential and involved in the daily life of an athlete, especially for basic categories of athletes who see in soccer a dream to come true or only a source of income for his family, where such aspects act beneficially or evil for the athlete. Stress, in particular, can appear in various situations and in various ways, and different influences and reactions athlete to athlete, also resulting in physiological changes and variations in performance. Stress, and especially stressful situations, like any psychological aspect should be identified in order to train your athlete to know how to deal with stressful situations. Know what are the stressors, which carries the stress load for the athlete, how to handle the stressful situations, using psychological training in the preseason, know how to use stress management techniques, and be able to manage it all so your athlete reaches an optimal level of income is described in the present work, in order to provide a theoretical and updated reference for professionals of Physical Education, so that they stay up to date on sports psychology and also understand a little more on this subject, which is still little discussed within soccer and often overlooked by many professionals who are already in the context of competitive soccer.

Keywords: Psychological Stress. Sport Psychology. Soccer. Performance. Base categories.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	6
2. JUSTIFICATIVA	7
3. OBJETIVOS	8
4. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	9
5. REVISÃO DE LITERATURA	10
5.1. Estresse Psicológico	10
5.2. Técnicas de controle de Estresse.....	17
5.3. Estresse Fisiológico.....	21
5.4. Desempenho esportivo e suas variáveis	24
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	35
7. REFERÊNCIAS	37

1. INTRODUÇÃO

O trabalho aborda alguns fatores geradores de estresse e suas consequências, como adversários, árbitros, técnicos, torcida, preparação, o clima e, até mesmo, em relação aos aspectos administrativos, como registro de jogadores, patrocinadores, contratos e fatores paralelos como imprensa e torcida(MARTENS, 1990 apud SANTOS e STEFANELLO, 2010). Questões relacionadas ao manejo desses fatores de estresse, que seria a intervenção durante os treinamentos para a melhora do rendimento do atleta, também é discutida durante o trabalho.

O resultado final do trabalho é um estudo que pretende contextualizar o estresse dentro da literatura, trazer as influências do estresse para o esporte de alto desempenho, apresentando diversas considerações sobre estresse e sua real influência dentro do esporte, levando em consideração faixa etária, gênero e experiência dentro do esporte.É discutido também características presentes nas competições, como o estresse atua em situações pré-competitivas e manejos das situações. Apresentaremos também características fisiológicas do estresse, preparação competitiva,alguns mitos quanto a real capacidade de um atleta “nascer” para o esporte, características psicológicas inerentes ao desempenho de atletas, técnicas de controle emocional, variáveis psicológicas e de controle baseadas na relação técnico e atleta, influência da torcida, condições dos locais de competição,e assim poder auxiliar todos aqueles profissionais que trabalham dentro da área esportiva e que necessitam de um apoio científico para poder diagnosticar e/ou melhorar os fatores psicológicos inerentes ao esporte de alto desempenho.

Desta forma, iremos relacionar a influência do estresse dentro do meio competitivo e de alto rendimento, ou seja, aquilo que visa um alto desempenho dentro do esporte, mais especificamente dentro desse estudo, o futebol na categoria juniores. Sendo assim, ao final do trabalho, poder trazer uma discussão com fatores positivos e negativos do estresse dentro do esporte de alto desempenho, estratégia de manejos dos fatores estressores e como lidar com o estresse dentro do meio competitivo.

2. JUSTIFICATIVA

Um estudo feito com atletas de alto rendimento no basquete, diz que 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 (DE ROSE JUNIOR et al., 1999). O presente trabalho buscou analisar o estresse por considerá-lo um fonte de interferência no desempenho de atletas, buscando novas formas de otimizar a qualidade dos treinamentos e dando um suporte teórico importante para todos aqueles que trabalham no meio competitivo e de desempenho. Por se tratar de um assunto ainda conturbado dentro do meio esportivo e competitivo, o interesse de se fazer o trabalho com tal intuito é de mostrar o quão importante é a psicologia do esporte e a sua real aplicação, podendo quebrar alguns paradigmas em relação ao tema e demonstrar sua eficiência com um suporte teórico de qualidade, servindo de base para pessoas que tem o interesse em trabalhar com a psicologia do esporte dentro do meio competitivo e de alto rendimento.

3. OBJETIVOS

Este trabalho tem como objetivo abordar e analisar a interferência do estresse no desempenho esportivo de atletas juniores, a partir disso, verificar a importância e as consequências que esse desequilíbrio pode causar.

4. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este trabalho trata-se de uma pesquisa analítica no qual ela envolve o estudo e a avaliação intensa da informação disponível, em uma tentativa de esclarecer fenômenos complexos (THOMAS; NELSON, 2002).

Dentre os diferentes tipos de pesquisa analítica, neste trabalho será desenvolvida uma revisão bibliográfica, no qual envolve avaliações críticas do material já publicado, com o objetivo de organizar, integrar e avaliar estudos relevantes sobre determinado tema (KOLLER; COUTO; HOHENDORFF, 2014).

De acordo com Oliveira (2002) a pesquisa bibliográfica não deve ser confundida com a pesquisa de documentos, pois o levantamento bibliográfico é mais amplo do que a pesquisa documental e a pesquisa bibliográfica tem por finalidade conhecer as diferentes formas de contribuição científica que se realizaram sobre determinado assunto ou fenômeno.

Porém, o trabalho trata-se também de uma pesquisa documental, que envolve a investigação de documentos, a fim de descrever e comparar usos e costumes, diferenças, tendências e algumas outras características (CERVO; BERVIAN; SILVA, 2007).

5. REVISÃO DE LITERATURA

5.1. Estresse Psicológico

O estresse é definido como um desequilíbrio substancial entre demanda, (física e/ou psicológica) e capacidade de resposta, sob condições em que a falha em satisfazer aquela demanda tem importantes consequências (MCGRATH, 1970 apud WEINBERG e GOULD, 2008, p. 98).

Para Weinberg e Gould (2008) o estresse é composto por 4 (quatro) estágios, sendo o primeiro definido como “demanda ambiental”, onde um tipo de demanda é imposto a um indivíduo, podendo a demanda ser física ou psicológica. O segundo, “percepção da demanda”, é a percepção do indivíduo à demanda física ou psicológica, porém as pessoas não percebem as demandas exatamente da mesma forma, os autores trazem o exemplo de duas alunas para melhor entendimento, onde elas terão que demonstrar a classe uma série de movimentos recém aprendidos do voleibol, porém cada uma encara esse fato de forma bastante diferente, enquanto uma aprecia a atenção de estar a frente da classe, a outra encara isso como uma ameaça.

O terceiro, denominado “respostas ao estresse” são as respostas físicas e psicológicas do indivíduo a percepção da situação, e, o quarto, “consequências comportamentais”, é o comportamento real do indivíduo sob situações de estresse. Como exemplo, se um aluno de voleibol perceber um desequilíbrio entre capacidade e demandas e sentir grande ansiedade, seu desempenho se deteriorará, ou o elevado estado de ansiedade aumentará a intensidade, desse modo melhorando o desempenho? É dentro dessas questões levantadas pelos autores que o trabalho irá se desenvolver, analisar os fatores de estresse e saber em que nível poderá ajudar ou prejudicar o seu atleta.

A detecção do fator gerador de estresse é importante, pois por meio dele conseguimos trabalhar algumas situações de forma que esse fator seja usado de forma benéfica para o atleta. Claudino et al. (2008) em seu estudo, analisou os fatores estressores e de ansiedade em jogadores de futebol de campo da categoria sub-20, trazendo dessa forma alguns fatores estressores e ponderando se eram positivos ou negativos, com base nesse estudo, podemos citar alguns fatores estressores positivos como a expectativa de jogar com um adversário de mesmo nível, expectativa de jogar com adversário mais forte, expectativa de jogar com uma

grande equipe, condições adequadas (boa alimentação, tranquilidade, até 2 atletas por acomodação) e cobrança de si mesmo para ganhar o jogo. Já os fatores negativos, o estudo lista como condições inadequadas de concentração (barulho, frio, alimentação ruim, etc.) vir de uma sequência de derrotas, ter que jogar machucado, dormir mal na noite anterior ao jogo e atraso de salários e benefícios, como vales transporte e alimentação, como sendo as causas principais.

Importante ressaltar que tais fatores causadores de estresse listados acima, são encontrados também em estudos mais recentes, visto que no estudo de Santos e Godoy (2010), feito também com atletas da categoria júnior com idades entre 18 e 20 anos, os mesmos fatores foram percebidos, porém vale ressaltar que a situação que mais causa estresse para os indivíduos analisados foi “ser prejudicado pelo juiz”, que segundo os mesmos autores é uma variável a qual os atletas não tem controle e nada podem fazer para reverter. Isso pode ser relacionado com a afirmação de Sanches e Rezende (2011), que a situação de estresse pode ser agravada no futebol, onde o resultado de uma competição nem sempre está relacionado com o rendimento dos jogadores, que podem jogar bem mas não obter a vitória.

Porém, a competição já é por si só um fator gerador de estresse, e como cita Fabiani (2007) o esporte, em especial o competitivo, é sinônimo de situações de avaliação comparativa, gerando nos atletas estados afetivos e somáticos complexos e inerentes as particularidades de cada competição. O significado de competir está relacionado com o enfrentamento de desafios e demandas que podem representar uma considerável fonte de estresse para os atletas (DE ROSE JUNIOR, 2002). Trapé et al. (2012) nos diz que o esporte competitivo exige do praticante esforço psíquico e emocional e que em muitos casos, tais demandas se relacionam com o estresse e pode afetar negativamente o rendimento. Importante citar também o que afirmam Sanches e Rezende (2011), as situações de jogo presentes na competição esportiva, de acordo com a maneira como são percebidas e interpretadas pelos jogadores, provocam reações emocionais que muitas vezes são difíceis de serem controladas e influenciam diretamente no desempenho esportivo. É dentro da competição onde os atletas se comparam com os outros, demonstram suas habilidades e tentam se destacar sobre a maioria, fazendo com que tudo que envolve a competição torna-se um fator estressor e de grande importância para o

atleta, podendo ser um detalhe relacionado à esse meio competitivo que poderá influenciar seu desempenho.

A competição vem atrelada com uma série de aspectos, definidas da seguinte forma por De Rose Junior (2002, p. 21)

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 o 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).

Algo que comumente escutamos, são questões relacionadas a atletas mais experientes que outros, ou seja, atletas que pratiquem alguma modalidade à vários anos e impreterivelmente estão inseridos no meio competitivo, e que esses, levariam vantagem sobre atletas mais jovens, com pouco tempo de inserção em competições, acreditando-se que alguns casos já vivenciados por eles em competições passadas poderiam fazer com que situações geradoras de estresse fossem percebidas de

forma diferente e/ou contornadas mais facilmente do que em relação à atletas mais jovens. De Rose Junior (2002, p. 22) diz que:

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.

Segato et al. (2010), em seu estudo feito com velejadores, nos dá mais base para tal citação e ainda por ser um estudo mais recente nos mostra que ocorreram poucas mudanças nesse sentido, pois conseguiram analisar que velejadores com maior tempo de prática apresentaram níveis de estresse menores, relacionando-se diretamente à sua experiência dentro da modalidade.

Em um estudo feito com jogadores de futebol com idades até 20 anos e acima de 21 anos, demonstrou que ocorreram diferenças sobre a percepção de estresse entre atletas mais jovens em relação aos atletas com mais idade, e uma hipótese alternativa que os autores do estudo dão é de que os atletas mais jovens veem na competição uma forma de ascensão social e assim gerando uma situação de estresse, porém se alguma dificuldade aparece, a direção que esse estresse pode tomar, poderá ser percebido como ameaça (SANCHES; REZENDE, 2011).

Um dado muito interessante apresentado no estudo de Nascimento Junior et al. (2010) foi que atletas da categoria infantil, com idades entre 14 e 15 anos, apresentavam menos influências negativas do estresse em relação aos atletas da categoria juvenil, idades entre 16-17 anos, onde o autor sugere que conforme a carreira do atleta avança os fatores estressantes vão aumentando. Com isso conseguimos perceber certa variação das situações causadoras de estresse durante a vida de um atleta, desde a categoria juvenil até a sua aposentadoria, onde em uma certa fase da vida o atleta não vê aquilo como uma situação de estresse ou não deixa com que aquilo faça agir de forma negativa em sua pessoa, ao passo que quando o atleta atinja certa idade um pouco antes da vida adulta, essas mesmas situações de estresse se manifestam de forma diferente no indivíduo, onde a partir daí, para que esse estresse não seja negativo, dependerá de sua avaliação da situação, formas de manejo e enfrentamento desse estresse e sua experiência dentro do esporte, de forma que consiga através de situações já vividas entender melhor essa situação e como contorná-la.

Weinberg e Gould (2008) trazem a incerteza como uma fonte situacional e importante de estresse, e quanto maior a incerteza, maior o estresse, sendo assim, podemos relacionar com a vida de um jovem atleta, onde ele lida diariamente com incertezas, por exemplo, se ele vai ser titular ou não em um jogo, se ele conseguirá se tornar profissional futuramente ou se aquilo que escolheu para a carreira irá satisfazer suas expectativas. Os autores ainda citam que uma pessoa aposentada pode ficar estressada devido à incerteza econômica. Portanto, professores, técnicos e treinadores precisam entender a incerteza que pode estar ocorrendo na vida da pessoa.

O atleta ser experiente ou não, jovem ou adulto, não quer dizer também que as situações que geram estresse nele sejam diferentes entre as faixas de idade ou maior número de competições disputadas (DE ROSE JUNIOR, 2002). O mesmo autor ainda afirma no mesmo estudo que as situações apontadas como sendo as maiores causadoras de estresse para os atletas adultos e jovens foram parecidas, e ainda reforça ao fim do trabalho, dizendo que esses resultados mostram que independente do nível do atleta, ele se preocupa com o resultado e como sua atuação vai influenciar diretamente em um resultado. Isso se confirma em estudos mais recentes por exemplo, no estudo de Santos et al. (2012) onde não houveram diferenças significativas de situações geradoras de estresse entre jovens com diferente níveis maturacionais.

Trapéet al. (2012) traz alguns dados interessantes sobre o contexto que envolve uma competição, considerando os treinos, a vida dos atletas fora dos treinos, estudos e concorrência no vestibular, visto que o estudo foi feito com atletas matriculadas em escolas e com idades entre 15-18 anos. O autor conseguiu mostrar um panorama relevante, trazendo a tona questões não vistas ainda dentro do trabalho, onde buscou analisar em um primeiro momento as situações de estresse específicas do jogo de voleibol e também possíveis manifestações do estresse em sua vida pessoal.

De uma forma geral, Trapéet al. (2012) listou a partir de questionários e entrevistas com as alunas/atletas, algumas situações que era estressante para elas não somente dentro da competição ou durante um jogo, mas sim durante o período de treinos e preparação para a competição, onde apresentou dados relacionados à “Estudos e Vestibular”, onde algumas jogadoras deram declarações que se sentiam

estressadas e preocupadas com os vestibulares e por haver também pressão da família. Outro dado que foi apresentado foi relacionado com “Profissionalismo no Voleibol”, onde as alunas tinham uma maior preocupação em continuar dentro do esporte e assim construir uma carreira e até conseguir bolsa de estudos em faculdades. No item “Excesso de tarefas” as jogadoras mostraram se estressar por haver que realizar muitas funções durante o dia, como conciliar estudos e treino e ajudar sua família em casa e treinos. Outra questão abordada foi a “Família”, onde algumas tinham apoio para treinar, porém havia uma pressão maior para os estudos, enquanto algumas relataram que a família não gosta que a filha vire jogadora. Em relação a “Amigos” e “Namoro” as respostas foram parecidas, onde as atletas se preocupam por não dar a atenção necessária e dessa forma se sentem deixadas de lado quando precisam de seus amigos ou namorados. Muitas atletas relataram no estudo que deixaram de treinar para começar a trabalhar para ajudar a família e também por não ver no vôlei uma fonte de renda, onde os autores incluíram essas falas na parte de “Necessidade de trabalhar e situação financeira insatisfatória”. Por último analisaram o “Estresse competitivo” e as alunas relataram nervosismo sempre que iriam competir.

Importante ressaltar dos dados apresentados por Trapéet al. (2012), que foram feitos por uma busca em saber o que levam as jogadoras ao estresse antes da competição, que o profissional de educação física que está inserido nesse contexto possa saber manejar essas situações, de forma que consiga melhorar um desempenho ou fazer com que pelo menos algumas dessas atletas não abandone o esporte.

Nascimento Junior et al. (2010) apresentam dados relacionados com situações geradoras de estresse e sua influência no rendimento de atletas, trazendo na população de seu estudo atletas classificados como “infantil” e “juvenil”, com idades variando de 14-15 anos e 16-17 anos respectivamente. Tal estudo mostrou que o fator “Pressão externa para ganhar” teve influência positiva no grupo da categoria juvenil, e que “ser prejudicado pelo árbitro” e “condições de jogo inadequadas” tiveram influência negativa para a mesma categoria. Fatores citados anteriormente no presente trabalho como “dormir mal na noite anterior”, “entrar no jogo machucado”, por exemplo, continuam sendo fatores estressores, e atingiram os atletas de ambas categorias de forma negativa. O mesmo estudo ainda trás

diferenças de situações que podem influenciar os jogadores negativamente de acordo com a posição, onde os goleiros relataram que a situação mais estressante foi “deixar escapar uma bola que possibilita ao adversário fazer um gol”, já os zagueiros apresentaram como maior fonte de estresse “o atacante adversário passa por mim várias vezes”, os laterais “Achar que o atacante está impedido e não reagir, mas o juiz não apita o impedimento”, atletas de meio-campo disseram que “após um contra-ataque rápido do meu time, perco uma boa chance de gol” e os atacantes “perco um gol em uma situação fácil”.

Dos Santos et al. (2012) no seu estudo feito com atletas de categoria de base, percebeu que o fator “pressão do técnico para vencer”, caracterizou um estresse positivo para os atletas, enquanto “jogar com muito calor” e “grande superioridade dos adversários” tiveram características negativas na percepção de estresse entre os jogadores, ou seja, o aparecimento desses dois fatores durante a competição pode acarretar num baixo desempenho dos atletas.

Para Samulski (2009) o aparecimento do estresse proporcionado por algum estímulo está relacionado às características do estímulo e ao padrão de interpretação da pessoa, ou seja, como ela avalia e percebe subjetivamente o estímulo. O aparecimento do estresse e seu nível estão relacionados com o tipo de evento que a pessoa venha a enfrentar, em geral quanto mais importante for o evento, mais gerador de estresse ele será, quanto maior o grau de incerteza que um indivíduo tiver em relação ao resultado ou aos sentimentos e avaliações dos outros, maior a ansiedade-estado e o estresse (WEINBERG; GOULD, 2008). Importante ressaltar que a importância dada à um evento varia de pessoa para pessoa, contudo, é importante sempre avaliar essa importância que os participantes dão a atividade (WEINBERG; GOULD, 2008).

Sanches e Rezende (2011, p. 47) apresentam uma consideração importante no sentido da variabilidade dos agentes estressores e a percepção do mesmo:

O treinamento de habilidades psicológicas, no entanto, deve estar pautado em um diagnóstico individualizado, uma vez que a variabilidade na percepção das situações estressoras depende da subjetividade de cada um, de suas experiências de vida e de aspectos sócio-culturais.

É muito importante o profissional que trabalhe com esses atletas se aproxime deles de forma a conhecer suas reações emocionais durante as circunstâncias do jogo, e também que os próprios atletas sejam estimulados a ampliarem o conhecimento que têm de si mesmos (SANCHES; REZENDE, 2011).

Todo esse estresse causado e sentido pelos atletas sejam eles jovens ou já experientes, pode ter relação com o status que ele quer ter perante a sociedade comum ou esportiva, e quando algum atleta chega nesse nível, a tendência é que logo após entre em decadência por diversos fatores como idade ou algum outro atleta mais bem preparado, fazendo com que isso também possa ser um fator gerador de estresse, pois como visto anteriormente, ser bem visto e desempenhar suas atividades em um alto nível gera um estresse no indivíduo, e quando ele passa a ser deixado de lado ou não mais lembrado por seus feitos, esse estresse poderá se manifestar de outras formas, podendo ser muito maléfico para a continuação dele dentro do esporte e principalmente para o seu rendimento. Os aspectos competitivos listados acima geram uma série de conflitos entre pessoas e conflitos intrapessoais, ou seja, o atleta ou a pessoa entra em conflito com aquilo que almeja e com todo o processo competitivo que ela está inserida, fazendo com que a única ajuda que ela precisa vem dela mesma, porém, situações e manejos de como lidar com o estresse podem ser treinadas e percebidas durante o dia-dia.

5.2. Técnicas de controle de Estresse

Até agora vimos quais são os agentes estressores dentro do esporte e em diferentes modalidades, vimos também quais agentes se destacam entre atletas mais experientes e atletas jovens e suas consequências. A partir disso temos que pensar em como contornar situações de estresse, ou seja, como manejar essas situações para que esse estresse não se torne algo que irá prejudicar seu atleta e fazer com que se torne algo positivo ou ao menos, neutralizá-lo. Samulski (2009) propõe um modelo básico de controle do estresse, onde lista algumas técnicas de controle das condições e de controle dos sintomas, onde cada uma busca trabalhar, respectivamente, o preparo intenso para uma competição, informando-se bem sobre o adversário ou até mesmo evitando competir, procurando influir nas condições que geraram medo, de maneira a eliminá-lo. Já a segunda técnica, o esportista poderá reagir ao medo, que ele avaliou diretamente pelos sintomas, realizando exercícios

de relaxamento ou simplesmente procurando reduzi-lo ao evitar contatos com o adversário.

O controle das condições e dos sintomas, por sua vez, poderá ser realizado pelo próprio atleta (autocontrole, auto-regulação) ou pelo treinador (regulação externa), no caso da auto-regulação o esportista é o sujeito e o objeto da influência, onde as medidas a serem tomadas são condicionadas pelas próprias intenções, já na regulação externa o sujeito recebe a influência de outra pessoa, por exemplo o treinador (SAMULSKI, 2009).

Um aspecto a ser considerado para a escolha da técnica de controle do estresse refere-se à prevenção de determinadas emoções negativas ou a compensação de determinadas emoções negativas já existentes (SAMULSKI, 2009).

Samulski (2009) traz em seu livro técnicas cognitivas de controle de estresse que foram desenvolvidas por Nitsch e Hackfort (1981), sendo elas técnicas de evitação, que inclui repressão e distração, e técnica sobre o processamento cognitivo, no qual seria o esclarecimento e a reavaliação. Samulski (2009) cita exemplos de técnicas típicas de evitação obtidas através de entrevistas com atletas de alto nível, onde foram listados os seguintes exemplos para técnicas de repressão; “Eu esqueço imediatamente das derrotas importantes”, “Eu simplesmente ignoro experiências desagradáveis”; e nas técnicas de distração o mesmo autor lista: “Para me distrair, eu procuro outras pessoas e converso com elas.” Percebemos com isso que o atleta que usa de tal técnica ele procura fugir do mundo que lhe causa estresse, porém desta forma ele não busca alternativas que façam com que ele possa superar uma situação parecida caso ocorra novamente, diferentemente das técnicas do processamento cognitivo, que inclui o esclarecimento e a reavaliação.

Samulski (2009, p. 253) diz:

Tem-se como objetivo com as técnicas de esclarecimento eliminar dúvidas sobre pessoas, meio ambiente e realização de tarefas. Isso ocorre de maneira a se obter informações que permitam tirar conclusões sobre situações atuais ou que permitam certificar as ideias já existentes.

O autor ainda cita algumas técnicas de esclarecimento como, “Eu procuro informações sobre os pontos fortes e fracos do meu adversário.”, “O adversário era bom demais”, dentre outras. Dessa forma percebemos que há uma maior

centralização do problema, buscando alternativas dentro da situação e não a fuga dela.

Sobre as técnicas de reavaliação, Samulski (2009) ainda diz que a mesma situa-se na decisão do próprio indivíduo de influir na avaliação subjetiva da situação, e que outra possibilidade de reavaliação refere-se à acentuação de um aspecto em especial. O autor trás também exemplos de acentuações e relativizações respectivamente como “Eu penso nos meus pontos fortes” e “Mas eles são piores do que nós!”.

Passando agora para a próxima técnica, que se trata da técnica somática, que por meio de movimentos respiratórios, pretende-se relaxar todo o organismo e os segmentos corporais(princípio da generalização do relaxamento) (SAMULSKI, 2009).

Essa técnica tem aplicação muito simples, sendo que pode ser feita em pouco tempo e em qualquer lugar, e como o trabalho trata do tema estresse e futebol, podemos inserir esse método durante as rotinas de treinamento de algum clube e por ser de fácil aplicação, pode ser feita por qualquer profissional de educação física, e o mais interessante é que conseguiremos incluir a psicologia do esporte dentro de uma área, principalmente no Brasil, que ainda tem muito preconceito e desconfiança com o tema. Samulski (2009, p. 255) lista os principais efeitos dessa técnica:

- Relaxa todo o corpo e a mente por meio da respiração profunda (princípio da generalização);
- Aprende-se o autocontrole e o autodomínio sobre o corpo e a mente;
- Reforça auto-afirmações positivas e processos positivos de meditação;
- Melhora a capacidade mental de relaxamento e conseqüentemente a saúde mental e a qualidade de vida.

No estudo de Segatoet al. (2010, p. 60) feito com velejadores, foi questionado para os atletas quais eram as formas que eles mais se utilizavam para controlar o estresse, os autores concluem os resultados da seguinte forma:

Em geral, os velejadores consideram possuir um bom controle do estresse, utilizando mais frequentemente estratégias somáticas (escutar música, dormir/descansar, conversar com os amigos, fazer alongamentos, manter a rotina e horários, beber cerveja, ler, entre

outras) do que cognitivas (isolar-se, concentração e mentalização) de administração do estresse.

Temos que levar em conta também o controle de estresse feito por alguém para alguém, por exemplo, de um técnico para seu atleta, desta forma, Weinberg e Gould (2008) trás em seu livro exemplos de implicações práticas, dividindo essas implicações em 4 estágios, onde primeiramente seria proposto pelo especialista em condicionamento físico o desenvolvimento de um modelo que iria sugerir quais são as demandas impostas ao empregados.

E em um segundo momento a especialista iria analisar quem está experimentando ou percebendo o maior estresse. Já o estágio 3 analisaria as reações dos empregados frente ao estresse enfrentado. Por fim, no quarto estágio, o foco seria o comportamento subsequente dos empregados que sentem o estresse e dessa forma, ao fim da análise desses quatro estágios, o especialista teria um maior entendimento sobre todo esse ciclo de estresse e também um suporte sobre o que trabalhar e como planejar atividades para a melhora do quadro de estresse. Trazendo isso para dentro do contexto esportivo, percebemos a importância fundamental que tem um psicólogo do esporte e o trabalho psicológico com atletas, visto que os autores colocam como consequência do estágio quatro um maior número de faltas no trabalho e também uma produtividade reduzida, onde no seu atleta isso pode ser traduzido como um menor desempenho dentro dos treinamentos ou da própria competição, e como consequência, não alcançar os objetivos traçados.

Experiência dentro do esporte e manejos das situações estressoras estão estritamente ligadas, uma se desenvolve juntamente com a outra, Sanches e Rezende (2011, p. 49) nos dá uma boa ideia sobre isso e também sobre a relação psicólogo/treinador-atleta:

Apesar de parte do processo de aprender a lidar com o manejo do estresse poder decorrer, simplesmente, do processo de amadurecimento pessoal dos jogadores, que aprendem ao longo da vida a ter uma nova visão do esporte e da realidade, outra parte advém do envolvimento e da confiança que os jogadores atribuem ao treinamento das habilidades psicológicas. Dentre outros aspectos, é preciso destacar a interação social entre jogadores e equipe de treinamento, principalmente o treinador e psicólogos, o que normalmente exige um período de entrosamento que pode variar de 1 a 3 anos.

As técnicas de controle do estresse são variadas e, portanto, diverge de pessoa para pessoa, onde a importância subjetiva que investimos sobre um gesto contribui para a formação de ideias e planos que culminarão na realização de ações, com melhor ou pior performance, dependendo de nosso controle emocional. Vale lembrar que cada tipo de personalidade responderá, a seu modo, para esse conjunto de dados (MACHADO, 1997).

Portanto, o bom conhecimento de si mesmo, ou a boa relação entre atleta e treinador faz com que esse controle possa ser feito de maneira mais assertiva e que o rendimento seja alcançado mais facilmente. O controle do estresse não precisa necessariamente ser feito apenas no dia da competição, técnicas de mentalização durante o período de treino pode ajudar a melhorar o quadro de estresse, visto que um atleta treina para um objetivo e esse objetivo faz com que o estresse apareça diariamente toda vez que ele treina, portanto, se as técnicas de controle de estresse podem fazer diferença na competição, é provável que essas mesmas técnicas utilizadas no dia-dia do atleta, antes ou após o treino, visto que a meta é a mesma, o que muda é a fase de preparação para competição, possa ter um bom resultado a longo prazo.

As técnicas de controle de estresse e essa relação estreitada entre técnico e atleta durante o dia-dia e/ou período de treino, provavelmente irá nos dar uma maior dimensão de como o atleta se comporta frente ao que vai desafiar na competição e também de como trabalhar com ele durante períodos diferentes, como treinos, competição e pós-competição, esse último quesito já levando em conta o resultado obtido pelo atleta, pois se ele desempenhou suas funções com sucesso, terá que mantê-las no mesmo patamar, por um determinado tempo (MACHADO, 1997), sendo assim mais um situação estressora e extremamente necessário o manejo dela.

5.3. Estresse Fisiológico

O estresse, como dito acima, pode ser psicológico ou fisiológico, envolve uma série de alterações psicofisiológicas que o indivíduo pode apresentar quando enfrenta situações que exijam uma maior adaptação do organismo. (BENEDETTI; OLIVEIRA; LIPP, 2012)

Comumente ouvimos falar sobre a relação de estresse e a produção acima do normal de cortisol. As situações com uma alta carga emocional ou as demandas estressantes da atividade física estimulam o hipotálamo a secretar o fator liberador de corticotropina, que irá fazer a hipófise a liberar ACTH, que liberará o cortisol, que é um hormônio do grupo glicocorticóide, produzido no córtex supra-renal, onde a ação desses hormônios, entre eles a corticosterona também, permitem a ocorrência de adaptações metabólicas impedindo o desenvolvimento de hipoglicemia, por exemplo o jejum, ou baixos níveis de glicemia, desempenhando um papel essencial na resposta do corpo ao estresse físico e emocional, sendo muito importante para a atuação dos mecanismos de defesa durante o estresse (MCARDLE; KATCH; KATCH, 2003; RHOADES e TANNER, 2005).

Em um estudo feito por Jorge et al. (2010), buscou-se analisar através de uma revisão de literatura fatores relacionados aos níveis de cortisol e estresse competitivo, verificou que o momento da competição interferiu nas concentrações de cortisol salivar, porém, a maior concentração de cortisol salivar foi percebida em situações pré-competitivas.

É percebido também que valores relacionados à concentração de cortisol salivar pode estar aumentado em um time de basquete que sofreu uma derrota após o fim de uma partida e também em uma fase final de campeonato, valendo ressaltar que isso ocorreu em uma população de cadeirantes, porém as concentrações de cortisol foram mais baixas em relação ao grupo convencional, que não usavam cadeira de rodas (VILLAS BÔAS, 2013).

Jorge (2010) encontrou em seu estudo um aumento do estresse fisiológico antes e depois de partidas de golfe, verificou uma maior concentração de cortisol salivar pré e pós competitivo em situações de repouso, demonstrando assim que a competição é uma situação causadora de estresse, porém não conseguiu uma relação entre as concentrações de cortisol com o desempenho, onde o próprio autor comenta que, o golfe depende de uma série de fatores para se analisar o desempenho.

É percebido até então que o meio competitivo, de uma forma geral, é uma fonte de estresse importante para o atleta, seja esse estresse psicológico ou fisiológico. A secreção de cortisol como parâmetro fisiológico para a percepção e confirmação de estresse no indivíduo está bem clara, assim como as situações que são causadoras

de estresse nos indivíduos, mais especificamente atletas, estão bem definidas, cabe agora saber das consequências desses parâmetros, o que leva as altas taxas de cortisol no sangue e também quais são as relações do nível de estresse psicológico, agentes estressores e o desempenho.

A resposta fisiológica do estresse desencadeia uma série de funções no organismo, sendo elas, descritas por Guyton (1986), o aumento da pressão arterial; aumento do fluxo sanguíneo para os músculos ativos, ao mesmo tempo em que reduz o fluxo para os órgãos que não são necessários para a atividade rápida; aumento do metabolismo celular para todo o corpo; aumento da glicemia; aumento da glicólise no músculo; aumento da força muscular; aumento da atividade mental e aumento da velocidade de coagulação sanguínea. A soma desses efeitos permite que as pessoas desempenhem uma atividade física bem maior do que seria possível em outras circunstâncias.

Guyton (1986) ainda diz que é o estresse físico que usualmente excita o sistema simpático, explicando assim o porquê do aparecimento das funções descritas acima, porém, Rhoades e Tanner (2005), dizem que a secreção de epinefrina, pela medula suprarrenal, também contribui para o desencadeamento das funções, uma vez que a epinefrina também pode estimular os receptores adrenérgicos em células que recebem pouca ou nenhuma inervação simpática, como as do fígado e as células adiposas, para mobilizar glicose e ácidos graxos, além de células sanguíneas, participantes das respostas de coagulação e das respostas imunes. A glicose, por ser um carboidrato, desempenha importante função relacionada ao metabolismo energético e ao desempenho nos exercícios (MCARDLE; KATCH e KATCH 2003).

A epinefrina depois de ser liberada na corrente sanguínea por conta do estresse físico, ela tem importante relação com o sistema cardiovascular. Além das consequências da liberação da epinefrina citadas acima, ela induz efeitos no sistema muscular e no metabolismo de carboidratos e dos lipídeos no fígado, no músculo e tecido adiposo (RHOADES e TANNER, 2005). Após essa série de acontecimentos, a frequência cardíaca e o fluxo de sangue aumenta, ocorre vasodilatação e o nível de glicemia também aumenta, fazendo com que todo esse processo seja chamado de luta-ou-fuga, ou seja, prepara o corpo para alguma atividade física intensa (RHOADES e TANNER, 2005).

Até agora podemos dizer que o estresse sentido pela pessoa trouxe benefícios, pois preparou o indivíduo para uma atividade e o deixou em estado de alerta. Porém, em uma situação de estresse como vimos anteriormente, há um aumento na produção de cortisol.

São inúmeras as reações fisiológicas do cortisol produzido por uma fonte estressora no corpo humano, entre elas se destacam algumas, que são citadas por Mcardle; Katch eKatch (2003, p. 435).

- Promove o fracionamento da proteína para aminoácidos em todas as células do organismo, com exceção do fígado; a circulação leva esses aminoácidos “liberados” até o fígado para serem transformados em glicose através da gliconeogênese.
- Facilita a ação de outros hormônios, principalmente glucagon e GH, no processo da gliconeogênese.
- Funciona como antagonista da insulina, por inibir a captação e a oxidação da glicose.
- Promove o fracionamento os triglicerídeos no tecido adiposo para glicerol e ácidos graxos.

Dessa forma, o efeito do estresse, principalmente pelo aparecimento do cortisol em altas quantidades, acaba sendo maléfico para o rendimento, pois causa um desgaste tecidual por conta do fracionamento excessivo das proteínas, e também esse rápido aumento na produção de cortisol faz com que o fígado libere concentrações excessivas de cetoácidos, fazendo com que ocorra uma condição perigosa de acidose sanguínea (MCARDLE; KATCH; KATCH, 2003).

Enquanto o estresse em níveis de ativação via epinefrina faz com que disponibilize glicose como forma de energia rápida, o cortisol produzido em excesso por conta do estresse intenso faz com que ocorra uma inibição da captação e oxidação da glicose e promove o fracionamento dos triglicerídeos, de forma que terá de ocorrer o processo de gliconeogênese, para ai sim, ter glicose disponível na corrente sanguínea como forma de energia rápida (RHOADES e TANNER, 2005).

5.4. Desempenho esportivo e suas variáveis

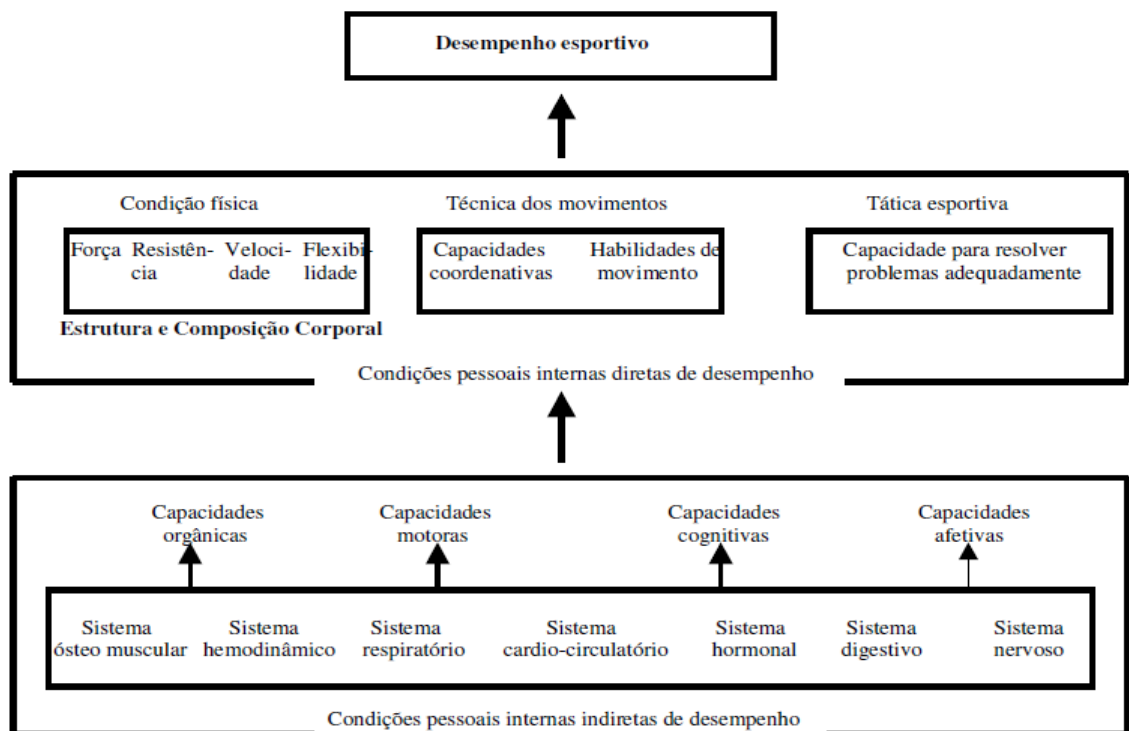
Os esportes de alto rendimento, principalmente o futebol, requerem dos atletas o máximo de suas capacidades físicas, buscando sempre um melhor desempenho

dentro do esporte, com isso, Kiss et al. (2004, p. 90) traz o conceito de desempenho esportivo:

O desempenho esportivo é a conseqüência de vários processos internos em diferentes níveis, não apenas de elaboração e de decisão do movimento, mas de inúmeras regulações autonômicas tais como da freqüência cardíaca, freqüência respiratória, substratos energéticos, temperatura, equilíbrio hidroeletrolítico e hormonal, as quais sofrem influências motivacionais e emocionais; todos esses processos adaptados às interferências de fatores ambientais, com especial ênfase ao Treinamento Físico

Kiss e Böhme (1999) trazem em seu artigo um esquema de condições pessoais de desempenho e sucesso esportivo para melhor exemplificar as condições inerentes ao desempenho e suas relações. A utilização da tabela para explicar o desempenho foi feita, pois dessa forma conseguimos melhor visualizar todos os fatores envolvidos e a sua relação, fazendo que ocorra um melhor entendimento sobre o tema desempenho.

Figura 1:Esquema das condições pessoais de desempenho e sucesso esportivo.



Fonte: (BÖHME, 1994; KISS; BÖHME, 1999).

No início da revisão, nos estágios de estresse propostos por Weinberg e Gould (2008), vimos que estresse e ansiedade estão interligados, haja visto que no estágio 2, os autores colocam que a ansiedade-traço é uma influência importante do processo de estresse, e que uma pessoa com elevada ansiedade-traço considera uma competição mais ameaçadora e geradora de ansiedade do que outra com ansiedade-traço mais baixa.

Para começarmos a relacionar estresse e ansiedade com o desempenho, falaremos das primeiras teorias que surgiram nesse sentido, sendo a primeira a teoria da ativação, onde ativação se caracteriza por ser uma combinação de atividades fisiológicas e psicológicas em uma pessoa e refere-se à intensidade das dimensões de motivação em determinado momento, e a teoria proposta inicialmente seria que a medida que a ativação ou a ansiedade-estado, que refere-se ao componente de humor em constante variação, de um indivíduo aumenta, também aumenta seu desempenho (WEINBERG e GOULD, 2008). Desta forma poderíamos afirmar que quanto mais ativado o atleta estiver, maior será seu desempenho, e que, em nenhum momento essa ativação excessiva vai prejudicá-lo. Por causa disso, essa teoria tem pouco apoio hoje em dia, propondo a hipótese do U-invertido, que consiste em uma ativação que melhora o desempenho do atleta até um ponto ideal, e que ativações maiores ou mais baixas que esse ponto ideal faria com que o desempenho do atleta declinasse.

Apesar da hipótese do U-invertido ter sido bem aceita, ela precisou posteriormente de mais entendimento sobre a relação entre ativação e desempenho, fazendo surgir assim as Zonas individualizadas de desempenho ideal (IZOF – Individualized Zones of Optimal Functioning), desenvolvida pelo psicólogo do esporte Yuri Hannin, onde a IZOF se difere da hipótese do U-invertido, pois nem sempre o nível ideal de ansiedade estado ocorre no ponto médio do *continuum*, e segundo, o nível ideal de ansiedade-estado não é um único ponto, pois sua frequência varia dentro de uma zona (WEINBERG e GOULD, 2008).

Samulski (2009) aponta que no modelo de IZOF não existe um ponto determinado ótimo de ativação, mas sim uma área, sendo assim, o papel do técnico é ajudar o atleta a encontrar essa zona.

Outro modelo que relaciona ativação com desempenho é o modelo da catástrofe (HARDY, 1990 apud SAMULSKI, 2009), onde o nível de performance

depende do processo de interação entre ativação e ansiedade cognitiva, predizendo que a ativação fisiológica é relacionada à performance na forma de U invertido, e quando o atleta ultrapassa o ponto ótimo caracterizada na hipótese do U invertido, sua performance cai repentinamente e catastrófica.

A forma como a pessoa interpreta a ativação pode influenciar o desempenho (WEINBERG e GOULD, 2008). Os autores trazem tal afirmação a partir de um modelo proposto chamado de teoria da inversão, onde a relação ativação-desempenho é dupla, sendo que a primeira consideração consiste em que não apenas a quantidade de ativação é significativa, mas também como a pessoa interpreta essa ativação, e uma segunda consideração é que a pessoa pode mudar ou inverter suas interpretações positivas ou negativas.

Após ser considerada a variável psicológica, visto que ela é de muita importância dentro do meio competitivo e tem muita relação com o desempenho, consideraremos outro aspecto, relacionando a variável fisiológica, sendo que ela faz parte de todo o esquema de condições para alcançar o desempenho esportivo.

A partir disso, Baroniet al. (2011) em seu estudo, tentou analisar qual o efeito da variável fisiológica fadiga em atletas de futebol de 14-16 anos quando fossem realizar o passe, onde fez análises establiométricas antes de um protocolo de fadiga e posteriormente ao protocolo de fadiga, e foi percebido que após o protocolo , os atletas apresentaram níveis de instabilidade postural elevado em relação ao teste feito antes do protocolo, indicando que o exercício físico que leva o atleta à um estado de fadiga, afeta significativamente seu desempenho, e o meio esportivo, principalmente o futebol, por ser caracterizado por exercícios que exigem um máximo das capacidades físicas dos atletas, pode-se dizer que o treinamento físico, além do psicológico, influencia diretamente no rendimento do atleta.

Sabendo que a fadiga é um fator determinante para o desempenho das ações técnicas do futebol, temos também que analisar uma prática comum em todo o contexto esportivo, se não presente em todas as modalidades está presente na maioria delas, que é a realização do aquecimento e/ou alongamento previamente aos exercícios, de forma que os preparadores físicos procuram preparar seus atletas para a prática de exercícios físicos em busca de um melhor rendimento.

Weineck (2003 apud ALENCAR ; MATIAS, 2010), diz que o objetivo central do aquecimento é obter um aumento da temperatura corporal e da musculatura,

preparando também o sistema cardiovascular e pulmonar para a atividade e desempenho motor. Sendo que o aquecimento geral deve ser ativo, não muito intenso e envolver principalmente os músculos que serão utilizados durante o exercício.

Silva et al. (2011) buscou analisar em seu estudo a repercussão no desempenho físico de um determinado teste funcional (salto horizontal ou teste de velocidade em deslocamento), realizado imediatamente após alongamento estático ativo de membros inferiores. Os alongamentos consistiam em 8 séries de 20 segundos para quadríceps e isquiotibiais e , 7 séries de 20 segundos para adutores e tríceps sural, com um intervalo de 20 segundos entre as séries, totalizando 20 minutos. Os resultados apontam uma redução média de 4,0% e 5,4% no desempenho funcional dos testes de salto horizontal e de velocidade de deslocamento, respectivamente. Isso indica que, para o futebol, onde temos características de potência muscular envolvida na atividade, o alongamento estático ativo não é recomendado, pois o desempenho para esses parâmetros vai ser prejudicado.

Podemos citar também o estudo de Coledam e Santos (2011), onde analisaram o efeito de um aquecimento com exercícios dinâmicos e jogo de futebol em campo reduzido em relação a agilidade sem bola e agilidade sem bola com crianças, onde perceberam que o aquecimento tanto com exercício dinâmico quanto o jogo de futebol em campo reduzido tiveram resultados similares e foram mais eficazes do que quando realizaram a atividade sem aquecimento. Ao fim do estudo os autores concluem que o aquecimento com futebol em campo reduzido é mais eficaz para a realização de alguma atividade motora para crianças, pois dessa forma o atleta já tem um primeiro contato com a bola e com o tipo de terreno que vai realizar a atividade.

Considerando agora a parte da nutrição, outro fator importante dentro do desempenho esportivo, da Silva, Miranda e Liberali (2012), dizem que a concentração elevada de glicogênio muscular é extremamente importante, principalmente para atletas de alto rendimento, onde o desempenho máximo é exigido, haja vista que carboidratos são importantes substratos energéticos para a contração muscular, exercício prolongado e exercícios de alta intensidade e curta duração.

Dentro ainda da nutrição podemos considerar o uso de substâncias ergogênicas como estratégia para a melhora do desempenho esportivo, onde segundo Williams (2002 apud ALTERMANN et al. 2012), a palavra ergogênico se origina do grego, onde *ergo* significa trabalho e *gen* produção de, desta forma sendo definida como melhora do potencial de trabalho.

Atualmente a cafeína é talvez um dos estimulantes mais consumidos no mundo, visto que sua ingestão está caracterizada pela cultura de alguns povos, desta forma, por se tratar também de um produto de fácil acesso e barato, Altermann et al. (2012) buscaram analisar a relação entre cafeína e o desempenho esportivo, sendo a cafeína um recurso ergogênico, descobriram que a ela é um importante recurso ergogênico e tem relação direta com o desempenho durante os exercícios, porém os autores ressaltam que é importante levar em consideração a individualidade de cada atleta e também a tolerância de alguns atletas à ela, por habituação ou não à cafeína. Em relação aos recursos ergogênicos poderíamos listar vários outros, porém não é o objetivo do trabalho, a cafeína foi citada por estar presente na cultura e por ser de fácil acesso.

Ré (2010, p. 1) trás uma importante colocação sobre desempenho e os processos complexos que levam à ele:

Para um melhor entendimento do desempenho, é necessário que se levem em consideração os complexos processos cognitivos adquiridos através da prática, ou seja, o conhecimento do contexto em que são desenvolvidas as habilidades motoras. A natureza do processo cognitivo permite inferir que ele reflita conhecimento adquirido e experiências prévias em determinado campo. Isso se torna fundamental no desempenho em modalidades esportivas coletivas, sendo necessário reconhecer a importância de aspectos cognitivos e os importantes efeitos do tempo de prática e experiência para sua aquisição.

Podemos refletir sobre o que disse autor em questões relacionadas ao tempo de prática como já foi visto no estudo, que além de um indivíduo experiente ser menos atingido com as cargas de estresse, ele pode fazer com que toda sua experiência dentro do esporte seja revertida em prol do seu desempenho esportivo, seja por causa de tomadas de decisões mais assertivas, por uma melhor condição psicológica ou até mesmo por influenciar seus companheiros de forma positiva por conta de seu comportamento frente às situações do jogo.

Importante salientar que todas essas questões abordadas até o momento podem e devem ser trabalhadas durante os períodos de treinamento, sendo que tal período não se limita apenas quando o atleta já ocupa uma posição de profissional ou de categorias mais elevadas, por exemplo a categoria sub-20, mas temos que entender que o processo de treinamento é complexo, tendo influências ambientais e principalmente com a aquisição de habilidades.

Ré (2011, p. 64) em seu estudo feito para entender as características do crescimento, maturação e o desenvolvimento de crianças e adolescentes em relação ao esporte, conclui de forma que conseguimos ter um olhar mais abrangente sobre todo o processo de treinamento e desempenho, onde ele diz que:

O processo de aquisição de habilidades e capacidades motoras, assim como o desempenho esportivo, emerge em função das interações entre fatores biológicos e ambientais. Portanto, a infância pode ser considerada uma fase determinante desse processo, tanto pelo ritmo acelerado de alterações biológicas, como pela elevada capacidade de adequação aos estímulos ambientais. É provável que a quantidade e a qualidade dos estímulos presentes nessa fase influenciem diretamente o desenvolvimento em idades posteriores. Na adolescência, o ritmo de maturação biológica, em conjunto com as experiências anteriores, resulta numa grande variabilidade no desempenho motor. Assim, programas de treinamento nessa faixa etária devem avaliar ambos os fatores. Idealmente, no período pós-pubertário, o adolescente deveria possuir um excelente padrão coordenativo e cognitivo (tomada de decisão), para que assim fosse priorizado o treinamento da força, velocidade e resistência, levando-se em consideração a especificidade de determinada modalidade esportiva.

Acerca do que foi visto até o momento, sobre as técnicas de aquecimento, fatores que são estressores para os atletas, técnicas cognitivas de controle de estresse, respostas fisiológicas às situações estressoras e alguns fatores psicológicos relacionados ao desempenho, importante citar o treinamento de habilidades psicológicas, desenvolvidas por Weinberg e Gould (2008), que consiste em uma prática sistemática e consistente de habilidades mentais ou psicológicas a fim de aumentar o desempenho ou satisfação em relação à prática esportiva.

A importância do treinamento de habilidades psicológicas aparece pois todos os praticantes de esportes e exercícios físicos são acometidos por abatimentos mentais e de erros, por exemplo, depressão por não se recuperar rapidamente de alguma lesão, disperso durante uma competição ou irritado ou frustrado com o

desempenho e culpou a si mesmo (WEINBERG; GOULD, 2008). Os autores ainda trazem algumas considerações sobre resistência mental, onde ele colocam que atletas mentalmente resistentes são pessoas que tem um alto senso de confiança e fé inabalável, e que conseguem se manter relativamente não afetados pela competição ou adversidades, e dessa forma, ainda trazem que a maioria dos técnicos consideram o esporte como 50% mental, e que os fatores psicológicos são os principais responsáveis pelas flutuações no desempenho cotidiano.

Como vimos até então, o treinamento psicológico e a manutenção de suas capacidades são de extrema importância no meio competitivo e, principalmente, na sua relação com o desempenho, sem se esquecer de que a vida cotidiana necessita muito de um suporte psicológico bem estruturado. Porém as habilidades psicológicas, mesmo sendo tão importantes, ainda são negligenciadas, tendo assim 3 fatores considerados importantes para entender tal negligência, sendo eles a falta de conhecimento, alguns equívocos em relação a habilidades psicológicas e a falta de tempo (WEINBERG; GOULD, 2008). Em relação a falta de conhecimento, os autores colocam que muitos técnicos não sabem ensinar ou praticar técnicas de habilidades psicológicas, e que os equívocos são sempre relacionados ao pressuposto de achar que os campeões são inatos e não fabricados, deixando de lado todo o treinamento e aperfeiçoamento de suas habilidades, tanto físicas quanto psicológicas, fazendo com que a negligência sobre a questão do treino psicológico continue, portanto é preciso conscientizar os técnicos mais que os jogadores, pois toda a parte de estruturação de treinos e saber o que os atletas precisam, são responsabilidades inerentes ao técnico ou treinador.

Weinberg e Gould (2008), trazem outro fator relacionado com a falta do treinamento psicológico, que seria a falta de tempo durante os treinos, onde os técnicos não conseguiriam trabalhar a parte mental pois dão mais importância para as habilidades físicas. Coimbra et al. (2013) diz que o treinamento das habilidades psicológicas é necessário para qualquer gênero, esporte e nível competitivo, podendo ser aprendido nos primeiros anos de prática, habilidades como lidar bem com as orientações e exigências dos treinadores. Os autores ainda trazem que traçar metas a curto e médio prazo e o treinamento mental, são estratégias que podem melhorar as habilidades de preparação mental.

Ainda na linha de raciocínio de Weinberg e Gould (2008), os autores citam alguns mitos criados em cima do treinamento de habilidades psicológicas, sendo o primeiro deles de que os treinamentos seriam apenas para atletas-problema, porém os autores desmistificam isso, dando exemplos de outras intervenções dos psicólogos, sendo elas, por exemplo, estabelecimento de metas, mentalização, regulação da ativação, transtorno da personalidade e alimentares, etc., tendo assim um vasto campo a ser compreendido. Um segundo mito que os autores colocam que usualmente aparece em relação ao tema, seria de que os treinamentos são destinados apenas para atletas de elite, o que não é verdade, haja vista de que os profissionais dedicados trabalham para ajudar a melhorar o desempenho e o crescimento pessoal (WEINBERG; GOULD, 2008).

O terceiro mito diz que os treinamentos de habilidades psicológicas fornecem um ajuste rápido, o que não é verdade, onde os autores colocam que é preciso tempo e prática para aprender a desenvolver tais habilidades. Por último, muitos acham que o treinamento das habilidades psicológicas não é útil, onde hoje em dia sabemos que a aparição de profissionais da área e sua atuação são cada vez maiores e trazem resultados cada vez mais benéficos.

Portanto, esses treinamentos para terem um efeito otimizado devem levar em consideração certa ordem de aplicação, sendo elas as fases de educação, aquisição e prática, que vamos analisar a seguir.

A primeira fase a ser exemplificada por Weinberg e Gould (2008) é a fase de educação, onde os atletas reconhecem o quanto é importante o treinamento das habilidades psicológicas e como isso afeta seu desempenho. Essa fase pode durar algumas horas no decorrer de vários dias, onde os atletas deverão aprender a interpretar as sensações e os estímulos mais do que o grau de ativação que eles possam realmente estar sentindo. A segunda fase, que se trata da fase de aquisição, se focaliza em estratégias e técnicas para a aprendizagem das diferentes habilidades psicológicas (WEINBERG; GOULD, 2008). Os autores ainda fazem uma importante colocação quanto essa segunda fase:

Habilidades psicológicas devem ser aprendidas – e praticadas. As pessoas devem esperar melhoras à medida que desenvolvem essas habilidades e as aperfeiçoam com o passar do tempo (WEINBERG; GOULD, 2008, p. 275).

Os autores ainda trazem a terceira fase, que seria a fase de prática, tendo três objetivos, sendo eles: automatizar as habilidades por meio da superaprendizagem, ensinar a pessoa a integrar sistematicamente habilidades psicológicas em suas situações de desempenho e simular as habilidades que a pessoa deseja aplicar na competição real. Os autores propõe que durante essa fase os atletas registrem a frequência e a efetividade percebida das estratégias durante o período de treino, de forma que o indivíduo tenha um *feedback* das áreas a serem melhoradas (WEINBERG; GOULD, 2008).

Para a condução de programas de treinamentos de habilidades psicológicas deve ser planejado, implementado e supervisionado por um consultor de psicologia do esporte qualificado, onde geralmente ele irá estabelecer um programa e depois realizar um monitoramento periódico, porém todos os técnicos, professores e instrutores deveriam usar habilidades e estratégias psicológicas regularmente (WEINBERG e GOULD, 2008).

Weinberg e Gould (2008) acreditam que o melhor momento para se iniciar um programa de treinamento das habilidades psicológicas seja fora da temporada ou no período pré-temporada, colocando que o tempo necessário para praticar tais habilidades seja de treinamentos de 10 a 15 minutos durante 3 a 5 dias por semana, e à medida que os atletas se tornem mais competentes, podem integrar o treinamento mental com o treinamento físico.

Coimbra et al. (2013) apresenta em seu estudo que atletas de esportes coletivos a nível nacional tem melhor desempenho sob níveis elevados de pressão em comparação à atletas de esportes individuais de nível regional, nos dando uma certa percepção de como os atletas de diferentes esportes reagem à pressão e de certa forma ter uma ideia de como esse tempo de prática das habilidades psicológicas pode ser trabalhado.

Weinberg e Gould (2008, p. 278-279) fazem colocações importantes na maneira de como implementar um programa:

- Para melhores resultados, implemente o treinamento de habilidades psicológicas fora da temporada.
- O treinamento mental deve continuar durante todo o tempo de participação do atleta no esporte.

- A aprendizagem e habilidades psicológicas deve progredir de treinos e simulações para competições reais.

Sabemos que no futebol as contratações acontecem durante todo o ano, dessa forma, a implementação de programas para o treinamento de habilidades psicológicas pode encontrar algumas dificuldades, pois a maioria dos atletas se prepara na pré-temporada, portanto existirão atletas que chegarão no meio da temporada, fazendo com que haja um certo desequilíbrio entre as condições psicológicas dos jogadores, sendo assim um dos desafios que podem encontrar os psicólogos do esporte e os técnicos.

Por fim, Ré (2010, p. 1) traz uma citação importante dentro da questão do desempenho e o treinamento de capacidades:

[...] é absolutamente questionável o pensamento, ainda sustentado por muitos envolvidos com a formação esportiva, de que os atletas habilidosos “nasceram para o esporte” ou possuem um “dom natural” que os possibilita atingir um alto nível de desempenho.

Com base na citação e no trabalho apresentado, percebemos que o futebol, assim como a maioria dos esportes, depende da preparação de diversos aspectos e do treinamento das mais variadas capacidades, e que o profissional inserido neste meio deve compreender e saber aplicar todo o conhecimento para a melhora do desempenho dos atletas, quebrando paradigmas e criando uma nova cultura em torno do esporte.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do que foi visto durante o trabalho, percebe-se que o estresse é uma variável psicológica e fisiológica, e que está inteiramente ligado à competição esportiva e com o desempenho de atletas. Fatores psicológicos do estresse são percebidos de diferentes formas e são causados por uma extensa lista de variáveis, desde enfrentamento com adversários à situação financeira do clube.

Interessante colocar que o estresse competitivo relacionado com atletas juniores ainda é pouco estudado, um ponto negativo, pois sabemos que são das categorias de base que surgem grandes jogadores, e possíveis situações de estresse mal manejadas durante essa fase pode acarretar em sérios problemas para esse atleta jovem, podendo, dessa forma, um time perder um talento, e mais do que isso, distanciar alguém ainda jovem do esporte. A psicologia do esporte entra de forma significativa nesse campo, pois auxilia na detecção de fatores estressores e também no manejo de tais agentes, buscando sempre uma melhor condição do seu atleta.

Foi visto durante o trabalho algumas técnicas de controle de estresse, que são extremamente fáceis de serem aplicadas, e também estão bem explícitas de como se dá a aplicação das mesmas passo a passo, dando um suporte teórico interessante para pessoas que queiram trabalhar com essa variável do desempenho. Importante levar em consideração que não são só atletas jovens que precisam de suporte psicológico, atletas durante toda sua carreira esportiva precisam de um suporte psicológico, visto que situações causadoras de estresse não acontecem somente dentro do campo de jogo, situações relacionadas com a morte de parentes, lesões graves, pressão de torcida e também uma aposentadoria precoce são fatores que afetam não só o desempenho do atleta, mas também sua condição de cidadão, onde tais fatores são potenciais que podem levar o atleta ou ex-atleta à uma série de declínios cognitivos, não querendo mais saber do esporte nem por lazer e talvez se afastando de tudo que lembra o esporte.

Quando fazemos a relação de estresse psicológico e desempenho, temos que levar em consideração uma série de fatores, como estresse fisiológico, nutrição, etc., pois tudo isso se engloba dentro do tema desempenho. Vale considerar que o desempenho esportivo depende de todas essas variáveis, porém hoje em dia algumas dessas variáveis são mais trabalhadas durante os treinamentos do que em

comparação à outras, que no caso a psicologia do esporte acaba sendo deixada de lado muitas vezes. É comum escutar que um psicólogo foi contratado por um grande time de futebol em má fase, com o intuito de motivar o time, num primeiro momento essa notícia parece ser positiva, porém ela deixa uma série de indagações. O treinamento psicológico como visto no trabalho ele deve ser feito durante todo o período pré-competitivo e principalmente na pré-temporada, pois situações como estas descritas acima confirmam o que a psicologia do esporte tenta acabar, que o suporte psicológico deve ser usado em última condição, como se fosse alguma coisa relacionada com a sorte, que sabemos bem a gravidade disso, pois em qualquer treinamento, o psicológico também não deve ser treinado somente em situações negativas ou como última “cartada”, deve ser trabalhado sistematicamente durante os treinamentos, juntamente com a parte física, com a nutrição, com a fisioterapia e com a medicina.

O estresse é um fator extremamente relevante dentro do esporte e principalmente do meio competitivo. Percebemos muitas variáveis relacionadas à situações causadoras de estresse, onde questões relacionadas a experiência dentro do esporte, categorias de base, classe social, gênero, entre outras, são fatores que devem ser levados em consideração quanto ao tema e que tem forte influência na percepção e detecção desse fator. Importante considerar que o estresse é uma variável psicológica com consequências positivas ou negativas, tudo isso vai depender da percepção do atleta e suas experiências, quanto ao estresse na variável fisiológica podemos dizer que ele também pode ser negativo ou positivo, negativo quando à um aumento em níveis de cortisol e positivo quando prepara o atleta para uma situação que necessite de suporte físico.

Acredito que o presente trabalho conseguiu atingir o objetivo proposto, trazendo uma bibliografia atualizada e trazendo assuntos relevantes quanto ao tema, onde algum profissional que pretenda trabalhar com tais fatores conseguirá entender quais são as fontes causadoras de estresse, a relação do estresse psicológico e fisiológico com o desempenho e também como trabalhar as habilidades psicológicas e as técnicas de controle de estresse.

7. REFERÊNCIAS

ALENCAR, Thiago Ayala Melo di; MATIAS, Karinna Ferreira de Souza. Princípios fisiológicos do aquecimento e alongamento muscular na atividade esportiva. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [s. L.], v. 16, n. 3, p.230-244, ago. 2010.

ALTERMANN, Alessandra Morinet al. A INFLUÊNCIA DA CAFEÍNA COMO RECURSO ERGOGÊNICO NO EXERCÍCIO FÍSICO: SUA AÇÃO E EFEITOS COLATERAIS. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, [s. L.], v. 2, n. 10, p.11-19, jul. 2012.

BARONI, Bruno Manfrediniet al. Efeito da fadiga muscular sobre o controle postural durante o movimento do passe em atletas de futebol. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, [s. L.], v. 13, n. 5, p.348-353, jul. 2011.

BENEDETTI, Eliana; OLIVEIRA, Roseli Lage de; LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. Nível de stress em corredores de maratona amadores em período de pré-competição. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, [s. L.], v. 19, n. 3, p.5-13, mar. 2012.

BÔAS, Marcelo da Silva Villas. **Comparação dos indicadores psicofisiológicos do estresse entre atletas de basquete adaptado e de basquete convencional em situação competitiva**. 2013. 82 f. Tese (Doutorado) - Curso de Educação Física, Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2013.

CERVO, Amado Luiz; BERVIAN, Pedro Alcino; SILVA, Roberto da. **Metodologia científica**. 6. ed. São Paulo: Pearson, 2007.

CLAUDINO, J. G. O. et al. Análise dos fatores de estresse e ansiedade pré-competitiva em jogadores de futebol de campo da categoria Sub-20. **Revista Brasileira de Futebol (The Brazilian Journal of Soccer Science)**, v. 1, n. 1, 2008.

COIMBRA, Danilo Reis et al. Habilidades psicológicas de coping em atletas brasileiros. **Motricidade**, [s. L.], v. 9, n. 1, p.95-106, jan. 2013.

CONSTANTINO, Diego Henrique; SANTOS, Júlio Wilson dos. Efeito agudo do aquecimento realizado através de exercícios dinâmicos e jogo de futebol em campo reduzido sobre a agilidade em crianças. **Revista da Educação Física/uem**, [s. L.], v. 22, n. 2, p.255-264, jul. 2011

FABIANI, Marli Terezinha. **Psicologia do Esporte: A ansiedade e o estresse pré-competitivo**. In: **CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO DA PUCPR (EDUCERE) – EDIÇÃO INTERNACIONAL E CONGRESSO IBERO-AMERICANO SOBRE VIOLÊNCIA NAS ESCOLAS (CIAVE)**, 8., 3. 2009, Curitiba. **Anais...**Curitiba: PUCPR, 2009. p. 12337-12345. Disponível em: <http://www.pucpr.br/eventos/educere/educere2008/anais/pdf/182_454.pdf>. Acesso em: 8 jul. 2015.

GUYTON, Arthur C. **Tratado de fisiologia médica**. 6. Ed., Rio de Janeiro; Editora Guanabara, 1986.

JORGE, Sabrina Ribeiro. **Estresse em jogadores de golfe profissional**. 2010. 124 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2010.

JORGE, Sabrina Ribeiro; SANTOS, Priscilla Bertoldo dos; STEFANELLO, Joice Mara Facco. O cortisol salivar como resposta fisiológica ao estresse competitivo: uma revisão sistemática. **Revista da Educação Física/uem**, [s.l.], v. 21, n. 4, p.677-686, 5 dez. 2010. Universidade Estadual de Maringá.

KISS, Maria Augusta PeduttiDal'molin; BÖHME, Maria Tereza Silveira. Laboratório de Desempenho Esportivo: LADESP. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 13, n. , p.62-68, dez. 1999.

KISS, Maria Augusta Pedutti Dal' Molinet al. Desempenho e talento esportivos. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 18, n. 1, p.89-100, ago. 2004.

KOLLER, Silvio Helena; COUTO, Maria Clara P. de Paula; VON HOHENDORFF, Jean. **Manual de Produção Científica: Métodos de Pesquisa**. Porto Alegre: Penso, 2014. 191 p.

MACHADO, Afonso Antônio. **Psicologia do Esporte: temas emergentes**. Jundiaí: Ápice, 1997. 194 p.

MCARDLE, William D.; KATCH, Frank L.; KATCH, Victor L. **Fisiologia do exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano**. 5. ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 2003.

NASCIMENTO JUNIOR, José Roberto Andrade do et al. Análise do estresse psicológico pré-competitivo e estratégias de coping de jovens atletas de futebol de campo. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, [s. L.], v. 18, n. 4, p.45-53, jun. 2011.

OLIVEIRA, Silvio Luiz de. **Tratado de Metodologia Científica**. 2. Ed. São Paulo: Ed. Pioneira Thomson Learning, 2002.

RÉ, Alessandro Hervaldo Nicolai. Crescimento, maturação e desenvolvimento na infância e adolescência: Implicações para o esporte. **Motricidade**, [s. L.], v. 7, n. 3, p.55-67, jul. 2011.

RÉ, Alessandro Nicolai. Desempenho esportivo: talento inato ou treinamento? **Revista DigitalEFDeportes**, Buenos Aires, n.149, out.,2010. Disponível em <<http://www.efdeportes.com/efd149/desempenho-esportivo-talento-inato-ou-treinamento.htm>>. Acesso em: 8 jul. 2015.

RHOADES, Rodney A.; TANNER, George A.. **Fisiologia Médica**. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

ROSE JUNIOR, Dante de; DESCHAMPS, Silvia; KORSAKAS, Paula. Situações causadoras de “stress” no basquetebol de alto rendimento: fatores competitivos. situações causadoras de “stress” no basquetebol de alto rendimento: fatores competitivos. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 13, n. 2, p.217-229, jul. 1999.

ROSE JUNIOR, Dante de. A competição como fonte de estresse no esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 10, n. 4, p.19-26, out. 2002.

SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do Esporte: conceitos e novas perspectivas**. 2. ed. Barueri: Manole, 2009.

SANCHES, Alcir Braga; REZENDE, Alexandre Luiz Gonçalves de. Avaliação da percepção das situações de estresse de jogadores de futebol em função da idade. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, [s. L.], v. 18, n. 3, p.43-50, mar. 2011.

SANTOS, Priscila Bertoldo dos et al. Fatores geradores de estresse para atletas da categoria de base do futebol de campo. **Motriz**, Rio Claro, v. 18, n. 2, p.208-217, abr. 2012.

SANTOS, Kátia dos; GODOY, Rossane Frizo de. Avaliação do estresse em atletas de futebol da categoria júnior. **Revista Digital EFDeportes**, Buenos Aires, n.144, mai., 2010. Disponível em < <http://www.efdeportes.com/efd144/avaliacao-do-estresse-em-atletas-de-futebol.htm>>. Acesso em: 8 jul. 2015.

SEGATO, Luciana et al. Estresse psicológico de velejadores de alto nível esportivo em competição. **Motricidade**, [s. L.], v. 6, n. 3, p.53-62, set. 2010.

SILVA, Anderson Luiz da; MIRANDA, Guilherme dal Farra; LIBERALI, Rafael. A INFLUÊNCIA DOS CARBOIDRATOS ANTES, DURANTE E APÓS-TREINOS DE ALTA INTENSIDADE. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 2, n. 10, p.211-224, jul. 2012.

SILVA, Fabiano Fernandes da et al. Efeitos agudos do alongamento estático no rendimento de testes funcionais em atletas de voleibol e futebol. **Terapia Manual**, [s. L.], v. 9, n. 42, p.138-142, fev. 2011.

THOMAS, Jerry R.; NELSON Jack K. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

TRAPÉ, Átila Alexandre et al. ESTRESSE EM JOVENS ATLETAS DE VOLEIBOL E ALUNAS DO ENSINO MÉDIO. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, [s. L.], v. 10, n. 2, p.32-48, out. 2012.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008. 624 p.