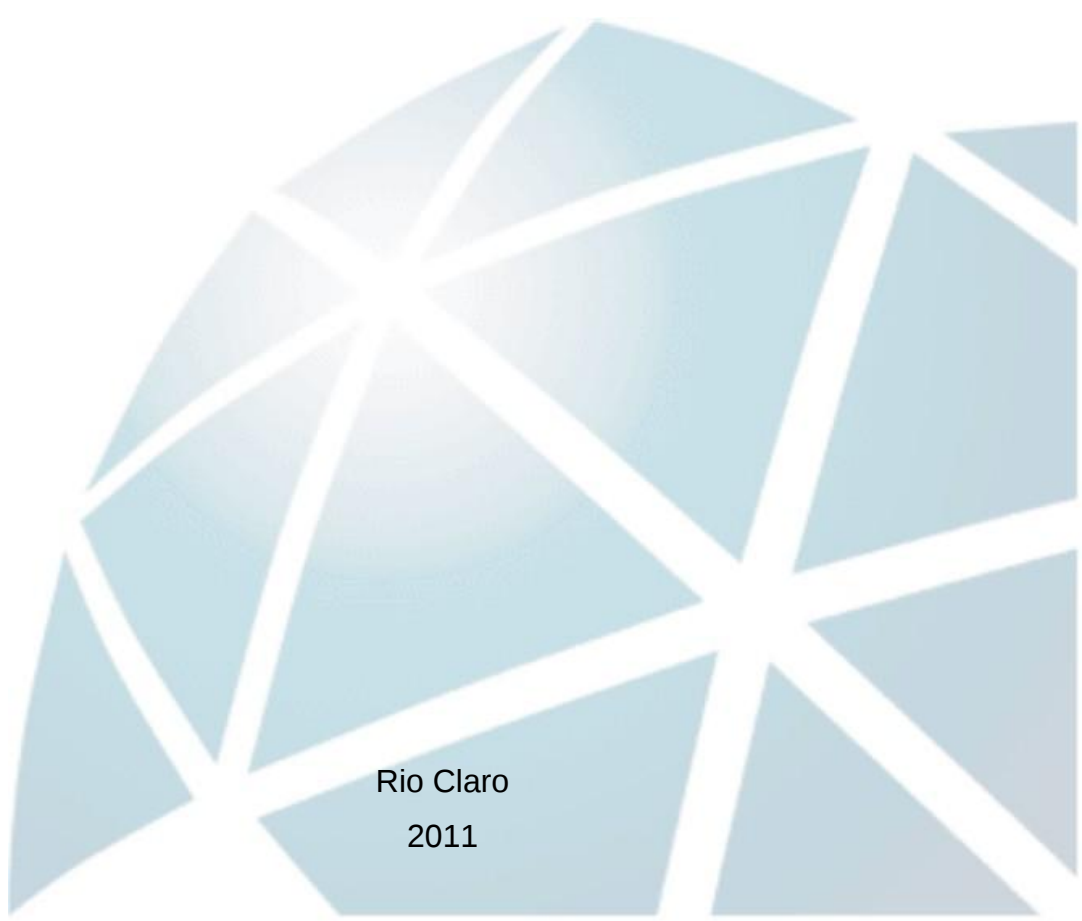

LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

AYRA CORREA FONTES

**ANÁLISE DOS NÍVEIS DE MOTIVAÇÃO E
ESTRESSE EM ATLETAS DO CAMPEONATO
REGIONAL DE BASQUETEBOL FEMININO SUB-21**



Rio Claro
2011

AYRA CORREA FONTES

ANÁLISE DOS NÍVEIS DE MOTIVAÇÃO E
ESTRESSE EM ATLETAS DO CAMPEONATO
REGIONAL DE BASQUETEBOL FEMININO SUB-21

Orientador: Prof. Dr. Afonso Antonio Machado

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

Rio Claro

2011

796.01 Fontes, Ayra Correa
F683a Análise dos níveis de motivação e estresse em atletas do
campeonato regional de basquetebol feminino sub-21 / Ayra
Correa Fontes. - Rio Claro : [s.n.], 2011
39 f. : il., gráfs., tabs.

Trabalho de conclusão de curso (licenciatura - Educação
Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de
Biociências de Rio Claro
Orientador: Afonso Antonio Machado

1. Esportes - Aspectos psicológicos. 2. Estados
emocionais sensíveis as influências internas e externas. 3.
Basquete. 4. Competição. I. Título.

Ficha Catalográfica elaborada pela STATI - Biblioteca da UNESP
Campus de Rio Claro/SP

Dedicatória

À minha família pelo carinho e apoio.
Ao meu namorado pelo amor sem tamanho.

AGRADECIMENTOS

A todo esforço e dedicação de meus pais Cláudio Correa Fontes e Ilsa Helena da Silva Correa Fontes. Graças à oportunidade de acesso a uma educação de qualidade, e todo respaldo emocional de uma família de bases estruturadas e sólidas, que hoje eu posso entregar este trabalho e assim concluir e me formar uma profissional de Educação Física.

É com o coração cheio de alegria que agradeço e festejo junto a eles mais esta conquista em nossas vidas!

Aos meus irmãos agradeço por todo apoio e companheirismo em todos esses anos, por todas as bagunças, brigas e brincadeiras.

Aos meus amigos que sempre estiveram ao meu lado, dos momentos de desabafos aos de maior euforia, que junto a mim compartilharam momentos de alegrias e tristezas, desde os tempos de colégio - Raquel, Thiego, Taiguara – até a graduação - Aline, Karina, Rafael, Dryeli, Renata e Paula. As bixetinhas mais fofas e parceiras, Quase, Thaysa, Letícia, Lais, Risadinha e Cacau desejo sorte e sucesso pra vida toda.

Não menos importante, agradeço aquele que com muito carinho e amor adentrou a minha vida e me fez sentir que jamais ficaria sozinha, ao nipônico mais lindo Felipe Luiz do Valle que em festas, jantares, passeios, noites, filmes, almoços, jogos, e bobices sempre esteve ao meu lado e me apoiou, confortou, cuidou e amou até hoje. Tenho certeza que o nosso amor é maior que a distância que nos separa. Amo você da maneira mais inexplicável que já fui capaz de amar!

Jamais estaremos sozinhos enquanto tivermos uns aos outros. Amo todos vocês!

RESUMO

Este estudo descritivo teve como objetivo investigar quais as alterações dos estados emocionais mais sensíveis às influências internas e externas e investigar os fatores motivadores e estressantes em atletas de basquetebol de um Campeonato Regional do Interior. Foram sujeitos do estudo 56 (cinquenta e seis) atletas, integrantes das 05 (cinco) equipes mais bem classificadas da competição. Como instrumento de medida utilizou-se o *Teste de Carga Psíquica de Frester* (1972 apud SAMULSKI; CHAGAS, 1992). Para análise dos dados utilizou-se a estatística descritiva. Esta pesquisa documental se reportou aos dados coletados e armazenados no LEPEspe, Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte, IB/UNESP, sob código DEF/UNESP/EC/01, coletados em campeonatos regionais por equipe de pesquisadores do laboratório. Os resultados encontrados demonstraram que os fatores considerados motivadores durante a competição foram: os espectadores, pensar constantemente no cumprimento das metas desejadas, e o estabelecimento de metas excessivamente altas; os fatores considerados estressantes foram: discordâncias e conflitos com o treinador, com companheiros ou com a família, dormir mal na noite anterior à competição, nervosismo excessivo e ser prejudicado pelos juízes. Assim conclui-se: os fatores que influenciam o rendimento podem ser motivadores ou estressantes, dependendo da percepção pessoal e situacional; a maioria dos atletas caracterizaram o esporte competitivo como mais estressante do que motivador, sendo essa uma avaliação influenciada pelas incessantes pressões intrínsecas e extrínsecas que este sofre durante o ambiente competitivo.

Palavra-chave: Motivação. Estresse. Basquetebol. Competição.

ABSTRACT

This descriptive study aimed to investigate what changes of emotional states more sensitive to internal and external influences and to investigate the motivating factors and stressors in basketball players of a Regional Championship of the Interior. Study subjects were 56 (fifty-six) athletes, members of 05 (five) highest ranked teams in the competition. As a measuring tool used the Frester's Psychic Load Test (1972, apud SAMULSKI, CHAGAS, 1992). Data analysis used descriptive statistics. The findings showed that the facts considered as motivators during the competition were: the audience, the fact of constantly thinking on achieving the desirable aims, and the establishment of very high aims; the stressful factors were: disagreements and conflicts with the coach, partners or family, bad sleeping the night before the competition, excessive nervousness and to be prejudiced by the referees. Therefore, we can conclude: the facts that influence the interest can be of motivating or stressful order, depending on the personal and situational perception; most athletes characterized the competitive sport as more stressful than motivating, and this assessment influenced by constant pressure of intrinsic and extrinsic factors that athletes suffers during the competitive environment.

Keyword: Motivation. Stress. Basketball. Competition.

SUMÁRIO

1 – INTRODUÇÃO	7
2 – REVISÃO DE LITERATURA	9
2.1 - HISTÓRIA DO BASQUETEBOL	9
2.2 - PSICOLOGIA DO ESPORTE	11
2.3 - ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO DO ESPORTE.....	15
2.4 - ESTRESSE NO ESPORTE COMPETITIVO.....	18
2.5 - FATORES MOTIVADORES E ESTRESSANTE	22
3 – PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	25
3.1 - OBJETIVO	25
3.2 - OS SUJEITOS	26
4 – RESULTADOS E ANALISES.....	27
5 – CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	34
6 – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	36

1 – INTRODUÇÃO

O contexto esportivo é um ambiente fascinante que uni profissionais de diversas áreas por um mesmo objetivo, o de vencer, quando pensamos num processo da busca pelo alto rendimento, nos deparamos com problemas inerentes a este processo, sendo assim de fundamental importância, o trabalho pela busca do equilíbrio entre fatores físicos, técnicos, táticos e psicológicos.

Os fatores físicos estão relacionados às capacidades fisiológicas do atleta e seu estado funcional, desenvolvidos através de um trabalho de condicionamento físico específico. A técnica de uma determinada atividade refere-se aos gestos básicos de sua tarefa, comumente chamados de fundamentos, que nos treinos são trabalhados de forma exaustiva em busca do aperfeiçoamento de sua técnica de execução.

Os aspectos táticos dos jogos coletivos são as situações nas quais os fundamentos são combinados, buscando-se uma melhor efetividade da equipe (no caso do basquetebol, seriam os sistemas de defesa e ataque). Essas situações são de alta complexidade e exigem do atleta muito treinamento, atenção e concentração.

Finalmente, os fatores psicológicos são importantíssimos para a manutenção do equilíbrio emocional necessário a um bom desempenho. Pode-se citar, entre tantos fatores, a motivação, a competitividade, a ansiedade, a agressividade e o stress. O stress ocupa um lugar de destaque e saber lidar com as situações causadoras de stress, comuns a uma competição, pode ser determinante na qualidade do desempenho esportivo (JONES e HARDY, 1990).

As competições emocionalmente importantes representam para os atletas um momento muito estressante, que se manifesta num alto nível de excitação e ansiedade. Desta forma é

importante que cada indivíduo consiga controlar essas fontes de agitação, evitando assim nervosismo exagerado, instabilidade emocional, medo de perder e comportamentos agressivos. Especialmente atletas jovens, que se encontram em fases sensíveis e críticas de desenvolvimento e tem freqüentemente problemas em controlar suas emoções e reações em situações competitivas decisivas (SAMULSKI, D. e CHAGAS M. H., 1992).

Para nossos estudos buscamos amparo numa pesquisa documental onde se reportou aos dados coletados e armazenados no LEPEspe, Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte, IB/UNESP, sob código DEF/UNESP/EC/01, coletados em campeonatos regionais por equipe de pesquisadores do laboratório. Originariamente esta pesquisa, em 2001, foi um estudo de caso dos Jogos Regionais.

2 – REVISÃO DE LITERATURA

2.1 - História do Basquetebol

Em 1891 o canadense James Naismith, foi convocado pelo então diretor do Colégio Internacional da Associação Cristã de Moços (ACM), a criar um jogo com o propósito inicial de ser jogado em locais fechados por conta dos longos e rigorosos invernos de Massachussets, mas que também pudesse ser praticado em locais abertos durante o verão.

Com o intuito de estimular seus alunos a pratica de atividades físicas, Naismith projetou um jogo de 13 regras, que contava com um alvo fixo e uma bola maior que a de futebol que deveria quicar facilmente, tal jogo seria jogado com as mãos e punhos abertos, diminuído assim a agressividade que se apresentava nos jogos de futebol americano e ao mesmo tempo possuía um sentido coletivo.

De inicio, por falta de qualquer outro material disponível a cesta foi substituída por dois velhos cestos de pêssegos que foram pregados a 3,05 metros de altura, tempo depois, os fundos dos cestos foram cortados, permitindo a rápida continuação do jogo. Somente eram atribuídos pontos para as bolas que permaneciam nos cestos após o arremesso.

O primeiro jogo de basketball, ou bola ao cesto (do inglês basket= cestos, ball=bola) foi realizado em dezembro de 1891, após a aprovação da diretoria do Springfield College, porém a primeira partida oficial de basquetebol só foi realizada em 11 de março de 1892.

O basquete chegou ao Brasil através de Augusto Shaw em 1894, quando este recebeu um convite para lecionar no Mackenzie College, em São Paulo. No inicio esta modalidade teve um grande impacto sobre as mulheres, devido à forte concorrência com o

futebol (trazido pouco antes por Charles Miller), que já havia se instalado entre os rapazes da época. Foi aos poucos que Shaw conseguiu convencer seus alunos, que até então eram movidos por um forte machismo da época, de que o basquete não era um jogo só de mulheres.

Os primeiros torneios de basquete aconteceram em 1912, no Rio de Janeiro. As regras foram traduzidas em 1915 e a seleção foi convocada pela primeira vez em 1922 para um torneio entre as seleções do Brasil, Argentina e Uruguai, na qual nossa equipe sagrou-se campeã. Em 25 de dezembro de 1933 foi criada a Federação Brasileira de Basketball, que hoje recebe o nome de Confederação Brasileira de Basketball (CBB).

Os campeonatos mundiais e os jogos olímpicos são as principais competições internacionais. O Brasil, em olimpíadas possui três medalhas de bronze no masculino, em 1948, 1960 e 1964, uma de prata em 1996 e uma de bronze no feminino em 2000. Em mundiais o Brasil foi campeão duas vezes no masculino em 1959 e 1963 e um título feminino em 1994. Em jogos Pan-americanos, no masculino conquistaram três títulos (1971, 1987 e 1999) e no feminino também três títulos (1967, 1971 e 1991).

Nos sul-americanos o Brasil se destaca no feminino pelas conquistas e no masculino vem perdendo espaço para a Argentina. Os EUA teve a supremacia do basquete, com a extinção da União Soviética e Iugoslávia, tanto no masculino como no feminino, ganhando a maioria dos títulos de importância.

Em 1932 é criada a FIBA, Federation International de Basketball Amateur, e com o reconhecimento dessa entidade pelo COI (Comitê Olímpico Internacional) o basquetebol masculino foi incluído nos Jogos Olímpicos de Berlim em 1936, na qual James Naismith levantou a bola simbolicamente na primeira partida realizada entre Estados Unidos e Canadá, o basquetebol feminino só foi incluído 40 anos depois nos jogos de Montreal em 1976.

Em 1946, inseridos num contexto de Pós-2ª Guerra Mundial foi criada nos Estados Unidos a BAA (Basketball Athletic

Association), uma liga profissional formada por 11 equipes, que seria palco para os grandes astros das universidades mostrarem seu brilho depois de formados. Porém foi em 1949 que a BAA junto com outra grande liga da época a NBL deram origem a atual NBA (National Basketball Association).

Atualmente, o basquete é muito praticado no mundo todo. Os campeonatos mundiais e os jogos olímpicos são hoje as principais competições internacionais. Além de estar organizado profissionalmente, este esporte é presença obrigatória nas aulas de educação física de escolas e faculdades brasileiras.

2.2 - Psicologia do Esporte

Segundo estudos realizados por Riera (1985), algumas das primeiras publicações sobre psicologia aplicada ao esporte foram feitas por Schulte, em 1921, e eram denominadas como “Corpo e alma no desporto: uma introdução à psicologia do exercício físico”; Até a década de 70, a concentração de pesquisadores no oriente era maior quando comparada com a do ocidente, porém, após essa data com o surgimento da Sociedade de Pesquisadores da Psicologia do Esporte, assim como uma maior circulação de publicações na área, houve um aumento no número de pesquisas em vários países, dando a esta especialidade um caráter mais sólido (SINGER, 1980).

Em 1960, foi fundada a Sociedade Internacional da Psicologia do Esporte, e cinco anos depois em Roma foi realizado o primeiro congresso mundial de psicologia do esporte (SINGER, 1968; CRATTY, 1984).

No Brasil, a Psicologia do Esporte teve início na década de 50 com o esporte competitivo de alto rendimento, com a preocupação de resultados mais surpreendentes, técnicos, atletas e professores procuraram conhecimentos psicológicos que

poderiam ajudar a obter a performance desejada na época. Tem-se conhecimento que em 1958 a Federação Paulista de Futebol fez um trabalho psicológico com os árbitros da liga e nesse mesmo ano os atletas da seleção brasileira de futebol tiveram acompanhamento psicológico na Copa do Mundo da Suécia, sob a direção de João Havelange, primeira Copa em que o Brasil viria a se tornar campeão mundial (YALLOP, 2002).

A Sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte - SOBRAPE foi criada em 1979 na cidade de Novo Hamburgo - RS, mesmo ano em que foi criada a Sociedade Sul-americana de Psicologia do Esporte – SOSUPE, com sede em Porto Alegre, filiada à International Society of Sport Psychology (ISSP).

No ano de 1981 foi realizado o I Congresso Brasileiro de Psicologia do Esporte em Porto Alegre – RS, momento de grande encontro entre profissionais do esporte da América Latina.

A primeira iniciativa de formação específica em psicologia do esporte aconteceu na Faculdade de Educação Física da FMU – Faculdades Metropolitanas Unidas, que promoveu em 1994, uma especialização “latu sensu” em Psicologia do Esporte. Em 1995 foi criado o primeiro curso de pós-graduação em Psicologia do Exercício & Esporte da América do Sul, e em 2002 foi iniciado o curso de especialização profissional em Psicologia do Esporte, no Instituto “Sedes Sapientiae”, em São Paulo, o primeiro curso, no Brasil, a ser reconhecido pelo Conselho Federal de Psicologia por atender as normas da resolução CPF 014/00, que instituiu a criação das especialidades em Psicologia.

Segundo Brandão (1995), de início a Psicologia do Esporte era restrita à Psicologia Aplicada, voltada para o apoio psicológico a técnicos e atletas. Hoje abrange diversas áreas como agressão, violência, stress, aderência, cognição, tomada de decisão e processos psicossociais, todas ligadas ao esporte. Apesar da grande aplicação desta, sua realidade como ciência no esporte necessita ainda do crescimento e do desenvolvimento de pesquisas que efetivem programas de treinamentos de habilidades

psicológicas para a alta performance, dando maior ênfase ao esporte para jovens, para a formação e educação de técnicos, e ainda para a manutenção de um alto nível metodológico, utilizando-se de métodos específicos à modalidade e considerando as diferenças culturais, étnicas e comportamentais.

De acordo com THOMAS (1980) apud MACHADO (1997) a psicologia do esporte investiga, como disciplina científica, as causas e os efeitos dos processos psíquicos que acontecem com o ser humano, antes, durante e depois de uma atividade esportiva. E completando NISTCH, apud SAMULSKI (1992) diz que a psicologia do esporte analisa as bases e efeitos das ações esportivas, considerando por um lado a análise de processos psíquicos básicos (cognição, motivação, emoção) e por outro lado a realização de tarefas práticas do diagnóstico e da intervenção.

Assim ela estuda o movimento em suas três partes, primeiro o processo preparatório do movimento (processos psíquicos e psicofísicos que ocorrem antes da execução do movimento), segundo é a execução do movimento e terceiro é a reflexão do movimento (análise do movimento, para se necessário corrigir).

Nesse sentido, o processo preparatório do movimento exerce uma carga considerável sobre os atletas, pois não são todas as pessoas que conseguem atingir um controle emocional necessário, sendo assim capazes de garantir um bom desempenho durante uma partida.

Segundo Broto (2001) os jogos competitivos são divertidos apenas para alguns; a maioria tem sentimento de derrota; alguns são excluídos pela sua falta de habilidade; aprende-se a ser desconfiado; os perdedores ficam de fora do jogo e simplesmente se tornam observadores; os jogadores não se solidarizam e ficam felizes quando alguma coisa de ruim acontece com os outros; pouca tolerância à derrota desenvolve em alguns jogadores um sentimento de desistência face às dificuldades e poucos se tornam bem sucedidos.

Quando pensamos no atleta e o contexto competitivo no qual está inserido, não podemos descartar as exigências que são a eles impostas. Como especifica McPherson (1989) a competição esportiva exige dos atletas uma dedicação intensa (muitas vezes exclusiva, dependendo do nível do atleta), com o objetivo de se obter o melhor desempenho, em busca de resultados traduzidos em vitórias pessoais e/ou coletivas.

Porem os motivos pelos quais as pessoas se dedicam e realizam suas atividades, podem variar de acordo com as suas necessidades e as oportunidades que surgem, pois quando pensamos num ambiente esportivo, evidenciamos fatores que são intrínsecos e fatores que são extrínsecos aos indivíduos. A motivação inerente ao individuo, que é dirigida pela vontade e a busca pela autorrealização, é considerada como intrínseca; e a dirigida exteriormente, como incentivos financeiros e troféus, é conhecida como extrínseca (COSTA & VIEIRA, 2003).

Competir significa enfrentar desafios e demandas que podem, com muitos aspectos individuais e situacionais, representar uma considerável fonte de estresse para os atletas, dependendo de seus atributos físicos, técnicos e psicológicos. Podendo ainda ser considerado que o mesmo acontece também com outros componentes do contexto competitivo como os técnicos e os árbitros.

No Brasil, segundo MACHADO (1997), o campo de atuação da psicologia do esporte é limitado, apesar de se observar um aumento da necessidade do mesmo, devido às novas características que delimitam o esporte, o seu alto nível de exigências e conseqüentemente de pressões exercidas que vêm a influenciar o atleta (decepções, torcida, liderança,...).

O trabalho do psicólogo do esporte é dificultado porque as pessoas só acreditam na beneficio quando vêem, no entanto, é um pouco demorado conseguir resultados neste meio. Outro fator que causa dificuldades para o trabalho do psicólogo no esporte é que os treinadores e jogadores não sabem qual é a função deste na

equipe e logo pensam que os psicólogos tratam com “loucos” (ROFFÉ, 2000).

Tanto Rieira (1985) quanto Miracle (1992) compartilham da opinião de que aos psicólogos do esporte cabe, dentro de uma equipe esportiva, funções bem definidas, como: assessorar, informar e ensinar e, ainda, ser agente de transformação. Em qualquer destas funções, teremos como um público-alvo um seleto grupo de pessoas que incluirá desde o atleta ao técnico, do dirigente à família, do torcedor até os profissionais da mídia.

Sendo assim, o trabalho a ser desenvolvido pelo psicólogo está relacionado não só ao processo de treinamento do grupo de atletas, mas ao acompanhamento psicológico realizado em cooperação com os demais profissionais envolvidos na formação da equipe (MARKUNAS, 1999).

2.3 - Atuação do Psicólogo do Esporte

Área emergente dentro do mercado de trabalho esportivo, a psicologia do esporte vem crescendo e desenvolvendo cada vez mais suas potencialidades dentro dos centros de treinamento.

O trabalho a ser desenvolvido pelo psicólogo está relacionado ao processo de treinamento do grupo de atletas (preparação física, técnica e tática). Portanto, não se refere a um comportamento separado da preparação da equipe, mas o acompanhamento psicológico é realizado em cooperação com os demais profissionais envolvidos na formação da equipe, sempre coordenado pelo técnico (MARKUNAS, 1999).

Roffé (2002) lista uma série de tópicos a serem trabalhados pelos psicólogos do esporte no futebol, mas que pode ser aplicado para qualquer esporte:

- Ajudar a coesão do grupo para obter melhores resultados, através do planejamento de metas e objetivos alcançáveis;

- Avaliar individual ou em grupo as áreas de concentração, confiança, motivação e controle de pressões;
- Implementar estratégias de trocas e desenvolvimentos dessas atitudes psicológicas;
- Trabalhar em casos pontuais individuais;
- Fazer acompanhamento individual ou em grupo nas competências e realizar um informe ao treinador;
- Colaborar para a comunicação entre treinador e grupo ocorra;
- Observar os treinamentos e buscar que o jogador tenha rendimento máximo;
- Realizar filmagens dos treinamentos e competências, fazendo sessões conjuntas entre treinador e os jogadores;
- Complementar o trabalho do preparador físico com relação e visualizações, com o objetivo de ajudar a prevenir lesões e ajudar na reabilitação psicológica após lesões;
- Ser uma ajudante do treinador e assessor: facilitar a tarefa;
- Ajudar a “humanizar” o sistema.

De acordo com Cratty (1984) os psicólogos tem grande preocupação com atletas e times, atuando para: a melhor compreensão sobre os atletas e forças dinâmicas sociopsicológicas que afetam os desportistas, identificando os atletas que possam necessitar de ajuda especial no que se refere às tensões no esporte e na vida, em geral, a fim de ajudá-los na: redução das tensões dentro do contexto atlético, adaptações adequadas de comportamento, encaminhamento ao especialista em saúde mental, se necessário e auxílio a pesquisadores para detectar problemas pertinentes, questões teóricas relevantes e importantes problemas em áreas que necessitem de pesquisas.

É importante entendermos que o trabalho de intervenção do psicólogo do esporte se dá em diferentes momentos do cotidiano de uma equipe. Desta forma, a preparação psicológica em conjunto com a preparação física e tática de um atleta é

fundamental durante todo o processo, desde a aquisição das capacidades essenciais para desempenhar adequadamente sua função (o que ocorre no início da fase de preparação) até a manutenção do que foi adquirido (durante ou após as competições, incluindo-se os momentos de repouso tão necessários ao atleta).

A preparação psicológica não será eficiente se acontecer exclusivamente em fases agudas da competição, como ocorre normalmente, ou quando a equipe ou um atleta apresenta resultados negativos e que, geralmente, são atribuídos a uma má preparação psicológica (DE ROSE JUNIOR, 2000).

Essa preparação psicológica deveria acontecer naturalmente, como parte do processo de treinamento total e qual o trabalho de preparação física, técnica e tática, fato que nem sempre acontece devido à estrutura das equipes e à falta de informação e, até mesmo, de boa vontade com os envolvidos com ela (BARRAS FILHO e MIRANDA, 1998).

No Brasil, segundo Machado (1997), o campo de atuação da psicologia do esporte é limitado apesar de se observar um aumento da necessidade do mesmo, devido às novas características que delimitam o esporte, o seu alto nível de exigências e conseqüentemente de pressões exercidas que vêm a influenciar o atleta (decepções, torcida, liderança,...).

O trabalho do psicólogo do esporte é dificultado porque as pessoas só acreditam na beneficio quando vêem, no entanto, é um pouco demorado conseguir resultados neste trabalho. Outro fator que causa dificuldades para o trabalho do psicólogo no esporte é que os treinadores e jogadores não sabem qual é a função deste na equipe e logo pensam que os psicólogos tratam com “loucos” (ROFFÉ, 2000).

Ainda sobre as dificuldades do trabalho do psicólogo do esporte o mesmo autor cita também: ignorância e preconceitos; onipotência e dificuldade para trabalho interdisciplinar (união da ciência e tecnologia); más experiências diretas e indiretas; como

jogadores primeiro e treinadores depois, nunca necessitaram e obtiveram resultados; não gostam de pressão (seja da imprensa, dos diretores ou de quem seja); publicamente negam porque, de ajudar esta ajuda, sentem que estão em falta ou são incapazes; há psicólogos que não assumem um perfil baixo; os psicólogos ainda não estão incorporados a equipe desportiva; tendência em crer em elementos mágicos externos; o psicólogo não tem vestuário; o treinador é responsável do aspecto psicológico e também do aspecto técnico-tático.

Lesyk (1998) aponta que em 1983 o Centro Olímpico Americano indicou três possibilidades de atuação para os profissionais da área: o clínico, profissional capacitado para atuar com atletas e/ou equipes esportivas, em clubes ou seleções, cuja preparação específica envolve conhecimentos da área de Psicologia e do Esporte, não bastando apenas à formação em Psicologia ou Educação Física. O *pesquisador*, cujo objetivo é estudar ou desenvolver um determinado conhecimento na Psicologia do Esporte sem que haja uma intervenção direta sobre o atleta ou equipe esportiva e o *educador* que desenvolve a disciplina Psicologia do Esporte na área acadêmica seja na psicologia, seja na Educação Física. Nos dois últimos casos não se exige formação específica do profissional.

2.4 - Estresse no Esporte Competitivo

Segundo De Rose Jr. (1999), qualquer que seja o nível dos atletas, o fator que determina toda a preparação e os cuidados é a competição. A competição é o momento em que o atleta demonstra toda a sua qualidade; é onde aparecem suas falhas; é a chance da consagração ou o risco do fracasso. Por tanto toda preparação se faz com o objetivo de proporcionar ao atleta condições para

atingir o melhor nível de desempenho em uma determinada competição.

Sendo assim, competir significa enfrentar desafios e demandas que podem com muitos aspectos individuais e situacionais, representar uma considerável fonte de estresse para os atletas, dependendo de seus atributos físicos, técnicos e psicológicos.

As situações de estresse no esporte podem ser divididas em três fases: fase pré-competitiva, fase competitiva e fase pós-competitiva (SAMULSKY, 1981).

Sendo que, segundo De Rose (1997) a todo momento da competição estão presentes quatro aspectos:

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).

Com outra visão Martens (1990) desmembra a competição em quatro componentes que interagem e são influenciados pelas qualidades pessoais ou fatores intrapessoais, ou seja, características individuais como: personalidades, atitudes, motivos, capacidades e habilidades. O primeiro componente é chamado de Situação Competitiva Objetiva, que é representado 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.). Essas situações objetivas interagindo com os fatores intrapessoais geram a Situação Competitiva Subjetiva, 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 exemplo que ilustra essa 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 participações 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 que são formas que o atleta tem de se expressar sobre os fatos próprios de uma competição (terceiro componente).

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, 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 seu desempenho.

Machado (1994), alerta ainda, que essas situações não devem ser mudadas pois:

“Omitir a competição numa sociedade que a mantém em sua natureza é criar um quadro artificial que levará a aquisição forçada de situações abstratas, servindo mesmo para provocar ou acentuar desajustamentos, marginalização e conflitos diante de realidade social em que vivem, de fato.”

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 (CAILLOIS, 1988).

2.5 - Fatores Motivadores e Estressante

O comportamento do atleta frente às demandas do esporte de alto rendimento depende segundo Weinberg e Gould (2001), de fatores pessoais e situacionais. Os fatores pessoais são as características dos atletas, seus gostos e preferências, que os levam a comportar-se de maneira consistente. Enquanto que, os fatores situacionais favorecem o comportamento de acordo com a situação e o meio ambiente.

Segundo Costa e Vieira (2003), no estudo da motivação fatores intrínsecos e extrínsecos são evidenciados sob o foco esportivo. A motivação dirigida pela vontade, inerente ao indivíduo na busca da autorrealização, é conhecida como intrínseca; e a dirigida exteriormente, como ganhar troféus e incentivos financeiros, é considerada extrínseca. Os motivos pelos quais os indivíduos realizam suas atividades e a forma como a elas se dedicam podem se modificar conforme as necessidades e oportunidades.

A motivação intrínseca possui caráter unicamente autodeterminável (RYAN e DECI, 2000; DECI e VANSTEENKISTE, 2004; VALLERAND, 2007; BRICKELL e CHATZISARANTIS, 2007 *apud* SALDANHA, 2008) e é definida como a ação de uma atividade para obtenção da própria satisfação como consequência. Ainda os autores afirmam que quando a pessoa está intrinsecamente motivada, é induzida a agir pela satisfação ou pelo desafio e não por estímulos externos, pressões ou recompensa.

De acordo com De Rose Jr. (2002), 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

Enquanto que a motivação extrínseca, advinda de fatores situacionais, é uma construção atribuída sempre a uma atividade a fim de alcançar um resultado esperado.

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 (DE ROSE JR, 2002).

Por outro lado, quando os atletas avaliam os eventos de forma negativa, inicia-se o processo de estresse. O estresse, então, pode sobrevir como decorrência de um desequilíbrio entre as capacidades pessoais e as exigências ambientais. O meio ambiente irá indicar com qual probabilidade e frequência uma determinada realidade provoca o estresse.

Do ponto de vista da pessoa, um elemento muito importante é que cada individuo faz uma avaliação subjetiva, podendo, desta forma, apresentarem-se comportamentos diferenciados para uma mesma situação. Determinado fator, enquanto para alguns pode ser motivador, para outros pode ser estressante. (COSTA e VIEIRA, 2003)

Desta forma cabe ao psicólogo do esporte verificar a demanda de fatores que interferem no contexto do atleta e intervir a fim de reconduzir a produção da equipe à sua tarefa. Pois a o ambiente competitivo trata-se de um entrelaçamento impossível de ser separado (aspectos pessoais, de um lado e, profissionais, do outro). Neste momento, cabe trazer junto aos atletas, pistas importantes que os recolocuem focados na sua atividade de

trabalho e, que as tormentas pessoais momentâneas se transformem em motivos para superação, pois é esse um dos principais diferenciais de um atleta de alto rendimento para outro igualmente qualificado.

3 – PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Esta pesquisa assumiu a configuração metodológica quantitativa, diante de uma pesquisa exploratória, do tipo estudo de caso, que buscou analisar as possíveis condições estressantes e motivadoras de uma competição. Na feição de pesquisa documental reportou-se aos dados coletados e armazenados no LEPESPE, Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte, IB/UNESP, sob código DEF/UNESP/EC/01, coletados em campeonatos regionais por equipe de pesquisadores do laboratório.

Originalmente, em sua coleta, os sujeitos foram submetidos ao *Teste de Carga Psíquica de FRESTER* (1972), que consiste em uma escala de 21 itens, que representam fatores e condições que exercem influência sobre o rendimento do atleta na competição.

Cada item foi analisado de acordo com o seu grau de influência sobre o comportamento das atletas na competição, baseando-se numa escala de sete categorias de respostas entre +3 (influência muito positiva), até -3 (influência muito negativa), para cada item. Os testes foram aplicados antes da primeira partida de cada equipe, para evitar as possíveis influências de um único jogo.

Para caracterização da amostra, utilizou-se estatística descritiva, composta por média, desvio padrão e distribuição de frequência.

3.1 - Objetivo

O objetivo desta pesquisa documental foi analisar os dados coletados sob código DEF/UNESP/EC/01, e analisar e apontar os fatores intrínsecos e/ou extrínsecos que influenciam de forma positiva (motivadores) ou negativa (estressante) o atleta durante

uma competição, investigar quais as alterações dos estados emocionais mais sensíveis às influências internas e externas e identificar possíveis intervenções do técnico sobre seus atletas com relação ao aspecto psicológico.

3.2 - Os Sujeitos

O estudo foi realizado com 56 jogadoras de basquetebol, com média de idade de 18,2 anos, com participação nos Jogos Regionais do Interior – Região Administrativa de Campinas, representantes das cinco cidades mais bem classificadas na competição, na temporada de 2001.

4 – RESULTADOS E ANÁLISES

A Tabela 1 apresenta os resultados da aplicação do *Teste de Carga Psíquica de FRESTER* no grupo de 56 jogadoras de basquetebol das cinco equipes mais bem classificadas na categoria sub 21 dos Jogos Regionais do Interior.

Tabela 1 - Distribuição das médias e desvio-padrão dos fatores motivadores e estressantes em atletas de Basquetebol - Categoria Sub 21 Jogos Regionais do Interior.

FATORES E CONDIÇÕES QUE EXERCEM INFLUÊNCIA NO RENDIMENTO	MÉDIA $\bar{X}$	DESVIO PADRÃO S
1. Ações fracassadas no começo da competição	-0,46	1,62
2. Adiamiento da competição	-0,20	1,12
3. Nervosismo excessivo	-1,18	1,39
4. Dormir mal na noite anterior à competição	-1,23	1,43
5. Ser o favorito	0,64	1,57
6. Estabelecimento de metas excessivamente altas	1,00	1,39
7. Derrotas anteriores	-0,30	1,78
8. Sensação de debilidade física	-1,14	1,77
9. Discordâncias e conflitos com o treinador, com companheiros ou com a família	-1,39	1,57
10. Surpresa com os bons resultados dos adversários	0,02	1,57
11. Maus rendimentos nos treinos e competições anteriores	-0,95	1,84
12. Adversários desconhecidos	-0,07	1,37
13. Crítica durante a competição	-0,20	1,66
14. Grande superioridade dos adversários	-0,25	1,62
15. Ser prejudicado pelos juízes	-1,18	1,79
16. Instalações e condições incômodas	-0,57	1,13
17. Pensar constantemente no cumprimento das metas desejadas	1,02	1,04
18. Estímulos perturbadores de natureza ótica, acústica e tátil	-0,71	1,22
19. Haver perdido do adversário anteriormente	0,36	1,72
20. Competição demorada	0,04	1,39
21. Espectadores	1,57	1,46

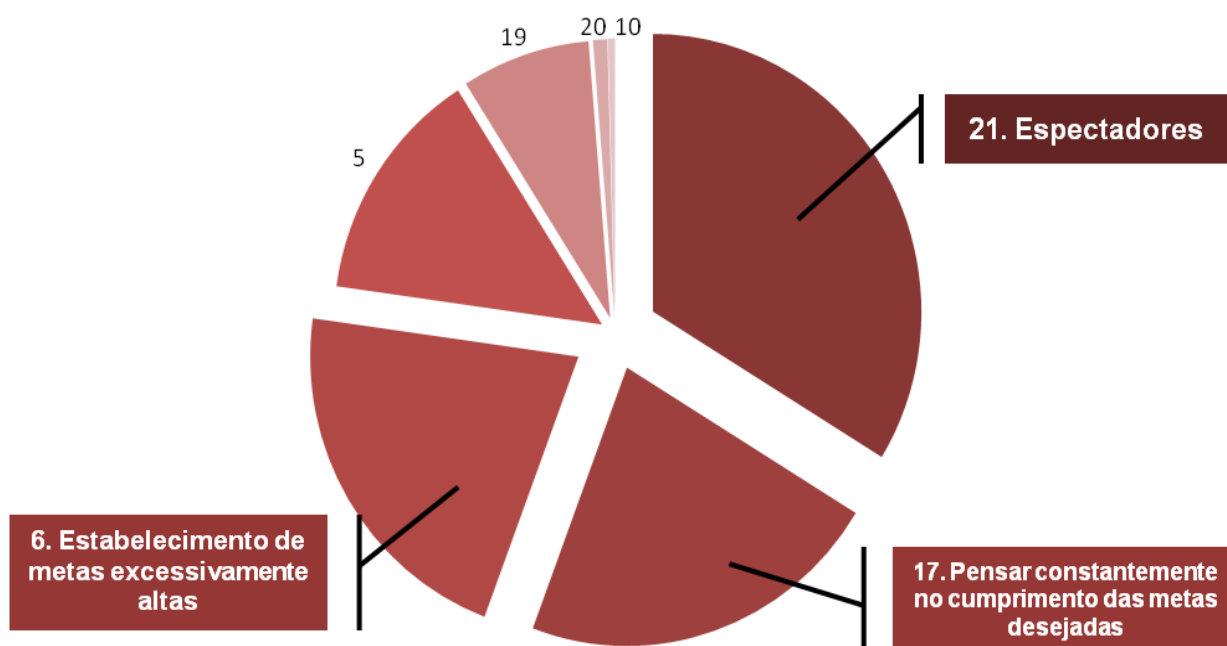


Gráfico 1 - Fatores motivadores em atletas de Basquetebol Categoria Sub 21 dos Jogos Regionais do Interior.

Apesar de todas as equipes participantes do estudo jogarem fora de casa, através da Tabela 1 e do Gráfico 1, é possível perceber que o fator motivador mais enfatizado foi a presença de “espectadores” (1,57).

Segundo Weinberg e Gould (2001), pesquisas têm verificado que, principalmente no basquete, sendo praticado em ambiente fechado, as equipes vencem mais em casa, devido à influência de sua torcida. Podem-se, no entanto, caracterizar diversos tipos de espectadores: o telespectador do local do jogo ou da televisão, a família, a torcida organizada, os dirigentes. Cada tipo de espectador exerce uma influência diferenciada em cada jogador. A motivação nesse caso é essencialmente extrínseca e pode ser manipulada, pois não depende dos fatores internos dos indivíduos.

Em contrapartida, Machado (1997), afirma que as torcidas podem se comportar de modo contraditório. Ao mesmo tempo em que vibram com seu time, podem, numa má apresentação ou derrota, torcer contra sua equipe. Se tornando assim um segundo adversário.

O fator considerado como segundo mais motivador apontado pelas atletas foi “Pensar constantemente no cumprimento das metas desejadas” (1,02). Para Thomas (1983), o indivíduo, ao criar a expectativa do alcance dos objetivos, estará realizando uma ligação entre ‘estar’ e ‘dever ficar’. O primeiro significa a ‘situação de partida’, como o atleta se encontra no início do treinamento. O segundo é a ‘situação objetivo’, que pode ser alcançada, ou se tornar novamente uma situação de partida, após a avaliação do resultado.

Sendo assim as metas convertem nossos pensamentos à medida que fornecem orientações para nossa direção e comportamento (HARRIS e HARRIS, 1987). Quando os indivíduos possuem os motivos de realização ou competência evidenciados, freqüentemente demonstram, por palavras ou ações, o desejo de atingir com sucesso um padrão de excelência (MACHADO, 1997).

O terceiro fator considerado como mais motivador foi “o estabelecimento de metas excessivamente altas” (1,00). Mas é preciso estruturar de forma cautelosa a designação de determinadas metas, pois os atletas podem se perder ao determinar metas que exijam um grau de dificuldade muito alto e assim deixá-las de lado durante sua preparação ou mesmo durante a partida.

Para Samulski, (1997) as diretrizes para determinação de metas no esporte são: determinar metas exigentes e desafiantes, porém reais; estabelecer metas específicas e controláveis; determinar metas a curto, médio e longo prazo; trabalhar com metas atrativas e positivas; identificar estratégias e técnicas para alcançá-las; e imaginar de forma consciente e clara suas metas.

Dentre os fatores considerados como estressantes os de maior pontuação podem ser observados no Gráfico 2 abaixo:

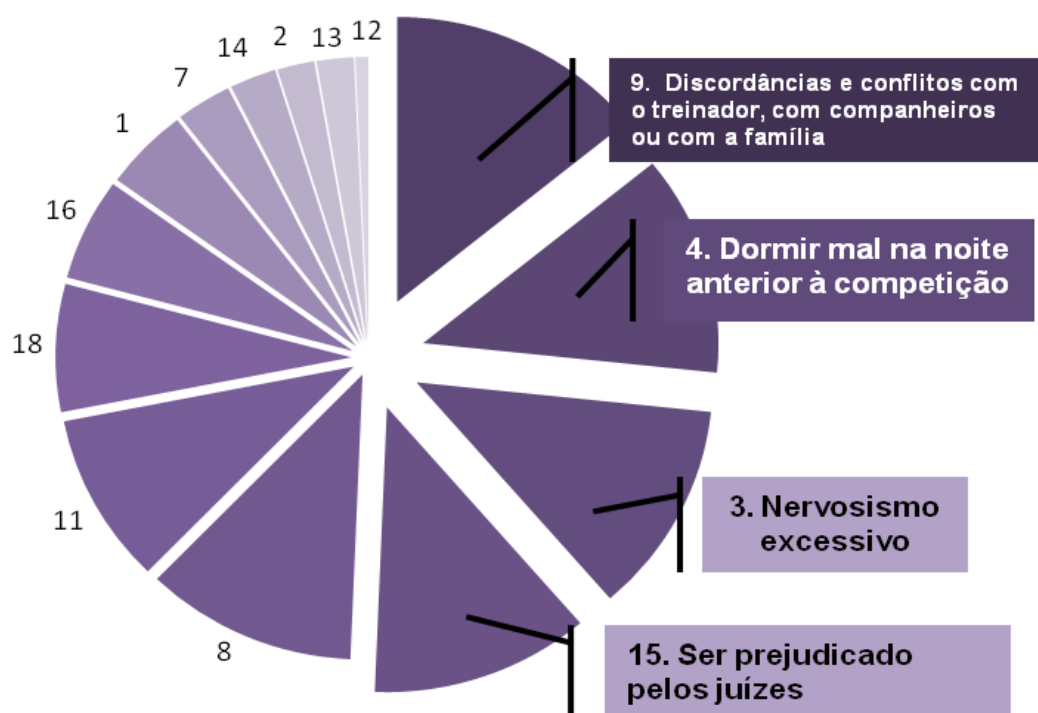


Gráfico 2 - Fatores estressantes em atletas de Basquetebol Categoria Sub-21 dos Jogos Regionais do Interior.

“Discordâncias e conflitos com o treinador, com companheiros ou com a família” (-1,39) foi o fator com maior pontuação dentre aqueles considerados como estressantes.

O apoio social e, muitas vezes, o profissional, são necessários para diminuir os problemas causados nos momentos de conflito. Principalmente os conflitos com os técnicos ou entre os jogadores geram problemas de coesão nas equipes. Da mesma forma, as metas ficam comprometidas, dando lugar a insatisfações e resistências ao trabalho desenvolvido (DE ROSE JR, 2002). Esta provável instabilidade emocional quanto às relações interpessoais, pode estar diretamente ligada à idade das atletas analisadas, pois a grande maioria possui entre 15 e 18 anos.

Momento em que as incessantes pressões, dúvidas e incertezas características da idade, são associadas à ausência da família e amigos, pois na maioria dos casos, essas atletas saem de casa para treinar em equipes que possam lhes dar estrutura para se tornarem atletas de alto nível, ou então passam a maior

parte de sua jornada diária inseridas no ambiente de treinamento esportivo.

Ou seja, ser um atleta de rendimento exige uma dedicação exclusiva ao esporte, sendo que quanto maior as especializações existentes, evidenciamos um maior isolamento social das atletas (VIEIRA, 2005).

Desta forma, essas meninas acabam por se apegar afetivamente a figura adulta mais próxima que possuem (os técnicos) e as colegas de equipe para lidar com conflitos que apareçam neste contexto de forma equilibrada.

O segundo fator mais estressante, “Dormir mal na noite anterior à competição” (-1,23), interfere de forma significativa no rendimento dos atletas. Pois uma noite mal dormida é capaz de comprometer consideravelmente os níveis de atenção, preparação física, até mesmo a vontade de gerar movimento. Outros estudos também encontraram esse fator entre aqueles de maior influencia negativa. (VIEIRA, 2005; GOUVEA, 2004; SAMULSKI e CHAGAS, 1992)

Entre os dois fatores considerados como terceiros mais estressantes estão: “Nervosismo excessivo” e “Ser prejudicado pelos juízes”, ambos com -1,18.

Para De Rose Jr. (2005), a interpretação de cada atleta frente a uma situação apresentada é avaliada cognitivamente, e esta avaliação determinará seu desempenho esportivo. Quando avaliada como ameaçadora, como no caso de adversários tecnicamente superiores, árbitros mais rigorosos, etc., e não desafiadora, a probabilidade de interferir de forma negativa, prejudicando o desempenho do atleta será muito maior (DE ROSE JR., DESCHAMPS e KORSKAS, 2001; FRANKS, 1994).

Podemos assim encarar o nervosismo excessivo como uma instabilidade emocional que é desencadeada pelo medo de não conseguir colocar em prática aquilo que foi treinado, pois uma vez que o atleta tem noção de suas qualificações para desempenhar sua função na equipe, ele fica mais seguro do seu potencial. Mas

esse desequilíbrio de autoconfiança não pode ser a única explicação para o excesso de nervosismo, pois existem diversos motivos que influenciam o atleta nos momentos pré-competitivos, e que podem variar de sujeito para sujeito.

Enquanto que a arbitragem é um fator que interfere de forma comum entre a maioria dos membros de uma equipe. De acordo com Weinberg e Gould (2001), atletas, técnicos e espectadores avaliam mais negativamente os árbitros do que positivamente.

No basquetebol profissional norte-americano e europeu, a arbitragem atualmente é realizada por três árbitros. No Brasil, a maioria dos jogos ainda é realizada com dois árbitros, o que dificulta a análise e tomada de decisões, que devem ser realizadas o mais próximo possível do tempo da ação.

Neste sentido, o comportamento da arbitragem pode, em alguns casos, causar aos atletas sentimento de frustração, fato que os levariam a executar atitudes agressivas contra a arbitragem ou a desistência da prática da modalidade.

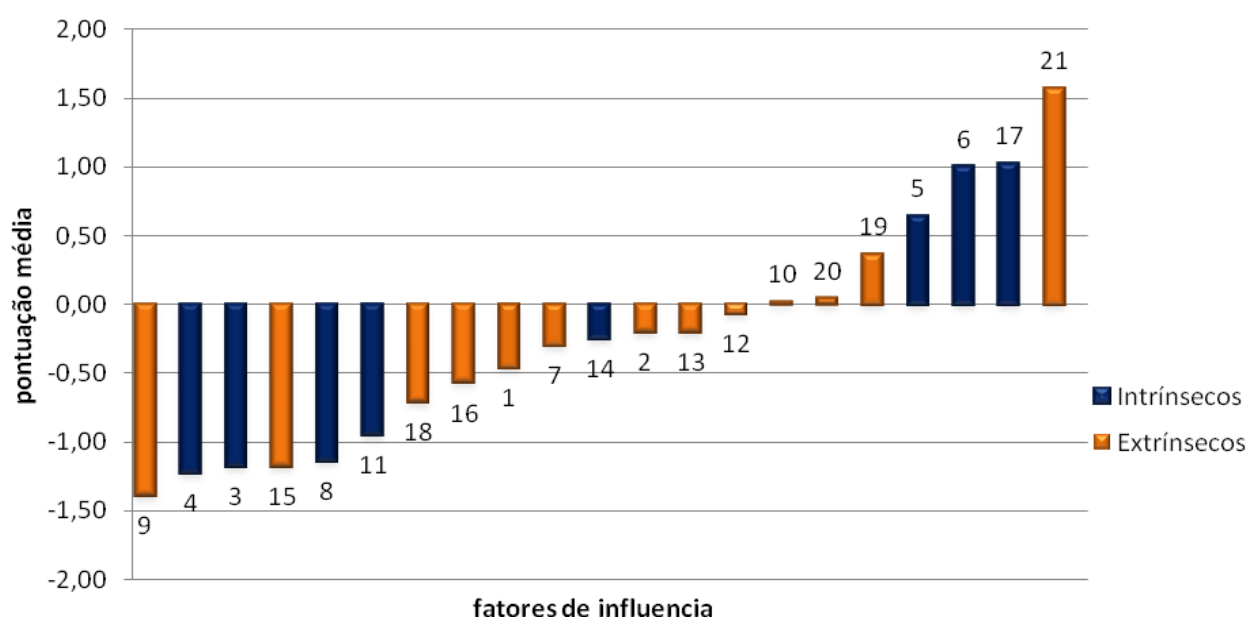


Gráfico 3 - Média de influencia dos fatores intrínsecos e extrínsecos em atletas de Basquetebol Categoria Sub 21 dos Jogos Regionais do Interior.

Através do Gráfico 3 é possível observar que, a partir da percepção do grupo estudado, aproximadamente 67% dos fatores atribuídos foram considerados como situações causadores de estresse. Isso mostra que para os atletas a maioria das situações interfere em seu rendimento de forma negativa.

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 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 (DE ROSE JR, 2002). Sendo assim é difícil para qualquer atleta ter uma compreensão mais positiva do que negativa quando inserido no contexto esportivo que visa o alto rendimento.

5 – CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao final desta investigação, da pesquisa documental onde se reportou aos dados coletados e armazenados no LEPEspe, Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte, IB/UNESP, sob código DEF/UNESP/EC/01, coletados em campeonatos regionais por equipe de pesquisadores do laboratório, identificou-se que os fatores considerados motivadores durante a competição foram: 'os espectadores', 'pensar constantemente no cumprimento das metas desejadas' e 'o estabelecimento de metas excessivamente altas'. Os mesmos encontrados por Costa e Vieira (2003), em atletas de basquetebol do Campeonato Nacional Masculino Adulto de 2002.

Os fatores considerados como estressantes foram: 'discordâncias e conflitos com o treinador, com companheiros ou com a família', 'dormir mal na noite anterior à competição', 'nervosismo excessivo' e 'ser prejudicados pelos juízes'. De um modo geral, as equipes identificaram aproximadamente 67% (sessenta e sete por cento) dos fatores como estressantes, e 33% (trinta e três por cento) deles como fatores motivadores.

Como já foram citadas repetidas vezes durante todo o estudo, a competição representa uma considerável fonte de estresse para os atletas, uma vez que exige importantes pré-requisitos: habilidades de aptidão física (velocidade, força, agilidade, coordenação); habilidades técnico-táticas (arremesso, drible, posicionamento em quadra) e competências emocionais (autoconfiança, personalidade, manutenção de um estado mental equilibrado, resistência ao stress psicossocial). Em conjunto com as influências extrínsecas ao indivíduo como: técnico, os árbitros, os companheiros e a torcida, que expõem o atleta à apreciação e avaliação do público, que varia desde o mais leigo até os críticos especializados. Portanto, situações como errar em momentos decisivos ou perder jogos praticamente ganhos têm um peso

considerável na avaliação que este atleta faz das situações causadoras de estresse. Todas as variáveis devem ser abordadas de maneira integrada, pois nenhum desses fatores ocorre isoladamente.

Baseando-se nos resultados obtidos poderiam ser feitas algumas recomendações aos treinadores: analisar e controlar antecipadamente as condições a serem enfrentadas; criar um bom clima emocional na equipe, evitando sobrecargas e excesso de treinamento; criar concepções críticas frente aos resultados dos jogos, ensinando os atletas a assumir suas responsabilidades diante de derrotas; estimular os jogadores a transformar fatores negativos em benefício próprio (ex: tornar a torcida como um fator de reforço e estímulo); conscientizar os jogadores de que as habilidades psíquicas devem ser trabalhadas com a mesma importância de cada método de treinamento.

Finalizando, este estudo evidencia a importância da presença do psicólogo do esporte como parte integrante da comissão técnica de uma equipe que visa o alto rendimento. Pois esse passa a ser um instrumento valioso na formação de um grupo voltado para objetivos comuns, uma vez que no esporte competitivo qualquer vantagem pode decidir o resultado da partida, e qualquer diferença, pode mudar o rumo do jogo.

Apesar de ser uma pesquisa documental em que se analisou dados coletados e armazenados no LEPESPE, Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte, IB/UNESP, sob código DEF/UNESP/EC/01, coletados em campeonatos regionais por equipe de pesquisadores do laboratório, pode-se sugerir maior aproximação da Psicologia do Esporte às demais ciências do esporte, para que o diálogo entre elas favoreça um melhor rendimento esportivo.

6 – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARRAS FILHO, M. G.; MIRANDA, R. Aspectos psicológicos do esporte competitivo. **Treinamento Desportivo**, 3, 3, 62-72, 1998.

BRANDÃO, M. R. F. Psicologia do Esporte. In: Neto, A. F; GOELLNER, S. V. e BRACHT, V. (orgs). **As Ciências do Esporte no Brasil**. 1995.

BROTTO, F.O. **Jogos cooperativos: o jogo e o esporte como exercício de convivência**. Santos. Editora projeto Cooperação, 2001.

CAILLOIS, R. The structure and classification of games. In W.J. Morgan and K. V. Meier (eds), **Philosophic inquiry in sport**. Champain (Ill), Human Kinetics, 7-15, 1988.

CBB. **Basquete no Brasil**. Disponível em: http://www.cbb.com.br/conheca_basquete/basquete_no_brasil_new.asp. - acessado em 14 mar. 2010
http://www.cbb.com.br/conheca_basquete/hist_oficial.asp - acessado em 14 mar. 2010

COSTA, L.C.A.; VIEIRA, L.F. Estudo dos fatores motivadores e estressantes em atletas do campeonato nacional de basquete masculino adulto. **Revista da Educação Física/UEM**. Maringá, 2003.

CRATTY, B. **Psicologia no Esporte**. Traduzido por Olívia Lustosa Bergier; 2ª edição, Rio de Janeiro: Prentice-Hall do Brasil, 1984.

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.

DE ROSE JR, D. **Situações específicas e fatores de stress no basquetebol de alto nível**. São Paulo: Escola de Educação Física e Esporte da USP, Tese de Livre Docência, 1999.

DE ROSE JR, D. **Psicologia do Esporte**. São Paulo: Casa do Psicólogo, p.31-32, 2000.

DE ROSE JR, D. A competição como fonte de estresse no esporte. **Rev. Brasileira Ciência e Movimento**. Brasília v.10, n.4, p.19-26, 2002.

DE ROSE JR, D; DESCHAMPS, S.; KORSAKAS, P. O jogo como fontes de stress no basquetebol infanto-juvenil. **Revista portuguesa de Ciências do Desporto**, vol. 1, n. 2, p. 36-44, 2001

HARRIS, D.V.; HARRIS, B.L. **Psicologia del deporte**: Integración mente-cuerpo. Barcelona: Hispano Europea, 1987.

JONES, J.G. & HARDY, L. **Stress and performance in sport**. Chichester (Eng.), J.Wiley and sons, 1990.

LESIK, J. J. **Developing sport psychology within your clinical practice**. San Francisco: Jossey-Bass, 1998.

MACHADO, A. A. **Aspectos psico-pedagógicos da competição esportiva escolar**. Campinas, SP: Unicamp, dissertação de mestrado, 1994.

MACHADO, A.A. **Psicologia do esporte**: temas emergentes I. Jundiaí: Ápice, 1997.

MARKUNAS, M. A psicologia e os esportes coletivos. **Boletim do Grupo de Estudos e Pesquisa em Psicologia do Esporte da Universidade de São Paulo**. Ano 1, n.1, dez.1999.

MARTENS, R.; VEALLEY, R.S. & BURTON, D. **Competitive anxiety in sport**. Champaign (Ill), Human Kinetics, 1990.

MCPHERSON, B.D.; CURTIS, J.E. & LOY, L.W. **The social significance of sport**: an introduction to the sociology of sport. Champaign (Ill), Human Kinectics, 1989.

MIRACLE, L. **Las profesiones del mundo del esporte**. Barcelona: Editorial Planeta, 1992.

RIERA, J. **Introducción a la psicología del deporte**. Barcelona: Ediciones Martinez Roca, 1985.

ROFFÉ, M. **Fútbol de Presion**: Psicologia aplicada al deporte. Buenos Aires: Lugar Editorial, 2000.

SALDANHA, R. P. **Motivação a prática regular de atividade física: um estudo com atletas de basquetebol infanto-juvenil**. Porto Alegre, 2008.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**: teoria e aplicação da pratica. p53-73, 167. 1992.

SAMULSKI, D. e CHAGAS M. H. Analise do estresse psíquico na competição em jogadores de futebol de campo das categorias infantil e juvenil (15-18 anos). **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, vol. 6, nº 4, pp 12-18, 1992.

SAMULSKI, D. **Stress**. Belo Horizonte: Costa e Cupertino, 1997.

SINGER, R. N. **Sport psychology: an analysis of athlete behavior**. Ithaca: movement, 1980.

THOMAS, A. **Esporte: introdução à psicologia**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, v.2, 1980.

VIEIRA, L. F.; BOTTI, M.; VIEIRA, J. L. L. **Ginástica rítmica – análise dos fatores competitivos motivadores e estressantes da Seleção Brasileira Juvenil**. Maringá, v. 27, n. 2, p. 207-215, 2005.

WEINBERG, R.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

YALLOP, D. A. **Como eles roubaram o jogo: o segredo dos subterrâneos da FIFA**. Rio de Janeiro: Record, 2002.