
EDUCAÇÃO FÍSICA

Matheus José Saran Simão

Impacto do estresse na performance em atletas de basquetebol: Uma revisão bibliográfica

Matheus José Saran Simão

**Impacto do estresse na performance em atletas de basquetebol:
Uma revisão bibliográfica**

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

Orientador: Afonso Antonio Machado

Coorientadora: Bruna Feitosa de Oliveira

Rio Claro - SP
2023

S588i Simão, Matheus José Saran

Impacto do estresse na performance em atletas de basquetebol : Uma revisão bibliográfica / Matheus José Saran Simão. -- Rio Claro, 2023 24 f.

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

Orientador: Afonso Antônio Machado

Coorientadora: Bruna Feitosa De Oliveira

1. Estresse. 2. Performance. 3. Desempenho Esportivo. 4. Basquetebol. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Biblioteca do Instituto de Biociências, Rio Claro. Dados fornecidos pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

MATHEUS JOSÉ SARAN SIMÃO

**IMPACTO DO ESTRESSE NA PERFORMANCE EM ATLETAS DE
BASQUETEBOL:
UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

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

BANCA EXAMINADORA:

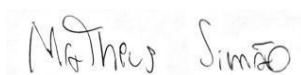
Prof. Dr. Afonso Antonio Machado (Orientador)

Profa. Ma. Bruna Feitosa De Oliveira (Coorientadora)

Prof. Dr. Flávio Soares Alves

Prof. Dr. Carlos José Martins

Aprovado em: 22 de Novembro de 2023



Assinatura do discente



Assinatura do(a) orientador(a)



Assinatura do(a) coorientador(a)

*Dedico este estudo a minha família e aos amantes
do esporte da bola laranja assim como eu*

AGRADECIMENTOS

Queria agradecer à minha família, em especial à minha mãe, Rejane e ao meu pai Adriano, que me tornaram o que eu sou hoje, que nunca desistiram de mim e sempre me apoiam.

Gostaria de agradecer também ao esporte, que me levou a tantos lugares e que se não fosse por ele, não estaria aqui hoje em dia.

Também agradeço a República Catorze que foi meu lar durante todos esses anos da graduação e que nesse local criei amizades e aprendizados que levarei para a vida toda.

RESUMO

O estresse gerado pela competição no alto rendimento, afeta o desempenho dos atletas de várias modalidades esportivas, incluindo o basquetebol. Entender esses fundamentos é primordial para que um técnico de equipe possa melhorar, não só os aspectos táticos, técnicos e físicos do atleta e como também melhorar o aspecto psicológico, para assim obter o máximo de seus atletas e assim consequentemente obter os melhores resultados dentro da competição. Esse estudo de caráter de revisão bibliográfica tem como objetivo analisar e interpretar os estudos referentes ao estresse competitivo e como esse fator afeta o desempenho dos atletas. A metodologia consistiu em uma busca sistemática em bases de dados eletrônicas. O objetivo do presente estudo é de avaliar como o estresse e as situações estressoras impactam no desempenho de atletas de basquetebol, sendo esse impacto tanto positivo quanto negativo. Sendo assim, ao final deste estudo, podemos concluir que o estresse está diretamente relacionado a performance do atleta, e não seria diferente ao atleta de basquetebol.

Palavras-chave: Estresse. Performance. Desempenho Esportivo. Basquetebol.

ABSTRACT

The stress generated by competition in high performance, affects the performance of athletes of various sports, including basketball. Understanding these fundamentals is paramount so that a team coach can improve, not only the tactical, technical, and physical aspects of the athlete and also improve the psychological aspect, so as to get the most out of their athletes and thus consequently get the best results within the competition. This literature review study aims to analyze and interpret studies related to competitive stress and how this factor affects the performance of athletes. The methodology consisted of a systematic search in electronic databases to have a larger base of previous studies to support this present work. The current work aimed to assist for the future development of effective techniques and strategies so that the performance of the basketball athlete is not summarily affected by the stress caused by this means. Thus, at the end of this study, we can conclude that stress is directly related to the athlete's performance, and would not be different to the basketball athlete.

Keywords: Stress. Performance. Sports performance. Basketball.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	9
2	OBJETIVO.....	11
3	JUSTIFICATIVA.....	12
4	HIPÓTESE.....	13
5	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	14
6	REVISÃO DE LITERATURA.....	15
6.1	O ESTRESSE.....	15
6.2	ESTRESSORES.....	15
6.3	SITUAÇÕES ESTRESSORAS DENTRO DO ESPORTE.....	16
6.4	SITUAÇÕES ESTRESSORAS FORA DO ESPORTE.....	19
7	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	21
<u>8</u>	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	22

1 INTRODUÇÃO

Para se tornar um bom atleta, que produz e obtém os melhores resultados constantemente, independente da modalidade, o seu nível tático, técnico, físico e psicológico precisam estar muito bem treinados (DE ROSE JUNIOR *et al*, 1999). E no basquetebol de alto rendimento isso não é diferente, para que o atleta se destaque dos demais todas essas características precisam ser exaustivamente treinadas (LIMA *apud* DE ROSE JUNIOR *et al*, 1999).

Um dos fatores psicológicos que mais influenciam o desempenho de atletas é o estresse (JONES; HARDY *apud* De Rose Junior *et al*, 1999), para que o atleta tenha um alto rendimento dentro da competição é necessário que ele saiba lidar bem com situações causadoras de estresse.

O estresse, segundo Margis *et al* (2003), é uma condição de estado derivado de uma excitação emocional, essa que perturba a homeostasia, desencadeando uma descarga de adrenalina, provocando mudanças fisiológicas e psicológicas. Já estressores são eventos e estímulos externos que provocam o estresse (MARGIS *et al*, 2003), como por exemplo, dentro do esporte, um campeonato ou jogo importante. Porém esses estressores podem ser dentro do âmbito esportivo e competitivo ou como parte da vida pessoal do atleta.

Quando o estresse começa a passar para um caráter negativo, pode dar início a síndrome de burnout, essa qual pode levar a desistência do atleta da modalidade (CHIMINAZZO; MONTAGNER, 2004). Ainda segundo Chiminazzo; Montagner (2004), vale ressaltar que a síndrome de *burnout* e estresse são situações diferentes, dado que o *burnout* ocorre após sucessivos estímulos estressores que o indivíduo não consegue se adaptar.

A síndrome de *burnout* pode ser um dos fatores limitantes para o desenvolvimento de atletas. A síndrome de burnout é gerada por uma resposta ao estresse crônico (VERARDI, 2009).

Os atuais bons treinadores, vendo as recentes pesquisas estão percebendo que apenas treinar o tático, técnico e físico de um atleta não é o suficiente, e que para formar e ter um bom atleta em seu elenco é necessário que o atleta esteja bem-preparado psicologicamente (FABIANI, 2009).

Segundo Souza (2019) atletas com um grau maior de experiência são menos suscetíveis a ter uma queda de rendimento causado pelo estresse, se comparado a atletas menos experientes

De Rose Junior *et al* (1999, 2001) identificaram situações causadoras de estresse em jogadores de basquetebol, no campo competitivo e extracompetitivo, esse último é mais ligado a vida social do atleta. Algumas dessas situações no âmbito competitivo são: Medo/ Insegurança, expectativas, importância/ dificuldade do jogo, torcida/ técnico, dentre outros. Já no campo extracompetitivo podemos destacar: Relacionamentos familiares/ amigos e relacionamentos amorosos, escola e situação financeira.

2 OBJETIVO

O objetivo do presente estudo é de avaliar como o estresse e as situações estressoras impactam no desempenho de atletas, especificamente de basquetebol, considerando tanto o impacto positivo quanto o negativo, evidenciando estratégias e técnicas para que o rendimento do atleta não seja afetado pelo estresse causado por esse meio.

3 JUSTIFICATIVA

A justificativa do presente estudo se mostra por conta do estresse estar presente na vida dos esportistas e isso afetar seu desempenho no trabalho. Por conta disso buscamos obter mais informações e produzir conhecimentos sobre a psicologia do esporte, principalmente acerca do impacto do estresse na performance de atletas, especificamente do basquetebol. Levando em consideração que esse fator pode melhorar ou prejudicar o atleta, e por conta disso se faz necessário analisar a influência do estresse.

4 HIPÓTESE

Esse estudo parte da hipótese de que o estresse tem um impacto na performance do atleta, desde que de forma controlada com um impacto positivo, e que excedendo os limites do esperado, passe a ter um impacto negativo, levando a síndrome de *burnout* e outros traumas.

5 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O presente estudo se caracteriza como uma pesquisa qualitativa de natureza descritiva, sendo baseada em uma revisão bibliográfica e documental (Thomas; Nelson; Silverman, 2012). Esse método foi escolhido por passar um maior embasamento teórico acerca do tema, buscando novas visões sobre o que já foi trabalhado em cima do estresse no ambiente competitivo esportivo.

A busca foi feita em cima dos termos “estresse”, “performance”, “desempenho esportivo” e “basquetebol” nas plataformas google acadêmico, Scielo e Pubmed. Os artigos foram selecionados de acordo com a relevância acerca do tema e o ano de publicação, sendo a primeira avaliada pelo próprio autor.

Tiveram preferência os artigos em português e inglês, línguas em que o autor principal do estudo tem mais domínio.

6 REVISÃO DE LITERATURA.

O ESTRESSE

Segundo Samulski (2009), o estresse é parte das nossas experiências do cotidiano, ele está relacionado a diversos problemas, como fadiga, dor, excitação emocional, cansaço mental e corporal.

De Rose Junior (2002, p. 22) acrescenta “Novas situações e novas experiências provocam o desenvolvimento de um sistema integrado de estruturas e conteúdos que interferiram na análise e nas respostas emitidas.”

O estresse muitas vezes é visto como algo negativo, um empecilho na vida e no cotidiano, um obstáculo na realização de tarefas, é fato que necessitamos de algum tipo de estresse para sobrevivermos, até considerado como uma função adaptativa (NOGUEIRA e GOMES, 2014).

O estresse pode ser considerado como um dos fatores mais importantes na determinação do desenvolvimento e desempenho de atletas. Saber lidar com essas situações geradoras de estresse são importantes para que o atleta mantenha o nível de estado aceitável e consiga desempenhar bem em diferentes momentos do jogo (DE ROSE JUNIOR *et al*, 2001).

ESTRESSORES

Situações estressoras são acontecimentos vitais, diários e situações de tensão crônica (MARGIS *et al*, 2003), esses acontecimentos são os responsáveis por gerar o estresse.

Os atletas estão expostos a vários agentes estressores, não sendo somente ao treinamento desportivo e a competição, mas também com fatores extra esportivos (DE ARRUDA *et al*, 2013).

Dentro da área esportiva, Thelwell *et al* (2008), organizou dois tipos de estressores, os estressores de performance e os estressores organizacionais. Os estressores de performance estão ligados a preparação, lesões, rendimento e rivalidade. Já os estressores organizacionais são relacionados a fatores intrínsecos ao esporte, como carreira no esporte, relações esportivas, demandas interpessoais, desempenho, desenvolvimento no esporte e papéis na organização esportiva.

De Rose Junior *et al* (2004) separou os estressores no esporte em três grandes categorias: competência individual, competência coletiva e pessoas importantes.

SITUAÇÕES ESTRESSORAS DENTRO DO ESPORTE

O basquetebol é considerado um esporte complexo devido aos processos dinâmicos e contínuos de situações específicas, para um bom desempenho os atletas devem estar bem-preparados fisicamente, taticamente e tecnicamente, isso tudo aliado aos aspectos psicológicos bem trabalhados e preparados, já que são decisivos no desempenho dos atletas e até na definição de jogos (DE ROSE JUNIOR *et al*, 2001).

De Rose Junior (2002) mostra em seu estudo que a competição esportiva atualmente tem o significado de desafio e luta, e que desta forma é a expressão máxima do esporte como fenômeno cultural e social.

O contexto esportivo é um cenário estressante, o que torna fundamental a compreensão e adaptação do atleta às pressões inerentes ao contexto do alto rendimento (NOGUEIRA; GOMES, 2014). O bom equilíbrio psicológico é fundamental para o sucesso em competições de alto rendimento (CLEMENTE *et al*, 2019).

Em seu estudo De Rose Junior *et al* (2001) mostram que os níveis de estresse nas meninas são maiores do que nos meninos, devido a fatores inerentes à estrutura dos sexos e devido a fatores sociais. As mulheres normalmente sofrem mais pressão, pois a prática de esporte ainda está muito associada ao sexo masculino. Isso faz com que as mulheres tenham que provar e demonstrar mais a sua capacidade competitiva. Outro fator que o autor traz é que as mulheres expressam mais sinceramente seus sentimentos comparados aos homens, principalmente aqueles relacionados à medos, preocupações e fraquezas.

Para chegar ao nível de competição de alto nível, ele precisa ser um competidor efetivo e regular, sempre se destacando dos outros competidores da mesma modalidade esportiva. Chegando assim nos mais altos níveis de preparação e exigência física, táticas, técnicas e psicológicas. Assim desenvolvendo uma boa carreira esportiva (DE ROSE JUNIOR *et al*, 1999).

De Rose Junior (2002) a competição em si é uma fonte infinita de estressores para os atletas, independentemente do nível em que eles se encontram, pois a competição representa um desafio ao atleta, que se não for bem manejado, esse sentimento de desafio, pode virar um sentimento de ameaça. Ainda segundo o autor, essa demanda

ocorre em qualquer nível de competição em que o atleta se encontra, que o estresse é endêmico ao meio esportivo competitivo.

Um dos maiores causadores de estresse em atletas é a própria situação de jogo, o que é plausível, já que no jogo o atleta será realmente posto à prova e exposto ao público, que varia dos mais leigos até os mais especializados (De ROSE JUNIOR, 2002).

De Rose Junior *et al* (1999, 2001) em seus estudos (que foram mais específicos para o basquetebol), também separou os tipos de estressores em dois grandes grupos, no fator competitivo e o fator extracompetitivo. Conforme a pesquisa ia avançando os autores do artigo notaram que algumas situações eram similares, sendo assim gerando 24 fontes específicas de estresse no basquete, estes que foram novamente agrupados por características similares e foram categorizados em sete fatores específicos de estresse no basquetebol. Portanto os autores (DE ROSE JUNIOR *et al*, 1999,2001) separaram em dois fatores estressantes gerais, sendo eles os Individuais e os Situacionais. Os fatores individuais são aqueles que dependem apenas do indivíduo, como por exemplo: Medo/ Insegurança, expectativas/ objetivos, pressão interna, preparação individual e lesões.

Para os atletas, errar em momentos decisivos do jogo, perder um jogo praticamente ganho e repetir os mesmos erros são situações que geram bastante estresse (DE ROSE JUNIOR *et al*, 2004).

O técnico também tem um papel fundamental nesse processo, tomando atitudes justas e coerentes é primordial para que o atleta consiga se desenvolver, sem um estressor a mais (DE ROSE JUNIOR, 2002).

De Rose Junior *et al* (1999) traz que técnicos com comportamentos muito extremos, sejam eles ausentes ou muito exigentes, injustos, com pouco conhecimento de jogo, é um fator estressante que pode interferir negativamente no desempenho do atleta.

A arbitragem também merece um destaque como fonte estressora, já que durante seus estudos De Rose Junior *et al* (1999, 2004) identificaram que os atletas entrevistados foram incisivos em falar que a arbitragem é um fator gerador de estresse.

Companheiros de equipe também são um fator estressante para os atletas, De Rose Junior *et al* (1999) traz em seu estudo que a omissão, cobranças em exagero, falta de esforço e egoísmo, são situações estressoras negativas para os atletas.

Os adversários também aparecem como fonte estressora, mas não pela capacidade técnica ou pela ameaça em que representam, mas sim por atitudes que são consideradas desleais dentro do basquetebol (DE ROSE JUNIOR *et al*, 1999).

Um fator estressante específico, mas que merece atenção é a tensão pré-menstrual e a menstruação, para algumas atletas declararam que esses fatores podem provocar uma queda no rendimento, pois as deixam em estado de irritação, nervosismo e com mudanças de humor. As atletas também reclamaram da incompreensão desse fato por parte de alguns técnicos (DE ROSE JUNIOR *et al*, 1999).

Pressões externas também é um estressor muito grande na vida de atletas, a busca incessante por vitórias por parte de treinadores, a comparação com atletas adversários e até do mesmo time leva o atleta a um nível de estresse muito alto (CHIMINAZZO; MONTAGNER, 2004). Ainda segundo os autores a busca incessante pela vitória, pela vitória a todo custo descaracteriza o jogar pelo prazer e tornando assim, uma obrigação.

Outro fator estressante que De Rose Junior *et al* (1999) trazem é o planejamento e organização estrutural administrativa das equipes, como por exemplo, jogos em excesso, calendário, viagens constantes, falta de planejamento das entidades e problemas salariais.

Chiminazzo; Montagner (2004) trazem também que o treinamento excessivo é um fator estressante muito perigoso, pois o treino é um estímulo e se o atleta não souber manejar e trabalhar bem esse estresse constante, pode acarretar em uma síndrome de *burnout*.

Estar em forma física e técnica são fatores muito importantes, que quando mal trabalhados se tornam uma fonte estressora para atletas, pois eles sabem o quanto são dependentes desses fatores, assim quando bem trabalhados conseguem se manter em times de alto nível e seleções nacionais (DE ROSE JUNIOR, 2002).

Tiggemann *et al* (2018) trazem em seu estudo que existe uma relação negativa entre o estresse e o aproveitamento de arremessos no basquetebol, mas que existe uma relação positiva entre o estresse e a ansiedade no fundamento de passe. Esse estudo mostrou que a relação entre o estresse e o aproveitamento de arremessos é que quanto maior o nível de estresse do atleta, menor será o seu desempenho nos arremessos.

Jogos importantes como semifinal e final, geram um estresse a mais para os atletas, dada a circunstância do jogo e as consequências que o próprio trará (DE ROSE JUNIOR *et al*, 1999). Ainda segundo esse estudo os momentos finais geram mais estresse aos atletas, ainda mais se for um jogo equilibrado até o final.

Segundo Csathó *et al* (2012, *apud* TIGGEMANN *et al*, 2018), altos níveis de estresse e de estímulos cognitivos, faz com que o atleta tenha uma queda nos níveis de atenção, comprometendo o desempenho cognitivo dos atletas, os levando a ignorar fatores importantes na hora do jogo.

Níveis excessivos de estresse podem levar o atleta a ter um descontrole de suas ações, ainda mais quando houver pressões externas e emoções não controladas por ele (DE ROSE JUNIOR, 2002).

Clemente *et al* (2018) constatou em seu estudo que os atletas não conseguem obter os melhores resultados devido a não saberem e não conseguirem lidar com os estados emocionais.

De acordo com De Rose Junior (2002), atletas mais experientes e mais preparados, a competição tem um caráter desafiador, porém para um atleta inexperiente ou não tão bem-preparado, essas mesmas situações poderão ter uma conotação de ameaça ao seu psicológico, físico, bem-estar e social.

Independentemente do nível em que o atleta se encontra, seja ele da base até o profissional os estressores enfrentados pelos atletas são basicamente os mesmos, isso porque o atleta se preocupa com o resultado, de como ele pode atuar para a equipe obter o resultado almejado, além da sua interação com o contexto competitivo, por meio do relacionamento das pessoas que fazem parte do mesmo meio (DE ROSE JUNIOR, 2002).

SITUAÇÕES DE ESTRESSORAS FORA DO ESPORTE

Para De Rose Junior (2002) a competição não é um fator exclusivo das experiências esportivas, pois esta reflete os valores sociais em que estamos inseridos, desde o nascimento até a morte estamos inseridos em sistemas competitivos para garantir a sobrevivência, porém é no esporte em que a competição tem um enfoque e uma evidência maior, isso porque o esporte dentro do da cultura e sociedade tem uma divulgação e importância muito elevada.

Vale lembrar que atletas, independentemente do nível de competição que estão inseridos, são seres humanos também e que problemas do dia a dia de um cidadão comum também ocorrem com eles, e esse acaba sendo um fator estressante para os atletas, De Rose Junior *et al* (2001) traz esses fatores a mais em seu estudo. O autor denominou esses fatores extra quadra como “fatores gerais extracompetitivos pessoais e sociais”. Os fatores mais identificados foram os seguintes: Família, amigos/amorosos, escola, dinheiro, amizade e vida social. Tem um destaque a situação de problemas familiares, relacionamentos amorosos, falta de uma vida social mais ativa, já que normalmente os atletas possuem uma rotina de treinamento intensa, com poucos dias de folga e uma falta de criação de vínculos de amizade mais duradouros.

O treinamento em excesso tira o tempo do atleta para a família e amigos, ou para as atividades que lhe dão prazer. Consequentemente para os atletas mais novos, isso significa o fim precoce da infância, assim gerando uma situação estressora que se não bem tratada e controlada, pode levar a uma síndrome de burnout (CHIMINAZZO; MONTAGNER, 2004).

Outro fator extracompetitivo que gera estresse dentre os atletas é que após se estabelecer em uma cidade, para uma temporada, criando um novo círculo de amizades e vivendo em determinado contexto social, que ao final dessa temporada, o jogador seja trocado para outro time, por função de patrocinadores o time mude de cidade. Essa situação gera muito estresse para o atleta, pois ele sai de sua residência fixa, do seu círculo social, vai para outra cidade, para começar tudo de novo (DE ROSE JUNIOR *et al*, 2001).

De Rose Junior (2002) traz que entre as situações causadoras de estresse dentro do jogo e as situações estressoras do dia a dia fora de quadra do atleta, a que causa maior estresse para eles é a situação de dentro do esporte. O autor traz que este é um resultado esperado, já que no jogo, o atleta será colocado a prova.

Vale ressaltar que o estresse pode apresentar efeitos desportivos positivos, pois nem toda situação estressora é negativa (TIGGEMANN *et al*, 2018) já que ao se deparar com uma situação estressora, o atleta se prepara para superá-la. Ainda segundo o mesmo autor, quando isto ocorre, demonstra que o atleta está em controle psicologicamente.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Podemos notar que o estresse está mais presente quando a competição está diretamente ligada ao atleta, desde as categorias de base até o profissional.

Dessa maneira cabe aos técnicos, profissionais da área de educação física, dosar o nível de estresse de seus atletas, sendo nas categorias mais novas, retirar um pouco da pressão competitiva, levando mais o prazer para dentro da quadra. E nas categorias mais velhas e profissional saber dosar o nível de estresse tendo como base o conhecimento do elenco que está gerindo. Pode ressaltar que além do treinamento físico, técnico e tático a importância do treinamento psicológico também para o melhor desenvolvimento e performance do atleta dentro da quadra de basquetebol.

Sendo necessário o conhecimento e entendimento por parte da comissão técnica e dos atletas da importância da psicologia do esporte, sempre buscando um acompanhamento de um profissional da área para que os melhores resultados para controlar o estresse sejam obtidos e dessa forma melhorando o desempenho do atleta dentro de quadra.

Vale ressaltar a importância de mais pesquisas acerca dos eventos estressores em atletas infanto juvenis, sendo um tema importância e escasso nas pesquisas feitas.

Portanto, pode-se concluir que o estresse é um fator impactante no desempenho de atletas de basquetebol, assim como outros sentimentos e emoções, e que deve ser trabalhada desde as categorias de base para que o atleta saiba lidar com seus sentimentos. Assim, conforme melhor preparado psicologicamente, taticamente, tecnicamente e fisicamente, melhor será seu rendimento e desempenho esportivo.

REFERÊNCIAS

CHIMINAZZO, J., G., C.; MONTAGNER, P., C. Treinamento esportivo e burnout: reflexões teóricas. **efdeportes.com/ revista digital**. Buenos Aires, 2004.

CLEMENTE, K. A., P.; SOUZA, J. I; FERNANDES, R. L. L. P.; DA SILVA, A., M. B. Ansiedade, estresse e estratégias de enfrentamento pré-competitivo de jogadores profissionais de basquetebol. **Rev. de Psicologia**. Fortaleza, p. 128-140. 2019.

DE ROSE JUNIOR, D. A competição como fonte de estresse no esporte. **Rev. Bras. Ciên. e Mov.** Brasília, p. 19-26. 2002.

DE ROSE JUNIOR, D; DESCHAMPS, S; KORSAKAS, P. Situações causadoras de “stress” no basquetebol de alto rendimento: Fatores Competitivos. **Rev. Paul. Educação Física**, São Paulo, p.217-29. 1999.

DE ROSE JUNIOR, D; DESCHAMPS, S; KORSAKAS, P; Situações causadoras de stress no basquetebol de alto rendimento: fatores extracompetitivos. **Rev. Bras. Ciên. e Mov.** 9 (1): 25-30, 2001.

DE ROSE JUNIOR, D; DESCHAMPS, S., R; KORSAKAS, P; O jogo como fonte de stress no basquetebol infanto-juvenil. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto. vol 1.** p. 36- 44. 2001.

DE ROSE JUNIOR, D; SATO, C., T; SELINGARDI, D; BETTENCOURT, E., L; BARROS, J., C., T., S; FERREIRA, M., C., M. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esp.** São Paulo, p. 385- 395. 2004.

FABIANI, M. T. Psicologia do Esporte: A ansiedade e o estresse pré-competitivo. **psicologia.com.pt**. 2009.

MARGIS, R; PICON, P; COSNER, A., F; SILVEIRA, R., O. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **R. Psiquiatr.** RS, p. 65-74, 2003.

NOGUEIRA, J. M., GOMES, A. R. Compreender o estresse no esporte: Contribuição das perspectivas transnacionais sobre a adaptação humana. In J. M. Montiel; D. Bartholomeu; M. S. Andrade (Eds), *Perspectivas em aprendizagem humana*. São Paulo, p. 57-82. 2014.

OLIVEIRA, F., S; PEDROZA, R., L., S. Síndrome de burnout e sofrimento em atletas de alto rendimento no esporte brasileiro. **Psic. Rev. São Paulo**, p. 226-244. 2021.

THELWELL, R., C; GREENLESS, I; WESTON, N., J., V. Stressors in elite sport. **Journal of Sports Sciences**. Londres, p. 905-918.

TIGGEMANN, C., L; DE MENEZES, L., R; KUNRATH, C., A; DIAS, C., P. Relação entre fadiga neuromuscular, ansiedade e estresse com o desempenho técnico durante partidas de basquetebol. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. São Paulo, p. 1171-1179. 2018.

SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do esporte: Conceitos e novas perspectivas**. 2. ed. Barueri: Manoele LTDA, 2009.

SOUZA, T. M. F. B. D. Relação entre estresse e ansiedade no rendimento de atletas de futebol de campo. Tese (TCC)- Curso de Bacharelado de Educação Física, Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, 2019

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012

VERARDI, L. C. E. Treinamento Esportivo: Estresse, Burnout e Estratégias de Enfrentamento. **Rev. Mackenzie de Educação Física e Esporte**. 15-16. 2010

Matheus Simão
(Discente)

Bruna Lúcia de Oliveira
(Coorientadora)


(Orientador)