

Situações estressantes nos atletas de basquetebol de alta competição

CDD. 20.ed. 155.9042
796.323

Ana Carina de Paiva MARQUES*
António Fernando Boleto ROSADO*

*Faculdade de
Motricidade Humana,
Universidade Técnica
- Portugal.

Resumo

O presente estudo pretende identificar e analisar as situações estressantes experienciadas por uma equipe de basquetebol profissional (N=11). As situações estressantes identificadas relacionaram-se com os aspectos organizativos, aspectos gerais e específicos da competição e do treino, custos e exigências da modalidade e aspectos do desenvolvimento da carreira. Para identificar as situações estressantes, realizaram-se entrevistas estruturadas, utilizando um guião adaptado de guiões e entrevistas utilizadas em outros estudos com objetivos semelhantes aos nossos. Após a realização das entrevistas, os dados foram analisados e posicionados nas categorias pré-definidas. As principais conclusões deste estudo indicam que alguns dos estressores identificados pela nossa amostra são semelhantes aos reportados em outros estudos, com modalidades individuais e de pares, mas, também, que existem diferenças entre os estressores específicos. Indicou, também, que as fontes de "stress" experienciadas surgem de todos os aspectos da experiência competitiva. As situações mais mencionadas pela amostra foram as viagens e questões financeiras (aspectos organizativos), situações pessoais e gerais do jogo (aspectos específicos da competição), a participação coletiva (aspectos do treino) e questões relacionais (aspectos do relacionamento com os outros).

UNITERMOS: "Stress"; Psicologia do esporte; Atletas de elite; Situações estressantes; Basquetebol; Intervenção psicológica.

Introdução

As situações estressantes estão presentes no dia-a-dia de todos nós, sem que, no entanto, seja sempre fácil lidar com estes momentos de forma eficaz. Neste domínio, as diferenças individuais são muitas e, também, como consequência, os seus resultados. Aqueles que melhor souberem enfrentar, lidar e ultrapassar estas situações terão maiores probabilidades de sucesso, isto, para qualquer área da nossa vida, ou já não fizesse o "stress" parte dela. No desporto de alta competição, o impacto destas situações estressantes tem implicações um pouco diferentes, pela especificidade do seu contexto. Nos dias de hoje, quando falamos de alta competição, a maioria dos atletas de topo apresenta habilidades físicas muito semelhantes. Aqui a diferença verifica-se, muitas vezes, ao nível das competências psicológicas. Relativamente ao "stress", a situação é idêntica, todos os atletas enfrentam no seu dia-a-dia situações estressantes e aqui, os atletas de sucesso serão,

certamente, aqueles que melhores capacidades demonstram na gestão e no controle das situações potencialmente estressantes. É frequente, no nosso dia-a-dia profissional, apercebermo-nos das dificuldades que muitos atletas apresentam no decorrer de toda a sua experiência competitiva. O atleta que receia falhar os seus lançamentos, o atleta que receia não cumprir os seus objetivos em campo e, como consequência seja substituído, o medo da lesão, entre outros. No entanto, como já tem sido documentado, as situações estressantes não surgem somente na competição, as questões contratuais, os salários em atraso, a gestão da carreira desportiva, também ela com contornos diferentes relativamente à maioria das outras profissões, contribuem para a vivência de situações estressantes. Depois, há também as questões familiares e académicas que nem sempre conseguem cumprir, devido às exigências de tempo, próprias desta profissão. Se

pensarmos que até a planificação debilitada das viagens pode ser percebida como uma situação estressante, então, constatamos que elas estão mesmo presentes em quase todos os momentos da vida destes atletas de alta competição.

No sentido de obter uma maior compreensão das situações estressantes experienciadas pelos atletas de alta competição, desenvolvemos este estudo, escolhendo para a nossa amostra uma equipe de basquetebol profissional. Curiosamente, pois não saberíamos qual o desenrolar dos

resultados no decorrer da época em questão, esta equipe, embora não tivesse ganho nenhuma das provas em que participou, esteve presente em duas semifinais e três finais. Em termos nacionais, disputaram as meias finais do Torneio dos Campeões e Taça de Portugal e as finais da Taça da Liga e dos "Play-off". Disputaram, também, a final da Competição Européia da Conferência a que pertenciam. Estas participações, nos momentos mais desejados da época, enriquecem, de certa forma, o objetivo deste estudo.

"Stress": investigação no desporto

A participação no desporto competitivo, particularmente ao nível de elite, é frequentemente caracterizada por uma intensa pressão, sob a qual se espera que os atletas desempenhem ao nível mais elevado. Estas pressões são, muitas vezes, associadas a elevados níveis de "stress" e ansiedade.

A experiência de "stress" e ansiedade na competição desportiva revela um problema habitual e preocupante para todos os que, direta ou indiretamente, se encontram envolvidos no desporto (CRUZ, 1996). MARTENS (1977) descreve o "stress" como um processo que envolve a percepção de um desequilíbrio substancial entre as exigências do meio envolvente e a capacidade de resposta. O fracasso na realização dessa exigência é percebido como tendo importantes conseqüências, às quais se responde com aumentos nos níveis de estado de ansiedade. Assim, para LAZARUS e FOLKMAN (1984), a situação indutora de "stress" é toda aquela em que a relação estabelecida entre o indivíduo e o meio ambiente é avaliada como excedendo os seus recursos, prejudicando, então, o seu bem-estar.

Nos últimos anos têm sido realizados vários estudos com o objetivo de aumentar o conhecimento sobre as fontes de "stress", o impacto que tem no bem-estar do atleta e, também, as estratégias para prevenir e/ou reduzir os seus efeitos.

A grande maioria dos estudos sobre "stress", focam-se no "stress" induzido antes, durante e após a competição. Inicialmente, estes tinham como objetivo principal, examinar a prevalência de "stress" e ansiedade na competição, particularmente nos atletas mais jovens. O estudo de PIERCE e STRAITTON (1981) citado por WOODMAN e HARDY (2001b) com 543 jovens atletas, revelou que as maiores preocupações com a participação desportiva estavam relacionadas com: não jogar bem (63,3%); fazer

um erro (62,5); e, o "stress" causado pelos pais (11,2%), treinadores (24,9%) e colegas (24,7%). Cerca de 40% dos atletas revelou que estas preocupações os impediam de desempenhar no seu melhor nível. Também, 23,6% dos atletas indicaram que poderiam abandonar a participação devido a problemas e dificuldades resultantes destas preocupações.

Os vários estudos conduzidos por SCANLAN e LEWTHWAITE (1984) e SCANLAN e PASSER (1979) investigaram os fatores intrapessoais e situacionais, relacionados com os níveis de ansiedade na participação desportiva jovem, antes da competição. Concluíram que existem relações entre os elevados níveis de estado de ansiedade pré-competitiva nos jovens atletas com: os elevados níveis de traço de ansiedade; as expectativas baixas de desempenho pessoal e/ou equipe; baixos níveis de auto-estima, elevadas preocupações com o erro, aumento das preocupações devido à avaliação social; e, elevados níveis de pressão familiar para desempenhar. GOULD, PETLICHKOFF e WEINBERG (1984) investigaram as fontes de "stress" de 458 jovens lutadores. Das 33 fontes de "stress" mencionadas, as mais citadas incluíam não desempenhar no melhor nível, não melhorar os desempenhos anteriores, participar nos encontros do campeonato, não lutar bem, perder, não chegar ao peso desejado, não ser capaz de estar mentalmente preparado para lutar e fazer erros. Concluíram também, que 53% dos lutadores da amostra experienciavam algumas destas fontes de "stress" com freqüência. Ainda COHN (1990), no seu estudo com jovens atletas de golfe, determinou que as fontes de "stress" mais freqüentes, incluíam a realização de uma batida particularmente difícil, desempenhar a um nível mais elevado e, o esforço para ir ao encontro das expectativas dos familiares.

Os estudos previamente citados apontam um grande número de fatores situacionais como, por exemplo, dificuldades com os pares, problemas com treinadores, preocupações com o desempenho, aumento das exigências de tempo e energia, que aparentam ser as principais fontes de “stress” para os jovens atletas. Alguns deles revelam também que o desequilíbrio, à longo prazo, entre as exigências da situação (fontes de “stress” percebidas) e as estratégias de “coping” podem ter um impacto negativo na participação dos jovens atletas, na medida em que uma atividade que inicialmente lhes dava prazer passa a não dar e os atletas acabam por desistir. MADDEN, SUMMERS e BROWN (1990), no seu estudo com 133 atletas de basquetebol, utilizaram um questionário de situações estressantes no basquetebol, com cerca de 20 situações específicas do jogo, para avaliar o “stress” nas situações competitivas específicas da modalidade de basquetebol. De um modo geral, os resultados indicaram que as situações estressantes identificadas com mais frequência pela amostra, foram a má forma física e psicológica e as situações de jogo em que a equipe está perdendo e os adversários tentam afastar a bola. As decisões dos árbitros, situações de roubo de bola e falha de lançamentos, também foram mencionadas por estes atletas como estressantes. No entanto, a experiência competitiva é somente uma fração de toda a experiência desportiva. Existem outros aspectos da vida desportiva do atleta, tais como o treino, a reabilitação de uma lesão, os encontros da equipe, as negociações do contrato e as transferências dos jogadores que, também, devem ser consideradas quando investigamos as fontes de “stress”.

Um dos primeiros estudos desenvolvidos para analisar as fontes de “stress”, considerando a experiência desportiva no geral, pertenceu a SCANLAN, RAVIZZA e STEIN (1989) e SCANLAN, STEIN e RAVIZZA (1991), nos seus estudos com atletas de patinagem. Os autores concluíram que as fontes de “stress” identificadas foram categorizadas em cinco temas: aspectos negativos da competição, relacionamento negativo com os outros significativos, custos e exigências da modalidade, esforços pessoais e experiências traumáticas. No seguimento deste estudo, GOULD, JACKSON e FINCH (1993), examinaram as fontes de “stress” experienciadas por 17 atletas olímpicos de patinagem. Os resultados revelaram que as dimensões de “stress” incluíam: assuntos relacionais, expectativas e pressão para desempenhar, exigências psicológicas e físicas e do meio envolvente da modalidade e preocupações com a direção da vida e, um número não categorizado de fontes específicas individuais.

Alguns dos estressores revelados por estes estudos, incluem problemas de preparação e de desempenho, decisões de arbitragem, manutenção e gestão administrativa, suporte social, acomodação, viagens, nutrição, facilidades do treino e pressão de tempo e financeira. Enquanto estes estudos identificam um grande espectro das exigências colocadas nos atletas de elite, eles normalmente não diferenciam da origem específicas destes estressores (WOODMAN & HARDY, 2001a). Alguns dos estressores revelados, como por exemplo, distúrbios na família ficam completamente de fora do tema organização desportiva; outros, como as políticas desportivas, têm maior probabilidade de serem uma consequência direta do clima organizacional (FLETCHER & HANTON, 2003).

A literatura geral sobre o “stress” indica que o “stress” laboral contribui para problemas físicos, como a privação do sono, psicológicos, tais como a depressão, sociais, nomeadamente, conflitos interpessoais e comportamentais, como o abuso de drogas e álcool (NOBLET & GIFFORD, 2002).

Assim, também algumas investigações têm começado a tentar perceber a importância do papel que os fatores sociais e organizacionais têm na avaliação do “stress”, pelos próprios atletas (FLETCHER & HANTON, 2003; JONES, 1995) SHINON (1982) citado por FLETCHER e HANTON (2003) definiu “stress” organizacional como “stress” sócio-psicológico relacionado com o trabalho e, concebe-o, como sendo uma interação entre o empregado e o meio envolvente do trabalho ao qual está exposto. No entanto, não é nem o indivíduo nem o contexto que é central ao processo de “stress” organizacional, mas antes a avaliação cognitiva da pessoa à situação de trabalho em que ambos se encontram.

Recentemente, WOODMAN e HARDY (2001a) definiram o “stress” organizacional no desporto, como o “stress” que está associado, inicialmente e diretamente, com a avaliação do indivíduo da estrutura e funcionamento da organização em que ele atua. Investigaram as fontes de “stress” organizacional numa amostra de 15 atletas de elite na preparação para as competições internacionais mais importantes. Os resultados revelaram que na categoria contexto, emergiu a seleção, o treino e as finanças. Na categoria de assuntos pessoais, surgiu a nutrição, a lesão, os objetivos e as expectativas. Relativamente aos assuntos da liderança, identificaram os treinadores e os seus estilos. Na categoria dos assuntos de equipe ressaltaram a atmosfera da equipe, o trabalho de equipe de suporte, os papéis e a comunicação. NOBLET e GIFFORD (2002) realizaram um estudo qualitativo para identificar as fontes de “stress” experienciadas por futebolistas profissionais. Os resultados revelaram que os jogadores

identificaram fontes de “stress” que ultrapassam as relacionadas com os eventos competitivos (por exemplo, o fraco desempenho) e incluíram a falta de “feedback”, a dificuldade de equilíbrio entre o futebol e os compromissos escolares e a insegurança da profissão. Mais tarde, FLETCHER e HANTON (2003) entrevistaram 14 atletas de diferentes desportos com o objetivo de identificar as potenciais fontes de “stress” organizacional. Os temas que surgiram nos assuntos do meio envolvente foram a seleção, as finanças, o meio envolvente do treino e das competições e as viagens. Nos assuntos de liderança emergiram os treinadores e os seus estilos. Relativamente à atmosfera da equipe, revelaram o trabalho de suporte, os papéis e a comunicação.

Os resultados das investigações mencionadas sugerem, que os atletas de alta competição lidam com uma grande variedade de estressores. Estes incluem problemas pessoais (com colegas ou treinadores), preocupações financeiras, problemas de lesões, procedimentos de seleção, falta de suporte social, experiências traumáticas e outros assuntos pessoais. Assim, um dos grandes objetivos deste estudo, é dar continuidade às investigações realizadas, através da identificação das situações estressantes de atletas de elite pertencentes a uma equipe de basquetebol profissional, em toda a sua experiência competitiva.

Sujeitos

Foram convidados pessoalmente 11 atletas de uma equipe de basquetebol profissional para participarem neste estudo. Durante o contato inicial, o

primeiro autor explicou a natureza da investigação e enfatizou que a identidade dos participantes seria confidencial.

QUADRO 1 - Informação demográfica.

Atleta	Idade	Anos de experiência	Anos de equipe	Posição	Nacionalidade	Outras ocupações
1	27	14	6	Poste	Guineense	-
2	31	15	1	Extremo	Belga/Croata	-
3	27	10	4	Base	Português	Estudante
4	24	8	2	Extremo	Português	-
5	30	10	1	Extremo	Português	Estudante/Empresário
6	20	4	2	Base	Português	Estudante
7	27	10	1	Poste	Americano	-
8	25	8	4	Extremo/Poste	Português	-
9	22	5	1	Poste	Português	Estudante
10	31	15	1	Extremo/Poste	Ucraniano	Estudante
11	35	16	1	Extremo/Poste	Americano	Empresário

Contexto

A equipe de basquetebol profissional do Clube, no decorrer da época de 2003/2004, disputou todas as provas nacionais e internacionais existentes, estando muito próxima de alcançar alguns dos seus

principais objetivos. Alcançaram o segundo lugar na Liga TMN, na Liga Européia e na Taça da Liga e disputaram as meias finais na Taça de Portugal e no Torneio dos Campeões.

Método

O trabalho conduzido nesta investigação foi organizado com base na metodologia de estudo de caso, com o objetivo de identificar e compreender as

percepções de “stress”, utilizando o caso de uma equipe de basquetebol profissional de alta competição, descrito através das percepções individuais de “stress”.

Procedimento

Para cumprir os objetivos do estudo, optamos pela utilização da entrevista estruturada. As perguntas foram definidas num formato de entrevista padronizada (guião de entrevista). Todas as entrevistas foram conduzidas pelo primeiro autor, garantindo que os indivíduos tinham a oportunidade de falar livremente das suas experiências num contexto confidencial. O

entrevistador nunca interrompia o entrevistado a não ser para emitir reforços ao seu discurso. Sempre que necessário, no entanto, e com o objetivo de aprofundar algumas questões, foram acrescentadas frases como “Que quer dizer com isso?; Pode explicar um pouco melhor?”, etc., ou detalhes com expressões como: “De que forma?; Como?”, etc.

Instrumento

Com base na análise do domínio do estudo, foram adaptadas várias dimensões/questões, utilizadas nos guiões de entrevista dos estudos realizados na área do “stress”, nomeadamente, dos estudos de SCANLAN, STEIN e RAVIZZA (1991), de GOULD, JACKSON e FINCH (1993), de WOODMAN e HARDY (2001a) e alguns dos itens do Questionário de Situações Estressantes no Basquetebol - SSBQ (MADDEN, SUMMERS & BROWN, 1990). Foram, ainda, realizadas duas entrevistas a dois treinadores e ex-atletas da modalidade com o objetivo de aprofundar os aspectos específicos da modalidade. Após a realização destes passos foi, então, estruturado o guião de entrevista, em sete categorias principais:

1. Aspectos organizativos do clube: este tema refere-se aos aspectos da organização que podem ser percebidos pelos atletas como estressantes. Engloba aspectos como os processos de seleção, a comunicação organizacional, os processos organizativos de tomada de decisão, as viagens, aspectos financeiros e condições de trabalho.
2. Aspectos gerais da competição: esta categoria está relacionada com as expectativas, a forma física e psicológica dos atletas, preocupações com a experiência competitiva, a preparação e/ou prontidão para desempenhar, a avaliação dos outros, a experiência de situações de insucesso e as respectivas conseqüências, a importância da competição e aspectos relacionados com as lesões.
3. Aspectos específicos da competição/jogo: esta dimensão aglomera várias situações de competição, ofensivas e defensivas, pessoais e gerais e a arbitragem, todas elas passíveis de acontecer no decorrer de um jogo.
4. Aspectos do treino: neste tema, as questões estão relacionadas com as exigências físicas e

psicológicas, de tempo, táticas e técnicas, com a necessidade de aperfeiçoamento nos treinos, com a participação individual e coletiva nos treinos, aspectos da liderança e comunicação. Também, contém questões relacionadas com as condições de equipamento e material nos treinos.

5. Aspectos do relacionamento com os outros: esta dimensão contém os aspectos relacionais com a equipe técnica, “staff”, colegas, agentes, mídia, patrocinadores, familiares e outros significativos e, também, o papel de cada um na equipe.
6. Custos/exigências da modalidade: este ponto define as exigências ou sacrifícios relacionados com a modalidade de basquetebol, nomeadamente, os custos financeiros e de tempo, mas, também, os custos físicos e mentais.
7. Aspectos do desenvolvimento da carreira: esta categoria abrange as questões relacionadas com o futuro profissional ligado ao basquetebol mas também a outras atividades como os estudos ou outras profissões paralelas. Foca, também, o equilíbrio existente, ou não, entre elas.

O processo do controle da validade do guião de entrevista foi, numa primeira fase, o processo de avaliação da validade por especialistas. Para este processo, foram entregues exemplares do guião a três investigadores da área da psicologia do desporto. Na segunda fase, a validação da aplicação da entrevista, foram realizadas duas entrevistas com dois atletas para perceber se o guião estava perceptível e se não criava dificuldades de interpretação das questões por parte dos entrevistados. Finalmente, concluímos que o guião da entrevista se considerava satisfatório e se encontrava de acordo com as necessidades do estudo.

Análise de dados

As entrevistas foram registadas na íntegra pelo entrevistador, no decorrer das mesmas. Em seguida, foram novamente transcritas em suporte informático. A análise utilizou o conjunto de dados obtidos nas 11 entrevistas, organizados e integrados nas categorias previamente definidas. Os temas relacionados com as fontes de “stress” foram identificados como base unitária de análise. Estas unidades (fontes de “stress”) identificadas foram depois posicionadas em cada uma das sete categorias principais. A validade e a fidelidade da análise dos dados realizou-se através das etapas que, em seguida, apresentamos. Para garantir o critério de classificação dos dados e o seu posicionamento nas categorias pré-definidas, o investigador e dois investigadores independentes efetuaram leituras exaustivas das transcrições, para se familiarizarem com as respostas dos participantes. Numa segunda fase, todos os investigadores, individualmente, codificaram os textos das respostas de cada participante, identificando as unidades de significado da informação (fontes de “stress”). Em seguida, realizou-se uma codificação mais aprofundada, através do resumo e sintetização das cotas identificadas. Os três investigadores utilizaram, constantemente, o método comparativo para explorar as diferenças e semelhanças nas respostas

dos participantes (CHARMAZ, 2000). As comparações foram realizadas, entre as situações de “stress” apresentadas pelos diferentes participantes, entre as respostas dos mesmos sujeitos e entre os dados posicionados em cada uma das subcategorias pelos três investigadores. Quando foram encontradas inconsistências entre os investigadores, os dados foram novamente avaliados. Após esta fase, confirmou-se a análise dos dados e a sua interpretação, através da validação dos três investigadores. Aqui, os investigadores discutiram aprofundada e exaustivamente, até chegarem a um consenso para todas as classificações. Assim, a concordância entre os três investigadores, ou o consenso triangular, teve de ser encontrada para todas as fontes de “stress” encontradas e no seu posicionamento nas categorias pré-definidas. Quando emergiram desacordos entre os investigadores, foram re-lidas as transcrições e discutidos de novo os pontos de discórdia. Em seguida, procedeu-se ao cálculo das frequências das respostas codificadas em cada categoria e subcategoria, num estudo estatístico de dominante descritiva. Nesta fase, voltou-se a realizar o controle de fidelidade, realizado pelo consenso obtido pelo investigador principal e os investigadores independentes.

Apresentação dos resultados

Aspectos organizativos

Relativamente às fontes de “stress” relacionadas com os aspectos organizativos, o QUADRO 2 apresenta os principais aspectos mencionados pelos atletas. Nas subcategorias, tomada de decisão e processos de seleção, não surgiram, por parte

dos atletas questionados, quaisquer situações passíveis de provocarem “stress”. Surgiu uma nova subcategoria, relacionada com a receção às equipas adversárias, que não estava prevista no guião inicial.

QUADRO 2 - Fontes e frequência de “stress” relativamente aos aspectos organizativos.

Subcategorias	Frequência das fontes de "stress"
Comunicação	Falta de honestidade - 2 Falta de clareza - 1 Falta de informação - 1 Pouco conhecimento - 1
Normas/regras	Ausência/Excesso de punição - 2
Aspectos financeiros	Problemas com os pagamentos: atrasos - 6 Ter algo no contrato e o clube não cumprir - 5 Problemas com a casa - 4 Falta de apoio na resolução de problemas - 1
Aspectos das viagens	Viagens mal organizadas - 4 Ligações mal organizadas - 4 Desconfortáveis - 4 Dependentes de resultados - 3 Horários - 2 Alimentação - 2 Não contemplar todo o grupo de trabalho - 1
Condições de trabalho	Material de competição - 3 Pavilhão - 3
Recepção de equipas adversárias	Imagem negativa/fraca do clube - 1

Relativamente à comunicação organizacional, as situações mencionadas fizeram referência à falta de honestidade, clareza e falta de informação, descritas por um dos atletas da seguinte forma:

... quando há pagamentos atrasados, dizer que é amanhã, mas o dinheiro não chega no dia seguinte, prefiro a verdade. Estas situações aborrecem-me, as pessoas sabem que não há e em vez de clarificarem a situação e serem honestos, dizendo a verdade a todos, vão adiando, deixando-nos na eterna dúvida se o dinheiro virá ou não ...

Foram também mencionados aspectos relacionados com o pouco conhecimento das questões organizativas por parte dos diretores:

Os diretores não percebem bem algumas coisas. Não sabem lidar com a situação da alta competição. Chegam a esta fase e fazem coisas sem saber que nos podem estar a afetar. Há momentos de preparação que são nossos e não devem ser interrompidos ou a serem, têm que perceber que estes momentos existem e respeitá-los. Não têm paciência nem noção do que isto significa.

Na subcategoria normas e regras organizacionais, as fontes de “stress” mencionadas estavam relacionadas com a ausência ou excesso de punição quando do não cumprimento das mesmas.

Uma das subcategorias mais referida pelos atletas, como uma potencial fonte de “stress”, está relacionada com os aspectos financeiros. Situações como o não cumprimentos dos contratos e os

atrasos nos pagamentos foram as mais mencionadas, como as seguintes declarações elucidam:

O não cumprimento com as obrigações do clube, não pagar a horas, não cumprir contratos ... Situações como as que vivi no xxx, em termos financeiros. Imensos problemas com os pagamentos, sempre tarde e as más horas, muitos meses, é difícil, nestas alturas, manter a concentração.

Também, neste ponto, foram mencionadas questões relacionadas com problemas com as casas do clube, como atrasos nos pagamentos da água, luz, “internet”, etc., mas, também, a falta de apoio na resolução rápida destas situações. Estas fontes de “stress” foram mencionadas por atletas deslocados, da seguinte forma:

... Ter problemas com a casa, uma televisão avariada por exemplo, coisas que devem ser feitas logo. Sou estrangeiro e preciso dessas necessidades satisfeitas, sei que por vezes parecem coisas insignificantes, mas mexem ... para os jogadores é muito importante ter a mente livre destes detalhes...

Os aspectos relacionados com as viagens corresponderam a outra subcategoria muito referida pela nossa amostra. Situações como a má organização e planeamento das viagens, o desconforto, os horários, as ligações, etc., foram algumas das questões levantadas pelos atletas. Neste ponto, os atletas descreveram as seguintes situações:

Falta de organização, principalmente nas viagens, horários dos aviões, horários estranhos e mal pensados para as refeições.

Relativamente à alimentação também foi referido que:

As refeições, por exemplo, são sempre as mesmas, frango ou bife, existem outras comidas, que têm as mesmas funções, que podem variar e não vão fazer sentir antes de cada jogo que vamos comer eternamente aquelas mesmas refeições. Um pormenor que por vezes faz a diferença.

Outra questão mencionada, relativamente à organização das viagens, focou o fato de, por vezes, o grupo de trabalho não viajar na sua totalidade. Um dos atletas referiu que, em todas as viagens, independentemente de serem ou não no estrangeiro, todos os elementos de trabalho do grupo devem viajar, desde o "staff" médico até ao atleta, que embora não seja convocado para aquele jogo em particular, treina diariamente com a equipe e como tal faz parte da mesma.

Nas questões relacionadas com as condições de trabalho proporcionadas pela organização surgiram, também, alguns aspectos passíveis de criar situações ansiogênicas, nomeadamente, o material de competição, como as toalhas e o equipamento. Também o pavilhão, o fato de, por vezes, ser demasiado frio ou o chão não ser totalmente adaptado às necessidades do basquetebol de alta competição, foram alguns dos aspectos focados. Relativamente a este ponto, alguns atletas mencionaram o seguinte:

O não cumprimento com as obrigações do clube, o não criar as condições de trabalho, é uma profissão desgastante e deve ser bem cuidada. A roupa (equipamento), o pavilhão, as condições de trabalho, o chão, as horas...

Surgiu nas respostas dos atletas uma situação que não estava prevista no guião inicial, relacionada com a recepção das equipes adversárias:

... Nesta organização, a recepção das equipes adversárias é algo totalmente descabida. Pessoas que não estão ligadas à competição em particular e que nada percebem de inglês nem da arte de receber. Deveria ser alguém que percebesse efetivamente a língua da equipe adversária, ou pelo menos o inglês e, que soubesse receber as equipes. Somos um clube de basquetebol de algum peso, que deve fazer por corresponder a esta imagem também no exterior...

Aspectos gerais da competição

A dimensão aspectos gerais da competição englobou os seguintes itens: as expectativas de desempenho, a forma física e psicológica dos atletas, a avaliação/opinião dos outros, a preparação e prontidão para desempenhar, a vivência de situações de insucesso, a importância da competição, as lesões e a comunicação.

QUADRO 3 - Fontes e frequência de "stress" relativamente aos aspectos gerais da competição.

Subcategorias	Frequência das fontes de "stress"
Expectativas de desempenho	Expectativas, objetivos demasiado elevadas - 5
Forma física e psicológica	Má forma física - 4
Preocupações com a experiência competitiva	Impacto da modalidade no país - 2 Qualidade competitiva da liga - 1
Preparação, prontidão para desempenhar	Más condições - 2
Opinião/avaliação dos outros	Comentários negativos/desajustados - 4
Experienciar situações de insucesso	Procura errada de justificações para a derrota - 3 Insucessos - 2
Importância da competição	Jogos decisivos - 4
Lesões	Lesões antigas - 2
Comunicação	Inadequada - 3 Falta de "feedback" - 2

Relativamente às expectativas de desempenho, as situações mencionadas relataram objetivos e expectativas de desempenho demasiado elevadas, descritas da seguinte forma:

...quando eu próprio estabeleço metas que não consigo atingir, fico completamente desiludido, frustrado...

Em relação à forma física e psicológica, somente foram mencionadas questões físicas. Um atleta fez o seguinte comentário:

Má forma física, quando os treinos não me correm bem e as coisas não estão a sair bem...

Nas preocupações com a experiência competitiva os aspectos mais relevantes foram a qualidade da liga e o impacto da modalidade no país, descritas da seguinte forma:

... a qualidade competitiva da liga, dos jogadores, dos clubes. O impacto da modalidade naquele país, se os pavilhões estão cheios.

Na subcategoria da preparação e prontidão para desempenhar, foram mencionadas as condições no decorrer das competições organizadas por outras equipes. O hotel sem condições, a viagem mal organizada, o pavilhão sem condições, incluindo os balneários, resumindo a má organização geral identificada como prejudicial a preparação dos atletas para aquela competição em particular.

Relativamente à opinião e/ou avaliação dos outros, foram referenciados os comentários negativos, como situações que induziam “stress” nos atletas:

Aborreço-me quando os outros acham ou comentam que não estou a dar o meu melhor, ou que não me estou a esforçar quando isso não corresponde à realidade, que não estou empenhado.

A experiência de situações de insucesso revelou aspectos estressantes como a procura de justificações para a derrota, descrita por um atleta da seguinte forma:

...Quando a equipe perde, esta é uma situação muito estressante, muito complicada. Todos tentassem encontrar um culpado e não deve ser assim. Jogamos como uma equipe, perdemos como equipe, ganhamos como equipe.

Os insucessos também foram mencionados neste ponto:

Perder consecutivamente, não conseguir dar a volta à situação, saber que estamos a fazer tudo para que as coisas aconteçam e que provavelmente não vamos conseguir.

Os aspectos relacionados com a importância da competição foram descritos por uma dos atletas como:

...O momento atual, o fato de estar numa final, é a primeira vez na minha carreira que sinto isto, à noite não consigo dormir, sabes, o nervozinho que incomoda...

As lesões, principalmente as mais antigas, também apareceram como potenciais fontes de “stress” para alguns dos atletas.

Por último, nos aspectos da comunicação, alguns atletas revelaram que a informação é, por vezes, escassa ou inadequada relativamente à forma como estão a desempenhar no geral.

Aspectos específicos da competição (jogo)

Esta dimensão, dos aspectos específicos da competição (jogo), engloba as várias situações ofensivas, defensivas, pessoais e mais gerais, todas elas passíveis de acontecer no decorrer de um jogo.

QUADRO 4 - Fontes e frequência de “stress” relativamente aos aspectos específicos da competição (jogo).

Subcategorias	Frequência das fontes de "stress"
Situações ofensivas	Egoísmo - 4
Situações defensivas	Dificuldades defensivas pessoais e coletivas - 6
Situações pessoais	Não poder fazer nada quando os colegas estão errando - 3
	Rotinas - 3
	Não jogar - 2
	Palestras alongadas - 2
	Não conseguir entrar no ritmo do jogo - 1
Situações gerais	Problemas com a casa - 4
	Indefinição em relação ao que se vai fazer, aos aspectos específicos do jogo - 4
	Comunicação treinador atleta - 4
	Não sabe o que vai acontecer - 3
Arbitragem	Mudanças constantes das jogadas - 3
	Erros da equipe de arbitragem - 2

Nos aspectos ofensivos as situações mencionadas, por alguns dos atletas, como mais estressantes, foram aquelas em que algum elemento do grupo se torna demasiado individualista e quer jogar sozinho, lançando constantemente ao cesto, sem se preocupar com os restantes elementos da equipe. Nas situações defensivas, também mencionadas por muitos atletas, surgiu a incapacidade pessoal ou coletiva de defender aquele adversário (individual ou coletivo). Esta dificuldade foi descrita por um dos atletas da seguinte forma:

...Saber que o jogador que vou defender é muito forte e não tenho hipótese de o parar, marca 40 pontos e sei que não tenho hipótese nenhuma de o conseguir parar. Pior, termos essa possibilidade mas ninguém o pára, porque não tem vontade ou porque a equipe está mole...

Relativamente às situações pessoais o fator “não jogar”, não conseguir entrar no ritmo do jogo, as rotinas e as palestras alongadas, formam algumas das fontes de “stress” descritas, como em seguida se apresenta:

...Não jogar, é muito complicado, passar a semana toda a treinar e trabalhar e chegar ao jogo e não jogar. Continuar a trabalhar, e não jogar, é um ciclo vicioso. É também complicado quando vemos que os nossos colegas estão a fazer erros e não podemos fazer nada para contrariar a situação...

Nas situações relacionadas com as rotinas:

...Eu faço sempre a mesma rotina. Se a quebrar, então estou perante uma situação altamente stressante. Por exemplo, uma conversa prolongada na palestra que nos tira o tempo de preparação antes do jogo ...

Na subcategoria das situações mais gerais do jogo, surgiram como situações stressantes, a indefinição do que vai acontecer e do que se vai fazer, como refletem as seguintes declarações: “Não saber o que vai acontecer... indefinição em relação ao que se vai fazer, aos aspectos específicos do jogo” foram alguns dos aspectos mencionados. Também as mudanças nas jogadas, foram mencionadas da seguinte forma: “ ... As mudanças constantes das nossas jogadas e defesas. Isto prejudica a solidez do grupo, de jogarmos de determinada maneira. No final da época não há química, não há automatismos.”

A comunicação treinador-atletas também foi mencionada, como a declaração descreve:

A falta de comunicação e a relação entre os treinadores e os atletas na altura do jogo.

Relativamente ao momento da equipe, um dos atletas revelou o seguinte:

Momento da equipe. Quando a equipe não está unida, junta, em determinada altura do jogo, quando cada um puxa para o seu lado, joga para si, não há coesão nem união, a equipe não está junta.

Para terminar esta categoria dos aspectos específicos da competição, o tema arbitragem também apareceu como uma fonte de “stress”:

Há também a arbitragem, não tenho problemas com os árbitros, sei que vão errar, sei que vão fazer erros, mas por vezes, a sensação de que a equipe está a lutar, e há alguém que está a tentar “matar-nos”, é muito stressante...

Aspectos do treino

Nesta dimensão, aspectos relacionados com o treino, surgiram questões relacionadas com as exigências físicas, psicológicas, táticas e técnicas, com a necessidade de aperfeiçoamento nos treinos, com a participação individual e coletiva nos treinos e também, questões relacionadas com condições de equipamento e material nos treinos, lesões, liderança e comunicação nos treinos.

QUADRO 5 - Fontes e frequência de “stress” relativamente aos do treino.

Subcategorias	Frequência das fontes de "stress"
Exigências físicas e psicológicas	Demasiada intensidade - 2
Exigências de tempo	Organização dos treinos - 2
Exigências técnicas e táticas	Repetição excessiva - 3
	Paragens nos treinos - 2
Necessidade de aperfeiçoamento	Pouco tempo de preparação - 4
	Tática do adversário - 1
Participação individual	Incapacidade de superação individual - 4
	Não treinar - 1
Participação coletiva	Treinos relaxados - 4
	Intensidade - 3
	Confiança - 2
	Competitividade - 2
Condições de equipamento nos treinos	Coesão - 1
	Equipamento - 2
Lesões	Não treinar devido a lesão - 2
	Treinar com lesão - 1
Liderança, comunicação	Controle do treino - 4
	Incoerência - 3
	Injustiças - 1

Relativamente às exigências físicas e psicológicas um dos atletas, revelou o seguinte:

... a atividade sem objetivo e o esforço tremendo para nada, as punições em atividade, são altamente

stressantes - não há um programa, uma linha condutora que te faça perceber o porquê daquele...

Já nas exigências de tempo referiram o seguinte:

A monotonia dos treinos, quando treinar duas vezes é perda de tempo... não gosto de perder tempo.

Em relação às exigências táticas e técnicas surgiu a repetição excessiva, expressa da seguinte forma:

Ao fim de algum tempo de preparação, saber já como as coisas funcionam, o que acontece regularmente, a repetição sempre da mesma pergunta quebra o ritmo de treino, questionar jogadas que estão trabalhadas à vários meses...

As paragens no decorrer do treino foram relatadas como a seguinte declaração demonstra:

Quando paramos e falamos demais, normalmente, são situações que já dominamos muito bem, que já conhecemos. Se perdemos demasiado tempo nestas alturas torna-se um pouco estressante...

Na subcategoria da necessidade de mais trabalho e/ou aperfeiçoamento no decorrer do treino as situações mencionadas foram o tempo de preparação e o conhecimento do adversário:

A tática do adversário. No pouco tempo de preparação que há, não se consegue interiorizar... pouco tempo para nos enquadrarmos na tática do adversário...

Na participação individual no treino, as fontes de "stress" referenciadas estão relacionadas com o fato de não treinar, ou com a incapacidade de superação individual:

...Não treinar. A minha própria incapacidade de me superar, há dias que nos conseguimos superar e melhorar algum aspecto, outros dias não e isso irrita-me...

Já na participação dos colegas no treino, os aspectos mais referenciados foram os treinos relaxados, sem intensidade e, por vezes, pouco coletivos: Sinto-me confiante se treinar melhor. Se os treinos são relaxados, sem qualquer nível competitivo, quando há falta de agressividade ...

Por outro lado, o excesso de competitividade também foi mencionado:

A competição dentro do treino com algum colega, mas não a competição saudável, essa é positiva e faz parte do nosso crescimento enquanto atletas inclusive, mas a competição física, a exagerada intensidade física que sentimos que apenas acontece ali, e não nos jogos, que seria o ideal, com os verdadeiros adversários...

Relativamente às condições de treino, a falta ou inadequação do equipamento também foi indicada como uma fonte de "stress".

Nas questões relacionadas com as lesões, constatou-se que situações como: "...Estar lesionado e não

poder treinar, ou ter que realizar um treino específico que não acompanha os meus colegas..." são encaradas como fontes de "stress".

Por último, relativamente aos aspectos da liderança e comunicação nos treinos, as situações mais relevantes, foram o controle e a incoerência, descritas da seguinte forma:

...a falta de incoerência de quem manda, do responsável pelo treino, às vezes os treinadores sentem que não podem gritar com determinados jogadores e gritam com os mais novos para tentar fazer passar a mensagem...

Também neste ponto um dos atletas referiu-se a injustiças:

Injustiças, que por vezes acontecem, ou por alguma coisa que se passou num jogo e estamos a recordar naquele momento que não foi bem assim, sinto uma sensação de alguma injustiça comigo e por vezes com os outros.

Aspectos do relacionamento com os outros

A categoria dos aspectos do relacionamento com os outros refere-se às preocupações dos atletas no relacionamento com a equipe técnica, "staff", colegas, mídia, patrocinadores, agentes e familiares e, também, os aspectos relacionados com o papel de cada um. O QUADRO 6 apresenta as principais fontes de "stress" identificadas pela nossa amostra.

QUADRO 6 - Fontes e frequência de "stress" no relacionamento com os outros.

Subcategorias	Frequência das fontes de "stress"
Aspectos relacionais com a equipe técnica, "staff" e colegas	Falta de honestidade - 3
	Hipocrisia - 2
	Falta de respeito - 2
	Discussões - 2
Papel de cada um	Indefinição - 3
Relação com mídia e patrocinadores	Críticas não construtivas - 2

Relativamente aos aspectos relacionais com a equipe técnica, "staff" e colegas, as situações que surgiram com mais relevância foram a falta de honestidade e respeito, a hipocrisia e as discussões, descritas no depoimento que em seguida se apresenta:

A falta de honestidade é algo que me incomoda profundamente seja de quem for. Desde os jogadores, à equipe técnica, o staff, etc.

Relativamente ao papel de cada um, alguns atletas referiram que por vezes não sabiam bem qual o seu papel na equipe, situação esta sentida como uma importante fonte de "stress".

Na relação com os média surgiu, ainda, o aspecto crítica:

...Relativamente aos outros, críticas só se forem construtivas, as outras dispense. Por essa razão nunca leio os jornais, num dia és um herói, no outro não és nada. Assim, não os leio pura e simplesmente...

Custos e exigências da modalidade de basquetebol

A dimensão custos e exigências da modalidade é definida pelas exigências próprias da modalidade de basquetebol que abrange os custos financeiros, de tempo, físicos e mentais. O QUADRO 7 reflete as principais fontes de "stress" indicadas pelos atletas questionados.

QUADRO 7 - Fontes e frequência de "stress" relativamente às exigências da modalidade de basquetebol.

Subcategorias	Frequência das fontes de "stress"
Custos financeiros	Fatores económicos versus prazer - 2
Custos de tempo	Equilíbrio entre o tempo exigido e estudos - 2
	Equilíbrio entre o tempo exigido e familiares/amigos - 2
Custos pessoais físicos	Lesões - 3
Custos pessoais mentais	Força mental - 2

Nos custos financeiros, verificou-se que a principal fonte de "stress" se encontrava na relação entre os fatores económicos e o prazer, descrita da seguinte forma:

...Quando nós enquanto indivíduos precisamos de dinheiro, condiciona. O sentido de liberdade e de jogar por prazer e de ter determinadas atitudes pode desaparecer/alterar em função do dinheiro. O "sofrimento" é por vezes ter que aceitar propostas para longe da família, que envolvem muito mais dinheiro ou trabalhar com pessoas que não gostamos porque efetivamente as condições são muito boas, por exemplo...

Relativamente às exigências do tempo as situações mais relevantes foram o equilíbrio entre o tempo exigido e as obrigações escolares e estar com a família e amigos:

Perdemos tempo, não estamos com a família, porque estamos a trabalhar. Saber que os amigos

estão algures a divertir-se e nós em treino ou numa viagem para uma competição...

Nos custos pessoais físicos e mentais as lesões e a força mental, apareceram com as fontes de "stress" mais relevantes, como se pode observar nas seguintes declarações:

...Estás no topo, vem uma lesão e tens que começar de novo, tens que provar sempre, começar do zero, não podes viver de uma velha glória.... As exigências mentais, tens que ser forte fisicamente, claro, mas o mental é muito mais importante. Se não te sentires forte, ficas pouco confiante...

Aspectos do desenvolvimento da carreira

Esta categoria abrange as situações ligadas ao futuro profissional no basquetebol e para além do basquetebol.

QUADRO 8 - Fontes de "stress" relacionadas com o futuro profissional.

Subcategorias	Frequência das fontes de "stress"
Futuro profissional basquetebol	Preocupação com a carreira - 4
	Insegurança - 2
	Insucesso - 2
Futuro profissional geral	Incerteza do futuro - 2
	Gestão do final de carreira - 2

Relativamente ao futuro profissional as fontes de "stress" mais relevantes centravam-se na preocupação com a carreira e na insegurança da profissão, descritas da seguinte forma:

Cheguei à idade em que o mercado é menor, e cada vez há mais jogadores bons, não é fácil ter contrato, ter equipe. Cada ano é mais difícil, mais e mais pessoas, as finanças das equipas baixam todos os anos, as barreiras não existem, todos podem jogar em todo o lado. Fazes o que gostas, mas pagas por isso, o teu futuro.

No futuro profissional geral a gestão do final de carreira foi o aspecto mais mencionado:

... Estou ansioso, porque é diferente, é novo, algo que provavelmente nunca se passou ... A nossa profissão tem um limite. A gestão da vida pessoal, da carreira, se não sabes o dia de amanhã não podes planear o futuro, é muito complicado, não sabes se tens contrato na época seguinte, se terás que te deslocar para outra localidade, os estudos...

Discussão

Um dos grandes objetivos deste estudo consistiu em identificar as situações mais estressantes em toda a experiência desportiva de uma equipe de basquetebol profissional.

Todos os participantes indicaram que os estressores identificados não estavam somente relacionados com o evento competitivo em si, mas com todo o meio envolvente desportivo. As fontes de “stress” relacionadas com os aspectos mais gerais da competição focaram a comunicação inadequada ou falta de “feedback”, as opiniões/comentários negativos ou desajustados, a má forma física, as lesões, os jogos decisivos, expectativas e/ou objetivos demasiado elevados, a má preparação e/ou prontidão para desempenhar, preocupações com a experiência competitiva, nomeadamente, o impacto da modalidade no país e a qualidade competitiva da Liga. Relativamente à competição em si, o jogo, as fontes mais relevantes prendiam-se com dificuldades defensivas e ofensivas, pessoais e coletivas e, também, com a arbitragem. Em termos ofensivos, o egoísmo dos colegas, a comunicação com o treinador, não poder fazer nada quando os colegas erram, as rotinas, a indefinição relativamente ao que vai acontecer, as mudanças constantes das jogadas, as rotinas pré-competitivas, não jogar, as palestras alongadas, os erros da equipe de arbitragem e não conseguirem entrar no ritmo do jogo, foram as situações mais mencionadas. Em relação aos treinos, as situações mais estressantes fizeram referência à liderança e à comunicação do treinador, o excesso ou deficit da intensidade dos treinos, a organização dos mesmos, as repetições ou paragens excessivas, o pouco tempo de preparação para os jogos, a incapacidade de superação individual, os treinos demasiado relaxados ou demasiado intensos e as lesões. No relacionamento com os outros, nomeadamente com a equipe técnica, colegas e restante “staff”, as situações mais estressantes identificadas, relacionavam-se com a falta de honestidade, hipocrisia, falta de respeito e discussões. Foi referida, também, a indefinição sobre o papel de cada um na equipe e as críticas não construtivas por parte dos média. As fontes de “stress” não diretamente relacionadas com a competição em si abordaram situações como os aspectos organizacionais, os custos e exigências da modalidade de basquetebol e o desenvolvimento da carreira. Nos aspectos organizacionais, as situações mais estressantes surgiram na comunicação desonesta, pouco clara, na falta de informação, na ausência e/ou excesso de punição no não cumprimento das regras. Também, situações financeiras, nomeadamente, problemas com os

pagamentos, com as casas do clube, a má organização das viagens, a pouca qualidade das condições de trabalho proporcionadas pela organização e a imagem negativa deixada pelo clube na recepção das equipes adversárias. Já nos custos e exigências da modalidade, as situações identificadas como mais estressantes revelaram os fatores econômicos, a gestão do tempo, as lesões e também questões mentais. Por fim, nos aspectos do desenvolvimento da carreira, as preocupações com a gestão da carreira, a insegurança, o insucesso e a incerteza foram os fatores identificados como mais estressantes.

Estes resultados revelaram muitas semelhanças com os estudos já realizados nesta grande área do “stress” desportivo e, indicam que ambas as fontes, competitivas e não competitivas, devem ser consideradas quando se pretende aumentar o conhecimento sobre as situações verdadeiramente estressantes para os atletas e, também, no desenvolvimento de intervenções práticas por parte dos profissionais da psicologia do desporto na gestão do “stress”.

As fontes diretamente relacionadas com a competição, no presente estudo, são semelhantes às reveladas por outros estudos já realizados em outras modalidades. Situações como esforçar-se por alcançar as expectativas (COHN, 1990; GIACOBBI, LYNN, WETHERINGTON, JERKINS, BODENFORF & LANGLEY, 2004; PENSGAARD & URSIN, 1998; SCANLAN, RAVIZZA & STEIN, 1989), preocupações como o fraco desempenho (COHN, 1990; GOULD, PETLICHKOFF & WEINBERG, 1984; NOBLET & GIFFORD, 2002; SCANLAN, RAVIZZA & STEIN, 1989), estilos de liderança do treinador (FLETCHER & HANTON, 2003; PENSGAARD & ROBERTS, 2000; PENSGAARD & URSIN, 1998; WOODMAN & HARDY, 2001a), perder para um rival (COHN, 1990; GOULD, PETLICHKOFF & WEINBERG, 1984; MADDEN, SUMMERS & BROWN, 1990; SCANLAN, RAVIZZA & STEIN, 1989), lesões, expectativas e objetivos (GIACOBBI et al., 2004; PENSGAARD & URSIN, 1998; WOODMAN & HARDY, 2001a), não jogar bem e cometer erros (COHN, 1990; GOULD, PETLICHKOFF & WEINBERG, 1984), incapacidade de melhorar (COHN, 1990; GOULD, PETLICHKOFF & WEINBERG, 1984), comunicação e treino (FLETCHER & HANTON, 2003; WOODMAN & HARDY, 2001a), participar nos encontros do campeonato, não estar mentalmente preparado (GOULD, PETLICHKOFF & WEINBERG, 1984), exigências psicológicas e físicas (GOULD, JACKSON & FINCH, 1993); medo de falhar (GOULD, JACKSON & FINCH,

1993), não treinar o suficiente (COHN, 1990; SCANLAN, RAVIZZA & STEIN, 1989), relacionamento com os outros (GIACOBBI et al., 2004), desempenhar sob más condições (COHN, 1990), preocupações com a derrota e falta de “feedback” (NOBLET & GIFFORD, 2003), má forma (MADDEN, SUMMERS & BROWN, 1990), nutrição (WOODMAN & HARDY, 2001a), competição e papéis (FLETCHER & HANTON, 2003), foram todas identificadas nos estudos que avaliaram as fontes de “stress” induzidas pela competição.

Os resultados deste estudo são consistentes com os estudos que examinaram as situações estressantes que ultrapassam a mera experiência competitiva e, exploraram a experiência desportiva como um todo. Alguns dos pontos em comum com o presente estudo foram o equilíbrio entre a competição e outros compromissos (COHN, 1990; GIACOBBI, et al., 2004; NOBLET & GIFFORD, 2002; SCANLAN, STEIN & RAVIZZA, 1991), as finanças (FLETCHER & HANTON, 2003; WOODMAN & HARDY, 2001a), insegurança na profissão (GOULD, JACKSON & FINCH, 1993; NOBLET & GIFFORD, 2003) e as viagens (FLETCHER & HANTON, 2003).

A comparação com os estudos já realizados, na identificação das situações estressantes são particularmente reveladoras. Embora sejam estudos realizados em diferentes modalidades (golfe, patinagem, futebol, luta, basquetebol, etc.) e em diferentes escalões, há muitas semelhanças nas fontes de “stress” identificadas pelos participantes.

As semelhanças revelam que existem grupos de estressores experienciados por todos os atletas de alta competição nas diferentes modalidades. Estressores como a pressão para desempenhar, as preocupações com o fraco desempenho, as dificuldades associadas ao desequilíbrio entre a modalidade e outras obrigações, as lesões, os objetivos e expectativas, os treinadores e seus estilos de liderança, a atmosfera da equipe, a rede de suporte, os papéis e a comunicação parecem ser comuns em todas as modalidades. No entanto, também existem algumas diferenças, nomeadamente, entre modalidades coletivas e individuais ou de pares. Por exemplo, alguns dos estressores identificados pelos nossos atletas e por outros estudos realizados com modalidades coletivas, não foram identificados pelos estudos com modalidades individuais. Estas situações, incluíam a insegurança no trabalho, as saudades da família e amigos, problemas de acomodação, falta de “feedback”, finanças e viagens, entre outros. Estes estressores podem revelar diferenças significativas

entre as modalidades coletivas estudadas (basquetebol e futebol) e outras modalidades individuais (patinagem, golfe, luta).

Uma das explicações para estas diferenças pode estar relacionada com o estatuto profissional das modalidades coletivas estudadas e a deslocação que muitos jogadores são forçados a realizar, como resultado das suas contratações profissionais. Esta experiência de deslocação pode contribuir para o “stress” associado com a insegurança no trabalho, com os problemas de acomodação e, as saudades da família e amigos. Por outro lado, os participantes dos estudos com modalidades individuais ou de pares eram na sua maioria jovens atletas, enquanto que nos estudos com modalidades coletivas os participantes foram adultos independentes, cuja maior fonte de rendimento derivava do basquetebol. Olhando para fatores como a pressão constante para desempenhar, a possibilidade de lesões, a crise financeira e como consequência o menor investimento dos patrocinadores, as leis comunitárias de livre circulação dos atletas e a curta carreira profissional dos atletas de basquetebol e de outras modalidades coletivas, não é surpreendente que a insegurança no trabalho, seja identificada como uma fonte de “stress” para os participantes no presente estudo.

A insegurança no trabalho pode perpetuar, devido às exigências do tempo, próprias deste contexto desportivo, neste caso, o basquetebol de alta competição. Não é somente o volume de tempo exigido que limita a capacidade do atleta para prosseguir outra carreira e, poder assim, desenvolver outros projetos laborais ou académicos, mas também os compromissos com as competições. Para além das exigências, dos cerca de dois treinos por dia, há também o tempo exigido pelas deslocações nacionais e internacionais, sendo que estas últimas ocupam, por vezes, três a quatro dias. Por outro lado, cinco destes 11 atletas estavam deslocados da sua terra natal. Embora no basquetebol profissional e em outras modalidades coletivas, estas sejam situações comuns, algumas das fontes de “stress” reportadas por estes atletas, revelam que as saudades e problemas com o alojamento parecem ser fontes de “stress” altamente relacionadas com a experiência da deslocação destes indivíduos.

As situações competitivas específicas, identificadas como estressantes neste estudo, relacionaram-se com situações que os atletas supostamente não controlam, isto é, situações em que os outros têm controle ou tomam controle da situação. Egoísmo, não poder fazer

nada quando os colegas erram, indefinição em relação ao que se vai fazer e não jogar, entre outras, são alguns dos exemplos. As situações como falhar em um lançamento ou um passe, relacionados com competências individuais, não foram mencionadas por nenhum dos atletas da nossa amostra. De acordo com MADDEN, SUMMERS e BROWN (1990), nas situações específicas da competição, parece que, quando o adversário ganha controle e o atleta se percebe a si próprio a perder controle para o adversário, a situação torna-se desagradável ou estressante para o jogador.

Relativamente às situações estressantes identificadas os resultados do nosso estudo revelam que os atletas de elite experienciam um grande conjunto de estressores associados, primeira e diretamente, com a sua avaliação da estrutura e funcionamento da organização desportiva a que pertencem. Por outro lado, estes resultados revelam, também, que nem sempre as organizações são sensíveis a estas situações, não lhes dando a devida atenção nem o devido esforço para solucioná-las de forma eficaz e concreta. A importância destes aspectos no desempenho dos atletas não deve ser subestimada pelas organizações desportivas. Por exemplo, a organização das viagens e a acomodação da equipe nos jogos fora, requer especial atenção no seu planeamento, considerando as necessidades específicas dos indivíduos. No caso específico do basquetebol, a maioria dos jogadores são altos. Viagens longas de ônibus ou avião, em que é clara a dificuldade de

viajarem com conforto, requer como consequência, que após a viagem seja possibilitado ao atleta um espaço/alojamento, onde possam recuperar deste desgaste físico e psicológico. Também, as questões financeiras, principalmente as mais delicadas, devem ser clarificadas e atempadamente informadas aos atletas. Sugerir que devem ser evitadas, talvez não faça muito sentido, pois não duvidamos dos esforços das organizações para solucionar estas situações. No entanto, alguns dos atletas revelaram que, para além da carência econômica e consequências negativas que provocam, a ausência do adequado esclarecimento da situação ou de uma data para o seu solucionamento, contabiliza em grande medida para o aumento do "stress".

No entanto, é importante referenciar, que todas as situações aqui referidas podem, sem dúvida, provocar "stress" mas, não devemos assumir que estes fatores são sempre prejudiciais para o desempenho. Tal como WOODMAN e HARDY (2001a) apontaram, a experiência de emoções negativas nem sempre tem um efeito prejudicial no desempenho e pode ser que a experiência, neste caso, do "stress" organizacional possa ser facilmente tolerada.

Podemos, no entanto especular, que a maioria das atletas de alta competição vão encontrar muitos dos estressores que neste e em outros estudos foram identificados. Também é importante referir, que os resultados deste estudo apontam para um sem número de constatações e implicações.

Implicações práticas

As diferenças e semelhanças das fontes de "stress" identificadas neste e em outros estudos remetem para várias implicações práticas. Este estudo indica que embora possam existir estressores comuns experienciados pelos atletas de elite há também fontes de "stress" que são únicas de situações específicas. No caso do basquetebol de alta competição, os estressores identificados, como a insegurança no trabalho e problemas de acomodação, viagens e finanças, estão associados ao estatuto profissional daqueles que jogam nesta competição. Estas constatações indicam que podem existir situações estressantes específicas das diferentes modalidades e, como consequência, soluções e estratégias diferentes para lidar com elas. Muitos dos estressores enfrentados pelos atletas estavam relacionados com interações sociais situadas no meio envolvente com a equipe e com o treinador. Neste sentido é importante que o treinador esteja consciente do tipo de influência que

pode ter no atleta e na equipe, na adequada atribuição de papéis, na comunicação utilizada, no estilo de liderança assumido e na organização dos treinos.

Relativamente aos atletas de elite, parece igualmente importante fornecer estratégias/competências para que estes possam lidar com os estressores sociais, com os treinadores e colegas de equipe, associados à subcultura particular do grupo de trabalho e contexto desportivo a que pertencem.

A compreensão dos fatores que contribuem para o "stress" organizacional torna-se fundamental para garantir adequadas estratégias de gestão do "stress" por parte destas entidades. Sendo muito provável que algumas das situações estressantes reveladas neste estudo possam existir na maioria das organizações desportivas, podemos retirar algumas conclusões práticas. Por um lado, sensibilizar as organizações desportivas para as consequências negativas que

determinadas situações podem provocar no desempenho dos atletas e para a sua responsabilidade na resolução das mesmas.

Relativamente à prática dos psicólogos do desporto, este estudo parece, também, indicar que estes profissionais podem necessitar de desenvolver e

adquirir novas competências, um pouco diferentes da sua abordagem tradicional, na gestão eficaz destas situações estressantes. Importante, também, referir que qualquer uma das situações aqui sugeridas deve ser desenvolvida numa perspectiva de optimização à longo prazo.

Abstract

Stressful situations in professional basketball players

The present study identified and examined stressful situations experienced by a professional basketball team (N=11). The stressful situations reported are related with organizational aspects, competition and practice issues, demands or costs of basketball and carer development issues. The interviews consisted of open-ended questions adapted from other studies with the same investigation purposes. After the interviews data were analysed and classified in the predefined categories. The identified stressors were similar to the results of other studies that analyzed individual sports but there are also sport specific stressors. In addition, the stressful situations identified were originated from all aspects of competitive experience. The most reported stressful situations were travel and finances (organizational issues), personal situations and general aspects of the game (competition specific issues), team participation (practice issues) and relational issues (significant-other relationships).

UNITERMS: Stress; Sport psychology; Elite athletes; Stressful situations; Basketball; Psychological intervention.

Referências

- CHARMAZ, K. Grounded theory: objectivist and constructivist methods. In: DENZIN, D.K.; LINCON, Y.S. (Eds.). **Handbook of qualitative methods**. Thousand Oaks: Sage, 2000. p.509-35.
- COHN, P.J. An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf. **The Sport Psychologist**, Champaign, v.4, p.95-106, 1990.
- CRUZ, J. Stress e ansiedade na competição desportiva: natureza, efeitos e avaliação. In: CRUZ, J.F. (Ed.). **Manual de psicologia do desporto**. Braga: SHO, 1996. p.173-214.
- FLETCHER, D.; HANTON, S. Sources of organizational stress in elite sports performers. **The Sport Psychologist**, Champaign, v.17, p.175-95, 2003.
- GIACOBBI, P.R.; LYNN, T.K.; WETHERINGTON, J.C.; JERKINS, J.; BODENFORF, M.; LANGLEY, B. Stress and coping during the transition to university for first-year female athletes. **The Sport Psychologist**, Champaign, v.18, p.1-20, 2004.
- GOULD, D.; JACKSON, S.A.; FINCH, L.M. Sources of stress in national champion figure skaters. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, Champaign, v.15, p.134-59, 1993.
- GOULD, D.; PETLICHKOFF, L.; WEINBERG, R.S. Antecedents of, temporal changes in, and relationships between CSAI-2 subcomponents. **Journal of Sport Psychology**, Champaign, v.6, p.189-304, 1984.
- JONES, G. Competitive anxiety in sport. In: BIDDLE, S. (Ed.). **European perspectives in exercise and sport psychology**. Champaign: Human Kinetics, 1995. p.128-53.
- LAZARUS, R.S.; FOLKMAN, S. **Stress, appraisal and coping**. New York: Springer, 1984.
- MADDEN, C.C.; SUMMERS, J.; BROWN, D. The influence of perceived stress on coping with competitive basketball. **International Journal of Sport Psychology**, Rome, v.21, p.21-35, 1990.
- MARTENS, R. **Sport competition anxiety test**. Champaign: Human Kinetics, 1977.

- NOBLET, A.J.; GIFFORD, S.M. The sources of stress experienced by professional Australian footballers. **Journal of Applied Sport Psychology**, West-Lafayette, v.14, p.1-13, 2002.
- PENSGAARD, A.M.; ROBERTS, G.C. The relationship between motivational climate, perception of ability and sources of stress among elite athletes. **Journal of Sports Sciences**, London, v.18, p.191-200, 2000.
- PENSGAARD, A.M.; URSIN, H. Stress, control, and coping in elite athletes. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, Copenhagen, v.8, p.183-9, 1998.
- SCANLAN, T.K. ; LEWTHWAITE, R. Social psychology aspects of the competitive sport experience for male youth sport participants: I. Predictors of competitive stress. **Journal of Sport Psychology**, Champaign, v.6, p.208-26, 1984.
- SCANLAN, T.K. ; PASSER, M.W. Sources of competitive stress in young female athletes. **Journal of Sport Psychology**, Champaign, v.1, p.151-9, 1979.
- SCANLAN, T.K.; RAVIZZA, K.; STEIN, G.L. An in-deph study of former elite figure skaters: I. Introduction to the project. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, Champaign, v.11, p.54-64, 1989.
- SCANLAN, T.K.; STEIN, G.L.; RAVIZZA, K. An in-deph study of former elite figure skaters: III. Sources of stress. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, Champaign, v.13, p.102-20, 1991.
- WOODMAN, T.; HARDY, L. A case study of organizational stress in elite sport. **Journal of Applied Sport Psychology**, West-Lafayette, v.13, p.207-38, 2001a.
- _____. Stress and anxiety. In: SINGER, R.N.; HAUSENBLAS, H.A.; JANELLE, C.M. (Eds.). **Handbook of sport psychology**. New York: MacMillan, 2001b. p.290-318.

ENDEREÇO

Ana Carina de Paiva Marques
Faculdade de Motricidade Humana
Universidade Técnica
Estrada da Costa, Cruz Quebrada
1495-688 - Cruz Quebrada - Dafundo - PORTUGAL

Recebido para publicação: 21/03/2005

Revisado: 13/06/2005

Aceito: 28/07/2005