

SITUAÇÕES DE "STRESS" ESPECÍFICAS DO BASQUETEBOL

Dante DE ROSE JUNIOR*
Esdras Guerreiro VASCONCELLOS**

RESUMO

O basquetebol é um esporte coletivo onde as situações dinâmicas do jogo requerem dos atletas um alto nível de atenção, concentração e participação ativa. Todos esses fatores refletem-se na execução dos fundamentos do jogo, gerando situações que poderão ser fontes de "stress", interferindo diretamente no desempenho. O objetivo deste estudo foi o de apresentar um instrumento específico e, através dele, identificar situações que possam causar "stress" em um jogo de basquetebol na percepção de 41 atletas de seleções brasileiras (11 moças e 30 rapazes). Esse instrumento, desenvolvido pelos autores foi denominado Questionário de Situações de "Stress" no Basquetebol (QSSB). A partir dos resultados pode-se concluir que o QSSB apresentou objetividade e fidedignidade ($p < 0,01$) sendo considerado adequado e que as principais situações identificadas como provocadoras de "stress" pelas respostas dos atletas ao QSSB foram: a) perder lances-livres em momentos decisivos do jogo; b) sair com 5 faltas em momentos cruciais do jogo; c) sair com 5 faltas muito cedo na partida e d) jogar em más condições físicas.

UNITERMOS: Psicologia do esporte; "Stress" esportivo; Basquetebol

INTRODUÇÃO

O "stress"¹, de acordo com Selye (1956), é o processo não específico resultante de qualquer demanda sobre o organismo. Ele é caracterizado pelas alterações fisiológica e psicológica que se processam no organismo quando este se encontra em uma situação que requeira uma reação mais forte que aquela que corresponde à sua atividade orgânica normal.

O processo biológico de "stress" ocorre independente de nossa vontade, liberando uma série de hormônios que irão atuar no organismo e provocar alterações na homeostase, podendo até mesmo gerar distúrbios, doenças e/ou comportamentos de negação ou de fuga. Tal agravamento acontece sempre que o ser humano não possui recursos suficientes para enfrentar as situações. Encontrar esses recursos é função do aparelho psicológico do organismo que é composto pelo pensamento, emoções, idéias e, entre eles, o processo do "stress" (Lazarus & Folkman, 1984; Selye, 1982; Vasconcellos, 1992).

O processo acima descrito é desencadeado após uma avaliação primária ("primary appraisal") a nível do sistema límbico, a qual é semelhante em qualquer situação provocadora de "stress". Numa segunda avaliação ("secondary appraisal"), que ocorre ao nível do córtex cerebral, a situação anteriormente interpretada como sendo perigosa, ameaçadora ou desafiante é analisada quanto à sua

* Escola de Educação Física da Universidade de São Paulo.

** Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo.

importância e quanto aos recursos disponíveis para poder enfrentá-la. Do resultado desta avaliação ocorrerão então respostas de ordem fisiológica, comportamental ou psicológica as quais interferirão diretamente na ação da pessoa (Lazarus & Folkman, 1984; Passer, 1982; Smith, 1986; Vasconcellos, 1992).

Segundo alguns autores, entre eles Brandão & Matsudo (1990), Fenz (1988), Lazarus & Folkman (1984) e Martens (1977), o "stress" é um processo psico-fisiológico que se caracteriza pelo desequilíbrio entre a demanda da situação e a capacidade de resposta do organismo. Havendo este desequilíbrio, caracteriza-se a situação de "stress"

O esporte competitivo, segundo Madden et alii (1990), é um evento potencialmente causador de "stress" no qual o atleta desempenha em níveis muito altos e sob circunstâncias nas quais há um oponente tentando dificultar ou limitar sua ação.

De acordo com Passer (1984) e Scanlan & Lewthwaite (1984), o "stress" é vivenciado numa competição quando o atleta percebe que não é capaz de enfrentar com sucesso as situações que se apresentam, antecipando conseqüências negativas. Na competição o "stress" pode ser causado por dois fatores:

intra-pessoais: inerentes ao indivíduo e associados a experiências anteriores. Esses fatores são: capacidades, habilidades, auto-percepção, cognição, estados psicológicos e percepção da importância de outras pessoas no processo.

situacionais: fatores específicos da competição como por exemplo: adversário, árbitros, interferências do técnico e de companheiros, situações do jogo, meio ambiente (ginásio, quadra, pista, etc.), contusões, medo de falhar, incerteza de poder jogar, etc..

A esses dois fatores poderiam ainda ser adicionadas certas situações do cotidiano que podem ter influência sobre o rendimento do atleta, tais como: problemas familiares, situação econômica, estudos, viagens, distância da família, longo tempo de afastamento, trabalho, etc..

No contexto do esporte competitivo, o basquetebol pode ser considerado como uma atividade muito rica sob o ponto de vista de situações de "stress". Isto pode ser entendido inicialmente pela própria natureza da competição e também pela dinâmica do jogo que apresenta uma variedade enorme de alternativas individuais e coletivas que incluem o contato com o adversário, pressão do tempo para a realização das ações ou jogadas, interpretações da arbitragem, participação do técnico, etc. (Ferreira & De Rose Jr., 1987; Glick & Marcotte, 1989; Madden et alii, 1990).

Segundo Glick & Marcotte (1989), o basquetebol apresenta possibilidades tão numerosas que obrigam o jogador a estar apto a compreender e executar movimentos complexos e suas opções, exigindo do mesmo, graus elevados de inteligência, condição física, habilidade e preparo psicológico. Além disto, o jogador deve antecipar as respostas dos outros nove participantes do jogo além de desempenhar suas funções.

Estas condições diferenciadas tornam-se mais evidentes à medida que o nível da competição é mais forte. E é nesses casos que se evidencia o jogador com tais requisitos e aquele que é considerado comum.

Todas as situações do jogo em si, mais as demandas do meio ambiente e as ocorrências do cotidiano podem provocar nos atletas níveis de "stress" que poderão, de acordo com os recursos disponíveis no organismo, tanto fisiológica quanto psicologicamente, gerar respostas que terão efeito direto no rendimento do atleta (De Rose Jr. et alii, 1991; Madden et alii, 1990; Passer, 1982; Smith, 1986).

Portanto, o conhecimento das situações específicas que possam provocar reações de "stress" é fundamental para que professores, técnicos e atletas tenham condições de interpretá-las e criar condições para enfrentá-las.

OBJETIVO

O objetivo deste estudo foi o de apresentar um instrumento específico e, através deste, identificar situações causadoras de "stress" no jogo de basquetebol a partir da percepção dos atletas.

METODOLOGIA

Sujeitos

Participaram do estudo 41 atletas sendo, 10 da Seleção Brasileira Masculina Adultos (MA); 11 da Seleção Brasileira Feminina Adultos (FA) e 20 da Seleção Brasileira Masculina Juvenis (MJ). As duas primeiras seleções participaram dos Jogos Pan Americanos de Cuba em 1991 e a última participou do Campeonato Mundial no Canadá em 1991.

Instrumento de avaliação

Foi utilizado um questionário chamado de Questionário de Situações de "Stress" no Basquetebol (QSSB), adaptado pelos autores com base no "Stressfull Situations in Basketball Questionnaire" desenvolvido por Madden et alii (1990). Na sua forma original Madden et alii (1990) propuseram 20 situações específicas do jogo de basquetebol. No QSSB essas situações foram ampliadas para 30, com o desmembramento de algumas delas e a inclusão de outras. O QSSB é demonstrado no ANEXO 1.

Procedimentos

O QSSB foi aplicado aos atletas após uma reunião com cada equipe separadamente, onde foram explicados aspectos básicos e conceituais do "stress" e elucidadas possíveis dúvidas sobre o assunto.

Tratamento estatístico

Para análise dos dados foram utilizadas provas estatísticas não paramétricas, a saber: Coeficiente de Concordância de Kendall (W) para medir a fidedignidade do QSSB; Prova de Friedman (Xr^2) para medir a objetividade do QSSB e Prova de Kruskal Wallis (H) para comparação entre os resultados das três equipes. Foram ainda utilizadas as médias e desvios-padrão de de cada item do QSSB.

RESULTADOS

A partir das respostas dos 41 atletas ao QSSB foram feitas algumas análises.

Quanto ao Instrumento (QSSB)

Objetividade: utilizando-se a Prova de Friedman (Xr^2) constatou-se que o valor de Xr^2 foi igual a 1,04 que é significativo ao nível de $0,70 < p < 0,50$. Sendo esse nível superior ao estipulado ($p < 0,01$) pode-se considerar o instrumento com objetividade adequada.

Fidedignidade: utilizando-se o Coeficiente de Concordância de Kendall (W) constatou-se que o valor de W foi igual a 0,75. O teste de significância apresentou $X^2 = 65,25$, com X^2 crítico = 58,30 ($p < 0,01$). Sendo assim pode-se considerar o nível de fidedignidade do instrumento como adequado.

Quanto às equipes

A média de "stress" percebido em cada situação e para cada equipe pode ser observada na TABELA 1.

TABELA 1 - Média do nível "stress" (\bar{x}) de cada situação por equipe e geral.

Situação	\bar{x} MA	\bar{x} FA	\bar{x} MJ	\bar{x} Geral
1	1,30	1,63	1,40	1,44
2	1,30	1,36	0,60	0,97
3	1,80	1,54	1,65	1,66
4	1,60	1,45	1,20	1,36
5	1,50	1,91	1,45	1,58
6	1,30	2,09	1,65	1,68
7	1,80	1,54	1,65	1,66
8	1,30	2,09	0,90	1,56
9	0,80	0,72	0,40	0,58
10	1,30	1,72	1,15	1,34
11	1,70	2,27	1,85	1,93
12	1,90	2,27	1,75	1,93
13	2,50	3,27	2,00	2,57
14	2,00	3,09	2,40	2,50
15	2,00	2,82	2,20	2,34
16	1,60	2,00	2,05	1,93
17	2,20	2,63	1,90	2,16
18	1,60	1,18	0,85	1,12
19	1,30	2,54	1,1	1,57
20	1,90	1,82	1,65	1,65
21	2,10	2,54	1,65	2,00
22	1,80	3,00	1,65	2,05
23	2,40	1,82	0,75	1,44
24	1,90	2,45	1,40	1,80
25	1,70	2,54	1,80	2,00
26	1,60	2,72	1,15	1,68
27	2,40	2,72	1,55	2,07
28	0,90	1,72	1,05	1,19
29	2,20	3,09	2,40	2,57
30	1,70	1,82	1,60	1,68
Média Geral	1,71	2,15	1,49	1,73
D.Padrão	0,42	0,63	0,50	0,46

De acordo com a Prova não Paramétrica de Kruskal-Wallis, observou-se haver diferenças significantes entre as equipes em relação às situações de jogo percebidas como provocadoras de "stress": $H = 14,07$ ($0,01 < 0,001$). Nessa análise pode-se perceber que a equipe feminina (FA) apresentou a maior média (2,15), seguidas do masculino adulto (1,71) e do masculino juvenil (1,49).

Quanto às situações de "stress"

Para identificação das situações apontadas como causadoras de maior nível de "stress" no jogo de basquetebol foram selecionadas todas aquelas que obtiveram média igual ou superior a 2 na escala proposta e para cada grupo. Essas situações são demonstradas nas TABELAS: 2 (FA), 3 (MA) e 4 (MJ).

TABELA 2 Situações de "stress" com média (\bar{x}) $>$ ou $=$ 2 do grupo FA.

item	situação	\bar{x}
13	Errar lances-livres em momentos decisivos.....	3,27
14	Cometer a 5a. falta muito cedo no jogo.....	3,09
29	Cometer a 5a. falta em momentos decisivos.....	3,09
22	Ser substituído(a) por estar jogando mal.....	3,00
15	Jogar em más condições físicas.....	2,82
26	Estar sendo isolado(a) do jogo devido a uma boa marcação do adversário.....	2,72
27	Decisões da arbitragem prejudiciais à minha equipe.....	2,72
17	Estar perdendo de equipe inferior tecnicamente à minha.....	2,63
19	Últimos minutos de um jogo equilibrado.....	2,54
21	Estar perdendo e o adversário estar amarrando o jogo.....	2,54
25	Cometer a 4a. falta muito cedo no jogo.....	2,54
24	Ser chamado(a) a atenção pelo técnico na frente de todos.....	2,54
11	Minha equipe estar jogando mal.....	2,45
12	Perder bandejas.....	2,27
6	Falhar na defesa e resultar em cesta do adver- sário.....	2,09
8	Não concluir com sucesso uma jogada individual	2,09
16	Ser batido(a) pelo meu lado reconhecidamente mais forte em relação ao adversário.....	2,00

TABELA 3 - Situações de "stress" com média (\bar{x}) > ou = 2 do grupo MA.

item	situação	\bar{x}
13	Errar lances-livres em momentos decisivos.....	2,50
23	Ser perturbado(a) pela minha torcida.....	2,40
27	Decisões da arbitragem prejudiciais à minha equipe.....	2,40
29	Cometer a 5a. falta em momentos decisivos	2,20
17	Estar perdendo de equipe inferior tecnicamente à minha	2,20
21	Estar perdendo e o adversário estar amarrando o jogo.....	2,10
14	Cometer a 5a. falta muito cedo no jogo	2,00
15	Jogar em más condições físicas.....	2,00

TABELA 4 - Situações de "stress" com média (\bar{x}) > ou = 2 do grupo MJ.

item	situação	\bar{x}
14	Cometer a 5a. falta muito cedo no jogo.....	2,40
29	Cometer a 5a. falta em momentos decisivos.....	2,40
15	Jogar em más condições físicas.....	2,20
16	Ser batido(a) pelo meu lado reconhecidamente mais forte em relação ao adversário.....	2,05
13	Errar lances-livres em momentos decisivos.....	2,00

Para se identificar quais as situações consideradas como provocadoras de "stress" pelo grupo todo foi utilizado o seguinte procedimento: cálculo da média de todas as situações comuns aos três grupos com nível maior ou igual a 2 e a partir disto sua classificação em ordem decrescente. Dessa forma, pode-se identificar quais as situações do jogo de basquetebol que foram interpretadas por todos os atletas como sendo as maiores causadoras de altos níveis de "stress" (TABELA 5).

TABELA 5 - Situações de "stress" com média (\bar{x}) > 2 ou = para o grupo todo.

item	situação	\bar{x}
13	Errar lances-livres em momentos decisivos.....	2,57
29	Cometer a 5a. falta em momentos decisivos.....	2,57
14	Cometer a 5a. falta muito cedo no jogo.....	2,50
15	Jogar em más condições físicas.....	2,34
17	Estar perdendo de equipe inferior tecnicamente à minha.....	2,16
27	Decisões da arbitragem prejudiciais à minha equipe.....	2,07
22	Ser substituído(a) por estar jogando mal.....	2,05
21	Estar perdendo e o adversário estar amarrando o jogo.....	2,00
25	Cometer a 4a. falta muito cedo no jogo.....	2,00

DISCUSSÃO E CONCLUSÃO

As análises processadas neste estudo e em outros anteriormente realizados com atletas brasileiros a nível de seleção nacional mostram que as mulheres identificam situações de jogo com níveis de "stress", geralmente, mais elevados que o dos atletas masculinos, haja visto o número de situações identificadas pelas atletas com níveis de "stress" igual ou maior que dois (FA = 17; MA = 8 e MJ = 5). Este fato reforça-se pelos conceitos emitidos por estudiosos e por trabalhos realizados, mostrando que as mulheres têm níveis de "stress" mais elevados que os homens (De Rose Jr. & Vasconcellos, 1992; De Rose Jr. et alii, 1991).

Pode-se supor que fatores psicossociais tenham participação maior na formação desses níveis mais elevados de "stress", do que fatores anátomo-biológicos. Além de determinantes variáveis culturais, a mulher, de uma forma geral, encontra-se num período de alta competitividade e procura, em todos os setores, mostrar sua grande capacidade de desempenho e participação. Tal nível de engajamento resulta num aumento gradativo de distúrbios de "stress" e doenças (Vasconcellos, 1993).

Quanto às situações comuns, percebidas pelos três grupos como as mais causadoras de "stress", pode-se perceber que estão associadas a falhas técnicas (errar lances-livres), incapacidade física (jogar em más condições) e a aspectos sociais (deixar a partida com 5 faltas) que limitam a ação do atleta, impossibilitando-o de colaborar com sua equipe e também deixando-o à margem do jogo onde existem interesses profissionais e de obtenção de "status" esportivo.

Os resultados do presente estudo podem ser comparados aos resultados do estudo de Madden et alii (1990) que apontou cinco situações interpretadas com níveis de "stress" iguais ou maiores que 2. Dessas cinco situações, três são similares às do presente estudo, a saber:

- jogar em más condições físicas;
- estar perdendo e o adversário estar amarrando o jogo;
- decisões da arbitragem prejudiciais à minha equipe.

- 14-Cometer a 5a. falta muito cedo no jogo..... _____
- 15-Jogar em más condições físicas..... _____
- 16-Ser batido(a) pelo meu lado reconhecidamente mais forte em relação ao adversário..... _____
- 17-Estar perdendo de uma equipe inferior à minha tecnicamente..... _____
- 18-Não começar jogando..... _____
- 19-Últimos minutos de um jogo equilibrado..... _____
- 20-Cometer falta técnica..... _____
- 21-Estar perdendo e o adversário estar amarrando o jogo..... _____
- 22-Ser substituído(a) por estar jogando mal..... _____
- 23-Ser perturbado(a) pela minha torcida..... _____
- 24-Ser chamado(a) a atenção pelo(a) técnico(a) na frente de todos..... _____
- 25-Fazer a 4a. falta muito cedo no jogo..... _____
- 26-Estar sendo isolado(a) do jogo devido a uma boa marcação..... _____
- 27-Decisões da arbitragens prejudiciais à minha equipe..... _____
- 28-Estar ganhando de uma equipe superior à minha tecnicamente..... _____
- 29-Cometer a 5a. falta em momentos decisivos..... _____
- 30-Perder disputas de rebote..... _____

ABSTRACT

SPECIFIC STRESSING SITUATIONS IN BASKETBALL

Basketball is a team sport with dynamic situations that require from athletes high levels of attention, concentration and active participation. All these aspects have some influence in the execution of game fundamentals, producing stressing situations that will affect the performance. The purpose of this study was to present a specific inventory and by its use, identify some specific stressing situations in basketball games according to the perception of 41 Brazilian national players (11 females and 30 males). The inventory was developed by the authors and was named Basketball Specific Stressing Situations Questionnaire (BSSQ). The analysis of statistical tests led us to conclude that the BSSQ can be considered an objective and with good reliability questionnaire ($p < 0.01$) and that the most stressing situations perceived by players, according to the given answers to BSSQ were: a) missing free-throws in decisive moments of the game; b) leaving the game with 5 personal fouls in decisive moments; c) leaving early in the game with 5 personal fouls and d) playing in a bad physical shape.

UNITERMS: Sport psychology; Sportive stress; Basketball.

NOTA

1. O termo "stress" será sempre utilizado em sua forma original, entre aspas, pois internacionalmente não existe uma tradução adequada para ele.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BRANDÃO, M.R.F.; MATSUDO, V.K.R. "Stress", emoção e exercício. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v.4, n.4, p.95-9, 1990.
- DE ROSE JR., D.; VASCONCELLOS, E.G. Competitive trait-anxiety and stress behavior patterns in women basketball players. In: OLYMPIC SCIENTIFIC CONGRESS, Benalmadea Esp., 1992. **Abstracts**. Benalmadea, Esp., UNISPORT Andalucia. v.2, p.psy-5.
- DE ROSE JR., D. et alii. Comparação de traços psicológicos entre jogadores e jogadoras de basquetebol de alto nível. In: BIENAL DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 2., São Paulo, 1991. **Anais**. São Caetano do Sul, CELAFISCS. p.26.
- DE ROSE JR., D. et alii. Psychological traits in basketball and handball high level players. In: OLYMPIC SCIENTIFIC CONGRESS, Benalmadea, Esp., 1992. **Abstracts**. Benalmadea, Esp., UNISPORT Andalucia. v.2, p.psy-5.
- DE ROSE JR., D. et alii. "Stress" percebido em situações de jogo no basquetebol. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v.13, n.1, p.210, 1991. **Anais**. /7. Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte/
- FENZ, W.D. Learning to anticipate stressful events. **Journal of Sports and Exercise Psychology**, v.10, p.223-8, 1988.
- FERREIRA, A.E.X.; DE ROSE JR., D. **Basquetebol: técnicas e táticas; uma abordagem didático-pedagógica**. São Paulo, EPU/EDUSP, 1987.
- GLICK, I.D.; MARCOTTE, D.B. Psychiatric aspects of basketball. **Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**, v.29, n.1, p.104-12, 1989.
- LAZARUS, R.S.; FOLKMAN, S. **Stress, appraisal and coping**. New York, Springer, 1984. Cap.1.
- MADDEN, C.C. et alii. The influence of perceived stress on coping with competitive basketball. **International Journal of Sport Psychology**, v.21, p.21-35, 1990.
- MARTENS, R. **Sport competition anxiety test**. Champaign, IL, Human Kinetics, 1977.
- PASSER, M.W. Children in sport: participation motives and psychological stress. **Quest**, v.33, n.2, p.231-44, 1982.
- _____. Competitive trait-anxiety in children and adolescent. In: SILVA, J.M.; WEINBERG, R.S., eds. **Psychological foundations in sport**. Champaign, IL, Human Kinetics, 1984.
- SCANLAN, T.K.; LEWTHWAITE, R. Social psychological aspects of competition for male youth sports participants I: prediction of competitive stress. **Journal of Sport Psychology**, v.10, n.2, p.103-8, 1984.
- SELYE, H. History and present status of the stress concept. In: GODBERGER, L.; BREZNITZ, S., eds. **Handbook of stress: theoretical and clinical aspects**. New York, Free Press, 1982. Part. 1, p. 7-17.
- _____. **The stress of life**. New York, McGraw Hill, 1956.
- SMITH, R. A component analysis of athletic stress. In: WEISS, M.P.; GOULD, D., eds. **Sport for children and youths**. Champaign, IL, Human Kinetics, 1986. p.107-11.
- VASCONCELLOS, E.G. Depoimento. **Diário Popular**, São Paulo, 21 mar. 1993. Domingo Revista.
- _____. O modelo psiconeuroendocrinológico de "stress". In: SEGGER, L., ed. **Psicologia e odontologia: uma abordagem integradora**. São Paulo, Livraria Santos, 1992. Cap.2, p.25-47.

Recebido para publicação em: 16/04/93

ENDEREÇO: Dante De Rose Junior
Av. Prof. Mello Moraes, 65
05508-900 São Paulo - SP - BRASIL