

ESTUDO DOS FATORES MOTIVADORES E ESTRESSANTES EM ATLETAS DO CAMPEONATO NACIONAL DE BASQUETE MASCULINO ADULTO

STUDY OF MOTIVATING AND STRESSFUL FACTS IN BASKETBALL ATHLETES OF THE ADULT MALE NATIONAL CHAMPIONSHIP

Luciane Cristina Arantes da Costa*
Lenamar Fiorese Vieira**

RESUMO

Este estudo descritivo teve como objetivo investigar os fatores motivadores e estressantes em atletas de basquetebol do Campeonato Nacional Masculino Adulto de 2002. Foram sujeitos do estudo 87 (oitenta e sete) atletas, integrantes de 08 (oito) equipes. Como instrumento de medida utilizou-se entrevista semi-estruturada e o Teste de Carga Psíquica de Frester (1972 apud SAMULSKI; CHAGAS, 1992). Para análise dos dados utilizou-se a estatística descritiva e análise de conteúdo através de “recortes”. Os resultados encontrados demonstraram que os fatores considerados motivadores durante a competição foram: os espectadores, pensar constantemente no cumprimento das metas desejadas, e o estabelecimento de metas excessivamente altas; os fatores considerados estressantes foram: ser prejudicado pelos juízes, discordâncias e conflitos com o treinador, com companheiros ou com a família e a sensação de debilidade física. Assim conclui-se: Os fatores que influenciam o rendimento podem ser motivadores ou estressantes, dependendo da percepção pessoal e situacional; a avaliação parece ser influenciada pela personalidade do indivíduo e pelo sistema social.

Palavras-chave: Motivação. Estresse. Basquetebol. Adulto.

INTRODUÇÃO

O contexto esportivo é um ambiente que fascina e encanta profissionais de diversas áreas e ao mesmo tempo enfrenta os problemas inerentes à busca do rendimento. Nesse processo, a dedicação dos profissionais envolvidos parece ser de fundamental importância na busca do equilíbrio físico, técnico, tático e psicológico para o alcance dos objetivos. Dessa forma, as relações entre buscar o sucesso e evitar o fracasso podem facilitar a conquista de resultados positivos ou então causar dificuldades. Em nível psicológico, elas podem alterar o rendimento e, de acordo com a personalidade do atleta, melhorar ou diminuir sua *performance*. O comportamento do atleta depende, segundo Weinberg e Gould (2001), de fatores pessoais e situacionais. Os fatores pessoais são as

características dos atletas, seus gostos e preferências, que os levam a comportar-se de maneira consistente. Por outro lado, em outros momentos, os fatores situacionais favorecem o comportamento de acordo com a situação e o meio ambiente.

Desse modo, investigações são suscetíveis de erros, devido a essas inconstâncias do ser humano, que em determinadas situações modificam o seu comportamento. Além disso, vários motivos podem atuar no mesmo momento, dependendo do indivíduo, seus problemas e suas dificuldades.

No estudo da motivação, fatores intrínsecos e extrínsecos são evidenciados sob o foco esportivo. A motivação dirigida pela vontade, inerente ao indivíduo na busca da auto-realização, é conhecida como intrínseca; e a dirigida exteriormente, como ganhar troféus e

* Mestrando em Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC.

** Doutora em Educação Física, Universidade Estadual – UEM.

incentivos financeiros, é considerada extrínseca. Os motivos pelos quais os indivíduos realizam suas atividades e a forma como a elas se dedicam podem se modificar conforme as necessidades e oportunidades.

Por outro lado, quando os atletas avaliam os eventos de forma negativa, inicia-se o processo de estresse. O estresse, então, pode sobrevir como decorrência de um desequilíbrio entre as capacidades pessoais e as exigências ambientais. O meio ambiente irá indicar com qual probabilidade e frequência uma determinada realidade provoca o estresse. Do ponto de vista da pessoa, um elemento muito importante é que cada indivíduo faz uma avaliação subjetiva, podendo, desta forma, apresentarem-se comportamentos diferenciados para uma mesma situação. Determinado fator, enquanto para alguns pode ser motivador, para outros pode ser estressante.

Em face das considerações anteriores, o propósito deste estudo foi investigar os fatores motivadores e estressantes em relação aos atletas participantes do Campeonato Nacional de Basquete Masculino Adulto. Especificamente, buscou-se verificar a intervenção do tempo de prática e da classificação na competição como fatores motivacionais e estressantes.

MATERIAIS E MÉTODOS

A amostra deste estudo foi do tipo acidental e constituiu-se de oito (08) equipes participantes do 13º Campeonato Nacional de Basquete Masculino (Londrina Basquete Clube, Automóvel Clube de Campos, Fluminense Futebol Clube, São Caetano Esporte Clube, Unisc/Corinthians/Zimmer, Flamengo/Petrobrás, Minas Tênis Clube, e Clube de Regatas Vasco da Gama), totalizando 87 atletas que participaram do primeiro turno do campeonato na cidade de Londrina – Pr.

Como instrumento de medida, optou-se pela utilização do Teste de Carga Psíquica de Frester (1972 apud SAMULSKI; CHAGAS, 1992), utilizado para identificar os fatores que estressam e motivam os atletas durante a competição. O teste de carga psíquica consiste em 21 itens, os quais representam os fatores que exercem influência no rendimento do atleta durante a competição. Cada item deve ser analisado segundo uma escala que varia de - 3

(influência muito negativa) até + 3 (influência muito positiva). Utilizou-se também uma entrevista semi-estruturada.

A investigação foi realizada no primeiro turno do Campeonato Nacional de Basquete Masculino Adulto de 2002, quando as equipes se deslocavam para a cidade de Londrina para disputar os jogos referentes ao primeiro turno contra a equipe local. Para a coleta de dados, a pesquisadora entrou em contato com os supervisores ou com os técnicos das equipes, explicando a natureza do estudo. Agendou-se a pesquisa de acordo com a disponibilidade de cada equipe, normalmente no dia anterior à competição. A aplicação dos testes teve a duração média de vinte minutos para cada equipe e as entrevistas, de trinta minutos.

A coleta dos dados foi realizada no primeiro trimestre de 2002. Para as transcrições os atletas foram codificados pela letra A, sendo enumerados de um a vinte e um, A1, A2, A3, A21 (entrevistas coletadas). Para o tratamento dos dados, utilizou-se a estatística descritiva e análise de conteúdo através de “recortes”.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para uma melhor compreensão dos resultados, apresentar-se-á, num primeiro momento, o perfil geral dos atletas do Campeonato Nacional de Basquete Masculino Adulto de 2002. Num segundo momento, serão apresentados os fatores motivadores e estressantes. Num terceiro momento far-se-á uma análise entre o tempo de prática, classificação das equipes e os fatores motivadores e estressantes.

Perfil geral dos atletas do Campeonato Nacional de Basquete Masculino de 2002

Através das características pessoais apresentadas neste item, buscou-se identificar o perfil e a história de vida dos atletas. Para tanto, inicialmente, os atletas foram classificadas de acordo com o tempo de prática e a média de idade, como exposto no quadro 1. Num segundo momento alguns depoimentos foram evidenciados, demonstrando as experiências e vivências de alguns atletas durante a carreira profissional, além dos motivos para a prática da modalidade.

Quadro 1 – Perfil dos atletas do Campeonato Nacional de Basquete Masculino Adulto de 2002.

Tempo de Prática (anos)	\bar{x} idade	Frequência F	Percentual %
1 a 5	18,20	10	11,49
6 a 10	20,55	29	33,33
11 a 15	26,00	22	25,29
16 a 20	29,78	19	21,84
21 a 25	33,40	05	5,74
26 a 30	35,50	02	2,30
Total	24,75	87	100

Os dados apresentados no quadro 1 mostraram que 51 (cinquenta e um) atletas, ou seja, aproximadamente 59% (cinquenta e nove por cento) deles, possuíam de 06 (seis) a 15 (quinze) anos de prática na modalidade. Entretanto, torna-se necessário evidenciar que, no regulamento do Campeonato Nacional de Basquete Masculino Adulto de 2002, os clubes deveriam inscrever no mínimo 01 (um) atleta entre dezesseis e dezoito anos, e no mínimo 02 (dois) atletas entre dezenove e vinte e um anos, o que, de certa forma, justifica o grande número de atletas (aproximadamente 45% dos atletas investigados) que possuem até 21 (vinte um anos) de idade. Percebeu-se, desta forma, que as características dos atletas que participaram do Campeonato Nacional de Basquete Masculino Adulto de 2002 eram bastante heterogêneas em relação à faixa etária e ao tempo de prática na modalidade.

Fatores motivadores e estressantes no basquetebol

A motivação e o estresse podem interferir no rendimento esportivo, influenciando de forma positiva ou negativa o rendimento esportivo durante a competição. A motivação é um fator fundamental para se alcançarem os resultados, figurando ao lado de outros determinantes para o sucesso no esporte, como as condições técnicas e táticas individuais e coletivas, a preparação física, o biótipo dos atletas, sua personalidade, além das condições de trabalho em nível estrutural. Por outro lado, nos estados de excitação e tensão, pode-se observar que os sintomas psíquicos do estresse, como as modificações do bem-estar, a ansiedade-traço elevada e a baixa auto-estima, podem causar danos aos atletas, favorecendo o aparecimento do estresse psicológico (SAMULSKI, 1996).

As formas como o ser humano reage às exigências são muito específicas e dependem das características de personalidade, das condições ambientais e do estado emocional. Uma das reações frente às situações estressantes, segundo Atkinson et al. (1995), é a agressão. Ao contrário, uma reação oposta pode ser a apatia e o afastamento. Para a análise dos fatores motivadores e estressantes apresenta-se a tabela 1.

Tabela 1 – Distribuição das médias e desvio-padrão dos fatores motivadores e estressantes em atletas do Campeonato Nacional de Basquete Masculino Adulto de 2002.

Fatores e condições que exercem influência no rendimento	Média \bar{x}	Desvio S
1. Ações fracassadas no começo da competição	-0,26	1,39
2. Adiantamento da competição	-0,63	1,14
3. Nervosismo excessivo	-1,37	1,39
4. Dormir mal na noite anterior à competição	-1,39	1,16
5. Ser o favorito	0,36	1,38
6. Estabelecimento de metas excessivamente altas	0,77	1,55
7. Derrotas anteriores	-0,16	1,46
8. Sensação de debilidade física	-1,49	1,32
9. Discordâncias e conflitos com o treinador, com companheiros ou com a família	-1,58	1,51
10. Surpresa com os bons resultados dos adversários	0,13	0,90
11. Maus rendimentos nos treinos e competições anteriores	-0,50	1,25
12. Adversários desconhecidos	0,01	1,02
13. Crítica durante a competição	-0,04	1,38
14. Grande superioridade dos adversários	0,66	1,41
15. Ser prejudicado pelos juízes	-1,72	1,19
16. Instalações e condições incômodas	-1,37	1,19
17. Pensar constantemente no cumprimento das metas desejadas	1,40	1,55
18. Estímulos perturbadores de natureza ótica, acústica e tátil	-0,68	1,16
19. Haver perdido do adversário anteriormente	0,60	1,53
20. Competição demorada	-0,04	1,21
21. Espectadores	1,60	1,44

Percebe-se na tabela 1 que o fator motivador mais enfatizado foi a presença de espectadores (1,60). Segundo Weinberg e Gould (2001), a torcida pode aumentar a ativação nos atletas, prejudicando o desempenho, principalmente se as tarefas não houverem sido bem aprendidas, ou se os jogos forem considerados importantes. Porém, nenhuma das equipes de nosso estudo considerou os espectadores como um fator estressante, apesar de alguns depoimentos isolados terem evidenciado o estresse provocado pela torcida. Por outro lado, os espectadores parecem influenciar o desempenho quando

apóiam a equipe, vibrando a cada instante e se envolvendo emocionalmente com o jogo. O depoimento ressalta a importância dos espectadores:

[...] são estilos diferentes. Franca é uma cidade do interior que respira basquete, o povo todo adora basquete, então a cidade toda gira em torno do basquete. Flamengo é um time de massa, a torcida inteira pressionando, é um clube de futebol, então as pessoas são mais passionais, não pensam muito com a razão, e é muito mais difícil jogar no Flamengo do que em Franca, se bem que Franca é considerada a capital do basquete [...] (A19)

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

Segundo Machado (1997), as torcidas podem se comportar de modo contraditório. Ao mesmo tempo que vibram com seu time, podem, numa má apresentação ou derrota, torcer contra, como se pôde verificar neste depoimento:

[...] você chegar no ginásio, ver lotado... Eu já joguei em alguns lugares que a torcida começou me xingar. E isso serviu de estímulo pra mim, pra dar o troco pra eles, e ganhar o jogo, e calar a boca da torcida. Ao longo do tempo, você vai aprendendo a reverter a seu favor. A minha torcida, se você tá bem, é maravilhosa, mas se não, ela vaia, e aí tem que ter personalidade [...] (A 21)

O segundo fator considerado mais motivador foi o de 'pensar constantemente no cumprimento das metas desejadas' (1,40). As metas devem ser consideradas um objetivo, um padrão que se deve alcançar. A

importância de pensar constantemente no cumprimento das metas está em fazer com que os atletas estabeleçam metas objetivas. Para Weinberg e Gould (2001), as metas são consideradas objetivas quando se centram em atingir um padrão específico de competência numa tarefa, geralmente em determinado tempo. No basquetebol, um exemplo seria atingir uma determinada percentagem no número de arremessos. As metas subjetivas, ao contrário, são geralmente depoimentos de intenção, e não são declaradas em termos mensuráveis. Nos depoimentos pode-se verificar que os atletas, na maioria das vezes, centram suas metas no resultado competitivo de um evento, como se observa a seguir:

[...] eu acho que o objetivo de qualquer time nessa fase que nós estamos agora é de estar classificado entre os oito. Depois que você entrar nos *play-offs*, aí você pensa, apesar dos quatro primeiros terem a chance de jogar em casa[...] (A20)

Para Thomas (1983), o indivíduo, ao criar a expectativa do alcance dos objetivos, estará realizando uma ligação entre 'estar' e 'dever ficar'. O primeiro significa a 'situação de partida', como o atleta se encontra no início do treinamento. O segundo é a 'situação objetivo', que pode ser alcançada, ou se tornar novamente uma situação de partida, após a avaliação do resultado. Portanto, a expectativa de resultados competitivos parece ser benéfica, desde que acompanhada de metas objetivas previamente definidas.

O fator considerado o terceiro maior motivador dos atletas foi o 'estabelecimento de metas excessivamente altas' (0,77). Os caminhos para se alcançar as metas consideradas difíceis devem ser cuidadosamente estruturados, estabelecendo-se diferentes metas em curto prazo, de maneira que o grau de dificuldade seja aumentado progressivamente de acordo com os resultados alcançados anteriormente. Os técnicos ou professores devem desenvolver as estratégias considerando fatores como a personalidade, a motivação, além dos fatores técnicos e táticos dos atletas. Algumas diretrizes para a determinação de metas no esporte, segundo Samulski (1997) são: determinar metas exigentes e desafiantes, porém reais; estabelecer

metas específicas e controláveis; determinar metas a curto, médio e longo prazo; trabalhar com metas atrativas e positivas; identificar estratégias e técnicas para alcançá-las; e imaginar de forma consciente e clara suas metas. Um dos atletas entrevistados ressaltou a importância das metas definidas em curto prazo:

[...] eu procuro assim jogar o meu jogo, jogar basquete, eu não me preocupo entrar no jogo e dar vinte assistências, acho que a equipe precisa, eu acho que no jogo de basquete precisa se fazer mais coisas, se eu conseguir manter uma regularidade de fazer, por exemplo, doze ou treze pontos por partida, de seis a sete assistências, de roubar pelo menos umas duas bolas, participar de cinco rebotes, acho que é uma coisa ótima, porque eu tô ajudando a minha equipe, sabe, e se eu tiver fazendo mais, aí é muito individual, aí eu vou tá pensando muito individual. Se todos os jogadores fizessem dez, doze pontos, cinco rebotes, seis assistências, e três recuperações de bola tava ótimo... A gente sabe que é difícil, e vão ser alguns detalhes, e a gente tem que pensar jogo por jogo, e estamos apenas na sexta rodada [...] (A8)

Por outro lado, na tabela 1 foram identificados como situações causadoras de estresse, ou seja, situações que interferem no rendimento dos atletas de forma negativa, aproximadamente 62% dos itens questionados. Os atletas identificaram mais situações causadoras de estresse do que situações motivadoras. Segundo De Rose et al. (1994), o basquetebol, por ser um esporte muito dinâmico e exigir muita atenção, concentração e participação ativa, pode sofrer influência na realização de seus fundamentos e, conseqüentemente, no desenvolvimento tático do jogo, vindo a experimentar situações de estresse.

Nesse sentido, verificou-se que o fator mais estressante foi 'ser prejudicado pelos juízes' (-1,72). Segundo Weinberg e Goud (2001), os jogadores, técnicos e espectadores avaliam os árbitros mais negativamente do que positivamente. Além disso, 55% das atribuições no esporte dizem respeito aos fatores técnicos, à arbitragem, à preparação mental, ao estresse e à preparação física. No basquetebol profissional norte-americano

e europeu, a arbitragem atualmente é realizada por três árbitros. No Campeonato Nacional de Basquete Masculino ainda é realizado com dois árbitros, o que dificulta a análise e tomada de decisões, que devem ser realizadas o mais próximo possível do tempo da ação. Dessa forma, este fator foi ressaltado pelo atleta no seguinte depoimento:

[...] eu acho que não digo que estressa, mas que incomoda, é quando eu sinto que a arbitragem está sendo meio tendenciosa. Você acaba ficando desgastado psicologicamente. Se é uma coisa do jogo, existe outras formas pra você melhorar, mas se a arbitragem tá mal-intencionada, fica difícil lutar contra isso [...] (A17)

O segundo fator considerado estressante foram as 'discordâncias e conflitos com o treinador, com companheiros ou com a família' (-1,58). Apesar do tempo de prática dos atletas, os conflitos nas relações pessoais parecem diminuir seu rendimento, por serem causadores de estresse. O apoio social e, muitas vezes, o profissional, são necessários para diminuir os problemas causados nos momentos de conflito. Principalmente os conflitos com os técnicos ou entre os jogadores geram problemas de coesão nas equipes. Da mesma forma, as metas ficam comprometidas, dando lugar a insatisfações e resistências ao trabalho desenvolvido, como demonstrado nesse depoimento pelo atleta:

[...] na vitória fica tudo escondido, mas na derrota um critica o outro, entendeu, aí já critica o técnico, o pessoal briga mais... No começo teve uma confusão, que a gente perdeu o primeiro e o segundo jogo, teve briga, bate-boca, coisa que pra mim eu fiquei assustado, porque eu nunca tinha visto [...] (A4)

Fator considerado o terceiro mais estressante foi a 'sensação de debilidade física' (-1,49). Os atletas, em geral, são prejudicados em sua carreira desportiva, quando ocorrem lesões de grande dificuldade de recuperação. Em muitas situações os atletas, ao invés de serem assistidos por médicos, fisioterapeutas e psicólogos, são cobrados a voltar. Esta cobrança pode partir muitas vezes do próprio atleta, que antes da sua total recuperação, acaba por retornar, lesionando-se novamente. As equipes, na maioria das vezes, não possuem profissionais

qualificados para dar suporte a estes atletas. No depoimento a seguir, pôde-se verificar a insatisfação em relação a seu próprio rendimento, do atleta que estava em fase de recuperação:

[...] há alguns meses eu fiz uma artroscopia no joelho esquerdo. Voltei a jogar há dois meses e meio, aliás, voltei entre aspas, porque você não volta cem por cento. Machuquei o joelho direito, a mesma lesão que eu tive no esquerdo, eu tive no direito; quer dizer, é mais eu tentar me estabilizar de novo como profissional. Todo mundo olhava pra mim, e me conhecia, e falava que eu tava um pouco sumido [...] (A20)

No processo de reabilitação, parece ser importante que os atletas possuam apoio social, inclusive de outros profissionais. O apoio social pode auxiliar na recuperação mental e física, além de favorecer a coesão da equipe.

Relação entre o tempo de prática e os fatores motivadores e estressantes de atletas de basquetebol

Os dados apresentados neste tópico buscam identificar a relação entre o tempo de prática na modalidade de basquetebol e os fatores motivadores e estressantes. Para isso os atletas, inicialmente, foram classificados de acordo com seu tempo de prática em anos e, posteriormente, relacionados com os fatores motivadores, apresentando-se as médias e os desvios, conforme exposto no quadro 2.

Quadro 2 – Relação entre o tempo de prática e os fatores motivadores dos atletas do Campeonato Nacional de Basquete Masculino Adulto de 2002.

Tempo de prática	Fatores motivadores	Média (\bar{x})	Desvio (s)
1 a 5 anos	Espectadores	1,70	1,33
	Pensar constantemente no cumprimento das metas	1,50	1,64
	Estabelecimento de metas excessivamente altas	1,40	1,57
6 a 10 anos	Pensar constantemente no cumprimento das metas	1,67	1,38
	Espectadores	1,57	1,59
	Grande superioridade do adversário	1,03	1,57
11 a 15 anos	Espectadores	2,00	1,34
	Pensar constantemente no cumprimento das metas	1,18	1,84
	Estabelecimento de metas excessivamente altas	1,13	1,45
16 a 20 anos	Pensar constantemente no cumprimento das metas	1,15	1,46
	Espectadores	1,05	1,43
	Grande superioridade do adversário	0,68	1,00
21 a 25 anos	Pensar constantemente no cumprimento das metas	2,00	1,22
	Espectadores	1,80	1,30
	Ser o favorito	1,20	1,30
26 a 30 anos	Espectadores	2,50	0,70
	Competição demorada	1,50	2,12
	Ser o favorito	1,50	2,12

Percebe-se no quadro 2 que, independentemente do tempo de prática, os espectadores, ou seja, a torcida, constituíram um elemento determinante para a motivação dos atletas. Nesse sentido, Machado (1997) coloca que os atletas mais jovens, com pouco tempo de prática, poderiam ser influenciados negativamente pela torcida, que causaria situações de descontrole emocional, mesmo com a intenção de incentivá-los. Esta análise vai ao encontro de nossa investigação, pois os dados do estudo mostram, que os ‘espectadores’ foram os fatores motivadores que predominaram em todas as etapas da carreira esportiva.

Quadro 3 – Relação entre o tempo de prática e os fatores estressantes dos atletas do Campeonato Nacional de Basquete Masculino Adulto de 2002.

Tempo de prática	Fatores estressantes	Média (\bar{x})	Desvio (s)
1 a 5 anos	Ser prejudicado pelos juízes	-1,80	1,39
	Instalações e condições incômodas	-1,30	1,25
	Dormir mal na noite anterior da competição	-1,30	1,33
	Discordâncias com o treinador, com companheiros e família	-1,30	1,88
6 a 10 anos	Discordâncias com o treinador, com companheiros e família	-1,64	1,66
	Ser prejudicado pelos juízes	-1,57	1,28
	Nervosismo excessivo	-1,42	1,34
11 a 15 anos	Sensação de debilidade física	-1,95	1,13
	Ser prejudicado pelos juízes	-1,90	1,10
	Dormir mal na noite anterior da competição	-1,86	0,88
16 a 20 anos	Nervosismo excessivo	-1,57	1,42
	Ser prejudicado pelos juízes	-1,52	1,12
	Sensação de debilidade física	-1,42	1,26
	Discordâncias com o treinador, com companheiros e família	-1,42	1,53
21 a 25 anos	Discordâncias com o treinador, com companheiros e família	-2,20	0,83
	Instalações e condições incômodas	-1,80	0,83
	Dormir mal na noite anterior da competição	-1,80	1,09
26 a 30 anos	Ser prejudicado pelos juízes	-3,00	0
	Instalações e condições incômodas	-3,00	0
	Nervosismo excessivo	-2,00	1,41

Verificou-se no quadro 3 que, independentemente do tempo de prática, os fatores ‘ser prejudicado pelos juízes’, e ‘discordâncias com o treinador, com companheiros e família’ continuam sendo relevantes para os atletas. Por outro lado, nos atletas entre 26 e 30 anos de prática, este último não foi citado como fator mais estressante, e sim se ressaltou a arbitragem como fator de maior influência negativa, juntamente com instalações esportivas precárias.

Estas constatações parecem demonstrar que a maturidade dá aos atletas melhor equilíbrio

psicológico, conseguindo eles administrar e resolver os problemas e conflitos. Por outro lado, evidenciou-se uma mudança de valores, principalmente quanto às instalações esportivas, as quais foram consideradas relevantes nesse período como fator motivador. Mesmo após grande tempo de prática, acima de 26 anos, os atletas ainda evidenciaram o ‘nervosismo excessivo’ como um dos fatores que poderiam diminuir seu rendimento.

Dessa forma, as características pessoais dos atletas também parecem interferir nesse processo de controle emocional e o estresse deve ser considerado um fator inevitável no esporte competitivo. Segundo De Rose (1997), o estresse pode ser benéfico, quando visto como uma necessidade de alcançar ou manter uma ativação ótima antes e durante o evento, ou negativo, quando derivado de pressões externas ou internas do próprio indivíduo.

Dados semelhantes foram encontrados na pesquisa realizada por De Rose et al. (2000), com atletas da seleção brasileira de handebol masculino adulto, durante o período de preparação para os Jogos Olímpicos de Barcelona. Verificou-se então que as condições a seguir foram consideradas mais estressantes: jogar em más condições físicas, a arbitragem prejudicar a equipe e ser excluído em momentos decisivos do jogo.

Relação entre a classificação e os fatores motivadores e estressantes das equipes de basquetebol

Fazendo-se uma análise das 05 (cinco) equipes mais bem-classificadas ao final do primeiro turno, verifica-se no quadro 4 que ‘pensar constantemente no cumprimento das metas desejadas’ apareceu como o fator motivador mais importante, bem como ‘estabelecer metas excessivamente altas’. Ressalte-se, que para a equipe que estava na segunda colocação ao final do primeiro turno, o fator ‘os espectadores’ apareceu somente como o sexto fator motivador em ordem de importância, sendo para estes a motivação intrínseca mais relevante.

Quadro 4 – Relação entre a classificação final no primeiro turno e os fatores motivadores no Campeonato Nacional de Basquete Masculino Adulto de 2002.

Class.	Fatores motivadores	Média (\bar{x})	Desvio (s)
2º lugar	Haver perdido do adversário anteriormente	1,37	0,91
	Pensar no cumprimento das metas desejadas	1,37	1,68
	Estabelecimento de metas excessivamente altas	1,25	1,38
5º lugar	Pensar no cumprimento das metas desejadas	1,45	1,80
	Espectadores	0,90	1,37
	Ser o favorito	0,90	1,37
6º lugar	Espectadores	2,08	1,37
	Estabelecimento de metas excessivamente altas	1,66	1,43
	Pensar no cumprimento das metas desejadas	1,66	1,82
7º lugar	Espectadores	2,08	1,31
	Pensar no cumprimento das metas desejadas	1,50	1,62
	Haver perdido do adversário anteriormente	1,25	1,21
9º lugar	Pensar no cumprimento das metas desejadas	1,90	1,19
	Espectadores	1,80	1,81
	Haver perdido do adversário anteriormente	1,00	1,15

Nesse sentido, as experiências de cada indivíduo parecem facilitar o alcance dos resultados. Segundo Machado (1997), quando os indivíduos possuem os motivos de realização ou competência evidenciados, freqüentemente demonstram, por palavras ou ações, o desejo de atingir com sucesso um padrão de excelência. Do mesmo modo, a maneira como os atletas buscam o sucesso e o rendimento e evitam o fracasso parece estar relacionada com sua personalidade. Depende ainda da influência das situações que devem ser consideradas, pois a probabilidade de sucesso depende de contra quem você vá competir e de como os atletas avaliam os seus adversários. Dessa forma, evidenciar o aspecto ‘haver perdido para o adversário anteriormente’ como motivador parece estar relacionado com a forma como os atletas avaliavam as situações e buscavam o sucesso.

Por outro lado, se ‘haver perdido para o adversário anteriormente’ foi considerado um dos fatores motivadores para a equipe com melhor classificação, para a equipe que estava em último lugar ao final do primeiro turno este elemento era estressante, como se verifica nas curvas do gráfico 1.

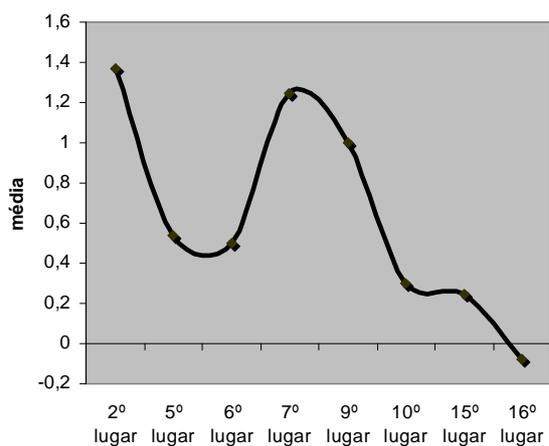


GRÁFICO 1 – Distribuição das médias do motivo - 'haver perdido para o adversário anteriormente', em relação à classificação das equipes do Campeonato Nacional de Basquete Masculino Adulto de 2002.

De acordo com o gráfico 1, para a equipe que estava na 16ª colocação ao final do primeiro turno do campeonato, os eventos estressantes e os acontecimentos desagradáveis poderiam estar causando, segundo Atkinson (1995), passividade e desânimo perante as situações consideradas estressantes no passado. Segundo Samulski (1996), muitas das exigências a que o indivíduo é submetido podem provocar um sentimento de incompetência, devido à pressão exigida. Em momentos em que as pessoas têm que provar esta competência, ou seja, na 'exigência da ação', a expectativa é aumentada, podendo causar a incapacidade de concentração. A seguir, no quadro 5, evidenciam-se os fatores estressantes em relação à classificação ao final do primeiro turno no Campeonato Nacional de Basquete Masculino Adulto de 2002.

Quadro 5 – Relação entre a classificação final no primeiro turno e os fatores estressantes no Campeonato Nacional de Basquete Masculino Adulto de 2002.

Class.	Fatores estressantes	Média ()	Desvio (s)
2º lugar	Discordâncias com o treinador, com companheiros e família	-1,37	1,40
	Sensação de debilidade física	-1,25	1,16
	Dormir mal na noite anterior da competição	-1,25	1,16
	Nervosismo excessivo	-1,25	1,48
5º lugar	Dormir mal na noite anterior da competição	-2,00	0,89
	Ser prejudicado pelos juízes	-2,00	1,09
	Discordâncias com o treinador, com companheiros e família	-2,00	1,26
6º lugar	Discordâncias com o treinador, com companheiros e família	-2,00	1,47
	Ser prejudicado pelos juízes	-1,91	1,16
	Sensação de debilidade física	-1,75	1,35
7º lugar	Dormir mal na noite anterior da competição	-1,91	1,08
	Nervosismo excessivo	-1,83	1,08
	Discordâncias com o treinador, com companheiros e família	-1,66	1,61
9º lugar	Sensação de debilidade física	-2,00	1,05
	Nervosismo excessivo	-1,90	1,28
	Ser prejudicado pelos juízes	-1,60	1,42

Não obstante, quando se analisaram os fatores estressantes no quadro 5, apesar da competência técnica da equipe, o desequilíbrio emocional, evidenciado principalmente pelas 'discordâncias e conflitos com o treinador, com companheiros e com a família', pela 'sensação de debilidade física', e pelo 'nervosismo excessivo', apareceu como fator de influência negativa para os atletas mais bem-classificados.

Segundo Samulski (1996), o estresse, então, aparece quando se apresenta um desequilíbrio entre a condição da ação individual e a condição situacional, em que ocorre discrepância entre o que o indivíduo poderia apresentar e as exigências; ou entre a condição da ação individual e a condição motivacional, quando a discrepância se verifica entre as necessidades e possibilidades de satisfação. O nervosismo excessivo parece ocorrer em algumas situações do jogo em que as exigências são maiores, em momentos de definição, ao cobrar lances-livres, ou após o atleta se sentir prejudicado pela arbitragem. O depoimento evidenciou esse aspecto:

[...] já tive algumas discussões durante o jogo... sou uma pessoa, às vezes, impulsiva e cheia de sentimentos, sabe, cheia de cor, cheia de impulsos, né, e às vezes não é legal não. Eu queria ser menos, mas também não reclamo não, acho que se eu sou assim, eu tento viver da melhor maneira... assim... e é uma coisa que eu sou no basquete, viu, dentro da quadra; fora da quadra eu me acho uma pessoa bem tranqüila [...]
(A8)

Percebeu-se ainda no quadro 5 que o fator 'dormir mal na noite anterior à competição' foi considerado um fator estressante para os atletas, levando à diminuição de seu rendimento. Segundo Weinberg e Goud (2001), a insônia está associada com a diminuição da produtividade e do desempenho. Em estudo realizado por Samulski e Chagas (1992), em categorias menores, esses aspectos vão ao encontro de nossos achados. Na análise do estresse psíquico na competição realizada com atletas da modalidade de futebol das categorias infantil e juvenil, os seguintes fatores foram considerados mais estressantes: discordâncias e conflitos com o treinador, com companheiros ou

com a família, nervosismo excessivo e dormir mal na noite anterior à competição.

A seguir, no gráfico 2, apresenta-se uma relação entre os fatores motivadores e estressantes, a partir da classificação de cada equipe.

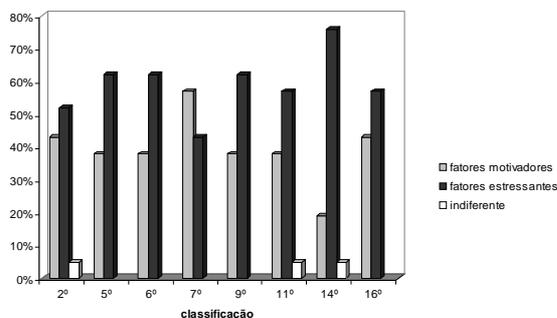


Gráfico 2 – Relação entre os fatores motivadores e estressantes e a classificação primeiro turno das equipes do Campeonato Nacional de Basquete Adulto de 2002.

Como se pode observar no gráfico 2, os fatores estressantes foram considerados mais evidentes na maioria das equipes. Somente na equipe que se encontrava na 7ª colocação os fatores motivadores foram os mais evidenciados. Apesar de essa equipe não possuir um trabalho específico de orientação psicológica, tanto o assistente técnico como o massagista da equipe referiram que em momentos de tensão procuravam realizar atividades com os jogadores para melhorar o 'clima' da equipe. Porém, verificou-se que para as equipes mais bem-classificadas os níveis de estresse parecem ser menores do que para aquela com resultados inferiores. De acordo com a teoria psicanalítica, os conflitos inconscientes são inerentes ao ser humano, para algumas pessoas; entretanto, grandes quantidades de acontecimentos são estressantes (ATKINSON, 1995). No depoimento a seguir verificam-se alguns sentimentos de insatisfação do atleta:

[...] apesar de eu já ter tido técnicos que me deram um puxão de orelha e eu reagi do mesmo jeito do que quando me tira, me deixou no banco. Mas eu acho que você vai chegando numa certa idade que não é muito válido pra mim, você não vai tirar muita coisa de mim me dando um es... na verdade, a vontade tá muito dentro de você. Não é

o técnico que vai tirar de você, comigo não funciona desse jeito [...] (A20)

A possibilidade de os indivíduos participarem da avaliação do problema poderia facilitar o controle do estresse, pois o indivíduo passaria a ser sujeito da situação. Deve-se considerar, porém, que as pessoas possuem personalidades diferenciadas, e reagem de formas distintas aos estímulos externos. Neste contexto, a forma de avaliação do problema é um fator crucial para possibilitar o controle do estresse e da motivação no esporte.

CONCLUSÕES

Ao final dessa investigação, pôde-se concluir que, quando se buscou identificar os fatores motivadores e estressantes em atletas de basquetebol do Campeonato Nacional Masculino Adulto de 2002, identificou-se que os fatores considerados motivadores durante a competição foram: 'os espectadores', 'pensar constantemente no cumprimento das metas desejadas' e 'o estabelecimento de metas excessivamente altas'. Os fatores considerados estressantes foram: 'ser prejudicados pelos juízes', 'discordâncias e conflitos com o treinador, com companheiros ou com a família' e 'a sensação de debilidade física'. As equipes, de modo geral, identificaram aproximadamente 62% (sessenta e dois por cento) dos fatores como estressantes, e 38% (trinta e oito por cento) deles como fatores motivadores.

Buscando-se verificar se o tempo de prática na modalidade interferia nos fatores que motivavam e estressavam dos atletas de basquetebol durante a competição, constatou-se que a quantidade de fatores estressantes prevalecia sobre a quantidade de fatores motivadores, independentemente do tempo de prática dos atletas. 'Os espectadores', ou seja, a torcida, foram um elemento determinante para a motivação dos atletas em todas as etapas de sua carreira esportiva. Além disso, pôde-se verificar que, independentemente do tempo de prática, 'ser prejudicado pela arbitragem' continuou sendo um dos fatores mais estressantes para os atletas. Ressalta-se ainda que, para os atletas com tempo de prática entre 26 e 30 anos, evidenciou-se uma mudança de valores,

principalmente quanto às 'instalações esportivas', as quais foram consideradas relevantes nesse período, entre os fatores motivadores.

Através desse estudo, pôde-se concluir que os fatores que influenciam no rendimento podem ser motivadores ou estressantes em atletas de basquetebol, dependendo da percepção pessoal e situacional. Através dos depoimentos pôde-se perceber que o atleta avalia as situações causadoras de estresse de acordo com o momento que a equipe esteja atravessando em relação aos resultados e de acordo com

sua personalidade e a forma como interpreta os eventos considerados importantes.

Finalizando, este estudo evidenciou a importância de identificar as situações causadoras de estresse e proporcionar elementos motivadores durante o treinamento e em competições. Destarte, as equipes devem estar atentas para estas questões, para que possam acompanhar o processo do treinamento, através de um planejamento adequado na área psicológica, determinando metas, analisando os resultados e proporcionando maior estabilidade emocional aos seus atletas.

STUDY OF MOTIVATING AND STRESSFUL FACTS IN BASKETBALL ATHLETES OF THE ADULT MALE NATIONAL CHAMPIONSHIP

ABSTRACT

This descriptive study aimed at investigating the motivating and stressful facts concerning the basketball athletes of the Adult Male National Championship of 2002. Eighty seven (87) athletes who integrated eight (08) teams were subjects of this study. The semi-structural interview and Frester's Psychic Load Test (1972, apud SAMULSKI, CHAGAS, 1992) were used as measure instruments. The descriptive statistics and the content analysis by "cuts" were used for data analysis. The findings showed that the facts considered as motivators during the competition were: the audience, the fact of constantly thinking on achieving the desirable aims, and the establishment of very high aims; the stressful factors were: to be prejudiced by the referees, disagreements and conflicts with the coach, partners and family, and the sensation of physical weakness. Therefore, we can conclude: the facts that influence the interest can be of motivating or stressful order, depending on the personal and situational perception. Evaluation seems to be influenced by both the subject own personality and the social system.

Key words: Motivation. Stress. Basketball. Adult.

REFERÊNCIAS

ATKINSON, R. L.; ATKINSON, R. C.; SMITH, E. E.; BEM, D. J. **Introdução à psicologia**. 11. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.

DE ROSE JR. Sintomas de stress no esporte infanto-juvenil. **Revista Treinamento Desportivo**, v. 2, n. 3, p. 12-20, 1997.

DE ROSE JR. ; SIMÕES, A.C.; VASCONCELOS, E. G. Situações de jogo causadoras de "stress" no handebol de alto nível. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 8, n. 1, p. 30-37, 1994.

DE ROSE, D.; KORSAKAS, P.; DESCHAMPS, S. R. Situações extracompetitivas de stress no basquetebol de alto nível. In: CONGRESSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DO DESPORTO DOS PAÍSES DE LINGUA PORTUGUESA, 8., 2000, Lisboa. **Anais...** Lisboa: [s.n.], 2000. p. 110.

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

SAMULKI, D. **Stress**. Belo Horizonte: Costa e Cupertino, 1996.

SAMULKI, D. ; CHAGAS, M. H. Análise do stress psíquico na competição em jogadores de futebol de campo das categorias infantil e juvenil. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, São Caetano do Sul, v. 6, n. 4, p. 12-18, out. 1992.

THOMAS, A. **Esporte: introdução à psicologia**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1983. v.2.

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

Recebido em 15/06/2003

Revisado em 31/07/2003

Aceito em 15/08/2003

Endereço para correspondência: Rua Néo Alves Martins, 1886, apto. 151, Maringá-PR, Brasil.

E-mail: lfvieira@uem.br