

SITUAÇÕES DE JOGO CAUSADORAS DE "STRESS" NO HANDEBOL DE ALTO NÍVEL

Dante DE ROSE JUNIOR*
Antonio Carlos SIMÕES*
Esdras Guerreiro VASCONCELLOS**

RESUMO

O "stress" no esporte pode ocorrer a partir de diversas situações, direta ou indiretamente, relacionadas à competição. Essas situações são interpretadas de maneira diferente pelos jogadores e, dependendo da dimensão dada a esta interpretação, o "stress" poderá afetar o atleta, prejudicando o seu desempenho. O objetivo deste estudo foi o de identificar, entre as situações diretamente relacionadas à competição, especificamente as situações do jogo, aquelas que são mais causadoras de "stress", no entender dos atletas. O estudo foi desenvolvido com 19 atletas da Seleção Brasileira de Handebol masculino adulto, durante o período de preparação para os Jogos Olímpicos de Barcelona, em 1992. Esses atletas responderam a um questionário especialmente formulado para a finalidade deste estudo e os resultados mostraram que as três situações interpretadas como mais causadoras de "stress" foram: 1a.- jogar em más condições físicas; 2a.- arbitragem estar prejudicando a equipe e 3a.- ser excluído em momentos decisivos do jogo. Esses resultados encontram similaridade em estudos desenvolvidos com atletas de alto nível no basquetebol.

UNITERMOS: "Stress"; Handebol; Competição.

INTRODUÇÃO

Segundo Simões (s/d; 1990) e Sanchez y Sanchez (1991), o handebol é um esporte coletivo, de associação com o adversário, com todas as características comuns a este grupo de esportes e que envolve uma série de fatores condicionantes que determinam suas possibilidades de desenvolvimento a nível de capacidades físicas, técnicas, táticas e psicológicas.

Um jogo de handebol se desenvolve em uma quadra de 40m de comprimento por 20m de largura, com dois períodos de 25 ou 30 minutos (dependendo da idade dos jogadores), onde o contato físico é constante e as ações as mais variadas possíveis, com as limitações próprias das regras do jogo.

* Escola de Educação Física da Universidade de São Paulo.

** Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo.

O objetivo do jogo é a obtenção do gol, envolvendo ações opostas (ataque tentando fazer o gol e defesa tentando impedi-lo e retomar a posse de bola). Esta oposição de missões a cumprir é que leva a uma luta pela ocupação de espaços, que é a essência do jogo. Isto se realiza através de ações individuais e coletivas, ou seja, uma correta relação entre ambas.

A interação de todos esses fatores, além das relações dos atletas entre si, com os demais membros da equipe (técnicos, preparadores físicos, etc.), com os adversários e com a arbitragem fazem do handebol um esporte focado dentro da idéia de Rioux & Thomas (1988) que afirmam que dificilmente poder-se-ia compreender o mecanismo funcional de uma equipe sem se inter-relacionar os aspectos psicológicos e sociológicos do grupo.

Por sua semelhança com as características de estrutura de jogo com o basquetebol (esporte coletivo, contato direto, defesa vs. ataque, dinamismo, luta pela posse de bola, etc..) pode-se utilizar a idéia desenvolvida por De Rose Jr. & Vasconcellos (1993) para ilustrar o handebol. Segundo os citados autores, o basquetebol (por conseguinte o handebol) é um jogo com muitas variações e tão dinâmico que os atletas são exigidos muito em termos de atenção, concentração e participação ativa. Esses fatores influenciam na execução dos fundamentos e conseqüentemente, no desenvolvimento tático do jogo, gerando situações potencialmente causadoras de "stress".

Quando esses fatores são aliados à competição eles então assumem uma proporção muito maior, pois passam a envolver valores que são fundamentais para os atletas: necessidade de vencer, recompensas, "status" social, reconhecimento público, etc..

Por todas as características citadas anteriormente, além do fato de ser um esporte muito competitivo, é que se pode supor que o handebol é, em sua essência, uma fonte considerável de "stress".

O "stress" é um processo psico-fisiológico caracterizado pelo desequilíbrio entre a solicitação ou a demanda de uma determinada situação e a capacidade ou recursos que uma pessoa possui para enfrentar e lidar com tal situação (Brandão & Matsudo, 1990; Lazarus & Folkman, 1984; Vasconcellos, 1992).

No caso do esporte, a capacidade e a habilidade do atleta em enfrentar e lidar com as demandas da situação competitiva estão diretamente relacionadas, entre outros fatores, com seu nível de preparação (física, técnica, tática e psicológica) e experiência ou tempo de prática em uma determinada modalidade esportiva.

De acordo com Passer (1984) e Scanlan & Lewthwaite (1984), as situações causadoras de "stress" no esporte podem ocorrer devido a fatores pessoais (relacionados diretamente ao atleta) ou a fatores situacionais (relacionados ao meio ambiente competitivo ou ao meio externo à competição). Segundo Miller et alii (1990), Nideffer (1981) e Vasconcellos et alii (1992) as situações mais comuns são aquelas relacionadas ao treinamento (intensidade, duração, etc..), jogos preparatórios, ambiente de treinamento (condições de instalações e de material), problemas com trabalho, família, escola e filhos.

Estudando especificamente atletas da seleção brasileira de handebol masculino, De Rose Jr. et alii (1993) concluíram que, de acordo com a opinião dos jogadores, as situações mais provocadoras de "stress" foram: período longo de preparação para uma competição, muito tempo distante da família, falta de competições intermediárias para avaliar as reais condições individuais e da equipe, condições inadequadas de alojamento e de alimentação, problemas com a liberação do trabalho e falta de melhor estrutura e suporte financeiro para custeio de despesas básicas dos atletas.

Apesar de nesse estudo, ter sido constatado que o nível médio de "stress" dos atletas era baixo, essas situações chegaram, em alguns momentos, a prejudicar o desempenho de alguns atletas e interferir no comportamento do grupo, por não terem sido resolvidas a contento.

Em relação às situações específicas do jogo, a literatura consultada não mostra estudos com o handebol. Sendo assim, este artigo teve como objetivo identificar quais dessas situações de jogo, na opinião dos atletas, seriam causadoras de "stress".

METODOLOGIA

Amostra

Participaram do estudo 19 atletas do sexo masculino pertencentes à Seleção Brasileira de Handebol, com média de idade igual a 26 anos e com 12 anos (em média) de tempo de prática no referido esporte e que se preparava para os Jogos Olímpicos de Barcelona, em 1992.

Instrumento e procedimentos

Os atletas responderam a um questionário elaborado especialmente para os propósitos deste estudo e que foi denominado "Situações de 'Stress' no Handebol" - SSH (QUADRO 1). Esse questionário foi baseado nos seguintes instrumentos: "Stress Situations in Basketball Questionnaire" (Madden et alii, 1990) e "Questionários de Situações de 'Stress' no Basquetebol" (De Rose Jr. & Vasconcellos, 1993). Para a aplicação no handebol foram feitas as devidas adaptações de acordo com a opinião de jogadores, técnicos e preparadores físicos do referido esporte.

Além das respostas dadas às 16 situações apontadas no SSH, os atletas também puderam identificar outras situações interpretadas por eles como causadoras de "stress" (QUADRO 1).

Análise dos dados:

Por serem dados com medidas nominais (SIM ou NÃO) foi realizada uma análise puramente descritiva dos mesmos, no sentido de indicar o número de atletas que responderam SIM a cada uma das situações, bem como o percentual representado por esse total.

RESULTADOS

A partir das respostas obtidas pode-se constatar quais as situações que foram apontadas pelos atletas como sendo mais provocadoras da "stress" em um jogo de handebol. Essas situações são demonstradas no QUADRO 2.

Além das situações indicadas no SSH, os atletas apontaram outras consideradas como causadoras de "stress" em jogo. Entre parênteses demonstra-se o número de atletas que indicaram as referidas situações:

- Contundir-se em jogo (3)
- Falta de empenho individual ou coletivo (2)
- Uso de deslealdade por parte do adversário (2)
- Perder uma partida fácil de ser vencida (1)
- Técnico não substituir um jogador que está jogando mal (1)
- Equipe não seguir as determinações do técnico (1)
- Jogadores cometerem erros infantis (1)
- Jogadores não levarem a sério um jogo muito fácil (1)
- Discussão entre companheiros de equipe (1)
- Treinar bem mas jogar mal (1)
- Falta de orientação por parte do técnico (1)
- Falta de um líder na quadra (1)
- Ser derrotado por pouca diferença de gols (1)

| | |
|---|--|
| <p>Caro atleta: Leia e responda: sim (S) ou não (N) Essas situações lhe causam algum tipo de "stress"?</p> | |
| 1-Errar tiros de 7m em momentos decisivos do jogo | |
| 2-Ser excluído por 2 min. muito cedo no jogo | |
| 3-Jogar em más condições físicas | |
| 4-O adversário passa pelo meu lado mais forte | |
| 5-Estar perdendo para equipe tecnicamente inferior | |
| 6-Não começar jogando | |
| 7-Momentos decisivos de um jogo equilibrado | |
| 8-Estar perdendo por pouca diferença e o adversário está amarrando o jogo | |
| 9-Ser substituído por estar jogando mal | |
| 10-Ser perturbado pela minha torcida | |
| 11-Ser advertido pelo técnico na frente de todos | |
| 12-Errar um arremesso completamente livre | |
| 13-Estar sendo fortemente marcado e ficar isolado | |
| 14-Arbitragem estar prejudicando minha equipe | |
| 15-Ser excluído nos momentos decisivos da partida | |
| 16-Sofrer um gol devido a uma falha defensiva | |
| <p>Indique outras situações que possam causar "stress"</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> | |

QUADRO 1 Questionário para identificação de situações de "stress" no handebol.

| Situações de "Stress" no Handebol | Atletas | |
|--|----------------|------|
| | n ^o | % |
| 3- Jogar em más condições físicas | 17 | 89.5 |
| 14-Arbitragem estar prejudicando minha equipe | 12 | 63.1 |
| 15-Ser excluído nos momentos decisivos do jogo | 12 | 63.1 |
| 8- Estar perdendo por pouca diferença e o adversário está segurando o jogo | 11 | 57.9 |
| 1- Errar tiros de sete metros em momentos decisivos | 10 | 52.6 |
| 5- Estar perdendo para uma equipe tecnicamente inferior | 10 | 52.6 |
| 6- Não começar jogando | 7 | 36.8 |
| 9- Ser substituído por estar jogando mal | 7 | 36.8 |
| 12-Errar um arremesso completamente livre | 7 | 36.8 |
| 11-Ser advertido pelo técnico na frente de todos | 6 | 31.6 |
| 4- O adversário passa pelo meu lado mais forte | 3 | 15.8 |
| 10-Ser perturbado pela minha torcida | 3 | 15.8 |
| 13-Estar sendo fortemente marcado e ficar isolado | 3 | 15.8 |
| 2- Ser excluído por 2 min. muito cedo no jogo | 7 | 36.8 |
| 16-Sofrer um gol devido a uma falha defensiva | 2 | 10.5 |
| 7- Momentos decisivos de um jogo equilibrado | 1 | 5.7 |

QUADRO 2 Número e percentual de atletas que responderam Sim às situações causadoras de "stress" no handebol.

DISCUSSÃO E CONCLUSÕES

Como já foi ressaltado anteriormente, o handebol é um esporte coletivo com grandes variações em suas ações individuais e coletivas, levando os atletas a estarem aptos a executá-las de forma adequada e sempre em níveis considerados elevados, principalmente quando se trata de atletas de alto nível. O nível de exigência do atleta é muito grande em termos de compreensão e execução das tarefas do jogo, que se compõe de movimentos complexos (Glick & Marcotte, 1989).

Estas exigências, dependendo do nível dos competidores e da competição, podem ser muito mais evidentes. Na competição de alto nível há a necessidade de uma intensa preparação, pois as dificuldades são ainda maiores. Os atletas devem estar preparados para enfrentar situações que o colocam constantemente em dificuldades e saber enfrentá-las sem que haja grandes prejuízos para seu desempenho. Nesse nível de competição, de acordo com Constantino (1991) o atleta atinge o máximo e aí tudo é procurado e sacrificado em nome da vitória.

Enfim, o atleta, principalmente o de alto nível (subentende-se aquele que consegue atingir um "status" de atleta nacional ou internacional), deve apresentar condições diferenciadas, pois além de executar suas funções específicas ele ainda tem que antecipar as respostas de companheiros e adversários. Segundo De Rose Jr. & Vasconcellos (1993) esses seriam os atletas considerados acima da média quando comparados aos demais.

Vários estudos mostram que atletas considerados de alto nível não apresentam, normalmente, níveis de "stress" alarmantes (De Rose Jr. et alii, 1992; De Rose Jr. et alii, 1993; De Rose Jr. & Vasconcellos, 1993; Vasconcellos et alii, 1992).

Mesmo não apresentando altos níveis de "stress", esses atletas reconhecem que, em determinados momentos, algumas situações de jogo podem causar "stress" intenso e alterar seu desempenho.

Sendo o objetivo deste estudo identificar as situações causadoras de "stress" diretamente relacionadas ao jogo, algumas considerações podem ser feitas, ressaltando-se que as análises realizadas basearam-se nas situações que foram apontadas como causadoras de "stress" por mais de 50% dos atletas.

Dentre essas situações destacam-se, em ordem de importância:

1. **Jogar em más condições físicas:** sendo o handebol um esporte muito dinâmico é fundamental que os atletas estejam muito bem preparados para desempenhar de forma adequada e enfrentar as demandas físicas, técnicas, táticas e psicológicas de uma partida e mesmo de um torneio ou campeonato, onde os jogos se sucedem em um ritmo muito intenso. Essa preparação dá ao atleta condições de obter sucesso individual e coletivo além de possibilitar o controle de vários aspectos que podem afetar diretamente seu desempenho e comportamento dentro e fora do ambiente de jogo. Por exemplo: cansaço, irritação, descontrole emocional, etc.;

2. **Ser excluído de uma partida:** a exclusão de uma partida também se mostrou como uma grande causa de "stress" no handebol. Este fato, segundo De Rose Jr. & Vasconcellos (1993) limitaria a ação do atleta, impossibilitando-o de colaborar com sua equipe em momentos importantes do jogo. Ao ser excluído, o atleta fica à margem da partida onde há, nesse nível, grandes interesses profissionais e de obtenção de "status" esportivo. Este seria um aspecto social muito importante relacionado com a competição de alto nível;

3. **Arbitragem estar prejudicando a equipe:** este fator é muito difícil de ser controlado pelas próprias características dinâmicas do jogo. Os árbitros devem, em fração de segundos e em meio a inúmeras situações concomitantes, interpretar as regras e aplicá-las de forma adequada. Muitas vezes, no entanto, a aplicação da regra não é feita corretamente e quando o erro se repete contra uma mesma equipe, o atleta pode se sentir prejudicado provocando situações de descontrole momentâneo e conseqüente influência no desempenho e até mesmo no comportamento emocional dos jogadores;

4. **Perder para uma equipe tecnicamente inferior:** os aspectos relacionados a perder uma partida considerada fácil ou estar em uma situação de desvantagem e o adversário utilizar de estratégias para segurar o resultado, são muito característicos de esportes coletivos, principalmente quando os atletas subestimam a capacidade do adversário. Neste caso, o atleta pode se desinteressar pelo jogo, causando uma desmotivação. Todos esses aspectos podem provocar uma alteração no desempenho com erros freqüentes que, aumentam o nível de "stress" e ansiedade provocado pela própria situação e dificultam uma possível recuperação do resultado;

5. **Errar tiros de 7m em momentos decisivos:** a questão do erro técnico em momentos decisivos de uma partida é uma das grandes causas de "stress" nos atletas. Perder um tiro de 7 metros no handebol pode, dependendo do momento e do resultado da partida, colocar em risco a vitória da equipe. Além disto este é um momento que o jogador assume toda a responsabilidade da ação, não dividindo com ninguém, exceto o goleiro adversário, a execução da mesma.

Essas mesmas situações causadoras de "stress" em jogo, além de outras menos enfatizadas foram também encontradas em estudos feitos com atletas de basquetebol, esporte que se assemelha estruturalmente com o handebol (De Rose Jr. & Vasconcellos, 1993; Madden et alii, 1990).

Desta forma, conhecendo-se as situações causadoras de "stress" em jogo, a partir da percepção dos atletas, pode-se estruturar adequadamente estratégias para que tais situações não cheguem a atrapalhar o desempenho do atleta e que este, quando elas ocorrerem saibam lidar com as mesmas, enfrentando-as de maneira adequada. Essas estratégias e a constante repetição dessas situações darão, certamente, ao atleta condições suficientes de encará-las como desafios perfeitamente superáveis, sem que isto se torne um problema que vá afetar seu rendimento na partida.

ABSTRACT

GAME STRESS SITUATIONS IN TOP LEVEL HANDBALL

The stress in sport can occur throughout many situations that can be directly or indirectly related with the competition process. These situations have a personal appraisal by players and, according to the dimension each one gives to this appraisal, the stress will affect the athlete, bringing some disruption to his (her) performance. The purpose of this study was to identify the most stressing situations, among those that are directly related to the competition, specifically in the game environment, according to the opinion of top level athletes. The study was made with 19 male athletes from Handball Brazilian National Team in the preparation period for the Olympic Games 1992. An inventory was created specially for this study and was named "Stressing Situations in Handball" and it was answered by players. The results showed that, among the sixteen situations pointed in the inventory, the most stressing, in the opinion of the players were: 1st - To play in a bad physical conditioning; 2nd - Referees taking wrong decisions against the team and 3rd - To be excluded in the critical moments of the game. These results are supported by national and international studies with top level athletes in basketball.

UNITERMS: Stress; Handball; Competititon.

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.
- CONSTANTINO, J.M. Alta competição: que opções? *Revista Horizonte*, v.8, n.45, p.98-100, 1991.
- DE ROSE JR., D. et alii. Psychological traits in basketball and handball high level players. In: OLYMPIC SCIENTIFIC CONGRESS, Benalmadea, 1992. Abstracts. Benalmadea, UNISPORT Andalucía, v.2, p. psy-5.
- DE ROSE JR, D. et alii. Percepção subjetiva dos níveis de stress e desempenho de atletas da seleção brasileira de handebol. In: WORLD CONGRESS OF SPORT PSYCHOLOGY, 8, Lisboa, 1993. *Actas/Proceedings*. Lisboa, International Society of Sport Psychology, p.289-92.
- DE ROSE JR., D.; VASCONCELLOS, E.G. Situações de "stress" específicas do basquetebol. *Revista Paulista de Educação Física*, v.7, n.2, p.25-34, 1993.
- 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, N.S. *Stress, appraisal and coping*. New York, Springer, 1984.
- 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.
- MILLER T.W. et alii. Clinical issues and treatment strategies in stress-oriented athletes. *Sports Medicine*, v.9, p.370-9, 1990.
- NIDEFFER, R.M. *The athletics and practice of applied sport psychology*. New York, Mouvement, 1981. Cap.1, p.1-8.
- PASSER, M.W. Competitive trait-anxiety in children and adolescent. In: SILVA, J.M. & WEINBERG, R.S., eds. *Psychological foundations in sport*. Champaign, IL, Human Kinetics, 1984.
- RIOUX, G.; THOMAS, R. *L'equipe sportive*. Paris, Presses Universitaires de France, 1988.
- SANCHEZ y SANCHEZ, F. Contenido del juego de balonmano: definicion y analisis general del juego. In: GARCIA CUESTA, J., ed. *Balonmano*. Madrid, Comite Olimpico Español, 1991. Cap.2, p.30-5.
- 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.
- SIMÕES, A.C. *Handebol: táticas ofensivas e defensivas*. São Paulo, Brasil Ed., s/d.
- _____. *Equipes esportivas vistas como um micro-sistema social de rendimento entre a ideologia de liderança dos técnicos e percepção real dos atletas*. São Paulo, 1990. Tese (Doutorado) Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo.
- VASCONCELLOS, E.G. *Stress, coping und soziale kompetenz bei kardiovaskularen erkrankungen*. Munchen, 1992. Tese (Doutorado) - Universitat Ludwig Maxmillian.
- VASCONCELLOS, E.G. et alli. Principais variáveis de comportamento de stress em atletas de seleção brasileira. In: CONGRESSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DOS PAÍSES DE LÍNGUA PORTUGUESA, 3, Recife, 1992. *Anais*. Recife, Escola de Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, 1992. p.5.

Recebido para publicação em: 04/04/94

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