

PERFIL PSICOLÓGICO DE ATLETAS DE VOLEIBOL

Rennan Marcel Prado dos Santos¹; Maria Aparecida Ribeiro^{1,2,3},
Ana Beatriz Fortes de Carvalho^{1,4,5}.

RESUMO

O voleibol é hoje o segundo esporte no Brasil e isso se deve ao fato de, nas últimas décadas, as nossas seleções terem conseguido inúmeros títulos em grandes competições mundiais, dentre elas três títulos olímpicos e três campeonatos mundiais. Por tamanha expressão nacional e visibilidade internacional, as pesquisas com essa modalidade têm crescido muito, principalmente em termos de treinamento. O voleibol é um esporte no qual o estudo e a tática têm se modernizado cada dia mais. Por isso, hoje, mais do que nunca, fazem-se necessários estudos na área de psicologia do esporte. Este estudo teve o objetivo de identificar as pressões e os medos que os atletas de voleibol masculino, na faixa etária dos 18 aos 21 anos, têm sentido nesse momento de suas carreiras. Para este estudo foi aplicada uma adaptação de dois testes: *Test de las presiones del deportista de Selección* e *Test de los miedos del futbolista* (ROFFÉ, 2004); essa adaptação foi adequada à realidade da modalidade e ao nível dos atletas estudados. Os resultados apontaram um grande medo de se lesionar, medo do futuro e um forte sentimento de autoexigência por parte dos atletas. Observou-se a fonte de estressores é uma mescla de elementos intrínsecos e extrínsecos ao ser humano, devendo considerar-se a importância da participação do psicólogo do esporte ao longo da preparação da equipe e no cuidado individual dos atletas.

Palavras-chave: Pressão. Medo. Voleibol.

PSYCHOLOGICAL PROFILE OF ATHLETES OF VOLLEYBALL

ABSTRACT

Volleyball is now the second sport in Brazil and this is due to the fact that, in recent decades, our teams have achieved numerous titles in major world competitions, among them three Olympic titles and three world championships. For such national and international visibility expression, research on this modality has grown significantly, especially in terms of training. Volleyball is a sport in which the study and tactics have increasingly modernized. So today, more than ever, make up necessary studies in the area of port psychology. This study aimed to identify the pressures and fears that the men's volleyball athletes, aged 18 to 21 years, have felt at that point in their careers. For this study was an adaptation of two tests: the *Test de las presiones del deportista de Selección* and the *Test de los miedos del futbolista* (ROFFÉ, 2004), this adaptation was adequate to the reality of the sport and the level of the athletes studied. The results showed a great fear of getting injured, fear of the future and a strong sense of self requirement by the athletes. There was the source of stressors is a mix of intrinsic and extrinsic to the human elements, and should consider the importance of the participation of the sport psychologist during the preparation of the team and the individual care of athletes.

Keyword: Pressure. Fears. Volleyball.

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, o voleibol tornou-se o segundo esporte no Brasil justamente em decorrência dos inúmeros títulos alcançados em grandes competições mundiais por nossas seleções. São equipes ganhadoras de três títulos olímpicos e três campeonatos mundiais. Por tal expressão nacional e visibilidade internacional, as pesquisas com a modalidade têm tido significativo crescimento, principalmente as pesquisas na área de treinamento. Atualmente, o voleibol é um esporte no qual o estudo e a tática têm se modernizado a cada dia.

Sabe-se que a exigência sobre os atletas é imensa, o que reflete no desempenho da equipe. Por isso, fazem-se necessários estudos na área de psicologia do esporte, principalmente para que os treinadores possam obter o conhecimento das possíveis intervenções psicológicas vivenciadas por seus atletas, capacitando-os para o desempenho de seu papel de forma mais produtiva.

REVISÃO DA LITERATURA

O rendimento do atleta está relacionado à sua capacidade de superação dessas situações de pressão (NOCE; SAMULSKI, 2002). Roffé (2004) conceitua pressão como “exigir de alguém mais do que ela, realmente, pode dar”. Para Trapé; Prodócimo; Moreno (2010), “essas condições e os diferentes tipos de pressão que o atleta sofre durante a competição podem gerar reação de estresse e conseqüente queda no rendimento”. Segundo Rose Jr.; Simões; Vasconcelos (1994), quando as características de uma modalidade são aliadas à competição, elas assumem proporção muito maior, gerando situações potencialmente causadoras de estresse. Para Hardy; Jones (1994), o desempenho esportivo transpassa fatores fisiológicos e biomecânicos, incorporando fatores psicológicos como cruciais na aquisição de resultados positivos. Scalan; Stein; Ravizza (1991) explicam que “seria muito difícil um atleta investir tanto tempo e energia em um ambiente tão desafiador sem sentir algum estresse ou pressão”.

Muitos autores realizaram estudos sobre o estresse, e algumas definições nos chamam a atenção por sua importância no contexto esportivo. Lazarus e Lazarus (2000 apud LIPP, 2003) definem o estresse, tão característico da sociedade atual, como o fenômeno tensão-angústia-desconforto. Para Rivolier (2002 apud GARCÍA, 2001), o estresse é uma grande solicitação psíquica, vivida como uma carga e que conduz a reações de defesa específicas para dominar a situação ameaçadora. Já para Levi (1972), o estresse é entendido como a totalidade das reações de adaptação orgânica, cujo objetivo é a manutenção ou o restabelecimento do equilíbrio interno e/ou externo. Para Nitsch (1981), o estresse está relacionado com a ativação das funções cognitivas e é compreendido no sentido de uma exigência psíquica ou atividade mental. Segundo McGrath (1970 apud TRAPÉ; PRODÓCIMO; MORENO, 2010), o estresse é definido como “um desequilíbrio substancial entre demanda e capacidade de resposta, sob condições em que a falha em satisfazer aquela demanda tem importantes conseqüências”.

Estágio 1- demanda ambiental: algum tipo de demanda é imposto ao indivíduo (pode ser física ou psicológica).

Estágio 2 - percepção da demanda: percepção do indivíduo da demanda física ou psicológica. As pessoas não percebem as demandas exatamente da mesma forma. O nível de ansiedade-traço (componente estável da personalidade) de uma pessoa influencia enormemente na forma de perceber o mundo. As pessoas com elevado traço de ansiedade tendem a perceber mais situações (especialmente competitivas) como ameaçadoras que pessoas com um baixo traço de ansiedade. Por essa razão, a ansiedade-traço é uma influência importante no estágio 2 do processo de estresse.

Estágio 3 - respostas ao estresse: respostas físicas e psicológicas do indivíduo à percepção da situação. Se a percepção da pessoa de um desequilíbrio entre demanda e sua capacidade de resposta a faz sentir-se ameaçada, o resultado será uma ansiedade-estado (estado de humor variável) aumentada, associado à preocupação (ansiedade-estado cognitiva) ou ativação fisiológica aumentada (ansiedade-estado somática), ou ambas.

Estágio 4 - conseqüências comportamentais: comportamento real do indivíduo. O desequilíbrio entre a capacidade e demanda pode promover queda no rendimento. Este estágio final se realimenta do primeiro. Uma avaliação social negativa se tornará uma demanda adicional sobre o indivíduo (Estágio 1). O processo de estresse, então se tornará um ciclo contínuo.

Para Samulski (1981, apud NOCE *et al.*, 2010), o estresse no esporte deve ser entendido como um processo complexo, que é determinado por diferentes fatores, tais como:

1) **Estrutura personalidade**, na qual desempenham papel importante os seguintes fatores: sociabilidade, temperamento, emotividade, estabilidade emocional, nervosismo, excitabilidade, agressividade e introversão/extroversão. Os esportistas com altos valores de emotividade, agressividade, extroversão e nervosismo se mostram menos estáveis e regulados em situações de estresse, quando comparados com aqueles que apresentam emotividade e agressividade baixas (NOCE *et al.*, 2010).

Bara Filho (2005, apud NOCE *et al.*, 2010) encontrou diferenças significativas entre os gêneros ao avaliar o perfil de personalidade de atletas de alto rendimento.

2) **Estrutura de motivação**. Para Samulski (2009 apud NOCE *et al.*, 2010), os fatores motivação do êxito ou do fracasso, alto nível de aspiração, alta importância pessoal ou resultado de uma competição podem ter influência decisiva no estado psíquico do esportista. Atletas orientados ao fracasso, que têm frequentemente nível irrealista de aspiração (demasiado alto ou baixo), são especialmente suscetíveis ao estresse. O medo de frustrar, de perder e de falhar, para eles, desempenha um papel importante (NOCE *et al.*, 2010).

3) **Estrutura da atividade esportiva**. Naturalmente, a reação ao estresse depende também da estrutura da atividade da respectiva modalidade esportiva. Seguramente, as exigências psíquicas são diferentes entre atletas de vários esportes. No esporte coletivo pode reduzir-se a situação de estresse, porque o atleta se sente responsável somente por uma parte das ações e, em caso do fracasso, pode compartilhar a culpa com os demais membros do grupo. Em esportes de alto risco, como o automobilismo, salto no esqui, voo livre, saltos ornamentais, as consequências negativas relacionadas a eles (lesões, risco de morte) devem ser vistas como situações especialmente extremas de estresse. Deve-se ter em conta que o perigo de uma situação sempre depende da avaliação subjetiva de uma pessoa. (NOCE *et al.*, 2010)

4) **Estrutura da situação** é a influência de fatores externos no estado psíquico do esportista, tais como condições inadequadas do local da competição, jogo fora de casa, influência do público, alterações no planejamento da competição, competição em grandes altitudes ou calor intenso, entrevistas antes da competição, insultos do adversário (NOCE *et al.*, 2010).

5) **Estrutura do grupo**. A integração social do grupo ou a relação com os companheiros de equipe, com o treinador e com os funcionários. Essa estrutura se apresenta como fator decisivo no rendimento do atleta (NOCE *et al.*, 2010). Para Samulski e Chagas (1992, apud NOCE *et al.*, 2010), “um atleta que não encontra o reconhecimento social dos demais companheiros pode perceber essa situação como uma carga psíquica”.

O início dos estudos da emoção data do final do século XIX, com estudos de grandes nomes, tais como: Charles Darwin, Willian James e Sigmund Freud.

Moraes (2007) cita a taxionomia de Darwin que correlacionava expressões emocionais e motoras. Um dos exemplos dessa ligação está na afirmativa de que todo contato corporal gera reações somáticas na musculatura, acompanhadas de um sentimento como o da afeição, por exemplo, oposto à expressão de tremor, atuando na musculatura somática, caracterizado pelas emoções de medo e ansiedade.

A emoção é usualmente vivenciada como um tipo distinto de estado mental, acompanhado ou seguido de mudanças nas expressões e ações do corpo (OATLEY; JENKINS, 1998 apud MORAES, 2007). Para Bandeira (2002 apud LAVOURA *et al.*, 2008), as emoções dizem respeito à experiência motivacional do indivíduo, que vê sentido e significado para um episódio gerador de emoção, ou seja, interpreta e age de maneira subjetiva quando em uma determinada situação. Já para Fogiel (1995, apud MORAES, 2007), a emoção é um estado complexo do organismo caracterizado pelo alto nível de ativação, que envolve sentimentos, respostas e motivação. Hahn (1987, apud MORAES, 2007) corrobora com a fala de Fogiel e define emoção como reações resultantes de avaliação e estimacão de uma situação específica ou uma série de situações; segundo esse autor, elas são os timbres da motivação, antecipação e ação. Schlattmann e Hackfort (1996, apud MORAES, 2007) ressaltam as emoções como agentes reguladores e amplificadores da ação, podendo interferir no significado e no resultado das ações dos atletas; para esses autores, dependendo da interpretação do atleta, as emoções podem assumir uma conotação positiva ou negativa e, no caso da última, prejudica o desempenho. Taylor e Wilson (1988, apud LAVOURA *et al.*, 2008) sugerem que as emoções são prioritariamente determinantes no desempenho dos atletas nas competições, pois o seu impacto no desempenho atlético é tão poderoso que afeta cada aspecto de sua atuação.

Também é interessante notar que as emoções primárias, como ira, medo, amor, ódio, alegria, vergonha, orgulho, aflição e suas variações, manifestam-se com mais intensidade sob as reações corporais, ao passo que nas emoções mais sutis, como os sentimentos morais, intelectuais e estáticos, a reação corporal é menos óbvia e menos intensa (GUTIÉRREZ, 1999 apud LAVOURA *et al.*, 2008).

Para Brandão; Miguel (2010), as emoções são parte das experiências competitivas tanto quanto as condições físicas, as condições técnico-táticas e os equipamentos.

Greenberg e Snell (1999, apud KERKOSKI, 2008) argumentam que as emoções possuem várias facetas, sendo quatro consideradas básicas. A **primeira é um componente expressivo** e motor que se refere ao fato do ser humano expressar as suas emoções por meios motores, através da linguagem corporal. A **segunda é um componente sentimental** que se refere aos estados de espírito internos ou sentimentos derivados de diferentes situações vivenciadas. A **terceira é um componente controlador**, que é a capacidade de controlar os sentimentos ou os estados de espírito internos ou sentimentos de diferentes situações vivenciadas. E a **quarta é um componente de processamento de informação**, que indica a capacidade de processar as informações transmitidas pelos outros ou aquelas que fazem parte dos três primeiros componentes.

Segundo Hackfort (1998, apud SAMULSKI, 2002), emoções devem ser entendidas como um sistema complexo de interrelações entre o sistema psíquico (processos cognitivos), o sistema fisiológico (nível de ativação) e o sistema social (relações sociais). Samulski (2002) organiza e aponta duas funções básicas para as emoções: a função de organizar, orientar e controlar ações e a função energética e de ativação. Dentre tantas a emoções vivenciadas por atletas, o medo é uma que causa ainda muito desconforto nos atletas e intriga os técnicos, para saber como dizimá-lo.

Roffé (2004) cita que o medo em cada indivíduo está intrínseco aos processos de aprendizagem de cada um e, por consequência, está determinado socialmente; é um atributo da sensibilidade pessoal que alerta e diminui a motivação dada para determinada situação, tornando-se superior ao encorajamento; segundo esse autor, esse medo é determinado em vários momentos e situações.

Segundo Samulski (2002), o medo se apresenta quando a expectativa permanece insegura também durante o transcurso da superação de exigências. O medo será tão mais forte quanto mais inseguro é o desenvolvimento da ação. Como conceito, quanto mais negativo for o valor subjetivo que se atribui às consequências, mais medo resulta da antecipação dessas consequências.

OBJETIVO

A pesquisa teve como objetivo geral identificar o perfil psicológico de atletas de voleibol e o objetivo específico foi investigar as pressões e os medos que os atletas de voleibol masculino, na faixa etária dos 18 aos 21 anos, sentem neste momento de suas carreiras.

DESCRIÇÃO METODOLÓGICA

A presente pesquisa é uma abordagem quantitativa, na qual participaram 20 atletas de 18 a 21 anos do sexo masculino da cidade de São José dos Campos, da categoria sub-21, da modalidade de voleibol.

Observaram-se as emoções associadas às situações de perdas e conquistas, bem como as situações em que os atletas evitam as emoções causadoras de medo (pressões e medos), que são situações diariamente presentes na vida dos atletas.

Aplicou-se uma adaptação dos testes *Test de las pressiones del deportista de Selección* e *Test de losmie dos del futbolista* (ROFFÉ, 2004), adequando-os à realidade da modalidade e ao nível dos atletas. Tanto para o teste das pressões, quanto para o teste dos medos, foram apresentadas situações prováveis de produzir pressão ou medo e solicitado ao sujeito que escolhesse dentre três alternativas qual lhe causaria mais pressão ou medo (conforme o teste proposto).

Análise dos dados foi descritiva e os resultados foram as escolhas mais frequentes e o grau de importância atribuído pelos sujeitos. Essa análise teve o objetivo de conhecer e interpretar a realidade, descobrindo e observando os fenômenos, procurando descrevê-los, classificá-los e interpretá-los (RUDIO, 2000).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O levantamento das situações vivenciadas pelos atletas foi feito com base nos valores apresentados na Tabela 1 - Pressões e medos característicos em atletas de voleibol. Os resultados podem ser observados nos Gráficos 1, 2, 3 e 4.

Tabela 1. Situações de pressões e de medos característicos em atletas de voleibol.

Situações de pressão	Incidência de escolha	1ª Escolha
1 - Pressão dos árbitros.	0	0%
2 - Pressão do treinador ou comissão técnica.	9	5%
3 - Auto exigência.	16	60%
4 - Pressão dos resultados (positivos ou negativos).	9	5%
5 - Pressão dos pais ou da família.	5	10%
6 - Pressão da namorada / esposa.	0	0%
7 - Pressão dos rivais.	3	0%
8 - A pressão dos vizinhos.	0	0%
9 - “A pressão social” (o sucesso de nossa cultura, em primeiro lugar ou nada).	0	0%
10 - Pressão do patrocinador.	0	0%
11 - Pressão dos fãs / espectadores (bandeiras, xingamentos, cantando).	1	0%
12 - Pressão dos dirigentes.	1	0%
13 - Pressão pela situação econômica (necessidade de ter dinheiro rapidamente).	12	15%
14 - Pressão por ter que se explicar quando erra.	0	0%
15 - Pressão para ser titular.	4	5%

Situações de medo	Incidência de escolha	1ª Escolha
1 - Medo de lesionar-se	11	35%
2 - Medo de fracassar	5	10%
3 - Medo de não poder dar o que se espera	7	15%
4 - Medo de perder	1	0%
5 - Medo da má arbitragem	0	0%
6 - Medo de não poder resolver algo	5	0%
7 - Medo do futuro	10	25%
8 - Medo de fazer papel ridículo	0	0%
9 - Medo do desconhecido	0	0%
10 - Medo de estar nervoso na competição	3	0%
11 - Medo de começar mal o jogo	2	0%
12 - Medo de não poder dar a volta no resultado	1	0%
13 - Medo de não poder recuperar a titularidade	0	0%
14 - Medo de adoecer	3	0%
15 - Medo de perder o que já alcançou	11	15%

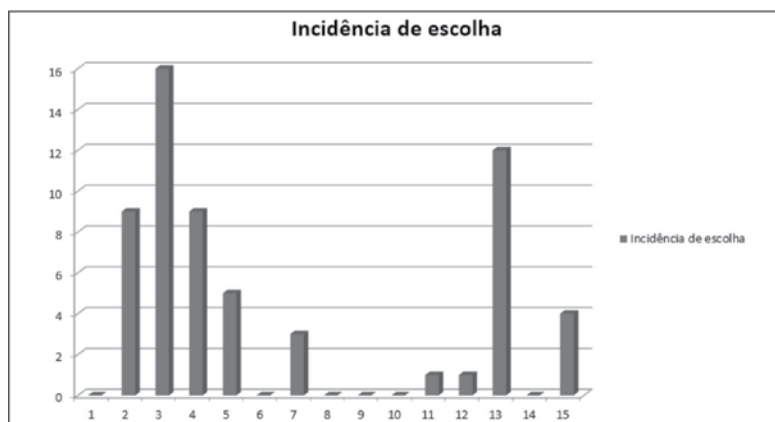


Gráfico 1. Pressões que os atletas mais sentem ou já sentiram em suas carreiras.

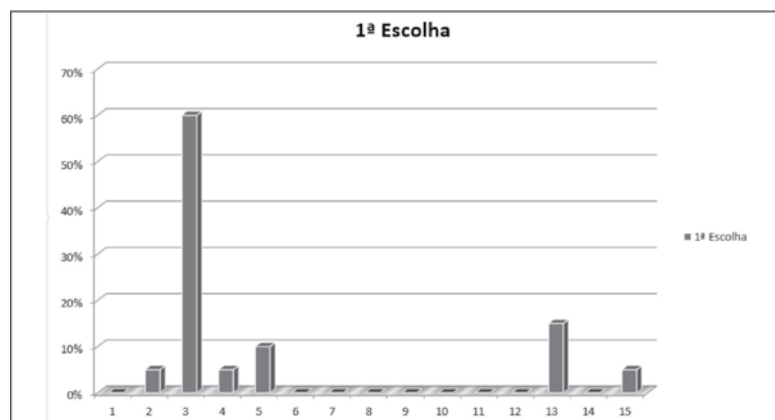


Gráfico 2. Pressão relatada em 1ª escolha pelos atletas.

Ao se analisar o resultado da pesquisa, apontado nos Gráficos 01 e 02, observar-se um sentimento de pressão causado por parte do treinador e/ou comissão técnica.

A comissão técnica pode exercer pressão em seus atletas de inúmeras formas, sendo as mais constantes citadas: a incidência com que são expostas as metas e os resultados esperados; a forma de falar (com muitos detalhes técnicos) as táticas que serão adotadas, e, simplesmente, pela presença do corpo técnico todo junto (ROFFÉ, 2004).

Para Samulski (2002), o sentimento de pressão por parte da comissão técnica está intimamente ligado ao nível de maturidade do atleta, pois, quanto mais imaturo, maior o temor por simples gestos e ações.

A forma como o técnico, especificamente, tenta impor liderança é também uma forma de pressão psicológica nos atletas (SAMULSKI, 2007).

Segundo Roffé (2004), observa-se ainda uma evidente pressão por resultados. Como os resultados são a maior prova da eficiência e da qualidade de um atleta, a pressão por resultados torna-se a mais constante causa de pressão. Ainda para esse autor, os resultados anteriores frente a uma mesma equipe ou dentro de uma mesma competição, também são fatores de pressão psicológica.

Outro fator importante presente no estado psicológico do atleta é a questão econômica. Para Samulski (2002), a pressão devido à situação econômica está mais ligada ao aspecto motivacional, visto que a não concretização de um bom retorno financeiro leva o atleta à desmotivação. Já Kerkoski (2008) aponta a questão social como pressionadora; para esse autor, o capitalismo exagerado dos dias de hoje chega ao atleta na mesma proporção que chega a um empresário.

Porém dentre todas as pressões listadas, a maior é a questão da autoexigência. Para Elias (1994), a necessidade de autocontrole é social e remonta à necessidade de combate que se verifica ao longo da história, como, por exemplo, com os guerreiros da sociedade medieval, que eram os competidores de seu tempo. Destaca-se ainda a questão do constrangimento, que é evitado com a autoexigência, fator determinante para um resultado positivo; evitando-se, assim, desculpas e explicações (ELIAS; DUNNING, 1992).

Para Roffé (2004), a autoexigência é determinada por fatores intrínsecos ao próprio atleta ou adquirida por estressores externos; nesse caso, há uma grande dificuldade de controlar e se livrar deste sentimento. Esse autor conclui ainda que a pressão não é somente para realizar um bom trabalho, a cobrança é por estar bem fisicamente, mostrar objetivos claros para os companheiros e expectadores e, ainda, disposição para ajudar os outros em situações difíceis.

Os dados apresentados nos Gráficos 3 e 4 apresenta a discussão sobre o medo do fracasso. Brochado (2002) relaciona o fracasso às expectativas dos atletas sobre si próprios, pois, ao identificarem um ídolo ou um atleta modelo, o indivíduo cria expectativas; assim, na medida em que esses atletas caminham em sua carreira, surge o medo do fracasso (o medo de não corresponder com os modelos pré-eleitos), visto que já estão inseridos no contexto esportivo e “não têm como voltar atrás”. Para Boisen (1975), essa situação também está relacionada com os companheiros, pois, num determinado jogo ou competição, o atleta pode ter alcançado o nível de exigência pessoal máximo, mas, ao se comparar com os outros e verificar que pode ter sido superado, ele pode criar uma expectativa que o consome.

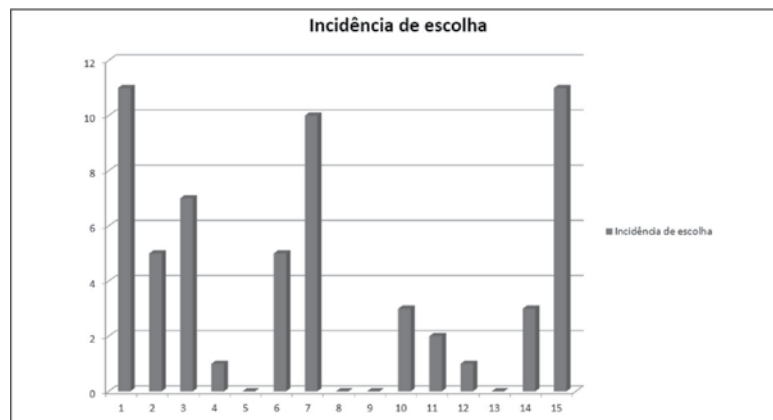


Gráfico 3. Medos que os atletas mais sentem ou já sentiram em suas carreiras.

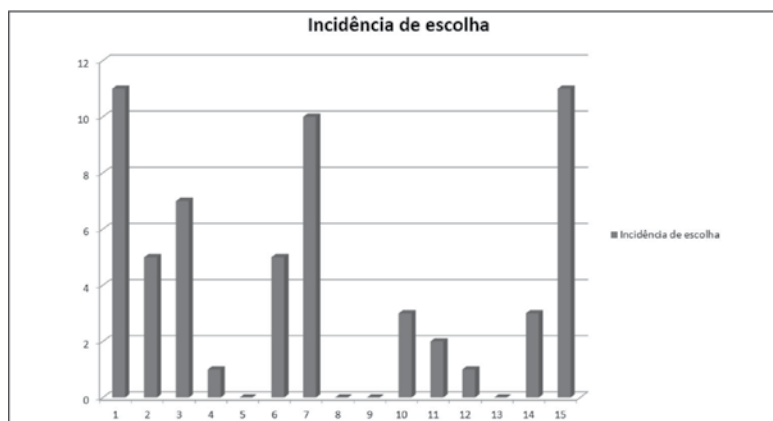


Gráfico 4. Medo relatado em 1ª escolha pelos atletas.

Quanto ao medo que o atleta tem de não poder dar o que se espera dele, os autores apresentam vários motivos para esse sentimento. Brochado (2002) afirma que existem atletas que têm medo da exposição, o que torna sua ação no jogo, frente ao público, uma fonte estressora, causando-lhe medo frente à expectativa criada pelo técnico nas sessões de treinamento. Herrmann (1976, apud BROCHADO, 2002) revela que tais sentimentos estão relacionados à culpa e à falta de autoconfiança, identificando uma personalidade fraca. Já para Boisen (1975), essa situação está relacionada com a imagem corporal que o atleta tem de si, pois, ao observarem certa falta de habilidade ou despreparo físico, esse atleta se vê em situação de intimidação.

Quanto ao medo da perda do que já foi conquistado, Bloom (2002 apud MORAES, 2007) cita a falta de treinamento psicológico, de encorajamento e do treinamento físico como causadores do medo de perda. Há também uma incidência quanto ao medo do futuro. Para Moraes (2007), o medo do futuro está associado aos desempenhos do passado e do presente; esse autor também cita as dificuldades do atleta e as habilidades do oponente como interveniente na sequência da carreira.

No entanto, nada é tão preocupante para esses atletas quanto ao medo de lesões. A lesão está relacionada a experiências já vividas ou presenciadas, fazendo dessa situação uma das maiores causadoras de medo e estresse (BROCHADO, 2002). Corroborando a esse fato, Epiphanyo (2000) indica as variáveis de personalidade e a história de vida do atleta como fatores de causa de medo às lesões no atleta.

Tamori *et al.*, (1992) associam a personalidade ao medo característico dos atletas. A instabilidade emocional é apontada, por Puig (1994), como um fator de dificuldade do atleta em lidar com grandes exigências, predispondo-o a lesões. Já para Becker Junior (2000), atletas que possuem um maior índice de autoconceito lesionam-se com mais frequência do que aqueles mais inseguros, que se arriscam menos. Buceta (1996) aponta o estresse como causador de medo de lesionar-se.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com as análises feitas e com base na teorias estudadas, a interferência da pressão e do medo no desempenho dos atletas é real, vista por muitos autores como normal, identificando-se que esses sentimentos são aflorados diante não apenas de uma situação do meio externo, mas também de situações emocionais vividas pelo atleta.

Assim, faz-se necessária a implantação de treinamento psicológico, dando condições a nossos atletas para identificarem recursos internos que possam auxiliá-los na superação de suas dificuldades (BRANDÃO, 2007).

Diante desses resultados, considera-se de extrema importância o estudo psicológico nos esportes por parte de todos os técnicos e treinadores e, primordialmente, a participação de um psicólogo do esporte ao longo da preparação da equipe. Essa necessidade justifica-se pelos seguintes motivos: a competição é a essência do esporte; a competição e o treinamento são fontes de medos e estresses, e os atletas gastam 99% de seu tempo em treinamentos, ou seja, os atletas passam suas vidas expostos a essas manifestações psíquicas de forma intensa (BRANDÃO, 2007).

REFERÊNCIAS

BECKER JUNIOR, B. **Manual da psicologia do esporte e exercício**. Porto Alegre: Novaprova, 2000.

BOISEN, M. **Angst im sport**. Giessen/Lollar: Achenbach, 1975.

BRANDÃO, M.R.F. A Psicologia do exercício e do esporte e seus desafios para o milênio. v. 1. In: BRANDÃO, M.R.F.; MACHADO, A.A. (Org.). **Coleção psicologia do esporte e do exercício**. São Paulo: Atheneu, 2007. p. 143-157.

BRANDÃO, M.R.F.; MIGUEL, M.C.N. Emoções à flor da pele: o treinador e a competição. In: BRANDÃO, M. R. F.; MACHADO, A. A. **O treinador e a psicologia do esporte**. São Paulo: Atheneu, 2010. v. 4, p. 41-58. (Coleção psicologia do esporte e do exercício).

BROCHADO, M.M.V. O medo no esporte. **Motriz**. Universidade Estadual Paulista, 2002. Disponível em: <http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/08n2/Brochado.pdf>. Acesso em: 2 set. 2011.

- BUCETA, J.M. **Psicología y lesiones deportivas**: prevención y recuperación. Dykinson, Madrid. 1996.
- ELIAS, N. **O processo civilizador**: formação do estado e civilização. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1994. V. 2.
- ELIAS, N.; DUNNING, E. **Em busca da excitação**. Lisboa: Difel, 1992.
- EIPHANIO, E.H. Psicologia do esporte aplicada à problemática da lesão desportiva. In: DOBRANSZKY, I. de A.; MACHADO, A.A. **Delineamento da psicologia do esporte**: evolução e aplicação. Campinas: Tecnograf, 2000.
- GARCIA, F.G. Problema emergente em el esporte competitivo infantil: el estres de losjovenes esportistas. Caracas, **Knesis**, n. 31, p. 22-32, 2001. In: CONGRESSO PANAMERICANO DE EDUCACION FISICA, 18., 2001. Caracas, 2001.
- HARDY, L.; JONES, G. Current issues and future directions for performance-related research in sport psychology. **Jor. of Sports Sci**, v. 12, n.1, p. 61-92, 1994.
- KERKOSKI, M.J. Esporte e inteligência emocional: uma abordagem introdutória. In: GAERTNER, G. (org.). **Psicologia e ciências do esporte**. Curitiba: Juruá, 2008.
- LAVOURA, T.N.; MIGUEL, M.C.N.; PRESOTO, D.; IIZUCA, C.A. Um novo olhar para as emoções no esporte de alto rendimento In: BRANDÃO, M.R.F.; MACHADO, A.A. (Org.). **Coleção psicologia do esporte e do exercício**: v. 2: Aspectos psicológicos do rendimento esportivo. São Paulo: Atheneu, 2008.
- LEVI, L. **Stress and distress in response to psychological stimuli**. Oxford: Pergamon Press, 1972.
- LIPP, M.E.N. (Org.). **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress**: teoria e aplicações clínicas. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.
- MORAES, L.C.C.A. Emoções no esporte e na atividade física. In: BRANDÃO, M.R.F.; MACHADO, A.A. (Org.). **Coleção psicologia do esporte e do exercício**. São Paulo: Atheneu, 2007. p.125-142.
- NITSCH, J.R. **Stress**: theorien, untersuchungen und massnahmen. Bern/ Stuttgart/Wien: Verlag Hans Huber, 1981.
- NOCE, F.; COSTA, V.T.; SAMULSKI, D.M.; MELLO, M.T. Estresse em atletas de voleibol de alto nível In: BRANDÃO, M.R.F.; MACHADO, A.A. (Org.). **Coleção psicologia do esporte e do exercício**. v. 5: O voleibol e a psicologia do esporte. São Paulo: Atheneu, 2010.
- NOCE, F.; SAMULSKI, D. Análise do estresse psíquico em atacantes no voleibol de alto nível. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 16, n. 2, p. 113-129, 2002.
- PUIG, E.R. Estudio psicológico del lesionado desportivo: análisis de una casuística lesional. **Apunts**. Medicina de l'Esport, n. 31:p. 201-12, 1994.
- ROFFÉ, M. Como evaluar las presiones y miedos de los desportistas de selección: una experiencia de 4 años com futbolistas juveniles. **Lecturas: educación física y deportes**, Buenos Aires, v. 10, n. 72, Mayo 2004. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd72/presion.htm>>. Acesso em: 15 abr 2011.
- ROSE JR., D. de; 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.
- RUDIO, F.V. Pesquisa descritiva e pesquisa experimental. In: RUDIO, F.V. **Introdução ao projeto de pesquisa científica**. 28. ed. Petrópolis: Vozes, 2000.
- SAMULSKI, D.M. Áreas de atuação da psicologia do esporte. In: BRANDÃO, M.R.F.; MACHADO, A.A. (Org.). **Coleção psicologia do esporte e do exercício**: v. 1: Teoria e aplicação. São Paulo: Atheneu, 2007. p. 71-95.

SAMULSKI, D.M. **Psicologia do esporte**. São Paulo, Manole, 2002.

SCALAN, T.K.; STEIN, G.L.; RAVIZZA, K. An in-depth study of former elite figure skaters: III. sources of stress. **Journal of Sports and Exercise Psychology**, v. 13, n.2, p103-120, Jun 1991. 18p. 4 Diagrams, 1 Chart.

TAMORI, S.; BENZI, M.; PIGOZZI, F.; VENTO, A.; BUONAMANO, R. Las lesiones y la recuperación psicológica. **Stadium**. 1992.

TRAPÉ, A.A.; PRODÓCIMO, E.; MORENO, J.A. Análise do estresse psíquico em atletas infanto-juvenis de voleibol feminino. In: BRANDÃO, M.R.F.; MACHADO, A.A. (Org.). **Coleção psicologia do esporte e do exercício**. v. 5: O voleibol e a psicologia do esporte. São Paulo: Atheneu, 2010.

¹ Universidade de Taubaté - Unitau.

² Subprojeto PIBID Educação Física da Unitau.

³ Departamento de Esportes do município de Pindamonhangaba-SP.

⁴ Faculdade de Pindamonhangaba - FAPI.

⁵ Fundação Universitária Vida Cristã - Funvic.

Rua Dr. Fontes Jr., 71 - Ap. 1
Centro
Pindamonhangaba/SP
12420-560