

ANÁLISE DO ESTRESSE PSÍQUICO EM TENISTAS DE COMPETIÇÃO INFANTO – JUVENIL

Izabela Assunção Ramos¹, Franco Noce^{1,2}, Armando Manuel Mendonça Raimundo³

RESUMO

O presente estudo objetivou analisar o estresse psíquico em atletas de tênis de competição. E assim, identificar as situações mais críticas e típicas da modalidade, já que estas influenciam na prontidão competitiva. Participaram deste estudo 92 tenistas (81,25% Masculino e 18,75% Feminino), com média de idade de $14,89 \pm 2,22$ anos, com tempo médio de experiência em competição de $43,06 \pm 28,33$ meses. O instrumento utilizado foi o Teste de Estresse no Tênis, adaptado por Noce (1999). Os dados foram coletados no próprio local de treino. Para tratamento dos dados foi utilizada uma estatística descritiva (distribuição de frequência, média e desvio padrão) e *Wilcoxon Test*. A confiabilidade do instrumento foi testada utilizando o índice *Alpha de Cronbach* (0,890). Os resultados indicam que os principais fatores causadores de estresse foram: “O adversário rouba no jogo” ($2,41 \pm 0,70$), “Errar bolas fáceis” ($2,37 \pm 0,74$), “Errar jogadas no fim do jogo” ($2,18 \pm 0,85$). Os fatores menos estressores foram: “Jogar contra um adversário mais fraco” ($0,53 \pm 0,83$), “Esperar o jogo começar” ($0,61 \pm 0,83$) e “Ter de acordar cedo para jogar” ($0,64 \pm 0,88$). Analisando os itens por dimensões, apenas não foram encontradas diferenças estatísticas entre as dimensões psicológicas e físicas. Concluiu-se que os fatores mais estressantes para os atletas no Tênis de competição estão relacionados com o desempenho e o meio social.

Palavras chave: Estresse psíquico, tênis, competição.

ABSTRACT

The present study aims at analyzing the psychic stress of athletes in tennis competition. This way it is possible to identify the most critical and typical situations of this kind of sport, once they influence the competitive performance. The sample was composed by 92 tennis players (81.25% male 18.75% female) with average of 14.89 ± 2.22 years and time average of competition experience of 43.06 ± 28.33 months. The instrument used was the Test of Stress in Tennis, adapted by Noce (1999). Those data have been collected in the same place of training. As to data treatment, the method of descriptive statistics has been used (distribution of frequency, medium, deviation of standards) and *Wilcoxon Test*. The reliability of such instrument has been tested by using the *Cronbach Alpha* index (0.890). According to the results, these are the main factors responsible for stress: “The opponent steals in the game” (2.41 ± 0.70), “To miss easy balls” (2.37 ± 0.74), “To miss plays at the end of the game” (2.18 ± 0.85). The less stressing factors were as follows: “To play against a weaker adversary” (0.53 ± 0.83), “To wait for the game to start” (0.61 ± 0.83) and “To have to wake up early to play” ($0.64 \pm 0,88$). Up to now it has not been found any statistical differences between both psychological and physical dimensions. One may conclude that the most stressing factors which have affected athletes in tennis competition are related to both performance and social environment.

Key Words: Psychological stress, tennis, competition.

INTRODUÇÃO

O ambiente competitivo dos atletas da categoria infanto-juvenil caracteriza-se pelo alto nível de exigência e dedicação intensa, para que estes alcancem os melhores resultados, tanto no âmbito pessoal, quanto no coletivo (DE ROSE JR, 2002).

De acordo com De Rose Jr., Sato e Selingardi (2004), para um atleta se inserir neste contexto, ele deve passar por um caminho árduo, cheio de obstáculos e sacrifícios. Dentre estes podem se citar as cobranças pessoais, a alta qualidade e intensidade dos treinamentos, o abandono dos estudos e a abdicação de privilégios próprios da idade (DE ROSE JR., SATO, SELINGARDI 2004; BARROS e DE

ROSE JR, 2006). Este caminho se torna necessário para que os mais elevados níveis de exigências relacionados aos aspectos físicos, táticos, técnicos e psicológicos sejam adquiridos (RÉ et al., 2004).

Um fator muito importante para a formação de um atleta de competição é a variável psicológica, pois a preparação física sempre apresenta resultados positivos quando associada a um bom desempenho emocional (SAMULSKI, 2006a). Para alcançar um resultado satisfatório, são imprescindíveis alguns fatores psicológicos que podem influenciar diretamente no rendimento do atleta, tais como: atenção, auto-confiança, concentração, estados de humor, motivação, tomada de decisão, estresse, entre outros (SAMULSKI, 2006b; 2007 e RIAL 2008).

Diversos estudos foram desenvolvidos sobre o estresse psíquico, buscando controlar e contribuir para o aumento do desempenho esportivo dos atletas. Claudino et al. (2008) afirma que o estresse psíquico é uma das variáveis psicológicas mais exploradas pela psicologia do esporte. Segundo Stefanello (2007), o estresse competitivo é considerado um fator preponderante para determinar a qualidade do desempenho esportivo no esporte de alto rendimento.

Para Samulski, Noce, Chagas (2009), “O estresse é produto da interação do homem com o seu meio ambiente físico e sociocultural”, que pode ser desencadeado por uma desestabilização psicofísica ou o desequilíbrio da pessoa com o seu meio ambiente, interagindo no processo de surgimento e gerenciamento do estresse.

Um dos aspectos mais relevantes nas pesquisas em estresse está na importância de sua análise. Devemos compreender o estresse como um produto tridimensional (biológico, psicológico e social), inter-relacionado ao organismo, a personalidade ou ao sistema social. Estes produto tridimensional devem ser sempre analisado de forma inter-dependente (SAMULSKI, NOCE, CHAGAS, 2009).

Noce (1999) afirma que nem sempre a competição pode representar uma fonte de estresse para o atleta. Para os que se encontram bem preparados, a competição poderá apresentar um caráter desafiador. Porém, ela também pode representar uma ameaça ao bem estar físico, psicológico e social, provocando altos níveis de estresse (transformando-se então em um fator negativo e redutor do desempenho), em atletas que não se encontram bem preparados.

É importante levar em consideração que existem diversas pesquisas acerca do estresse na atividade física. Porém poucos são os estudos que relacionam esta variável psicológica ao tênis. De Rose Jr. (2001) realizou um estudo com 172 atletas de basquetebol, utilizando o Formulário para Identificação de Situações de Estresse (FISSB). Os principais resultados obtidos, apontam como o maior causador de estresse o “jogo”, sobressaindo à competência e a interferência de pessoas importantes (árbitros, companheiros de equipe e técnicos). Após este trabalho, o FISSB foi modificado e adaptado para outras modalidades esportivas como o futebol, a natação e o tênis. Os resultados das três modalidades coincidiram com os encontrados no basquetebol. Foi possível observar neste estudo, que dentre as modalidades esportivas o tênis foi o que apresentou o maior nível de estresse, sendo o único que não atribuiu como fonte de estresse o “técnico”.

Noce e Samulski (2002) realizaram um estudo sobre a análise do estresse psíquico em atacantes de voleibol de alto nível. A amostra constituiu-se por 157 atacantes de alto nível de ambos os gêneros. Foi utilizado o teste de estresse psíquico do voleibol (TEP-V). Como resultado verificou-se que a situação “O levantador não confia em mim” foi considerada a mais estressante. Atacantes do sexo feminino relacionam uma maior carga de estresse a situações típicas. Independente da situação de estresse enfrentada, o comportamento provável mais adotado pelos atletas do sexo masculino e feminino das diferentes posições (levantador ou atacante), foi “tentar me tranquilizar.”

De Rose Jr. et al. (2004) realizou um estudo com 417 atletas na faixa etária de 14 a 19 anos praticante de basquetebol, handebol e voleibol. Foi utilizado o Formulário para Identificação de Situações de Estresse em Jogo e os resultados mostraram que as situações mais frequentes apontadas como causadoras de estresse pelos atletas foram: “errar em momentos decisivos”, “perder jogo praticamente ganho”, “repetir os mesmos erros”, “arbitragem prejudicial” e “cometer erros que causem a derrota da equipe”. As situações relacionadas com as competências individuais e coletivas foram as mais citadas pelos atletas. As situações relacionadas a pessoas importantes (técnicos, arbitragem e companheiros de equipe) foram identificadas como importantes pelos atletas.

Vieira, Botti e Vieira (2005) realizaram uma pesquisa com 10 atletas da Seleção Brasileira Juvenil de Ginástica Rítmica (GR). O objetivo do estudo foi analisar os fatores competitivos motivadores

e estresses da Seleção de GR. Os resultados demonstram que as situações que exercem influência sobre o rendimento das atletas são: serem prejudicadas pelos juízes, instalações e condições incômodas, dormir mal na noite anterior à competição, ações fracassadas no começo da competição e nervosismo excessivo. Constatou-se que para as atletas, o contexto esportivo competitivo é mais estressante do que motivador.

Stefanello (2007) realizou um estudo com uma dupla masculina olímpica do vôlei de praia brasileiro, que objetivou analisar as situações geradoras de estresse. Foi utilizado na coleta um segmento específico do instrumento de *feedback* de execução (adaptado de RAVIZZA, 1991), onde os atletas registravam as situações estressantes de cada partida, o modo como vivenciavam o estresse e as técnicas de controle empregadas. Os resultados demonstraram que os fatores situacionais foram os mais determinantes e, dentre estes, os aspectos relacionados ao jogo foram os fatores específicos mais influentes, apresentando na facilidade/dificuldade da partida a principal fonte de estresse para os atletas. Os pensamentos e as emoções/sensações corporais corresponderam ao principal modo como o estresse foi vivenciado; e as técnicas cognitivas (autoinforme, concentração, imaginação), as mais empregadas pelos atletas.

Leme et al. (2008), realizou um estudo sobre a influência do alongamento no estresse pré-competitivo em jogadores de futebol. A amostra constituiu-se por 17 atletas de futebol da categoria juvenil, com faixa etária de 15 a 17 anos. Foi utilizado como instrumento, o Teste de Estresse no Futebol e uma serie de alongamentos para situações estressoras. Para os atletas, dormir mal a noite anterior ao jogo, ser prejudicado pelos juízes e condicionamento físico inadequado são considerados situações negativas de estresse. Conclui-se que o alongamento influencia de forma positiva diante as situações de estresse.

Pires et al. (2008), realizaram um estudo onde foram avaliadas situações de jogo causadoras de estresse em atletas da categoria de base de handbol. Foram analisados 53 atletas de ambos os gêneros com a faixa etária de 13 a 21 anos do Oeste do Paraná e Campinas. O instrumento utilizado foi “Situações de Stress no Handebol” (SSH). Através deste instrumento os autores chegaram aos seguintes resultados: “Errar tiros de 7m, em momentos decisivos do jogo”, “Jogar em más condições físicas”, “Arbitragem estar prejudicando minha equipe”, estas situações foram apontadas pelos atletas como situações causadoras de estresse. Percebeu-se que apesar da distância que separa as duas regiões, ocorreram semelhanças na percepção dos atletas em relação as situações de estresse durante o jogo.

Noce e Simim (2009) realizaram um estudo com o objetivo de analisar a percepção dos fatores estressantes no rendimento de atletas de natação, no período pré-competição. A amostra foi composta por 35 atletas de nível competitivo. Os autores utilizaram como instrumento três questionários para verificar fatores especiais de estresse (técnico, biológico, social e psicológico) em três momentos diferentes (uma semana, um dia e momentos antes da competição). Concluiu-se ser o fator psicológico o de maior influência positiva no rendimento do atleta. O fator de maior influencia negativa nos três momentos avaliados foi o biológico. Nas situações imediatamente antes da competição, o fator que mais influenciou positivamente foi o social.

Baseado nas pesquisas apresentadas acima, este estudo objetivou analisar os principais fatores estressantes para tenistas da categoria infanto-juvenil das equipes de tênis das cidades de Belo Horizonte (Brasil) e Évora (Portugal) no ano de 2008.

MÉTODOS

CUIDADOS ÉTICOS

O projeto de pesquisa foi submetido à análise do Comitê de Ética em Pesquisa (COEP) da Universidade de Évora (U.E.), o qual foi aprovado na íntegra por meio do parecer número 08/070. Este foi reconhecido como um estudo dentro das normas estabelecidas pelas Declarações de Helsínquia, da Organização Mundial de Saúde e da Comunidade Europeia, no que se refere à pesquisa envolvendo seres humanos.

AMOSTRA

A pesquisa foi realizada com 92 atletas de tênis de campo da categoria infanto-juvenil na faixa etária de 10 a 19 anos ($14,89 \pm 2,22$ anos), de ambos os gêneros (81,25% Masculino e 18,75% Feminino). O grupo de jovens tenistas apresentou, ainda, um tempo de experiência média em competição de $43,06 \pm 28,33$ meses.

INSTRUMENTO

Para a coleta de dados foi utilizado um questionário intitulado “Teste de Estresse no Tênis” adaptado de Noce (1999). A adaptação consistiu em inserir situações típicas da modalidade tênis.

O Teste de Estresse no Tênis consta de duas partes distintas. A primeira está relacionada com a caracterização e descrição do perfil da amostra (idade, gênero, categoria e tempo de experiência). A segunda parte analisa os fatores que exercem influência no rendimento de um atleta de tênis e consta de 38 diferentes situações que estão agrupadas em uma estrutura multidirecional que compreende o estresse físico (1, 2, 17, 21, 26, 35, 36, 37), social (4, 5, 6, 15, 16, 18, 30, 31, 33), psicológico (10, 11, 12, 22, 23, 24, 25, 29, 34, 38) e de performance (3, 7, 8, 9, 13, 14, 19, 20, 27, 28, 32). Cada uma das situações foi avaliada em uma escala de afirmativas de quatro valores, sendo: (0) Não é estressante; (1) Pouco estressante; (2) Estressante; e (3) Muito estressante.

PROCEDIMENTO

Inicialmente, foi estabelecido um contato com as equipes de tênis, e foram detalhadamente explicados todos os objetivos e procedimentos a serem adotados na pesquisa. A coleta foi realizada no próprio local onde os atletas treinam a modalidade. A abordagem ocorreu antes dos treinos, evitando assim o prejuízo da prática.

TRATAMENTO DE DADOS

Para caracterização da amostra utilizou-se estatística descritiva, composta por média, desvio padrão e distribuição de frequência. Para comparar as dimensões, foi utilizado o *Wilcoxon Signed Ranks Test*. A confiabilidade do instrumento foi testada utilizando o índice *Alpha de Cronbach* (0,890). Os procedimentos estatísticos foram realizados utilizando-se o *software SPSS® for Windows®* versão 17.0.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a tabulação dos dados o primeiro item de análise foi o coeficiente *Alpha de Cronbach* ($\alpha = 0,890$), que indicou a fidedignidade do instrumento.

Tabela 1. Descritiva da amostra para os parâmetros idade e experiência.

	<i>MD</i>	<i>DP</i>
IDADE (anos)	14,89	2,22
EXPERIÊNCIA (meses)	43,06	28,33

Em relação aos dados demográficos da amostra, constatou-se que a grande maioria dos tenistas que participam de competições é do gênero masculino. A tabela 1 apresenta os dados demográficos da amostra. Observa-se que a média de idade dos tenistas foi de $14,89 (\pm 2,22)$ anos e o tempo de experiência de $43,06 (\pm 28,33)$ meses.

TABELA 2 – Situações críticas no tênis de campo

<i>Situações</i>	<i>MD</i>	<i>DP</i>
Dimensão Física		
1 - Machucar-se durante o jogo	1,51	0,92
2 - Entrar no jogo machucado	1,57	0,91
17 - Ter de acordar cedo para jogar	0,64	0,88
21 - Dormir mal na noite anterior ao jogo	1,48	0,95
26 - Condicionamento físico inadequado	1,61	0,90
35 - Jogar uma partida de mais de 2 horas	1,20	0,95
36 - Jogar num clima muito quente	1,62	1,08
37 - Jogar num clima muito frio	1,03	0,94
Dimensão Psicológica		
10 - Esperar o jogo começar	0,61	0,83
11 - Disputar um torneio em outro estado ou país	0,90	0,86
12 - Jogar contra um adversário mais fraco	0,53	0,83
22 – Ser o favorito	0,93	0,95
23 - O adversário é o favorito	1,37	1,15
24 - Cobrança de si mesmo para ganhar	1,63	0,98
25 - Ter perdido para o mesmo adversário antes	1,58	0,99
29 - Jogar contra um adversário agressivo	1,27	1,07
34 - Nervosismo excessivo	2,15	0,99
38 - Jogar um ponto decisivo para o set	2,00	0,97
Dimensão Social		
4 - Sofrer pressão do técnico	1,41	1,12
5 - Comportamento da torcida a favor	0,72	0,87
6 - Sofrer pressão do adversário	1,54	1,01
15 - O adversário rouba no jogo	2,41	0,70
16 - Sofrer pressão dos familiares	1,60	1,07
18 - Competir no período de provas escolares	0,96	0,98
30 - Críticas do treinador durante o jogo	1,40	1,03
31 - Ser prejudicado pelos juizes	2,09	1,11
33 - Comportamento da torcida contra	1,74	1,10
Dimensão Performance		
3 - Errar bolas fáceis	2,37	0,74
7 - Ter que realizar um saque decisivo	1,82	1,04
8 - Jogar um tie-break	1,67	1,00
9 - Cometer dupla falta	1,80	0,92
13 - Errar a execução de uma técnica (smash, voleio)	1,52	0,83
14 - Estourar a corda da raquete durante o ponto	0,84	0,98
19 – Errar jogadas no inicio do jogo	1,52	0,87
20 - Errar jogadas no fim do jogo	2,18	0,85

27 - Preparação técnica-tática inadequada	1,66	0,77
28 - Maus rendimentos nos treinamentos	1,92	0,92
32 - Condições de jogo inadequadas	1,62	0,93

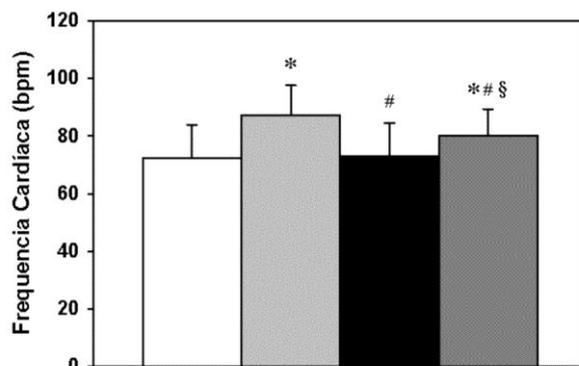
No presente estudo foram verificadas as situações causadoras de estresse propostas pelo Teste de Estresse no Tênis (tabela 2). As situações “O adversário rouba no jogo”, “Errar bolas fáceis”, “Errar jogadas no fim do jogo”, “Nervosismo excessivo”, “Ser prejudicado pelos juízes” e “Jogar um ponto decisivo para o set” foram avaliadas como as mais estressantes para os atletas. As situações menos críticas para os atletas foram: “Jogar contra um adversário mais fraco”, “Esperar o jogo começar” e “Ter de acordar cedo para jogar”.

Nesse sentido, os resultados encontrados no presente estudo são semelhantes com os encontrados por De Rose Jr. (2001; 2002) e De Rose Jr., Sato e Selingardi (2004) que encontraram as seguintes situações causadoras de estresse no esporte: “companheiros desleais”, “não conseguir fechar o jogo”, “arbitragem prejudica você” e “cometer erros que provocam a derrota”. Estas situações estão de acordo com os resultados encontrados neste estudo.

“Ser prejudicado pelos juízes” é uma situação que causa estresse em diversas modalidades esportivas. Esta conclusão é compartilhada por diversos autores em diferentes estudos, tais como: De Rose Jr. (2001; 2002); Vieira Botti e Vieira (2005); De Rose Jr., Sato e Selingardi (2004); Stefanello (2007); Leme et al. (2008) e Pires et al. (2008).

Os demais resultados estão relacionados às situações de estresse na competição e estão condizentes com os estudos de Barros e De Rose Jr. (2006); Stefanello (2007) e Claudino et al. (2008) que afirmam que os aspectos relacionados ao jogo são fatores específicos que causam situações influentes de estresse.

Gráfico 1: Comparação tipos de estressores de acordo com as dimensões.



Em relação às dimensões do instrumento (gráfico 1), verificou-se que a performance e o meio social apresentaram escores mais elevados do que as demais dimensões, demonstrando que para os atletas infanto-juvenis estes são os maiores fatores de estresse.

Tabela 3. Comparação do nível de estresse entre as dimensões (Wilcoxon test).

	Performance	Social	Psicológica	Física
Performance	-			
Social	0,001	-		
Psicológica	0,000	0,000	-	
Física	0,000	0,001	0,523	-

A tabela 3 apresenta de forma mais detalhada a comparação do nível de estresse entre as dimensões. Pode-se observar que apenas na comparação das dimensões psicológica e física não foi encontrada uma diferença significativa ($p=0,523$). As dimensões Performance e Social apresentaram diferenças significativas, pois estas são percebidas pelos atletas como situações geradoras de estresse.

As dimensões Psicológicas e Sociais foram consideradas pouco influenciadoras do estresse, demonstrando que atletas praticantes dessa modalidade lidam bem com essas situações.

CONCLUSÃO

No presente estudo, o estresse no tênis de competição está relacionado às situações de performance (desempenho), sociais (meio-ambiente), físicas (biológicas) e psicológicas (personalidade).

As dimensões Psicológicas e Físicas foram consideradas pouco influenciadoras do estresse, demonstrando que atletas praticantes dessa modalidade lidam bem com essas situações. Quanto às dimensões de Performance e Sociais foi observado que estas influenciam de maneira mais expressiva na modalidade, uma vez que estas estão intimamente relacionadas a frequência dos resultados encontrados.

Conclui-se com base nos resultados encontrados neste estudo, que existem fatores que são geradores potenciais de estresse no tênis de competição e que estes se manifestam em diferentes dimensões que podem afetar o desempenho do atleta. Sugere-se assim uma maior atenção por parte das comissões técnicas, responsáveis pelas equipes, objetivando a busca de estratégias e técnicas de controle de estresse para que os atletas possam suportar as diversas situações críticas que podem surgir durante uma competição.

Este estudo tem a pretensão de estimular novas pesquisas que possam relacionar as dimensões de estresse com os resultados obtidos durante as competições, para que se possa alcançar um excelente desempenho dos futuros atletas.

REFERÊNCIAS

BARROS, J.C.T.S.; DE ROSE JUNIOR, D. Situações de stress na natação infanto-juvenil: atitudes de técnicos e pais, ambiente competitivo e momentos que antecedem a competição. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, vol.14 n.4, p.79-86, 2006.

CLAUDINO, J.G.O.; COSTA, I.T.; TEIXEIRA, P.S.; RIBEIRO, R.S.; PUSSIELDI, G.A. Análise dos fatores de estresse e ansiedade pré-competitiva em jogadores de futebol de campo da categoria sub-20. **Revista Brasileira de Futebol**, vol.1 n.1, p.11-19, 2008.

DE ROSE JR, D. O stress competitivo no esporte infanto-juvenil: uma análise de diferentes modalidades esportivas. Simpósio Internacional de Psicologia do Esporte. Escola de Educação Física e Esporte – USP. In: **Anais...**, São Paulo, p.104-115, 2001.

DE ROSE JR, D. A competição como fonte de estresse no esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, vol.10 n.4, p.19-26, 2002.

DE ROSE JR, D.; SATO, C.T.; SELINGARDI, D. Situações de jogo como fonte de “stress” em modalidades esportivas coletivas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, vol.18 n.4, p.385-95, 2004.

LEME, J. A. C. A.; CURIACOS, K. J.; BARBIERI, R.; ROGATTO, P. C.V. Influência do alongamento no estresse pré-competitivo em jogadores de futebol da categoria juvenil. **Revista Motricidade**, v. 4, p. 57-60, 2008.

NOCE, F. Análise do estresse psíquico em atletas de voleibol de alto nível: um estudo comparativo entre gêneros. Belo Horizonte UFMG (mestrado), 1999.

NOCE, F.; SAMULSKI, D.M. Análise do estresse psíquico em atacantes no voleibol de alto nível. **Revista Paulista de Educação Física**, vol.16 n.2, p.113-29, 2002.

NOCE, F.; SIMIM, M.A.M. Análise dos fatores estressantes que interferem no rendimento do atleta de Natação no período pré-competitivo. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte**, vol.4 n.1, p.45-58, 2009.

RÉ, A.H.N.; DE ROSE JR, D.; BÖHME, M.T.S. Stress e nível competitivo: considerações sobre jovens praticantes de futsal. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, vol.12 n.4, p.83-87, 2004.

RIAL, C.F. El aspecto invisible del tenis: Una mirada a los procesos psicológicos de La actividad. **ITF Coaching & Sport Science Review**, vol.15 n.44, p.2-4, 2008.

SAMULSKI, D. **Tênis: dicas psicológicas para vencer**. Belo Horizonte: Imprensa Universitária, 2006a.

SAMULSKI, D.M. El tênis: Un Juego Mental – Primeira Parte. **ITF Coaching & Sport Science Review**, vol.14 n.40, p.14-15, 2006b.

SAMULSKI, D.M. El tênis: Un Juego Mental – Segunda Parte. **ITF Coaching & Sport Science Review**, vol.15 n.41, p.4, 2007.

SAMULSKI, D.M.; NOCE, F.; CHAGAS, M.H. Estresse. In: SAMULSKI, D.M. **Psicologia do Esporte: conceitos e novas perspectivas**. Barueri: Manole, 2009. p. 231-264.

PIRES, D. A.; FLORES, L. J. F.; BRANDÃO, M. R. F. Situações de jogo causadoras de estresse em atletas das categorias de base do handebol: uma abordagem ross-cultural. **Conexões (UNICAMP)**, v. 6, p. 469-482, 2008.

STEFANELLO, J. Situações de estresse no vôlei de praia de alto rendimento: um estudo de caso com uma dupla olímpica. **Revista Portuguesa Ciências do Desporto**, vol.7 n.2, p.232-244, 2007.

VIEIRA. L.F., BOTTI, M. ; VIEIRA, J.L.L. . Ginástica rítmica: análise dos fatores competitivos motivadores e estressantes da seleção brasileira juvenil. **Acta Scientiarum. Health Sciences**, Maringá, v. 27, n. 02, p. 207-215, 2005.

¹ Centro Universitário de Belo Horizonte (UNI-BH)

² Centro de Estudos de Psicobiologia e Exercício, Departamento de Psicobiologia – EPM/UNIFESP

³ Universidade de Évora