SITUAÇÕES DE JOGO CAUSADORAS DE ESTRESSE NAS CATEGORIAS DE BASE DO HANDEBOL

Daniel Alvarez Pires[1]; Lucinar Jupir Forner Flores[2]; Maria Regina Ferreira Brandão[3]
[1]UNIFAP; [2]UNIPAR; [3]USJT

RESUMO

Esse estudo teve como objetivo identificar as situações de jogo causadoras de estresse em handebolistas pertencentes às categorias de base. Participaram do estudo 67 atletas, sendo 38 homens e 29 mulheres, com idade média de 16,01 ± 1,83 anos, pertencentes às categorias infantil, cadete, juvenil e júnior. Foi utilizado o instrumento "Situações de Stress no Handebol" (SSH) e mais uma pergunta aberta, a qual permite ao atleta identificar outras situações de jogo não mencionadas no questionário que poderiam lhe causar estresse. Para a análise dos dados, foram calculadas a frequência e porcentagem de respostas "sim" dadas a cada um dos itens do questionário, e abordados os itens com frequências de respostas "sim" maiores que 75%. Em relação à pergunta aberta, as situações de estresse encontradas foram agrupadas em categorias de respostas denominadas fontes de estresse. As principais situações causadoras de estresse foram, por ordem decrescente: "arbitragem estar prejudicando minha equipe"; "estar perdendo para uma equipe tecnicamente inferior"; "ser excluído nos momentos decisivos do jogo"; "errar um arremesso completamente livre"; e "estar perdendo por pouca diferença e o adversário estar segurando o jogo". A respeito da questão aberta, a fonte "fatores da competição" foi a que apresentou maior incidência de estresse nos handebolistas. Os resultados evidenciaram que um fator externo, a arbitragem, e os aspectos competitivos foram as principais situações causadoras de estresse em handebolistas das categorias de base.

Palavras chave: Handebol, estresse, situações de jogo.

INTRODUÇÃO

O handebol é uma modalidade caracterizada pelo confronto direto e constante entre ataque e defesa, seja um jogador de ataque contra um defensor, ou atacante contra o goleiro (KNIJNIK, 2004). O autor afirma, ainda, que esta ação é de suma importância na iniciação ao handebol, como fator básico de preparação para futuros atletas. De acordo com ZAMBERLAN (1999), o principal objetivo de uma equipe no ataque configura-se na marcação de gols, e de forma análoga, uma equipe defensiva deve ocupar espaços e evitar que o adversário esteja desmarcado para arremessar. Com isto, algumas características de uma partida de handebol ficam evidentes, como os frequentes e intensos contatos físicos entre atletas oponentes, as punições (suspensões de 2 minutos) e os traumas físicos decorrentes de tais contatos. Esses fatos sugerem a valorização da ação competitiva dos jogadores.

Conforme o artigo 29 da seção III do regulamento oficial da Confederação Brasileira de Handebol (CBHB, 2007), a Tabela 1 apresenta as diferentes categorias da modalidade, com suas respectivas faixas etárias e gêneros.

No contexto das categorias de base da modalidade (mini, mirim, infantil, cadete, juvenil e júnior), observa-se, atualmente, a iniciação precoce das crianças, juntamente com uma excessiva sobrecarga de treinos, além da cobrança por resultados expressivos, fatores que podem promover a instabilidade emocional no jovem atleta. A saturação física e emocional resultante desse processo não contribui para a formação do atleta adulto e para a longevidade do mesmo no esporte de alto rendimento. A respeito desse aspecto, EHRET, SPATE, SCHUBERT e ROTH (2002, p. 4) indicam a necessidade do "desenvolvimento da personalidade individual com alta estabilidade psicológica e física durante as competições" nas categorias de base do handebol. Essa alta estabilidade psicológica referida anteriormente significa a assimilação e controle de diversas variáveis ao longo das partidas, sendo uma delas o estresse.

	Faixas Etárias	
Categoria	**Masculino**	**Feminino**
Mini	Até 10 anos, completados no ano da competição	até 10 anos, completados no ano da competição
Mirim	11 e 12 anos, completados no ano da competição	11 e 12 anos, completados no ano da competição
Infantil	13 e 14 anos, completados no ano da competição	13 e 14 anos, completados no ano da competição
Cadete	15 e 16 anos, completados no ano da competição	15 e 16 anos, completados no ano da competição
Juvenil	17 e 18 anos, completados no ano da competição	17 e 18 anos, completados no ano da competição
Júnior	19 e 20 anos, completados no ano da competição	19 e 20 anos, completados no ano da competição
Adulto	a partir de 21 anos, completados no ano da competição	a partir de 21 anos, completados no ano da competição

Tabela 1: Categorias e faixas etárias do handebol no Brasil (CBHB, 2007).

O estresse está relacionado a reações somáticas e psicológicas de um indivíduo frente a exigências que ultrapassam seus limites para lidar com elas (GOULDBERGER e BREZITZ, 1982). De acordo com SAMULSKI (2002, p. 157), o estresse se caracteriza, de modo geral, como "produto da interação do homem com o seu ambiente físico e sociocultural". No universo esportivo, as exigências impostas ao atleta podem ser agrupadas em sete grandes fontes de estresse (BRANDÃO, 2000):

1) **Expectativas sobre o desempenho:** Composto pelas metas (ambição do atleta em se tornar vitorioso e bem sucedido) e pela pressão (demandas e cobranças por bom desempenho advindas de diversas fontes, tais como mídia e técnico);

2) **Fatores pessoais:** Disposição, estados psicológicos e orgânicos e outros aspectos da prática profissional do atleta;

3) **Aspectos da competição:** Acontecimentos inerentes à competição;

4) **Demandas físicas:** Papel exercido pela demandas físicas, treinamento desportivo e meio ambiente no processo de estresse;

5) **Relacionamentos com pessoas significativas:** Vínculos com pessoas importantes na vida do atleta e que exercem influência sobre seu desempenho;

6) **Experiências traumáticas:** Transtornos de origem esportiva e familiar responsáveis por abalos no bem estar físico e psicológico e;

7) **Variáveis episódicas:** Situações relacionadas a episódios competitivos anteriores, que podem prejudicar o desempenho futuro.

Mesmo com o acentuado número de pesquisas publicadas nos últimos anos sobre estresse nos esportes coletivos, pouco se tem estudado acerca das situações específicas de jogo causadoras de estresse em atletas das categorias de base do handebol. Portanto, esse estudo teve como objetivo geral identificar as situações de jogo causadoras de estresse em atletas de handebol pertencentes a quatro dessas categorias. O objetivo específico, por sua vez, consistiu em classificar as demais situações de estresse apontadas pelos jogadores, as quais não constavam no instrumento utilizado, entre as grandes fontes de estresse.

MATERIAIS E MÉTODO

Amostra

Participaram do estudo 67 atletas de handebol, sendo 38 do sexo masculino e 29 do sexo feminino, com idade média de 16,01 ± 1,83 anos, pertencentes às categorias infantil, cadete, juvenil e júnior. A idade de iniciação esportiva dos avaliados no handebol foi, em média, de 11,94 ± 1,79 anos. Todos os indivíduos defendem equipes esportivas das cidades de Campinas, no Estado de São Paulo, Santa Helena, Marechal Cândido Rondon e Cascavel, no Paraná.

A Tabela 2 mostra o número de participantes da pesquisa, divididos por gênero e categoria.

	Números de participantes		
Categoria	**Masculino**	**Feminino**	**Total**
Infantil	06	09	15
Cadete	24	09	33
Juvenil	03	09	12
Júnior	05	02	07
Total	38	27	67

Tabela 2: Número de participantes da pesquisa, classificados por gênero e categoria.

Instrumento e Procedimentos

Foi utilizado o instrumento denominado "Situações de Stress no Handebol" (SSH), desenvolvido por DE ROSE JUNIOR, SIMÕES e VASCONCELLOS (1994). Esse questionário é composto por 16 itens, que correspondem a fatos inerentes a uma partida de handebol. Cada item apresenta duas possibilidades de resposta: "sim", quando a situação é interpretada pelo atleta como causadora de estresse; e "não", se o fato não estressa o avaliado. Além disso, foi feita uma pergunta aberta: "Indique outras situações que possam causar estresse", a qual permitia ao atleta identificar outras situações de jogo, não mencionadas nos itens anteriores, que poderiam lhe causar estresse.

Através de contatos prévios com treinadores de handebol, foram abordados os objetivos e métodos de desenvolvimento do estudo, bem como foi feita a solicitação para que seus atletas concordassem em participar como colaboradores da pesquisa. Todos os informantes consentiram em fazer parte do estudo.

Análise de Dados

Foram calculadas a frequência e porcentagem de respostas "sim" dadas a cada um dos itens do questionário. Para identificar as principais situações causadoras de estresse, utilizou-se o critério de selecionar as situações apontadas por mais de 75% dos atletas. Esse critério foi escolhido pelo fato de determinada situação ser mencionada por uma quantidade significativa dos participantes, ou seja, mais de ¾ dos mesmos.

Em relação à pergunta aberta, as situações de estresse encontradas foram agrupadas em categorias, utilizando-se como referencial os sete grandes grupos de exigências estressantes descritos em BRANDÃO (2000), e apresentadas conforme as frequências e porcentagens de resposta. Para essa análise, foi utilizado o método de avaliação de juízes, no qual três indivíduos (uma profissional da Psicologia do Esporte e dois professores de Educação Física) opinaram a respeito da associação das situações de estresse com os grupos de exigências estressantes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em relação aos itens do questionário SSH, as frequências e porcentagens de respostas "sim" dadas pelos atletas, ao considerarem determinadas situações de jogo como estressantes, podem ser observadas na Tabela 3. Os itens foram classificados em ordem decrescente, sendo que os que receberam porcentagens de respostas "sim" maiores que 75% aparecem sombreados de cinza.

Item nº	Situação estressante	F	%
14	Arbitragem estar prejudicando minha equipe	59	88,06
5	Estar perdendo para uma equipe tecnicamente inferior	57	85,07
15	Ser excluído nos momentos decisivos do jogo	57	85,07
12	Errar um arremesso completamente livre	55	82,09
8	Estar perdendo por pouca diferença e o adversário estar segurando o jogo	51	76,12
1	Errar tiros de sete metros em momentos decisivos	47	70,15
16	Sofrer um gol devido a uma falha defensiva	46	68,66
3	Jogar em más condições físicas	38	56,71
13	Estar sendo fortemente marcado e ficar isolado	34	50,75
7	Momentos decisivos de um jogo equilibrado	31	46,27
4	O adversário passa pelo meu lado mais forte	29	43,28
9	Ser substituído por estar jogando mal	28	41,79
10	Ser perturbado pela minha torcida	21	31,44
11	Ser advertido pelo técnico na frente de todos	17	25,37
2	Ser excluído por 2 minutos muito cedo no jogo	17	25,37
6	Não começar jogando	13	19,40

Tabela 3: Frequências e percentagens decrescentes de respostas "sim" dadas pelos atletas em relação às situações de jogo causadoras de estresse. Os 5 itens sombreados de cinza foram os que receberam maiores porcentagens de respostas "sim".

Foram 5 as principais situações de jogo causadoras de estresse identificadas nesse estudo que obtiveram porcentagens de respostas "sim" acima de 75%, ou seja, constituíram-se como fatos estressantes para mais de ¾ dos atletas pesquisados. Dos 5 itens selecionados, 1 se caracterizava por ser de origem situacional externa ("arbitragem estar prejudicando minha equipe"), 2 se referiam à equipe adversária ("estar perdendo para uma equipe tecnicamente inferior" e "estar perdendo por pouca diferença e o adversário estar segurando o jogo") e 2 vinculados a fatores pessoais ("ser excluído nos momentos decisivos do jogo" e "errar um arremesso completamente livre"). A seguir, cada situação será comentada separadamente, por ordem decrescente de porcentagem.

Em geral, por ser um fator que não está sob controle do jogador, os erros de arbitragem trazem reações negativas para os handebolistas, originando interferências no seu desempenho em quadra. Quando recebe com insatisfação e irritação determinada orientação vinda da arbitragem, seu estado emocional pode variar em um contínuo que vai desde o descontrole emocional até a acentuação da motivação para a vitória. Em uma revisão de literatura elaborada por DE ROSE JUNIOR (2002), o autor apresentou uma pesquisa desenvolvida com esportistas infanto-juvenis (15 a 19 anos) das modalidades basquetebol, futebol, natação e tênis, na qual se percebeu que as situações de erros de arbitragem prejudicando a equipe ou o atleta também foram consideradas como altamente estressantes pelos entrevistados.

O fato de estar perdendo para uma equipe tecnicamente inferior, por sua vez, pode refletir um certo sentimento de superioridade que não foi concretizado no decorrer da partida. BRANDÃO (2000) ressalta que o favoritismo apresenta duas faces distintas: a positiva, que deixa o atleta mais relaxado e confiante, e a negativa, responsável pela sensação de "já ganhou", o que pode fazer com que a preparação do jogador para a partida não seja adequada. Outra provável explicação para a situação de estar atrás no placar ao enfrentar uma equipe inferior está associada à pressão pela obrigação de ganhar. ALLMER (1981), após avaliar atletas olímpicos, observou que, muitas vezes, atletas bem sucedidos precisavam de uma ansiedade mais elevada como estímulo a desempenhos melhores. Portanto, saber administrar o favoritismo caracteriza-se como um aspecto fundamental no esporte competitivo, pois para o atleta é fundamental que a motivação e a concentração não sejam prejudicadas frente às pressões e cobranças advindas do favoritismo.

A terceira situação causadora de estresse foi a exclusão do atleta nos momentos decisivos do jogo. Ao ser suspenso nos momentos finais, o mesmo sente-se impotente por não tomar parte nas ações de seu time. Sendo assim, o jogador de handebol fica impossibilitado de buscar sua autossuperação durante os últimos instantes do confronto. Em um outro esporte que possui dinâmica de jogo semelhante ao handebol, o futebol (ambos têm o gol como objetivo principal e são jogados em dois tempos de jogo),

BRANDÃO (2000) destaca que a possibilidade de se perder um jogador importante taticamente para a equipe também pode criar conflitos de relacionamento dentro do grupo.

A respeito do fundamento arremesso, o erro de ataque, por parte de um atleta completamente livre, ou seja, sem marcação, aponta para consequentes reações de estresse. Devido à individualidade do fundamento, a responsabilidade da marcação do gol cabe inteiramente ao arremessador. BRANDÃO (2000), ao avaliar percepções de estresse em jogadores profissionais de futebol, classificou as situações "perder gol feito" e "perder um pênalti" como fontes de estresse relacionadas a situações de fracasso iminente ou real. O fracasso em atingir as metas, nessas situações, pode gerar pensamentos negativos, além de sentimentos de raiva e frustração, com uma consequente queda do desempenho. Devido ao fato de a finalização no futebol se assemelhar, em termos de importância, ao arremesso no handebol, torna-se apropriado traçar esse paralelo entre pesquisas envolvendo ambas as modalidades.

O quinto principal fator gerador de stress em partidas de handebol, estar perdendo por pouca diferença e o adversário estar segurando o jogo, é um acontecimento comum em esportes que obedecem a um tempo pré-determinado, como futebol, basquetebol, judô e boxe. O fato de estar perdendo e o outro time segurar o jogo aumenta o estresse pela impossibilidade de virar o jogo, não atingir o objetivo esperado, e pela possibilidade de fracasso iminente. No futebol profissional, BRANDÃO (2000) observou que o fato de terminar o 1º tempo perdendo é interpretado pelos jogadores brasileiros como prejudicial à performance, sendo, portanto, considerada uma situação de fracasso iminente ou real. Percebe-se, mais uma vez, certa semelhança entre as avaliações cognitivas realizadas pelos atletas de handebol e futebol.

Um fato interessante residiu na comparação entre os resultados encontrados nesse estudo com os dados obtidos por DE ROSE JUNIOR, SIMÕES e VASCONCELLOS (1994) em 19 atletas da Seleção Brasileira de Handebol masculino adulto: dentre as cinco principais situações estressantes relatadas nos dois trabalhos, que utilizaram o mesmo instrumento psicométrico, três foram comuns para ambos: arbitragem estar prejudicando minha equipe; ser excluído nos momentos decisivos do jogo; e estar perdendo por pouca diferença e o adversário estar segurando o jogo. Esses achados sugerem que algumas situações de jogo são percebidas como estressantes em atletas de handebol de todas as categorias, ou seja, independentemente de faixa etária.

Quanto às respostas dadas à pergunta aberta, na qual os atletas poderiam relatar outras situações causadoras de estresse em uma partida de handebol que não estivessem presentes nos itens fechados do questionário, as respostas foram classificadas pelos juízes e agrupadas de acordo com as sete grandes fontes de exigências estressantes descritas em BRANDÃO (2000). A Tabela 4 apresenta as situações estressantes relatadas, com suas frequências e porcentagens de respostas recebidas.

Fonte de exigência	F	%	Situação estressante	F	%
Aspectos da competição	17	25,36	Erros técnicos	04	5,97
			Sofrer um gol ao final de um jogo empatado	03	4,48
			Ser agredido(a)	03	4,48
			Ser xingado(a)	02	2,98
			A equipe ser melhor tecnicamente que a equipe adversária	02	2,98
			Ser provocado(a)	01	1,49
			Ataque bem marcado	01	1,49
			Bola muito cheia	01	1,49
Fatores pessoais	13	19,39	Mau desempenho individual ou coletivo	05	7,46
			Falta de empenho da equipe	04	5,97
			Nervosismo	01	1,49
			Pressão psicológica	01	1,49
			Falta de experiência	01	1,49
			Falta de concentração	01	1,49

Relacionamentos com pessoas significativas	08	11,94	Desentendimentos com colega(s) de equipe	03	4,48
			Situações referentes à arbitragem	03	4,48
			Técnico tira uma boa atleta para punir o time	01	1,49
			Jogar com pessoas que não respondem ao andamento do jogo	01	1,49
Expectativas sobre o desempenho	03	4,48	Ser cobrado(a)	03	4,48

Tabela 4: Grandes fontes de exigências, situações de jogo causadoras de estresse em partidas de handebol, suas frequências e percentagens de respostas recebidas. F = Frequência de respostas recebidas; % = Porcentagem de respostas recebidas.

Ao se analisar a Tabela 4, foi possível perceber que os fatores inerentes à competição constituíram-se naqueles considerados como estressantes pela maioria dos atletas avaliados. Esse dado corroborou com o pressuposto de DE ROSE JUNIOR (2002), segundo o qual a competição, em qualquer nível, apresenta quatro aspectos (confronto, demonstração, comparação e avaliação) que levam os indivíduos a constantes demandas psicofisiológicas.

Os fatores pessoais pontuados como fontes de exigências estressantes consistiram no mau desempenho individual ou coletivo, na falta de empenho da equipe, e em sentimentos de nervosismo, pressão psicológica, falta de experiência, falta de concentração e incapacidade de reação frente às cobranças do técnico e colegas.

O relacionamento com pessoas significativas também influenciou na percepção de estresse pelos jovens handebolistas. No momento da partida, tanto o treinador quanto os companheiros de equipe e os árbitros tornam-se as pessoas mais significativas para o atleta, visto que pais e amigos não estão presentes em quadra.

Em um estudo que entrevistou ex-atletas de futsal que abandonaram o esporte ainda nas categorias de base, HALLAL, NASCIMENTO, HACKBART e ROMBALDI (2004) perceberam que a falta de apoio dos técnicos e a dificuldade de relacionamento com os mesmos foram dois dos principais motivos psicológicos que levaram os jovens à desistência esportiva. Em relação a esses conflitos treinador-atleta e atleta-atleta, WEINBERG e GOULD (2001) e HORN (1992) relataram que as cobranças entre eles se encontram entre as principais fontes de estresse negativo no esporte. BRANDÃO (2000, p. 72) verificou, ao investigar jogadores profissionais de futebol, que tanto o comportamento do treinador e seu grau de relacionamento com os atletas quanto o relacionamento entre os próprios jogadores "influenciam sobre os processos cognitivos, emocionais e comportamentais dos atletas". Quanto aos conflitos em relação à arbitragem, Noce, Chagas e Samulski (1995, citados por SAMULSKI, 2002), ao avaliarem 137 jovens atletas do sexo masculino com faixa etária entre 14 e 17 anos, verificaram que, nos esportes coletivos, especialmente no futebol, o fato de ser prejudicado pela arbitragem é percebido como um dos mais estressantes.

As expectativas sobre o desempenho representaram a quarta grande fonte de exigências estressantes descrita pelos jovens handebolistas. Essa constatação confirmou a ênfase no desempenho exigida pelo sistema esportivo atual aos desportistas pertencentes às categorias de base. De acordo com BRANDÃO (2000), as expectativas são compostas por dois aspectos: metas e pressão. Em virtude das transformações biopsicossociais sofridas pelos indivíduos ao longo da fase da adolescência e da pouca experiência competitiva, é provável que a "obrigação" de realizar boa atuação e vencer acarrete em pressão significativa para os atletas, contribuindo para o surgimento do estresse.

O componente crônico do estresse resultante das situações de jogo pode ser preditor de uma síndrome denominada de burnout (COHN, 1990 e GOULD, TUFFEY, UDRY e LOEHR, 1996), caracterizada por exaustão física e emocional, desvalorização da modalidade esportiva e reduzido senso de realização esportiva (RAEDEKE e SMITH, 2001). Em virtude do burnout estar localizado no extremo de um contínuo que se inicia com reações negativas de adaptação ao estresse denominadas "staleness" ou esgotamento e passa pelo "overtraining" ou treinamento excessivo (Silva 1990, citado por GOULD, UDRY, TUFFEY e LOEHR, 1996), deve-se estar alerta às manifestações de estresse por parte dos jovens atletas, com o intuito de enfrentá-las e prevenir o eventual surgimento do burnout.

CONCLUSÃO

O presente estudo teve como objetivo geral identificar as situações de jogo causadoras de estresse em atletas das categorias de base de handebol. Concluiu-se que o fato da arbitragem prejudicar a equipe consistiu na situação que apresentou maior escore de percepção de estresse entre os handebolistas avaliados. Trata-se, portanto, de um fator externo, impossível de ser controlado pelo atleta ou sua equipe. A seguir, apareceu o fato de estar perdendo para uma equipe tecnicamente inferior. Tal situação tem conotação técnica e se refere à equipe adversária, bem como outro fator elencado, no qual o time oponente vence por pouca diferença e está segurando o jogo. As demais situações que mais causaram estresse foram "ser excluído nos momentos decisivos do jogo" e "errar um arremesso completamente livre", sendo ambas de caráter pessoal do handebolista. A respeito da questão aberta, as fontes de exigências associadas aos fatores da competição foram as que apresentaram maior incidência de estresse nos handebolistas

É importante que se ressalte o caráter estressante da competição não só no contexto da categoria adulta, pois o cenário esportivo atual vincula-se a um apelo exagerado à especialização precoce das crianças nas modalidades esportivas. Com isso, surgem as cobranças por resultados, bem como a sobrecarga de treinamentos ainda na infância e adolescência, fatores que podem acarretar no desenvolvimento inadequado do jovem atleta. Portanto, as consequências do estresse também são endêmicas entre as categorias de base do handebol, especialmente durante as partidas, tendo em vista que os jogos simbolizam o produto final de todo o processo de preparação física, técnico-tática e psicológica.

Sugere-se, a partir dessa pesquisa, estudos sobre possíveis diferenças entre jovens handebolistas dos sexos masculino e feminino quanto à percepção de estresse nas diversas situações de jogo, objetivando-se, assim, que a preparação psicológica atue em conformidade com as particularidades dos gêneros. Outra sugestão de pesquisas futuras diz respeito à investigação das percepções de estresse infanto-juvenil de modo específico em cada uma das categorias de base.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALLMER, H. Streb und Sport. Em: NITSCH, J. (Org.). **Stress – theorien, untersuchungen, massnahmen**. Stuttgart: Verlag Hans Huber, 1981. p. 501-545.

BRANDÃO, M. R. F. **Fatores de Stress em Jogadores de Futebol Profissional.** Tese de Doutorado. UNICAMP, SP. 2000.

COHN, P. J. An Exploratory Study on Sources of Stress and Athlete Burnout In Youth Golf. **The Sport Psychologist**, 4 (2), 1990. p. 95-106.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE HANDEBOL (CBHb). Disponível em: **<http://www.brasilhandebol.com.br/>.** Acesso em: 22 jan 2007.

DE ROSE JUNIOR, D. A Competição como Fonte de Estresse no Esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, 10 (4), 2002. p. 19-26.

DE ROSE JUNIOR, D.; SIMÕES, A.; VASCONCELLOS, E. Situações de Jogo Causadoras de "Stress" no Handebol de Alto Nível. **Revista Paulista de Educação Física**, 8 (1), 1994. p. 30-37.

EHRET, A.; SPATE, D.; SCHUBERT, R.; ROTH K. **Manual de Handebol:** Treinamento de Base para Crianças e Adolescentes. São Paulo-SP: Phorte, 2002.

GOULD, D.; TUFFEY, S.; UDRY, E.; LOEHR, J. Burnout in Competitive Junior Tennis Players: II. Qualitative Content Analysis and Case Studies. **The Sport Psychologist**, 10 (4), 1996b. p. 341-366.

GOULD, D.; UDRY, E.; TUFFEY, S.; LOEHR, J. Burnout in Competitive Junior Tennis Players: I. A Quantitative Psychological Assessment. **The Sport Psychologist**, 10 (4), 1996a. p. 322-340.

GOULDBERGER, L.; BREZITZ, S. **Handbook of Stress – theoretical and clinical aspects.** New York: The Free Press, 1982.

HALLAL, P. C.; NASCIMENTO, R. R.; HACKBART, L.; ROMBALDI, A. J. Aspectos Intervenientes Associados ao Abandono do Futsal em Adolescentes. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, 12 (3), 2004. p. 27-32.

HORN, T. S. **Advances in Sport Psychology.** Champaign-IL: Human Kinetics, 1992.

KNIJNIK, J.D. Conceitos básicos para a elaboração de estratégias de ensino e aprendizagem na iniciação à prática do handebol. **Revista Ludens – Ciências do Desporto**, Lisboa, 2004. p. 75-81.

RAEDEKE, T.; SMITH, A. Development and Preliminary Validation of an Athlete Burnout Measure. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, 23 (4), 2001. p. 281-306.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte.** Barueri-SP: Manole, 2002.

WEINBERG, R. S., GOULD, D. Ativação, Estresse e Ansiedade. Em: WEINBERG, R. S., GOULD, D. (Orgs.). **Fundamentos da Psicologia do Exercício e do Esporte.** Porto Alegre-RS: Artmed, 2001. p. 95-115.

ZAMBERLAN, E. **Handebol:** Escolar e de Iniciação. Londrina-PR: Treinamento Desportivo, 1999.