PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA SAÚDE CURSO DE PSICOLOGIA

Pedro Stefani Fonseca

ASPECTOS PSICOLÓGICOS NA BOLHA DA NBA

São Paulo

2024

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA SAÚDE CURSO DE PSICOLOGIA

Pedro Stefani Fonseca

ASPECTOS PSICOLÓGICOS NA BOLHA DA NBA

Trabalho de Conclusão de Curso como exigência
parcial para a graduação no Curso de Psicologia sob
orientação do Prof. Sérgio Wajman

São Paulo

2024

RESUMO

Este trabalho investigou os aspectos psicológicos vivenciados por atletas de alta performance de basquete durante o isolamento na “bolha” da NBA, desenvolvida para dar continuidade a parte final da temporada de 2019-2020, em meio a pandemia da COVID-19. Através da revisão sistemática da literatura em psicologia do esporte e análise de entrevistas e depoimentos públicos dos jogadores, explorou-se como as alterações no ambiente de jogo, específicas da Bolha da NBA afetou a saúde mental, percepção, atenção e concentração, ativação e ansiedade, coesão de grupo e alguns aspectos de risco para a saúde mental. Este estudo analisou como a ausência de viagens, estabilidade de rotina, ginásios sem torcida, isolamento do mundo externo e questões sociais podem ter influenciado a performance e a saúde mental dos atletas durante a permanência na Bolha.

PALAVRAS-CHAVE: Psicologia do esporte; Bolha da NBA; Saúde Mental; Alta Performance; Ativação

Sumário

Sumário	4
1. Introdução	5
1.1. Contextualização da bolha da NBA	5
1.2 A questão social	6
1.3 Problema de pesquisa e justificativa	8
1.4 Introdução da Psicologia do Esporte e conceitos básicos	9
2. Método	11
3. Percepção, atenção e concentração	12
3.1. Percepção, atenção e concentração na Bolha da NBA	15
4. Ativação e ansiedade	19
4.1 Ativação e ansiedade na Bolha da NBA	21
5. Coesão de grupo	24
5.1 Coesão de grupo na bolha da NBA	25
6. Aspectos de risco da Bolha da NBA	28
7. Conclusão	33
Referências	34

1. Introdução

1.1 Contextualização da bolha da NBA

No dia 11 de março de 2020 a NBA (National Basketball Association) anunciou a suspensão da temporada 2019-2020 em razão da pandemia da Covid-19, logo após o primeiro atleta, Rudy Gobert, na época jogador do Utah Jazz, testar positivo para o vírus. Após um período de incertezas sobre o futuro da temporada, no dia 4 de julho de 2020 foi aprovado o plano para continuidade da temporada dentro de uma bolha de isolamento no complexo de esportes da ESPN Wide World of Sports Complex, localizado no Walt Disney World Resort, perto de Orlando, na Flórida. A bolha foi formada por dois centros, o complexo de esportes da ESPN, onde os jogos ocorreram, e os hotéis da Disney, onde os jogadores ficaram hospedados. Não era permitida a saída dos atletas deste perímetro sem justificativas e, caso saíssem, só poderiam retornar após serem submetidos um período de quarentena e testagem.

Os times chegaram na bolha dia 7 de julho de 2020 para se prepararem para a volta da temporada 2019-2020 da NBA, no dia 30. O último time foi embora aproximadamente dia 12 de outubro. Um tempo de permanência de aproximadamente 3 meses, no caso das equipes que chegaram até a final do campeonato. Os jogos eram realizados em três áreas diferentes no complexo de esportes da ESPN dentro do Walt Disney World Resort, algumas pessoas do staff do time, imprensa e alguns jogadores machucados podiam assistir aos jogos, fora disso nenhum fã era permitido. Foram chamados 22 times no total, 13 da conferência oeste e 9 da leste, baseados em suas posições na tabela, foram chamados os times que ou ocupavam um lugar nos playoffs (fase de eliminatórias depois da temporada regular), ou estavam a 6 jogos de diferença do oitavo lugar de sua conferência (o oitavo lugar é o último da tabela que se classifica para os playoffs). Visto que a temporada já estava no final, os times que não tinham possibilidades de alcançar a próxima fase, os playoffs, ficaram de fora da bolha.

Os protocolos de isolamento e testagem contra a covid-19 eram rígidos, todos os jogadores, ao entrarem na bolha, passaram por uma quarentena de 48 horas e dois testes negativos. Apenas dois dos 322 jogadores testaram positivo na entrada e tiveram que se manter

em isolamento. Assim que concluíram essa etapa de testagem, os jogadores ficaram livres para transitar dentro do complexo de hotéis do Walt Disney World Resort, assim como utilizar suas instalações, como piscina e campo de golfe, ficaram à disposição de todos no campus.

Caso alguém dentro da bolha testasse positivo para o vírus, era seguido um processo de diversos passos. Primeiro deveriam se isolar em um espaço onde mais nenhuma pessoa que não estava positiva para o vírus estivesse presente. Segundo, passavam por outra testagem para evitar falsos positivos e, caso o resultado se confirmasse, se mantinham em isolamento por um mínimo de 14 dias. O jogador que testasse positivo e se recuperasse deveria passar por uma série de exames médicos que garantiam sua saúde e aptidão para voltar a jogar.

No período dos playoffs as regras para visitantes foram flexibilizadas, os jogadores podiam levar 4 pessoas (podiam ser mais em caso de crianças) desde que tivessem comprovadamente uma relação duradoura e que já houvessem encontrado pessoalmente algumas vezes, os quartos do hotel eram pagos pelos próprios jogadores. Para os jogos de playoffs cada jogador teve direito a um ingresso. Essas especificidades da bolha da NBA tornam essa experiência uma ótima oportunidade para observar como mudanças de ambiente podem desencadear variações na performance, não apenas para melhorias mas também para possíveis problemas.

1.2 A questão social

Um dos assuntos mais comentados e que mais marcou a experiência da bolha da NBA foi que ela ocorreu em um período de grande instabilidade política nos Estados Unidos. Desde o começo do ano, com a morte de Breona Taylor, dia 13 de março de 2020 que culminou em diversas manifestações e debates sobre brutalidade policial, racismo e desigualdade social (CNN Brasil). Os protestos se intensificaram ainda mais com o assassinato de George Floyd que foi morto, no dia 25 de maio de 2020, sufocado após o policial branco Derik Chauvin suspeitar que ele havia usado uma nota de vinte dólares falsa. O policial ficou mais de nove minutos ajoelhado no pescoço de George Floyd, enquanto este falava repetidas vezes a frase “i can’t breathe” (eu não consigo respirar) (Caratchuk, 2020) .

A morte de George Floyd culminou em um aumento na proporção da onda de protestos em muitos estados no país. Protestos pedindo o fim da violência e abuso policial praticado contra os negros e pelo fim do racismo estrutural praticado contra a população negra. Os protestos tiveram uma ampla adesão em todos os estados, muitos jogadores e atletas da NBA demonstraram apoio às manifestações e muitos deles participaram dos protestos. É nesse clima político que a bolha da NBA é idealizada e organizada. Segundo notícia da ESPN alguns jogadores estavam hesitantes em aceitar o plano de recomeçar a temporada, devido a “implicações que envolvem a emergência das causas de justiça social no país” (ESPN).

Com medo de que a volta da temporada distraísse o país do debate que estava acontecendo, os jogadores se reuniram diversas vezes para decidir qual seria a melhor forma de usar a plataforma que recebiam, com vistas a chamar a atenção da população para os casos de violência e para apoiarem o Black Lives Matter. Alguns até cogitaram boicotar o retorno da temporada, mas decidiram usar suas plataformas e o palco da bolha da NBA para chamar a atenção às questões sociais. No jogo de abertura entre New Orleans Pelicans e o Utah Jazz, os jogadores e técnicos se ajoelharam durante o hino nacional (BRITO, 2020), logo atrás da frase BLACK LIVES MATTER escrita na quadra. Fato que se repetiu na partida entre Los Angeles Lakers e Los Angeles. O gesto foi popularizado na liga de futebol americano, NFL pelo quarterback Colin Kaepernick, que o utilizava como forma de protesto contra o racismo e a intolerância racial no país. Além disso, a NBA aprovou a utilização de frases pré aprovadas na parte de trás da camisa dos jogadores. Algumas delas eram: Black Lives Matter (Vidas Negras Importam), Say Their Names (Falem seus nomes), Vote, I Can't Breathe (Não consigo respirar), Justice (Justiça), Peace (Paz), Equality (Igualdade), Freedom (Liberdade), Enough (Basta), Power to the People (Poder para o povo) (The Undeafed, 2020).

Esse contexto social no qual se iniciou a bolha da NBA marca um dos fatores a ser considerado a respeito dessa experiência. A insegurança de estar compartilhando espaço com muitas pessoas ao mesmo tempo enquanto os casos de covid-19 se multiplicavam no mundo inteiro, o contexto social de indignação e manifestação, as restrições e protocolos de saúde, formam um cenário perigoso para a saúde mental dos atletas. Os jogadores passaram muito tempo sozinhos em seus quartos em meio a esse cenário rodeado por dúvidas, inseguranças, angústias e medo, tudo isso enquanto separados de suas famílias, com as quais haviam passado os últimos meses de quarentena. Essa situação pode gerar muita ansiedade e angústia nos atletas

que devem se manter isolados do mundo exterior e onde são exigidos a se manter completamente focados no basquete e na performance de alto rendimento.

Com isso, a NBA e a NBPA (National Basketball Players Association), disponibilizaram serviços tais como um profissional licenciado em psicologia no local, assim como a disponibilidade de teleconsulta. Alguns times levaram o próprio profissional da área da saúde mental e além disso a NBA ainda disponibilizou um psicólogo clínico da área do esporte (WOJNAROWSKI, 2020). Houve um planejamento que levou em consideração a saúde mental dos atletas, é possível que essa disponibilidade de profissionais e planejamento na área de saúde tenha auxiliado a manter o número de casos com questões de saúde mental num patamar baixo.

1.3 Problema de pesquisa e justificativa

Dentro desse contexto único de isolamento de atletas de alta performance em um ambiente controlado, onde a atividade esportiva acontece quase que de maneira isolada do mundo exterior e, no qual os jogadores se encontram em um espaço com limitação de atividades, de interações sociais reduzidas a apenas outros atletas e membros das comissões técnicas, atletas que em condições normais da temporada da NBA viajam de canto a canto dos Estados Unidos, muitas vezes em um período curto de dias, em longos voos e atravessando diversas zonas de fuso horário. Acostumados com jogos em grandes arenas com milhares de torcedores, passam a jogar em apenas 2 ginásios fechados sem a presença de torcedores, sem viagens e sem grandes possibilidades de distração. Dentro de tal cenário, durante uma pandemia mundial, todos os jogadores da liga em isolamento em um complexo com o único objetivo de terminar a temporada, com questões sociais sérias se desenvolvendo nos EUA, é papel da psicologia do esporte refletir e questionar sobre como todos esses aspectos afetam a performance e a vida daqueles que estavam envolvidos. A bolha se destacou como uma oportunidade sem antecedentes para observar a prática do esporte em alta performance em um ambiente controlado e isolado do mundo. É bem provável que não ocorra nenhuma outra experiência semelhante dentro das principais ligas esportivas do mundo. Sendo assim, é fundamental que o campo de estudo que se propõe a analisar a psicologia daqueles que praticam esporte em alto nível reflita sobre essa experiência.

Dessa forma, se apresentam algumas questões que valem a pena ser discutidas, pensadas e debatidas acerca dessa experiência: quais são os aspectos psicológicos em jogo dentro da bolha da NBA? Como essas alterações no ambiente do ginásio, na ausência do alto volume de viagens, na vida como um todo afetam a performance dos atletas?

Diante de diversas entrevistas riquíssimas de informações sobre como essas alterações ambientais afetaram a saúde mental e a performance dos atletas, é de suma importância que esse conteúdo seja analisado e pensado pela psicologia, com o objetivo de ganhar conhecimento sobre como as diversas facetas da vida dos atletas que a bolha alterou influenciaram no desempenho esportivo.

1.4 Introdução da Psicologia do Esporte e conceitos básicos

A psicologia do esporte é o campo de estudo da psicologia que foca o estudo científico de pessoas e seus comportamentos no contexto esportivo (Gil e Willians *apud* Weinberg e Gould, 2017). Dentro de uma situação de jogo, em qualquer que seja o esporte, ocorrem *milhares* de ações e reações. Os atletas que participam das atividades são responsáveis por tomar um altíssimo número de decisões em um curto período de tempo, levando em consideração diversos estímulos do ambiente. Uma das principais características dessas ações e reações que ocorrem durante o jogo é seu altíssimo nível de complexidade, tanto em seu aspecto técnico quanto tático (Samulski, 2002). Nesse contexto, é possível observar que são diversos processos cognitivos básicos que operam juntos para que, por fim, o atleta tome a decisão final, a percepção, a atenção, representações mentais, resolução de problemas e criatividade (Anderson *apud* Samulski, 2002). Nesse contexto, é possível afirmar que o esporte se encontra no limite entre o físico e o psíquico, entre o pessoal e o ambiental, o cognitivo e o afetivo e o individual e o social. A interação entre esses fatores caracteriza a prática esportiva (Samulski, 2002).

Nesse contexto, o esporte ainda gera emoções e reações dos atletas que podem ser reguladoras da sua ação. A modalidade demanda do atleta ações técnico-táticas muito rápidas, de alta precisão e que requerem muita preparação psicológica, é fundamental o manejo da

atenção e da concentração, da autoconfiança, da ansiedade e do estresse, da automotivação e da competitividade (Gomes et al., 2018).

São muitos estímulos que interagem e se condicionam mutuamente dificultando a *percepção* dos atletas; dentre eles, podemos elencar os objetivos táticos do time e o objetivo final da ação (fazer o gol, a cesta, o ponto) (Nitch *apud* Samulski, 2002). O atleta colhe o tempo inteiro informações do ambiente e prioriza aquilo que é mais relevante por meio da sua concentração e atenção.

São diversos os fatores que podem influenciar na percepção e, conseqüentemente, na performance do atleta. A concentração e a atenção são fundamentais dentro do esporte de alta performance, e influenciam diretamente na atuação dos atletas. A atenção é um estado intensivo e dirigido da percepção, em que a percepção é focalizada, fixada e concentrada simultaneamente em um estímulo específico. A concentração se caracteriza como a capacidade de manter o foco de atenção sobre alguns estímulos relevantes ao meio ambiente, ela permite ao atleta a possibilidade de alternar entre focos de atenção rapidamente. A atenção precede a concentração uma vez que só é possível manter-se concentrado exclusivamente em um estímulo, quando existe a percepção de diferentes focos de atenção e a partir disso, a priorização em alguns desses focos percebidos pode ser denominada concentração .

Existem alguns fatores considerados determinantes da atenção, ou seja, que influem diretamente na qualidade e no direcionamento da atenção; um dos principais determinantes é a ativação. O organismo humano dispõe de uma base fisiológica para a atenção, que pode ser denominada ativação, ansiedade ou intensidade. O nível de ativação irá, de certa forma, modular o processo de atenção. É um estado em que o corpo é capaz de identificar e agir prontamente em situações que demandam exigências específicas. Segundo Samulski (2002, p. 89) “Em função das bases fisiológicas, a ativação é descrita também como um indicador da vigília atual como ato contínuo entre o sono profundo e extremas formas de excitação”.

2. Método

O presente trabalho é feito por meio de revisão sistemática da literatura na área da psicologia do esporte, fundamentada em duas obras principais que reúnem ampla referências e pesquisas no campo: Samulski (2002) e Weinberg e Gould (2017). Complementando essa base teórica, foi realizada uma análise de entrevistas disponíveis publicamente, incluindo entrevistas pós-jogo em veículos de mídia como ESPN e CBS Sports além de conversas em podcasts que exploram tanto os aspectos psicológicos da “bolha”, quanto as experiências específicas vividas pelos jogadores nesse contexto. Esses diálogos oferecem um rico material para refletir sobre a vivência dos atletas e suas particularidades. Adicionalmente foram analisadas estatísticas dos jogadores como pontos, rebotes, assistências e aproveitamento de arremesso, com o intuito de observar e interpretar possíveis impactos dos fatores psicológicos sobre o desempenho esportivo dos atletas.

3. Percepção, atenção e concentração

É por intermédio da percepção, que os sentidos capturam as informações não somente do ambiente, como também do próprio organismo (corpo) (Anderson *apud* Samulski, 2002). Dentro do contexto esportivo, os atletas são inundados com variados e complexos estímulos aos quais devem, ler, interpretar e agir sobre. É a interação entre a percepção do indivíduo e os estímulos ambientais que permitem o planejamento da ação do atleta (Penna, 2012). É fundamental que o atleta tenha a capacidade de perceber e identificar quais são os sinais relevantes para a ação, caso contrário não conseguirá corresponder às exigências da tarefa. A percepção pode ser exemplificada como um filtro de informações, no qual o indivíduo ativamente codifica e prioriza quais informações são relevantes para a melhor adaptação ao ambiente e é um processo ativo de seleção de informação (Samulski, 2002).

São diversas as estruturas envolvidas no processo da percepção, podemos dizer que “percebemos a partir do que conhecemos” (Marina *apud* Samulski, p. 64), logo, o conhecimento do sujeito, os estímulos que foram relevantes para ele durante sua história de vida influem diretamente na maneira como percebe o mundo. Em consonância, outro fator que influi diretamente na percepção é o estado interno do indivíduo, suas emoções, suas expectativas e metas. (Samulski, 2002). Por exemplo: um jogador que tem uma forte insegurança sobre seu desempenho pode olhar para a torcida na intenção de receber um feedback, dessa forma, a reação da torcida passa a ser uma informação que faz parte de seu campo perceptivo.

Esse processo de priorização de estímulos recebidos é mediada por outros dois processos cognitivos de extrema importância na prática esportiva, a atenção e a concentração. Samulski (2002) define a atenção da seguinte maneira: “A atenção é entendida, de modo geral, como um estado seletivo, intensivo e dirigido da percepção.” (Samulski, p. 86).

Sendo assim, no esporte, o atleta tem o papel de observar o ambiente, selecionando aquilo que é relevante e aquilo que não é, enquanto se mantém focado naqueles estímulos que são determinantes para a ação. O atleta ainda deve ativamente rejeitar tudo aquilo que não é importante (Samulski 2002).

Weinberg e Gould (2017), destacam três principais processos que ajudam a clarificar a relação atenção desempenho:

1- Atenção seletiva: Focar em uma informação específica enquanto as outras são deixadas de fora. O funcionamento desse modo é como um raio de luz que ilumina aquilo que o sujeito está focando. É um tipo de atenção que prioriza um estímulo principal enquanto os periféricos são ignorados.

2-Atenção vigilante: A atenção vigilante se caracteriza pelo processo de interação entre a ativação emocional e a atenção. Nesse caso, a ativação seria um fator para o estreitamento do campo de atenção, ou seja, o indivíduo foca em uma tarefa central em que está afetivamente engajado enquanto os estímulos periféricos são menos percebidos. Seria o caso de um pivô que está demasiadamente ativado no final de um jogo importante e, por isso, acaba não identificando uma movimentação de corta-luz nos lances finais do jogo que acaba custando a cesta decisiva. Nesse caso o pivô estava tão demasiadamente ativado e focado na missão de ganhar o jogo que acabou não percebendo um estímulo importante.

3- Capacidade de atenção: Esse processo se refere à limitação da capacidade de atenção nos humanos em geral, todo indivíduo tem uma capacidade limitada de focos de atenção que podem ser processados ao mesmo tempo. Sendo assim, como os atletas conseguem focar em tantos estímulos ao mesmo tempo? Isso acontece devido ao processo de automatização dos movimentos. Movimentos que antes precisavam ser pensados e planejados passam a acontecer de modo automático, liberando assim espaço para que novos focos de atenção apareçam durante o jogo. Um dos melhores exemplos disso nos esportes é o movimento de drible no basquete. Um jogador iniciante precisa se concentrar muito no movimento que fará e na bola, já um jogador experiente não precisa direcionar sua atenção para a batida, isso já acontece de maneira automatizada, dessa forma, o jogador mais experiente pode focar em ler outros aspectos de jogo como a movimentação da defesa ou de seus companheiros.

Assim, podemos definir concentração como

(...) a capacidade de manter o foco de atenção sobre os estímulos relevantes do meio ambiente. Quando o ambiente muda depressa, conseqüentemente o foco de atenção também deve mudar rapidamente. Pensar sobre o passado ou sobre o futuro cria sinais irrelevantes que, muitas vezes, levam a erros de desempenho. (Weinberg e Gould, 2017, p. 344).

A demanda atencional sobre os atletas durante a situação de jogo é altíssima, diversos estímulos devem ser filtrados para que se consiga sustentar a atenção naquilo que é de fato importante. Contudo, existem alguns fatores que podem causar distrações nos atletas e, com isso, causar problemas na atenção e, possivelmente, no desempenho.

Weinberg e Gould (2017), diferenciam os possíveis distratores externos dos internos. Distrações externas são as que advêm do ambiente, ou seja, o barulho da torcida, o tamanho do ginásio, a presença da família nas arquibancadas. Já as distrações internas são aquelas que advêm da auto percepção do atleta, tais como pensar em eventos passados ou futuros, pressão sentida, análise excessiva da mecânica corporal, fadiga, falta de motivação.

Samulski (2002) destaca, como um dos determinantes da atenção, o nível de ativação. Resumidamente, a ativação representa a base energética (potencial energético) da atenção, uma vez que o organismo dispõe de uma quantidade de energia limitada liberada no sistema reticular (o conceito de ativação e sua relação com o desempenho será aprofundado no capítulo 4, neste capítulo, vale só o esclarecimento do conceito em sua relação com os processos da atenção). Ela funciona em um ato contínuo entre o sono profundo e excitação extrema. Um grau baixo de ativação causa sonolência e fadiga, já um grau demasiadamente alto, causa um estado de muita excitação.

Para que o atleta tenha uma boa concentração e atenção, é necessário que seu nível de ativação esteja em um nível ideal. A capacidade de controlar o nível de ativação permite com que os atletas com essa habilidade possam sustentar uma atenção boa por um período maior de tempo. Enquanto pessoas que possuem dificuldade no controle da ativação podem encontrar dificuldades para a prática esportiva.

O autor também destaca a relação da qualidade da atenção com a hora do dia e o ritmo circadiano, isso porque, por se tratar de uma base energética, e fisiológica, qualquer alteração que possa influenciar no nível de ativação provoca uma alteração na qualidade da atenção. A quantidade e qualidade do sono é um dos fatores fundamentais para que o atleta disponha de um bom potencial energético na prática esportiva. Cada indivíduo possui um horário que está no nível ótimo de desempenho-atenção, por isso, alguns podem ser submetidos a alterações de rotina e horários de sono para que atinjam esse nível no horário das competições.

Algumas emoções podem ter efeitos perturbadores para a concentração, especificamente a ansiedade. Janelle, Singer e Williams (1992) demonstram que em uma simulação de corrida de carro, motoristas ansiosos se atentaram muito mais a estímulos irrelevantes que os motoristas não ansiosos.

3.1. Percepção, atenção e concentração na Bolha da NBA

Diante do exposto, é possível refletir sobre muitos aspectos da vida na bolha que alteram os processos de atenção, percepção e concentração. Um caso de uma performance que se destacou durante o período da bolha foi do jogador T.J. Warren, que se destacou por uma série de partidas excepcionais com grandes pontuações. T.J. Warren era, na época, um jogador já experiente em sua sexta temporada na NBA. Foi a 14^a escolha do Phoenix Suns no draft (processo de entrada de jogadores na liga) de 2014, vindo da faculdade NC State, onde teve uma média de 18.5 pontos, 1 assistência e 5.7 rebotes em suas duas temporadas pelo programa. Nas tabelas 1 e 2, as médias de T.J. Warren em suas temporadas na NBA.

Temporada	Média de Pontos	Média de Assistências	Média de Rebotes	Média de Roubos de bola	Média de Tocos	Média de minutos por jogo
2014- 2015	6.1	0.6	2.1	0.5	0.2	14.4
2015- 2016	11	0.9	3.1	0.8	0.3	22.8
2016- 2017	14.4	1.1	5.1	1.2	0.6	31.0
2017- 2018	19.6	1.3	5.1	1.0	0.6	33.0
2018- 2019	18	1.5	4	1.2	0.7	31.6
2019- 2020 (incluindo antes e durante a Bolha)	19.8	1.5	4.2	1.2	0.5	32.9
2020- 2021	15.5	1.3	3.5	0.5	0.0	29.3

(Tabela 1- Médias de jogo de T.J Warren nas temporadas de 2014 a 2021 na NBA)

Médias de jogo de T.J. Warren durante o período de Bolha na NBA					
Média de Pontos	Média de Assistências	Média de Rebotes	Média de Roubos de bola	Média de Tocos	Média de minutos por jogo
26.6	2.4	6.3	1.7	0.8	37.5

(Tabela 2- Médias de jogo de T.J. Warren durante o período de Bolha na NBA)

É possível observar que T.J é um jogador capacitado e com uma carreira já bem estabelecida na NBA. Contudo nada em suas estatísticas se destaca muito ou o caracteriza como um dos melhores da liga. É um jogador bom e experiente, que durante a sua carreira mostrou grande capacidade de evolução, principalmente na sua capacidade de pontuação, área em que se mostrou mais forte. Demonstra boa capacidade técnica e tática, assim como um bom tempo de experiência jogando em alto nível.

T.J. nos primeiros três jogos em que participou dentro da bolha, marcou respectivamente 53 pontos (pontuação mais alta da carreira); 34 pontos 11 rebotes, 4 assistências e 3 roubos de bola; seguido de mais uma atuação com 32 pontos, isso tudo com uma porcentagem de acerto de 65.3%. Antes disso, T.J. nunca havia marcado mais de 30 pontos em jogos consecutivos em 5 anos de carreira, já nos primeiros três jogos da Bolha, marcou 119 pontos somados.

Ao observar as médias durante suas temporadas anteriores é possível observar uma clara melhora em todas as estatísticas dentro do período da Bolha, mesmo utilizando a sua melhor temporada em pontuação como comparativo. Em 2017-2018 teve médias de 19.6 pontos por partida (49.8% nos arremessos de quadra, 8.1 cestas feitas de 16.4 tentativas), 1.3 assistências, 5.1 rebotes, 1.0 roubos de bola, 0.6 tocos e 33.0 minutos em quadra em comparação com as médias da Bolha: 26.6 pontos (54.1%FG, 10.6-19.6), 2.4 assistências, 6.3 rebotes, 1.7 roubos de bola e 0.8 tocos 37.5 minutos, observamos um aumento de 7 pontos (+4.3%FG em três tentativas a mais por jogo), 1.1 assistências, 1.3 rebotes, 0.7 roubos de bola e 0.2 tocos por jogo.

Portanto, houve um aumento em quase todas as estatísticas observadas dentro da quadra.

Na NBA, os jogadores têm aproximadamente 40 jogos fora de casa em uma temporada, sem contar os playoffs. Assim, um dos fatores que pode explicar, em parte, a performance melhorada de T.J é a ausência de viagens. Uma viagem requer um tempo de adaptação e aclimatação ao novo ambiente, a troca de fuso horário é um grande obstáculo para manter o sono em dia. A bolha permite com que os atletas tenham uma rotina de horários mais estável, o que pode favorecer os ciclos de sono e, com isso, uma mais fácil regulação da base energética necessária para se manter concentrado em um jogo. Além disso, outro fator que possivelmente pode ter relação com a melhora é a diminuição dos estímulos em quadra durante um jogo. O site streetopia.me fez um levantamento com a média de público de todos os times da NBA durante os seus jogos em casa. O time com menos ocupação foi o Indiana Pacers que teve 14.359 mil torcedores de média em seu ginásio, já o time com a maior ocupação foi o Chicago Bulls foi de 20.881 torcedores de média. É uma diferença considerável no ambiente dos estádios. Se torna muito mais fácil priorizar focos de atenção em um ginásio vazio. Como foi exposto anteriormente, a torcida e o barulho podem ser fatores distratores importantes em uma situação de jogo. No caso de jogadores que possuem a torcida como um fator distrator, a inexistência dessa variável pode vir a ser um forte impulsinador da performance. Esses fatores são evidenciados quando analisamos as estatísticas de TJ Warren e percebe-se maiores números em todas elas.

Jamal Murray, jogador do Denver Nuggets teve uma performance memorável no período da Bolha, principalmente na série de 1 round dos playoffs contra o Utah Jazz. Murray, em entrevista para o Bleacher Report, disponível no YouTube, fala um pouco sobre alguns dos motivos que ele acredita que foram determinantes para o aumento do nível de performance.

Sure, I think that was the highest level of basketball being played because it was only basketball. Guys were so locked in. You go to the gym, you have to shoot around, you eat, you play. Win or lose, you're in your room and you go back to the gym. If you want to do something, you want a hobby, you just go to the gym. You have a court time from six to nine. That was all we did. Other than that, you're playing cards with your teammates. Guys were just locked in. We were always talking about basketball, we were always talking about coverages, we were always in the gym shooting free throws. That was the only thing we were doing and

that helped me for sure because that's the kind of guy I am, to stay locked in night in, night out. ¹ (MURRAY, 2022).

Sua fala esclarece como a presença em um ambiente no qual todo o propósito era o basquete pode ter contribuído para a melhoria do seu desempenho. Aqui vale destacar que cada indivíduo vai responder de maneira única a cada situação que vivencia, aquilo que para um jogador facilita a prática em alto nível para outro pode dificultá-la (questão aprofundada no capítulo Aspectos de risco).

¹ Tradução livre: “Claro, eu acredito que aquele era o maior nível de basquete sendo jogado, porque era só basquete. Estava todo mundo muito focado. Você vai treinar, dar uns arremessos, comer e jogar. Ganhando ou perdendo, você está no seu quarto... e volta para treinar. Se você quer fazer alguma coisa, um hobby, só ir para o ginásio. Você tem uma quadra disponível das 6h às 21h. Era tudo que fazíamos, além disso, jogar cartas com os colegas de time. Estava todo mundo focado. Estávamos sempre falando sobre basquete, sobre coberturas defensivas, sempre no ginásio treinando lances-livre. Era a única coisa que estávamos fazendo e isso com certeza me ajudou porque eu sou esse tipo de cara, eu fico focado todas as noites”

4. Ativação e ansiedade

A ansiedade é considerada uma emoção característica de processos estressantes. O “estressor” refere-se à situação e às circunstâncias que são caracterizadas por algum nível de perigo iminente identificado pelo indivíduo (Spielberger; Hackfort e Shwenkmezher *apud* Samulski, 2002). A ansiedade pode ocorrer em uma situação específica e temporária em que o indivíduo identifica uma possível ameaça (ansiedade-estado) ou pode se manifestar em uma ampla gama de circunstâncias (ansiedade-traço). A ansiedade-traço é uma predisposição da personalidade do indivíduo, que transforma situações não objetivamente ameaçadoras em situações que se dão como perigosas. Enquanto a ansiedade-estado é uma resposta emocional temporária do organismo humano, podendo variar de intensidade e estabilidade (Marques, 2000). A ansiedade-estado consiste em um estado de ativação elevada do sistema nervoso permeado por sentimentos de tensão, nervosismo e preocupação. Existem diversas reações que um indivíduo pode ter frente a uma resposta de ansiedade, dentre elas (Spielberger *apud* Samulski, 2002) destaca três: sentimentos de tensão, apreensão e nervosismo, pensamentos desagradáveis e mudanças fisiológicas.

O nível de ansiedade-estado não depende apenas da presença da ansiedade-traço ou a sua falta na personalidade do indivíduo: existe uma interpretação da situação, da sua importância, dos riscos e questões que também são variáveis importantes nesse processo.

Em ambos os tipos de ansiedade existe uma série de manifestações físicas (sintomas) que podem se desencadear a partir dela, são alguns deles: insônia, suor excessivo, apetite exagerado, problemas digestivos, taquicardia, alterações respiratórias e tensão muscular. Esses sintomas caracterizam aquilo que é denominado de *ansiedade somática*. Existem também, os chamados sintomas mentais, também denominados de ansiedade cognitiva, são esses: medos, dúvidas, preocupações e pensamentos negativos de dúvida de si mesmo (Cox; Marques; Moraes *apud* Bertuol e Valentini, 2006).

Becker Júnior (1989) exemplifica casos de atletas que apresentam um contraste na performance em treinos e em competições, os chamados “leões de treino”. São esses atletas que nos momentos de treinamento vão muito bem, mas têm dificuldade para manter a mesma performance nas competições. O autor atribui a essas situações uma ocorrência diferente nos

níveis de ansiedade, baixo nos treinos e demasiado alto nas competições. Mesagno, Harvey e Janelle (*apud* Weinberg e Gould, 2017), constataram que existe uma relação direta entre ansiedade cognitiva aumentada e reduções no desempenho em situações de grande estresse. Nessas situações, ocorre um processo em que o indivíduo tem um aumento na atenção de si mesmo, esse aumento pode ser muito prejudicial em tarefas bem aprendidas e automatizadas.

Existem algumas fontes principais que podem induzir estados de ansiedade e situações de estresse. Weinberg e Gould (2017) destacam algumas delas: importância do evento, incertezas, a presença de uma ansiedade-traço, a relação com a autoestima e a autoconfiança.

A relação entre a ansiedade e desempenho é um dos principais assuntos na psicologia do esporte e uma das teorias mais aceitas é a hipótese do U invertido (lei Yerkes-Dodson), que se propõe a explicar a relação entre a ativação e o desempenho. Nessa hipótese, a relação do desempenho com a ativação funciona da seguinte forma: com baixos níveis de ativação o desempenho fica abaixo do ideal, conforme a ativação vai aumentando o desempenho também melhora até chegar em um ponto ideal de ativação e desempenho, que se encontra no meio do U invertido. A partir desse ponto qualquer aumento na ativação faz com que o atleta caia de desempenho. Essa hipótese é criticada pela uniformização do ponto ideal de performance, é questionado se o ponto ideal de performance de **todo atleta** seria realmente no meio dessa curva (Weinberg e Gould, 2017).

Respondendo às críticas, Hanin propôs uma outra perspectiva acerca da relação entre desempenho e ansiedade (Hanin *apud* Weinberg e Gould, 2017): as Zonas Individualizadas de Desempenho Ideal (Individualized Zones of Optimal Functioning, IZOF). Nesse modelo, é possível que o atleta tenha seu estado ideal de ativação para o desempenho em pontos fora do meio da curva. A ideia é que cada atleta possui um nível ideal de ativação para obter seu melhor desempenho, esse ponto pode ser tanto antes, quanto depois do ponto médio da curva. Uma outra teoria que complementa a relação ativação-desempenho é o fenômeno da catástrofe, descrito por Hardy (1990). Nesse fenômeno, o autor ainda mantém a ativação fisiológica relacionada ao desempenho na forma do U invertido, contudo ele adiciona um componente importante, o nível de preocupação do atleta (estado de ansiedade cognitiva alta). Caso o atleta se encontre em um nível elevado de ansiedade cognitiva a elevação do nível de ansiedade pode gerar uma resposta de catástrofe de desempenho, ou seja, a ativação fisiológica (ansiedade somática) tem efeitos diversos sobre a performance a depender do nível de ansiedade cognitiva do atleta. O atleta que

se encontra com um nível baixo de ansiedade cognitiva tem a relação desempenho-ansiedade na forma do U invertido, caso contrário, a ativação melhora o desempenho até certo ponto, a partir do qual a performance cai drasticamente. Logo, é possível concluir que além do nível de ansiedade somática é necessário que o atleta mantenha um nível saudável de ansiedade cognitiva evitando uma possível catástrofe do desempenho durante a partida.

Kerr (*apud* Weinberg e Gould, 2017) apresenta um outro fator importante que influencia diretamente a relação desempenho-ansiedade. O autor argumenta que a forma como a ansiedade somática é interpretada pelo atleta vai desempenhar um papel fundamental na forma como a ativação vai afetar seu desempenho. Os atletas podem ter visões diferentes acerca da ativação fisiológica, para um atleta o sentimento de baixa ativação pode ser vista como positivo, permitindo relaxamento e descanso antes de uma competição, para outro atleta pode significar um possível despreparo e descaso com a competição. A relação ansiedade-desempenho é influenciada tanto na quantidade de ansiedade quanto em sua direção e interpretação do atleta. Weinberg e Gould (2017) afirmam que a percepção da ansiedade como facilitadora leva a um maior desempenho, enquanto a percepção da ansiedade como debilitante, um pior desempenho.

4.1 Ativação e ansiedade na Bolha da NBA

Os jogadores dispunham de um ciclo de sono e uma rotina mais estável, sem todas as viagens, de casa até o aeroporto, até o ônibus, para o hotel, para o estádio. Tudo acontecia dentro do mesmo complexo, os ginásios onde aconteciam os jogos ficavam a poucos minutos do hotel. Isso é de suma importância quando falamos em um aumento no nível de performance dentro da bolha, a energia dos jogadores era toda focada no basquete. Isso é reforçado nas palavras de Damian Lillard, armador do Portland Trail-Blazers, que teve uma ótima performance durante a bolha, lhe rendendo o título de MVP (Most Valuable Player)² da Bolha, o que assegura a afirmação de que ele teve uma boa adaptação ao novo contexto. Em uma live de Instagram com

² Jogador Mais Valioso

Fat Joe, no dia primeiro de dezembro de 2021, ele destaca alguns fatores que acredita que, na sua opinião, facilitaram a vida dos jogadores:

There was really no distractions, we didn't have to travel after games... We was leaving the arena sometimes 10-11 o'clock after a game and we'd go right back to the hotel and they had cool pool set up at the pool for us and we'd just get our recovery in right after the game. They had food laid out for us and we'd go up to our room lay down. I mean, everything was laid out. It wasn't no plane after bus to the hotel, check in to a room, get situated—it was none of that. It was just like boom, boom, get up the next morning, practice—all in ³ (LILLARD, 2020).

A falta de viagem, a estabilidade na rotina, o ciclo de sono mais estável, a retirada de estímulos do ambiente de jogo se mostram como possíveis fatores que podem contribuir muito na melhoria da performance, por permitirem uma manutenção mais saudável da rotina, o que permite que os jogadores mantenham uma base fisiológica constante para manutenção da atenção e concentração durante a partida. Essa base fisiológica somada a um número menor de estímulos distratores no ambiente do jogo, tornam a bolha um ambiente de manutenção facilitada da concentração, da atenção e da ansiedade, o que pode ter impactos significativos na performance.

Do momento em que acordam até o momento de irem dormir, os atletas estão rodeados de basquete, tudo está arquitetado de uma maneira que facilite a prática do esporte. Praticamente não existem compromissos não relacionados à prática do esporte. Nesse contexto, um atleta que possui dificuldade de manter uma rotina que favoreça a manutenção de um nível saudável da ativação em um ambiente mais aberto, em que compromissos e possibilidades alheias ao esporte podem influenciar negativamente a performance, no ambiente da Bolha estão 100% restritos à prática do basquete. Um outro exemplo é de um atleta que tenha a torcida como um fator estressor durante a partida, quando a presença dos torcedores eleva demasiadamente seu nível de

³ Tradução livre: “Não tinha nenhuma distração, não precisávamos viajar depois dos jogos. A gente ia embora da arena umas 10-11 horas, depois dos jogos e fomos direto para o hotel e eles tinham uma piscina legal preparada para nossa recuperação, a gente focava na recuperação logo depois do jogo. Era tudo preparado. Não tinha avião, depois ônibus para o hotel, se situar, não tinha nada disso. era só boom, boom, levantar no outro dia e treinar... tudo no mesmo lugar”

ativação, tornando difícil manter a atenção nos estímulos mais importantes do jogo, também pode ter a performance melhorada em um ginásio sem torcedores, que se assemelha mais a uma situação de treino.

5. Coesão de grupo

A coesão de grupo foi definida por Carron et al. (2002) “como um processo dinâmico que se reflete na tendência de um grupo a se unir e permanecer unido na busca de seus objetivos instrumentais e para a satisfação das necessidades afetivas dos membros” (p. 119). São diversos fatores que estão relacionados ao grau de união em determinado grupo, pode-se afirmar assim que a coesão de grupo é um processo multidimensional, dinâmico (se altera com o tempo), instrumental (propósito de criação daquele grupo) e afetivo (interações entre os membros que vão produzindo sentimentos acerca do grupo). Carron, Bray e Eys, (2002) revelaram que mais coesão de grupo é relacionada com melhor desempenho tanto em esportes interativos, que são aqueles em que a tarefa depende principalmente da interação entre os atletas da equipe (futebol, vôlei, basquete) quanto nos esportes coativos, que são os que requerem menos ou nenhuma interação de equipe para atingir os objetivos (equipes de esportes individuais como golfe, boliche). Alguns dos benefícios supostamente relacionados à coesão incluem aumento na paixão, autoeficácia, elevadas taxas de retorno ao time, níveis menores de ansiedade e depressão (Paradis, Martin e Carron *apud* Weinberg e Gould, 2017).

Carron (*apud* Weinberg e Gould, 2017), desenvolveu um modelo de estudo da coesão que contempla os quatro fatores importantes que afetam o desenvolvimento de coesão em ambientes de esporte são: fatores ambientais, pessoais, de liderança e de equipe.

Os fatores ambientais referem-se a algumas influências do ambiente para manter o grupo unido, a localidade do time, a orientação organizacional (são os fatores organizacionais que farão os indivíduos do grupo passarem algum tempo juntos), viagens, treinos entre outros requisitos da organização.

Os fatores pessoais referem-se às características individuais daqueles que fazem parte do grupo e que Carron e Hausenbaun (*apud* Weinberg e Gould, 2017) classificaram em três categorias: atributos demográficos (semelhança entre os membros), crenças e motivos (responsabilidade dentro do time, ansiedade e inseguranças) e comportamento (adesão ao grupo, facilidade grupal em atingir objetivos).

Fatores de liderança tratam do estilo e o comportamento das lideranças do time, assim como o tipo de relação que estabelecem com o resto do time. A percepção de compatibilidade

entre o líder e os membros, entre técnico e atleta (Jowett e Chaundy *apud* Weinberg e Gould, 2017). Assim como uma comunicação clara e consistente dos técnicos e capitães sobre os objetivos da equipe (Westre e Weiss; Brawley, Carron e Widmeyer *apud* Weinberg e Gould, 2017).

Fatores de equipe referem-se às especificidades da tarefa de grupo, metas de produtividade grupal, ambição do grupo, papéis individuais, estabilidade da equipe. Brawley (*apud* Weinberg e Gould, 2017), afirma que as experiências partilhadas pelo grupo, como derrotas e vitórias são fundamentais para a manutenção da coesão, uma vez que unificam o grupo.

5.1 Coesão de grupo na bolha da NBA

A partir do conteúdo exposto anteriormente é possível pensar em quais especificidades podem facilitar que os times desenvolvam uma maior coesão durante esse período. Nos fatores ambientais isso fica muito claro, os times estavam restritos a interações sociais fora do ambiente da bolha, os times tinham horários pré-estabelecidos para as refeições, assim como para todos os treinos, além disso os hotéis eram separados por equipes. Esses são aspectos organizacionais da própria organização da bolha que influenciam na quantidade de tempo dos atletas uns com os outros.

But like, dog, being in that bubble, it was literally you, your thoughts, and your teammates. That's it. I ain't talking to nobody. Listen. I ain't talking to nobody from the other team. It felt like you was gang affiliated when you was in the bubble. Yeah, I chose my side. Lakers got on purple and gold. We got on black. The Bucks got on they green. Like, and nobody was walking by theyself. Like, alpha males, like, I'm talking about you go to breakfast, we sitting in the back corner. The Lakers gonna sit on that side. It wasn't like nobody trying to really like, oh man, we gonna kick it .⁴ (Adebayo, 2023).

⁴ Tradução livre: “Cara, estar naquela bolha era literalmente você, seus pensamentos e seus companheiros de equipe. Só isso. Não falava com ninguém. Escuta, não falava com ninguém dos outros

No trecho acima é possível observar como Bam Adebayo sentia essa união no período da bolha. Afirmado que sentia que estava em uma gangue, Adebayo explicita esse clima que se estabelece entre os membros da equipe. Não apenas nos fatores ambientais e organizacionais, que separavam os times em hotéis e na hora das refeições como também no próprio estabelecimento da meta do time e da adesão dos atletas a cumpri-la, por estarem isolados com o único objetivo de terminar o campeonato. Outro fator que pode favorecer a coesão grupal é a experiência de passar por uma situação tão única, a de passar por um período tão prolongado de tempo, isolados por uma pandemia. Esse fato gera reações afetivas únicas que, quando compartilhadas pelo grupo, podem fortalecer os laços entre os indivíduos.

It was just such a hassle to do anything. You had to reserve shit days ahead. You had to get your times. It wasn't like you could just go and do it. Oh, you know what? Today, I don't feel like doing this. Nah, you had to reserve that shit days ahead. You had to pay for it. You had to pay for it. Yeah, because you got to think, once they put us in a bubble, outside opened back up. So now Disney is basically like, well, if y'all want a bowl, y'all got to shut the bowl in there. Right, right. Because no one else can get in there. Yeah, if y'all want to get on the lake, y'all got to shut the lake down.⁵ (George, 2023).

A limitação de atividades no ambiente da bolha, descrita por Paul George no trecho acima, é um outro fator que favorece a manutenção de momentos em equipe, quando os jogadores se reúnem em momentos de lazer; tais momentos aproximam os companheiros de

times. A sensação era de que você fazia parte de uma gangue. É, eu escolhi meu lado. O Lakers usava o amarelo e roxo, nós usávamos o preto, o Bucks o verde deles e ninguém andava sozinho. Tipo, machos alfa. Eu to falando, você ia para o café da manhã, sentávamos no canto do fundo, o Lakers no outro canto e tipo ninguém ficava pensando em socializar uns com os outros”

⁵ Tradução livre: “Era um estorvo para fazer qualquer coisa. Tinha que reservar as coisas com dias de antecedência. Marcar horário. Não era como se desse para decidir e ir fazer. “Quer saber, hoje eu quero fazer isso”. Não, tinha que reservar com dias de antecedência. E tinha que pagar.” Pensa assim, quando colocaram a gente na bolha, o mundo lá fora estava abrindo, então a Disney decidiu que se quiséssemos ir no boliche, tínhamos que fechar a pista de boliche, pois ninguém mais poderia entrar. Se quiséssemos ir no lago, tínhamos que fechar o lago”

equipe e favorecem o desenvolvimento de laços entre eles, que podem ser muito vantajosos para o funcionamento de uma equipe e seu desempenho, gerando um sentimento de união entre os jogadores, que se sentem pertencentes ao grupo, focados em uma mesma meta, com uma estabilidade de equipe, além de favorecer a comunicação entre capitão, equipe e comissão técnica visto que os momentos de lazer eram em sua maioria compartilhados. Anthony Davis, jogador do Lakers, time que foi campeão da bolha, falou em entrevista sobre um desses momentos de lazer, descrevendo um campeonato de Madden (jogo de videogame de futebol americano):

You're like 7 guys playing Madden when I'm like, you know what I ordered this big whiteboard brought it to my room and I wrote everybody name on it and we did a whole draft. And we had a whole league for the Lakers and in a bubble, to the point where like the coaches, you know, it's other players that whatever are now making the little fantasy squares. We had a real like little thing. Yeah, that's why and I think that's what we won a lot.⁶ (Davis, 2024).

No final, Davis demonstra acreditar que esses momentos de união da equipe em situações de lazer foram fundamentais para a boa performance da equipe, o que os levou a ganhar o campeonato.

⁶ Tradução livre: “Eram tipo, sete caras em um quarto jogando Madden. Aí eu pedi um quadro branco gigante trouxe para o meu quarto e escrevi o nome de todo mundo e fizemos um draft. Montamos uma liga toda para todo mundo dos Lakers, até o ponto que tipo, os técnicos e o resto do pessoal que não jogava estavam fazendo os quadrados de fantasy. Realmente montamos um negócio. Sim, eu acredito que isso explica muito do porque ganhamos”

6. Aspectos de risco da Bolha da NBA

Quando tratamos da psicologia do esporte é necessário levar em conta que cada ser humano funciona de uma maneira diferente e pode reagir de maneira muito distinta à mesma situação. O jogador Paul George tornou público algumas das dificuldades que ele sofreu dentro desse contexto.

Enquanto alguns jogadores tiveram facilidade em se adaptar à nova situação de jogo e conseguiram refletir isso em suas performances, outros tiveram dificuldades em lidar com essas alterações. Paul George, jogador do Los Angeles Clippers, foi um desses que teve dificuldades para se adaptar ao novo contexto e sofreu com sua saúde mental durante o período. Em entrevista o jogador se abriu sobre as dificuldades que vinha passando.

Nas palavras de Paul George:

It was just a little bit of everything,” George said. “I underestimated mental health, honestly. I had anxiety, a little bit of depression. Just being locked in here. I just wasn’t there. I checked out. Games 2, 3, 4, I felt like I wasn’t there. But shout-out to the people that were in my corner, people that gave me the words. They helped big-time about getting me right back in great spirits. Can’t thank them enough.⁷ (George, Paul. ESPN, 2020).

Em vídeo para o canal do Youtube de seu ex-companheiro de equipe Serge Ibaka, George disse mais sobre a situação:

A lot of it was just weighing on me (...). For one, I wasn't sleeping. I don't know what it was... It was probably, no lie, I probably went a good week and a half to two weeks of zero sleep, zero sleep. No lie. I would lay in bed and my mind would

⁷ Tradução livre: “Foi um pouco de tudo... eu subestimei a saúde mental honestamente. Eu tive ansiedade, um pouco de depressão. Ficar trancado aqui. Eu não estava aqui. Eu me retirei. Nos jogos 2, 3 e 4 eu senti que eu não estava presente. Mas um abraço a todos que ficaram do meu lado, pessoas que conversaram comigo. Eles me ajudaram muito a voltar a ter um bom espírito. Não posso agradecê-los o suficiente.”

just be racing, racing, racing. I tried everything bro, I tried using apps, I tried therapy, sleeping gummies... they don't know this.⁸ (George, Paul. Ibaka, Serge, 2022).

E em seguida:

You put that on top of having a bad game, then you're not sleeping (...). Then there ain't nothing else to do there, so you're surrounded by basketball, there's no escape, there's no outlet. We're stuck in our rooms in the hotel, all we got is our phones, you get on social media, oh it's a meme here or it's a joke there. You mix all of that on top of not sleeping, I didn't know what to do. I was just lost, bro. It was tough.⁹ (George, Paul. Ibaka, Serge, 2022).

George demonstra nas entrevistas alguns dos motivos pelos quais passou dificuldades dentro da Bolha. Em um cenário onde o atleta está completamente imerso no esporte, quando a performance não corresponde às expectativas que rodeiam um jogador do calibre de George, considerado como a principal estrela do seu time, a saúde mental pode ser afetada. Afastado de sua família, de sua casa, isolado em um quarto lendo posts e memes nas redes sociais sobre a sua performance. Em condições normais de temporada, o jogador teria a possibilidade de se afastar daqueles estímulos estressores e buscar renovar as energias de uma outra forma, fosse saindo com a família para jantar ou praticando algum hobby não relacionado ao basquete; contudo, isso não é possível no contexto em que estava inserido. Estava rodeado pelo basquete, não existiam muitas outras opções para distrações.

George demonstra um quadro de ansiedade cognitiva elevada, seu sono estava sendo afetado, estava experienciando emoções muito negativas no contexto da Bolha. Nesse caso, é

⁸ Tradução livre: “Tinha muito pesando sobre mim. Em primeiro lugar eu não estava dormindo. Não sei o que era... Provavelmente foi, sem brincadeira, uma, uma semana e meia sem dormir nada, zero sono. Eu deitava na cama e minha mente começava a correr, correr, correr. Eu tentei de tudo irmão, tentei aplicativos, terapia, balinhas para dormir... as pessoas não sabem disso.”

⁹ Tradução livre: “Você coloca isso em cima de ter um jogo ruim, aí você não está dormindo. Ainda mais, não tem mais nada para fazer lá, então você está rodeado de basquete, não tem escapatória, não tem distrações. Estávamos presos nos quartos do hotel, tudo que tínhamos era o celular, você entra nas redes sociais, é um meme aqui, uma piada ali. Mistura tudo isso com não estar dormindo. Eu não sabia o que fazer. estava perdido. Foi difícil.”

possível que sua performance tenha sido afetada pela desregulação emocional que gera diversos sintomas e possíveis problemas de desempenho. Alguns efeitos possíveis a serem pensados são: o alto nível de ansiedade cognitiva nos momentos de descanso, o que pode alterar a performance no jogo nos moldes apontados por Hardy (1990) quando descreve o fenômeno da catástrofe, em que a ativação gerada no jogo melhora o desempenho até um ponto limite a partir do qual ela cai drasticamente. Os sentimentos de ansiedade experienciados por George foram sentidos por ele como negativos, a interpretação desses sintomas dessa maneira afeta diretamente a performance. Isso pode ter acontecido em parte devido a um sentimento de falta de controle que predominava no ambiente durante a bolha, os jogadores tinha pouco ou quase nenhum controle sobre suas rotinas, Weinberg e Gould (2017), destacam que a percepção de controle que um atleta tem acerca dos objetivos que busca atingir é fundamental para a definição da ansiedade como facilitadora ou debilitante. Outro fator é a falta de sono, o sono é fundamental na manutenção da ansiedade somática (ativação) com isso, é possível que George sofresse com uma ativação desequilibrada durante as partidas, dificultando a manutenção da atenção e da concentração.

It was just such a hassle to do anything. You had to reserve shit days ahead. You had to get your times. It wasn't like you could just go and do it. Oh, you know what? Today, I don't feel like doing this. Nah, you had to reserve that shit days ahead. You had to pay for it. Yeah, because you got to think, once they put us in a bubble, outside opened back up. So now Disney is basically like, well, if y'all want a bowl, y'all got to shut the bowl in there. Right, right. Because no one else can get in there. Yeah, if y'all want to get on the lake, y'all got to shut the lake down.¹⁰ (George, 2023).

¹⁰ Tradução livre: “Era um estorvo para fazer qualquer coisa. Tinha que reservar as coisas com dias de antecedência. Marcar horário. Não era como se desse para decidir e ir fazer. “Quer saber, hoje eu quero fazer isso”. Não, tinha que reservar com dias de antecedência. E tinha que pagar.” Pensa assim, quando colocaram a gente na bolha, o mundo lá fora estava abrindo, então a Disney decidiu que se quiséssemos ir no boliche, tínhamos que fechar a pista de boliche, pois ninguém mais poderia entrar. Se quiséssemos ir no lago, tínhamos que fechar o lago”

Além da limitação de atividades, as comparações com as performances de outros jogadores se torna constante quando todos os seus competidores da liga se encontram no mesmo complexo e todas as relações sociais durante o dia são com outros atletas e pessoas ligadas ao basquete, gerando uma situação muito sufocante. Foi o que aconteceu com George.

Tendo que lidar com a depressão, a ansiedade, a falta de sono, o isolamento ocasionado pela pandemia, distância dos familiares, é muito provável que a performance seja afetada. O quadro é agravado pelo contexto de isolamento: o ambiente todo passa a se tornar sufocante para o atleta e o movimento é de uma retirada afetiva daquele contexto, como Paul George cita nos trechos acima.

(...) This is really hard being in here. It's not easy. All day, it's just basketball. It's hard to get away from it. You see guys on other teams. Shout-out to the NBA for creating this environment, but at the same time, it's rough.¹¹ (George, Paul. ESPN, 2020).

O fato de que o mundo externo estava retornando enquanto os jogadores ainda estavam em isolamento na bolha, seguindo a rígida rotina de testagem e de protocolos de saúde contra a covid-19, pode ser um fator muito desgastante para os atletas. Isso fica claro na seguinte fala de George:

It was, it was me and a couple other of us, couple other of us, and everything was open. So we driving around, it's like a big ass dock and it's a big boat attached to that dock. And I'm just looking like, man, these people having a good time at Disney. Like, I'm depressed, like, if I touch that dock, I'm in trouble right now.¹² (George, Paul, 2023).

¹¹ Tradução livre: “É muito difícil estar aqui. Não é fácil. O dia todo é só basquete. É difícil fugir. Você vê os jogadores nos outros times. Meus parabéns à NBA por criar tudo isso, mas ao mesmo tempo, é difícil.”

¹² Tradução livre: “Era eu e mais alguns e, tava tudo aberto. A gente estava diringindo o barco e era tipo um deck gigante e tinha um barco enorme atracado. EU só olhava e pensava cara... essas pessoas estão se divertindo muito na Disney. Tipo, eu estava deprimido, se eu encostar naquele deck terei muitos problemas”

Lou Williams, na época companheiro de equipe de George complementa

Yeah, me and Pat Bev (Patrick Beverly), used to sit at the rooftop and we used to just hear, like, woo, on the rollercoaster. That shit was gut-wrenching, dawg. That sounded like such a good time, bro. (0:35) It was gut-wrenching, every 30 seconds ¹³ (Williams, 2023).

Essas falas demonstram como são variáveis as reações de jogadores frente a diferentes situações. O isolamento, a falta de opções de atividades fora do basquete, o ambiente todo montado tendo como o único intuito o basquete, a falta dos torcedores e a diminuição dos estímulos nos ginásios foram fatores que para George dificultaram a performance e prejudicaram sua saúde mental. Os mesmos fatores mencionados neste trabalho como possíveis impulsos para uma melhor performance em um determinado jogador, para outro pode significar uma extrema dificuldade. Isso explicita a necessidade de um olhar mais humanizado para os jogadores dentro do esporte de alta performance, reconhecendo que existe, muito antes do ser atleta, o ser humano e que é necessário dar a devida importância a saúde mental desses indivíduos que passam por uma extrema pressão.

¹³ Tradução livre: “Eu e o Pat Bev (Patrick Beverly, também jogador do Clippers na época) ficávamos sentados no telhado e só escutávamos “woooo” das pessoas na montanha-russa. Era visceral. Aquilo soava como uma diversão e tanto, mano. Era vicerante, a cada 30 segundos.”

7. Conclusão

Diante do cenário singular proporcionado pela Bolha da NBA, na temporada 2019-2020, o presente estudo buscou analisar alguns dos impactos psicológicos que podem ter afetado os jogadores durante esse período em isolamento. Aspectos como percepção, atenção e concentração, ansiedade e ativação e coesão de grupo foram analisados e aprofundados com o objetivo de investigar como as alterações no ambiente influenciaram os atletas.

A estrutura controlada da bolha, embora tenha minimizado algumas das distrações externas como a torcida e as viagens, exigiu uma padronização e controle sob a rotina dos jogadores e impôs alguns desafios para a sua saúde mental. Como explicitado por Samulski (2002) e Weinberg e Gould (2017), cada indivíduo responde de uma maneira única a mudanças do ambiente, ou seja, essa padronização da rotina e retirada de alguns possíveis distratores podem ter impulsionado a performance de alguns jogadores, como foi o caso de T.J Warren, Damian Lillard e Jamal Murray, assim como também pode ter gerado problemas de saúde mental, como no caso de Paul George.

A ansiedade cognitiva vivida por George nos dias da bolha pode servir como um exemplo do fenômeno da catástrofe (Hardy, 1990). Onde uma quantidade elevada de ansiedade cognitiva antes da ativação do jogo gera uma catástrofe de performance. Assim como a performance de T.J Warren pode servir como exemplo para demonstrar como uma rotina fixa, a diminuição de estímulos externos e uma melhor manutenção da rotina podem favorecer a performance do atleta.

A Bolha da NBA é um exemplo de como cada indivíduo responde de uma maneira única às mudanças ambientais. Logo, faz-se necessário que mais estudos sejam desenvolvidos com o objetivo de aprofundar o conhecimento da área, auxiliando no desenvolvimento de novas técnicas e estratégias para preparar melhor os atletas às demandas inerentes do esporte de alta performance.

Referências

1. ADEBAYO, BAM. Reveal Wild Untold NBA Stories & Heat Culture Secrets | The OGs Ep. 2. 2023 Disponível em: <https://youtu.be/WCXfwDRvg3A?si=dX9Xp4jUm96YLePX>. Acesso em: 27 out. 2024.
2. BECKER JÚNIOR, B. Os níveis de ansiedade do tenista. Match Point, Porto Alegre, v. 2, no. 25, p 10, 1989.
3. BERTUOL, Lisandra; VALENTINI, Nadia Cristina. Ansiedade competitiva de adolescentes: gênero, maturação, nível de experiência e modalidades esportivas. Revista da Educação Física/UEM, v. 17, p. 65-74, jan. 2006.
4. BRITO, Christopher. NBA players and coaches kneel during national anthem as season restarts. CBS News, 2020. Disponível em: <https://www.cbsnews.com/news/nba-players-kneeling-anthem-protest-lebron-james-colin-kaepe-mick-bubble/>> Acesso em: 27 fev. 2023.
5. CARATCHUK, Ana. Justiça para George Floyd, como a morte de um homem negro nas mãos de um policial inspira a luta antirracista no mundo hoje. UOL, 2020. Disponível em: <https://noticias.uol.com.br/reportagens-especiais/george-floyd-como-negro-morto-pela-policial-inspira-hoje-luta-antirracista/#page7>> Acesso em: 27 fev. 2023.
6. CARRON, Albert V.; BRAY, Steven R.; EYS, Mark A. Team cohesion and team success in sport. Journal of Sports Sciences, v. 20, n. 2, p. 119-126, 2002. DOI: 10.1080/026404102317200828.
7. CHIARI, Mike. Report: Rules revealed for NBA player guests in bubble during 2020 playoffs. Bleacher Report, 12 ago. 2020. Disponível em: <https://bleacherreport.com/articles/2904221-report-rules-revealed-for-nba-player-guests-in-bubble-during-2020-playoffs>> Acesso em: 15 dez. 2022.

8. CNN BRASIL. Caso Breonna Taylor: o que se sabe até agora sobre a mulher negra morta nos EUA. CNN Brasil, 24 set. 2020. Disponível em:
<<https://www.cnnbrasil.com.br/internacional/caso-breonna-taylor-o-que-se-sabe-ate-agora-sobre-a-mulher-negra-morta-nos-eua/>> Acesso em: 27 fev. 2023.
9. DAVIS, A. Anthony Davis speaks on Olympics and TEAM USA. 2023. Disponível em:
<<https://youtu.be/OEUgVO2wbCg?si=E8hJ7FAugJhHXM1H>> Acesso em: 27 out. 2024.
10. ESPN. Clippers' Paul George says he dealt with anxiety, depression in bubble. ESPN, 25 ago. 2020. Disponível em:
<https://www.espn.com/nba/story/_/id/29743235/clippers-paul-george-says-dealt-anxiety-depression-bubble> Acesso em: 26 out. 2024.
11. GEORGE, P. Lou Williams On Why He's A Hall Of Famer, Truth About The Bubble & Allen Iverson's Influence | EP 29. 2023. Disponível em
<<https://youtu.be/FaJJGPFLdgc?si=JYcyS9TzEGaB2SGU>> Acesso em: 27 out. 2024.
12. GEORGE, P. Paul George could not sleep in the bubble | How Hungry Are You?. 2022. Disponível em <<https://youtu.be/lKvPBLX98AU?si=zbQ0rEZ1zP9NLk9c>> Acesso em: 27 out. 2024.
13. GEORGE, Paul. How hungry are you. Serge Ibaka. Serge Ibaka, YouTube, maio 2022. Disponível em<<https://youtu.be/sMzPii6xyBo>> Acesso em: 23 jan. 2023.
14. GEORGE, Paul. Paul George reacts to his bounce-back performance in Game 5 vs. Mavericks. NBA on ESPN no YouTube, ago. 2020. Disponível em:
<<https://youtu.be/s48RNsmgUmo>>
15. GOMES, João Henrique; MENDES, Renata Rebello; FELIPE, Luis; POLITO, Luis Felipe Tubagi. Estado de humor, composição corporal e desempenho físico de jogadores jovens de basquetebol ao longo de uma competição. Revista da Educação Física/UEM, v. 29, n. 1, p. 2969, set. 2018. DOI: 10.4025/jphyseduc.v29i1.2969.

16. HAISLOP, Tadd. NBA bubble, explained: A complete guide to the rules, teams, schedule & more for Orlando games. Sporting News, 26 ago. 2020. Disponível em: <<https://www.sportingnews.com/us/nba/news/nba-bubble-rules-teams-schedule-orlando/zhap66a9hcwq1khmcex3ggabo>> Acesso em: 10 de out. 2022.
17. HABERSTROH, Tom. How did TJ Warren become NBA's bubble superstar. NBC Sports Philadelphia, 6 ago. 2020. Disponível em: <<https://www.nbcsports.com/philadelphia/nba-insider-tom-haberstroh/how-did-tj-warren-become-nbas-bubble-superstar>> Acesso em: 27 out. 2022.
18. HARDY, L. A catastrophe model of performance in sport. In: JONES, J. G.; HARDY, L. (Eds.) Stress and performance in sport. New York: John Wiley & Sons, 1990. p. 81-106.
19. HOLMES, Baxter. Navigating the mental aspects of life in the NBA bubble. ESPN, 17 jul. 2020. Disponível em: <https://www.espn.com/nba/story/_/id/29478260/navigating-mental-aspects-life-nba-bubble> Acesso em: 27 out. 2023.
20. JANELLE, C. M.; SINGER, R. N.; WILLIAMS, A. M. External Distraction and Attentional Narrowing: Visual Search Evidence. Journal of Sport and Exercise Psychology, v. 21, n. 1, p. 70–91, mar. 1992.
21. LILLARD, Damian. Instagram live. Fat Joe. @fatjoe no Instagram, dez. 2020. Disponível em: <<https://www.instagram.com/p/CIRxaIQHbpY/>> Acesso em: 15 ago. 2024.
22. MARQUES, M. G. Estudo descritivo sobre como adolescentes, atletas de futebol e tênis de porto alegre, percebem a psicologia do esporte. 2000. 149 f. Dissertação (Mestrado em Ciência do Movimento Humano)–Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2000.
23. PENNA, E. M. Avaliação da influência do efeito da idade relativa nas capacidades de tempo de reação e atenção/concentração de futebolistas da categoria Sub 13. 4 abr. 2012.

24. SAMULSKI, Dietmar. Psicologia do esporte. Barueri: Manole, 2002.
25. SIEGEL, Brett. On This Day In NBA History: August 1 - T.J. Warren Goes Off In NBA Bubble. Sports Illustrated, 2022. Disponível em:
<<https://www.si.com/fannation/nba/fastbreak/news/on-this-day-in-nba-history-tj-warren-indiana-pacers-philadelphia-76ers-nba-bubble#:~:text=This%20was%20Warren's%20best%20game,2.4%20assists%20in%2010%20games>> Acesso em: 15 ago. 2024.
26. TAYLOR, Jim; WILSON, Gregory S. Controle de intensidade e desempenho competitivo. In: RAATLE, Judy; BREWER, Britton. Psicologia do esporte. Santos: Grupo Gen, 2011. Capítulo 6.
27. THE UNDEFEATED. Social justice messages each NBA player is wearing on his jersey. Andscape, 31 jul. 2020. Disponível em:
<<https://andscape.com/features/social-justice-messages-each-nba-player-is-wearing-on-his-jersey/>> Acesso em: 27 out 2024.
28. TJ Warren Bubble Stats. StatMuse. Disponível em:
<<https://www.statmuse.com/nba/ask/t.j.-warren-stats-bubble>> Acesso em: 15 de out 2024
29. TJ Warren stats. Basketball Reference. Disponível em:
<<https://www.basketball-reference.com/players/w/warretj01.html>> Acesso em: 27 out. 2024.
30. Transcrição de trechos da entrevista: Paul George reacts to his bounce-back performance in Game 5 vs. Mavericks. NBA on ESPN no YouTube, 2020. Disponível em:
<<https://theathletic.com/2023717/2020/08/26/i-checked-out-paul-george-on-dealing-with-anxiety-depression-in-the-bubble/>> Acesso em: 23 fev. 2024
31. WEINBERG, Roberts; GOULD, Daniel. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 6. ed. Tradução: Maria Cristina Gularte Monteiro, Regina Machado Garcez. Revisão técnica: Dante de Rose Jr. 2017.

32. WILLIAMS, L. Lou Williams On Why He's A Hall Of Famer, Truth About The Bubble & Allen Iverson's Influence | EP 29. 2023. Disponível em:

<<https://youtu.be/FaJJGPFldgc?si=JYcyS9TzEGaB2SGU>> Acesso em: 27 out. 2024.

33. WOJNAROWSKI, Adrian. Faction of NBA players hesitant to restart season in Orlando bubble, sources say. ESPN, 10 jun. 2020. Disponível em:

<https://www.espn.com/nba/story/_/id/29293985/faction-nba-players-hesitant-restart-sources-say

> Acesso em: 27 fev. 2024.