

RENATA DE MEDEIROS RODRIGUES PENALVA REALI

ESPORTES COLETIVOS: EMOÇÕES E SENTIMENTOS DOS ATLETAS EM
SITUAÇÃO DE COMPETIÇÃO

Curso de Psicologia
Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde
Pontifícia Universidade Católica de São Paulo
São Paulo
2010

RENATA DE MEDEIROS RODRIGUES PENALVA REALI

ESPORTES COLETIVOS: EMOÇÕES E SENTIMENTOS DOS ATLETAS EM
SITUAÇÃO DE COMPETIÇÃO

Trabalho de conclusão de curso como
exigência parcial para graduação no curso de
Psicologia, sob orientação da Profa.
Dra. Maria Elisabeth Montagna

Curso de Psicologia

Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde

Pontifícia Universidade Católica de São Paulo

São Paulo

2010

REALI, R. M. R. P. ***Esporte Coletivo: Emoções e sentimentos dos atletas em situação de competição.*** Trabalho de Conclusão de Curso. Graduação em Psicologia. Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, SP, Brasil, 2010.

Resumo

Este trabalho tem como objetivo identificar a existência das variáveis de agressividade, estresse e motivação, representadas pelos fatores de raiva; medo e pressão; orgulho e prazer, respectivamente, em atletas profissionais e amadores de esportes coletivos. O grupo de participantes desse estudo apresentou idade entre 19 e 33 anos e fazem parte de uma equipe ou time que está em treinamento para competições no ano de 2010. Os dados desta pesquisa foram obtidos a partir da aplicação de dois questionários, sendo um para colher dados de identificação dos participantes e o outro para obter informações sobre os fatores relacionados à agressividade, ao estresse e à motivação dos atletas durante as competições. Os resultados comparativos desses questionários evidenciou uma diferença entre os grupos, principalmente nas respostas sobre pressão, de modo que esses resultados indicam que os atletas profissionais estão menos sujeitos à essa variável.

Palavras-chave: Competição; Esporte Coletivo; Agressividade; Estresse; Motivação; Psicologia do Esporte.

Sumário

Introdução	5
1. Capítulo Teórico	10
2. Objetivo	24
3. Metodologia	25
3.1 Procedimento.....	25
3.2 Colaboradores.....	25
3.3 Instrumentos.....	25
3.4 Local.....	26
4. Análise dos Resultados e Discussão	27
5. Conclusão.....	41
6. Referências	44
Anexos	47

Introdução

A Psicologia, desde o início do século XX, está cada vez mais presente no cenário esportivo. A partir desta ciência são realizados estudos, pesquisas e intervenções com os atletas e as equipes técnicas, a fim de compreender quais os aspectos psíquicos e comportamentais que interferem, ou não, em seus desempenhos e rendimentos.

Para o bom desempenho de atletas que participam de competições, a preparação psicológica é tão importante quanto a preparação física, tática e técnica, pois essas situações apresentam características de confronto, comparação de desempenho e avaliação constante de seus participantes; é o momento em que o atleta demonstra todas as suas habilidades, qualidades e, também, as falhas. Conforme Rose Junior (1995), esse evento pode ser interpretado como a ocasião em que indivíduos ou grupos se confrontam em busca de um mesmo objetivo. Devido às características da competição, o atleta deve obter um bom preparo psicológico para ajudá-lo a conseguir um bom desempenho.

De acordo com Valle (2003, 2006), a vida do atleta não se resume apenas ao treinamento ou às competições, mas a sua atividade produz paradoxos e conflitos com os quais ele precisa lidar em seu dia a dia. A prática do esporte traz consigo a convivência com sentimentos constantes de pressão, tensão, medo, ansiedade, entre outros que caracterizam o estresse. Rose Junior e Samulski (2002) consideram o estresse em atletas um dos principais fatores psicológicos na determinação do desempenho. Ele está ligado à pressão e ao medo que o atleta pode sofrer antes e durante a competição.

Segundo Spielberger (1981), o estresse é parte integrante e natural da vida

de qualquer indivíduo e pode ser qualificado como positivo e benéfico, já que é motivador, possibilita pensamentos mais rápidos e maior produtividade. Por outro lado, também pode ser considerado negativo, pois pode prejudicar o desempenho do atleta, de modo que sua energia psíquica esgote, aumentando o sentimento de fracasso e fazer com que ele perca o foco de seu objetivo no momento da competição. Já Noce e Samulski (2002) compreendem o estresse como a totalidade de reações orgânicas que visam a manutenção ou o restabelecimento do equilíbrio interno e externo do indivíduo. Conforme Weinberg e Gould (2001), o estresse se divide em quatro estágios: 1) demanda ambiental (física e psicológica); 2) percepção da demanda ambiental (ameaça física ou psicológica percebida); 3) resposta ao estresse (ativação, ansiedade, tensão muscular, alterações de atenção); 4) consequências comportamentais (desempenho e resultado).

As pressões e os medos vivenciados pelo atleta podem ser considerados como subprodutos do estresse. Roffé (2006) compreende *pressão* como o comportamento de exigir de outra pessoa mais do que ela pode dar, e *autopressão* como o comportamento de exigir de si mesmo mais do que pode dar. Nos esportes coletivos, podemos observar que os atletas sofrem tanto pressões externas (dos outros atletas, do técnico, do patrocinador, da torcida, etc.) quanto internas (autoavaliação, cobrança de si mesmo para ter um bom desempenho, etc.). O mesmo autor define *medo* como a sensação que exagera situações externas, que nasce do pensamento e de crenças que comprometem o rendimento a partir da diminuição da autoconfiança. Já Machado (2006) define medo como o estado emocional desencadeado ante um perigo iminente que gera uma resposta de alerta. O organismo pode reagir em três níveis diferentes: motor, fisiológico e verbal. No geral, o medo é considerado uma motivação negativa, pois tende a

reforçar ou intensificar os movimentos que a pessoa faz para fugir do estímulo que o gerou.

Em uma situação esportiva, os atletas podem sofrer tanto medo como pressão, fatores estes que podem aparecer em diversas situações como sentir medo de não conseguir um bom desempenho, de perder sua vaga no time/equipe, sentir-se pressionado pela equipe técnica, pelos patrocinadores, entre outras. A pressão sobre o atleta pode advir ainda dos próprios membros do grupo ou equipe a qual ele pertence.

Assim como os fatores de estresse, os atletas podem sofrer influências em seus desempenhos de fatores como a agressividade. Esta é vista por pesquisadores como um fator que pode ser prejudicial ou cooperador para o atleta, podendo ajudar de modo a motivá-lo. Como fator representante da agressividade, a raiva pode aparecer em diferentes momentos da competição e relacionada a diversos aspectos, tanto com os competidores do mesmo time quanto com a atuação do juiz, por exemplo. Alguns atletas podem ter dificuldades em controlar a raiva e ter comportamentos agressivos durante o jogo, os quais podem comprometer outros competidores e a si mesmo (podendo ser expulso, por exemplo). Porém, alguns atletas conseguem utilizar essa raiva como um fator motivador, buscando um melhor desempenho durante a competição.

Além dessa capacidade de controlar o medo e sentimentos de pressão e raiva durante uma competição, há ainda os fatores de prazer e orgulho desses atletas nesse contexto, que funcionam como motivação. Ambos os sentimentos podem aparecer durante uma prova, de modo que podem influenciar o desempenho do atleta ao motivá-lo, além de trazer sensação de bem estar.

Weinberg e Gould (2001) retratam algumas diferenças entre um grupo e uma equipe. Para esses autores, um grupo de indivíduos não forma necessariamente uma equipe, porém uma equipe é sempre um grupo. A principal diferença apontada é a interação entre seus membros, principalmente quando a situação está relacionada a objetivos compartilhados e comuns. Além disso, para um grupo tornar-se uma equipe, é preciso passar por quatro estágios: formação, agitação, normalização e atuação.

O primeiro estágio do desenvolvimento de equipe caracteriza-se pela familiarização de todos os membros. Nesse momento, eles irão se envolver em comparações sociais e de desempenho, irão tentar determinar se pertencem ou não ao grupo e qual seu papel dentro deste. O segundo estágio, o de agitação, pode ser caracterizado por resistência a controle, pelo grupo ou pelo líder, e por conflitos interpessoais. Essa fase pode ser uma grande fonte de estresse para os membros. No estágio de normalização, o terceiro desse desenvolvimento de equipe, é possível perceber que a hostilidade é substituída por solidariedade e cooperação, já que muitos dos conflitos gerados no estágio anterior são resolvidos. Nessa fase, os atletas procuram trabalhar em conjunto para alcançar objetivos comuns, e os papéis de cada um na equipe se estabilizam. O último estágio, o de atuação, é caracterizado pela união dos membros com a finalidade de centrar suas energias para o sucesso da equipe. Ao terem esse objetivo em comum, é possível falar em coesão de grupo, que pode ser definida como um processo dinâmico refletido na tendência do grupo em unir-se pela busca de metas e objetivos (Weinberg e Gould, 2001).

Em face dos poucos estudos realizados no contexto brasileiro sobre os fatores de agressividade, estresse e motivação relacionados aos atletas em

momentos de competição, justifica-se a realização da presente proposta de pesquisa. Dessa maneira, pretende-se identificar a existência de aspectos relacionados às emoções e aos sentimentos de medo, orgulho, prazer e pressão vivenciados por atletas de esportes coletivos em situações de competições.

1. Capítulo Teórico

Competição e Cooperação

O caráter competitivo do homem, o qual também pode ser observado quando este pratica algum esporte, apareceu nos momentos de conflito, nos quais ele passou a se defender de outros homens em situações de disputas por territórios para caças e a compartilhar os alimentos.

Essa competição originou novas necessidades físicas nos homens e foi responsável por novas formas de organizações sociais. Portanto, essas situações de disputas e de competição são consideradas como processos sociais, os quais as pessoas aprendem a partir das necessidades ao decorrer da vida.

De acordo com Bento (1987), o homem moderno pratica esporte para justificar, inconscientemente, o movimento corporal, visando o desenvolvimento de habilidades necessárias para suportar diversas exigências da vida, como acontecia nas sociedades primitivas. Ainda que esse homem viva numa sociedade distinta da primitiva, as necessidades físicas e psíquicas podem ser as mesmas. O homem se desenvolve a partir de estágios que dizem sobre sua natureza: infância, adolescência e idade adulta. Embora o entorno seja diverso e proponha outros desafios, a necessidade de movimentar o corpo, praticar exercícios e transpor os limites físicos permanecem. Dessa maneira, o homem moderno representa no esporte os obstáculos que ele encontraria na natureza se dependesse da caça para seu sustento. O esporte é visto como uma atividade amadora que substitui a caça e a pesca, além de serem marcadas pela competitividade; e a prática esportiva na sociedade foi modificada em função dos aspectos econômicos,

políticos, culturais e sociais.

No esporte, as primeiras competições são datadas a partir dos Jogos Olímpicos da Antiguidade, os quais são caracterizados por pesquisadores por serem o encontro entre os jovens de toda a Grécia, de diferentes cidades-estado, para disputarem diferentes provas de desempenho físico e artístico, com o intuito, principalmente, de celebrar as potencialidades do corpo e a beleza física. Com o passar do tempo, as competições passaram a ter participações de jovens de outras nações, expandindo a filosofia dos Jogos Olímpicos para a busca pela paz por meio do esporte. No entanto, em 456 a.C., os romanos invadiram a Grécia, fato este que fez com que os Jogos Olímpicos fossem interrompidos, já que com as discórdias, corrupções e disputas de poder e território, a filosofia de busca pela paz a partir do esporte não fazia sentido.

Porém, em 1886 os Jogos Olímpicos foram resgatados a partir do interesse pela filosofia do evento e dos investimentos do Barão de Coubertin (aristocrata francês). A nova filosofia dos Jogos era a de que o mais importante é o fato de participar e competir com dignidade, e não vencer. Com o tempo e com as modificações políticas, as Olimpíadas passaram a ter o caráter de demonstrar os poderes políticos e econômicos das nações participantes e não mais apenas as habilidades humanas. Portanto, com o passar dos anos, as Olimpíadas sofreram algumas alterações em relação aos participantes e à filosofia. No início prezavam pelo amadorismo, e atualmente valoriza-se o aumento do profissionalismo esportivo. Dessa maneira, o aumento dos investimentos nos atletas e, conseqüentemente, em seus desempenhos, faz com que a competitividade entre eles aumente.

A competição, vista como um marco para a vivência esportiva, representa o

objetivo de todo atleta. Os competidores treinam por muito tempo de suas vidas para poderem participar de competições, as quais podem ser compreendidas como eventos em que os atletas expressam suas emoções.

No contexto esportivo, a competição é definida por diversos autores e por meio de diversas situações como competir contra si mesmo, contra outras pessoas, contra os objetos – com intenção de selecionar o melhor –, etc. Neste trabalho, *competição* será compreendida como um processo social, o qual representa situações em que as pessoas disputam por meio de atividades físicas contra outras pessoas em busca de um mesmo objetivo. E para acontecer esse processo, é necessária a participação de ao menos duas pessoas, porém, há situações em que a competição caracteriza-se pela disputa entre grupos e equipes.

Alguns autores acreditam que esse processo de competição pode ser constituído de quatro estágios diferentes que se interligam. De acordo com Martens (1975), o primeiro estágio, chamado de *situação competitiva objetiva*, é caracterizado por fazer uma comparação entre o desempenho de um atleta a um padrão-limite e, para isso, é necessária a presença de pelo menos outra pessoa que esteja ciente do critério de comparação. O segundo estágio, conhecido como *situação competitiva subjetiva*, caracteriza-se pelo modo como o atleta percebe, avalia e aceita a situação de competição, com possibilidades de ter interferências de outros fatores como o adversário e a motivação do atleta para completar a prova. O terceiro estágio, nomeado de *resposta*, refere-se à decisão que o atleta toma após avaliar a situação da competição, e é nesse estágio que os fatores psicológicos, fisiológicos e comportamentais podem influenciar a decisão do competidor. O último estágio do processo de competição, nomeado de

consequências, refere-se ao resultado das comparações de respostas do atleta e o padrão de comparação, podendo ser positivo ou negativo. Essas consequências, respectivamente, podem gerar o sentimento de sucesso ou fracasso no atleta, pois esses sentimentos são mobilizados no decorrer de todo o processo e podem afetar situações competitivas subsequentes. Podemos dizer também que o processo competitivo pode representar forte ameaça ao bem-estar físico, psicológico e social para alguns atletas e, para outros, poderá ter um caráter desafiador e motivador.

Assim como a competição, a *cooperação* é um processo social o qual avalia o desempenho dos atletas, além de colaborar na evolução esportiva em modalidades coletivas e auxiliar no desenvolvimento de comportamentos sociais adequados para viver em sociedade. O desempenho dos atletas será avaliado e recompensado a partir da coletividade e da coesão de um grupo de pessoas, as quais trabalham juntas em busca de um mesmo objetivo. Dessa maneira, o resultado do grupo depende da cooperatividade, da coesão e da coletividade de todos os integrantes, mesmo que alguns possam contribuir mais que outros.

A competição e a cooperação são consideradas, muitas vezes, processos complementares pelo fato de apresentarem habilidades e valores que se complementam, principalmente quando nos referimos aos esportes coletivos. Ambos os processos, quando trabalhados em conjunto, podem ter efeitos sobre o desempenho de cada atleta e da equipe, já que favorecem a percepção do potencial de excelência dos atletas, tanto em nível individual como coletivo.

Podem ocorrer competições dentro de uma equipe também, na disputa em busca de melhores desempenhos e titularidades, por exemplo. Esse contexto de competição apresenta características de confronto, percepção, comparação direta

de desempenho e resultados entre os participantes, além da avaliação constante destes. Essas características podem tornar-se fontes de estresse para o atleta.

Os autores Weinberg e Gould (2001) retratam algumas diferenças entre um grupo e uma equipe. Para estes autores, um grupo de indivíduos não forma necessariamente uma equipe, porém uma equipe é sempre um grupo. A principal diferença apontada é a interação entre seus membros, principalmente quando relacionado aos objetivos compartilhados e comuns. Além disso, para um grupo para tornar-se uma equipe é preciso passar por quatro estágios: formação, agitação, normalização e atuação.

O primeiro estágio do desenvolvimento de equipe caracteriza-se pela familiarização de todos os membros, na qual irão se envolver em comparações sociais e de desempenho; irão tentar determinar se pertencem ou não ao grupo e qual seu papel dentro deste. O segundo estágio, o de agitação ou tumulto, pode ser caracterizado pela resistência ao líder, resistência ao controle pelo grupo e por conflitos interpessoais. Esta fase pode ser uma grande fonte de estresse para os membros, já que pode ocorrer brigas em relação aos papéis e posições de cada pessoa dentro do grupo. No estágio de normalização, o terceiro deste desenvolvimento de equipe, é possível perceber que a hostilidade é substituída por solidariedade e cooperação, de modo que muitos dos conflitos gerados no estágio anterior são resolvidos. Nesta fase, os atletas procuram trabalhar em conjunto para alcançar objetivos comuns e para que os papéis de cada um na equipe se estabilizem. O último estágio, o de atuação ou desempenho, é caracterizado pela união dos membros com a finalidade de centrar suas energias para o sucesso da equipe. Ao terem este objetivo em comum, é possível falarmos em coesão de grupo, que pode ser definida como um processo dinâmico refletido

na tendência do grupo em unir-se na busca de metas e objetivos.

Desempenho

A prática esportiva nas situações de competição envolve diferentes fatores relacionados ao atleta e ao seu desempenho, tanto intrínsecos quanto extrínsecos (como o esforço físico, as habilidades motoras, a preparação física), fatores psicológicos (como a emoção, a agressividade/violência e o prazer provenientes das práticas esportivas), os quais têm papéis importantes para a manutenção do equilíbrio emocional necessário para obter um bom desempenho e desenvolvimento esportivo. Além desses fatores, Jones e Hardy (1990) consideram que o desempenho do atleta também está relacionado aos fatores fisiológicos, referentes ao estado físico e funcional do atleta, e aos fatores biomecânicos, que diz respeito aos fundamentos e movimentos básicos de cada modalidade e que são treinados em busca de aperfeiçoamento das técnicas de execução. Entre outros fatores relacionados à performance do atleta, podemos citar os aspectos táticos de uma equipe, os quais referem-se às combinações de fundamentos, estratégias e regras do esporte praticado, visando o melhor desempenho de toda equipe. Há também os fatores relacionados à motivação, à competitividade, à ativação, à autoconfiança, à ansiedade e ao estresse.

Assim, para o atleta obter um bom desempenho, é necessário dedicar-se aos treinos, às preparações psicológicas, às táticas e técnicas para trabalhar esses fatores citados anteriormente, de modo que poderá ter maior tranquilidade e confiança durante a competição.

A preparação psicológica em atletas que participam de competições é tão

importante quanto a preparação física e técnica. A situação de competição pode ser fonte de fatores que ajudam ou que prejudicam o desempenho dos atletas durante a competição. As situações de raiva e agressividade, por exemplo, podem atrapalhar o desempenho do atleta, levando-o à desconcentração, à perda de foco e atenção na competição e, dependendo da atividade física realizada, o atleta pode ser punido e/ou expulso da competição. Porém, a agressividade/raiva pode ter a função de ensinar o atleta a trabalhar em conjunto com outras pessoas na busca de um objetivo comum, a aceitar e respeitar os outros com suas diferenças, além de o atleta aprender a controlar suas emoções em busca de um bom desempenho.

Neste trabalho, serão investigados alguns fatores que podem estar presentes em situações de competição, cooperando ou atrapalhando o desempenho do atleta. São eles: agressividade, estresse e motivação.

Cada fator será investigado a partir de algumas emoções e sentimentos que podem aparecer no atleta durante a competição. O fator de agressividade será investigado a partir dos possíveis momentos de raiva que o atleta pode sentir; o fator de estresse abordará os sentimentos de medo e pressão; e o fator de motivação será estudado a partir dos possíveis sentimentos de orgulho e prazer na prática do esporte, principalmente durante uma competição.

Agressividade

Há diferentes teorias e conceitos sobre a agressividade no contexto esportivo, e isso faz com que os pesquisadores tenham dificuldade em conseguir definir exatamente as dimensões e as condições de ocorrência.

A agressividade será compreendida, neste estudo, a partir da definição de Baron e Richardson (1994), a qual se resume em “qualquer forma de comportamento dirigido ao objetivo de prejudicar ou ferir outro ser vivo que está motivado a evitar tal tratamento” (p.7).

No contexto esportivo, a agressividade pode ser considerada “boa” ou “ruim”. Nos casos em que a agressividade estimula o atleta em momentos difíceis da competição, ela é considerada como um fator bom. Alguns autores da área da Psicologia do Esporte nomeiam essa agressividade boa de “comportamentos assertivos”, de modo que compreendem esses comportamentos como o fato de o atleta jogar com alta intensidade e emoção sem a intenção de prejudicar o outro atleta. Já a agressividade é considerada “ruim” no esporte quando o atleta se comporta de maneira consciente e intencional a prejudicar ou ferir outro atleta (por exemplo, bater em outro atleta), criando um ambiente hostil.

A agressividade pode ser expressa e representada de diferentes maneiras, por exemplo, a partir do sentimento de raiva de uma pessoa. Esse sentimento pode gerar no atleta um comportamento violento, que pode cooperar ou não para o desempenho do atleta, como exemplificado acima. Alguns autores acreditam que a agressividade pode melhorar o desempenho de um atleta, tanto no nível coletivo quanto individual, ou, ainda, que ela pode se tornar um fator motivador, quando o atleta consegue compreender e trabalhar para transformá-lo em um fator beneficiar seu desempenho.

É interessante ressaltar que a raiva aparece também em atletas de esportes coletivos, de maneira que estes podem sentir raiva não só com os seus rivais ou com o juiz, por exemplo, mas podem ter esse sentimento por seus próprios companheiros de equipe, em situações de disputa de posição ou alguma

jogada errada, por exemplo, o que pode prejudicar o desenvolvimento e desempenho do grupo durante a competição.

Motivação

A motivação é vista de diferentes maneiras e com diferentes objetivos no contexto esportivo, podendo ser considerada para motivar os atletas para realização, motivação na forma de estresse competitivo e motivações extrínsecas e intrínsecas. No geral, os profissionais da área definem motivação como “a direção e a intensidade de nossos esforços” (Sage, 1977). De acordo com essa definição, a direção do esforço é representado pelo fato de o atleta procurar, aproximar-se ou ser atraído por algumas situações, por exemplo, uma situação em que um atleta, ao sentir dificuldade em realizar uma jogada específica, procura o técnico/treinador para ajudá-lo. Já a intensidade do esforço caracteriza-se pelo quanto o atleta se esforça em determinada situação. Um exemplo seria de um atleta comparecer ao treino, porém não esforçar-se muito durante este.

No contexto esportivo, os psicólogos consideram a visão interacional da motivação, a qual se constitui a partir da relação e interação entre indivíduo-situação, ou seja, resulta de fatores relacionados aos indivíduos (personalidade, emoções, interesses, objetivos) e às situações (registros de ganhos e perdas do time, estilo do treinador). A motivação é considerada uma influência fundamental no desempenho individual e de equipe (Theodorakis e Gargalianos, 2003). Nesse sentido, podemos considerar as emoções de orgulho e prazer como fatores que podem interferir na motivação de um atleta.

Tanto o orgulho quanto o prazer são considerados emoções primárias, ou seja, emoções inatas ao indivíduo. O prazer pode ser considerado como sentimento de satisfação, o qual pode ser encontrado a partir da prática esportiva.

O esporte é visto como uma atividade que traz ao praticante sensações de satisfação, relaxamento, divertimento, atividade social, melhora a autoestima, e é um momento em que a pessoa pode se desligar de suas preocupações cotidianas e se concentrar em si, em busca de um equilíbrio psicofisiológico. Já o orgulho pode ser considerado como resultado da percepção da pessoa de que seu comportamento está de acordo com o esperado, com o eu ideal.

No contexto esportivo, essas emoções podem aparecer durante os treinos e nas competições. O prazer pode se relacionar ao fato de a pessoa praticar um esporte que goste, além de enfrentar situações como jogar com rivais, ganhar as partidas, ser bem-sucedido em determinadas jogadas, entre outras situações. O orgulho pode aparecer também em situações como essas, principalmente quando há um bom desempenho do atleta e da equipe.

Ambas as emoções podem ser compreendidas como fatores motivadores. Quando o atleta sente prazer ou orgulho, ele pode ser motivado a repetir o comportamento que gerou tais emoções. Os treinos e jogos passam a ser o *locus* onde o atleta vivenciará novas emoções.

Estresse

Considerando que o esporte competitivo é um evento que proporciona diversas situações desafiadoras aos atletas, de modo que estes interagem com diversos fatores os quais, combinados ou não, podem acarretar no seu estresse. O estresse competitivo pode ser gerado por meio de diversas situações, sendo estas direta ou indiretamente relacionadas ao processo competitivo, dependendo do atleta.

Segundo alguns autores, como McGrath (1970), o estresse é considerado como um processo originado a partir do acontecimento de um desequilíbrio substancial entre as demandas físicas e psicológicas colocadas a uma pessoa e sua capacidade de resposta, em condições nas quais a falha em satisfazer essas demandas tem importantes consequências.

De acordo com Smith (1986), o estresse competitivo é composto por três fatores, os quais são influenciados por características de personalidade e por fatores motivacionais de cada atleta na competição. O primeiro fator refere-se às *situações* que envolvem certa interação entre as demandas do atleta (recursos pessoais) com as demandas do meio. Portanto, quando há um equilíbrio entre esses aspectos, o atleta não sofre ou sofre pouco de estresse. Porém, quando ocorre algum desequilíbrio em alguma das demandas, o estresse pode aparecer em níveis significativos, podendo prejudicar o atleta.

O segundo aspecto que compõe o estresse competitivo refere-se à *avaliação cognitiva*, ou seja, a percepção dessa situação de demanda do atleta. A intensidade das respostas emocionais do atleta acontece em função de como ele interpreta as situações, seu significado e a habilidade que ele tem para lidar com elas. Essas interpretações dependem de diversas características e atributos pessoais como condicionamento físico, crenças, habilidades e expectativas.

O último fator que compõe o estresse, segundo o autor, refere-se às *respostas* que o atleta produz. Estas podem ser motoras, psicológicas ou fisiológicas e estão diretamente relacionadas ao fator anterior – a avaliação cognitiva. Quando a avaliação indica que a situação pode representar uma ameaça ao atleta, este terá seus recursos mobilizados para poder lidar com essa ameaça. Caso o atleta seja mal sucedido e não consiga lidar com a ameaça, o

atleta pode sofrer certa influência negativa e ter seu desempenho prejudicado. A performance ruim pode ser gerada a partir das consequências de não lidar com a ameaça, que são observadas muitas vezes como o aumento da ansiedade-estado, trazendo a ativação (ansiedade-estado somática) e a preocupação (ansiedade-estado cognitiva), além de o atleta poder sofrer alterações na concentração e maior tensão muscular.

Outros autores, tal como McGrath (1970), dividem esse processo de estresse em quatro estágios, considerando como último o de *consequências comportamentais*, que se refere ao comportamento real do atleta sob estresse.

Da mesma maneira que os outros fatores, o estresse competitivo tem diversas implicações sobre o atleta, podendo cooperar ou prejudicá-lo. A compreensão do atleta sobre o estresse que pode afetá-lo – e os outros fatores que podem aparecer durante a competição – é fundamental para que ele aprenda a controlar as situações e a se manter em equilíbrio para ser bem-sucedido durante a competição. Além disso, o estresse também pode ter o caráter positivo para o atleta quando este tiver uma necessidade de alcançar ou manter um bom nível de ansiedade-estado ou ativação (nível de excitação fisiológica e psicológica geral em uma pessoa e refere-se à motivação do momento da competição) antes e durante a competição, pois cooperará para um melhor desempenho.

O estresse competitivo é considerado por alguns pesquisadores como um dos fatores mais determinantes para o bom desempenho esportivo, já que nesse contexto os atletas são submetidos a diversas situações de pressão, são cobrados e pressionados a superarem limites, manterem seu desempenho efetivo e regular, além de serem pressionados por situações externas, como a atuação do juiz, o contrato com o time, a titularidade, entre outras.

O sentimento de estresse pode prejudicar o atleta de modo a piorar seu desempenho, pois ele está relacionado diretamente ao estado físico e fisiológico do atleta. Ou seja, quando a pessoa está estressada, ocorre o aumento de tensão muscular, a redução da flexibilidade, da habilidade e da coordenação motora, redução da atenção do objetivo, entre outros fatores. Consequentemente, o atleta torna-se incapaz de jogar bem, de modo satisfatório e de ter bons resultados.

A emoção de medo e o sentimento de pressão que os atletas podem ter durante a competição caracterizam o estresse competitivo, não sendo os únicos fatores que podem gerar o estresse. Ambos os sentimentos relacionam-se diretamente e estão conectados também aos fatores externos (companheiros do time, juiz, técnico, etc.) e a si mesmo (autopressão).

A pressão é compreendida como o comportamento de exigir de outra pessoa mais do que esta pode oferecer, e a autopressão refere-se ao comportamento de exigir mais de si mesmo do que pode oferecer. Em esportes coletivos é possível observar que os atletas sofrem pressões de diversas situações, desde as pressões externas até as internas, as quais podem ser identificadas pela autoavaliação, cobrança de si mesmo em ter bom desempenho, etc.

O medo é considerado como uma emoção primária, que, segundo Siviero (2006), é uma emoção de “afastamento” e envolve a fuga de um perigo. O medo em uma pessoa surge quando há a percepção de uma situação ameaçadora em que a pessoa se sente incapaz de dominar tal situação. Apesar dessa característica, o medo pode ser considerado também como uma defesa.

De acordo com Roffé (2006), o medo no contexto esportivo pode ser considerado como a sensação que exagera situações externas e pode

comprometer o rendimento a partir da diminuição da autoconfiança, sentimento que se relaciona diretamente com o medo. Outros autores, como Machado (2006), consideram o medo como um estado emocional desencadeado ante um perigo iminente, o qual gera uma resposta de alerta. Nesse caso, o organismo pode reagir em diferentes níveis: motor, fisiológico e verbal. No entanto, o medo é considerado como um fator de motivação negativa, pois tende a reforçar ou a intensificar os movimentos que a pessoa faz para fugir do estímulo que o gerou.

Assim como o medo, a ansiedade e a pressão são sentimentos consequentes e relacionados ao estresse, a autoimagem e a autoconfiança também. Estas estão relacionadas às percepções das ameaças. O atleta com uma baixa autoestima, tem menor confiança em si mesmo e fica mais ansioso antes ou durante um jogo, o que pode interferir em seu desempenho.

Pode-se verificar que o desempenho do atleta durante o jogo sofre a influência de inúmeras variáveis. O conhecimento dessas variáveis pode auxiliar a preparação e a orientação dos atletas para os jogos. A seguir relacionaremos os objetivos, métodos e resultados da pesquisa.

2. Objetivo

Este estudo tem como principal objetivo identificar a existência de aspectos relacionados às emoções e aos sentimentos dos atletas de esportes coletivos, como o medo, o orgulho, o prazer, a pressão e a raiva, em situações de competições.

3. Metodologia

Conforme o objetivo anteriormente explicitado, esta pesquisa parte do pressuposto de que cada membro de uma equipe sinta medo, orgulho, prazer, pressão e raiva em algum momento durante uma competição. A partir de um estudo exploratório, pretende-se investigar em que situações essas emoções aparecem em uma competição. As características desses aspectos emocionais, descritas nos capítulos anteriores, serão avaliadas a partir dos procedimentos abaixo descritos.

3.1 Procedimento

Foram aplicados os questionários em atletas de equipes profissionais e amadoras selecionadas, que mostraram interesse em participar do estudo, com a intenção de obter dados de identificação e avaliar os aspectos emocionais presentes em cada um no contexto de uma competição.

3.2 Colaboradores

Os colaboradores escolhidos foram atletas que fazem parte de um time/equipe profissional ou amador. Os atletas apresentaram idades entre 17 e 33 anos e estavam em treinamento para competições realizadas no ano de 2010.

Os colaboradores foram contatados e informados do objetivo da pesquisa, a partir do Termo de Consentimento de colaboração de pesquisa (Anexo C).

3.3 Instrumentos

Foi aplicado um questionário contendo perguntas relacionadas à

identificação do sujeito (Anexo A) e, para a avaliação das características dos aspectos emocionais de cada atleta, foi aplicado um questionário para compreender o atleta em situações de competição.

Foram utilizados os seguintes testes¹: “*Test de las presiones del deportista de Selección*” e “*Test de los miedos del futbolista*”, como base para formular os questionários que são compostos por uma lista de situações prováveis de produzir pressão e medo, respectivamente, nos atletas (Anexo B). Também foi utilizado um questionário contendo perguntas relacionadas a situações que podem vir a produzir os sentimentos de prazer, raiva e orgulho nos atletas. Por meio destes, objetivou-se mapear, para cada um dos membros do grupo, como as variáveis *medo, prazer, pressão, orgulho e raiva* se configuram em situações de competição.

3.4 Local

Os instrumentos foram aplicados no local de treino de cada equipe, antes do início dos treinos.

¹ Esses testes foram adaptados do original ROFFÉ (2004) por VALLE (2007).

4. Análise de Resultados e Discussão

Os gráficos a seguir foram obtidos a partir das respostas dadas aos questionários sobre pressão e medo, encontradas no anexo B.

Nas colunas horizontais estão os números correspondentes aos diferentes fatores de pressão ou medo encontrados nas questões 1 e 12, respectivamente, no anexo B. Nas colunas verticais estão as porcentagens dos resultados.

Gráfico 1 Porcentagem da intensidade de medo sentida pelos atletas profissionais em diferentes fatores durante a competição.

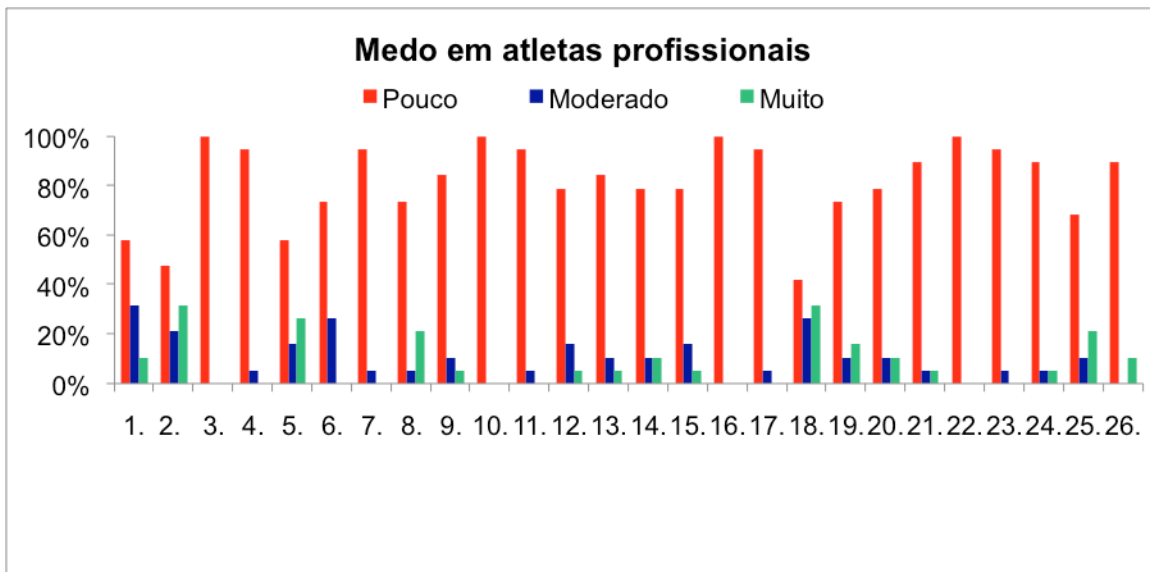


Gráfico 2 Porcentagem da intensidade de medo de atletas amadores em diferentes situações durante a competição.

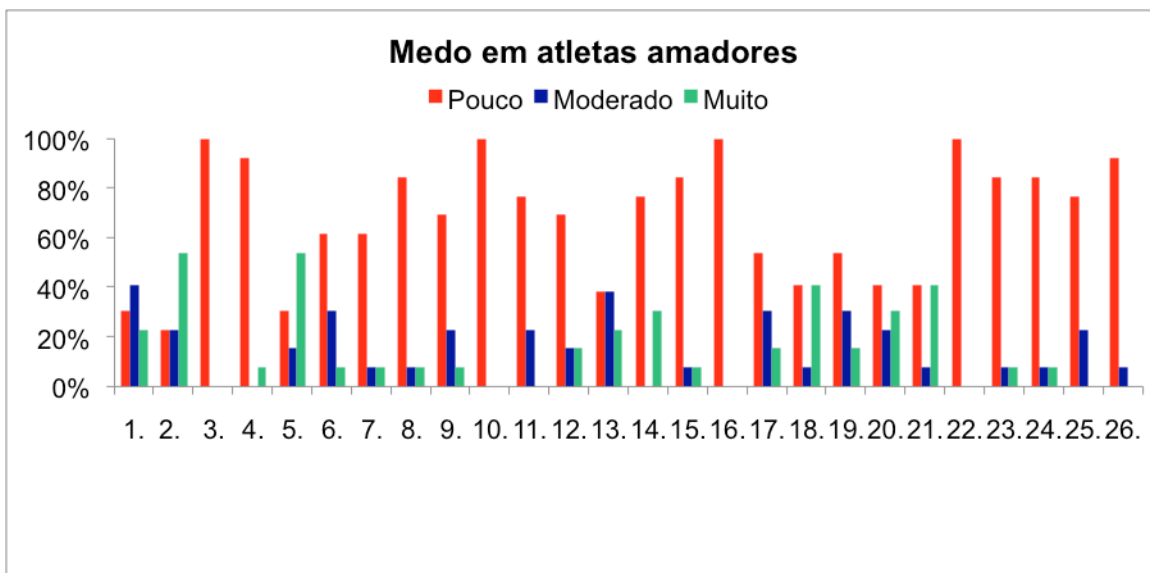


Gráfico 3 Percentagem da intensidade de pressão dos atletas profissionais em diferentes situações durante a competição.

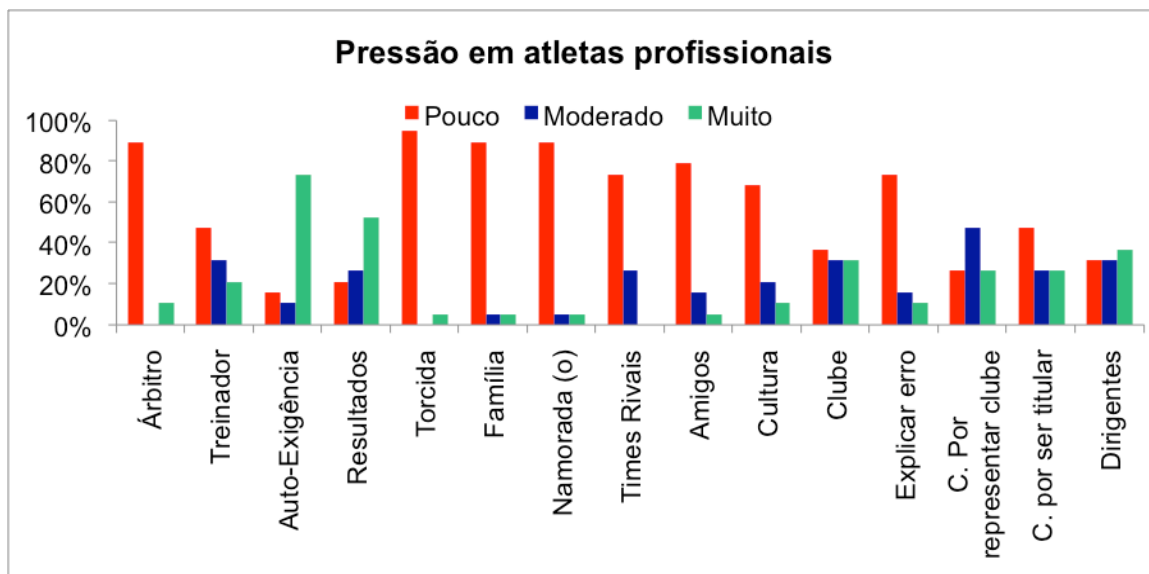


Gráfico 4 Percentagem da intensidade de pressão dos atletas amadores em diferentes situações durante a competição.

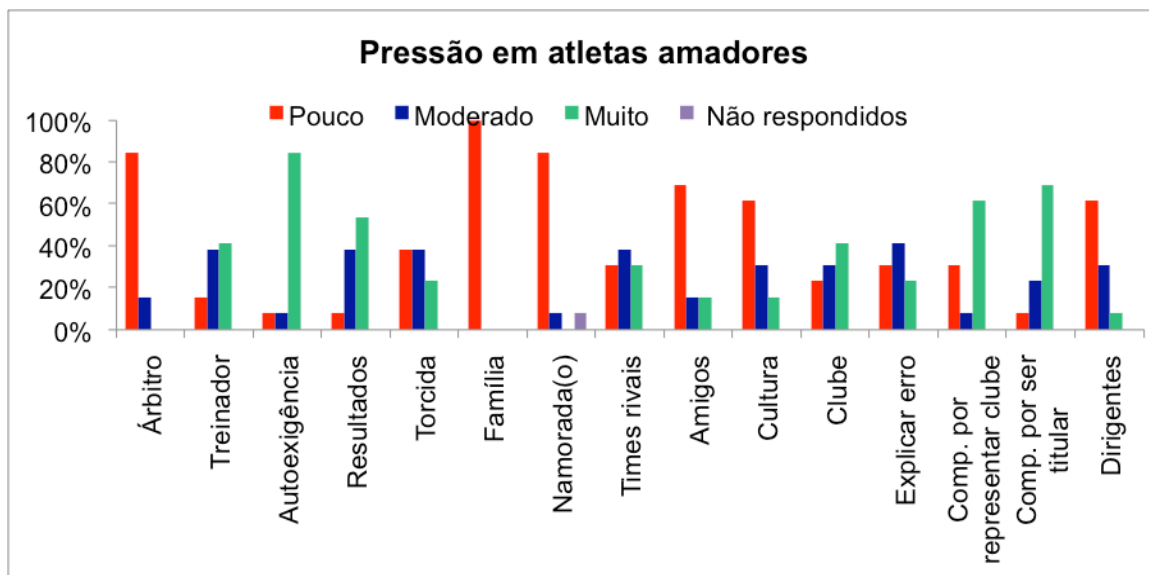


Gráfico 5 Porcentagem da intensidade de pressão dos atletas de esportes coletivos em diferentes situações durante a competição.

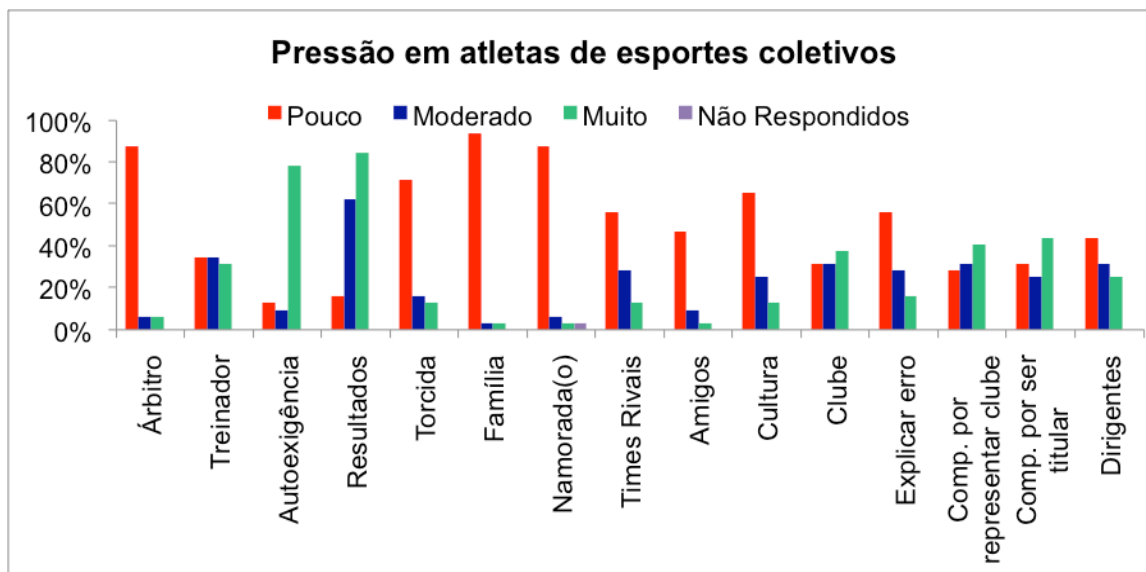
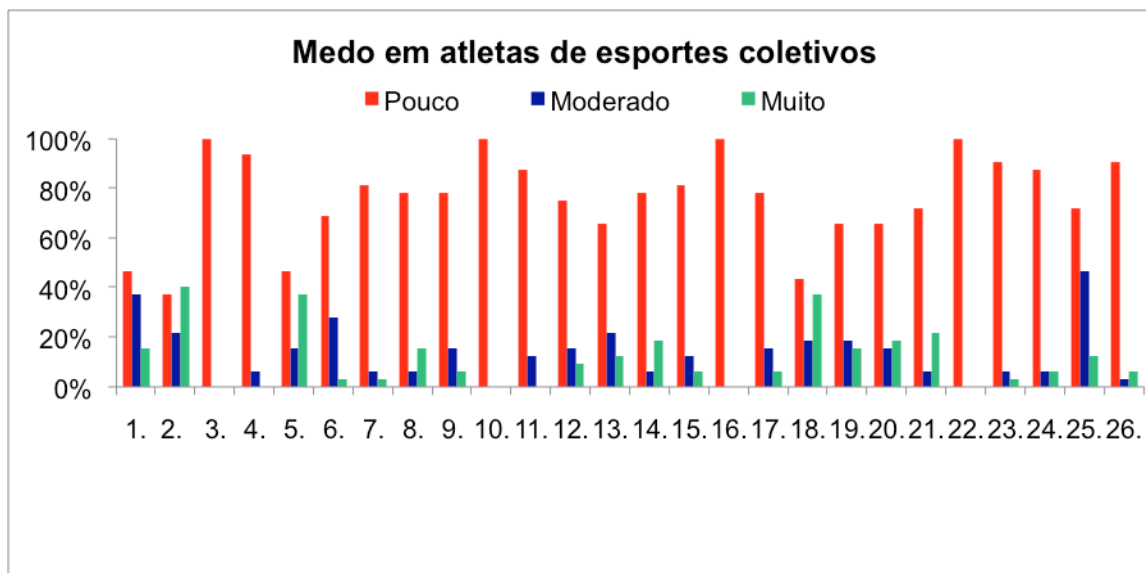


Gráfico 6 Porcentagem da intensidade de medo dos atletas de esportes coletivos em diferentes situações durante a competição.



A partir da análise dos dados de identificação de cada participante, o grupo de atletas profissionais estudado apresentou média de idade de 23 anos, sendo todos participantes do sexo masculino. Já o grupo dos atletas amadores apresentou média de idade de 20 anos, sendo 3 homens e 10 mulheres. O tempo médio de prática do esporte foi um pouco maior para os atletas profissionais (11 anos contra 10 anos para os amadores).

Abaixo relacionaremos os aspectos investigados no desempenho do atleta durante o jogo. Partimos do pressuposto, como citado anteriormente, que medo, pressão, raiva, prazer e orgulho poderiam afetar o rendimento do atleta.

Medo

Em relação aos resultados encontrados sobre os possíveis fatores de medo durante a competição (Gráficos 1 e 2), foi possível observar que em ambos os grupos estudados o medo aparece pouco e exerce pouca influência no desempenho durante jogos em comparação com o fator de pressão.

Os dois grupos apresentaram respostas de sentirem “pouco medo” ou nenhum medo da competição de ganhar o jogo e dos times rivais. Em contrapartida, apresentaram alto índice desse sentimento em relação à questão de “não poder dar o que se espera durante a competição” (item 18 do questionário sobre medo).

O grupo de atletas amadores demonstrou ter mais medo de perder o jogo do que os atletas profissionais. Além disto, 54% dos atletas desse grupo apresentaram o medo de fracassar durante a competição, já os atletas profissionais (47%) têm pouco medo do fracasso na competição.

O grupo de amadores também apresentou maiores índices de intensidade de medo de errar do que os profissionais. Entre os amadores, 54% relataram ter muito medo de errar, enquanto 26% dos atletas profissionais apresentaram ter esse mesmo medo. Os amadores apresentaram maiores índices também em relação ao medo de ficar nervoso e de não conseguir resolver algo durante os jogos. Do mesmo modo, os amadores apresentaram maior medo de não conseguirem impor respeito aos rivais, de começar jogando mal e de não poder “dar a volta” no resultado.

Em contrapartida, os atletas profissionais apresentaram maiores índices desse sentimento quanto às situações de sofrer alguma lesão (20% contra 8% dos atletas amadores) e também quanto à arbitragem, índice que não aparece no grupo dos atletas amadores.

Quanto às questões abertas sobre a influência do medo no desempenho dos atletas, 58% dos atletas profissionais relataram que esse sentimento não afeta seus desempenhos durante a competição. Os atletas que afirmaram sentir o medo como um fator influente em seus rendimentos, relataram que esse sentimento os afeta de modo negativo (aumenta a ansiedade e a insegurança). Já no grupo dos atletas amadores, 77% relataram que o medo os afeta negativamente.

Os dois grupos estudados apresentaram que o medo de errar é o fator que mais os aflige durante a competição. Além disto, relataram também os fatores de ansiedade, insegurança e falta de concentração.

Ao analisarmos os resultados, percebemos a existência de um maior índice de medo nos atletas amadores, relacionado, principalmente, a situações ligadas ao desempenho do atleta como: medo de errar, de ficar nervoso, de não poder dar

o que se espera, de não impor respeito aos rivais, etc. Como citado no capítulo teórico, o medo pode representar uma defesa da pessoa quando ela está em uma situação ameaçadora e se sente incapaz de dominá-la. No entanto, podemos concluir, a partir dos dados obtidos, que os atletas amadores estão menos preparados para enfrentar situações ameaçadoras durante a competição que os profissionais.

Além disso, os amadores apresentaram pouca autoconfiança, sentimento este que está relacionado diretamente ao medo, de acordo com Roffé (2006). O autor afirma que o medo pode exagerar a situação externa e comprometer o rendimento do atleta por meio da diminuição da confiança em si próprio. A falta de autoconfiança e o pouco preparo para enfrentar situações ameaçadoras são fatores que podem aumentar o nível de estresse do atleta, que tanto pode ser benéfico para o desempenho do atleta, motivando-o e aumentando o nível de ativação quanto pode contribuir de modo negativo ao rendimento do atleta, deixando-o muito nervoso, diminuindo sua autoconfiança, além de interferir no rendimento físico (aumentando a tensão, reduzindo a flexibilidade e a coordenação motora).

Pressão

Quanto às questões relacionadas aos fatores de pressão, a partir da análise dos questionários sobre pressão (Gráfico 3 e Gráfico 4), foi possível observar que o árbitro, assim como a família, o(a) namorado(a) e os amigos pouco pressionam os atletas.

Nos dois grupos estudados, os resultados dos jogos (positivos ou negativos) podem ser fatores de pressão aos atletas nos momentos de competição. O fator da autoexigência também está bastante presente nesses atletas durante os jogos, uma vez que 73% dos profissionais e 84% dos amadores relataram se sentirem muito pressionados por esse fator.

Diante dos resultados obtidos, foi possível perceber que, no geral, os atletas amadores se sentem mais pressionados que os atletas profissionais. Os resultados mais representados nessa afirmação são: em relação à pressão exercida pelo treinador, pelo clube, por representar o clube, por ser o titular em uma competição e por esses atletas terem que justificar seus erros.

O treinador pode ser considerado um fator de pressão para muitos atletas amadores, os quais 41% relataram sofrer muita pressão desse fator. Do mesmo modo, o grupo de amadores apresentou maior índice quanto à pressão que o clube exerce (41% responderam que se sentem muito pressionados); ao representar o clube em uma competição, 61% dos amadores responderam que se sentem pressionados, enquanto apenas 26% dos profissionais relataram ter esse mesmo sentimento. Quanto à pressão sentida por ser titular em um jogo, 69% dos amadores afirmaram se sentir muito pressionados contra apenas 26% dos profissionais. Ao terem que explicar os erros cometidos, 41% dos amadores relataram se sentir moderadamente pressionados; esse mesmo fator não apresenta a função de pressionar os atletas profissionais.

Nas questões relacionadas à influência do desempenho do atleta, 53% dos profissionais relataram que a pressão afeta seus desempenhos. Alguns afirmaram sofrer essa influência de maneira positiva, aumentando a motivação antes e durante a competição. Já outros atletas afirmaram que a pressão afeta

negativamente seus desempenhos, gerando maior autoexigência. Em comparação, 92% dos atletas amadores relataram sentir que a pressão exerce influência em seus desempenhos. Apenas um atleta amador relatou que o medo afeta positivamente, motivando-o. Os outros atletas relataram que esse fator afeta de maneira negativa seus desempenhos, de modo a gerar falta de autoconfiança, insegurança e autoexigência.

Nas questões relacionadas ao que os aflige mais quando se sentem pressionados, a probabilidade de errar é o fator mais relevante para ambos os grupos.

É possível identificar que nesses dois grupos a autoexigência é um fator que aparece significativamente nos resultados, assim como nas respostas de medo (“medo de não poder dar o que se espera”).

Do mesmo modo, nas respostas sobre medo, os atletas amadores apresentaram maiores índices de que sofrem pressão nos jogos. A primeira hipótese para esse alto índice é o resultado da falta de um acompanhamento psicológico, ao contrário dos profissionais, que têm a presença do profissional os acompanhando.

Um dos resultados que surpreendeu foi a pressão sentida pelos amadores em relação ao clube, à representação do clube, à pressão do treinados, por serem titulares e por terem que justificar os erros. Tínhamos como pressuposto que esses índices deveriam ser altos em atletas profissionais. Temos como hipótese de que esses resultados evidenciam uma diferença de perspectiva do esporte entre os atletas profissionais e os amadores.

Acreditamos que para os amadores a competição é vista como uma atividade mais coletiva e que ele tem uma maior responsabilidade por representar o clube nos campeonatos. Para os profissionais, no esporte não está colocado necessariamente a representação coletiva. O esporte significa a profissão, e quanto mais puder sobressair-se individualmente tanto melhor será a posição ocupada.

Raiva

O sentimento de raiva aparece nos jogadores durante a competição em ambos os grupos estudados. A maioria dos atletas profissionais que sente raiva nos jogos relata que este é um sentimento motivador. Poucos atletas profissionais relataram que a raiva é um fator negativo para seus desempenhos, porém, quando os atinge, é em forma de agressividade, e as situações que os deixam agressivos são: erros próprios, agressão e menosprezo dos rivais e má atuação do time.

Já os atletas amadores relataram que o sentimento de raiva aparece principalmente quando há erro da arbitragem, quando o time tem uma má atuação e quando os atletas do time rival são agressivos (fisicamente e verbalmente). Muitos desses atletas responderam que a raiva os afeta de modo positivo, ajudando a motivá-los. Outros relataram que a raiva afeta seus desempenhos de forma negativa, de maneira a contribuir para o desequilíbrio psicológico e deixando-os mais agressivos e violentos.

As situações e os fatores que mais afligem os atletas profissionais quando se sentem com raiva são: perder a concentração e o foco, agir impulsivamente/

perder o controle da situação, ansiedade e nervosismo. Para os amadores, são: perder o controle da situação, errar passes e gols e não poder solucionar alguma situação.

Ambos os grupos estudados apresentaram respostas de que a raiva aparece durante as competições, tanto de maneira positiva (motivação) quanto negativa (agressividade). Os comportamentos reconhecidos por muitas pessoas como agressivos, porém, motivadores, são chamados por alguns autores de “comportamentos assertivos”, nos quais o atleta não tem a intenção de machucar ou prejudicar seu rival.

Prazer

O sentimento de prazer aparece nos grupos estudados, e para os profissionais, principalmente, nas seguintes situações: 1) quando o atleta joga bem – tem uma boa atuação na competição; 2) quando faz o que gosta – é um atleta e joga/pratica o esporte (no caso, o Handebol); 3) quando o time está unido e focado no jogo. Apenas dois atletas profissionais citaram que sentem prazer quando o time ganha. A maioria dos atletas profissionais relatou que o sentimento de prazer afeta positivamente o desempenho, de modo a gerar alegria, entusiasmo e ânimo.

Os atletas amadores responderam que o prazer aparece, principalmente, nas situações em que o atleta tem um bom desempenho (marca gol ou ocorre uma “jogada bonita”) e quando o time vence a partida. Além de nessas situações, alguns atletas citaram que sentem prazer quando há vibração da torcida, quando há expulsão de algum atleta do time adversário e quando as autoexigências são

supridas. Assim como os profissionais, grande parte dos amadores relatou que o sentimento de prazer afeta o desempenho, de modo a ser um fator motivador.

Apesar de parte do grupo de atletas profissionais responder que sentem prazer quando o time está unido, essa emoção foi reconhecida mais vezes quando relacionadas às situações individuais e às questões internas do indivíduo (fazer o que gosta e ter um bom desempenho). Apenas dois atletas desse grupo relataram sentir prazer quando o time ganha, situação esta que envolve o grupo, o coletivo.

Já o grupo dos amadores sente prazer em situações que envolvem mais fatores externos e que envolvem coletividade (time ganha, expulsão de rivais, torcida). Esse grupo mostrou ser mais sensível aos fatores externos e às emoções e aos sentimentos do que os profissionais.

Diante desses resultados, podemos perceber que o prazer está presente em ambos os grupos, pois é considerado uma emoção primária, e é caracterizada como um fator motivador no contexto esportivo. Foi possível observar que em pessoas que praticam esportes por lazer (amadores), o prazer tem o caráter de sentimento de satisfação, não somente a partir de situações e atos individuais (o atleta faz um gol, por exemplo), mas também quando há coletividade (time reunido, focado). No time dos profissionais, isso acontece pouco, sendo que estes sentem mais prazer quando têm um melhor desempenho individual.

Orgulho

O sentimento de orgulho aparece durante os jogos nos grupos estudados. A maioria dos atletas profissionais relaciona o orgulho ao estar fazendo o que

gosta (fato de ser atleta) e a quando faz uma boa partida, ou seja, tem um bom desempenho. Além disso, as situações de vitória, equipe unida e o bom desempenho também trazem ao atleta esse sentimento, de acordo com suas respostas. Porém, grande parte desse grupo estudado respondeu que o orgulho não afeta o desempenho durante a competição. Os poucos que responderam que esse sentimento influencia o rendimento relataram que ele os afeta de maneira positiva, motivando-os e aumentando a autoconfiança.

Quanto aos resultados dos amadores, apenas um dos atletas respondeu que o sentimento de orgulho não aparece durante as competições. O restante relatou que o orgulho aparece quando o time ganha a partida e/ou tem uma boa performance. Alguns atletas amadores relataram que o orgulho aparece por sua boa performance pessoal, como quando o atleta marca gol. Oito atletas amadores (61%) relataram que o sentimento de orgulho afeta positivamente o desempenho, de modo a motivar os atletas durante a partida. Os outros cinco atletas desse grupo responderam que esse sentimento não afeta seus desempenhos.

O orgulho pode ser considerado como o resultado da percepção do atleta, no caso, de que seu comportamento está de acordo com o esperado, com o ideal. Nesses resultados apresentados acima, podemos observar que os dois grupos sentem orgulho nos jogos, tanto em situações individuais (ser jogador, ter bom desempenho) quanto coletivas (quando o time está unido, quando o time vence a partida).

Quanto à percepção da influência dessa emoção nos desempenhos, os atletas amadores pareceram mais vulneráveis, de modo que se sentem mais afetados do que os profissionais. Provavelmente, isso se deve ao mesmo motivo

da influência dos outros aspectos discutidos acima nos amadores, ao fato de eles não terem o preparo psicológico para esse tipo de situação e emoção.

Percebemos também que a maioria dos atletas envolvidos nas competições, principalmente os amadores, tinha como finalidade competir pelo grupo. Apenas um atleta amador apresentou características em que aspectos pessoais apareceram como mais relevantes que alcançar a meta do grupo. A hipótese para isso é a de que ele esteja mais preocupado com suas próprias potencialidades, aproximando-se de características apresentadas pelos profissionais.

Foi observado que os atletas de ambos os grupos passam pelos quatro estágios diferentes do processo de competição sugerido por Martens (1975). Os atletas profissionais apresentaram mais respostas correspondentes ao primeiro estágio – situação competitiva objetiva –, o qual faz uma comparação do desempenho a um padrão-limite. O segundo estágio, chamado de situação competitiva subjetiva, está presente nos dois grupos estudados, em que os atletas percebem, avaliam e aceitam a situação de competição mesmo com a possibilidade de sofrerem interferências de outros fatores. Ambos os grupos passam pelo terceiro estágio (respostas), o qual se refere à decisão do atleta após avaliar a situação de competição, porém, os profissionais pareceram mais preparados para essas decisões do que os amadores. E, finalmente, o quarto estágio (consequências) também é vivido por ambos os grupos.

5. Conclusão

A partir dos resultados da pesquisa, pudemos observar que o conceito de competição utilizado neste trabalho – um processo social que representa situações de disputas por meio de atividades físicas contra outras pessoas em busca do mesmo objetivo, além de ser compreendida como eventos em que os atletas expressam suas emoções – está presente nos dois grupos estudados.

De fato, o esporte pode ser visto como uma área que aglutina muitas pessoas e como um evento o qual mobiliza muitas pessoas. Acreditamos que a atividade esportiva ainda pode representar, para o homem moderno, a superação de obstáculos que encontraria na natureza. Ao avaliarmos atletas amadores e profissionais, pudemos perceber que essa relação é mais forte no primeiro do que no segundo grupo. Acreditamos que a prática do esporte amador está mais relacionada a uma atividade cooperativa, grupal e competitiva, própria de culturas da Antiguidade.

Ao analisar os resultados, foi possível observar que os atletas sofrem maior influência da pressão do que do medo. O medo está presente nos atletas em algumas situações específicas, como: o fracasso durante a competição, a probabilidade de erro e o fato de o atleta não conseguir dar tudo o que dele se espera. A pressão aparece, ao comparar todos os atletas, principalmente quando ela se relaciona às autoexigências, aos resultados dos jogos, à pressão que o clube exerce, ao representar o clube e quando o atleta é titular na competição.

Os amadores apresentaram-se mais vulneráveis às influências dos aspectos estudados (medo, orgulho, prazer, pressão e raiva) durante a competição que quando comparados aos profissionais. Podemos considerar que essa diferença entre os grupos se deve ao fato de que os profissionais têm

acompanhamento psicológico durante as temporadas de competição, além de terem o esporte como profissão.

Isso nos faz pensar que estes atletas podem focar mais no desempenho pessoal para se sobressaírem no grupo, ocupando uma melhor posição ou jogar por um clube mais reconhecido e, conseqüentemente, serem reconhecidos por seu trabalho. Ao focarem em seus próprios desempenhos durante uma competição, esses atletas podem deixar o time em segundo plano, de maneira que não haja cooperação com o grupo. Essa postura do atleta frente ao seu desempenho pode desfalcá-lo e prejudicar o desempenho deste. O rendimento individual em esportes coletivos tem grande importância, mas é necessário que haja cooperatividade quando se joga em um esporte coletivo. Se um atleta de um grupo coletivo competir visando apenas seu desempenho individual, dificilmente irá cooperar com o grupo e não atingirá o sucesso esperado. Ou seja, em esportes coletivos é necessário o atleta focar tanto no desempenho pessoal quanto no desempenho coletivo para obter bons resultados.

Os amadores, por praticarem o esporte por lazer e não terem uma cobrança de um bom desempenho individual tanto quanto os profissionais, são mais influenciados por aspectos externos (torcida, desempenho do time, expulsão de rivais) e também por internos (autoexigências supridas, bom desempenho). Também por esses mesmos fatores, esses jogadores visam mais o desempenho coletivo.

Os psicólogos que atuam na área de esportes têm como objetivo entender como os diversos fatores psicológicos afetam o desempenho motor e como a prática do exercício afeta o desenvolvimento psicológico do atleta. Esses profissionais têm um papel importante e essencial para um melhor preparo dos

atletas amadores e profissionais, proporcionando o desenvolvimento de habilidades psicológicas, com o objetivo de melhorar o rendimento dos atletas e do time nas situações de competição.

Durante esta pesquisa, foi possível investigar uma área não tão abordada pela Psicologia no Brasil, porém, de grande importância. Tanto as visitas aos clubes quanto os questionários trouxeram à pesquisadora dados significativos, surpreendentes e interessantes, os quais foram abordados durante a discussão. As ferramentas de pesquisa poderiam ter sido mais apropriadas para este tipo de pesquisa, de modo a ser mais bem formulada para que o questionário não ficasse repetitivo. Porém, a partir dessa ferramenta, foi possível colher os dados apresentados na análise e na discussão dos resultados, além de podermos contribuir com os atletas, os quais relataram que essa ferramenta possibilitou a reflexão sobre as questões das emoções e dos sentimentos que aparecem durante as competições.

A partir desta pesquisa, poderão ser realizadas outras com maior ênfase nos sentimentos e nas emoções dos atletas, com o objetivo de descobrir outros aspectos que interferem na competição, além de pesquisas sobre os possíveis trabalhos do psicólogo na área de esporte, principalmente sobre aqueles relacionados aos aspectos psicológicos dos amadores e profissionais durante as competições e suas consequências.

6. Referências

BARON, R. A.; RICHARDSON, D. R. *Human aggression*. New York: Freeman, p.7, 1994.

BENTO, J. O. *Desporto: materia de ensino*. Porto: Caminho, 1987.

ROSE JR, D. *Esporte e atividade física na infância e adolescência*. Porto Alegre: Artmed, 2002.

_____. A competição na infância e na adolescência. *Revista Metropolitana de Ciências do Movimento Humano*, São Paulo, v. 2, n. 2, p. 6-13, 1995.

JONES, J. G.; HARDY, L. *Stress and performance in sport*. Chichester: J. Willey, 1990.

LANCELOTTI, S. *Olimpíada 100 Anos: Jogos de Atlanta*. São Paulo: Nova Cultural e Círculo do Livro, 1996.

MACHADO, A. A. *Psicologia do Esporte: da educação física ao esporte de alto nível*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

MARTENS, R. *Social psychology of sport*. New York: Harper & Row, 1975.

McGRATH, J. E. Major methodological issues. In: _____. (Ed.). *Social and psychological factors in stress*. New York: Holt, Rinehart & Winston, p. 19-49, 1970.

NOCE, F.; SAMULSKI, D. Análise do estresse psíquico em atacantes no voleibol de alto nível. *Revista Paulista de Educação Física*, São Paulo, v. 16, n. 2, p. 113-129, 2002.

ROFFÉ, M. Como evaluar las presiones y miedos de los deportistas de Selección:

una experiencia de 4 años con futbolistas juveniles. *Lecturas: Educación Física y Deportes: Revista Digital*, Buenos Aires, n. 72, 2004.

_____. La preparación psicológica de la selección juvenil argentina sub-20 de fútbol para el Mundial 2001: un año de trabajo con futbolistas de elite. In: ROFFÉ, M.; UCHA, F. (Org.) *Alto Rendimiento, Psicología y Deporte*. Buenos Aires: Lugar Editorial, 2005.

_____. Una Investigación con 200 futbolistas de diferentes culturas, *Revista Digital*, Buenos Aires, v. 11, n. 97, jun. 2006.

SAGE, G. *Introduction to motor behavior: A neuropsychological approach*. 2nd ed. Reading, MA: Addison-Wesley, 1977.

SAMULSKI, D. *Psicologia do Esporte*. São Paulo: Manole, 2002.

SIVIERO, E. K. A influência de exercícios físicos suaves sobre a relação estados emocionais e tensão muscular. *Revista Hispeci & Lema, Bebedouro*, v.6, p. 56-66, 2001/2002.

SMITH, R. E. A component analysis of athletic stress. In: WEISS, M. P.; GOULD, D. (Eds.). *Sport for children and youths*. Champaign: Human Kinectics, 1986. p.107-11.

SPIELBERGER, C. *Tensão e Ansiedade*. Rio de Janeiro: Harper e Row do Brasil, 1981.

THEODORAKIS, L. N., & GARGALIANOS, D. G. The importance of internal and external motivation factors in physical education and sport. *International Journal of Physical Education*, 2003, v. 40, n.1, p. 21-26,

VALLE, M. A produção de diferenças pelo esporte. *Revista PSICO*, v. 37, n. 1, p.

31-35, 2006.

_____. *Atletas de Alto rendimento: Identidades em Construção*. 2003. 97f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social e da Personalidade)–Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2003.

_____. Coaching e resiliência: intervenções possíveis para pressões e medos de ginastas e esgrimistas. *Revista brasileira de psicologia do esporte*, v. 1, n. 1, p. 1-17, dez. 2007. ISSN 1981-9145.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

ANEXOS

ANEXO A:

Nome: _____

1. Idade: _____

2. Sexo: (1) Feminino (2) Masculino

3. Estado civil: (1) Solteiro (2) Casado (3) Divorciado/separado (4) Viúvo

4. Escolaridade:

(1) Não alfabetizado

(1) Completo

(2) De 1ª a 4ª Série (antigo primário)

(2) Incompleto

(3) Da 5ª a 8ª Série (antigo ginásial)

(4) Ensino Médio/Técnico. Se curso técnico, em quê? _____

(5) Nível superior/pós-graduação. Qual curso? _____

5. Atividade profissional: _____

6. Há quanto tempo pratica esse esporte? _____

7. Há quanto tempo está na equipe? _____

8. Pratica outro esporte? () Sim () Não

Se sim, qual? _____

ANEXO B:

Questionário sobre pressão sentida pelo atleta durante a competição:

1. Instrução: *Você encontrará abaixo uma lista contendo 15 questões que abordam a pressão encontrada no esporte coletivo. Leia a questão e assinale no campo ao lado o número correspondente a intensidade da pressão que você sente durante o treino/competição.*

1 = *Nem um pouco* 2 = *Um pouco* 3 = *Moderadamente* 4 = *Muito* 5 = *Extremamente*

1. Pressão dos árbitros	
2. Pressão do treinador e/ou corpo técnico	
3. Autoexigências internas	
4. Pressão dos resultados (positivos ou negativos)	
5. Pressão dos torcedores	
6. Pressão dos pais ou da família	
7. Pressão do(a) namorado(a)	
8. Pressão dos rivais	
9. Pressão dos amigos	
10. "Pressão social" (excelência de nossa cultura, ser o primeiro ou nada)	
11. Pressão da entidade/clube/confederação	
12. Pressão de sentir que tem que dar explicações quando erra	
13. Pressão por representar o clube numa competição em nível regional/estadual/nacional/internacional	
14. Pressão na competição por ser titular	
15. Pressão dos dirigentes	

2. Quais dessas pressões citadas na tabela acima mais afetam você? E quais menos afetam?

3. A pressão afeta o seu desempenho na competição? Se sim, como?

4. Quando você se sente pressionado(a), o que lhe aflige mais?

5. O sentimento de raiva aparece durante as competições? Se sim, quais situações despertam esse sentimento?

6. O sentimento de raiva afeta o seu desempenho na competição? Em caso afirmativo, de que maneira?

7. Quando você se sente com raiva, o que lhe aflige mais?

8. O sentimento de prazer aparece durante os jogos? Se sim, quais as situações mais

frequentes que despertam esse sentimento?

9. O sentimento de prazer influencia seu desempenho durante a competição? Se sim, de que forma?

10. Você sente orgulho durante as competições? Em caso afirmativo, em que situações esse sentimento aparece?

11. O orgulho afeta o seu desempenho nas competições? Se sim, como?

12. **Instrução:** *Você encontrará abaixo uma lista contendo 26 questões que abordam o medo encontrado no esporte coletivo. Leia a questão e assinale no campo ao lado o número correspondente a intensidade do medo que você sente durante o treino/competição.*

1 = *Nem um pouco*; 2 = *Um pouco*; 3 = *Moderadamente*; 4 = *Muito*; 5 = *Extremamente*

1. Medo de perder o jogo	
2. Medo de fracassar durante a competição	
3. Medo de ganhar	
4. Medo de se sentir isolado dos colegas durante a partida	
5. Medo de errar	
6. Medo de arriscar	
7. Medo de ser rejeitado pelo grupo ou pelo técnico	
8. Medo de lesionar-se	
9. Medo de fazer papel ridículo	
10. Medo da competição	
11. Medo do rival	
12. Medo do desconhecido	
13. Medo de estar nervoso na competição	
14. Medo de não poder resolver algo	
15. Medo de não poder dormir na noite anterior à competição	
16. Medo de falar com o técnico	
17. Medo de perder a titularidade na equipe	
18. Medo de não poder dar o que se espera	
19. Medo de não impor respeito	
20. Medo de começar mal na competição/partida	
21. Medo de não poder dar a volta no resultado	
22. Medo de ser rejeitado pelos familiares, pelos amigos, pela namorada, etc.	
23. Medo de não poder recuperar a titularidade	
24. Medo de adoecer	
25. Medo da má arbitragem	
26. Medo da arbitragem	

13. Quais desses medos, citados na tabela acima, mais afetam você? E quais menos afetam?

14. O medo é um sentimento que influencia o seu desempenho na competição? Se sim, de que maneira?

15. Quando você está com medo, o que lhe atormenta mais?

16. Qual sua opinião sobre este questionário?

17. Você já havia pensado nessas questões sobre essas emoções no contexto esportivo?

O questionário ajudou para uma reflexão desses temas?

ANEXO C

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Eu, _____, portador(a) da cédula de identidade RG nº _____, residente na _____, telefone _____, autorizo a utilização dos dados por mim fornecidos por meio de escalas e questionários, para fins de pesquisa.

Entendo que a pesquisa tem como finalidade identificar fatores relacionados ao estresse em atletas praticantes de esportes coletivos. Declaro estar ciente de que não há riscos previstos com a minha participação no estudo e de que qualquer publicação deste material excluirá informações que permitam a minha identificação por parte de terceiros, garantindo a privacidade e o sigilo das informações coletadas.

Declaro também que minha participação é voluntária e que poderei encerrá-la a qualquer momento que julgue necessário. Nesse caso, recebi a garantia que meus dados não serão utilizados. Estou ciente que os participantes do estudo poderão ter acesso ao material de pesquisa ou às publicações, entrando em contato por e-mail com a pesquisadora.

São Paulo, ____ de _____ de 201 ____.

Maria Elisabeth Montagna

Renata de M. R. P. Reali

(Assinatura do participante)

ANEXO D



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA DA PUC-SP
SEDE CAMPUS MONTE ALEGRE

Protocolo de Pesquisa nº 106/2010

Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde
Psicologia
Orientador(a): Prof.(a). Dr.(a). Maria Elisabeth Montagna
Autor(a): Renata de Medeiros Rodrigues Penalva Real

PARECER sobre o Protocolo de Pesquisa, em nível de Trabalho de Conclusão de Curso, intitulado ***Medo e pressão em esporte coletivo: o papel do grupo***

CONSIDERAÇÕES APROVADAS EM COLEGIADO

Em conformidade com os dispositivos da Resolução nº 196 de 10 de outubro de 1996 e demais resoluções do Conselho Nacional de Saúde (CNS) do Ministério da Saúde (MS), em que os critérios da relevância social, da relação custo/benefício e da autonomia dos sujeitos da pesquisa pesquisados foram preenchidos.

O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido permite ao sujeito compreender o significado, o alcance e os limites de sua participação nesta pesquisa.

A exposição do Projeto é clara e objetiva, feita de maneira concisa e fundamentada, permitindo concluir que o trabalho tem uma linha metodológica bem definida, na base do qual será possível retirar conclusões consistentes e, portanto, válidas.

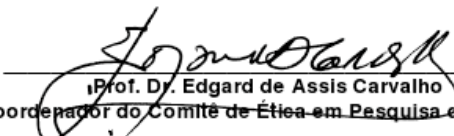
No entendimento do CEP da PUC-SP, o Projeto em questão não apresenta qualquer risco ou dano ao ser humano do ponto de vista ético.

CONCLUSÃO

Face ao parecer consubstanciado apensado ao Protocolo de Pesquisa, o Comitê de Ética em Pesquisa da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo – PUC/SP – Sede Campus Monte Alegre, em Reunião Ordinária de **03/05/2010**, **APROVOU** o Protocolo de Pesquisa nº **106/2010**.

Cabe ao(s) pesquisador(es) elaborar e apresentar ao CEP da PUC-SP – Sede Campus Monte Alegre, os relatórios parcial e final sobre a pesquisa, conforme disposto na Resolução nº 196 de 10 de outubro de 1996, inciso IX.2, alínea "c", do Conselho Nacional de Saúde (CNS) do Ministério da Saúde (MS), bem como cumprir integralmente os comandos do referido texto legal e demais resoluções do Conselho Nacional de Saúde (CNS) do Ministério da Saúde (MS).

São Paulo, 10 de maio de 2010.



Prof. Dr. Edgard de Assis Carvalho
Coordenador do Comitê de Ética em Pesquisa da PUC-SP