

UNIVERSIDADE SÃO JUDAS TADEU

**EMOÇÕES PRÉ-COMPETITIVAS EM ATLETAS DE
BASQUETEBOL: UMA ANÁLISE QUALITATIVA NA
PERSPECTIVA DA PSICOLOGIA DO ESPORTE.**

MARIA CRISTINA NUNES MIGUEL

**São Paulo
2008**

Livros Grátis

<http://www.livrosgratis.com.br>

Milhares de livros grátis para download.

UNIVERSIDADE SÃO JUDAS TADEU

**EMOÇÕES PRÉ-COMPETITIVAS EM ATLETAS DE
BASQUETEBOL: UMA ANÁLISE QUALITATIVA NA
PERSPECTIVA DA PSICOLOGIA DO ESPORTE**

MARIA CRISTINA NUNES MIGUEL

*Dissertação apresentada à Universidade São
Judas Tadeu, como requisito parcial para
obtenção do título de Mestre em Educação
Física.*

Orientadora: Prof^a Dr^a MARIA REGINA FERREIRA BRANDÃO

**São Paulo
2008**

Miguel, Maria Cristina Nunes

Emoções pré-competitivas em atletas de basquetebol: uma análise qualitativa na perspectiva da psicologia do esporte / Maria Cristina Nunes Miguel. - São Paulo, 2008.

95 f. ; 30 cm

Dissertação (mestrado) – Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, 2008.

Orientador: Maria Regina Ferreira Brandão

1. Basquetebol. 2. Emoções. 3. Esportes – Aspectos psicológicos. I. Título

DEDICATÓRIA

A meu filho Kleber, meus pais José e Victória in memorian , meu irmão João e sua esposa Rose, meus primos Olga, Humberto e Ana in memorian e a minha mãe postiça Ana Lúcia, pelo apoio e carinho em mais esta etapa de minha profissão.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer a todas as pessoas que direta ou indiretamente contribuíram para execução dessa dissertação de mestrado, em especial a:

- ♦ A minha orientadora e amiga Professora Doutora Maria Regina Ferreira Brandão pela paciência em ler e corrigir arduamente este estudo, por sua amizade, apoio e incentivo em todos os momentos difíceis pelos quais passei;
- ♦ Aos atletas pela disponibilidade para a realização desse estudo;
- ♦ Aos treinadores Professor Lula Ferreira e Professor José Alves dos Santos Neto pela oportunidade de realizar este estudo;
- ♦ Aos colegas de mestrado Daniel, Débora, Rose, Leo pelo auxílio e paciência nas redações dos trabalhos escritos em conjunto;
- ♦ Ao colega Valdemar por apresentar as belezas portuguesas no Congresso Luso Espanhol;
- ♦ Aos Professores Afonso, Vilma e Sheila por compartilharem comigo todo seu conhecimento;
- ♦ A coordenadora e aos professores do programa de Mestrado em Educação Física da USJT pelas valiosas colaborações;
- ♦ As secretárias Simone, Fátima, Selma, Vivian e Adriano pela paciência e orientação administrativa;
- ♦ As Professoras Silvia e Mariney pelas valiosas contribuições na correção e formatação deste trabalho;
- ♦ Aos amigos Ana, Gilson, Marina, Renato, Carolina, Francisco, Vera, Wladimir, Débora, António e todos os clientes do consultório que sempre compreenderam as minhas ausências nos momentos em que necessitavam de minha presença;
- ♦ Aos amigos Adilson, Dalila e Alessandra que acreditaram e me incentivaram a continuar a estudar;
- ♦ A todos os dirigentes, técnicos Marcos, Edinho, Cíntia, Professores Alexandre e Leonardo, fisioterapeuta Juliana, nutricionista Tálita, atletas, funcionários, presidente da Associação de pais Agith, pela compreensão e apoio;
- ♦ A todos os dirigentes, comissões técnicas, e colegas da Sociedade Esportiva Palmeiras por compreenderem as necessidades de mudanças de horários;
- ♦ Em especial a Marisa que não mediu esforços em torcer e acompanhar a minha trajetória;
- ♦ Em especial ao Alceno que me incentivou a voltar estudar durante nosso casamento.

"Se chorei ou se sofri, o importante é que emoções eu vivi"

(Roberto Carlos)

SUMÁRIO

LISTA DE FIGURAS.....	vi
LISTA DE QUADROS.....	vii
LISTA DE ANEXOS.....	viii
RESUMO.....	ix
ABSTRACT.....	x
CAPÍTULO 1 INTRODUÇÃO.....	01
1.1 Delimitação do Problema.....	01
1.2 Objetivos.....	06
1.2.1 Objetivo Geral.....	06
1.2.2 Objetivos Específicos.....	06
1.3 Justificativa.....	06
1.4 Delimitação do Estudo.....	07
CAPÍTULO 2 REVISÃO DE LITERATURA.....	08
2.1 Emoção na perspectiva biológica.....	08
2.2 Emoção na perspectiva psicossocial.....	12
2.3 Emoção na perspectiva do esporte.....	18
2.3.1 Medo.....	20
2.3.2 Ansiedade.....	23
2.3.3 Raiva.....	25
2.3.4 Culpa e Vergonha.....	26
2.3.5 Tristeza e Depressão.....	28
2.3.6 Esperança, Alívio, Felicidade e Orgulho.....	29
CAPÍTULO 3 MÉTODO.....	36
3.1 Princípios norteadores do estudo.....	36
3.2 Características dos sujeitos pesquisados.....	36
3.3 Instrumento e Procedimento.....	37
3.4 Análise dos dados.....	38
CAPÍTULO 4 RESULTADOS.....	40
4.1 Descrição, Redução e Categorização Seleção Brasileira Juvenil.....	41
4.2 Descrição, Redução e Categorização Seleção Brasileira Adulta	55
4.3 Matrizes Nomotéticas.....	63

4.4 Total de discursos e porcentagem de respostas para cada equipe nas 9 categorias	66
4.5 Total de discursos subdivididos para cada equipe nas 9 categorias, por posição de jogo para cada categoria.....	67
4.6 Porcentagem de discursos para cada equipe nas 9 categorias, por posição de jogo.....	69
CAPÍTULO 5 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	70
CAPÍTULO 6 CONCLUSÃO.....	81
REFERÊNCIAS.....	82
ANEXOS.....	88

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1 - Modelo da Teoria da Emoção de Willian James (Adaptado por GUTIÉRREZ, 2000).....	12
FIGURA 2 - Categorias da equipe juvenil comparadas entre convocados e cortados..	73
FIGURA 3 - Categorias da equipe adulta comparadas entre convocados e cortados...	74
FIGURA 4 - Categorias das emoções comparadas por convocados adulto e juvenil.....	77
FIGURA 5 - Categorias das emoções comparadas por cortados adultos e juvenis.....	77

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1 - Desenvolvimento das emoções (adaptado de Rudik e Chernikova, 1988).....	14
QUADRO 2 - Esquema geral do sistema, processo e variáveis associadas e implicadas nas emoções (adaptado de Lazarus e Folkman, 1984; Lazarus, 1991; por CRUZ e VIANA, 1996).....	17
QUADRO 3 - Principais emoções presentes no ambiente esportivo (adaptado de Lazarus, 2000)	20
QUADRO 4 - Reações geradas pelas emoções negativas (BRANDÃO e cols, 2002) ...	34
QUADRO 5 - Matriz Nomotética da equipe juvenil	60
QUADRO 6 - Matriz Nomotética da equipe adulta	61
QUADRO 7 - Total e porcentagem de respostas para cada equipe nas 9 categorias..	67
QUADRO 8 - Total de discursos nas 9 categorias, por posição de jogo da equipe Juvenil.....	67
QUADRO 9 - Total de discursos nas 9 categorias, por posição de jogo da equipe adulta	68
QUADRO 10 - Quadro comparativo da porcentagem de discursos para cada equipe nas 9 categorias, por posição de jogo-.....	69

LISTA DE ANEXOS

Anexo 1 - Características da amostra da Seleção Brasileira juvenil	89
Anexo 1 - Características da amostra da Seleção Brasileira adulta	91
Anexo 2 - Termo de Responsabilidade da Instituição	93
Anexo 3 - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....	94
Anexo 4 - Questão Norteadora	95

RESUMO

O atleta, no momento pré-competitivo, está sob a influência das mais variadas pressões do meio esportivo, tais como: expectativas sobre o desempenho por parte da imprensa, familiares, treinadores e componentes da equipe, exigência de resultados, cobrança de que o atleta ou a equipe tenha determinado tipo de comportamento ou atitude, importância da competição, dentre outros. Além do mais, está sob a influência de pressões pessoais, auto-expectativa para se desempenhar bem, ter autocontrole sobre suas atitudes, etc. Estas pressões são avaliadas e interpretadas cognitivamente e podem gerar uma gama de emoções, interferindo no seu desempenho. Emoção é definida como um conjunto complexo de motivos objetivos e subjetivos que originam reações como alegria, prazer, medo, ansiedade e nervosismo. Portanto este estudo tem por objetivo compreender e analisar as emoções vivenciadas por jogadores no momento anterior a competição, denominado pré-competitivo. Para tanto, foram avaliados 48 jogadores de alto rendimento, do sexo masculino, da modalidade basquetebol, convocados para a Seleção Brasileira Juvenil (N=30) e Adulta (N=18) para participarem dos Campeonatos 5ª Copa América Juvenil Masculina e do 8º Campeonato Mundial Juvenil Masculino sub-19 e do 42º Campeonato Sulamericano Adulto Masculino e 15º Campeonato Mundial Adulto Masculino através de uma questão aberta semi-estruturada: “Escreva como você se sente no momento anterior à competição”. Assim, a análise compreensiva dos relatos sobre as emoções de cada atleta foi dividida em três etapas a seguir: Descrição Fenomenológica das vivências emocionais pré-competitivas para cada sujeito das duas equipes. Redução Fenomenológica e Categorização de determinadas partes das descrições dos sujeitos e, Reflexão e Interpretação Fenomenológica dos discursos dos jogadores buscando elementos comuns e diferentes à maioria comparando por tempo de experiência e posição de jogo e, finalmente, discutindo à luz da Psicologia do Esporte. Podemos concluir que as emoções pré-competitivas são reflexo predominantemente do processo cognitivo sobre a expectativa do desempenho. Portanto, a perspectiva cognitiva das emoções é relevante para este contexto. A familiaridade das emoções pré-competitivas é fundamental já que é um importante mediador do desempenho futuro. Assim, quando os atletas se percebem como tendo algum tipo de controle sobre as futuras competições e o domínio sobre as competências necessárias para aquele momento em particular exibem emoções pré-competitivas relacionadas a auto-expectativas positivas. Por outro lado, quanto mais importante e incerto for o resultado esportivo, mais os atletas tendem a experimentar emoções pré-competitivas relacionadas a preocupação e ansiedade. Essas considerações anteriores também nos levam a afirmar que as emoções vivenciadas são dependentes do tempo de experiência.

Palavras chave: Emoções, Basquetebol, Pré-competição, Esporte.

ABSTRACT

Before competitions, athletes are under the influence of a variety of pressures, such as expectations from the press, family, coaches and team members concerning results, behavior or attitude, importance of competition, among others. Moreover, they are under the influence of personal pressures, such as self-expectation to play well, self-confidence, etc. Such pressures are perceptively evaluated and interpreted, and may generate a range of emotions, interfering with their performance. Emotion is defined as a complex set of objective and subjective reasons that cause reactions such as joy, pleasure, fear, anxiety and nervousness. Thus, this study aims at checking and understanding the emotions experienced by players before competition, the so-called pre-competitive emotions. To this end, 48 basketball players were evaluated – all of them male, with a high-income and summoned for the Brazilian National Young (N = 30) and Adult (N = 18); the 5th America Cup for Young Males; the 8th World Championship for Young Males under 19; the 42nd South-American Championship for Adult Men; and the 15th World Championship for Adult Males -] through an open semi-structured question: "Write how you feel before competitions." Thus, the comprehensive analyses of reports describing the athlete's emotions was divided into three steps: Phenomenological Description of pre-competitive emotional experience for each subject from both teams; Phenomenological Reduction and Categorization of some parts of the subjects' descriptions; and Phenomenological Reflection and Interpretation of speeches of the players' speeches, in a search for common and different elements among most players, taking into consideration their experience and game position under the light of Sport Psychology. We can conclude that the pre-competitive emotions are mainly reflections of the cognitive process on the expectation of performance. Therefore, the prospect of cognitive emotions is relevant for this context. The familiarity of pre-competitive emotions is crucial since it is an important mediator of future performances. Thus when athletes realize they have some kind of control over future competitions, and master the required skills for that particular moment, they exhibit pre-competitive emotions related to positive self-expectations. On the other hand, the more important and uncertain sport is, the more athletes tend to experience pre-competitive emotions involving uneasiness and anxiety. The above considerations also lead us to claim that emotions depend on time of experience.

Key words: emotions, basketball, pre-competition, sports.

CAPÍTULO 1

INTRODUÇÃO

1.1 DELIMITAÇÃO DO PROBLEMA

Baseada em experiências, como profissional da Psicologia do Esporte, mãe de atleta de alto nível, e atuando como psicóloga em diferentes modalidades esportivas, tais como natação, tiro olímpico, mountain bike, tênis e ginástica artística foi possível constatar, por meio de conversas com os atletas, mudanças de atitudes, nos momentos que antecederiam as competições. Os nadadores, por exemplo, afirmavam que suas atitudes de rotina de manter o foco fixo na água e o de alongar-se no bloco de partida, eram alteradas para um olhar direcionado para a arquibancada, respiração ofegante, brincadeiras com os outros nadadores e, até mesmo, ausência do alongamento. A atleta do tiro olímpico e o atleta de mountain bike, diziam que a ingestão normal de água, a tranquilidade e o bom humor, eram modificados por uma ingestão de água em demasia, suor excessivo, e surgimento de irritação, mau humor, e tremores nas mãos. Estas mudanças tendiam a ocorrer nos momentos anteriores às competições de maior importância. Também no tênis, houve relato de que, em competições consideradas mais importantes, o tenista sentia-se nervoso e irritado com seus familiares, com desconforto digestivo, poliquêzia (aumento na frequência das evacuações), e suor intenso. Já os atletas masculinos de ginástica artística, apresentavam alterações de comportamentos pré-competitivos como: sono excessivo, fortes dores musculares e agitação psicomotora, enquanto a equipe feminina apresentava intensa sudorese, boca seca e mau humor. É interessante que, para a equipe masculina essas reações apareciam somente nas competições importantes e para a equipe feminina, as reações apareciam independentemente da importância da competição.

Alguns questionamentos puderam ser elaborados a partir das observações, constatações e relatos acima descritos: Quais emoções os atletas tendem a vivenciar antes de uma competição? Existe predomínio de alguma emoção? Será que a dinâmica do basquetebol com sua lógica única e específica determina experiências emocionais pré-competitivas específicas? Será que os jogadores de basquetebol relacionam as emoções pré-competitivas com seu desempenho nos jogos? As emoções vivenciadas podem ser diferentes em função do

tempo de experiência do atleta? Será que as emoções variam de acordo com a posição de jogo do jogador?

Para responder a estas questões faz-se necessário compreendermos a dinâmica do basquetebol, que se caracteriza por ser um esporte coletivo, de cooperação e de oposição, no qual há um contato direto com a equipe adversária e os jogadores têm posições específicas (De ROSE Jr. e colaboradores, 2001; DIAZ, 2002; LIDOR e colaboradores, 2007).

A seguir, apresentaremos algumas importantes características deste esporte segundo os autores citados anteriormente:

1. Uma equipe de basquete é composta por 12 jogadores divididos em posições de jogo específicas;
2. As posições de jogo podem ser classificadas, sinteticamente, em posições de armação (armador), ataque (ala) e defesa (pivô);
3. O armador se caracteriza por comandar taticamente a equipe, analisar e tomar decisões rápidas para os diferentes momentos e sinalizar quais as jogadas que serão utilizadas no momento;
4. O ala tem como características a rapidez, a capacidade de infiltrar-se e o arremesso;
5. O pivô tem como características trabalhar em baixo da cesta e de ser responsável pelos rebotes;
6. O jogo é realizado em quatro tempos de dez minutos cada um, com descanso de dois minutos entre o 1º e 2º quartos e entre o 3º e o 4º quartos e de quinze minutos entre o 2º e 3º quartos;
7. O tempo de posse de bola para cada equipe é de vinte e quatro segundos, com oito segundos para atravessar a quadra;
8. A substituição de jogador nos quartos é ilimitada;
9. Ao cometer 05 faltas o jogador é eliminado do jogo.

As características do basquetebol citadas anteriormente determinam capacidades psicológicas que um jogador deve ter: autocontrole emocional, lidar com o sucesso e o insucesso, autoconfiança, motivação, resistência ao estresse competitivo, concentração, nível de ativação adequada, habilidade em se relacionar em grupo e ter resistência a cargas físicas de trabalho.

Este estudo enfocará as emoções relacionadas ao esporte de alto rendimento no momento pré-competitivo. Sabe-se que as emoções vivenciadas pelos jogadores variam

consideravelmente em cada momento de uma competição, incluindo os momentos pré-competição e pós-competição.

Numerosos estudos têm sido realizados com o objetivo de avaliar as emoções que os atletas têm durante as competições. Entretanto, poucos são os estudos sobre o momento pré-competitivo. Pouco antes da competição, Samulski (1995) diz que o atleta encontra-se em um estado de intensa carga emocional denominado “estado pré-competitivo”, caracterizado pela antecipação das oportunidades, riscos e conseqüências do jogo ou competição. Para o autor, neste estado, podem aparecer, por exemplo, emoções como o medo e o temor.

Dzhamgarov e Puni (1979) também se referem ao fato de que na pré-competição, a direção e a concentração da psique do atleta são determinadas pela espera da próxima competição. Como norma, sua atenção está voltada para a análise de suas possibilidades, resultados e conseqüências. Essa análise antecipada de seu futuro desempenho trás como conseqüência uma excitação emocional, que pode tanto elevar quanto diminuir sua eficácia e eficiência na competição.

Hanin (2000) sugere que um estado emocional ótimo para a competição esportiva motiva os atletas a iniciarem e manterem a quantidade de esforço necessária para ter uma performance de sucesso, enquanto emoções disfuncionais diminuem a motivação e o esforço dispendido. Assim, as emoções podem levar os atletas a se aproximar ou se afastar de suas metas.

Mas afinal, o que é emoção?

Para Lelord e André (2002, p.36) as emoções podem ser definidas em hipóteses básicas sob quatro pontos de vista segundo as grandes correntes teóricas: *Evolucionista* “Ficamos emocionados porque está nos nossos genes”, ou seja, a emoção está presente nos momentos importantes relacionados com a sobrevivência e com a escolha do parceiro para a reprodução da espécie; *Fisiologista* “Estamos emocionados porque o nosso corpo se emociona”, a emoção se expressa através de uma reação fisiológica; *Culturalista* “Estamos emocionados porque é cultural”, o papel cultural que aprendemos ao longo da convivência social, e que se diferencia entre os países, leva a diferença nas interpretações emocionais; *Cognitivista* “Estamos emocionados porque pensamos”, classificamos a emoção por tomadas de decisões antagônicas: agradável - desagradável, previsto - imprevisível, controlável - não-controlável, causado por nós - causado por um outro, ou seja, dependendo da combinação antagônica a emoção varia. Cada uma destas teorias ressalta um aspecto particular das emoções, mas não nega os demais aspectos.

Um dos mais conceituados psicólogos cognitivistas Richard Lazarus (LAZARUS, 2000), afirma que, tradicionalmente, emoção é definida como uma reação psicofisiológica organizada do indivíduo em resposta ao relacionamento com o meio ambiente, mais freqüentemente, mas não sempre, interpessoal ou social. Esta reação consiste de respostas advindas de três níveis de análise denominados: a) experiência introspectiva subjetiva (quase sempre referida como um afeto), b) ações abertas ou impulsos para agir e, c) modificações fisiológicas que fazem as emoções serem organísmicas. E, acrescenta a importância das variáveis cognitivas e motivacionais, na estimulação e sustento de uma emoção. Portanto, o que media psicologicamente uma emoção é a avaliação do significado que a pessoa atribui para o seu bem-estar e como a percebe em um processo de interação. Assim, quando falamos em emoção devemos sempre pensar no tripé: cognição, emoção e relação.

Taylor e Wilson (2005) afirmam que as emoções são uma parte das experiências esportivas, tanto quanto, as condições físicas, as condições técnico-táticas, os equipamentos, o treinador e a equipe esportiva. Eles sugerem que as emoções são o principal determinante de como os atletas irão desempenhar-se nas competições, uma vez que, o impacto das emoções sobre a performance atlética é tão poderoso, que afeta cada aspecto de seu desempenho. No entanto, os autores relatam que, apesar da importância deste tópico, ele ainda é pouco explorado na Psicologia do Esporte.

[...] Durante o treinamento e competição, os atletas podem experimentar um amplo espectro de emoções que vai desde as emoções negativas, tais como frustração e desapontamento, até as emoções positivas, tais como excitação e satisfação. Os relacionamentos dessas diversas emoções com a performance atlética são complexos e quase sempre intuitivos, uma vez que, essas conexões somente recentemente começaram a ser exploradas pela comunidade esportiva (JONES e colaboradores, 2005, p. 66).

Para Lidor e colaboradores (2007) os atletas vivenciam, para uma mesma situação, diferentes emoções e essas emoções precisam ser também analisadas em função de sua posição de jogo, tempo de experiência e nível de habilidade.

De fato, Brandão (2000) afirma que apesar do grande número de estudos sobre os aspectos psicológicos em atletas de elite, raras são as pesquisas que avaliam como se comportam estes aspectos psicológicos em atletas de diferentes posições de jogo. Embora o basquetebol seja essencialmente um jogo coletivo, as diferentes posições de jogo carregam diferentes demandas e responsabilidades. Conseqüentemente, os papéis definidos e as

demandas das tarefas que as diferentes posições possuem, podem ter influência sobre os fatores psicológicos.

Cox e Yoo (1995) afirmam que a relação entre as características psicológicas e o desempenho dos atletas tem sido amplamente pesquisada na área da psicologia esportiva, principalmente, em relação a três aspectos: diferenças entre as características psicológicas de jogadores de diferentes modalidades esportivas; diferenças nas características psicológicas entre atletas e não-atletas e, diferenças nas características psicológicas entre atletas mais habilidosos e menos habilidosos. Entretanto, pesquisas sobre as diferenças nas características psicológicas entre atletas que atuam em diferentes posições de jogo são raras na literatura da Psicologia do Esporte.

[...] Um tópico importante para a pesquisa que não tem sido adequadamente investigado é o relacionamento entre a posição de jogo do atleta e suas características psicológicas. Esta parece ser uma importante área de pesquisa porque as demandas psicológicas variam em função da posição de jogo. Em esportes como basquetebol, voleibol e futebol americano, por exemplo, o armador, o levantador e o quarterback, respectivamente, desempenham um papel central e altamente visível em suas equipes. Não seria razoável supor que as características psicológicas dos atletas que jogam em diferentes posições poderiam diferir? Esta linha de pesquisa tem sido relativamente estudada em relação a questões raciais, mas não em relação a variáveis psicológicas (COX e YOO, 1995, p. 183).

Além do mais, a experiência esportiva é uma das características individuais que pode fazer diferença na avaliação cognitiva das demandas de uma situação esportiva. Em outras palavras, podemos hipotetizar que atletas mais experientes apresentam padrões diferentes de emoções pré-competitivas quando comparados com atletas menos experientes.

A experiência é usualmente linear com a idade e com o tempo de competição. Isto significa que tanto as habilidades físicas, quanto as técnicas, táticas e psicológicas devem aumentar como resultado do aumento da prática em treinamentos e competições. Atletas com pouca experiência competitiva não possuem conhecimento suficiente sobre os diferentes momentos e situações com que irão se confrontar. Como resultado tende a responder aos estímulos advindos do meio de forma diferente dos atletas mais experientes, que já passaram por situações idênticas ou similares (BRANDÃO, 2000).

[...] A percepção dos indivíduos do mundo externo não é objetiva, mas influenciada por interpretações subjetivas derivadas das interpretações subjetivas das necessidades e das experiências passadas (APITZSCH, 1995, citado por BRANDÃO, 2000 p.140).

Assim, diante do exposto acima, esta dissertação tem os seguintes objetivos:

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo Geral

Analisar e compreender as emoções vivenciadas por jogadores de basquetebol das Seleções Brasileiras, adulta e juvenil, no momento anterior à competição.

1.2.2 Objetivos Específicos

- Descrever quais são as emoções vivenciadas neste momento, em cada equipe;
- Verificar se há predomínio de alguma emoção e a direcionalidade dessas emoções, por equipe;
- Comparar as emoções vivenciadas pelos atletas, de acordo com o tempo de experiência esportiva e posição de jogo.

1.3 JUSTIFICATIVA

A auto-regulação da excitação emocional pré-competitiva é um dos fatores mais importantes para a criação e conservação de um estado de pré-disposição psicológico ótimo para a competição. O conhecimento do atleta sobre si mesmo, em particular na esfera das emoções que vivencia com relação a sua próxima competição possibilitará um maior domínio de suas emoções pré-competitivas.

Isto é importante não somente para jogadores jovens, mas também para jogadores mais experientes porque a capacidade de regular suas próprias emoções e, conseqüentemente, seus comportamentos são essenciais para o sucesso esportivo. Assim, através deste estudo, os atletas poderão melhor compreender as emoções que vivenciam neste momento pré-

competitivo, assim como entender a intrínseca relação entre suas emoções e o desempenho nas competições futuras e a vulnerabilidade emocional a que podem estar sujeitos. Esta compreensão possibilitará também ao atleta desenvolver estratégias de auto-regulação das emoções para alcançar a eficiência competitiva.

Para os treinadores e demais profissionais que compõem a equipe técnica, este estudo poderá propiciar o conhecimento das principais emoções no esporte, de como se manifestam no momento pré-competitivo e de como são vivenciadas pelos jogadores em geral. De posse desse conhecimento poderão melhor entender o que acontece com seus jogadores e, conseqüentemente, auxiliá-los a lidarem com suas emoções. A incorporação desse conhecimento poderá também enriquecer a preparação desportiva em geral.

Já para os profissionais da Psicologia do Esporte, a contribuição desse estudo poderá possibilitar a programação de planos de preparação psicológica visando o controle, a modificação e a transformação das emoções.

1.4 DELIMITAÇÕES DO ESTUDO

Este estudo se restringe à descrição e análise das emoções pré-competitivas das equipes de atletas de basquetebol das Seleções Brasileiras, adulta e juvenil, do sexo masculino, entre 2006 - 2007.

CAPÍTULO 2

REVISÃO DE LITERATURA

Para melhor entender as emoções em toda sua complexidade, a presente revisão de literatura estará dividida em três sessões principais. Na primeira, será considerada a emoção na perspectiva biológica; na segunda, na perspectiva psicossocial e, finalmente, na terceira, as emoções na perspectiva do esporte, suas causas e conseqüências.

2.1 EMOÇÕES NA PERSPECTIVA BIOLÓGICA

As emoções manifestam-se através de um conjunto de elementos psicofisiológicos, que se particularizam por desequilíbrios afetivos de curta duração, nas funções de vários órgãos, como: aumento da sudorese, dos batimentos cardíacos, respiração acelerada, etc (BALLONE, 2003). Em concordância Hannin (2000) afirma que o córtex cerebral possui um local responsável pela tomada de consciência das emoções sentidas pelo Sistema Nervoso Autônomo (SNA) ou Vegetativo, visto que este é responsável pela excitação ou inibição dos processos nervosos nos territórios específicos responsáveis pelas sensações de prazer ou punição, motivação, ira, pavor, paixão, amor, ódio, alegria e tristeza. O hipotálamo é a sede cerebral das emoções e deflagra as reações físicas aos desgastes emocionais. A hipófise é uma glândula localizada na base do cérebro, comanda a maioria das outras glândulas e é controlada pelo hipotálamo. As glândulas supra-renais, situadas acima dos rins, são encarregadas de sintetizar os hormônios relacionados ao estresse: adrenalina, noradrenalina e cortisol.

Pinheiro (1995) complementa ao afirmar que o indivíduo emocionado apresenta um estado de excitação ou inibição no organismo, decorrente da conexão entre o estímulo ambiental e a resposta física percebida pelo SNC, através dos órgãos dos sentidos.

As emoções, estudadas pelo aspecto neurofisiológico segundo Bandeira (2002), são decorrentes de informações de atividades eletroquímicas, no sistema nervoso, com respostas neuromusculares no corpo e na face. Ainda para a autora, a expressão facial da emoção

ocorre de maneira instintiva ou por reflexo incondicionado, mas com o decorrer da aprendizagem e da experiência de vida, o indivíduo pode alterar ou inibir suas expressões faciais.

Como todos os processos psíquicos, as emoções possuem uma natureza reflexa¹, isto é, o indivíduo responde emocionalmente aos diferentes estímulos do meio, e podem surgir em relação aos reflexos condicionados² e incondicionados³ (RUDIK E CHERNIKOVA, 1990). Os autores explicam que as emoções que se seguem ao reflexo incondicionado, tal como o medo, possuem um caráter constante com relação às situações vivenciadas no meio, uma manifestação instintiva de reação de defesa e, são biologicamente necessárias. Sua ação reflexa não acontece separadamente dos reflexos condicionados, isto porque, segundo os mesmos autores, os reflexos condicionados são reações emocionais relacionadas a vários estímulos, e principalmente, estão ligados às emoções superiores, como os sentimentos morais, estéticos ou intelectuais, ligados às experiências sociais.

Lelord e André (2000) concordam que os reflexos incondicionados, possuem um caráter constante durante as manifestações instintivas. As reações de medo, por exemplo, aceleram o coração e reduzem a temperatura da extremidade dos dedos; e as reações de cólera, aceleram o coração e aumentam a temperatura das extremidades dos dedos.

A expressão destas emoções resultantes dos reflexos incondicionados e condicionados, segundo Damásio (2000) e Machado e colaboradores. (2004), ocorre porque os indivíduos possuem marcadores somáticos que informam a presença de uma emoção, através da liberação dos impulsos dos neurotransmissores fazendo-os agir e decidir rapidamente.

Para os mesmos autores, estas emoções, quando detectadas no sistema límbico, mais precisamente, na amígdala cerebral, durante a infância e juventude, e nos adultos no córtex pré-frontal, distribuem-se pelos mais distintos órgãos do corpo provocando respostas fisiológicas e podem desenvolver no indivíduo uma reação de alerta e uma estratégia de proteção vital para o organismo.

Gray (1978), Rudik e Chernikova (1990), Hanin (2000) explicam que o ser humano quando estimulado libera os hormônios adrenalina, noradrenalina, cortisol entre outros, o que

¹ Reflexo – “é a palavra utilizada para designar qualquer relação de estímulo-resposta” (ZILIO e CARRARA, 2005, p.01)

² Reflexo condicionado – “são respostas aprendidas das vivências individuais, vinculadas a múltiplos estímulos associados aos reflexos, como os reflexos de proteção e defesa” (ZILIO e CARRARA, 2005, p.04).

³ Reflexo incondicionado – “são respostas instintivas, não aprendidas, seguidas de um estímulo básico sobre o organismo, ocasionando, por exemplo, reações de fome, prazer, medo” (ZILIO e CARRARA, 2005, p.04).

resulta em reações somáticas viscerais, aumento na pressão arterial, alteração no batimento cardíaco, mudanças do fluxo sanguíneo no estômago devido o aumento na liberação de substâncias tóxicas, dilatação da mucosa e aumento da secreção de ácido clorídrico.

A descarga de adrenalina e cortisol na corrente sanguínea reduzem a produção de endorfina e serotonina, substâncias associadas ao alívio da dor e à sensação de bem-estar. É provável que por determinação genética, haja pessoas mais propensas a reações emocionais, uma vez que os códigos genéticos para reações hormonais são auto-reguladores das funções do organismo e servem para equilibrar as emoções.

As emoções não estão sujeitas somente às definições das reações corporais, estão sim, “associadas às sensações das emoções em relação ao objeto que a desencadeou, a percepção da relação entre o objeto e estado emocional do corpo” (DAMÁSIO, 2000, p.161). A interação entre mente e corpo se dá por meio da integração dos hormônios, proteínas e neurotransmissores. Para o mesmo autor, as ações são inseparáveis das idéias de recompensa ou castigo, de prazer ou de dor, de vantagens ou desvantagens pessoais, por fornecerem automaticamente ao organismo, comportamentos orientados para a sobrevivência de maneira consciente, proporcionando ao indivíduo uma nova estratégia de ação.

As emoções podem ser classificadas como primárias e secundárias. Emoções primárias, segundo Ballone (2003, p.02-03), estão diretamente ligadas à vida instintiva, desencadeada por situações que representam alguma ameaça como susto ou espanto sobre algo, “ocasionando a contração generalizada dos músculos flexores, vaso constrição periférica, palidez na face e esfriamento das extremidades”. Estas reações, muitas vezes, geram atitudes de fuga, desencadeadas pelo pânico, ou até mesmo, uma reação de congelamento, deixando o indivíduo paralisado.

Entretanto, as emoções primárias não explicam toda a complexidade das vivências emocionais presentes nos comportamentos do indivíduo, de acordo com sua evolução:

[...] Seguem-se as emoções secundárias que ocorrem através dos sentimentos e formam ligações sistemáticas entre categorias de objetos e situações, por um lado, e emoções primárias, por outro. Concluindo, a emoção é a combinação de um processo avaliatório mental simples ou complexo, com respostas dispositivas a esses processos, em sua maioria, dirigida ao corpo, propriamente dito, resultando num estado emocional, também dirigido ao próprio cérebro resultando em alterações mentais adicionais (DAMÁSIO, 2000, p.168).

As emoções secundárias, para Ballone (2003), se apresentam sob duas formas especiais: estados afetivos sensoriais e estados afetivos vitais. A primeira, “está relacionada às

sensações de prazer e dor”, “proporcionando estados afetivos agradáveis e desagradáveis”, como por exemplo: o sabor amargo pode ser agradável para o paladar de um indivíduo e desagradável para outro, “sem ser necessariamente doloroso, o mesmo ocorre com as sensações de fome, calor, frio, sede, etc” (p.03).

Ballone (2003) explica que os estados afetivos vitais representam atitudes internas positivas ou negativas, conhecidas como mal-estar, bem-estar, animação, desânimo. Apesar dos estímulos corporais estarem bem presentes, é diferente dos sensoriais, isto porque, não estão localizados nas partes do corpo. O autor defende ainda, que entre as emoções primárias e secundárias, existem duas outras emoções: colérica e afetuosa. A primeira, “surge como reação agressiva contra o estímulo externo responsável pelo desconforto ou contrariedade” e a segunda, “trata-se de uma expressão de tranquilidade e bem estar”, como uma representação da reação de prazer. As duas primeiras estão a serviço da sobrevivência, ligadas aos instintos, e a última está relacionada à inclinação ao prazer.

Segundo Damásio (2000) há três variedades de emoções. A primeira variedade da emoção é tida como universal e sua principal manifestação é: a felicidade, a tristeza, a cólera, o medo e o nojo, com reações corporais de alegria, tristeza, irado, receoso, repugnado.

A segunda variedade da emoção é expressa como universais sutis “pequenas variantes das cinco antes mencionadas: a euforia e o êxtase são variantes da felicidade; a melancolia e a ansiedade são variantes da tristeza; o pânico e a timidez são variantes do medo” (p180). Essa segunda variedade das emoções ocorre através do desenvolvimento e aprendizagem cognitiva com o estado emocional do corpo. Para Damásio (2000) “é a ligação entre um conteúdo cognitivo intrincado e uma variação num perfil pré-organizado do estado do corpo que nos permite sentir gradações de remorso, vergonha, vingança, schadenfreude (satisfação maliciosa) e assim por diante” (180).

E por fim a terceira variedade é conhecida como emoções de fundo, que tem origem nos estados corporais também conhecidos como traço emocional e não estado emocional. As emoções de fundo não são nem positivas e nem negativas ainda que possam demonstrar reações agradáveis ou desagradáveis, mas que se expressam com uma maior frequência ao longo da vida. Ainda para Damásio (2000) o estado do corpo emocional ocorre entre emoções, ou seja, é a expressão de uma alegria ou desânimo que a pessoa vivencia em um determinado momento. Pode-se exemplificar o estado de corpo com a conhecida frase popular “o corpo fala”. A frase de Damásio (2000) reflete isso:

[...]“A sensação corporal de fundo é contínua, embora não nos percebamos dela por não representar uma parte específica de algo no

corpo, mas antes um estado geral de quase tudo que se encontra nele. Essa representação contínua, incessante do estado de corpo é o que nos permite responder prontamente à questão específica – Como se sente? – comum a resposta que e tem a ver com o fato de nos sentirmos bem ou não” (183).

Todas essas alterações fisiológicas são traduzidas em sentimentos já vivenciados nas experiências anteriores ressaltam a importância do estudo das emoções na perspectiva psicossocial.

2.2 EMOÇÕES NA PERSPECTIVA PSICOSSOCIAL

As vivências emocionais devem ser compreendidas como a reação de um conjunto complexo de fenômenos, com reações psicofisiológicas, interpessoais ou sociais, avaliadas pelos pensamentos causais (cognitivos) e motivacionais (SAMULSKI, 1995; RUDIK e CHERNIKOVA, 1990; LAZARUS, 2000).

Para Bandeira (2002), o aspecto fenomenológico das emoções diz respeito à experiência motivacional do indivíduo, que vê sentido e significado para um episódio gerador de emoção, ou seja, interpreta e age de maneira subjetiva quando em uma determinada situação.

Gutiérrez (2000) defende que as emoções primárias como a ira, medo, amor, ódio, alegria, vergonha, orgulho, aflição e suas variações, manifestam-se com mais intensidade sob as reações corporais, ao passo que as emoções mais sutis como os sentimentos morais, intelectuais e estáticos, a reação corporal é menos óbvia e menos intensa. O mesmo autor defende e adapta um modelo da Teoria das Emoções, de Willian James. (ver fig. 1).

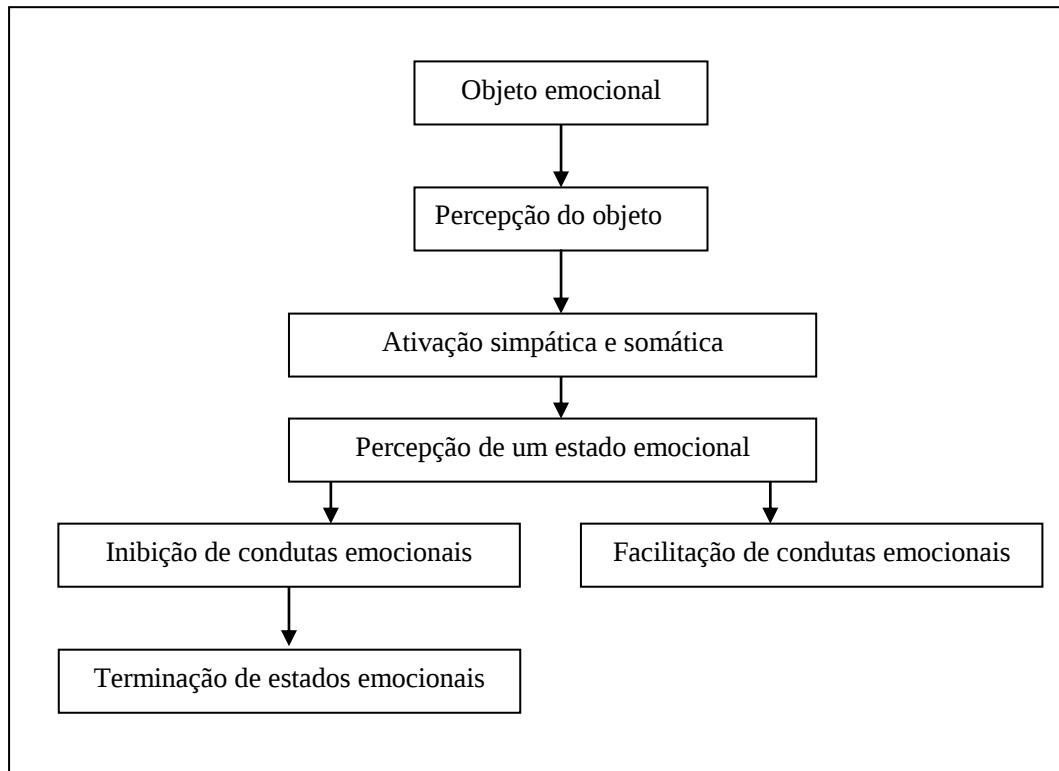


Figura 1. Modelo da Teoria da Emoção de Willian James (adaptado por Gutiérrez, 2000, p. 35).

Podemos observar na fig.1, que o modelo da Teoria da Emoção proposto por Willian James e adaptado por Gutierrez (2000), é baseado na objetividade, o que significa que, quando um indivíduo se encontra em uma determinada situação, esta serve de estímulo para desencadear uma emoção, que sempre é acompanhada de uma reação fisiológica. Esta emoção poderá influir como facilitadora ou inibidora na conduta do indivíduo. Este modelo explica ainda que cada indivíduo vivencia o momento segundo sua própria percepção do meio.

Segundo Rudik e Chernikova (1990), o indivíduo possui desenvolvimento emocional diferente dos outros que convivem com ele, visto que, inicialmente, todos nós possuímos mecanismos reflexos-condicionados das vivências emocionais do meio. “Os autores defendem que no desenvolvimento das emoções, se observam as seguintes regularidades” (ver quadro 1).

Quadro 1 - Desenvolvimento das emoções.

DESENVOLVIMENTO DAS EMOÇÕES

- a- Influência do modo de vida do homem: como caráter, interesses, necessidades, satisfações, inter-relações, etc.
- b- Influência das particularidades da atividade que incorpora o homem nos períodos de sua vida: a atividade é poderosa fonte de emoções, tanto positivas como negativas, pois, se convertem em fortes motivos para as atitudes práticas.
- c- Influência do nível de desenvolvimento intelectual, de seu caráter, profundidade e diversidade. As emoções intelectuais dependem das particularidades da atividade intelectual inerente do homem, de seu nível de instrução.
- d- Influência do nível e caráter da educação estética do homem, da educação ideológico-política, e qual a influência de sua visão do mundo, como também dos sentimentos sociais e morais em que se desenvolve.
- e- Capacidade de experimentar diretamente diferentes emoções.

Fonte: adaptado de Rudik e Chernikova, 1990, p.189.

O quadro 1 sugere uma regularidade no desenvolvimento das emoções, mas, cada indivíduo é um ser único, tem uma vivência, percepção e uma dinâmica emocional própria, ou seja, um padrão específico que determina o seu desenvolvimento. Os autores compreendem que o desenvolvimento emocional de qualquer indivíduo pode ser influenciado por várias situações, mas que a diferença de como ele a vivencia, reside na maneira como cada um avalia cognitivamente o momento. Não há uma ordem específica e determinada para o desenvolvimento das emoções, mas sim há é uma regularidade desse desenvolvimento.

Para Samulski (1995), a maioria das teorias sobre emoções coincide quando explicam que a emoção surge de uma avaliação das relações motivacionais da vivência do indivíduo com seus objetivos. Rudik e Chernikova (1990) completam e afirmam que esta avaliação ocorre de maneira subjetiva para cada situação, constituindo a base do desenvolvimento de sentimentos morais, estéticos e intelectuais.

Segundo Lazarus e Lazarus (1994); Parkinson (1996) e Lazarus (2000), as avaliações subjetivas ocorrem cognitivamente, o indivíduo possui a capacidade de reconhecer, elaborar e memorizar, cada uma das situações vivenciadas, pois interpreta segundo seu “self” (eu), a emoção transmitida pelo outro. E, quando os estímulos cessam, a emoção desaparece ou modifica-se.

Ainda para Parkinson (1996), as expressões dos gestos ocorrem automaticamente entre as pessoas, sem que haja uma linguagem verbal. Completa ainda, ao afirmar que, em

situações sociais os comportamentos são copiados, imitados automaticamente, o que contribui para a autopercepção do indivíduo para qualquer emoção.

Lazarus e Lazarus (1994), e Lazarus (2000) defendem que o que media as emoções psicologicamente é uma avaliação que o indivíduo faz sobre o próprio bem estar com relação ao outro. O indivíduo transmite as emoções quando está no meio, e estas são percebidas pelos outros que interagem com ele, pois é impossível ignorar estas emoções, e, como consequência, participam direta ou indiretamente deste processo, sendo também por ele influenciado de maneira positiva ou negativa.

Em concordância, Rudik e Chernikova (1990), e Parkinson (1996), o indivíduo em relação ao meio apresenta diferentes reações emocionais, uma vez que, dificilmente ignora as reações emocionais dos outros, sofrendo influência destas, sobre as suas.

Parkinson (1996) conclui que as expressões gestuais presentes nos comportamentos são naturais, ou seja, ocorrem automaticamente entre as pessoas sem que haja uma mensagem direta e, em situações sociais, os comportamentos são copiados, imitados automaticamente, contribuindo para a autopercepção da emoção, expressa por manifestações corporais como, o rubor facial, tremor das mãos, etc. Mas, em muitos casos, o indivíduo faz uso de manifestações faciais para demonstrar, justamente, a avaliação emocional aos outros presentes, com demonstração de raiva e desagrado.

Para Lazarus e Lazarus (1994), e Lazarus (2000), as vivências emocionais podem gerar um efeito positivo sobre a ação, resultando em alegria e bem estar, mas quando em situações adversas, pode ocorrer um efeito negativo sobre a ação, o que resulta, na maioria das vezes, em comportamentos de raiva e agressão.

Damásio (2000); Weinberg e Gould (2001); Machado e colaboradores. (2004) explicam que os indivíduos que se sobrecarregam de emoções negativas, podem experimentar raiva, medo, frustração, desespero, fúria, tristeza, tensão, nervosismo intenso, pânico, desespero, culpa, vergonha e embaraço. Estas emoções alteram o nível de atenção, concentração e, como consequência, modificam a coordenação motora. Ao passo que, ao vivenciar emoções positivas como, felicidade, alegria, satisfação, excitação, contentamento, os indivíduos podem manter boa atenção e concentração.

Para Rudik e Chernikova (1990) as vivências emocionais representam fenômenos psíquicos complexos. Os autores ressaltam a importância de diferenciarmos os estados emocionais, isto porque, cada um possui particularidades específicas como, estados de ânimo, afetos e sentimentos. Os estados de ânimo que podem derivar de situações agradáveis ou desagradáveis possuem particularidades distintas de intensidade, duração, e preparam o

indivíduo à ação. Os afetos, por sua vez, são emoções manifestas por alta intensidade. Já os sentimentos não representam o acontecimento em si, mas sim, o significado da interpretação de uma emoção sentida. Quando os sentimentos são “inferiores”, referem-se às manifestações biológicas do organismo como satisfações ou insatisfações das necessidades do indivíduo. Quando são sentimentos “superiores”, estão relacionados às satisfações ou insatisfações das necessidades do indivíduo com o meio.

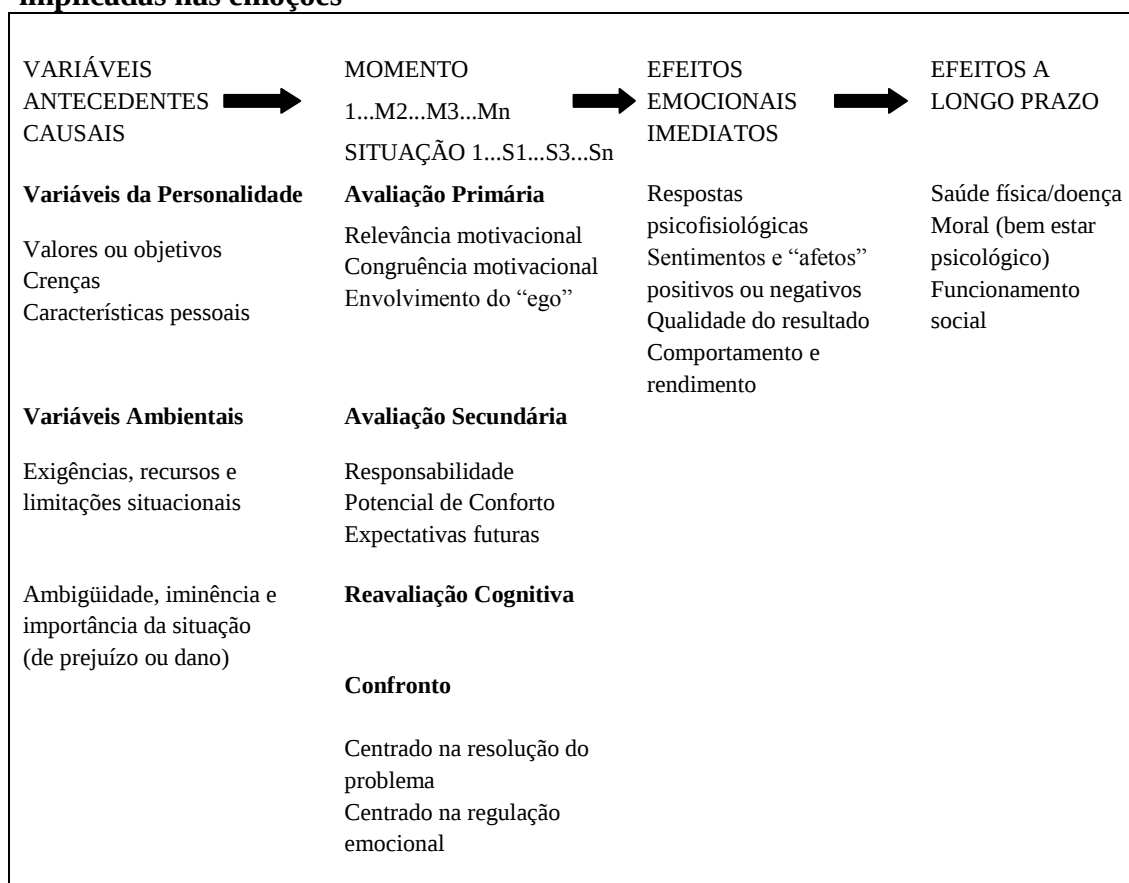
Thomas (1983) concorda com os autores e explica que as emoções influenciam a ação dos indivíduos regulando sua ação, o que significa que, uma vez que o indivíduo vivenciou uma determinada situação, sua próxima ação, estará baseada nesta, como uma forma de repetir o mesmo estado, seja ele uma consequência positiva ou negativa.

Lazarus e Lazarus (1994), e Lazarus (2000) defendem que as emoções vivenciadas nos relacionamentos sociais nos ajudam a compreender as diferenças emocionais entre os indivíduos, pois em um relacionamento, a emoção presente em um fato nunca é sentida da mesma maneira por ambos.

Nossas emoções ocorrem segundo Parkinson (1996), Mendo e colaboradores (2000), através das perspectivas do outro, na dimensão dos pequenos gestos ou padrões gestuais - como expressões faciais - e, é imitado pelo outro sem que haja uma comunicação direta da emoção vivida no momento, mas sim, como resposta ou ação que se repete mutuamente.

Mas, Lazarus (2000) explica que devemos compreender o quanto é difícil avaliar uma emoção somente pelo aspecto positivo ou negativo, uma vez que o indivíduo em contato com o meio pode experimentar mais de uma emoção ao mesmo tempo, como por exemplo, a esperança que normalmente ocorre com a ansiedade de ser bem sucedido, portanto, deve-se ir além desta compreensão simplista. O quadro 2 apresenta o esquema geral do sistema, processo e variáveis associadas e implicadas nas emoções (LAZARUS e FOLKMAN, 1984; LAZARUS, 1991 adaptado por CRUZ e VIANA, 1996).

Quadro 2 - Esquema geral do sistema, processo e variáveis associadas e implicadas nas emoções



Fonte: adaptado de Lazarus e Folkman, 1984; Lazarus, 1991; por Cruz e Viana, 1996, p.190.

Cruz e Viana (1996) no quadro 2 justificam a importância de se compreender a ação recíproca entre o indivíduo e a situação do momento, que determina o aparecimento, duração, intensidade e qualidade das reações emocionais. O autor aponta que nenhuma variável da personalidade e do ambiente isoladamente é capaz de explicar uma emoção, mas sim a combinação destas variáveis pode dar origem às reações emocionais, que surgem após uma avaliação cognitiva, motivacional e relacional do comportamento social e de outras estratégias de confronto afetadas pelas exigências da situação no momento, pelos recursos pessoais e relacionais. Uma definição centralizada nos pensamentos e nos atos dos indivíduos para cada uma das situações em que surge a reação emocional ao longo das diferentes fases do processo.

Entretanto, Cruz e Viana por serem estudiosos do esporte relacionam esta importante abordagem com as emoções que surgem no esporte.

2.3 EMOÇÕES NA PERSPECTIVA DO ESPORTE

Dzhamgarov e Puni (1990) explicam que os atletas vivenciam um estado de predisposição para a competição como um conjunto de indicadores morais, ideológicos, funcionais (função vital), psicológicos e específicos. Este estado de predisposição psíquica representa uma manifestação completa da personalidade, que tem por base a função vital do córtex cerebral. O estado de predisposição psíquica ainda para os autores é necessário para o êxito na atividade competitiva.

Para Rudik e Chernikova (1990), estas reações emocionais preparam e adaptam o organismo para a ação do indivíduo em seu contexto, enquanto Lazarus (2000) diz que o contexto esportivo deve ser compreendido através das emoções bem como do papel destas no desempenho de um atleta, seja em situação de treinamento, pré-competição e/ou competição.

Ucha (1989); Ikulayo (1990); Samulski (1995); Lazarus (2000) afirmam que as emoções desempenham importante função de ativação, organização, orientação e controle dos comportamentos. Defendem que há uma intrínseca relação entre a qualidade e a intensidade da emoção com o rendimento, ou seja, entre os diferentes tipos de emoções (alegria, raiva, etc.), e a intensidade da vivência dessas emoções.

Como as emoções são reguladores da ação, seu desempenho poderá sofrer alterações fisiológicas, psicológicas e motoras. O atleta que, por exemplo, experienciar alegria e satisfação, pode na próxima atuação ter a expectativa de repetição da mesma atuação, e quando esta, não se concretiza, pode sentir frustração e decepção (THOMAS, 1983; RIBEIRO, 2001; MACHADO e colaboradores, 2004).

Para Lazarus (2000) é muito importante compreender que as experiências emocionais, que surgem em resposta a um resultado esportivo, são avaliadas cognitivamente. Esta avaliação cognitiva faz com que cada atleta possa perceber uma mesma emoção de forma diferente, devido às experiências subjetivas anteriores, que podem motivar alguns e não a outros, na busca de uma nova adaptação para novas experiências esportivas.

Assim, segundo Ucha (1989) o prejulgamento desempenha importante papel nas reações emocionais apresentadas pelos atletas, pois estes costumam julgar antecipadamente a situação esportiva, avaliando seu desempenho e possibilidades. Avaliações negativas sobre o desempenho futuro podem levar o atleta a ter a priori, emoções tais como: medo, ansiedade, mudanças de humor, irritabilidade e insegurança. Por outro lado, avaliações positivas podem levar a autoconfiança, felicidade, alegria e euforia.

O atleta, no momento pré-competitivo, está sob a influência das mais variadas pressões do meio esportivo, tais como: expectativas sobre o desempenho por parte da imprensa, familiares, treinadores e componentes da equipe, exigência de resultados, cobrança de que o atleta ou a equipe tenha determinado tipo de comportamento ou atitude, importância da competição, dentre outros. Além do mais, está sob a influência de pressões pessoais, auto-expectativa para se desempenhar bem, ter autocontrole sobre suas atitudes, etc. Estas pressões são avaliadas e interpretadas cognitivamente e podem gerar uma gama de emoções, interferindo no seu desempenho (BRANDÃO, 2000; CHEVALLON, 2003).

Lazarus (2000) agrupou as emoções em cinco categorias (p.232): a) emoções desagradáveis: raiva, inveja e ciúmes; b) emoções existenciais: medo, ansiedade, culpa e vergonha; c) emoções provocadas por condições de vida desfavoráveis: alívio, esperança, tristeza e depressão; d) emoções provocadas por condições de vida favoráveis: felicidade e amor e, e) emoções empáticas: gratidão e compaixão. Ainda para o autor, quinze emoções estão presentes no ambiente esportivo. Essas emoções estão descritas no quadro 3 a seguir.

Quadro 3. Principais Emoções presentes no ambiente esportivo (adaptado de Lazarus, 2000, p. 234).

PRINCIPAIS EMOÇÕES PRESENTES NO AMBIENTE ESPORTIVO
Medo – um imediato concreto e esmagador perigo físico
Ansiedade – ameaça a sua existência
Preocupação – sentimentos de dúvida e incerteza quanto as suas próprias capacidades para resolver um problema
Raiva – estar ou ficar furioso em relação a alguma coisa ou a alguém
Culpa – ter transgredido uma regra moral
Vergonha – fracassar em uma meta pessoal
Tristeza – ter vivenciado uma perda
Inveja – desejar algo que outra pessoa tem
Ciúme – culpar uma pessoa pela perda ou ameaça de perda do afeto de uma terceira pessoa
Felicidade – fazer progressos razoáveis na direção da realização de uma meta
Orgulho – aumento do ego-identidade de uma pessoa por ter crédito por ter alcançado algo valioso
Alívio – uma condição que foi modificada para melhor
Esperança – acreditar que o impossível é possível
Amor – desejar ou participar de relação afetiva, usualmente, mas não necessariamente, recíproca.
Gratidão – apreciação de um presente altruísta que traz benefícios pessoais
Compaixão – movida pelo sofrimento do outro e desejando ajudar

Devido à importância que essas emoções têm para o rendimento esportivo de um atleta ou equipe, será apresentada a seguir, uma revisão da literatura sobre essas principais emoções.

2.3.1 Medo

Diversos estudos sobre o medo apontam que tal estado é uma emoção básica fundamental presente em todas as idades, culturas, raças ou espécies (BARLOW, 2002; LEWIS e HAVILAND JONES, 2000; PLUTCHIK, 2003).

O medo é importante porque está ligado às memórias de sobrevivência e preservação da espécie, no qual, o homem, uniu-se em pequenos grupos, com a finalidade de manter atividades fundamentais como a caça, colheita de plantas, fuga dos predadores, procura de parceiros sexuais e o cuidado com descendentes para perpetuar a espécie. Neste ambiente ancestral, nosso cérebro se desenvolveu e conseguiu resolver os problemas de sobrevivência

de maneira diferente, mas ainda hoje, sofremos de determinados medos que são considerados como medos “ridículos” e “fontes de sofrimento” (BAPTISTA, 2002, p.68).

Para Brandão (2005) o medo é um dos sentimentos primitivos do homem, assim ele não pode evitá-lo, mas, precisa aprender a enfrentá-lo e dominá-lo. De acordo com Roffé, (1999) “o medo é um sentimento legítimo no ser humano e, muitas vezes, o segredo não é aniquilá-lo, mas sim, controlá-lo, para que não incomode, não entorpeça, não dificulte a ação eficaz, e assim, a ação vence o medo, mas os medos podem deter a ação e exagerar as situações” (p.1).

Estudos realizados com jogadores e técnicos de basquetebol, Muñoz (2003) constatou que durante a preparação para o momento de play-off, os atletas devem estar preparados para controlar as diversas situações que provocam reações emocionais que interferem na eficácia das soluções e consequentemente em suas ações. O medo pode ser uma destas emoções presentes, pois, segundo o autor, este está presente no stress.

Huang e Lynch (1992) explicam que o medo poderá propiciar ao atleta o ímpeto de competir, pois ao reconhecê-lo, o atleta vivencia ativação, interferindo positivamente no seu desempenho, mas, o medo poderá também ser um grande obstáculo à atuação esportiva, quando associado aos riscos da modalidade.

Conforme Hackfort e Scwenkmezger (1993), o medo é o resultado da insegurança do atleta, causada pela percepção de sua capacidade em superar dificuldades e exigências do momento esportivo. Esse medo por antecipação será proporcional ao valor negativo atribuído pelo atleta às conseqüências, e acompanha o estado de ansiedade. Samulski (2002) compartilha da mesma visão, e ainda acrescenta que o medo será cada vez mais intenso na medida em que o desenvolvimento da ação é inseguro.

Por fim, Roffé (1999) faz uma correlação, denominada, variáveis psicológicas, estabelecendo que: quanto maior a ansiedade, menor a concentração; quanto maior a autoconfiança, menor a insegurança, a ansiedade, e a hostilidade e maior decisão e capacidade de arriscar e maior controle dos medos; e quanto maior a auto-estima, menor o estado de ansiedade e maior o grau de autoconfiança.

Para Machado (1998) inúmeras situações podem gerar o medo, principalmente quando o atleta procura atingir determinados objetivos na ação esportiva que estão dentro de parâmetros de seu julgamento, provocando sentimentos de auto-avaliação e comparações entre o desempenho obtido e o esperado. Por fim, nesse momento, pode surgir o medo por antecipação, das conseqüências que podem vir a aparecer. Algumas conseqüências citadas pelo autor são: fracasso, vexame social e contusões.

Roffé (1999) descreve uma espécie de circuito de como o medo pode ser instalado em uma situação específica, como em uma partida de futebol: o jogador arrisca, se equivoca, sente culpa (se arrepende), baixa sua auto-estima e autoconfiança, e todo este processo desencadeia o medo de arriscar pelo resto da partida.

A manifestação do medo no esporte está associada à aparição de diversas causalidades, provocando as seguintes consequências nos atletas: falta de decisão, inibição e determinados bloqueios em certas ações, transtornos na coordenação dos movimentos, fuga ou aversão (a competição ou jogo, ou uma situação específica, como no momento de um lance livre).

Chevallon (2003) defende que, os atletas recebem as mais variadas pressões do meio esportivo e, conseqüentemente, se fracassam, apresentam, a partir deste momento, uma pressão interna que contribuirá para mudanças em sua auto-imagem. O atleta que experimenta um fracasso e sente “o peso” da pressão externa e interna pode duvidar de suas capacidades, perder a confiança em si mesmo, desenvolver um sentimento de inferioridade, por vezes imaginária, e apresentar um comportamento medroso frente a uma nova competição.

Ainda para Chevallon (2003) muitos atletas, para evitar os julgamentos das pessoas envolvidas em seu meio esportivo, costumam intensificar sua preparação antes da competição, podendo levar com isto a reação de fadiga física e psicológica e, como consequência, podem apresentar medo do fracasso e medo de decepcionar o técnico, os companheiros e sua família.

O atleta medroso que apresenta emoções fortes, dificilmente externará estas reações emocionais para seu técnico, por medo de decepcioná-lo, e por medo também de admitir a própria fraqueza. Em nível consciente os atletas temem perder e com isso muitos acabam se orientando para o fracasso, como consequência de diversas causas, até mesmo pela associação das lembranças de punições e castigos efetuadas por seus pais no período da infância. Em outras situações, podemos encontrar também o atleta que tem medo de ganhar (medo do sucesso), que o leva a evitar a vitória por temer ser preterido no futuro, resultando no fracasso (CRATTY, 1984).

Muitas vezes, os atletas possuem uma maneira de pensar irrealista, exagerada com relação às competições, avaliam que não treinaram o suficiente e apresentam como resultado o medo, que pode ser real ou imaginário. Estes julgamentos imaginários de incapacidade para enfrentar, com sucesso, determinadas competições ou adversários, valorizam em demasia as falhas, e os medos surgem como consequência. (CRUZ e VIANA, 1996).

Para Lazarus (2000) o medo é uma fonte de ansiedade, quando surge no momento competitivo, afirma ainda que, muitas vezes mais de uma emoção, como medo, esperança,

ocorre ao mesmo tempo.

Bandeira (2002) explica que se deve diferenciar a ansiedade do medo, visto que em suas pesquisas encontrou o medo como termo derivado da ansiedade.

[...] apesar de ambos possuírem estreita relação, a ansiedade tende a ocorrer antes que o medo se instale, uma vez que, ao perceber o perigo, o indivíduo prepara-se para enfrentá-lo ou fugir. Já o medo é vivenciado quando o perigo está bem definido na situação (BANDEIRA, 2002, pg. 22).

Ainda para a autora, a incerteza do resultado experimentada pelo atleta pode levá-lo a vivenciar situações de ansiedade e medo, representando uma ameaça.

2.3.2 Ansiedade

D'Urso e colaboradores (2002) reconhecem a ansiedade em experiências esportivas, relacionando-a a representações simbólicas⁴, frequentemente inconscientes, das experiências vividas, e que ao serem lembradas, podem levar o atleta a vivenciar as emoções de maneira positiva e ou negativa favorecendo ou inibindo a performance. Em outras palavras, uma mesma emoção pode ser benéfica para um atleta e maléfica para outro, dependendo do significado que o mesmo dá a ela.

Segundo Lazarus (2000) em situações competitivas a ansiedade pode estar presente no desempenho, visto que, o atleta ao comparar seu desempenho com outros atletas pode sentir-se incapaz, ou por não possuir os recursos técnico-táticos, físicos e psicológicos necessários para enfrentá-lo. A ansiedade, para o autor, é compreendida como uma emoção de ameaça incerta, ou seja, quando valores e objetivos importantes são ameaçados, por exemplo: o atleta pode vivenciar maior senso de vulnerabilidade, com a possibilidade de perder o controle sobre uma determinada situação. Neste caso, a ansiedade interfere de maneira negativa sobre a ação esportiva, mas explica ainda, que a ansiedade pode também ocasionar efeito positivo sobre a performance, quando em situações pré-competitivas o atleta avalia que tem reais condições para um bom desempenho.

A ansiedade para Weinberg e Gould (2001) é um estado emocional negativo quando acompanhado de uma avaliação geradora de preocupação, apreensão manifestada por uma

⁴ Simbólica: podem-se utilizar símbolos e sinais para experiências do passado, mesmo quando o presente é diferente (GAYLIN, 1979, p.06).

agitação do corpo. Defendem ainda, que existe uma diferenciação entre ansiedade cognitiva – componente mental da ansiedade causado por sensações de preocupação, e por medo de ser avaliado negativamente, e ansiedade somática (grau de ativação física), com reações do Sistema Nervoso Central.

Na visão de Spielberg (1966, 1972) citado por Gould e Krane (1992), a teoria da ansiedade adequada, deve diferenciar ansiedade como um estado de humor e como um traço de personalidade, e considerar também as condições de estímulos que antecedem estas manifestações ansiosas. A partir desta consideração Spielberg (1966) citado por Weinberg e Gould, (2001) propôs a divisão da ansiedade em duas medidas: o traço de ansiedade e o estado de ansiedade

Esta diferenciação permite uma melhor compreensão da relação entre ansiedade e desempenho, considerando-se também, a importância de compreender, a diferença entre ansiedade-estado e ansiedade-traço (GOULD e KRANE, 1992; WEINBERG e GOULD, 2001).

A ansiedade-estado é um estado transitório, varia de intensidade e tempo caracterizando-se por um sentimento de tensão ou apreensão, conscientemente percebido e associado à estimulação do corpo. Esta condição varia de momento a momento, de acordo com a ameaça percebida na situação. Por sua vez, a ansiedade-traço faz parte da personalidade do atleta e é definida como a tendência para perceber situações como ameaçadoras e responder a elas com estados ansiosos. Muitas vezes, a situação não é perigosa ou ameaçadora, mesmo assim, o atleta apresenta respostas com altos níveis de ansiedade (CRUZ e VIANA, 1996; SPIELBERGER apud WEINBERG e GOULD, 2001; UCHA e colaboradores, 2001).

De acordo com Lazarus (2000), Weinberg e Gould (2001), Bandeira (2002) a ansiedade é uma síndrome emocional que envolve stress, avaliação cognitiva que pode ser de ameaça (distress), ou de ativação (eustress). A avaliação cognitiva associada às reações somáticas em situações em que há predomínio do distress, se expressa através dos elementos simbólicos em sentimentos de nervosismo, preocupação e apreensão. Porém, o eustress prepara o corpo para a atividade com entusiasmo, energia, motivação, como uma agitação do corpo e da mente positivamente para um maior rendimento (BRANDÃO e colaboradores, 2003).

Weinberg e Gould (2001) apresentam duas explicações de como a ativação aumentada influi no desempenho esportivo: tensão muscular intensa e dificuldades de coordenação: a ansiedade pode provocar aumento na tensão muscular interferindo na coordenação e, por isso, pode ocorrer queda no desempenho; mudanças no nível de atenção e concentração: a ativação

intensa pode causar estreitamento do campo de atenção de uma pessoa. Dessa forma, sinais relevantes não são detectados e podem influenciar negativamente o desempenho, principalmente em tarefas que requerem um foco externo amplo. Além disso, o aumento da ativação pode fazer com que indivíduos focalizem sua concentração em estímulos inadequados, tornando-os suscetíveis, afetando, por sua vez, a concentração ideal.

Enfim, tanto a ansiedade como o medo, são manifestações perturbadoras quando percebidas irracionalmente e quando causadas inapropriadamente, o que nos leva a compreender a importância de se encontrar as causas e as razões legítimas para a situação vivenciada (GAYLIN, 1979).

2.3.3 – Raiva

Em todos os momentos, inclusive nos pré-competitivos as vivências emocionais de raiva dos atletas estão condicionadas pelos relacionamentos. Lazarus (2000) explica que tanto a ansiedade como a raiva podem surgir nos momentos em que os atletas avaliam suas atitudes com uma sensação de frustração e impotência em relação à ação do outro. Para o mesmo autor, quando atletas experimentam raiva, ocorre um impulso poderoso de contra-atacar, com a finalidade de “ganhar”, e assim, elevar sua auto-estima, que pode ter ficado abalada, por uma necessidade de revidar uma ofensa. Em esportes competitivos, as ações geradoras de discussões, tais como o confronto com árbitros, torcida, técnico, ou adversário, podem ocasionar reação de raiva e fúria, mesmo em novos confrontos (LAZARUS, 2000).

Para Spielberg (1999) citado por Vallance e colaboradores (2006) a raiva pode ser definida como uma resposta psicofisiológica composta de sentimentos que variam na intensidade leve da perturbação até o agravamento desta intensidade.

A raiva é uma importante emoção a ser estudada no contexto esportivo, principalmente nos esportes coletivos, uma vez que, pode levar o atleta a machucar o adversário através de um comportamento agressivo (VALLANCE e colaboradores, 2006).

Lazarus (2000) propõe que certos níveis de raiva, quando elevados, podem também provocar conseqüências motivacionais construtivas para os atletas que mobilizam energia extra ao árduo trabalho, em uma tentativa de reparar uma injustiça, ou mesmo, de provar a alguém que estava errada.

Hanin (2000) concorda com esta teoria e explica que em um jogo de hóquei, por exemplo, um jogador ao ver a raiva de seu oponente, pode avaliar esta situação como perigosa e experimentar medo, mas, se ao contrário, perceber que o seu oponente está vindo em sua direção para bater o taco no disco, poderá reavaliar a situação e experimentar alívio.

Para Vallance e colaboradores (2006), a raiva foi estudada como traço e estado de raiva. O traço de raiva significa a tendência do atleta a vivenciar raiva em uma determinada situação relativamente estável, enquanto o estado de raiva refere-se ao nível de raiva de um atleta para um dado momento exigido e percebido como restrições e oportunidades.

Em muitos momentos a raiva segundo Gaylin (1979) e Pinheiro (1995) pode conduzir ao sentimento de desprezo, dependendo da intensidade do relacionamento existente entre os indivíduos. Esta experiência muitas vezes indica a sensação de ser menos valorizado pelo outro, quando, por exemplo, não é mencionado na situação de vitória ou sucesso. Ainda para os autores, o indivíduo que necessita se proteger da raiva nega-a, ao mesmo tempo, que nega também o sentimento de culpa.

2.3.4 - Culpa e Vergonha

Culpa e vergonha, são emoções relacionadas à necessidade de sobreviver em relações sociais, a padrões morais e ideais do ego⁵. A culpa nos relacionamentos refere-se a uma transgressão moral e no esporte como erro segundo Pinheiro (2004).

A vergonha está relacionada à falha do eu ideal (respeito próprio) que não mantém necessariamente nenhuma ligação com valores morais, ou seja, uma pessoa que possui falha de caráter pode tentar transferir a culpa de algum acontecimento para outra pessoa também envolvida (LAZARUS, 2000).

Para Gaylin (1979) a culpa é definida como “nada mais do que o problema que surge em nossa mente, vindo da nossa consciência por termos feito o contrário do que verdadeiramente acreditamos ser nossa obrigação” (p.21). Para o autor o sentimento de culpa, relacionado à transgressão de alguma coisa proibida, e associado à punição, é confundido com duas emoções relacionadas, a vergonha e o medo de culpa.

Em esportes competitivos, alguns atletas são mais vulneráveis a experimentar a culpa, por exemplo: se em um momento esportivo a competição é desigual com relação à idade dos

⁵ Ideais do ego: “em nosso inconsciente existe um ideal fundamental para o respeito próprio” (Gaylin, 1979, p. 06)

atletas, um deles poderá experimentar a necessidade de ser solidário e com isto, vivenciar uma dificuldade de conter sua preocupação com o oponente e, como consequência, decrescer seu desempenho durante a competição, por sentir-se culpado por vencê-lo (LAZARUS, 2000). O autor explica ainda que há pouco espaço para a culpa em competição de atletas de alto rendimento, uma vez que, nenhuma piedade pode estar presente em qualquer competição de importância.

A vergonha e a culpa segundo Gaylin (1979) servem para facilitar o comportamento humano de ser aceito socialmente, pois “ambas lidam com a transgressão e erros contra as normas de conduta e suportam os pilares da estrutura social” (p.29).

A vergonha para o autor está relacionada às más condutas relativas ao passado, presente e futuro no que diz respeito à desonra e descrédito, “sentimos vergonha das coisas más, das coisas que acreditamos serem desagradáveis para nós mesmos ou para as pessoas com quem nos importamos” (p.29). Ainda para o autor, uma das características da vergonha é que ela é sentida com mais intensidade quando em grupo.

Podemos usar como exemplo uma entrevista de um jogador de futebol:

- “Pelo elenco que foi formado e pelo treinador vitorioso que temos, será um vexame se a gente não passar de fase. O Palmeiras investiu alto e montou um time para estar entre os melhores, no seu devido lugar. E se a gente não chegar, vai ser ruim para todos.”. –(Valdivia, jogador da Sociedade Esportiva Palmeiras, entrevista 12/02/2008).

Completo ainda:

- “Podíamos estar melhor colocados. Não dá para entender o que está acontecendo, pois entre nós atletas, não está faltando confiança. O grupo é comprometido e sempre conversamos nos vestiários para tentar melhorar. Não existe briga, nem vaidade aqui dentro. Por isso, acredito que quando engatarmos uma sequência de vitórias, tudo vai ficar legal”. – (Valdivia, jogador da Sociedade Esportiva Palmeiras, entrevista 12/02/2008).

Para Lazarus (2000) a vergonha pode desempenhar importante papel nos esportes competitivos, pois os atletas propensos a esta emoção, quando falham na competição, podem pensar que esta falha revela uma séria falha de caráter, e que todos – o grupo - irão perceber e se retrair, interferindo assim na performance. Os atletas querendo “esconder” a vergonha podem recusar a verdadeira análise do que aconteceu naquele momento. O autor explica ainda que a vergonha pode também levar o atleta a externalizar a culpa defensivamente, confundindo a real emoção e dirigindo para outro a culpa, – mas, tudo isto pode estar acontecendo inconscientemente.

2.3.5 - Tristeza e Depressão

A emoção depressão é acompanhada da falta de esperança, como também, de outras emoções como raiva, ansiedade, culpa, vergonha, e tristeza. É um estado emocional complexo, no qual, na medida em que a tristeza se torna mais profunda, a depressão se eleva e resulta para a pessoa envolvida uma necessidade de acomodar a situação, aceitando-a e conformando-se (Lazarus, 2000).

Para Gaylin (1979) sentir-se deprimido é experimentar a interrupção do controle da organização e controle da vida, uma expressão da sensação de frustração e impotência perante os acontecimentos.

Um estado de depressão pode ser acompanhado por uma inadequação pessoal, e indicar sentimentos de autovalorização negativa, com dificuldades de se ajustar as condições esportivas, ocasionando no atleta um isolamento emocional e tristeza (HANIM, 2000).

Para Ucha (1989) os atletas que vivenciam esta emoção, em geral, apresentam um estado reduzido de ânimo e alegria, perda de interesse, com inquietude e insegurança, e ficam mais susceptíveis aos estímulos ambientais, tais como não querer treinar, indisciplinas e, até mesmo, desejo de abandonar o esporte. Explica ainda, que o atleta pode apresentar dúvidas quanto as suas metas esportivas, interpretando estes momentos de maneira pessimista.

Lazarus (2000) e Hanin (2000) concordam e acrescentam que o atleta que vivencia um estado de cansaço, independente da origem física da fadiga corporal, deve ser observado com cautela, pois pode apresentar um sinal de urgência psicológica, um estado clínico denominado depressão. Habitualmente, atletas que estão deprimidos, não estão cientes de estarem vivenciando este estado emocional, e se queixam de exaustão, fadiga, chateação, desgaste, alteração de sono e peso. Na maioria das vezes o atleta deprimido age de maneira masoquista, amplia a própria visão das falhas na sua vida e nas suas funções, experimenta a sensação de estar desprovido de auto-estima, e ainda vivencia um estado de que tudo está perdido.

A tristeza para Gaylin (1979) é um estado emocional relacionado a uma situação de perda de curta duração, na qual o indivíduo reassume as responsabilidades da própria vida porque suporta esta emoção. Quando isto não acontece, o indivíduo envolvido neste estado emocional percebe o deslocamento desta tristeza para a depressão, uma situação de longa duração e destruição. Ainda para o autor, “a depressão está relacionada à perda da confiança em nós próprios como executivos de nosso futuro e a perda do respeito por nós mesmos como fornecedores de prazer da vida, que pode nos restar” (p.64).

Lazarus (2000) concorda e defende que o atleta vivencia a tristeza com a mesma característica de comportamento definida acima, e que a fadiga, o cansaço representa para o atleta deprimido a certeza do desgaste, do baixo nível de energia, apatia e esgotamento. As fontes psíquicas são alimentadas pela autoconfiança e auto-estima, e nesta situação depressiva o gasto é maior do que se ganha, desequilibrando a balança das forças.

2.3.6 - Esperança, Alívio, Felicidade e Orgulho.

A esperança é uma emoção presente em situações, nas quais, o atleta procura a adaptação necessária para o momento que está vivenciando, principalmente, o competitivo, como também em situações de treinamento. O atleta que percebe o “impossível como possível”, não mede esforços para alcançá-lo. Neste momento sua vivência é de esperança, uma emoção, pouco estudada na literatura da Psicologia do Esporte. Apesar disso, Lazarus (2000) afirma que nos esportes competitivos, o atleta experimenta uma condição de acreditar sempre, pois, ao evitar sentimentos de desesperança, consegue manter o seu compromisso competitivo. O atleta que mantém esperança, mesmo quando, as coisas não vão bem, está fazendo uso de sua capacidade e de seus recursos internos. Como exemplo de esperança transcrevo na íntegra a resposta de um atleta da Ginástica Olímpica de São Caetano do Sul, a uma pesquisa realizada pela autora:

- “No momento pré-competitivo busco em minhas lembranças a vivência de uma boa atuação e assim sinto meu corpo ativar-se, encher-se de energia, vigor e força para competir”- (Arthur, 10/04/ 2006).

Um outro exemplo pode ilustrar esse momento emocional:

- “É muito legal jogar um Pan na cidade onde nasci. Fico feliz em ter minha família e amigos assistindo à minha estréia na seleção adulta. Sem contar com a maravilhosa torcida brasileira, que é super cativante. Vai ser de arrepiar. O público ao nosso favor só vai nos ajudar a vencer” – (Marcelo Tieppo Huertas - Seleção Brasileira adulta de Basquetebol entrevista 03/04/2008).

As lembranças dessas vivências emocionais positivas se baseiam nas ações que poderão ocorrer no futuro, isto por que, uma das funções das emoções é a de fazer a mediação entre as situações competitivas e as respostas das ações do atleta (SELIGMAN, 2008). Como exemplo dessas vivências emocionais podemos utilizar algumas entrevistas de jogadores de Basquetebol e Futebol:

- “Foi um torneio muito válido, porque enfrentamos três grandes seleções e o grupo teve a chance de viver situações que encontraremos no Pré-Olímpico. É importante destacar que estamos evoluindo no jogo coletivo ofensivo e defensivo. No ataque sempre buscando o melhor jogador para o arremesso e, na defesa, procurando ocupar os espaços para dificultar o adversário. A equipe está muito motivada em busca da vaga olímpica” – (Tiago Splitter - Seleção Brasileira adulta de Basquetebol, entrevista 11/07/2008).

- “Estou tranquilo. Mesmo com tudo o que aconteceu comigo, não perco a fé e a esperança. Sou um cara animado, estou sempre acreditando no melhor. Quero que essa fase de lesões termine definitivamente. E esquecer tudo o que aconteceu em 2007 e desejar vida nova esse ano. A expectativa de fazer uma grande temporada é enorme”. De acordo com o pentacampeão, as lesões sofridas em 2007 foram meras fatalidades. “Tive azar mesmo. Foi uma lesão rara, seguida de outra idêntica [fratura no antebraço esquerdo]. Em 2002, ao médicos já haviam falado que eu poderia sofrer algumas consequências quando ficasse mais velho. É o que está acontecendo. Mas isso não impede eu de continuar atuando. Enquanto eu tiver saúde, vou continuar tentando. Sou o “Highlander, eu quebro, mas volto”, brincou” – (Marcos goleiro da Sociedade Esportiva Palmeiras, entrevista 08/01/2008).

- “A gente vinha enfrentando essa seleção do Uruguai há três anos consecutivos, desde a categoria cadete, e sempre perdíamos para eles. Nós tínhamos que vencer de qualquer maneira. Além de não querer perder de novo para os uruguaiois, a vaga para o Mundial estava em jogo. A gente sabia que não ia ser fácil. Era a nossa estréia na competição e a partida mais importante para nós. Começamos perdendo, mas não desistimos. O time tinha consciência de que podia vencer. Viramos o jogo, ganhamos por cinco pontos de diferença e garantimos o Brasil no Mundial” – (José Roberto Nardi Duarte Seleção Brasileira adulta de Basquetebol entrevista 16/01/2007).

- “Acho que fui bem. Fazia muito tempo que não atuava tanto tempo. Preciso adquirir ritmo, mas isso só virá com o tempo” – (Léo Lima, jogador da Sociedade Esportiva Palmeiras, entrevista 07/02/2008).

- “Não podemos perder as esperanças. O próprio Vanderlei [Luxemburgo] já citou outros casos de superação e é nisso que vamos nos agarrar. Além disso, apesar do campeonato ser curto, temos muitas rodadas para buscar a superação. Temos um grupo de atletas que está comprometido com a vitória” – (Wendel jogador da Sociedade Esportiva Palmeiras, entrevista 07/02/2008).

Já o alívio é a mais simples das emoções, e em esportes competitivos pode ter um efeito considerável sobre o desempenho, pois em muitas situações, o atleta que vivenciou tensão,

ansiedade e preocupações, provavelmente, após o alívio, estará relaxado e em condições de vivenciar um jogo seguro e confortável, ou seja, com atenção e concentração suficientes.

Um bom exemplo desta emoção pode ser observado na resposta descrita na íntegra de um jogador de futebol da Sociedade Esportiva Palmeiras

- “Quando em momentos de muita ansiedade e tensão penso em algo prazeroso e sinto um alívio, uma sensação gostosa que me faz acreditar que irei ter uma boa atuação”. – (Caio César jogador da Sociedade Esportiva Palmeiras, entrevista 05/08/2007).

-“Eu sou um cara que me emociono fácil. Sempre tenho o hábito de conversar com os jogadores antes dos jogos, e dessa vez passou um filme na minha cabeça. Toda a trajetória boa e ruim que eu construí para chegar aonde eu cheguei. Não poderia jamais perder essa conquista”. “Para mim, esse título representou uma Copa do Mundo, sim”. – (Marcos goleiro da Sociedade Esportiva Palmeiras, entrevista 20/05/008).

É importante considerar também que o atleta relaxado demais, pode experimentar também o desânimo, supondo que o oponente seja mais fraco e não merecedor da sua devida atenção, o que poderá acarretar na perda do limiar entre concentração e relaxamento e, conseqüentemente, perder a partida.

-“Quando em uma competição fico sabendo que só disputaremos os aparelhos contra uma única equipe, sinto desânimo, perco a concentração e caio do meu melhor aparelho, é como se não tivesse mais motivação e desisto de dar o meu melhor”- (Francisco atleta da Ginástica Olímpica de São Caetano do Sul, 2007).

A felicidade pode ter dois significados, o primeiro refere-se ao bem estar geral ou, até mesmo, a satisfação do momento; o segundo trata a felicidade como uma emoção mais perceptível, ou seja, ocorre através de uma expressão mais intensa, com entusiasmo e bem estar. Este segundo significado, pode ser visto em situações vivenciadas pelos atletas, após o triunfo de uma competição difícil, de uma importante vitória.

Aristóteles citado por Lazarus (2000) definiu a felicidade como a sensação em que se usa efetivamente, todas as forças físicas e mentais, e explicadas, como “um processo progressivo de metas em direção a um objetivo ou objetivos pelos quais nós estamos nos esforçando” (p.248).

Seligman (2004) afirma que a felicidade não pode ser alcançada por estados subjetivos momentâneos, mas sim, inclui uma vida autêntica, ou seja, acontece através do exercício das próprias forças no empenho e dedicação exclusivamente pessoal na relação com o meio. Um exemplo desse momento de felicidade foi vivenciado por um atleta de Mountain Bike:

-“Quando entro em uma pista de corrida sinto que meu corpo se enche de alegria, meu corpo e a pista, um só, sem esforço, sou feliz e faço o que sei. Eu sou o melhor nesse momento” – (Eduardo Donadi atleta da Mountain Bike em trabalho realizado pela autora em 2005).

_-“Nunca vivi algo parecido como aquilo. Lembro que o estádio estava lotado e, mesmo quando perdíamos por 2x1, sentíamos uma vibração muito forte. A torcida incentivando e o grupo acreditando. Foram dois gols mágicos, que jamais sairão da minha memória”. O atacante Euler, também conhecido como o "Filho do Vento" Copa do Brasil (2000), entrevista ao assessor de imprensa da Sociedade Esportiva Palmeiras, 2008.

-“ Para mim foi uma emoção fora do normal. O meu maior sonho era ser Campeão pelo Palmeiras, pois estou aqui desde que tenho 15 anos”. – (Diego Cavalieri goleiro da, Sociedade Esportiva Palmeiras, entrevista 05/05/2008).

Para Gaylin (1979) o orgulho está associado a auto-respeito, auto-estima e autoconfiança, essenciais para a adaptação do indivíduo ao meio, pois ao experienciar nova situação, necessita da motivação e do prazer para realizar as suas atividades.

Lazarus & Lazarus (1994), Lazarus (2000) concordam e acrescentam que o orgulho, muitas vezes está relacionado a um evento favorável que pode aumentar ou reduzir a sociabilidade, uma vez que o atleta que experimenta um excelente resultado se sente orgulhoso e com auto-estima elevada. Em alguns casos, o grupo pode interpretar o orgulho do atleta, como ofensa e experimentar inveja e ciúmes, por sentir-se diminuído, que, provavelmente, são emoções associadas à sobrevivência do ser humano, no período primitivo. Neste período primitivo encontramos as raízes da competição, devido, à necessidade do ser humano sobreviver ao ambiente hostil. A competição ao longo dos tempos foi se transformando, de acordo com as mudanças das relações humanas.

O orgulho - um sentimento interno de conceito muito elevado da própria pessoa pode ser percebido e interpretado pelo outro como altivez, soberba, dificultando muitas vezes o relacionamento.

Um exemplo da emoção orgulho é demonstrado na entrevista com - Paulo Sérgio Prestes jogador da Seleção Brasileira juvenil de Basquetebol

- “Como analisa sua participação na Copa América Juvenil?

Fiquei orgulhoso em ser convocado novamente, agora pela juvenil. Gostei do meu desempenho na Copa América e, principalmente, de ter ajudado o Brasil a conquistar a vaga para o Mundial. Isso me deu mais confiança e vivência internacional. Acredito que essa

experiência será muito importante no Sul-Americano Adulto. Agora, espero ser útil na seleção principal e para isso estou me dedicando ao máximo” - 12/07/2006.

O orgulho e a felicidade, muitas vezes são vivenciadas em momentos pré-competitivos, e os atletas muitas vezes demonstram estas emoções quando concretizam seus objetivos, metas e propósitos na busca do sucesso.

- “Maravilhoso. Foi um dos momentos mais emocionantes da minha vida. Não só a volta olímpica quanto a carreata no centro do Rio. É uma alegria indescritível ouvir milhares de pessoas gritando o seu nome. Realmente a torcida rubro-negra é sensacional e me orgulho muito de jogar em time tão querido” – (Eduardo Machado (Duda) Seleção Brasileira adulta de Basquetebol, entrevista 09/06/2008 -

Assim, Lazarus (2000) conclui que estas emoções, podem tornar o atleta bem sucedido um herói (quando o orgulho e a felicidade não ferem ou humilham o outro) ou um paria, e até mesmo, influenciar seu desempenho de maneira positiva ou negativa.

O atleta, quando em situações de baixo rendimento experimenta nervosismo, inquietude, apatia mental, mau humor, e como consequência poderá influenciar sua atenção e concentração. E quando em situações de bom rendimento, pode vivenciar um estado ótimo de ativação, motivação, autoconfiança, otimismo, com a possibilidade de manter sua orientação para o êxito e para a alta capacidade para o controle psicomotor (BRANDÃO, 2000; SAMULSKI, 1995).

De acordo com Beattie e colaboradores. (2004), o atleta que acredita em si mesmo, vivencia emoções positivas, mantém foco nas metas estabelecidas e, age de maneira tranqüila e autoconfiante.

Lazarus (2000) defende que mesmo, em condições de julgamento positivo, o atleta pode ter consequências negativas para a performance, por exemplo: o atleta pode sentir-se gratificado – feliz – com seu desempenho em uma partida, e decepcionar-se por não ter avaliado corretamente o risco ou o perigo de sofrer o revés na mesma partida. “A lição é que nós temos que ser cuidadosos em não deduzir qual pensamento negativo é sempre prejudicial e qual pensamento positivo é sempre facilitador de desempenho” (p.237).

Para Brandão; e colaboradores (2002) o atleta influenciado por emoções negativas, pode ter uma crença que o limita, e muitas vezes, utiliza frases negativas como, “não vou conseguir dar o meu melhor”, “eu não mereço ser campeão por que não sou bom o suficiente”, para justificar sua dificuldade com o momento. O quadro 4 apresenta algumas reações geradas pelas emoções negativas.

Quadro 4 - Reações geradas pelas emoções negativas (BRANDÃO e colaboradores, 2002).

REAÇÕES NEGATIVAS
- Distorção visual
- Diminuição da flexibilidade mental
- Sentimentos de confusão
- Esquecimento dos detalhes
- Aumento no número de pensamentos negativos
- Menor capacidade de concentrar-se na atuação
- Atenção inadequada às vivências internas
- Diminuição da capacidade de tomada de decisão
- Recorre a hábitos antigos inadequados
- Aumento da tendência para precipitar-se na atuação

Brandão e colaboradores (2002) explicam que na execução de uma tarefa o atleta avalia o quanto é capaz para desenvolver a atividade esportiva com segurança, ou seja, o quanto acredita em seu potencial. Assim, de acordo com os autores, as reações negativas listadas no quadro 4 surgem após uma avaliação visual distorcida, como se a situação a ser vivida fosse outra. Em muitos casos o atleta em condições de diminuição da flexibilidade mental apresenta dificuldade no pensamento tático, por exemplo, não percebe a tática que o adversário vai utilizar correndo o risco de ser ele mesmo neutralizado. Ocorrem sentimentos de confusão com relação às tarefas a serem colocadas em prática, o que resulta em perda de detalhes importantes e pensamentos negativos sobre suas atitudes e habilidades. A partir daí, o atleta reduz a capacidade de manter a concentração, a título de exemplo no basquetebol perde os arremessos incansavelmente treinados, diminui a capacidade de tomar decisão, e como consequência, hábitos inadequados acabam prevalecendo o que acarreta em uma precipitação na atuação.

Para Vecino (2001) o basquetebol deve ser compreendido pela sua dinâmica complexa, com exigências específicas nas quais as decisões requerem raciocínio rápido, com característica de complexidade perceptiva e decisiva, de correta execução das ações dos cinco jogadores na quadra, de acordo com as limitações de espaço (posição de jogo) e tempo de jogo (quatro tempos). É um esporte que exige uma percepção tanto individual como de grupo, ou seja, as somas de habilidades individuais unidas compõem o grupo e configura o jogo.

De Rose e colaboradores (2001) concordam e completam que há exigências de inter-relação constante entre os integrantes da equipe, como também, que cada jogador possua três fatores básicos para a prática deste esporte: concentração, controle e confiança.

[...] “O atleta precisa estar focalizado na tarefa, controlando suas emoções e confiando na sua capacidade de realizá-la. O atleta tem que ter autocontrole e não deixar que as emoções influenciem nas decisões a serem tomadas. É um ajuste delicado entre mente e corpo”. (De ROSE e colaboradores, 2001, p.37).

O basquetebol para estes autores deve ser visto como “a soma de habilidades individuais que unidas compõem o jogo”.

Ainda para Vecino (2001) esta modalidade exige do atleta uma rapidez de raciocínio e tomada de decisão, com a característica da complexidade perceptiva e decisiva para alcançar a sua correta execução.

A emoção aqui analisada, por motivos didáticos em três perspectivas diferentes, biológica, psicossocial e do esporte, é na realidade, uma só, a emoção do atleta, seja ele participante de modalidade coletiva ou individual.

Portanto, é imprescindível conhecer essas emoções nos seus três aspectos objetivando aliar a preparação emocional dos atletas de basquetebol à sua preparação física na conquista do melhor desempenho competitivo.

CAPÍTULO 3

MÉTODO

3.1 PRINCÍPIOS NORTEADORES DO ESTUDO

Dois princípios nortearam esse estudo: o primeiro sobre a utilização da pesquisa qualitativa em Psicologia do Esporte e, o segundo, sobre a comparação de atletas de diferentes níveis de experiência e posição de jogo.

Forgas, 1979 citado por Salmela e Russell (1989, p.372) afirma que “quando discutimos conhecimento e habilidades sociais, a primeira tarefa necessária para estudar como as pessoas pensam sobre um evento social é ser capaz de descrever e quantificar esse conhecimento empiricamente”. Para tanto, empregou técnicas qualitativas de coleta e análise de dados, principalmente, para investigar as crenças e valores dos indivíduos sobre determinados domínios.

Acredita-se que esta conjuntura, empregada originalmente pelos psicólogos sociais, é igualmente válida para o estudo do conhecimento dos atletas sobre seu esporte, e os diferentes momentos, tarefas e habilidades que ele compreende. Assim, podemos dizer que o emprego de técnicas de coleta e análises qualitativas para investigar o conhecimento dos indivíduos e suas crenças sobre o contexto esportivo é válido e deve possibilitar a identificação de importantes aspectos.

3.2 CARACTERÍSTICAS DOS SUJEITOS PESQUISADOS

A amostra do presente estudo foi constituída por quarenta e oito jogadores de basquetebol de alto rendimento, sendo trinta da Seleção Brasileira Juvenil (com média de idade de 18 anos) e dezoito jogadores da Seleção Brasileira Adulta (com média de idade de 25 anos), todos do sexo masculino, convocados para participarem das Competições: 5ª Copa América Juvenil Masculina e do 8º Campeonato Mundial Juvenil Masculino sub-19 e do 42º Campeonato Sulamericano Adulto Masculino e 15º Campeonato Mundial Adulto Masculino.

Foram utilizados como critérios de inclusão os sujeitos serem jogadores de basquetebol, convocados pela Confederação Brasileira de Basquetebol, especialmente para participarem dos campeonatos suprapautados de suas respectivas categorias no ano de 2007.

A participação em estudos anteriores similares ou não, não foi impedimento para participar desta. As características da amostra em termos de idade de início de prática esportiva e principais títulos obtidos podem ser observadas no anexo 1.

Jogadores “desligados” das equipes por problemas médicos e/ou de qualquer outra natureza, antes da realização da presente pesquisa ou que foram convocados após a realização da presente da pesquisa foram excluídos da amostra.

3.3 INSTRUMENTO E PROCEDIMENTOS

Antes do contato com os sujeitos foi solicitado um Termo de Responsabilidade da Confederação Brasileira de Basquetebol (anexo 2) consentindo a realização da pesquisa e se co-responsabilizando no desenvolvimento ético da mesma.

Todos os participantes, atletas, técnicos e comissões técnicas, foram informados do objetivo do estudo e sobre os procedimentos e as possibilidades de risco mínimo em sua participação. Aqueles que concordaram em participar assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), segundo as normas do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade São Judas Tadeu (anexo 3) e ficaram cientes da liberdade para interromper a pesquisa, no momento em que desejassem. Ressaltamos ainda, que a participação nesta pesquisa foi voluntária e que todos tiveram seus nomes e respostas resguardadas sob rigoroso sigilo.

O presente trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade São Judas segundo protocolo de número 045/2007 de 11/10/2007.

Para analisar e compreender as emoções vivenciadas pelos jogadores de basquetebol foi utilizada a seguinte questão norteadora:

- ♦ “Escreva como você se sente no momento anterior à competição”.

A coleta de dados foi individual com a finalidade de se evitar constrangimentos de terceiros e para que o atleta escrevesse livremente suas vivências de maneira espontânea, o mais próximo de sua realidade. Para tanto, os jogadores encontraram espaço não limitado, para expressar o que quisessem, no tempo que necessitassem (anexo 4).

As avaliações foram realizadas em um hotel da grande São Paulo, escolhido pela Confederação Brasileira de Basquetebol, em uma sala reservada, com a presença da pesquisadora e do atleta.

Os horários das avaliações, durante o período de convocação, foram agendados de acordo com a conveniência das comissões técnicas de cada equipe.

3.4 ANÁLISE DOS DADOS

Para a análise dos dados foi utilizado o método qualitativo, para compreender, a partir do próprio pensamento dos atletas, as emoções vivenciadas na pré-competição.

O estudo do fenômeno, para Silva (1996), é uma maneira de se conhecer a sociedade a partir de contextos menores, através do estudo dos significados individuais, com um componente subjetivo em seu contexto natural e habitual, ou seja, de compreender o comportamento do ser humano, segundo sua vivência e sua própria visão do mundo no qual está inserido.

Assim, a análise compreensiva dos relatos sobre as emoções de cada atleta foi dividida em três etapas:

1.a. *Descrição do fenômeno* das vivências emocionais pré-competitivas para cada sujeito das duas equipes. Foi feita uma descrição pura e simples das respostas relatadas pelos sujeitos, sem qualquer interpretação, para se ter uma visão geral de todas as proposições e obter um "insight" dos relatos dos sujeitos.

1. b. *Redução e Categorização* de determinadas partes das descrições dos sujeitos que foram consideradas importantes pelo pesquisador, para se obter a expressão das vivências emocionais pré-competitivas e com isto compreender melhor este fenômeno. As categorias foram elaboradas a partir das reduções e, posteriormente, colocadas em uma Matriz Nomotética.

1.c. *Reflexão e Interpretação* dos discursos dos jogadores buscando elementos comuns e diferentes à maioria, comparando por tempo de experiência e posição de jogo e, finalmente, discutindo à luz da Psicologia do Esporte.

CAPÍTULO 4

RESULTADOS

Os resultados serão apresentados de acordo com 6 passos. O *primeiro passo*, a descrição dos discursos para cada equipe, teve por objetivo obter uma visão ampla das tendências de respostas de cada jogador sobre as emoções pré-competitivas vivenciadas e, com isso, permitir uma comparação mais fidedigna das duas equipes.

O *segundo passo* dos resultados envolveu a redução dos discursos para cada equipe e contribuiu para o levantamento de 9 categorias emocionais, descritas a seguir:

1. Emoção dirigida à realização e conquista pessoal (se refere às emoções relacionadas com a conquista pessoal do título na determinada competição),
2. Auto-expectativas positivas (se refere às emoções relacionadas a uma percepção positiva de suas habilidades e competências físicas, técnico/táticas e psicológicas para a competição a ser realizada),
3. Emoção dirigida à realização e conquista grupal (se refere às emoções relacionadas com uma expectativa positiva de uma conquista coletiva do título na determinada competição),
4. Emoções contraditórias (se refere a vivencia de emoções contraditórias para o mesmo fenômeno, por exemplo, “não vejo a hora da competição começar, estou ansioso”),
5. Emoções positivas pelo momento vivenciado (se refere às emoções relacionadas com a possibilidade de ser um jogador da seleção brasileira, de poder competir em torneios da categoria e por fazer parte desse grupo em especial),
6. Sentimentos de preocupação e apreensão (se refere às emoções relacionadas com apreensão e preocupação em relação ao seu desempenho ou desempenho coletivo nas competições a serem realizadas),
7. Foco no objetivo (se refere às emoções relacionadas a concentração nos objetivos e metas pessoais traçadas para estas competições em especial),

8. Emoção que dirige a uma atitude positiva (se refere às emoções que estimulam o jogador a ter atitudes positivas de enfrentamento),

9. Emoção relacionada às características do jogo (se refere às emoções vivenciadas de acordo com determinadas particularidades do jogo em si na visão do jogador).

O *terceiro passo*, a construção das Matrizes Nomotéticas, para cada equipe, teve por objetivo quantificar e revelar as variações do fenômeno estudado nos agrupamentos categorizados.

O *quarto passo* dos resultados a comparação entre as duas equipes, nas 9 categorias, em termos do total e porcentagem de discursos subdivididos por categoria.

O *quinto passo* envolveu a apresentação do total de discursos por categoria nas diferentes posições de jogo para cada uma das equipes.

E, finalmente, o *sexto passo*, a comparação entre as duas equipes, nas 9 categorias, em termos do total e porcentagem de discursos subdivididos por categoria, por posição de jogo.

4.1 DESCRIÇÃO, REDUÇÃO E CATEGORIZAÇÃO DOS JOGADORES DA SELEÇÃO BRASILEIRA JUVENIL

Sujeito – 1J Ala

Descrição

Ansioso, querendo fazer o melhor possível, penso no meu desempenho. Realizar e conquistar o título.

Redução e Categorização

A emoção aparentemente gera nesse jogador um desafio para alcançar seus objetivos. Além do mais, o jogador apresenta expectativas positivas de desempenho futuro.

1. Emoção dirigida à realização e conquista pessoal

Realizar e conquistar o título.

2. Auto-expectativas positivas

Querendo fazer o melhor possível, penso no meu desempenho.

4. Emoções contraditórias

Ansioso, querendo fazer o melhor possível.

Sujeito – 2J Pivô**Descrição**

Com muita vontade de jogar e dar o máximo para a equipe conseguir a vitória, um pouco ansioso, e muito animado.

Redução e Categorização

A emoção presente neste momento para o jogador é de ativação para a conquista de um objetivo grupal, mas, ao mesmo tempo, observam-se emoções contraditórias, por um lado sente-se ansioso e por outro animado.

3. Emoção dirigida à realização e conquista grupal

Com muita vontade de jogar e dar o máximo para a equipe conseguir a vitória.

4. Emoções contraditórias

Um pouco ansioso e muito animado.

Sujeito – 3J Pivô**Descrição**

Ansioso para começar a competir logo, motivado, feliz.

Redução e Categorização

A emoção para o jogador está baseada na expectativa do início da competição, com bem estar e alegria em competir.

2. Auto-expectativa positiva

Ansioso para começar a competir logo.

5. Emoções positivas pelo momento vivenciado

Motivado, feliz.

Sujeito - 4J Pivô**Descrição**

Preocupado com o meu modo de jogar, ansioso, nervoso, animado e confiante de que irei jogar bem.

Redução e Categorização

O jogador está animado e confiante, mas ao mesmo tempo, sente-se preocupado com o momento pré-competitivo, e com seu modo de jogar.

2. Auto-expectativas positivas

Confiante de que irei jogar bem.

4. Emoções contraditórias

Ansioso, nervoso, animado e confiante.

5. Emoções positivas pelo momento vivenciado

Animado.

6. Sentimentos de preocupação e apreensão

Preocupado com o meu modo de jogar.

Sujeito - 5J Pivô

Descrição

Animado, confiante, um pouco tenso, pensativo, concentrado.

Redução e Categorização

O jogador experimenta ao mesmo tempo entusiasmo e autoconfiança que o auxiliam a manter o foco na tarefa, mas vivencia também pensamento de preocupação.

4. Emoções contraditórias

Animado, confiante, um pouco tenso.

5. Emoções positivas pelo momento vivenciado

Animado.

6. Sentimentos de preocupação e apreensão

Um pouco tenso, pensativo.

7. Foco no objetivo

Concentrado.

Sujeito - 6J Ala

Descrição

Tranquilo, feliz, um pouco cansado.

Redução e Categorização

Apesar do presumível cansaço físico descrito pelo jogador, demonstra alegria e tranquilidade.

5. Emoções positivas pelo momento vivenciado

Tranquilo, feliz.

Sujeito - 7J Ala

Descrição

Meio ansioso para que comece logo para passar meu nervosismo, mas tento não conversar com ninguém para obter minha concentração e ter um bom resultado no jogo.

Redução e Categorização

A emoção para o jogador ao mesmo tempo é de uma vivencia positiva e negativa por sentir a ansiedade relacionada ao nervosismo, mas esta emoção contraditória o conduz a buscar suas forças internas, e assim, manter a concentração.

4. Emoções contraditórias

Meio ansioso para que comece logo para passar meu nervosismo.

6. Sentimentos de preocupação e apreensão

Meio ansioso.

7. Foco no objetivo

Tento não conversar com ninguém para obter minha concentração e ter um bom resultado no jogo.

8. Emoção que dirige a uma atitude positiva

Tento não conversar com ninguém para obter minha concentração e ter um bom resultado no jogo.

Sujeito - 8J Pivô

Descrição

Me sinto animado em poder competir, inspirado para jogar bem e fazer um bom campeonato. Acredito e tenho vontade de ser campeão.

Redução e Categorização

A emoção para o jogador é de autoconfiança com base em seus recursos pessoais.

1. Emoção dirigida à realização e conquista pessoal

Inspirado para jogar bem e fazer um bom campeonato.

2. Auto-expectativa positiva

Acredito e tenho vontade de ser campeão.

5. Emoções positivas pelo momento vivenciado

Me sinto animado em poder competir.

Sujeito - 9J Ala**Descrição**

Atencioso, observador, feliz, concentrado, otimista e um pouco ansioso, com isso tento me concentrar muito mais.

Redução e Categorização

A emoção para o jogador é de sentir-se preparado para fazer o melhor, com esperança, mas ao mesmo tempo sente necessidade de aumentar a concentração para não perder o foco.

2. Auto-expectativas positivas

Otimista.

4. Emoções contraditórias

Otimista e um pouco ansioso.

5. Emoções positivas pelo momento vivenciado

Feliz.

7. Foco no objetivo

Tento me concentrar muito mais.

Sujeito - 10J Ala**Descrição**

Eu me sinto bem tranqüilo, confiante, incentivando os companheiros, quando começa o jogo e começo a ter erros eu vou me escondendo, parece que tudo que faço dá errado no jogo. Não sei lidar bem com o erro no jogo, mas no treino eu fico muito bem, mas ano passado fui a psicóloga do Clube que me ajudou muito dando conselhos e desde então venho melhorando minha preocupação durante o jogo e sendo mais confiante e menos perfeccionista.

Redução e Categorização

A vivencia inicialmente para o jogador é de capacidade, bem estar, mas ao mesmo tempo percebe a presença das dificuldades que já enfrentou e se preocupa com o que está por vir. Toda esta situação o leva a busca de recursos com o objetivo de mudar suas emoções.

2. Auto-expectativas positivas

Eu me sinto bem tranquilo, confiante.

3. Emoção dirigida à realização e conquista grupal

Incentivando os companheiros.

4. Emoções contraditórias

Tranquilo, confiante, incentivando os companheiros, quando começa o jogo e começo a ter erros eu vou me escondendo, parece que tudo que faço dá errado no jogo.

6. Sentimentos de preocupação e apreensão

Quando começa o jogo e começo a ter erros eu vou me escondendo, parece que tudo que faço dá errado no jogo. Não sei lidar bem com o erro no jogo.

8. Emoção que dirige a uma atitude positiva

Ano passado fui a psicóloga do Clube que me ajudou muito dando conselhos e desde então venho melhorando minha preocupação durante o jogo e sendo mais confiante e menos perfeccionista.

Sujeito 11J Ala

Descrição

Me sinto bem, relaxado quando estou com meus companheiros ou amigos, mas quando sozinho, às vezes, fico um pouco tenso, incapaz de me concentrar da melhor forma.

Redução e Categorização

O jogador no primeiro momento está com uma sensação de bem estar ao lado dos companheiros, uma esperança para o que está para acontecer. E ao mesmo tempo avalia o momento de solidão como um conflito, uma vivencia que restringe sua capacidade de concentração.

4. Emoções contraditórias

Me sinto bem, relaxado quando estou com meus companheiros ou amigos, mas quando sozinho, às vezes, fico um pouco tenso, incapaz de me concentrar da melhor forma.

6. Sentimentos de preocupação e apreensão

Quando sozinho, às vezes, fico um pouco tenso, incapaz de me concentrar da melhor forma.

Sujeito 12J Armador

Descrição

Confiante de que faremos uma ótima campanha com esta seleção. Honrado de pela primeira vez estar em uma Seleção Brasileira. E disposto a fazer o meu melhor para ser Campeão da competição.

Redução e Categorização

O jogador avalia a futura experiência com esperança de bom desempenho e confiança no grupo. Esperança de que juntos poderão alcançar o sucesso.

1. Emoção dirigida à realização e conquista pessoal

Disposto a fazer o meu melhor para ser Campeão da competição.

3. Emoção dirigida à realização e conquista grupal

Confiante de que faremos uma ótima campanha com esta seleção.

5. Emoções positivas pelo momento vivenciado

Honrado de pela primeira vez estar em uma Seleção Brasileira.

Sujeito 13J Armador

Descrição

Motivado, ansioso e empolgado.

Redução e Categorização

A emoção para o jogador é baseada na avaliação de que a futura experiência é de alegria e esperança.

4. Emoções contraditórias

Motivado, ansioso e empolgado.

5. Emoções positivas pelo momento vivenciado

Empolgado.

Sujeito 14J Ala

Descrição

Me sinto cheio de energia, ansioso para começar logo o jogo, e assim eu dar o máximo de mim para a minha equipe.

Redução e Categorização

A emoção para o jogador é de expectativa para o momento, de realizar-se bem, como também de sentir-se cheio de força e determinação.

2. Auto-expectativas positivas

Me sinto cheio de energia, ansioso para começar logo o jogo.

5. Emoções positivas pelo momento vivenciado

Me sinto cheio de energia.

Sujeito 15J Ala

Descrição

Me sinto seguro naquilo que vou realizar, confiante e muito tranquilo. Um pouco na expectativa de ver no final da competição como fui nos jogos realizados.

Redução e Categorização

A emoção para o jogador baseia-se na avaliação de sentir-se forte, seguro e com esperança de boa realização.

2. Auto-expectativas positivas

Me sinto seguro naquilo que vou realizar, confiante e muito tranquilo. Um pouco na expectativa de ver no final da competição como fui nos jogos realizados.

Sujeito 16J Ala

Descrição

Tenso, nervoso, pensativo, incomunicável.

Redução e Categorização

O jogador vivencia uma emoção ameaçadora, que o mantém preocupado e sem condições de relacionar-se com os outros neste momento.

6. Sentimentos de preocupação e apreensão

Tenso, nervoso, pensativo, incomunicável.

Sujeito 17J Armador

Descrição

Bom às vezes eu me sinto tranquilo, mas também me sinto nervoso, muitas vezes mais tranquilo do que nervoso.

Redução e Categorização

O jogador neste momento pré-competitivo apresenta uma emoção que oscila entre o otimismo e uma expectativa, uma esperança que o mantém alerta.

4. Emoções contraditórias

Bom às vezes eu me sinto tranquilo, mas também me sinto nervoso, muitas vezes mais tranquilo do que nervoso.

Sujeito 18J Ala

Descrição

Eu tento me acalmar quando estou nervoso, porque assim consigo realizar a atividade com mais êxito. Me concentro só na competição.

Redução e Categorização

A experiência emocional é de vontade de manter autocontrole para realizar a atividade com competência. Sente necessidade de manter-se focado somente na competição, o que demonstra um recurso pessoal.

7. Foco no objetivo

Me concentro só na competição.

8. Emoção que dirige a uma atitude positiva

Eu tento me acalmar quando estou nervoso.

Sujeito 19J Pivô**Descrição**

Me sinto muito confiante, fico bastante ansioso mas tento me tranquilizar antes de começar o jogo.

Redução e Categorização

A emoção para o jogador baseia-se na avaliação de que a futura experiência é de acreditar em si mesmo, ao mesmo tempo vivencia uma necessidade de buscar recursos internos para tranquilizar-se.

2. Auto-expectativas positivas

Me sinto muito confiante.

4. Emoções contraditórias

Me sinto muito confiante, fico bastante ansioso.

8. Emoção que dirige a uma atitude positiva

Fico bastante ansioso, mas tento me tranquilizar antes de começar o jogo.

Sujeito 20J Pivô**Descrição**

Concentrado, um pouco ansioso, tranquilo.

Redução e Categorização

O jogador avalia o momento com foco e atenção na tarefa, mesmo que sinta apreensão com o momento.

4. Emoções contraditórias

Um pouco ansioso, tranquilo.

7. Foco no objetivo

Concentrado.

Sujeito 21J Ala**Descrição**

Me sinto muito esperançoso comigo e com a minha equipe.

Redução e Categorização

A emoção para o jogador está baseada na expectativa de sair-se bem neste momento a ser vivenciado juntamente com a equipe.

2. Auto-expectativas positivas

Me sinto muito esperançoso comigo e com a minha equipe.

Sujeito 22J Pivô

Descrição

Um pouco tenso, agitado.

Redução e Categorização

O jogador vivencia preocupação e isto mexe com seu corpo.

6. Sentimentos de preocupação e apreensão

Um pouco tenso, agitado.

Sujeito 23J Ala

Descrição

Me sinto muito ansioso, mais auto-confiante porque sei que eu treinei muito duro até o dia do jogo, e também entro dentro da quadra querendo dar o meu melhor para ajudar a equipe, sair com a vitória, e com um ótimo desempenho.

Redução e Categorização

O jogador vivencia a autoconfiança ao mesmo tempo em que se preocupa em poder ajudar a equipe a alcançar o sucesso.

3. Emoção dirigida à realização e conquista grupal

Entro dentro da quadra querendo dar o meu melhor para ajudar a equipe, sair com a vitória, e com um ótimo desempenho.

4. Emoções contraditórias

Me sinto muito ansioso, mais auto-confiante porque sei que eu treinei muito duro até o dia do jogo.

Sujeito 24J Ala

Descrição

Muita vontade, ansioso, meio com medo de jogar mal.

Redução e Categorização

O jogador experiência ao mesmo tempo confiança e medo de não conseguir mostrar sua capacidade e habilidade para jogar bem.

5. Emoções positivas pelo momento vivenciado

Muita vontade.

6. Sentimentos de preocupação e apreensão

Ansioso, meio com medo de jogar mal.

Sujeito 25J Armador

Descrição

Me sinto muito confiante comigo e com a equipe, tento me concentrar ao máximo, repousando e fazendo uma boa alimentação e pensando no jogo.

Redução e Categorização

O jogador avalia-se autoconfiante e confia na equipe. Mantém o pensamento no jogo e procura manter-se bem.

2. Auto-expectativas positivas

Me sinto muito confiante comigo.

5. Emoções positivas pelo momento vivenciado

Me sinto muito confiante comigo e com a equipe.

7. Foco no objetivo

Pensando no jogo.

8. Emoção que dirige a uma atitude positiva

Tento me concentrar ao máximo, repousando e fazendo uma boa alimentação.

Sujeito 26J Armador

Descrição

Quando o jogo é fácil fico mais relaxado e descontraído. Já em um jogo difícil fico mais preocupado e tento me concentrar ao máximo.

Redução e Categorização

O jogador para cada momento competitivo vivencia a emoção de uma maneira, ou seja, oscila entre a tranquilidade e a preocupação, um recurso próprio de adaptação.

9. Emoção relacionada às características do jogo

Quando o jogo é fácil fico mais relaxado e descontraído. Já em um jogo difícil fico mais preocupado e tento me concentrar ao máximo.

Sujeito 27J Pivô

Descrição

Muito ansioso, tenso e confiante.

Redução e Categorização

O jogador vivencia o momento com preocupação, mas confiante em suas capacidades.

4. Emoções contraditórias

Muito ansioso, tenso e confiante.

Sujeito 28J Ala

Descrição

Cada jogo me sinto de uma forma, quando o time “rival” é mais fraco, me sinto mais tranquilo. Quando o jogo é decisivo ou o time “rival” é forte, fico inquieto, ansioso, com um friozinho na barriga. A primeira situação só acontece quando o outro time é claramente mais fraco. Mas geralmente me sinto com a segunda opção. Às vezes me sinto com o dever de mostrar pra alguém que tenho qualidade, capacidade, isso às vezes me faz errar coisas que eu não erraria normalmente.

Redução e Categorização

Para o jogador há uma avaliação para o momento de antecipação de como irá reagir e atuar. Antecipa a possibilidade de erro depois de avaliar o seu adversário.

6. Sentimentos de preocupação e apreensão

Mas geralmente me sinto com a segunda opção. Às vezes me sinto com o dever de mostrar pra alguém que tenho qualidade, capacidade, isso às vezes me faz errar coisas que eu não erraria normalmente.

9. Emoção relacionada às características do jogo

Cada jogo me sinto de uma forma, quando o time “rival” é mais fraco, me sinto mais tranquilo. Quando o jogo é decisivo ou o time “rival” é forte, fico inquieto, ansioso, com um friozinho na barriga. A primeira situação só acontece quando o outro time é claramente mais fraco.

Sujeito 29J Armador

Descrição

Animado, com vontade de entrar em quadra.

Redução e Categorização

O jogador está alegre e motivado para viver esta experiência.

2. Auto-expectativas positivas

Animado, com vontade de entrar em quadra.

5. Emoções positivas pelo momento vivenciado

Animado

Sujeito 30J Pivô

Descrição

Me sinto como se tivesse que dar o melhor de mim na quadra, pois vejo que só assim vou conseguir meus objetivos. Me preocupo muito com o que os outros vão pensar do meu jogo principalmente o meu técnico. Fico um pouco nervoso, mas muito concentrado, tento não me aborrecer com o erro dos meus companheiros e só me concentrar na vitória.

Redução e Categorização

O jogador vivencia a autoconfiança, mas ao mesmo tempo a preocupação com o que está por vir. Para superar estas contradições, procura manter o foco nos seus objetivos para alcançar a vitória.

4. Emoções contraditórias

Fico um pouco nervoso, mas muito concentrado.

6. Sentimentos de preocupação e apreensão

Me sinto como se tivesse que dar o melhor de mim na quadra, pois vejo que só assim vou conseguir meus objetivos. Me preocupo muito com o que os outros vão pensar do meu jogo principalmente o meu técnico.

8. Emoção que dirige a uma atitude positiva

Tento não me aborrecer com o erro dos meus companheiros e só me concentrar na vitória.

4.2 DESCRIÇÃO, REDUÇÃO E CATEGORIZAÇÃO DOS JOGADORES DA SELEÇÃO BRASILEIRA ADULTA

Sujeito 1A Pivô

Descrição

Ansioso, confiante, Feliz, Animado, e bem comigo mesmo.

Redução e Categorização

A emoção para o jogador está baseada na avaliação de que a futura experiência é de sair-se bem, porque confia em si mesmo.

2. Auto-expectativas positivas

Confiante.

4. Emoções contraditórias

Ansioso, confiante.

5. Emoções positivas pelo momento vivenciado

Feliz, animado.

Sujeito 2A Armador

Descrição

Me sinto muito bem, tranquilo, legal, animado, pronto para o desafio e se as vezes estou acima do que eu sou tento acalmar e deixar as coisas na mesma linha ou na mesma reta.

Redução e Categorização

A emoção que o jogador vivencia é de bom desempenho.

2. Auto-expectativas positivas

Pronto para o desafio.

5. Emoções positivas pelo momento vivenciado

Me sinto muito bem, tranquilo, legal, animado.

8. Emoção que dirige a uma atitude positiva

E se as vezes estou acima do que eu sou tento acalmar e deixar as coisas na mesma linha ou na mesma reta.

Sujeito 3A Lateral

Descrição

Me sinto motivado, ansioso, cheio de energia e muito concentrado

Redução e Categorização

O momento para o jogador é de expectativa de êxito, para isso mantém a força interior e o foco.

4. Emoções contraditórias

Me sinto motivado, ansioso.

5. Emoções positivas pelo momento vivenciado

Motivado e cheio de energia.

7. Foco no objetivo

Muito concentrado

Sujeito 4A Pivô

Descrição

Me sinto bem, com vontade, vontade de mostrar o meu basquete, responder a várias expectativas que existem. Gostaria de ajudar o Brasil a subir no podium, sei que é importante para o basquete brasileiro.

Redução e Categorização

A emoção para o jogador está baseada na avaliação de mostrar suas habilidades, autoconfiante em poder auxiliar o grupo como também o esporte no Brasil.

2. Auto-expectativas positivas

Vontade de mostrar o meu basquete, responder a várias expectativas que existem.

3. Emoção dirigida à realização e conquista grupal

Gostaria de ajudar o Brasil a subir no podium, sei que é importante para o basquete brasileiro.

5. Emoções positivas pelo momento vivenciado

Me sinto bem, com vontade.

Sujeito 5A Lateral

Descrição

Bastante confiante

Redução

A emoção para o jogador está baseada na avaliação de que a futura experiência é de sair-se bem.

2. Auto-expectativas positivas

Bastante confiante.

Sujeito 6A Lateral

Descrição

Muito bem, geralmente motivado e até um pouco ansioso, mas que passa assim que começa o jogo.

Redução e Categorização

O jogador está animado, apesar da preocupação que se dissipa no início do jogo.

4. Emoções contraditórias

Um pouco ansioso, mas que passa assim que começa o jogo.

5. Emoções positivas pelo momento vivenciado

Muito bem, geralmente motivado.

Sujeito 7A Pivô

Descrição

Ansioso e feliz

Redução e Categorização

O jogador vivencia o momento com esperança no que está por vir, mantendo a alegria.

4. Emoções contraditórias

Ansioso e feliz.

Sujeito 8A Armador

Descrição

Relaxado, tranqüilo, concentrado, confiante, pensamento positivo sempre por maior que sejam as adversidades.

Redução e Categorização

A emoção presente neste momento para o jogador é de atuar da melhor maneira por sentir-se autoconfiante e motivado.

2. Auto-expectativas positivas

Confiante.

5. Emoções positivas pelo momento vivenciado

Relaxado, tranqüilo, concentrado.

8. Emoção que dirige a uma atitude positiva

Pensamento positivo sempre por maior que sejam as adversidades.

Sujeito 9A Armador

Descrição

Ansioso e com muita expectativa.

Redução e Categorização

O momento para o jogador é de apreensão e esperança neste momento.

4. Emoções contraditórias

Ansioso e com muita expectativa.

Sujeito 10A Pivô

Descrição

Ansioso, geralmente perco a fome e sono. Repassando as jogadas mentalmente. Sempre com espírito competidor. Nunca clima de já ganhou, acreditando na vitória. Me preparando

para imprevistos, árbitros mal intencionados, jogadores desleais. Entro forte. Sempre oro a Deus.

Redução e Categorização

O jogador vivencia o momento com preocupação, e esta provoca mudanças orgânicas. Como recurso usa o ensaio mental das jogadas e busca também sua força em suas crenças.

6. Sentimentos de preocupação e apreensão

Ansioso, geralmente perco a fome e sono.

7. Foco no objetivo

Repassando as jogadas mentalmente.

8. Emoção que dirige a uma atitude positiva

Nunca clima de já ganhou, acreditando na vitória. Me preparando para imprevistos, árbitros mal intencionados, jogadores desleais. Entro forte.

Sujeito 11A Ala

Descrição

Eu me sinto muito motivado em fazer o meu Maximo.

Redução e Categorização

O jogador sente-se determinado para realizar o seu melhor.

2. Auto-expectativas positivas

Eu me sinto muito motivado em fazer o meu Maximo.

Sujeito 12A Armador

Descrição

Geralmente fico um pouco ansioso um ou dois dias antes da estréia. Mais ou menos até a hora de entrar em quadra. Aí a ansiedade vai embora. Também me sinto bastante motivado quando começa uma nova competição. Procuro me preparar tanto tecnicamente como mentalmente para isso.

Redução e Categorização

O jogador sente expectativa e apreensão pelo que está por acontecer. Mas, procura nos seus recursos internos a solução para se preparar para o momento.

5. Emoções positivas pelo momento vivenciado

Também me sinto bastante motivado quando começa uma nova competição.

6. Sentimentos de preocupação e apreensão

Geralmente fico um pouco ansioso um ou dois dias antes da estréia. Mais ou menos até a hora de entrar em quadra.

8. Emoção que dirige a uma atitude positiva

Procuro me preparar tanto tecnicamente como mentalmente para isso.

Sujeito 13A Ala

Descrição

Me sinto muito tranqüilo, porque estou com companheiros dos quais já trabalhei anteriormente, eu sei a forma que eles conduzem uma equipe. Não falo apenas da comissão técnica, assim como os atletas que são pessoas competitivas e com uma grande força de vontade, não vejo ninguém querendo ser melhor que os outros aqui, isso é positivo. Estou passando por um momento muito feliz da minha carreira, então só tenho bons olhos.

Redução e Categorização

A emoção para o jogador baseia-se na avaliação de que a experiência é de conquista pessoal como também do grupo. Sente condições de mostrar o que há de melhor para todos, neste momento.

3. Emoção dirigida à realização e conquista grupal

Me sinto muito tranqüilo, porque estou com companheiros dos quais já trabalhei anteriormente, eu sei a forma que eles conduzem uma equipe. Não falo apenas da comissão técnica, assim como os atletas que são pessoas competitivas e com uma grande força de vontade, não vejo ninguém querendo ser melhor que os outros aqui, isso é positivo.

5. Emoções positivas pelo momento vivenciado

Estou passando por um momento muito feliz da minha carreira, então só tenho bons olhos.

Sujeito 14A Pivô

Descrição

Fico imaginando o que posso fazer na quadra, penso que tenho que começar bem a partida para facilitar. Sempre me imagino decidindo uma partida no final do jogo, penso que tenho que ter coragem, confiança para poder passar por todas as dificuldades.

Redução e Categorização

O jogador se utiliza da imaginação para treinar suas habilidades, manter o foco e a autoconfiança na sua capacidade de desempenhar-se bem. Vivencia uma expectativa de êxito.

8. Emoção que dirige a uma atitude positiva

Fico imaginando o que posso fazer na quadra, penso que tenho que começar bem a partida para facilitar. Sempre me imagino decidindo uma partida no final do jogo penso que tenho que ter coragem, confiança para poder passar por todas as dificuldades.

Sujeito 15A Ala

Descrição

Eu sempre me sinto bastante empolgado, determinado e querendo dar o melhor de mim para o melhor da equipe.

Redução e Categorização

Este momento para o jogador é de felicidade e motivação para oferecer o que há de melhor do seu basquetebol para a equipe.

5. Emoções positivas pelo momento vivenciado

Eu sempre me sinto bastante empolgado.

8. Emoção que dirige a uma atitude positiva

Determinado e querendo dar o melhor de mim para o melhor da equipe.

Sujeito 16A Pivô

Descrição

Um pouco nervoso que pode às vezes sentir um frio na barriga, adrenalina alta, bastante confiante e um pouco ansioso também e assim principalmente nos últimos minutos procuro me concentrar.

Redução e Categorização

O jogador percebe seu corpo e sente capacidade de encontrar recursos próprios para manter o foco.

4. Emoções contraditórias

Um pouco nervoso que pode as vezes sentir um frio na barriga, adrenalina alta, bastante confiante e um pouco ansioso também.

8. Emoção que dirige a uma atitude positiva

Assim principalmente nos últimos minutos procuro me concentrar.

Sujeito 17A Ala

Descrição

Bastante motivado, ansioso e preocupado em se vou realizar o que sei de melhor e meu time também.

Redução e Categorização

O jogador sente vontade de mostrar suas habilidades, mas preocupa-se de não conseguir. Preocupa-se também com a atuação da equipe.

4. Emoções contraditórias

Bastante motivado, ansioso e preocupado.

6. Sentimentos de preocupação e apreensão

Preocupado em se vou realizar o que sei de melhor e meu time também.

Sujeito 18A Pivô

Descrição

Tento pensar em tudo que vou ter que fazer durante os jogos, quem são os jogadores e de que forma devo jogar contra eles. Tudo isso antes do jogo, durante a partida procuro pensar só em minha parte.

Redução e Categorização

O jogador procura manter-se concentrado com o foco nos seus recursos pessoais para sair-se bem neste momento.

7. Foco no objetivo

Durante a partida procuro pensar só em minha parte.

8. Emoção que dirige a uma atitude positiva

Tento pensar em tudo que vou ter que fazer durante os jogos, quem são os jogadores e de que forma devo jogar contra eles. Tudo isso antes do jogo.

4.3 – MATRIZES NOMOTÉTICAS

Na Matriz Nomotética deve-se compreender a observação da intersecção das linhas horizontais e verticais. Na linha horizontal as letras “J” e “A” representam à equipe do jogador, juvenil ou adulta e o número que acompanha as letras representa os sujeitos de cada equipe participante. Na linha vertical encontram-se as 9 categorias levantadas.

A leitura da Matriz Nomotética deve obedecer ao cruzamento das linhas horizontais e verticais nas quais se encontram os símbolos “M” (Armador), “L” (Ala) e “P” (Pivô). Por exemplo, na equipe juvenil o jogador “8J”, seu discurso foi interpretado segundo as categorias “1, 2 e 5”. A linha horizontal final da Matriz representa o total de discursos subdivididos por categoria.

A seguir serão apresentadas as Matrizes Nomotéticas das equipes juvenil (quadro 5) e adulta (quadro 6).

Quadro 5. Matriz Nomotética da equipe juvenil

	1. Emoção dirigida à realização e conquista pessoal	2. Auto-expectativas positivas	3. Emoção dirigida à realização e conquista grupal	4. Emoções contraditórias	5. Emoções positivas pelo momento vivenciado	6. Sentimentos de preocupação e apreensão	7. Foco no objetivo	8. Emoção que dirige a uma atitude positiva	9. Emoção relacionada às características do jogo
1J	M	M		M					
2J			P	P					
3J		P			P				
4J		P		P	P	P			
5J				P	P	P	P		
6J					L				
7J				L		L	L	L	
8J	P	P			P				
9J		L		L	L		L		
10J		L	L	L		L		L	
11J				L		L			
12J	M		M		M				
13J				M	M				
14J		L			L				
15J		L							
16J						L			
17J				M					
18J							L	L	
19J		L		L				L	
20J				P			P		
21J		L							
22J						P			
23J			L	L					
24J					L	L			
25J		M			M		M	M	
26J									M
27J				P					
28J						L			L
29J		M			M				
30J				P		P		P	
TOTAL	3	12	4	15	12	10	6	6	2

Na Matriz Nomotética da equipe juvenil os discursos subdivididos nas 9 categorias apresentaram os seguintes resultados: emoção dirigida a realização e conquista pessoal (T=3); auto-expectativas positivas (T=12); emoção dirigida a realização e conquista grupal (T=4); emoções contraditórias (T=15)); emoções positivas pelo momento vivenciado (T=12); sentimentos de preocupação e apreensão (T=10); foco no objetivo (T=6); emoção que dirige a uma atitude positiva (T=6) e, emoção relacionada às características de jogo (T=2).

Quadro 6. Matriz Nomotética da equipe adulta

	1. Emoção dirigida à realização e conquista pessoal	2. Auto-expectativas positivas	3. Emoção dirigida à realização e conquista grupal	4. Emoções contraditórias	5. Emoções positivas pelo momento vivenciado	6. Sentimentos de preocupação e apreensão	7. Foco no objetivo	8. Emoção que dirige a uma atitude positiva	9. Emoção relacionada às características do jogo
1A		P		P	P				
2A		M			M			M	
3A				L	L		L		
4A		P	P		P				
5A		L							
6A				L	L				
7A				P					
8A		M			M			M	
9A				M					
10A						P	P	P	
11A		L							
12A					M	M		M	
13A			L		L				
14A								P	
15A					L			L	
16A				P				P	
17A				L		L			
18A							P	P	
TOTAL	-	6	2	7	9	3	3	8	-

Na Matriz Nomotética da equipe adulta os discursos subdivididos nas 9 categorias apresentaram os seguintes resultados: emoção dirigida a realização e conquista pessoal (T=0); auto-expectativas positivas (T=6); emoção dirigida a realização e conquista grupal (T=2); emoções contraditórias (T=7); emoções positivas pelo momento vivenciado (T=9);

sentimentos de preocupação e apreensão (T=3); foco no objetivo (T=3); emoção que dirige a uma atitude positiva (T=8) e, emoção relacionada às características de jogo (T=0).

4.4 TOTAL DE DISCURSOS E PORCENTAGEM DE RESPOSTAS PARA CADA EQUIPE NAS 9 CATEGORIAS

No Quadro 7 a seguir são apresentados os resultados em termos do total de discursos e porcentagem nas 9 categorias por equipe.

Quadro 7. Quadro comparativo do total de discursos e porcentagem de respostas para cada equipe nas 9 categorias

	1. Emoção dirigida à realização e conquista pessoal	2. Auto-expectativas positivas	3. Emoção dirigida à realização e conquista grupal	4. Emoções contraditórias	5. Emoções positivas pelo momento vivenciado	6. Sentimentos de preocupação e apreensão	7. Foco no objetivo	8. Emoção que dirige a uma atitude positiva	9. Emoção relacionada às características do jogo
JUV (N=30)	3 10%	12 40%	4 13%	15 50%	12 40%	10 34%	6 20%	6 20%	2 7%
ADU (N=18)	- 0%	6 34%	2 11%	7 39%	9 50%	3 17%	3 17%	8 44%	- 0%

No quadro 7 os discursos subdivididos nas 9 categorias apresentaram as seguintes porcentagens de respostas para cada equipe: emoção dirigida a realização e conquista pessoal (J=10%, A=0%); auto-expectativas positivas (J=40%, A=34%); emoção dirigida a realização e conquista grupal (J=13%, A=11%); emoções contraditórias (J=50%, A=39%); emoções positivas pelo momento vivenciado (J=40%, A=50%); sentimentos de preocupação e apreensão (J=34%, A=17%); foco no objetivo (J=20%, A=17%); emoção que dirige a uma atitude positiva (J=20%, A= 44%) e, emoção relacionada às características de jogo (J=7%, A=0%).

4.5 TOTAL DE DISCURSOS SUBDIVIDIDOS PARA CADA EQUIPE, NAS 9 CATEGORIAS, POR POSIÇÃO DE JOGO PARA CADA EQUIPE.

No quadro 8 a seguir são apresentados os resultados em termos de discursos nas 9 categorias por posição de jogo da equipe juvenil

Quadro 8. Total de discursos nas 9 categorias por posição de jogo da equipe juvenil

	1. Emoção dirigida à realização e conquista pessoal	2. Auto-expectativas positivas	3. Emoção dirigida à realização e conquista grupal	4. Emoções contraditórias	5. Emoções positivas pelo momento vivenciado	6. Sentimentos de preocupação e apreensão	7. Foco no objetivo	8. Emoção que dirige a uma atitude positiva	9. Emoção relacionada às características do jogo
Armador (N=7)	2	3	1	3	4	-	1	1	1
Ala (N=14)	-	6	2	6	4	6	3	4	1
Pivô (N=9)	1	3	1	6	4	4	2	1	-

Os resultados do total de discursos nas 9 categorias por posição de jogo juvenil são apresentados no quadro 8: emoção dirigida à realização e conquista pessoal (MT=2; LT=0; PT=1); auto-expectativas positivas (MT=3; LT=6; PT=3); emoção dirigida a realização e conquista grupal (MT=1; LT=2; PT=1); emoções contraditórias (MT=3; LT=6; PT=6); emoções positivas pelo momento vivenciado (MT=4; LT=4; PT=4); sentimentos de preocupação e apreensão (MT=0; LT=6; PT=4); foco no objetivo (MT=1; LT=3; PT=2); emoção que dirige a uma atitude positiva (MT=1; LT=4; PT=1) e, emoção relacionada às características de jogo (MT=1; LT=1; PT=0).

No quadro 9 a seguir são apresentados os resultados em termos de discursos nas 9 categorias por posição de jogo da equipe adulta.

Quadro 9. Total de discursos nas 9 categorias, por posição de jogo da equipe adulta

	1. Emoção dirigida à realização e conquista pessoal	2. Auto-expectativas positivas	3. Emoção dirigida à realização e conquista grupal	4. Emoções contraditórias	5. Emoções positivas pelo momento vivenciado	6. Sentimentos de preocupação e apreensão	7. Foco no objetivo	8. Emoção que dirige a uma atitude positiva	9. Emoção relacionada às características do jogo
Armador (N=4)	-	2	-	1	3	-	-	3	-
Ala (N=7)	-	2	1	3	4	1	3	1	-
Pivô (N=7)	-	2	1	3	2	2	3	4	-

No quadro 9 são apresentados os resultados do total de discursos das 9 categorias, por posição de jogo da equipe adulta: emoção dirigida a realização e conquista pessoal (MT=0; LT=0; PT=0); auto-expectativas positivas (MT=2; LT=2; PT=2); emoção dirigida a realização e conquista grupal (MT=0; LT=1; PT=1); emoções contraditórias (MT=1; LT=3; PT=3); emoções positivas pelo momento vivenciado (MT=3; LT=4; PT=2); sentimentos de preocupação e apreensão (MT=0; LT=1; PT=2); foco no objetivo (MT=0; LT=3; PT=3); emoção que dirige a uma atitude positiva (MT=3; LT=1; PT=4) e, emoção relacionada às características de jogo (MT=0; LT=0; PT=0).

4.6 – PORCENTAGEM DE DISCURSOS PARA CADA EQUIPE NAS 9 CATEGORIAS, POR POSIÇÃO DE JOGO.

No quadro 10 a seguir são apresentados os discursos subdivididos nas 9 categorias, por posição de jogo.

Quadro 10. Quadro comparativo da porcentagem de discursos para cada equipe nas 9 categorias, por posição de jogo

	1. Emoção dirigida à realização e conquista pessoal		2. Auto-expectativas positivas		3. Emoção dirigida à realização e conquista grupal		4. Emoções contraditórias		5. Emoções positivas pelo momento vivenciado		6. Sentimentos de preocupação e apreensão		7. Foco no objetivo		8. Emoção que dirige a uma atitude positiva		9. Emoção relacionada às características do jogo	
Equipe	J	A	J	A	J	A	J	A	J	A	J	A	J	A	J	A	J	A
Armador	33%	-	50%	22%	16%	-	50%	11%	66%	33%	-	-	16%	-	16%	33%	16%	-
Ala	-	-	43%	13%	14%	6%	43%	20%	28%	27%	43%	6%	21%	20%	28%	6%	7%	-
Pivô	10%	-	30%	12%	10%	6%	60%	18%	40%	12%	40%	12%	20%	18%	10%	23%	-	-

No quadro 10 os discursos subdivididos nas 9 categorias, por posição de jogo apresentaram as seguintes porcentagens para cada equipe: emoção dirigida à realização e conquista pessoal (JM=33%, AM=0%; JL=0%, AL=0%; JP=10%, AP=0%); auto-expectativas positivas (JM=50%, AM=22%; JL=43%, AL=13%; JP=30%, AP=12%); emoção dirigida a realização e conquista grupal (JM=16%, AM=0%; JL=14%, AL=6%; JP=10%, AP=6%); emoções contraditórias (JM=50%, AM=11%; JL=43%, AL=20%; JP=60%, AL=18%); emoções positivas pelo momento vivenciado (JM=66%, AM=33%; JL=28%, AL=27%; JP=40%, AP=12%); sentimentos de preocupação e apreensão (JM=0%, AM=0%; JL=43%, AL=6%; JP=40%, AP=12%); foco no objetivo (JM=16%, AM=0%; JL=21%, AL=20%; JP=20%, AP=18%); emoção que dirige a uma atitude positiva (JM=16%, AM=33%; JL=28%, AL=6%; JP=10%, AP=23%) e, emoção relacionada às características de jogo (JM=16%, A=0%; JL=7%, AL=0%; JP=0%, AP=0%).

CAPÍTULO 5

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Dzhamgarov e Puni (1990) afirmam que existe uma predisposição psíquica importante para a competição, denominada de estado de pré-arranque que, como qualquer estado psíquico, é uma manifestação integral da personalidade. Para cada momento competitivo existe uma predisposição diferente, em outras palavras, podemos ter uma predisposição específica no momento pré-competitivo e outra durante a competição.

De acordo com os autores, numerosos estudos realizados com atletas mostraram que este estado de predisposição psíquica tem os seguintes componentes: segurança em suas próprias forças, propósito de lutar até o final para alcançar o objetivo competitivo, nível ótimo de excitação emocional, autocontrole sobre as influências externas e/ou internas, capacidade de dirigir suas ações, pensamentos, sentimentos e comportamentos em geral. Estes componentes são determinados pela avaliação cognitiva que o atleta faz de suas capacidades e recursos para lidar com as demandas da futura competição e se expressa nas reações emocionais. Estas, por sua vez, irão influenciar na sua atuação durante a competição.

Compartilhando com os princípios apresentados acima, Cruz (1996) propõe uma abordagem cognitiva, motivacional e relacional das emoções no esporte. As emoções devem ser compreendidas sob o ponto de vista da avaliação que o atleta faz de si mesmo, de como ele se relaciona com o meio esportivo, da importância que dá para a competição e para o momento no qual esta acontece. Por exemplo, o atleta pode avaliar este momento como muito importante para sua carreira, pois estará participando de uma Seleção que disputará o Campeonato Mundial, assim, cria uma expectativa de desempenho, e esta influenciará suas emoções pré-competitivas.

Sob o ponto de vista da motivação Valdés Casal (1996) afirma que uma emoção nada mais é do que as avaliações subjetivas da satisfação ou frustração, real ou imaginária, de uma motivação, ou seja, a satisfação ou não do objetivo ou objetivos que o atleta almeja alcançar (querer ser bem sucedido e disputar um Campeonato Mundial são ilustrativos de objetivos) é um gatilho para a reação emocional. Isto quer dizer que dúvidas em relação ao alcance dos objetivos levam a sentimentos de preocupação, apreensão e medo.

De acordo com Lazarus (2000) o atleta transmite suas emoções, de forma direta ou indireta, e estas são percebidas pelos outros no processo de interação. Assim, como consequência, participa direta ou indiretamente deste processo e é também por ele influenciado.

Observar as emoções relatadas pelos atletas, de acordo com Vanek e Cratty (1970), leva a algumas considerações importantes sobre a tensão pré-competitiva. Inicialmente, quando o atleta se conscientiza de que irá competir ou quando ele é selecionado para a equipe nacional, o nível de tensão, denominado de tensão de longo prazo, tende a subir. Durante este período, sua motivação é alta e ele treina intensamente para preparar a si mesmo, da melhor maneira, para a futura competição. No período de um ou dois dias que antecede a competição, a tensão, denominada de tensão pré-competitiva, tende a subir e pode ser acompanhada por um pequeno esforço no treinamento físico. Nos minutos anteriores ao desempenho, a tensão, denominada de tensão competitiva, ocorre quando o atleta entra em contato direto com o ambiente de competição tal como o ginásio ou quando entra na quadra.

Revisando nossos resultados notamos que os atletas avaliados apresentam emoções pré-competitivas comparáveis à tensão de longa duração descrita por Vanek e Cratty (1970). De fato, disputar campeonatos mundiais e Jogos Olímpicos, em geral, é percebido pelos atletas de elite como um dos momentos mais gloriosos do esporte. Assim, os jogadores se esforçam para fazer parte da equipe que representa seu país, em muitos casos, principalmente pela possibilidade de estar no grupo e não somente por ganhar o título ou uma medalha.

Partindo desses pressupostos as emoções relatadas neste estudo serão analisadas de acordo com as variáveis individuais, variáveis ambientais, avaliação cognitiva, reação emocional e expectativa de desempenho esportivo.

As seleções brasileiras deste estudo eram compostas por jogadores convocados para participar da 5ª Copa América Juvenil Masculina e do 8º Campeonato Mundial Juvenil Masculino sub-19 e do 42º Campeonato Sulamericano Adulto Masculino e 15º Campeonato Mundial Adulto Masculino. Dos 30 convocados para a seleção juvenil, 18 foram “cortados” e dos 18 convocados para a seleção adulta, 6 foram “cortados”.

Poder competir contra os melhores do mundo faz com que muitos vejam a participação nessas competições como o auge de sua carreira esportiva e se motivam para treinar tanto quanto necessário. Por outro lado, a convocação final para as disputas dos Campeonatos das respectivas categorias representa um momento crucial para os jogadores, uma vez que, é a

última oportunidade para se prepararem adequadamente, mostrarem sua capacidade e poderem corresponder às expectativas da comissão técnica, em especial do treinador principal.

Logo, sentimentos de apreensão e expectativas em relação ao seu desempenho nas competições, além do medo de perder, de falhar e de não conseguir cumprir os objetivos são possíveis de aparecerem. Podemos dizer que concentrar a atenção precisamente nestes sentimentos cria um estado de excitação emocional que é acompanhado de uma tensão pela espera e pela ansiedade em participar dos Campeonatos e obter um resultado favorável. Nervosismo e preocupação produzem um gasto de energia emocional importante que pode provocar desajustes significativos e repercutir negativamente em seu rendimento. Segundo Brandão (2000), essas emoções são fonte geradora de maus rendimentos esportivos, de insegurança, baixa auto-estima, ansiedade, redução da atenção e concentração nos momentos pré-competitivos.

Entretanto é importante salientar como explica Valdés Casal (1996) que atletas podem avaliar o momento pré-competitivo como um estado ideal para o rendimento, ou seja, um estado elevado de energia que prepara o corpo para a ação, auto-regulação, auto-segurança, autoconfiança, concentração e atenção.

Em relação a esses aspectos é interessante notar que os juvenis tendem a avaliar o momento pré-competitivo com uma mescla de emoções, ao mesmo tempo em que existe uma expectativa positiva em relação ao próprio desempenho, este momento é caracterizado por um estado de intensa carga psíquica, pela antecipação de desempenho das competições, pela análise dos riscos e conseqüências que as acompanham. Neste sentido, observam-se altos valores para as categorias Emoções contraditórias, Auto-expectativas positivas, Emoções positivas pelo momento vivenciado e Sentimentos de preocupação e apreensão.

Os discursos dos jogadores juvenis (4J; 5J; 7J; 10J; 11J; 16J; 22J; 24J; 28J; 30J) refletem bem o que discutimos anteriormente. Foi possível observar reações de medo de errar, medo de jogar mal, obrigação de ter que mostrar capacidade, inquietação, nervosismo, frio na barriga, tensão, agitação e perda de concentração. Já os discursos dos jogadores (1J; 3J; 4J; 5J; 8J; 9J; 10J; 12J; 13J; 14J; 15J; 19J; 21J; 24J; 25J; 29J) mostram que eles se sentem motivados, felizes, confiantes, animados, otimistas, empolgados, cheios de energia, seguros, esperançosos e tranquilos.

Por outro lado os jogadores adultos também vivenciam este momento com uma mescla de emoções. Porém, contrariamente aos jogadores juvenis, vivenciam mais as “Emoções positivas pelo momento vivenciado”, “Emoção que dirige a uma atitude positiva”, “Auto-expectativas positivas” e “Emoções contraditórias”.

Os jogadores adultos (2A; 4A; 5A; 8A; 10A; 11A; 12A; 13A; 14A; 15A e 18A) tendem a avaliar este momento com segurança, com base em suas próprias forças, com elevada energia, com foco na tarefa e nas metas para alcançar seus objetivos, uma vez que, seus discursos evidenciam confiança, animação, felicidade, prontidão para este novo desafio, bem como uma elevada energia. Ao passo que para os jogadores (1A; 3A; 6A; 7A; 9A; 16A e 17A) os discursos refletem ansiedade, nervosismo e preocupação, emoções que antecipam positiva ou negativamente os resultados.

Ao analisar estes resultados levantamos uma questão: será que o fato de haver a possibilidade de muitos “cortes” para a formação do grupo final que disputará as competições, influencia nas emoções pré-competitivas? Como forma de observar esta hipótese, as duas equipes foram subdivididas em atletas “convocados” (CP), os que participaram das competições efetivamente e atletas “cortados” (CO), os que foram excluídos logo após nossa avaliação.

A figura 2 ilustra as 9 categorias das emoções da equipe juvenil comparados entre convocados e cortados.

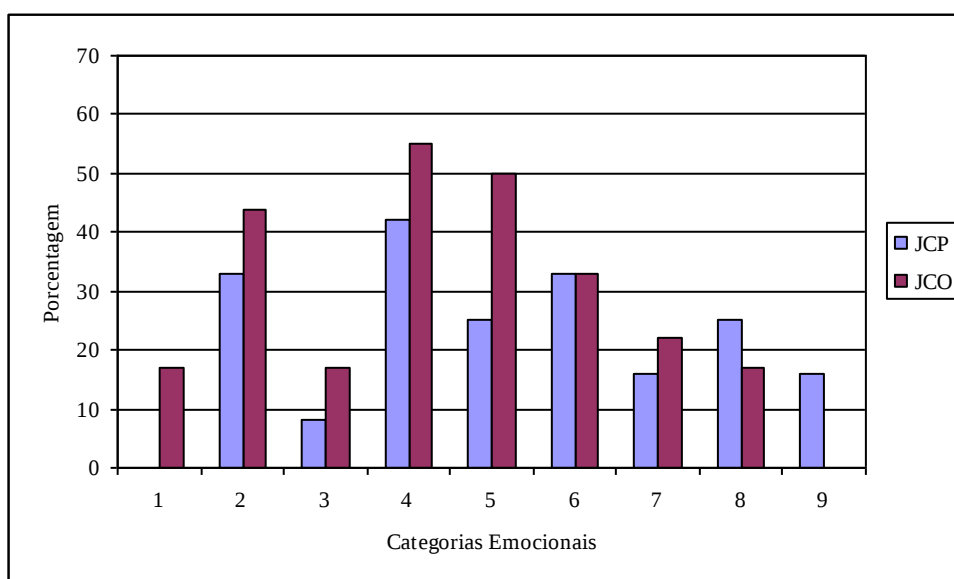


Figura 2 – Categorias das emoções da equipe juvenil comparadas entre convocados e cortados. Categorias emocionais: 1. Emoção dirigida à realização e conquista pessoal; 2. Auto-expectativas positivas; 3. Emoção dirigida à realização e conquista grupal; 4. Emoções contraditórias; 5. Emoções positivas pelo momento vivenciado; 6.

Sentimentos de preocupação e apreensão; 7. Foco no objetivo; 8. Emoção que dirige a uma atitude positiva; 9. Emoção relacionada às características do jogo. CP convocados, CO cortados ; J juvenil.

A figura 3 ilustra as 9 categorias das emoções da equipe adulta comparados entre convocados e cortados.

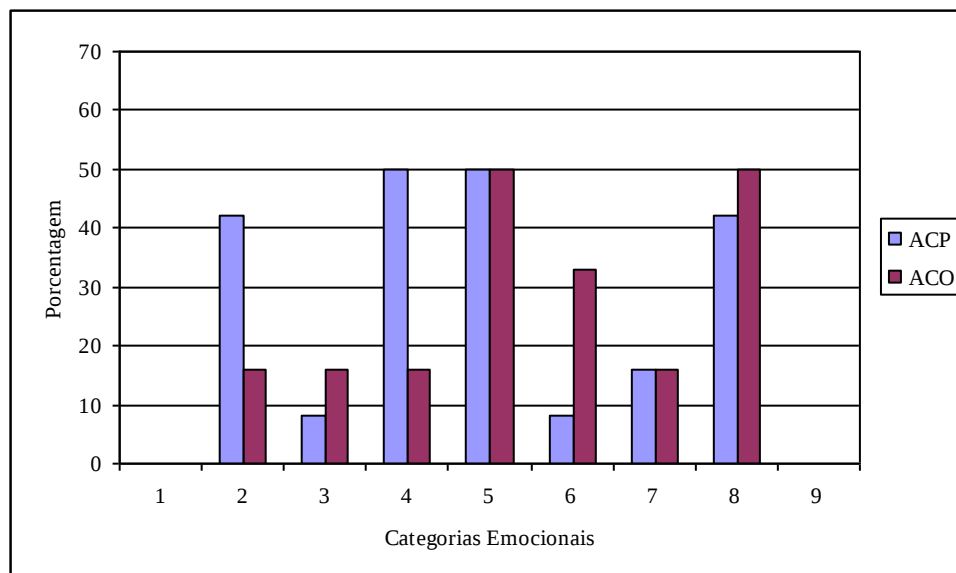


Figura 3 – Categorias das emoções da equipe adulta comparadas entre convocados e cortados. Categorias emocionais: 1. Emoção dirigida à realização e conquista pessoal; 2. Auto-expectativas positivas; 3. Emoção dirigida à realização e conquista grupal; 4. Emoções contraditórias; 5. Emoções positivas pelo momento vivenciado; 6. Sentimentos de preocupação e apreensão; 7. Foco no objetivo; 8. Emoção que dirige a uma atitude positiva; 9. Emoção relacionada às características do jogo. CP convocados, CO cortados ; A adulto.

A figura 2 permite perceber que os jogadores da equipe juvenil cortados vivenciam as categorias emocionais 4. (Emoções contraditórias), 5. (Emoções positivas pelo momento vivenciado), 2. (Auto-expectativas positivas), 7. (Foco no objetivo), 1. (Emoção dirigida à realização e conquista pessoal) e 3. (Emoção dirigida à realização e conquista grupal) com mais intensidade do que os convocados. Isto pode estar relacionado a alguns fatores como a auto-pressão de ter que atuar bem, tanto nos treinos como nos jogos amistosos, para que seja mantida sua convocação final.

Somente nas categorias 8. (Emoção que dirige a uma atitude positiva) e 9. (Emoção relacionada às características do jogo) os convocados juvenis apresentaram maiores valores do que os cortados, enquanto que a categoria 6. (Sentimentos de preocupação e apreensão) apresentou o mesmo valor para os dois grupos.

É interessante notar que duas categorias foram escolhidas somente pelos juvenis sendo que a 1. (Emoção dirigida à realização e conquista pessoal) somente pelos cortados e a 9. (Emoção relacionada às características do jogo) somente pelos convocados.

Já na figura 3 podemos observar que os adultos cortados apresentaram uma vivência maior somente nas categorias 8. (Emoção que dirige a uma atitude positiva), 6. (Sentimentos de preocupação e apreensão) e 3. (Emoção dirigida à realização e conquista grupal), enquanto os convocados apresentaram valores mais elevados nas categorias 2. (Auto-expectativas positivas) e 4. (Emoções contraditórias). As categorias 5. (Emoções positivas pelo momento vivenciado) e 7. (Foco no objetivo) com os mesmos valores

Nossos resultados mostram que os jogadores adultos cortados também tendem a vivenciar mais as categorias 8. (Emoção que dirige a uma atitude positiva) e 6. (Sentimentos de preocupação e apreensão) de uma maneira mais positiva, enquanto os convocados tendem vivenciar com mais emoções contraditórias e provavelmente com emoções mais negativas as categorias 4. (Emoções contraditórias), 5. (Emoções positivas pelo momento vivenciado), 2. (Auto-expectativas positivas) e 8. (Emoção que dirige a uma atitude positiva).

Assim, a expectativa de ser cortado para a equipe juvenil é maior com relação a equipe adulta, uma vez que estes sentem maior pressão sobre seu desempenho e provavelmente vivenciam este momento com uma ansiedade que os mantém em estado de alerta, isto talvez ocorra por que são menos experientes em convocações desta importância. Já para os adultos cortados podemos perceber uma maior expectativa positiva, como se eles já soubessem lidar melhor com este momento de pressão, e mantivessem a esperança de não serem cortados, usando provavelmente a apreensão e preocupação como um desafio, uma força interior para vencer suas dificuldades.

Quando nossos resultados são comparados por porcentagem de emoções em cada categoria por equipe (quadro 7) observamos que os juvenis vivenciam as categorias “Emoções contraditórias”, “Auto-expectativas positivas”, “Emoções positivas pelo momento vivenciado” e “Sentimentos de preocupação e apreensão” com mais intensidade, enquanto que os jogadores adultos vivenciam mais as categorias “Emoções positivas pelo momento vivenciado”, “Emoção que dirige a uma atitude positiva”, “Emoções contraditórias” e “Auto-expectativas positivas”.

Diferenças marcantes são encontradas mais especialmente entre as categorias “Emoções contraditórias”, “Sentimentos de preocupação e apreensão” e “Emoção que dirige a uma atitude positiva”, com os adultos apresentando uma tendência a perceberem mais as emoções positivas, e os juvenis as contraditórias.

Isto nos leva a acreditar que o tempo de experiência está determinando essas diferenças, uma vez que, a vivência em situações semelhantes permitem que o atleta interprete subjetivamente as probabilidades dos eventos e reajam a eles de forma menos negativa. O conhecimento da probabilidade dos diferentes eventos que ocorrerem no meio esportivo, é para Abernethy (1993) citado por Brandão (2000), uma grande vantagem para os atletas mais experientes e por isto, o autor afirma que a experiência é linear com a idade e o tempo de experiência e que, portanto, atletas com pouca experiência competitiva tendem responder aos estímulos advindos do meio de forma diferente dos atletas mais experientes.

Neste sentido é interessante notar que os jogadores adultos demonstram em seus discursos uma avaliação tanto desafiadora como estimuladora, talvez porque já vivenciaram outros momentos semelhantes a estes, enquanto os discursos dos jogadores jovens demonstram uma tendência para avaliar o momento como negativo, ou seja, com preocupação, medo e ameaça.

Devemos lembrar o que dizem os autores Hackfort e Scwenkmezger (1993) de que o medo é o resultado da insegurança do atleta, causada pela percepção de sua capacidade em superar as dificuldades e exigências do momento esportivo. Assim, o medo é proporcional ao valor negativo que o atleta atribui às situações que antecipa, e desta forma é acompanhado de um estado de ansiedade.

Considerando estes resultados podemos sugerir uma segunda questão: Será que a experiência esportiva influencia as emoções pré-competitivas nos grupos cortados e convocados? Como forma de se observar este aspecto, as duas equipes foram subdivididas em atletas convocados, os que participaram das competições efetivamente, e atletas “cortados”, os que foram excluídos, lembrando que estes dados são observados logo após nossa avaliação e por este motivo são ilustrativos.

A figura 4 ilustra as categorias das emoções comparados por convocados adulto e juvenil

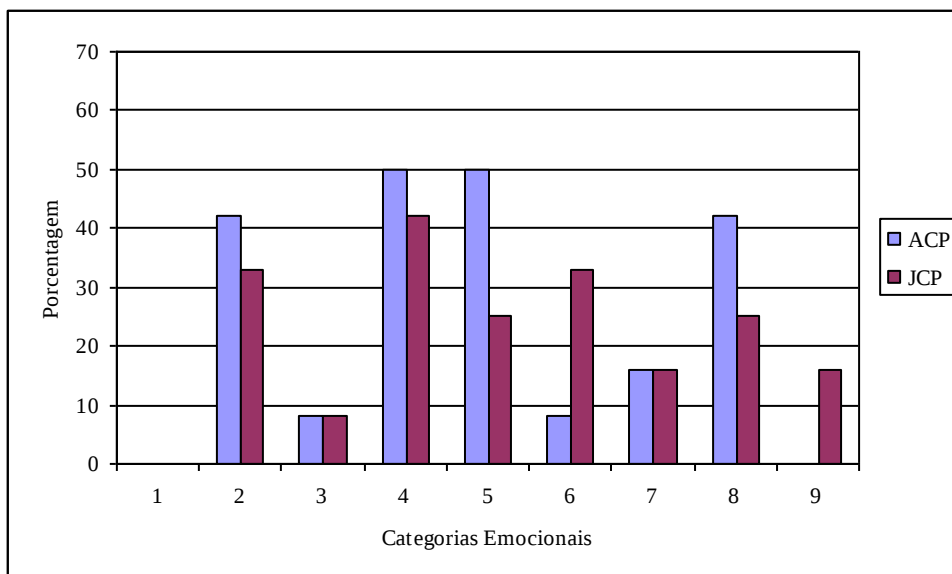


Figura 4 – Categorias das emoções comparadas por convocados adulto e juvenil. Categorias emocionais: 1. Emoção dirigida à realização e conquista pessoal; 2. Auto-expectativas positivas; 3. Emoção dirigida à realização e conquista grupal; 4. Emoções contraditórias; 5. Emoções positivas pelo momento vivenciado; 6. Sentimentos de preocupação e apreensão; 7. Foco no objetivo; 8. Emoção que dirige a uma atitude positiva; 9. Emoção relacionada às características do jogo. CP convocados, J juvenil; A adulto.

A Figura 5 ilustra as categorias das emoções comparadas por cortados adulto e juvenil.

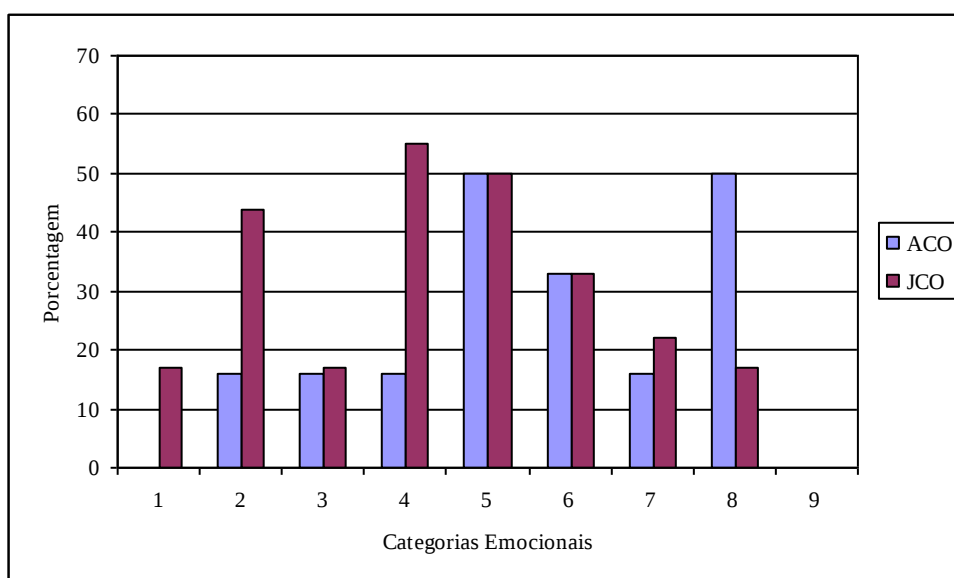


Figura 5 – Categorias das emoções comparadas por cortados adulto e juvenil. Categorias emocionais: 1. Emoção dirigida à realização e conquista pessoal; 2. Auto-expectativas positivas; 3. Emoção dirigida à realização e conquista grupal; 4. Emoções contraditórias; 5. Emoções positivas pelo momento vivenciado; 6. Sentimentos de preocupação e apreensão; 7. Foco no objetivo; 8. Emoção que dirige a uma atitude positiva; 9. Emoção relacionada às características do jogo. CO cortados, J juvenil; A adulto.

As figuras 4 e 5 permitem observar diferenças interessantes entre as duas equipes, juvenil e adulta tanto entre os convocados quanto entre os cortados. Os adultos convocados

tendem a vivenciar com mais intensidades emoções positivas para o momento enquanto os juvenis vivenciam mais tanto como uma mescla de emoções com tendência para momento negativo. Estas diferenças também podem estar relacionadas as expectativas e esperanças, como encontramos nos estudos realizados por Lazarus (2000) que os atletas experimentam uma condição de acreditar sempre, uma maneira de manter o seu compromisso competitivo, seu foco e atenção e assim, evitar sentimentos de desesperança que podem modificar seu estado de ânimo. O atleta que mantém a esperança mesmo quando as coisas não vão bem, está fazendo uso de sua capacidade e dos recursos internos, uma atitude positiva para o momento em que se encontra.

Como podemos observar as vivências emocionais para os adultos cortados é mais intensa também para as categorias que apontam a uma atitude positiva, o que sugere que mesmo com a possibilidade do corte, os jogadores conseguem avaliar este momento, com pensamentos positivos, manter a motivação e concentração. Esta avaliação pode estar relacionada com as experiências anteriores e com as habilidades similares vividas, que permitem uma organização e maior domínio das suas próprias emoções e comportamentos.

Já, para os juvenis cortados as vivências estão mais intensas quando observamos a categoria emocional “Emoções contraditórias”, uma categoria que dá sentido de uma mescla de emoções que podem estar presentes no momento, e ainda, podemos observar que há uma avaliação das características mais positivas também, o que talvez sugira o desenvolvimento de um mecanismo de defesa dos jogadores.

Fredrickson (2001) assegura que as emoções positivas deixam o indivíduo pronto para se engajar no seu ambiente e se envolver adequadamente nas atividades propostas. Emoções positivas facilitam o comportamento de realização para o futuro ou a ação que se está realizando no momento. As emoções positivas ainda compartilham outros estados afetivos positivos tais como: contentamento, orgulho, prazer e motivação e prepararam o organismo do atleta para a próxima competição, otimizando suas funções e garantindo um alto desempenho.

Podemos ainda levantar uma terceira hipótese com base nos resultados obtidos: será que a posição de jogo pode influenciar nas emoções pré-competitivas vivenciadas?

Na literatura especializada poucos estudos foram encontrados com relação à posição de jogo em diferentes modalidades esportivas, em especial no basquetebol.

Segundo Brandão (2000) nas modalidades coletivas os jogadores ocupam diferentes posições de jogo e cada uma apresenta também diferentes demandas e responsabilidades nas tarefas, ou seja, as características de cada posição influenciam a maneira pela qual o jogador de cada posição percebe o momento.

Sharpe (1993) afirma que o papel específico que cada jogador executa dentro de uma equipe exige diferentes aptidões psicológicas, ou seja, para cada posição de jogo “Armador, Ala e Pivô” há variações nas habilidades psicológicas (atenção, concentração, pensamento tático, etc). O Armador, por exemplo, deve executar o papel de comando tático, decidir rapidamente nos diferentes momentos e sinalizar quais as jogadas que serão utilizadas no momento. Já o Ala por ser um jogador de ataque deve ser rápido, com capacidade de infiltrar-se e concluir a jogada com o arremesso. E, finalmente, o Pivô que tem a função de defesa, trabalha em baixo da cesta e é responsável pelos rebotes. Então, cada uma destas posições de jogo, exige demandas diferentes, e consequentemente, diferentes capacidades psicológicas.

Cox e Yoo (1995) afirmam que em esportes como basquetebol, voleibol e futebol americano, por exemplo, os jogadores que desempenham papel central e altamente visível em suas equipes como o armador, o levantador e o quarterback, respectivamente, apresentam características psicológicas diferentes dos atletas que jogam em outras posições.

Quando nossos resultados são comparados por porcentagem de discursos e por porcentagem de jogo pode-se observar diferenças interessantes entre as posições. Como forma de enriquecer esses resultados, analisamos qual a possibilidade de cada jogador de cada posição fazer parte da sua equipe final e encontramos os seguintes resultados: para os jogadores juvenis Armadores (43%), Alas (28%), Pivôs (45%) e para a equipe adulta Armadores (75%), Alas (71%), Pivôs (57%). Isto significa que a “luta” por posição foi muito mais intensa para a equipe juvenil, sendo que o número de cortados foi superior ao número de convocados. Assim, não é surpresa que os jogadores juvenis, independentemente da posição, tenham percebido as diferentes emoções como mais intensas que os adultos, com exceção da categoria 8. (Emoção que dirige a uma atitude positiva).

Assim, pode-se observar que os jogadores juvenis de diferentes posições de jogo vivenciam as categorias emocionais de maneira diferente isto pode explicar por que os jogadores juvenis Ala e Pivô tendem a perceber mais “Sentimentos de preocupação e apreensão”, enquanto a categoria “Emoções contraditórias” apesar de ser percebida como intensa por todas as posições, foi à posição Pivô que a percebeu como mais intensa. Dado o elevado número de jogadores convocados para a disputa dos campeonatos pertencentes a estas

posições de jogo, isto pode ter sido um estímulo gerador de muita pressão tanto interna quanto externa, justificando assim, as categorias emocionais mais vivenciadas.

Podemos observar como exemplo os discursos dos jogadores 7J Ala: - “Meio ansioso para que comece logo para passar meu nervosismo, mas tento não conversar com ninguém para obter minha concentração e ter um bom resultado no jogo”; e 30J Pivô - “Me sinto como se tivesse que dar o melhor de mim na quadra, pois vejo que só assim vou conseguir meus objetivos. Me preocupo muito com o que os outros vão pensar do meu jogo principalmente o meu técnico. Fico um pouco nervoso, mas muito concentrado, tento não me aborrecer com o erro dos meus companheiros e só me concentrar na vitória”.

Já a posição de Armador tende a vivenciar mais as categorias emocionais positivas como podemos lembrar no discurso do jogador 12J, por exemplo: - “Confiante de que faremos uma ótima campanha com esta seleção. Honrado de pela primeira vez estar em uma Seleção Brasileira. E disposto a fazer o meu melhor para ser Campeão da competição”.

Na equipe adulta os jogadores, em sua maioria, tendem vivenciar com mais intensidade as categorias emocionais positivas, como podemos observar nos discursos dos jogadores: 8A Armador – “Relaxado, tranquilo, concentrado, confiante, pensamento positivo sempre por maior que sejam as adversidades”; 15A Ala – “Eu sempre me sinto bastante empolgado, determinado e querendo dar o melhor de mim para o melhor da equipe”, e para o 4A Pivô – “Me sinto bem, com vontade de mostrar o meu basquete, responder a várias expectativas que existem. Gostaria de ajudar o Brasil a subir no podium, sei que é importante para o basquete brasileiro”.

Já ao observarmos somente a posição dos Armadores, podemos ressaltar que estes, tendem a vivenciar com mais intensidade as categorias emocionais positivas, enquanto os Ala e Pivôs tendem a vivenciar uma mescla de emoções.

CAPÍTULO 6

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através dos resultados podemos considerar que: as emoções pré-competitivas são um reflexo predominantemente do processo cognitivo sobre a expectativa do desempenho. Portanto, a perspectiva cognitiva das emoções é relevante para este contexto.

A familiaridade das emoções pré-competitivas é fundamental já que é um importante mediador do desempenho futuro, assim, quando os atletas se percebem como tendo algum tipo de controle sobre as futuras competições e o domínio sobre as competências necessárias para aquele momento, em particular exibem emoções pré-competitivas relacionadas a auto-expectativas positivas.

Por outro lado, quanto mais importante e incerto for o resultado esportivo, mais os atletas tendem a experimentar emoções pré-competitivas relacionadas à preocupação e ansiedade.

Essas considerações anteriores também nos levam a afirmar que as emoções vivenciadas são dependentes do tempo de experiência.

Estudos futuros podem variar sistematicamente o tempo de comportamento para determinar como a importância da competição dirige ou exacerba determinadas emoções.

Embora não tenhamos respostas definitivas sobre essas questões, o questionário utilizado permitiu a identificação de ricos dados qualitativos sobre os sentimentos associados à pré-competição, o que reforça a aplicação dos métodos qualitativos na Psicologia do Esporte, particularmente, quando se examina como a complexidade emocional dos atletas opera e se relaciona com o desempenho esportivo.

Entretanto, transformar o paradigma metodológico em planos de ação na esfera da Psicologia do Esporte aplicada parece ser o grande desafio da preparação psicológica.

REFERÊNCIAS

BANDEIRA, T. L. **Identificação das causas subjetivas da ansiedade competitiva e das estratégias de superação de atletas de equipes adultas masculinas de basquetebol.**

Dissertação de Mestrado, Unicamp. Campinas. SP, 2002.

BALLONE, G.J. A representação da realidade – emoções e sentimentos – PsiqWeb, Internet.

Disponível em: <http://www.psiqweb.med.br/cursos/repres.html> revisto em 2003. Acessada em 11/10/2006.

BAPTISTA, A. Psicologia do Desporto e do Exercício. Compreensão e aplicações. In **Atletas, espectadores e grupos de suporte: racionalidade e emocionalidade**. SERPA, S.; ARAÚJO, D. (Eds.), Lisboa, Portugal: FMH Edições, SPD, 2002. p. 61 – 77.

BARLOW, D. H. **Anxiety and its disorders**. The nature and treatment of anxiety and panic. 2nd ed. New York: Guilford, 2002.

BEATTIE, S. HARDY, L. WOODMAN, T. Precompetition Self-Confidence: the role of the self. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, 2004, v.26, 427-441.

BRANDÃO, M.R.F. **Fatores de stress em jogadores de futebol profissional**. Tese de Doutorado, Unicamp, 2000.

BRANDÃO, M.R.F.; REBUSTINI, F.; AGRESTA, M. Estados emocionais de técnicos brasileiros de alto rendimento. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, 2002, v.10, n.3, p. 25-29.

BRANDÃO, M.R.F.; CASAL, H.V.; MENDONZA, M.A. Estrés em jogadores de fútbol: uma comparación Brasil y Cuba. **Revista Fac. Educ. Fís.** UniFMU, São Paulo, 2003, v.1, n.1, p. 10-14.

BRANDÃO, M.R.F. Aspectos psicológicos da Ginástica Artística. In: NISTA-PICCOLO, V.L.; NUNOMURA, M. (Eds.). **Compreendendo a Ginástica Artística**, São Paulo: Phorte Editora, 2005, p.107-115.

CHEVALLON, S. **El entrenamiento psicológico del deportista**. Madri: Editorial de Vecchi, S.A., 2003.

COX, R.H.; YOO, H.S. Playing Position and Psychological Skill in American Football. **Journal of Sport Behavior**, v.18, n.3, 183-194, 1995.

CRATTY, B. **Psicologia do Esporte**. São Paulo: Prentice-Hall do Brasil, 1984.

CRUZ, J.F.A. & VIANA, M.F. Auto-confiança e rendimento na competição desportiva. In CRUZ (ed). **Manual de Psicologia do Desporto**. Braga. Portugal: Sistemas Humanos e Organizacionais, Ltda., 1996. p. 265-286.

CRUZ, J.F.A. A relação entre ansiedade e rendimento no desporto: teorias e hipóteses explicativas. In CRUZ (ed). **Manual de Psicologia do Desporto**. Braga. Portugal: Sistemas Humanos e Organizacionais, Ltda., 1996. p. 215-254.

DAMÁSIO, A.R. **O Erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano**. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.

DE ROSE Jr, D.; DESCHAMPS, S.R.; KORSAKAS,P. O jogo como fonte de stress no basquetebol infanto-juvenil. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**. 2001, vol.1, nº 2, 36-44.

DE ROSE Jr, D.; VASCONCELLOS, E.G.; SIMÕES, A.C. Percepção Subjetiva dos Níveis de Stress e Desempenho em Atletas da Seleção Brasileira de Handebol. **Actas/Proceedings 8th World Congress Sport Psychology**, 1993, p. 289-292.

DIAZ, J.D. Intervencion psicologica em equipos de baloncesto. In Diaz (ed).**El Psicologo del Deporte**. Madri, Espanha: Sientesis. 2002, 133-153.

D'URSO, V.; PETROSSO, A.; ROBAZZA, C. Emotions, Perceived Qualities, and Performance of Rugby Players. Universty of Padova, Italy. **The Sport Psychologist**. Human Kinitics Publishers, Inc., 2002, 16, 173-199.

DUNANT, H. Dicionário. Clínica Universitária.
http://henrydunant.estacio.br/dicionario/psico/dicionario_q_z.asp . Acesso em 30 de julho 2007.

DZHAMGAROV, TT.; PUNI, A.TS. **Psicología de La Educación Física y el Deporte**. La Habana: Editorial Científico-Técnica, 1990.

FREDRICKSON, B. L. The role of positive emotions in positive psychologist: **The broaden-and-build theory of positive emotions**. **American Psychology**, 56, 2001,218-226.

GAYLIN, W. **Feelings: our vital signs**. Publisher: Harper Collins, 1979.

GOLD, D; KRANE, V. The arousal-athletic performance relationship: current status and future directions. In: HORN, T.S **Advances in Sport Psychology**.. Miami University. USA: Human Kinetics Publishers, 1992.

GRAY, J.A. **A Psicologia do Medo e do Stress**. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1978. 2ª ed.

GUTIERREZ, I.G. **Psicología de La Emoción**. Madri, Espanha: Editorial Sínteses, SA, 2000.

HACKFORT, D.; SCHWENKMEZGER, P. Anxiety. In: SINGER, R. N. e colaboradores. **Handbook of reserch on sport psychology**. New York: Macmillan, 1993, p. 328-364.

HANIN, Y.L. **Emotions in Sport**. Champaign.USA: Ed. Human Kinetics, 2000.

HUANG, C.A.;LYNCH, J. **O Tao do Esporte**. São Paulo: Editora Best Seller, 1992.

IKULAYO,P.B. **Understanding Sports Psychology**. Lagos. Nigéria: Ed. Human Kinetics, 1990.

LAZARUS, R.S.; LAZARUS, B.N. **Passion & Reason**. Making Sense of our Emotions. Oxford. New York: Oxford University Press, 1994.

LAZARUS, R.S. **How emotions influence performance in competitive sports**. The Sport Psychologist, 2000, 14, 229-252.

LELORD, F. ; ANDRÉ, C.A **força das emoções**. Cascais, Portugal: Ed. Pergaminho, 2002.

LEWIS, J.; HAVILAND JONES, J. M. **Handbook of emotion**. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2000.

LIDOR, R.; BLUMENSTEIN, B.; TENENBAUM,G. Psychological aspects of training in European Basketball: conceptualization, periodization, and planning. **The Sport Psychologist**, 2007, 21, 353-367.

MACHADO, A. A. **Interferências externas na performance esportiva de atletas adolescentes**. Tese (Livre Docência). Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista. Rio Claro, 1998.

MACHADO, A.A.; CALABRESI, C.A.M.; SANTIAGO JR., J.R.C. Alterações comportamentais em adolescentes esportistas: Constatações. **Pesquisa em Educação Física** – vol.2, ano 8, junho de 2004.

MENDO, A.H.; MANZANO, S.G.; ARCAS, J.F.A. Inteligencia Emocional vs. Inteligencia Social: datos para um estudio com desportistas. <http://www.efdeportes.com/> **Revista Digital** – Buenos Aires – Año 5 – nº23 – julio 2000.

MUÑOZ, F. J. M. Intervencion Psicológica em um equipo de baloncesto. Pratica Professional. **Revista de Psicologia del Deporte**. Vol.12, nº2, p.215-221, 2003.

PARKINSON, B. **Emotions are social**. London: British Journal of Psychology, 1996.

PLUTCHIK, R. **Emotions and life**: perspectives from psychology, biology and evolution. Washington, DC: American Psychological Association, 2003.

PINHEIRO, C.V. **O sentimento de raiva na percepção de professores e alunos do 3º Grau**. Tese de Mestrado. PUC - São Paulo, 1995.

_____. **Sentimento de Vergonha em professores universitários**. Tese de Doutorado. PUC – São Paulo, 2004.

RIBEIRO, N.C. **A Semente da Vitória**. São Paulo: Editora SENAC, 2001. 12ª ed.

ROFFÉ, M. **Psicología del jugador de fútbol**: con la cabeza hecha pelota. Buenos Aires: Lugar Editorial S. A., 1999.

RUDIK, P.A.; CHERNIKOVA, O.A. Las Emociones. In RUDIK, P.A. (ed). **Psicologia**. URSS: Editorial Planeta, 1990, cap XIII, p. 165-190.

SALMELA, J. H.; RUSSELL, S.J. The Structure of Knowledge in Developing Sport Talent. **PROCEEDINGS FIRST 10C. WORLD CONGRESS ON SPORT SCIENCES**, 1989, p. 370-374.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte**. Teoria e aplicação prática. Belo Horizonte: Imprensa Universitária/UFMG, 1995.

_____. **Psicologia do esporte**: manual para Educação Física, Psicologia e Fisioterapia. São Paulo: Manole, 2002.

SELIGMAN, M. **Felicidade Autêntica: Os Princípios da Psicologia Positiva**. Editor Pergaminho. ISBN:9789727116331, 2008.

SHARPE, P. Elite Competitive team participation and personality characteristics: an Interaction Between Personality Type and Position Played. **Actas/Proceedings 8th World Congress Sport Psychology**, 1993, p. 959-962.

SILVA, S.A.P.S. A Pesquisa Qualitativa em Educação Física. SP: EEFUSP, **Revista Paulista de Educação Física**; 10(1), 87-98, 1996.

Site Confederação Brasileira de Basquetebol. <http://www.cbb.com.br>

Site O Portal Oficial da Sociedade Esportiva Palmeiras.
<http://www.palmeiras.com.br/home/index.asp>.

TAYLOR, J.; WILSON, G. **Applying Sport Psychology**. Champaign. Illinois: Ed. Human Kinetics, 2005. cap.5. Emotions, pg.65 a 82.

THOMAS, A. **Esporte: introdução à psicologia**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1983.

UCHA, F.G. **Psicologia del Deporte: el papel de las Emociones**. Instituto de Medicina del Deporte, 1998.

UCHA, F.G. y colaboradores. Ansiedade e indicadores de rendimento em desportistas.
<http://www.efdeportes.com/> **Revista Digital** – Buenos Aires – ano 6 – nº. 33- Marzo de 2001.

UCHA, F. G. **Motivación del deportista peruano**. Escuela Profesional de Psicología. Universidad San Martín de Porres. Lima. (2001).

VALLANCE, J.K.H.; DUNN, J.G.H.; DUNN, J.L.C. Perfectionism, Anger, and Situation Criticality in Competitive Youth Ice Hockey. University of Alberta, Edmonton, AB, Canada: **Journal of Sport & Exercise Psychology**, Human Kinetics, Inc., 2006, 28, 383-406.

VALDÉS CASAL, H. **La Preparación Psicológica del Deportista: mente y rendimiento humano**. 1.ed. Barcelona, Espanha: INDE, 1996.

VANEK, M.; CRATTY, B.J. **Psychology and The Superior athlete**. Toronto, Collier – Macmillan, 1970. VG hardback. 1st ed.

VECINO, J.del C. El desarrollo y la evaluacion de las capacidades coordinativas del baloncesto. Ua propuesta metodológica para la iniciacion deportiva. Educacion Fisica y Deportes. <http://www.efdeportes.com/> **Revista Digital** – Buenos Aires – ano 6 – nº. 31-Febrero de 2001.

WEINBERG, R. S.; GOLD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2001.

ZILIO, D.; CARRARA, K. Uma breve introdução ao behaviorismo metodológico. <http://www.filosofiadamente.org/images/stories/textos/metodologico.doc>. Acesso em 2007.

ANEXOS

Anexo 1 - Características da amostra da Seleção Brasileira juvenil

Sujeitos	Iniciação no esporte					Principais títulos obtidos
	7-8	9-10	11-12	13-14	>15	
01		X				Campeão Estadual
02					X	Campeão Paulista infantil/infanto Seleção Paulista infanto Terceiro lugar Sul Americano cadete
03		X				Vice-Campeão Brasileiro / Seleção Carioca 2004 e 2005 / Campeão Carioca 2005 / Terceiro lugar Brasileiro juvenil
04			X			Tri-Campeão Paulista juvenil 2004 / Terceiro lugar Sul Americano cadete / Taça Brasil 2005 / Tetra campeão Paulista juvenil
05			X			Camp.da Grande SP infantil 2003/Vice Estadual infantil 2003/Vice Sele.Paulista 2003/Camp.Brasileiro Sel.Paulista infanto 2004/Terceiro Sul Americano cadete 2004
06			X			Campeão Estadual infanto-juvenil/Estadual juvenil/Terceiro Estadual adulto/Terceiro Estadual infantil/Terceiro Estadual mirim
07				X		Campeão Estadual/Vice Campeão Paulista/ Duas vezes cadete e juvenil
08			X			Campeão Brasileiro infantil/juvenil/Terceiro Sul Americano infantil/Terceiro Seleção Paulista infantil
09			X			Campeão Carioca 2003/Terceiro Sul Americano 2005/Carioca adulto 2005
10				X		Campeão Metropolitano 2005
11	X					Campeão Mineiro 2004, 2005/Terceiro Sul Americano 2004, 2005/Terceiro Brasileiro 2004/Segundo Brasileiro 2005
12				X		Penta-Campeão Brasileiro Infantil/Campeão Brasileiro adulto/terceiro Brasileiro Seleções/melhor jogador infantil de Brasília 2003/cestinha juvenil 2004/ Cestinha Copa Brasil de Clubes 2005 E Liga de Verão adulta BSB
13			X			Duas vezes Vice-Campeão Paulista/Vice Cestinha infantil/cestinha cadete
14			X			Bi-Campeão Estadual/Brasileiro inter-escolar
15	X					Campeão mirim,infantil e juvenil Estadual Catarinense
16			X			Tetra Campeão Paulista/Bi-Brasileiro
17		X				Campeão Carioca infantil 2001/infanto-juvenil 2005
18			X			Bi-Campeão juvenil/cadete/OLESC/ Vice-Brasileiro da primeira divisão/ Bi-ONASE
19			X			Tetra Campeão Carioca
20				X		Penta-Campeão adulto/Paulista cadete/Brasileiro/Terceiro no Sul

						Americano juvenil
21		X				Tri-Campeão Jogos Regionais Campeão Copa SP-Minas/Liga Regional RP/Estadual/ Brasileiro de Seleções Estaduais/Bi melhor jogador da Liga RP/melhor jogador Copa SP, Minas, Brasileiro Seleções/ Brasileiro de Clubes
22		X				Campeão Paulista/Estadual/Sul Americano/ Brasileiro
23	X					Penta Campeão Paulista adulto 2005 Campeão cadete 2004
24	X					Tri Campeão.Paulista 2003/2004/2005 Campeão Brasileiro 2004
25				X		Campeão Brasileiro de Seleções Campeão Paulista A-1
26	X					Bi Campeão Brasileiro 2004/2005 Campeão Paulista 1999
27	X					Campeão Liga Paulista. melhor jogador Campeão. Escolar melhor jogador
28					X	Campeão Metropolitano infanto/juveni/12004/2005. Campeão Estadual juvenil 2004
29			X			Campeão Estadual
30			X			Campeão Estadual
Total	06	05	12	05	02	

Anexo 1 - Características da amostra da Seleção Brasileira adulta

Sujeito	Iniciação no esporte						Títulos obtidos
	>18	7-8	9-10	11-12	13-14	>15	
01	X			X			Campeão Sul-Americano./Europeu/Espanhol/Paulista/Pan-Am./Copa do Rei da Espanha/Capixaba/Paulista juvenil/Estadual juvenil
02	X	X					Campeão Brasileiro/Copa América/Conferência Oeste/Paulista
03	X				X		Campeão Paulista cadete 1997/Paulista juvenil 1999/Tetra Paulista adulto 2001, 02, 03 e 05/Brasileiro adulto 2002/Pan-Americano Seleção Brasileira 2004/Copa América Seleção Brasileira 2005
04	X	X					Campeão Copa América/Pan-Americano/Sul-Americano/Copa do Rei da Espanha
05	X		X				Bi-Campeão Pan-Americano/Bi-Campeão.Sul-Americano./Brasileiro/Sul-Americano Sub-22/Carioca
06	X	X					Campeão Sul-Americano 2003/Pan-Americano 2003/Copa América 2005/Copa da Itália 2003
07	X		X				Copa Americana adulta 2005/Campeão Sul-Americano adulto Vice Campeão 2004 e 2006/Campeonato Mundial 17º 2006/Copa América Pré-Mundial Sub-21 6ºlugar 2004 /Campeão Sul-Americano Sub 21 Vice Campeão 2004 e Campeão cadete 2002, Vice Campeão 2003
08	X			X			Copa América Pré-Mundial 2005/Campeão Sul-Americano adulto 2006/Campeonato Mundial 17º 2006
09	X				X		Copa América Pré-Mundial 2005/Campeão Sul-Americano adulto 2004 e 2006/Campeonato Mundial 17º 2006
10	X			X			Copa América Pré-Mundial adulta, Vice Campeão 2001/Goodwile Games Bronze 2001/Campeão.Sul-Americano. Adulto Vice Campeão 2004, Campeão 2006/Campeonato Mundial 17º 2006
11	X			X			Copa América Pré-Mundial Sub-21 6º lugar 2004/Campeão Sul-Americano cadete 2002/Campeão Sul-Americano adulto 2006
12	X	X					Campeão Sul-Americano cadete 1997/juvenil 1998/Sub-21 Vice Campeão 2000/Campeonato Mundial 8º 1999/Copa América Pré-Mundial juvenil 3º 1998/Copa SaluCoop Vice Campeão 2000/Good Will Games 2001/Campeão Sul-Americano Adulto 2006
13	X	X					Campeonato Paulista adulto Vice Campeão 2003, Campeão 2005/ Campeão Sul-Americano. Adulto 2006
14	X		X				Campeonato Sul-Americano cadete Vice Campeão 1999, adulto 2006/Torneio Pré-Olímpico das Américas

							7º lugar 2003/Jogos Pan-Americanos 2003/Copa das Américas Pré-Mundial adulto 2005/Campeonato Mundial 17º 2006
15	X		X				Campeão Paranaense 2002/Campeão Carioca 2003/Campeonato. Nacional Vice Campeão 2004/Campeão Sul-Americano adulto 2006
16	X				X		Jogos Pan-Americano 2003/Campeão Sul-Americano Adulto campeão 2003 e 2006, vice 2004/Campeonato Mundial 2006
17	X			X			Campeão Sul-Americano cadete 1998, adulto 2006/Campeão Paulista 2001, 02, 03, 04 e 05/Campeão Nacional 2003
18	X	X					Campeão Paulista infantil campeão 2005/Campeão Sul –Americano. Cadete 2006
Total	18	06	04	05	03		

Anexo 2 – Termo de Responsabilidade da Instituição



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE BASKETBALL

Av. Rio Branco, 245 - 16º Andar - Centro - Rio de Janeiro (RJ) - Cep 20040-009 - BRASIL

Tel: (55 21) 2544-3193 - 2544-3316 - Fax: (55 21) 2544 1521 - www.cbb.com.br - E-mail: secretaria@cbb.com.br

TERMO DE RESPONSABILIDADE DA INSTITUIÇÃO

A Confederação Brasileira de Basquetebol autoriza a Psicóloga Maria Cristina Nunes Miguel, sob a orientação da Dra. Maria Regina Ferreira Brandão, a realizar avaliação psicológica dos jogadores das Seleções Brasileira Adulta e Juvenil.

As avaliações devem ser realizadas durante a preparação das equipes para os Campeonatos Mundiais das respectivas categorias.

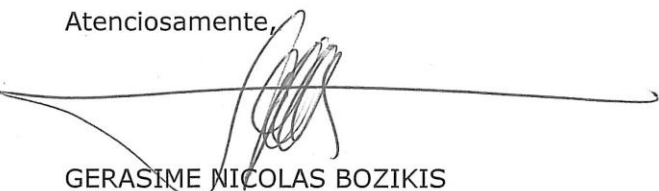
A CBB se compromete a oferecer toda a infra-estrutura necessária para tal e se co-responsabiliza no desenvolver ético dos testes.

Alguns dados coletados serão utilizados para a Dissertação de Mestrado, com o objetivo de analisar "As Emoções Vivenciadas Por Jogadores de Basquetebol das Seleções Brasileira Adulta e Juvenil, no Momento Pré-Competitivo".

Está ciente de que os resultados serão utilizados somente para fins científicos, respeitando-se o sigilo e o anonimato dos jogadores.

Caso haja necessidade e interesse por parte dos jogadores, a CBB autoriza a Psicóloga Maria Cristina Nunes Miguel a os assessorar psicologicamente, caso haja expressa e formal anuência dos referidos atletas, inclusive da utilização dos dados obtidos pela avaliação referida.

Atenciosamente,


GERASIME NICOLAS BOZIKIS
Presidente

Anexo 3 – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

EMOÇÕES PRÉ-COMPETITIVAS EM ATLETAS DE BASQUETEBOL: UMA ANÁLISE QUALITATIVA NA PERSPECTIVA DA PSICOLOGIA DO ESPORTE".

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

Eu, _____, idade _____ (anos),
RG: _____, abaixo assinado, dou meu consentimento livre e esclarecido para participar como voluntário do projeto de pesquisa sobre “Emoções pré-competitivas em atletas de Basquetebol: uma análise qualitativa na perspectiva da Psicologia do Esporte”, sob responsabilidade dos pesquisadores Mestranda Maria Cristina Nunes Miguel e Dra. Maria Regina Ferreira Brandão, membros do Curso de Pós Graduação Stricto Sensu em Educação Física.

Assinando este termo de Consentimento, estarei ciente de que:

- 1- O Objetivo geral desse estudo é analisar as emoções vivenciadas por jogadores de basquetebol das seleções Brasileira adulta e juvenil, no momento pré-competitivo.
- 2- Durante o estudo será aplicada uma questão aberta na qual o atleta responderá individualmente. O horário da aplicação será agendado de acordo com a comissão técnica e com os atletas, no período da convocação das seleções.
- 3- Obtive todas as informações necessárias para poder decidir conscientemente sobre a minha participação na referida pesquisa, bem como da possibilidade de risco mínimo em minha participação.
- 4- Estou livre para interromper a qualquer momento minha participação na pesquisa.
- 5- Este estudo não oferecerá ônus de nenhuma natureza para os participantes.
- 6- Meus dados pessoais serão mantidos em sigilo. Os resultados gerais obtidos através da pesquisa serão utilizados apenas para elaboração de uma Dissertação de Mestrado, publicação na literatura científica especializada e apresentação em Congressos científicos.
- 7- Poderei contatar o Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade São Judas Tadeu para apresentar recursos ou reclamações em relação à pesquisa através do telefone (11) 6099-1665.
- 8- Poderei entrar em contato com a responsável pelo estudo, Maria Cristina, sempre que julgar necessário pelo telefone (19) 3561-4167.
- 9- Este Termo de Consentimento possui duas vias, permanecendo uma via em meu poder e outra com a pesquisadora responsável.

São Paulo, ____ de _____ de _____.

Nome do voluntário ou responsável legal

Assinatura do voluntário ou responsável legal

Nome e assinatura do pesquisador responsável

Anexo 4

QUESTÃO:

Escreva como você se sente no momento anterior à competição.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Livros Grátis

(<http://www.livrosgratis.com.br>)

Milhares de Livros para Download:

[Baixar livros de Administração](#)

[Baixar livros de Agronomia](#)

[Baixar livros de Arquitetura](#)

[Baixar livros de Artes](#)

[Baixar livros de Astronomia](#)

[Baixar livros de Biologia Geral](#)

[Baixar livros de Ciência da Computação](#)

[Baixar livros de Ciência da Informação](#)

[Baixar livros de Ciência Política](#)

[Baixar livros de Ciências da Saúde](#)

[Baixar livros de Comunicação](#)

[Baixar livros do Conselho Nacional de Educação - CNE](#)

[Baixar livros de Defesa civil](#)

[Baixar livros de Direito](#)

[Baixar livros de Direitos humanos](#)

[Baixar livros de Economia](#)

[Baixar livros de Economia Doméstica](#)

[Baixar livros de Educação](#)

[Baixar livros de Educação - Trânsito](#)

[Baixar livros de Educação Física](#)

[Baixar livros de Engenharia Aeroespacial](#)

[Baixar livros de Farmácia](#)

[Baixar livros de Filosofia](#)

[Baixar livros de Física](#)

[Baixar livros de Geociências](#)

[Baixar livros de Geografia](#)

[Baixar livros de História](#)

[Baixar livros de Línguas](#)

[Baixar livros de Literatura](#)
[Baixar livros de Literatura de Cordel](#)
[Baixar livros de Literatura Infantil](#)
[Baixar livros de Matemática](#)
[Baixar livros de Medicina](#)
[Baixar livros de Medicina Veterinária](#)
[Baixar livros de Meio Ambiente](#)
[Baixar livros de Meteorologia](#)
[Baixar Monografias e TCC](#)
[Baixar livros Multidisciplinar](#)
[Baixar livros de Música](#)
[Baixar livros de Psicologia](#)
[Baixar livros de Química](#)
[Baixar livros de Saúde Coletiva](#)
[Baixar livros de Serviço Social](#)
[Baixar livros de Sociologia](#)
[Baixar livros de Teologia](#)
[Baixar livros de Trabalho](#)
[Baixar livros de Turismo](#)