
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

LUIZA MARINS MÓDOLO

**INFLUÊNCIAS DOS ESTADOS EMOCIONAIS
EM JOGADORAS DE HANDEBOL**



Rio Claro
2008

LUIZA MARINS MÓDOLO

INFLUÊNCIAS DOS ESTADOS EMOCIONAIS EM
JOGADORAS DE HANDEBOL

Orientador: Irene Conceição Rangel

Co-orientador: Rafael Castro Kocian

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Instituto de Biociências da Universidade
Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” -
Câmpus de Rio Claro, para obtenção do grau
de Licenciado em Educação Física.

Rio Claro
2008

796.31 M692i Módolo, Luiza Marins
Influências dos estados emocionais em jogadoras de
Handebol / Luiza Marins Módolo. - Rio Claro: [s.n.], 2008
28f. : il., gráfs.

Trabalho de conclusão (licenciatura – Educação Física)
– Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências
de Rio Claro

Orientador: Irene Conceição Rangel
Co-Orientador: Rafael Castro Kocian

1.Handebol. 2. Psicologia do esporte. 3. Handebol
Feminino. 4. Torcida. I. Título.

DEDICATÓRIA:

Dedico esse trabalho à minha orientadora Irene Rangel (Tati) e ao meu co-orientador Rafael Kocian (Imbecil), por acreditarem e confiarem em mim, mesmo sendo de última hora e mesmo sabendo de toda correria e afazeres meus que poderiam atrasar ainda mais tudo.

Tati e Rafa muito obrigada mesmo!!!

AGRADECIMENTOS:

Agradeço primeira e principalmente ao Breno, por tudo que me fez amadurecer e evoluir com brigas ou sorrisos, por tudo o que me ensinou, pelo companheirismo desde o primeiro ano, por todos os conselhos, sejam eles aproveitados ou não e pelo amor e carinho doados, inclusive, ítems muito bem executados por essa pessoa. Agradeço “simplesmente” por essa pessoa existir, pois se não fosse ele, eu não sei se conseguiria superar todos os obstáculos.

BRE, TE AMO MAIS QUE TUDO!!!

Agradeço também a 4 famílias que faço parte:

À família da Rep. Trakinas: Dani com toda sua personalidade, Let's com toda sua sinceridade, Rubia com toda sua dengosidade, Paula com todo seu jeito indiscutível e inconfundível de ser, Ellen com toda sua safadeza ilária (no bom sentido, claro!), Elisa com todo seu sinismo sarcástico (no bom sentido, é claro também!!) e, finalmente Tiana, a mais nova da casa, com toda sua compreensão e paciência. Tenho certeza que todas nós aprendemos muito morando juntas e que hoje diferente, ou melhor, bem diferente do começo, conseguimos superar as diferenças e conquistar o que NÓS chamamos de “paz interior”, hoje todas somos irmãs, certo!?

“A gente vive junto, a gente se dá bem não desejamos BEM a quase ninguém...” hahahaa.....

À família da grande e famosa Rep. Santa Pirikita: Maninho, To Be, Thercio, Barbacena, Neto, Tiburcio, Santos, Tsunami, Tijolo, Da Hora, Beudo, Birula e Yuri.

Com eles aprendi o que é, realmente, ser amigo!

“Por que o Morróida fez assim para Cinthia...” hahaha...

À família Republica Lago por todos os ensinamentos e por me darem a oportunidade de conhecer a família perfeita Rogério, Lu, Pedrinho, Luis e Malu um dia ainda serei igual a vocês!

“Se você, está afim, de brincar se divertir...”

E especialmente a minha família “de sangue” PAI e MÃE, quero educar meus filhos exatamente como vocês me educaram.

MUITO OBRIGADA!! AMO MUITO OS DOIS!!

RESUMO

Questões de interferência psicológica têm sido alvo dos pesquisadores, que identificam nos estados emocionais, uma chave preciosa e importante na luta para obter um resultado significativo no contexto esportivo. O presente estudo levantou questões de interesse das ciências do esporte, objetivando checar as influências dos estados emocionais de jogadoras de handebol e suas possíveis interferências no rendimento esportivo. Trabalhamos com uma pesquisa qualitativa, levando dados junto às atletas e comissão técnica da equipe de handebol de Sorocaba; utilizando questionários estruturados e semi-estruturados para a coleta de dados. Todos os resultados obtidos foram representados graficamente e analisados frente ao referencial teórico da área. Esses resultados nos mostraram que dentro do universo pesquisado, existem alguns fatores que interferem no rendimento esportivo da maioria dos atletas, conseqüentemente afetando de maneira geral o rendimento da equipe. Dessa maneira temos que não basta apenas dar atenção aos treinamentos físicos, técnicos e táticos. É necessário dar uma especial atenção aos fatores psicológicos dos atletas, para que em uma competição possam render tudo aquilo que tem condição para render. Por fim, sugerimos pesquisas mais aprofundadas dentro dessa área para que possamos melhor compreender e tomar atitudes com relação a temas como a Tensão Pré-menstrual e a questão da liderança, na forma de estudos de caso. Sugerimos também uma intervenção de trabalho de um psicólogo do esporte atuando junto a equipe desde a fase de definição de objetivos até as finais do campeonato.

Palavras-chaves: Torcida, liderança, psicólogo, coletividade e atletas.

SUMMARY

Questions of psychological interference have been white of the researchers, that identify in the emotional states, a key precious and important in the fight to get a significant result in the sportivo context. The present study it raised questions of interest of sciences of the sport, objectifying to check the influences of the emotional states of players of handebol and its possible interferences in the sportivo income. We work with a qualitative research, leading given next to the athletes and commission technique of the team of handebol of Sorocaba; using questionnaires structuralized and half-structuralized for the collection of data. All the gotten results had been represented graphically and analyzed front to the theoretical referencial of the area. These results in had shown them that inside of the searched universe, consequentemente exist some factors that intervene with the sportivo income of the majority of the athletes , affecting in a generalized manner the income of the team. In this way we have that it is not only enough to give attention to the physical training, technician and tacticians. It is necessary to give a special attention to the psychological factors of the athletes, so that in a competition they can relieve everything that that has condition to relieve. Finally, we more suggest deepened research inside of this area so that let us can better understand and take attitudes with regard to subjects as the Daily paymenstrual Tension and the question of the leadership, in the form of case studies. We also suggest an intervention of work of a psychologist of the sport acting next to team since the phase of definition of objectives until the ends of the championship.

Word-keys: Twisted, leadership, psychologist, collective and athlete.

SUMÁRIO:

	Páginas
1. Introdução.....	08
2. Objetivo.....	12
3. Referencial Teórico.....	13
3.1. Liderança.....	13
3.2. Emoção.....	16
3.3. Handebol.....	18
4. Metodologias e Materiais.....	20
5. Sujeitos, Resultados, Discussão.....	21
6. Conclusão.....	32
7. Referências.....	34
8. Anexo.....	35

1. Introdução

Meu ingresso na Universidade foi em 2005. O curso escolhido foi licenciatura, pois me identifico muito com crianças e atividades que são pertinentes a esse componente curricular. Sempre fui apaixonada pelas aulas de Educação Física na escola e em 1998 me encantei com a modalidade esportiva Handebol. Nesse ano, depois de alguns testes, fui chamada para compor a Seleção Feminina de Sorocaba, minha cidade natal e aceitei o convite. Hoje ainda represento essa seleção nos mais diversos campeonatos, desde Campeonato Paulista da Federação, passando por Jogos Regionais e Jogos Abertos do Interior.

Todos esses anos me fizeram perceber que algo atrapalha esse time, pois perdíamos muitos jogos por diferenças pequenas, às vezes empatávamos, sempre passando por muito perto do resultado que buscávamos.

Comecei a notar que toda vez que isso acontecia, alguma jogadora do time, às vezes algumas, não estavam bem, talvez por problema externo, talvez por problemas advindos das relações interpessoais existentes em uma equipe de handebol.

Me incomodava muito as meninas não saberem separar as coisas, deixando que seus problemas emocionais transparecessem dentro de quadra e conseqüentemente caindo a produção esportiva. Isso despertou-me, então, o interesse em estudar mais a fundo os estados emocionais e o desempenho esportivo.

Dentro da minha história na prática da modalidade handebol, me lembro dos Jogos Regionais de 2003 realizados na cidade de Votorantim-SP, uma cidade muito próxima de Sorocaba, e por esse motivo não ficamos alojadas. Nas quartas de finais tive uma discussão com a goleira do meu time, o que causou um desconforto ou insegurança, em todas as meninas.

Cheguei a sair de quadra por não concordar com algumas atitudes que a goleira tomava, minha técnica conversou comigo no banco e me convenceu a voltar para a quadra usando como argumento a tranquilidade e segurança que eu passava para as meninas, na ocasião eu era a capitã do time.

Voltei para o jogo como se nada tivesse acontecido, mas sem dialogar ou me relacionar com a goleira. O rendimento de quase todas as meninas caiu muito diante de tudo o que aconteceu, mas mesmo assim conseguimos vencer a partida, de uma diferença pequena de três gols, mas vencemos.

Nessa noite nossa técnica concentrou o time inteiro na sua casa, pois no dia seguinte seria a semifinal contra um time forte (Campo Limpo), lá conversamos muito sobre tudo o que tinha acontecido e fomos para a semifinal juntas. Foi um dos melhores jogos de todas garotas, inesquecível!

Ganhamos de Campo Limpo de três gols e jogamos muito bem. Porém, por experiência sei que não é sempre que acaba tudo bem, aliás, são poucas as vezes que isso acontece, por isso me interessei por esse assunto.

Um estudo realizado com atletas de voleibol feminino confirmou, em sua conclusão, que há uma forte interferência de fatores externos sobre os estados de humor. A qualidade dos relacionamentos com a família, amigos, escola e sua própria percepção de seu estado alteraram em vários momentos de forma significativa as variáveis de humor (REBUSTINI, 2004).

Existem várias influências sobre os atletas presentes em um espetáculo esportivo. O que pensar em relação à presença da torcida? A torcida a favor de um time pode ser de duas maneiras (uma positiva e outra negativa): motivando e incentivando os atletas ou criticando, cobrando e querendo resultados de qualquer jeito. A torcida contra, num determinado jogo, tem como intuito afetar o rendimento psicológico dos atletas através de gritos, vaias etc, precisando, em alguns casos, da interferência do árbitro.

Não podemos esquecer da torcida familiar, que é uma realidade que muitas vezes pode ser doce ou completamente terrível e amarga para os atletas.

Uma outra situação interessante é o contexto jogador titular e jogador reserva. Que motivação o atleta deve ter para continuar treinando forte pela posição, seja esta para continuar no time titular ou, para sair da reserva e ganhar uma posição?

Como fica auto-estima ou auto-eficácia desses jogadores, quer seja um jogador titular absoluto, um titular com probabilidade de reserva, um reserva com probabilidade de ser titular ou um eterno reserva?

Em outro contexto, a figura da mulher dentro do esporte ainda é impregnada por alguns mitos e preconceitos, que mostram dificuldades e barreiras a serem superadas pelas praticantes, sendo que há pouco tempo a mulher ocupou definitivamente seu lugar no esporte.

Podemos citar também a eterna imagem polêmica do árbitro, que para muitos praticantes é considerado um membro neutro dentro do jogo, mas podendo ser muitas vezes um facilitador dentro da partida, ou também, um complicador de situações num determinado momento.

Temos os patrocinadores que muitas vezes apóiam o desenvolvimento da prática esportiva com incentivos materiais e financeiros, mas que em muitos casos pode-se tornar uma cobrança indesejada como uma das maneiras (a negativa) da torcida a favor que já foi comentada, seja por resultados, por gestos, por comemorações, entre outras situações.

A imprensa e a mídia, seja ela televisiva, de internet, rádio ou impressa, pode atuar de diferentes maneiras e posturas perante o esporte e às pessoas envolvidas no mesmo. Por exemplo, pode ter o papel de divulgadora, de crítica, de sensacionalista, de incentivadora, enfim, pode representar diferentes papéis que serão encarados de diversas maneiras pelos praticantes do esporte.

Com todos esses aspectos até aqui apresentados podemos apreciar uma configuração em que o esporte passa ser objeto de desejo e investimento, inclusive tornando-se medida comparativa entre nações, o que para muitos justificaria o investimento.

Todas essas situações exemplificadas e muitas outras que não foram citadas, compõem uma esfera pertinente ao esporte, que sai do campo das habilidades motoras como correr, saltar, chutar, arremessar, rebater, mas que também merece

destaque importante dentro do contexto esportivo, seja ele de alto nível e profissional, seja esse o contexto pedagógico escolar.

Dessa forma, esse estudo levantará questões de interesse das Ciências do Esporte, objetivando checar as influências dos estados emocionais de jogadoras de handebol e suas possíveis interferências no rendimento esportivo.

2.Objetivo

O presente estudo busca relacionar o campo social que cerca a atleta de handebol (família, amigos, escola...) e sua possível interferência sobre os estados emocionais dessas atletas, influenciando ou não seu rendimento esportivo dentro da quadra.

3.Referencial Teórico

O esporte de alto nível atualmente tem se tornado cada vez mais competitivo. Muitos técnicos buscam em seus atletas o rendimento máximo a qualquer custo, e não o rendimento ótimo, que teoricamente, e falando de atividade física e saúde, seria o mais recomendado.

O componente ideal para uma competição esportiva seria a alienação de componentes físicos, com componentes mentais e emocionais (psicológicos), este último que diretamente interessam para este trabalho.

Em se tratando de estados psicológicos, (MIRANDA & BARA FILHO, 1999), temos o estado psicológico da mobilização :

Seria o melhor estado que o atleta atinge para uma competição, seria aqui o modelo combativo ótimo. Neste estado estão reunidos em condições ideais os três componentes, físicos, mentais e emocionais.

Este modelo sugere que os três componentes atuem de forma simultânea, mantendo-a no melhor nível do início ao fim da competição (mobilização máxima). Um atleta que se encontra fora destes estados, está fora do estado de mobilização, e obviamente estará fora do estado combativo ótimo.

3.1. Liderança

Devido ao poder de influência do treinador, é desejável que o mesmo tenha um bom grau de instrução e saiba dialogar com seus atletas, transformando o ambiente em participativo e não em um ambiente de obediência, comando ou uso restrito de palavras; sendo que a prudência fará com que o técnico deixe bem claro o objetivo do que os atletas estão fazendo, facilitando assim para os atletas o entendimento do caminho e rumo que estão sendo traçados.

Em todo o grupo, seja ele pequeno ou grande, notamos a presença de um líder, seja ele mais discreto, ou mais imponente. Segundo Singer (1986), “liderança é uma relação de interação entre a personalidade do indivíduo e a situação”; uma vez que em toda situação seja ela mais ou menos importante requer-se talentos especiais para tomada de decisão e/ou resolução da mesma.

Para Samulski (2002), os conceitos de liderança vão da mais elementar relação de submissão e coação, que normalmente envolve grupos com pouca maturidade, até a relação que o líder assume essa função pelo reconhecimento de sua competência por parte do grupo que, nesse caso, é bem maduro. O processo de liderança depende essencialmente do comportamento humano dos envolvidos, uma vez que um “líder tenha a difícil tarefa de extrair o melhor de cada membro do grupo para alcançar seus objetivos”. Podemos notar em uma equipe diversas lideranças tais como, a liderança do técnico, do capitão da equipe, de um jogador especialista em certa função, e, até mesmo de um jogador reserva para determinadas situações, tais como cobranças de comportamento dos outros jogadores, e participações em preleições, etc.

O líder, portanto, deve conhecer o seu grupo os traços de personalidade dos componentes e a forma que reagem em determinadas situações, as necessidades de seus “subordinados” para melhor adaptar seu estilo, para assim atingir a meta proposta, (SAMULSKI, 2002). Por isso, continua o autor, que a “empatia” é uma qualidade essencial aos líderes; conhecer o grupo e ter a capacidade de perceber as sensações do grupo e de cada membro durante o processo de tomada de decisão aumenta significativamente as possibilidades de sucesso do líder.

Para Singer (1977), a liderança é específica para cada situação ou tarefa. Ou seja, uma pessoa que emerge como um líder esportivo não necessariamente será um líder político, ou líder em uma guerra, e até mesmo não será líder em determinadas situações esportivas. Quando um indivíduo muda de grupo e/ou condições, provavelmente poderá mudar. Já em situações similares, é bem provável que novamente o mesmo indivíduo se tome líder.

Pode ser esperado que grupos maiores demandem mais exigências aos líderes, e também, que tanto em grupos maiores quanto menores, os líderes possuem certas características que o diferenciam (HEMPHILL apud SINGER, 1997).

Um dos atributos importantes do líder é a capacidade de desempenhar bem a tarefa ou saber mais a cerca da tarefa do grupo.

Segundo Singer (1997), “é mais provável que um grupo escolha seu capitão entre os bons lançadores do que os maus”.

Um grande aliado a liderança é a motivação, que Samulski (2002), designa como um componente subjetivo da ação. O indivíduo pode ter inúmeras habilidades que o qualifique para executar bem uma tarefa, porém, será o seu nível de motivação que determinará o seu grau de envolvimento, interesse, além de muitas vezes a qualidade da execução da tarefa a ser cumprida.

Por experiência própria, sei que o líder tem que ser uma pessoa que se relacione muito bem com os outros atletas do time e, principalmente, com o técnico da equipe, pois uma das funções do capitão é passar as informações do técnico para os atletas dentro de quadra, além disso, ele precisa ter a confiança de todos para quando for necessário chamar uma jogada, por exemplo, todos os outros companheiros do time atenderem a esse pedido.

Essa confiança, quando adquirida, acaba resultando no que chamamos de autoridade o que é diferente de poder, pois segundo Hunter (2007), poder é a faculdade de forçar ou coagir alguém a fazer sua vontade, por causa de sua posição ou força, mesmo que a pessoa preferisse não fazer. E autoridade é a habilidade de levar as pessoas a fazerem de boa vontade o que você quer por causa de sua influência pessoal.

Quando o líder da equipe possui essas características com certeza o rendimento da equipe melhora e muito, porém se o líder for dominado somente pelo poder, ou seja, se ele usa desse poder para conseguir algo, os seus companheiros vão parar de ouvi-lo e não vão mais atender aos seus pedidos e com certeza isso resultará numa mudança de líder dentro da equipe para não piorar o rendimento da mesma. Por isso é muito importante também que o líder saiba como se comunicar com os atletas e com o técnico também, isso é, não deixar, mais uma vez, ser “dominado” pelo poder não gritando com ninguém e nem agindo de uma maneira que possa ofender alguém e lembrando, sempre, que o técnico está acima dele.

3.2. Emoção

Os aspectos psicossociais e emocionais do ser humano, assim como outros aspectos, são fundamentais na determinação da qualidade de vida e na relação do indivíduo com o mundo. O controle e a estimulação de vida de determinadas emoções e sentimentos são de suma importância para o bem-estar do indivíduo.

Boutcher (1991) define a emoção como um processo complexo que possui componentes cognitivos, psicológicos, comportamentais e experimentais, e diz que a emoção é um fenômeno multidimensional que exerce inúmeras influências sobre o funcionamento humano. As consequentes reações impostas pela emoção acarretam em melhoria ou não da condição do indivíduo.

De acordo com Machado e Calabresi (2003) uma emoção é provocada por um estímulo externo. Estes autores ainda abordam que uma função relevante da emoção é o seu efeito regulador sobre o comportamento. As emoções influenciam nossa ação como reação e estímulo desencadeantes da ação, e as emoções provocam ações com objetivos de diminuição da tensão emocional.

Lelord & André (2002) entendem a emoção como uma reação súbita de todo nosso organismo, com componentes fisiológicos (o nosso corpo), cognitivos (o nosso espírito) e comportamentais (as nossas ações).

Para Thomas (1983) é evidente que as emoções influenciam a ação, regulando-a, dirigindo-a e modificando-a, sendo em troca, também influenciadas pela ação. As emoções podem determinar a ação de forma positiva, ativando e dirigindo as atividades da ação para se alcançar o objetivo, porém também podem perturbar ou inibir a ação.

Dessa forma, o controle emocional é essencial para a vida. Saber expressar tanto emoções positivas quanto negativas auxilia o convívio do indivíduo com seu meio social, no caso do presente estudo, com um time de handebol feminino. A repressão de emoções, principalmente negativas, pode tornar o sujeito mais

pessimista, depressivo, inseguro, dificultando seus relacionamentos interpessoais e podendo até influenciar no rendimento esportivo de um atleta.

Alguns tipos de estados emocionais podem influenciar o atleta mais diretamente como por exemplo:

- O medo é um estado emocional desencadeado no sistema nervoso central ante um perigo eminente, que gera uma resposta intelectual de alerta, voluntária e controlada. É uma desorganização psíquica que está presente em quase todas as desarmonizações (ansiedade, apatia, alta intensidade emocional etc.) antes, durante e depois da competição ou de uma partida; chega a ser considerado uma das emoções mais negativas do esportista, podendo, em alguns casos, destruir sua harmonia.

- A fobia é um medo interno e específico que é comumente exteorizado por manifestações orgânicas (sistema neurovegetativo); entre eles, vertigens, pânico, palpitações, distúrbios gastrointestinais, sudorese, e até perda da consciência. Essas reações ocorrem sempre que o indivíduo se depara com o objeto ou situação fóbica. O indivíduo tem consciência de que o medo é totalmente infundado e de sua intensidade absurdamente exagerada, porém os temores não cedem a argumentações sensatas e lógicas.

- A vergonha é o sentimento de queda original, não porque eu tenha cometido uma falta, mas simplesmente pelo fato de que caí frente aos outros. De outras pessoas especiais e significativas que eu preciso para ser quem sou. Darwin dizia que o enrubescer era a mais especial e mais humana de todas as emoções.

Dicionários nos listam vários sinônimos para a palavra *vergonha*: desonra humilhante; sentimento penoso de desonra; humilhação; rebaixamento; sentimento de insegurança provocado pelo medo do ridículo, embaraço; indignidade. Enfim, todos apontam para um sentimento de desconforto e impropriedade de mim mesmo, de modo a comprometer meu relacionamento social ou meu equilíbrio interior.

O fato é que as emoções, de uma forma ou de outra, estão presentes diariamente nas nossas vidas e desempenham um papel importante no nosso comportamento.

Tendo em vista esses fatores, espera-se com esta pesquisa levantar se há e, em caso positivo, quais são as interferências emocionais que influenciam em atletas de Handebol da Seleção Feminina de Sorocaba.

3.3.Handebol

Atribui-se a invenção do Handebol ao professor Karl Schellenz, da Escola Normal de Educação Física de Berlim, durante a primeira guerra mundial. No início, o Handebol era praticado apenas por moças e as primeiras partidas foram realizadas nos arredores de Berlim. Os campos tinham 40x20m. Pouco depois, em campos de dimensões maiores, o esporte passou a ser praticado por homens e logo se espalhou por toda a Europa.

Nessa época o jogo de handebol era realizado com a participação de 11 jogadores em um campo semelhante ao de futebol. Nos moldes atuais, o esporte é praticado em quadra (40x20m) e as equipes são constituídas por 7 atletas (6 de linha e 1 goleiro) que iniciam o jogo e mais 5 suplentes que podem participar da partida a qualquer momento, além disso, não há limite para as substituições (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE HANDEBOL, 2006).

A primeira vez que o handebol foi disputado em uma olimpíada foi em 1936, nos Jogos Olímpicos de Berlim, em uma versão de campo apenas para homens, logo depois foi retirado e voltou em 1972, na Olimpíadas de Munique, já na sua nova versão (de 7 jogadores) disputados agora em quadra. A partir de 1976, em Montréal, o handebol feminino também passou a fazer parte dos Jogos Olímpicos.

No país, temos na literatura que após a I Grande Guerra Mundial, um grande número de imigrantes alemães vieram para o Brasil estabelecendo-se na região sul por conta das semelhanças climáticas. Dessa forma, os brasileiros passaram a ter um maior contato com a cultura, tradição folclórica e, por extensão, às atividades recreativas e desportivas por eles praticadas, dentre as quais o então handebol de campo.

Por volta de 1930 o handebol chegou em São Paulo, onde teve seu maior desenvolvimento, e em 16 de fevereiro de 1940, foi fundada a Federação Paulista de Handebol, tendo como seu primeiro Presidente Otto Schemelling (FRANÇA, 1987).

A bola utilizada em campeonatos oficiais segue a determinação da IHF (*International Handball Federation*) com peso e circunferência entre 425 – 475g e 58–60cm (modelo H3L), respectivamente. O tempo de jogo atual é de 60 minutos com 10 minutos de intervalo. A partida é disputada sem interrupções do tempo e os intervalos ocorrem apenas nas situações em que a arbitragem julgar necessário (*Time out*) (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE HANDEBOL, 2006).

O handebol pode ser definido como uma modalidade esportiva coletiva, caracterizada por atividades motoras (RETECHUKI & SILVA, 2001) que envolvem uma série de esforços, associados ou não com a manipulação da bola (ELENO, BARELA & KOKUBUN, 2002), de alta intensidade e curta duração com intervalos ativos (SOUZA et al., 2000). Principalmente devido ao tempo de jogo (60 min), o handebol pode ser caracterizado como uma modalidade esportiva em que grande parte do gasto energético dos atletas é suprida pelo metabolismo aeróbico (SOUZA et al., 2000). Por outro lado, grande parte das ações utilizadas pelos handebolistas para decidir uma partida (correr, saltar, driblar, fintar e arremessar) parece apresentar enorme participação anaeróbia.

4. Metodologia e Materiais

No presente estudo trabalhamos com uma pesquisa qualitativa, levantando dados junto às atletas e comissão técnica de uma equipe de handebol feminino, utilizando questionários estruturados e semi-estruturados para coletas (ANDRÉ, 1995).

Todos os resultados obtidos foram representados graficamente e analisados frente ao referencial teórico da área. Foi garantido sigilo absoluto aos sujeitos, bem como aplicado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Nossos sujeitos: foram entrevistadas 14 atletas pertencentes à Seleção Feminina de Handebol, da cidade de Sorocaba, que disputam o Campeonato Paulista da Federação Paulista de Handebol, com idade de até 19 anos, ou seja, categoria juvenil.

5. Sujeitos, Resultados, Discussão.

Foram utilizados 14 sujeitos, sendo todos do sexo feminino e jogadoras de handebol pelo município de Sorocaba – SP.

A faixa etária as atletas variava entre 15 e 21 anos, com uma média de 16,35 anos.

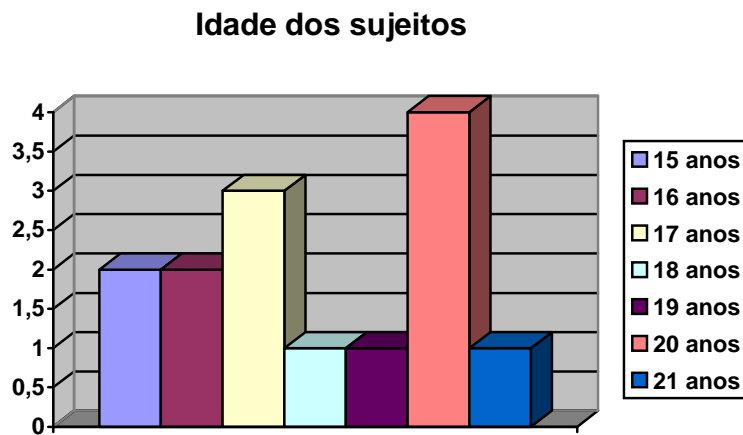


Gráfico 01 – Idade dos sujeitos do trabalho.

Nosso questionário continha 5 questões, havendo também, antes das mesmas, um cabeçalho de identificação dos sujeitos, contendo idade, sexo e há quanto tempo o sujeito pratica a modalidade handebol.

Com relação ao tempo de prática, os dados variaram entre 1 e 11 anos com uma média de 5,38 anos. Uma entrevistada não respondeu ao tempo de prática da modalidade.

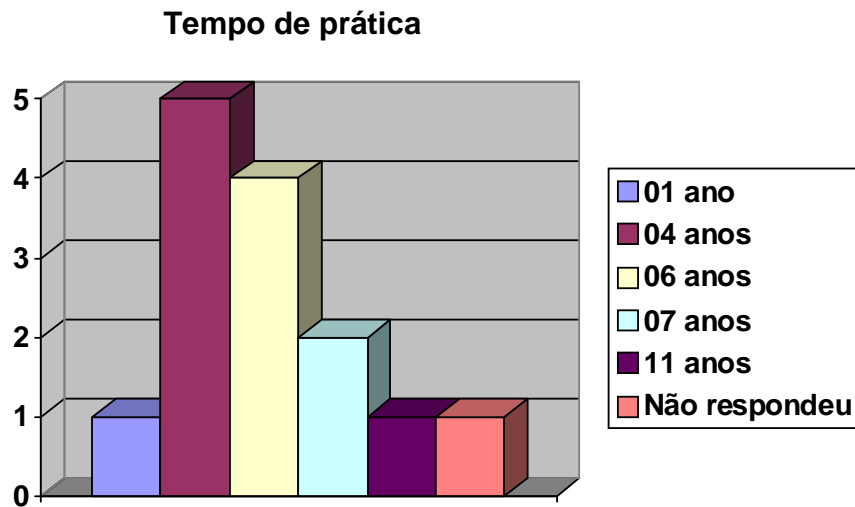


Gráfico 02 – Tempo de prática dos sujeitos no Handebol

Após realizado a categorização dos nossos sujeitos de acordo com a idade e tempo de prática, começaremos a analisar cada questão do trabalho afim de aprofundarmos o estudo em cada uma delas.

Questão 01 - Você percebe alguma diferença no seu rendimento esportivo quando seu estado emocional está alterado? Se sim, o que ocorre?

Nessa questão queríamos saber exatamente se quando o jogador está bem, emocionalmente, ele joga bem e se quando ele está mal ele joga mal. Complementando essa questão gostaríamos de especificar o que ocorre quando a pessoa percebe o estado emocional alterado.

Você percebe alguma diferença no seu rendimento esportivo quando seu estado emocional está alterado? Se sim, o que ocorre?

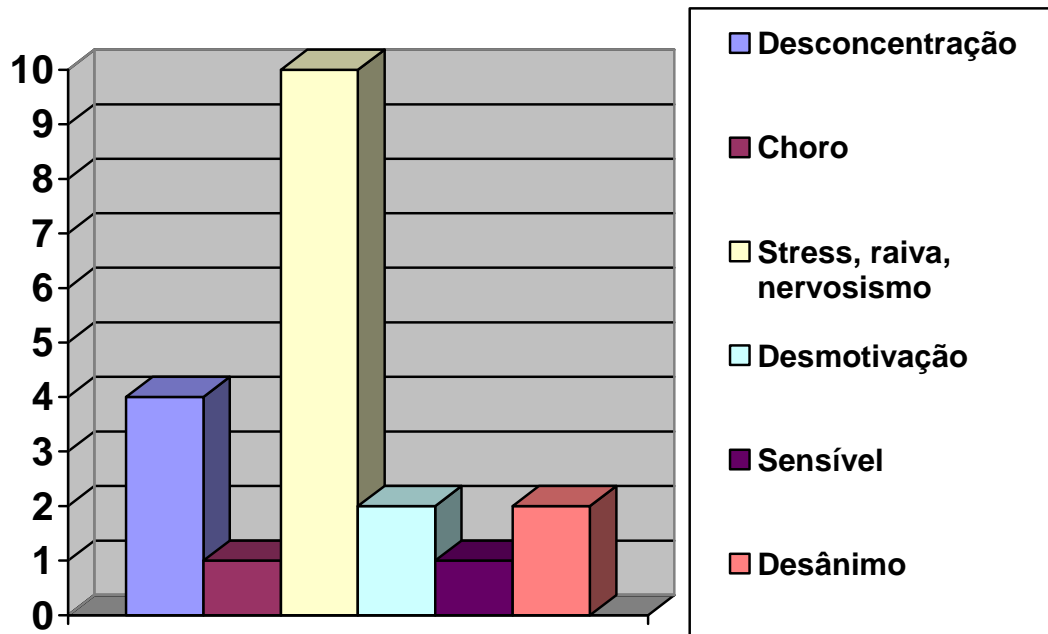


Gráfico 03 – Estados Emocionais Alterados Durante a Prática.

Na primeira parte da questão tivemos 13 sujeitos que responderam sim e apenas um sujeito respondeu não, o que demonstra uma superioridade de respostas positivas em quase totalidade, dessa maneira verificamos que os sujeitos são influenciados pelos estados emocionais percebidos no momento.

Já na segunda parte da questão a porcentagem de 92, 85% sujeitos correspondente ao sim apresentou vários itens que interferem no estado emocional como: Desconcentração, o sujeito 10 colocou que como reflexo do seu estado emocional alterado ele chora.

“Sim. Não consigo treinar bem e choro.”(sujeito 10)

Stress, raiva, nervosismo, tensão, desmotivação e desânimo. A resposta dos sujeitos 05 e 13 conseguem resumir e representar toda essa porcentagem.

“Sim. Fico impaciente, qualquer coisa me irrita e fico muito sensível.” (sujeito 05)

“Sim, quando estou nervosa ou triste meu rendimento cai, assim como quando estou feliz meu rendimento aumenta.”(sujeito 13)

A resposta do sujeito 12 apresenta a oposição a todas as outras, pois é o único sujeito que responde não na primeira parte da questão e depois explica o porquê de sua resposta negativa.

“Não, quando entro em quadra é o momento que esqueço dos problemas e sempre que treino me sinto bem dentro de quadra, independente do que ocorre fora.”

Com essa resposta conseguimos mostrar também o lado de quem, no caso o sujeito 12, não sente a interferência do estado emocional alterado. Poderíamos, em trabalhos futuros, aprofundar o estudo sobre esse tipo de atleta que é mais resistente, ou preparado para “suportar” situações e conflitos emocionais sem interferência no desempenho durante a partida.

Questão 02 – Se alguma companheira de equipe está com seu estado emocional alterado, isso influencia no seu rendimento? Se sim, o que ocorre?

Gostaríamos de saber nessa questão das atletas se caso alguma delas tiver seu estado emocional alterado, isso contagia as outras atletas de alguma forma.

Se alguma companheira de equipe está com seu estado emocional alterado, isso influência no seu rendimento? Se sim, o que ocorre?

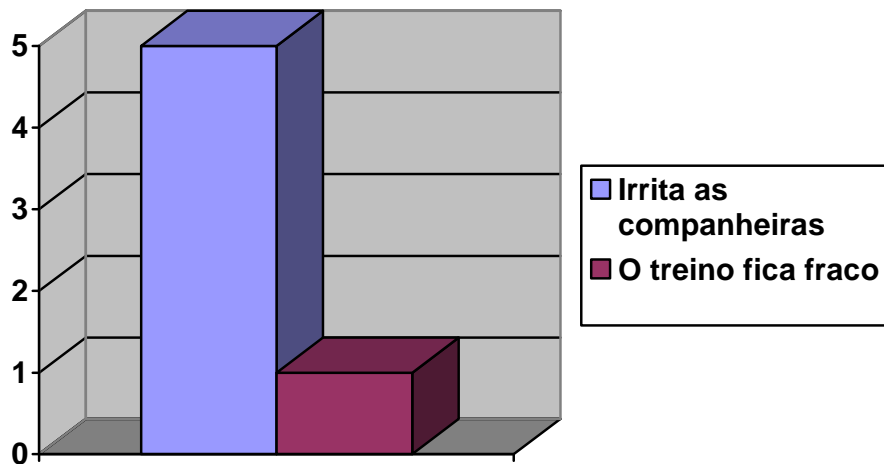


Gráfico 04 – Influência do rendimento em decorrência da alteração de estado emocional das companheiras de equipe.

Na primeira parte da questão obtivemos 4 respostas sim e 10 respostas não, o que é muito positivo, pois isso representa que se alguma atleta estiver com seu estado emocional alterado ela não afeta a maioria do time, mas ao mesmo tempo não podemos esquecer da minoria que se afeta, já que estamos falando de um esporte coletivo.

Pensando nessa “coletividade” e no esporte em questão – o handebol – se duas atletas que estão em quadra são afetadas, temos uma boa parte da equipe que está comprometida, cerca de 30% por exemplo. Esse fato fica bem nítido na resposta do sujeito 05.

“Não, mas pode afetar outras pessoas a equipe, o que acaba influenciando na hora do treino ou jogo, pois dependo de todas elas.”(sujeito 05)

O sujeito 07 também mostra uma certa preocupação com a questão da coletividade. Pensando na coesão grupal, nesse momento temos um forte indicador do trabalho que necessita ser melhor estudado e conseqüentemente receber uma melhor intervenção. Na fala do sujeito 07 encontramos:

“As vezes sim, porque é um jogo coletivo se uma pessoa está desconcentrada, facilmente te irritará podendo alterar meu estado emocional.”(sujeito 07)

Já o sujeito 04 não se sente nenhum pouco afetado.

“Não, tento ajudar, mas isso não me afetaria.”(sujeito 04)

De acordo com todas as respostas referentes à segunda questão podemos perceber que mesmo que a maioria do time não se deixe contagiar por uma atleta com seu estado emocional alterado as poucas que se afetam podem fazer uma grande diferença, já que nessa modalidade esportiva os atletas dependem um dos outros.

Questão 03 - Cite alguns fatores que alteram o seu estado emocional.

Nessa questão gostaríamos de identificar quais são os fatores mais citados entre as atletas que podem alterar os estados emocionais das mesmas.

Cite alguns fatores que alteram o seu estado emocional.

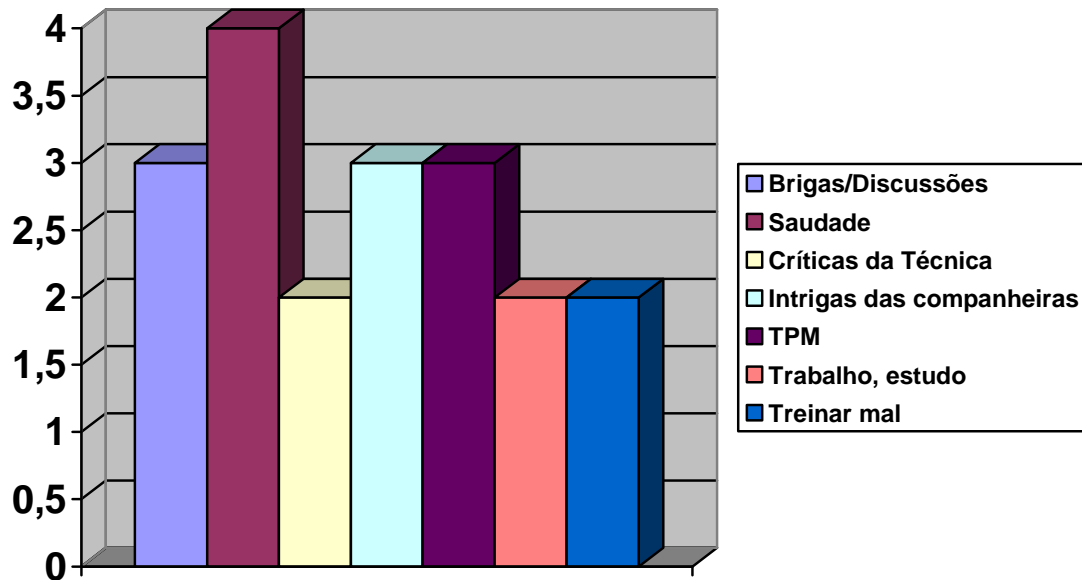


Gráfico 05 – Fatores que alteram o estado emocional das atletas.

Analisando as respostas dos sujeitos, com certeza o fator que mais influencia no estado emocional das atletas são brigas e desentendimentos entre pais, namorados, amigos, etc, pois apenas um sujeito não colocou esse fator na sua resposta.

Além disso, a saudade é um outro fator forte nesse sentido, talvez isso aconteça porque o time possui algumas jogadoras que são contratadas de outras cidades e/ou estados que moram e estudam na cidade de Sorocaba por causa dos treinos e jogos.

Outro fator interessante citado pelos sujeitos é a Tensão Pré-menstrual que poderia influenciar o desempenho das atletas. Esse fator interferente merece destaque e estudos posteriores.

As respostas dos sujeitos 07 e 10 mostram um resumo de todas as outras.

“Brigas com os pais, amigo, namorado ou algum companheiro de time, desentendimento no treino, trabalho, faculdade, além de tpm.”(sujeito 07)

“Brigas com os pais, saudade, quando a técnica chama atenção.”(sujeito 10)

Questão 04 - Existe algum trabalho específico para auxiliar sua equipe quando ocorrem alterações de estados emocionais (individual/coletivo)? Se sim, qual?

O objetivo dessa questão era descobrir se existe algum tipo de trabalho específico como o acompanhamento de um psicólogo, por exemplo, no time estudado.

Observando as respostas podemos perceber que a questão talvez não tenha ficado muito clara para algumas meninas, pois de acordo com a questão a resposta da primeira parte da pergunta deveria ser unânime, já que são todas atletas de um mesmo time, mas não foi isso o que aconteceu.

Existe algum trabalho específico para auxiliar sua equipe quando ocorrem alterações de estados emocionais (individual/coletivo)? Se sim, qual?

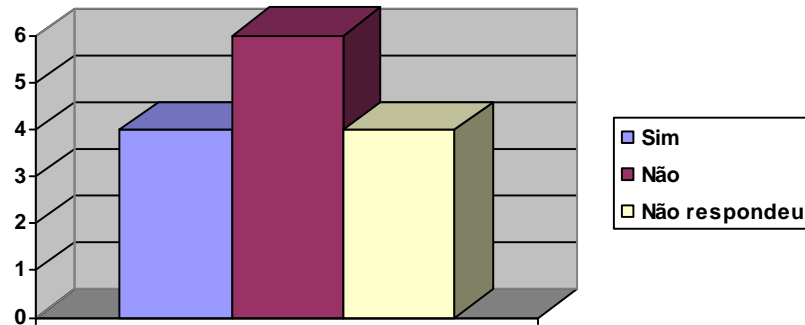


Gráfico 06 – Existe algum trabalho específico que se relacione com alterações emocionais na equipe?

Chegamos a conclusão, de acordo com as respostas estudadas que o time, realmente, não possui nenhum tipo de trabalho específico, pois as respostas que não concordam com esse fato mostram que o sujeito não compreendeu a pergunta. Uma outra hipótese é desconhecer algum trabalho profissional voltado para a psicologia do esporte, uma vez que todas respostas apresentadas caminham no sentido de trabalhos desenvolvidos de forma aleatória, sem uma sistematização ou contextualização.

“Sim, a falta de diálogo no time falta muito entre a equipe.”(sujeito 10)

“A conversa.”(sujeito 02)

Talvez se a questão quatro exemplificasse alguns trabalhos específicos que auxiliam na alteração de estado emocional, ficaria mais clara para os sujeitos.

Questão 05 - Você sugere alguma forma de trabalho a ser realizado com sua equipe no caso de alterações nos estados emocionais?

Gostaríamos de ouvir sugestões das atletas de trabalhos que possam auxiliar nas alterações emocionais.

Você sugere alguma forma de trabalho a ser realizado com sua equipe no caso de alterações nos estados emocionais?

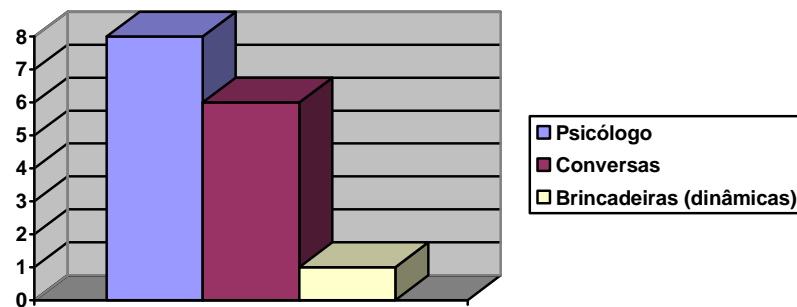


Gráfico 07 – Sugestões de formas de trabalho a serem realizadas com a equipe.

Como visto na análise das respostas relativas à questão 05, pudemos verificar que nossos sujeitos acreditam bastante na ajuda de um psicólogo, algumas atletas comentaram também que a conversa entre o time e/ou individuais poderiam também auxiliar nas alterações emocionais.

“Sim, conversas em grupo supervisionadas por um psicólogo.”(sujeito 13)

“Se possível um psicólogo no time, senão poderia haver reunião uma vez por semana antes de iniciar o treino, para resolver os problemas e dar uma acalmada no time.”(sujeito 07)

Alguns sujeitos demonstraram também uma preocupação com os casos individuais.

“Sim. Conversas com o grupo ou até individuais.”(sujeito 14)

“Difícil, mas acho muito importante o trabalho com psicólogos e a atenção individual, pois somos muito diferentes!” (sujeito 05)

Fica evidente que um trabalho em psicologia do esporte, seja com uma equipe multidisciplinar ou com o próprio professor de Educação Física ou treinador, uma vez que as intervenções para determinadas resoluções de problemas podem e devem ser realizadas pela comissão técnica.

6. Conclusão:

Após desenvolvermos nossa pesquisa podemos concluir, dentro do universo pesquisado, existem alguns fatores que interferem o rendimento esportivo da maioria dos atletas, conseqüentemente afetando de maneira geral o rendimento da equipe.

Dessa maneira temos que não basta apenas dar atenção aos treinamentos físicos, técnicos e táticos. É necessário dar uma especial atenção aos fatores psicológicos dos atletas, para que em uma competição possam render tudo aquilo que tem condição para render.

Outro fator importante a ser ressaltado com relação ao preparo psicológico é a atenção dada não somente as vésperas de um jogo, mas sim um trabalho contínuo que enfoca a melhoria do bem estar dos atletas, para que estes sintam-se bem para treinar e desenvolver suas atividades junto ao grupo esportivo.

Podemos citar como fatores interferentes: brigas, discussões, saudades, críticas da técnica, intrigas entre as companheiras, tpm, trabalho, estudos, treinar mal...

Podemos concluir também que dentro do universo estudado, de maneira geral nenhum trabalho estruturado e sério é desenvolvido pensando nas questões que abarcam os estados emocionais do atleta.

Por fim, sugerimos pesquisas mais aprofundadas dentro dessa área para que possamos melhor compreender e tomar atitudes com relação a temas como a Tensão Pré-menstrual e a questão da liderança, na forma de estudos de caso.

Sugerimos também uma intervenção de trabalho de um psicólogo do esporte atuando junto a equipe desde a fase de definição de objetivos até as finais do campeonato. Com certeza poderíamos aprimorar a fala dos profissionais envolvidos no esporte, bem como a atuação direta com os estados emocionais dos

participantes, quer eles sejam atletas, pais, torcedores ou a própria comissão técnica.

7. Referências

ANDRÉ, M. E. D. A. **Etnografia da prática escolar**. Campinas: Papirus, 1995.

BOUTCHER, S. Emotion and aerobic exercise. In: SINGER, R.N; MURPHERY, M; TENNANT, L.K. **Handbook of Research on Sport Psychology**. p. 799-814, 1991.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE HANDEBOL. **Handebol Regras Oficiais 2006/2009**. Phorte Editora, 2006.

ELENO, T.; BERELA, J. A.; KOKUBUN, E. Tipos de esforço e qualidades físicas do handebol. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**. V. 24, n. 1, p. 83-98, 2002.

FRANÇA, J. G.; **O Andebol no Mundo**. Editora: Desporto e Sociedade, Antologia de Textos, 1987.

HUNTER, J.C. **O monge e o executivo**: uma história sobre a essência da liderança. Rio de Janeiro: Sextante, 2007, p. 28-30.

LELORD, F.; ANDRÉ, C. **A força das emoções**. Tradução de A. Moura. Cascais: Pergaminho, 2002. p. 221-249, 157-185.

MACHADO, A. A; CALABRESI, C.A.M. **Atletas e suas tensões psicológicas**: constatações. Coleção Pesquisa em Educação Física, 2003, p. 64-67.

MACHADO, A. A. **Psicologia do Esporte** da educação física escolar a esporte de alto nível, 2006. p. 74-75.

MIRANDA, R; BARA FILHO, M.G. Estudos psicológicos do atleta competitivo. **Treinamento desportivo**, Lisboa, v.4, n 3, p. 61-68, 1999.

REBUSTINI, F. **Interferência dos fatores externos sobre os estados de humor em jovens atletas de voleibol**, 2004. p. 87.

RETECHUKI, A.; SILVA, S.G. Resposta da frequência cardíaca no jogo de handebol em esolares do seo feminino. **Revista Treinamento Desportivo**. V. 6, n. 1, 2001.

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

SINGER, R.N. **Peak performance...and more**. Michigan. Mouvement Pub, 1986.

SOUZA, J. et al. Evolução de potência aeróbica máxima em atletas de handebol adulto durante período de preparação. **Revista Treinamento Desportivo**. V. 5, n. 2, 2000.

THOMAS, A. **Esporte**: introdução à psicologia. Tradução: Profa. M. Lenk. Rio de Janeiro: Ao livro Técnico, 1983. Coleção Educação Física: Série Fundamentação, v. 2. p. 184-199.

8. Anexo – Questionário:

1. Você percebe alguma diferença no seu rendimento esportivo quando seu estado emocional está alterado? Se sim, o que ocorre?

2. Se alguma companheira da equipe está com seu estado emocional alterado, isso influencia no seu rendimento? Se sim, o que ocorre?

3. Cite alguns fatores que alteram seu estado emocional.

4. Existe algum trabalho específico para auxiliar sua equipe quando ocorrem alterações de estados emocionais (individuais e/ou coletivo)? Se sim, qual?

5. Você sugere alguma forma de trabalho a ser realizada com sua equipe no caso de alterações nos estados emocionais?

Irene Conceição Rangel
(Orientadora)

Rafael Castro Kocian
(Co-orientador)

Luiza Marins Módolo
(Autora)