

BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

CAROLINE PRETTI

**VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS NO VÔLEI COMPETITIVO
FEMININO: ESTUDO DA ANSIEDADE E DA VERGONHA**



Rio Claro
2009

CAROLINE PRETTI

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS NO VÔLEI COMPETITIVO FEMININO:
ESTUDO DA ANSIEDADE E DA VERGONHA

Orientador: Prof. Dr. Afonso Antonio Machado

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 Bacharel em Educação Física.

Rio Claro
2009

796.01 Pretti, Caroline
P511v Variáveis psicológicas no vôlei competitivo feminino: estudo da
ansiedade e da vergonha / Caroline Pretti. - Rio Claro : [s.n.], 2009
44 f. : il., gráfs.

Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado - Educação Física) -
Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro
Orientador: Afonso Antonio Machado

1. Esporte - Aspectos psicológicos. 2. Psicologia do esporte. 3.
Manifestações psicológicas. 4. Performance. 5. Voleibol I. Título.

Ficha Catalográfica elaborada pela STATI - Biblioteca da UNESP
Campus de Rio Claro/SP

AGRADECIMENTOS

Agradeço a todos os professores do curso de Ed. Física da UNESP – Rio Claro, que contribuíram para minha formação durante a graduação. Em especial, agradeço ao meu orientador, Afonso Antonio Machado, não apenas pela grande contribuição para minha formação profissional, mas também como ser humano e pela amizade e respeito criados nestes quatro anos.

Aos amigos verdadeiros que fiz, e aos que me acompanham desde a infância, pelos momentos inesquecíveis, pela força, o carinho, o incentivo e os puxões de orelha quando necessário.

Acima de tudo agradeço a Deus, por sempre iluminar meu caminho e por ter me dado a família que tenho. Agradeço aos meus pais e minha irmã, que sempre me apoiaram, me incentivaram, com muito amor, carinho, respeito, dedicação. Ensinaram-me a ser humana e a lutar pelos meus sonhos. Concluo mais uma etapa na minha vida graças a eles, e muitas ainda virão. Obrigada por tudo, sempre.

PRETTI, C. Variáveis Psicológicas no Vôlei Competitivo Feminino: estudo da ansiedade e da vergonha. Rio Claro: UNESP (TCC), 2009. [Orientador: Afonso Antonio Machado].

RESUMO

O contexto esportivo é repleto de muitas manifestações psicológicas. Para se ter sucesso é necessário que ocorra uma grande preparação destes atletas, que devem estar preparados fisicamente, tecnicamente e taticamente para responder às necessidades do esporte, buscando sempre a vitória e a melhor performance nas competições desportivas. A Psicologia do Esporte vem desenvolvendo programas de treinamento psicológico envolvendo técnicos, treinadores e atletas na busca de melhor desempenho nas competições. Hoje em dia o voleibol é um dos esportes mais praticados e assistidos no mundo inteiro, sendo no Brasil o segundo esporte mais praticado. O estado emocional se altera tanto em um período pré-competitivo, onde a incerteza de futuros acontecimentos provoca uma ansiedade, tensão e certo desconforto, quanto no momento da competição e também no período pós-competitivo. O sentimento de vergonha também é manifestado em muitas ocasiões. Várias são as definições encontradas para essa emoção: sentimento penoso de desonra; humilhação; rebaixamento; sentimento de insegurança provocado pelo medo do ridículo; embaraço; indignidade; timidez; acanhamento; sentimento de desconforto, entre outras. . A pesquisa buscou analisar teórica e praticamente as alterações emocionais de atletas em suas funções esportivas. Foi realizada com uma equipe de voleibol feminino, onde se aplicou um questionário fechado, a 21 atletas, com idades entre 13 e 16 anos. Verificou-se com que freqüência as manifestações dos sentimentos de vergonha e ansiedade ocorriam e possivelmente prejudicavam o desempenho das atletas. Após análise dos resultados pode-se concluir que as manifestações de ansiedade foram mais evidenciadas se comparadas as de vergonha. Notamos que, as preocupações quanto ao desempenho e aos erros que podem ser cometidos são muito evidenciados na equipe. A vergonha-meta, onde o sujeito sente-se envergonhado pelo fato de fracassar, não atingindo uma meta ou desafio, foi a manifestação de vergonha mais evidenciada na equipe.

Palavras- chave: Psicologia do Esporte, ansiedade, vergonha.

SUMÁRIO

	Página
AGRADECIMENTOS.....	i
RESUMO.....	ii
1. INTRODUÇÃO.....	1
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	3
2.1.Voleibol.....	3
2.2.Vergonha.....	7
2.3.Ansiedade.....	10
3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	15
4. RESULTADOS.....	16
5. DISCUSSÃO.....	38
6. CONCLUSÃO.....	40
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	42

1. INTRODUÇÃO

O contexto esportivo é repleto de muitas manifestações psicológicas. Para se ter sucesso no mundo dos esportes, seja ele individual ou coletivo, é necessário que ocorra uma grande preparação destes atletas. Os aspectos fisiológicos são fundamentais para uma ótima performance, os competidores devem estar preparados fisicamente, tecnicamente e taticamente para responder às necessidades do esporte, buscando sempre a vitória e a melhor performance nas competições desportivas.

Mas, como explicar os casos de um baixo nível de performance de uma equipe ou atleta, que treinaram e se prepararam durante muito tempo para uma determinada competição e no momento em que foi preciso seu melhor desempenho o que acontece é totalmente o oposto?

No momento da competição são apresentados níveis de desempenho muito abaixo do esperado, toda a preparação física, tática e técnica parecem não terem sido suficientemente trabalhadas. Que atleta ou até mesmo um espectador que nunca viveu ou vivenciou um momento como este?

Muitos podem ser os motivos para tais episódios evidenciados no mundo dos esportes. Não se pode mais ignorar os fatores psicológicos que contribuem para estes acontecimentos (positivamente ou negativamente). A psicologia do esporte estuda os fenômenos, emoções e sentimentos que estão envolvidos no contexto esportivo. É definida como o estudo do comportamento humano no contexto do esporte ou como os fundamentos psicológicos, processos e conseqüências da regulação psicológica de atividades relacionadas com o esporte de uma ou várias pessoas atuando como sujeito da atividade (RUBIO, 2003)

Os olhares se voltam, constantemente, para o rendimento, característico de uma sociedade mecanicista, totalmente carregada de valores revelados nas necessidades da maximização da produção e do consumo (LAVOURA, 2007).

Cada vez mais se torna indispensável a presença de um profissional que atue nesta área dentro das organizações esportivas. Quando um atleta possui um alto nível técnico e é preparado psicologicamente, ele dificilmente será influenciado pelas

provocações e insultos de espectadores, conseqüentemente, não será atingido pelos seus manifestos, preservando assim seu nível de performance.

Rubio (2003) afirma que a Psicologia do Esporte vem desenvolvendo programas de treinamento psicológico envolvendo técnicos, treinadores e atletas na busca de melhor desempenho em competições do chamado esporte de alto rendimento. Essas atividades visam, entre outras coisas, modos de manejo e enfrentamento do estresse competitivo, controle da atenção e concentração, incremento de habilidades de comunicação, desenvolvimento de liderança e coesão de equipe.

Buscaremos estudar estes elementos psicológicos por meio de questionários e entrevistas de atletas, baseados na pesquisa qualitativa.

2. REVISÃO DE LITERATURA

Nosso estudo pretende analisar teórica e praticamente as alterações emocionais de atletas, em suas funções esportivas. Desta forma, iniciaremos com uma breve revisão de literatura, que dará apoio ao trabalho de campo.

2.1. VOLEIBOL

Para a realização de uma pesquisa e/ou de um trabalho dentro da Psicologia do Esporte, é fundamental que o pesquisador tenha um grande embasamento teórico a respeito do esporte, para que possa entender o contexto esportivo da modalidade estudada. Assim, torna-se mais fácil compreender as atitudes e reações das equipes e/ou atletas a serem trabalhados.

De Rose (*in* RUBIO, 2003) afirma que psicólogos desprovidos do conhecimento específico do esporte aplicam técnicas de intervenção que não estão adequadas ao atleta, ou grupo de atletas.

Foi realizada então uma revisão de literatura abordando um pouco da origem e evolução do Voleibol principalmente no Brasil.

O Voleibol foi criado por William C. Morgan, diretor de Educação Física da Associação Cristã de Moços (ACM) na cidade de Holyoke, em Massachusetts, nos EUA no ano de 1895. Surgiu a partir da mistura de dois esportes, a rede do tênis que foi colocada a 1,83 m de altura e como bola usava-se a câmara de uma bola de basquete. No começo era chamado de “mintonette”, podendo jogar quantos jogadores que quisessem de cada lado da rede.

O esporte evoluiu muito desde então. Antes a quadra em que se jogava media 15,35m de comprimento por 7,625m de largura e a rede media 1,98m de altura. Hoje em dia a quadra é retangular medindo 18m de comprimento e 9m de largura. É dividida ao meio por uma rede com altura máxima de 2,24m no feminino e de 2,43m no masculino. O principio do jogo continua o mesmo, golpeia-se a bola de

um lado para o outro, podendo-se realizar até três ações, entre elas os passes, as levantadas e os ataques, de cada lado. Deve-se evitar que a bola caia em sua quadra e tentar fazer com que ela caia na quadra adversária para realização do ponto.

É um esporte coletivo onde um depende do outro. Para que ocorra um belo ataque é necessário que o levantador realize uma boa levantada e para que isso ocorra primeiramente o defensor deve realizar um bom passe.

Durante a 1ª Guerra Mundial o esporte foi levado para Europa e Ásia pelos americanos. Em 1912 ocorreu a primeira competição internacional de voleibol, entre atletas da China, Japão e Filipinas. Em 1922 disputou-se o primeiro campeonato de voleibol dos Estados Unidos.

Apesar de ter nascido nos EUA, foi na Europa sua maior evolução, onde apresentou características de esporte de competição após a 2ª Guerra Mundial.

A Federação Internacional de Voleibol (FIVB) foi fundada em Paris (França), composta por 14 países, em 1947. Hoje esta localizada na cidade de Lausanne (Suíça) possuindo mais de 200 federações nacionais filiadas.

O voleibol foi considerado esporte Olímpico em setembro de 1962, em um congresso realizado na cidade de Sofia (Bulgária), foi disputado pela primeira vez nas Olimpíadas de 1964, em Tóquio, com 10 países com equipes masculinas, entre eles o Brasil.

Hoje em dia o voleibol é um dos esportes mais praticados e assistidos no mundo inteiro. Sua origem no Brasil apresenta controvérsias. Alguns afirmam que o esporte foi introduzido no país em 1915, em um colégio pernambucano, outros defendem que tudo começou em 1917 e creditam o pioneirismo à Associação Cristã de Moços de São Paulo.

Em 1954 foi criada a Confederação Brasileira de Voleibol (CBV), com o objetivo de difundir e desenvolver o esporte no país. A CBV é filiada à Confederação Sul Americana de Voleibol (CSV), à Federação Internacional de Voleibol (FIVB) e ao Comitê Olímpico Brasileiro (COB), sua sede encontra-se no Rio de Janeiro e é representada em todos os estados por 27 Federações Estaduais que, por sua vez, são responsáveis pelo desenvolvimento do esporte nos seus respectivos estados.

Os primeiros grandes resultados obtidos pelo Brasil no voleibol foram as medalhas nos Mundiais Juvenis Masculinos de 1977, medalha de bronze e em 1981 ficando em segundo lugar com a prata.

O Brasil passou a obter resultados cada vez mais significativos no cenário mundial, como exemplos: medalha de prata nas Olimpíadas de Los Angeles (1984), medalha de ouro nas Olimpíadas de Barcelona (1992) e no Campeonato Mundial (2003).

O voleibol é o segundo esporte mais praticado no Brasil. As recentes conquistas das seleções brasileiras e o patrocínio de grandes empresas fizeram com que sua popularidade crescesse de maneira considerável na última década. Sua prática ocorre tanto na forma recreativa e de lazer, quanto profissional (Bojikian, 1999).

Por ser um esporte idealizado dentro de simplicidades, separação entre as equipes e participação equivalente de todos os jogadores, teve uma aceitação e assimilação rápida por todos os povos, como lazer ou esporte profissional, o que facilitou sua evolução e destaque no plano olímpico.

Com a profissionalização do voleibol, muitos atletas que antes dividiam seus afazeres com os treinamentos, puderam se dedicar por completo ao esporte. Com isso muitos ídolos foram surgindo, o vôlei brasileiro foi ficando cada vez mais conhecido em todo o mundo e conquistou seu espaço.

Bojikian (1999) afirma que as recentes conquistas das seleções brasileiras e o patrocínio de grandes empresas financiadoras fizeram com que sua popularidade crescesse de maneira considerável na última década.

Muitas foram as conquistas do voleibol tanto masculino quanto feminino desde suas primeiras participações em campeonatos. De acordo com dados coletados do site da CBV podemos fazer um breve histórico das mais recentes conquistas, que não foram poucas:

- Em 35 competições disputadas em 2002, o Brasil esteve no pódio 34 vezes. Foram 16 ouros, 11 pratas e 7 bronzes. Neste ano, o Brasil se sagrou Campeão Mundial pela primeira vez;
- Em 41 competições disputadas em 2003, o Brasil esteve no pódio 46 vezes. Foram 20 ouros, 14 pratas e 12 bronzes;

- Em 38 competições disputadas em 2004, o Brasil esteve no pódio 47 vezes. Foram 22 ouros, 11 pratas e 14 bronzes. Neste ano, a seleção masculina e a dupla Ricardo e Emanuel conquistaram o ouro olímpico, enquanto Adriana Behar e Shelda levaram a prata.;
- Em 57 competições disputadas em 2005, o Brasil esteve no pódio 80 vezes. Foram 39 ouros, 22 pratas e 19 bronzes;
- Em 48 competições disputadas em 2006, o Brasil esteve no pódio 67 vezes. Foram 32 ouros, 20 pratas e 15 bronzes, incluindo o bicampeonato mundial masculino e o vice-campeonato mundial feminino;
- Em 51 competições disputadas em 2007, o Brasil esteve no pódio 56 vezes. Foram 31 ouros, 13 pratas e 12 bronzes. Entre as conquistas destacam-se o heptacampeonato da Liga Mundial, o ouro nos Jogos Pan-Americanos nas categorias indoor masculino, praia masculino e feminino, além da prata no indoor feminino;
- Em 2008, o voleibol brasileiro disputou 63 competições e subiu ao pódio 62 vezes. Foram 29 medalhas de ouro, 16 de prata e 17 de bronze. Na quadra, as principais conquistas foram as medalhas de ouro com a seleção feminina e de prata com a seleção masculina, ambas nos Jogos Olímpicos de Pequim. Na praia, na China, o Brasil conquistou a medalha de prata (Márcio/Fábio Luiz) e a de bronze (Ricardo/Emanuel) entre os homens. No Circuito Mundial, o título foi brasileiro: ouro para Ana Paula/Shelda e para Harley/Pedro Solberg. A seleção feminina também conquistou o heptacampeonato do Grand Prix.

Diante de um histórico como este fica claro o porque deste esporte ser o segundo mais praticado e assistido no país. Com tantas conquistas o número de adeptos e apaixonados pelo voleibol é cada vez maior. É cada vez maior também a procura pela prática da modalidade e o interesse pela especialização esportiva.

Não se pode esquecer de que para se obter todo esse sucesso muito treinamento é necessário e durante muito tempo. Por isso que cada vez mais as crianças iniciam a vida esportiva mais cedo. Depois de conhecer um pouco da

modalidade e sua história voltaremos a falar sobre as emoções e sentimentos que acometem os seus praticantes.

A preparação psicológica é essencial e definitiva no sucesso dos esportes, principalmente o de competição. Para que esta preparação seja de qualidade é preciso conhecer o grupo com quem se trabalha, no que se refere às suas características psicológicas individuais.

Segundo Figueiredo e Moura (2003) é fundamental que a preocupação com o desenvolvimento de habilidades dos atletas não se restrinja apenas às habilidades esportivas. Os mesmos autores dizem que no caso do voleibol é fundamental que o psicólogo entenda quais são os comportamentos que o técnico considera importante para a função de levantador ou libero. Pois eles afirmam em seu trabalho que tanto o levantador quanto o libero são a voz do técnico dentro da quadra e todo sistema defensivo da equipe será comandado por ele.

Bompa (2002) afirma que o principal objetivo de um treinamento é que o atleta atinja um alto nível de desempenho especialmente na fase da competição. Para isso é necessário periodizar e planejar adequadamente todo o programa de treinamento do atleta, visando ao desenvolvimento das habilidades, das capacidades biomotoras e dos traços psicológicos.

2.2. VERGONHA

Algumas manifestações psicológicas são desencadeadas em situações de jogo, lutas ou qualquer outro tipo de competição esportiva. O estado emocional se altera tanto em um período pré-competitivo, onde a incerteza de futuros acontecimentos provoca uma ansiedade, tensão e certo desconforto. Quanto no momento da competição e também no período pós-competitivo.

Um dos sentimentos desencadeados que pode ser observado através de manifestações de tensão, nervosismo e opressão, é o medo. De acordo com Machado (2006) 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 outras desorganizações (ansiedade, apatia, alta intensidade emocional etc) antes, durante e depois da competição; chega a ser considerada uma das emoções mais negativas do esportista, podendo, em alguns casos, destruir a harmonia dele.

Este sentimento pode ser considerado um dos mais antigos do ser humano. É manifestado frente às situações que o indivíduo considera ameaçador, causando algumas alterações fisiológicas, como por exemplo, alterações na frequência cardíaca e respiratória, na pressão sanguínea, na atividade cerebral, entre outras.

Machado (2006) diz que o fenômeno do medo apresenta-se em três níveis diferentes de reações: o fisiológico (alterações na frequência cardíaca e respiratória, na pressão sanguínea, na atividade cerebral, etc), o motor (contrações musculares que são traduzidas em ações não-verbais (expressões e gestos) e comportamentos que tentam suprimir ou modificar a situação estressante) e por último o nível verbal (mecanismos perceptivos, cognitivos e emocionais que o indivíduo estressado utiliza para expressar-se verbalmente).

Quando o sentimento de medo é manifestado de maneira exagerada, diante de situações muitas vezes irreais e sem justificativa para tal manifestação, este é chamado de fobia. Os sujeitos em situações fóbicas exteriorizam este sentimento através de manifestações orgânicas, como vertigens, palpitações, sudorese, distúrbios gastrointestinais, entre outros.

O sentimento de vergonha está muito ligado ao de medo. Ter medo de sentir vergonha é um problema citado em estudos desta área. São encontradas muitas definições para a palavra vergonha: desonra humilhante; sentimento penoso de desonra; humilhação; rebaixamento; sentimento de insegurança provocado pelo medo do ridículo; embaraço; indignidade; timidez; acanhamento; sentimento de desconforto provocado pela modéstia, degradação infame, pudor e ainda existem outros mais encontrados nos dicionários.

Yves de La Taille (2002) afirma que um problema essencial do sentimento de vergonha é o lugar do juízo alheio. Pode-se dizer então que este sentimento é desencadeado pela opinião de outrem, pertencendo ao domínio da heteronomia, pois corresponderia à dimensão afetiva relacionada a um controle externo. “A

vergonha é a tristeza que acompanha a idéia de alguma ação que imaginamos censurada pelos outros” (Spinoza 1677/1954, p. 254).

O simples fato da exposição aos olhos dos outros já leva o ser humano a sentir vergonha. Mesmo que a situação lhe traga aspectos positivos, como um elogio ou reconhecimento de algum ato bem executado, o indivíduo se sente envergonhado e o rubor toma conta de sua face.

No esporte os atletas vivenciam estes momentos com frequência, principalmente em competições onde toda a atenção dos espectadores esta voltada para eles. Muitas vezes nesta platéia estão os amigos, parentes e familiares, e o medo de desapontá-los, ou então se expor ao ridículo pode se tornar ainda maior.

Harkot-de-La-Taille (1999), citado por La Taille (2002), diz que a vergonha se estabelece no encontro de duas configurações passionais: a inferioridade e a exposição. De acordo com ele o sentimento de vergonha não é despertado quando falta uma ou outra dessas configurações. No caso da inferioridade a vergonha ocorre pela simples exposição sem necessariamente um juízo alheio negativo, é decorrente de ser objeto para o outro.

Mas também pode ser que este indivíduo seja realmente exposto a situações de constrangimento e inferioridade por outra pessoa. Se sentir envergonhado é algo natural e ocorre em inúmeras situações. Todos somos expostos e julgados em muitos momentos da vida e o sentimento de vergonha é algo natural, até certo ponto.

O envergonhado encontra-se nestas situações devido ao juízo alheio negativo real, ou não, o grande problema é quando esta pessoa trás para si este juízo como sendo verdadeiro, ou seja, ele aceita aquela “depreciação” e acredita que os olhos do outro esta correto. Isto lhe causa dor e possíveis conseqüências para sua vida.

Para Samulski (2002), a vergonha pode ser manifestada após uma ação com conseqüências negativas, sendo ela (a vergonha) uma reação de um estado de culpa.

Lavoura (2007) diz que ela pode ser proveniente de várias fontes, como, por exemplo, o sentimento de não ser como os outros são (fisicamente, socialmente ou profissionalmente), sentir-se culpado por algum acontecimento (culpabilidade), ser pego fazendo algo errado (moralidade humana), etc.

É fundamental para a prática esportiva compreender este estado emocional, pois a vergonha determina as ações e condutas dos atletas.

La Taille (2004) faz a seguinte categorização de tal estado emocional:

- Vergonha-pura (simples fato de o indivíduo estar sendo observado, olhado, desencadeia a vergonha);
- Vergonha-ação (ter o sentimento – percepção – da vergonha pelo simples fato de estar sendo olhado praticando uma ação, fazendo algo);
- Vergonha-humilhação (fato da pessoa ser humilhada, rebaixada, decorrendo a vergonha);
- Vergonha-meta (sentir-se envergonhado pelo fato de fracassar, não atingindo uma meta ou desafio, como sentir-se envergonhado por ter ido mal numa prova ou não ter ganho um jogo);
- Vergonha-padrão (desencadeia tal sentimento pelo fato do indivíduo se sentir fora de um padrão, ser diferente de um determinado grupo, como ser pobre ou menos habilidoso);
- Vergonha-norma (vergonha em consequência de ter infringido uma norma, regra ou valor, como mentir ou roubar);
- Vergonha-contágio (sentir vergonha das ações de outros indivíduos que são próximos ou do grupo no qual está inserido, como ter vergonha do pai alcoólatra ou do companheiro de equipe que é usuário de drogas).

Este estado emocional pode ser definido, ainda, como uma reação de fuga ou condutas fugitivas, caracterizando-se pelo afastamento do ser ante uma situação de perigo (Machado, 2006).

2.3. ANSIEDADE

A ansiedade é um estado emocional de apreensão e tensão no qual o indivíduo responde a uma situação, não perigosa, mas de ameaça, com um grau de intensidade e magnitude desproporcionais ao objetivo em questão (Cozzani et. Al., 1997).

Segundo Samulski (2002) é preciso analisar as ações esportivas dentro do seu contexto situacional (interação de pessoa, tarefa e meio ambiente) para que se possa entender as funções fundamentais das emoções no esporte.

A ansiedade pode se apresentar em diversos níveis, podendo ser benéfica para o rendimento do atleta ou então causar grandes danos quando apresentada em níveis elevados.

Para Machado (1997) os atletas com altos níveis de ansiedade tendem a apresentar atividades musculares desnecessárias, perda e gasto rápido de energia, antes e durante a atividade, utilizam os músculos agônicos e antagonicos ao mesmo tempo, interferindo na coordenação. Estes efeitos não estão separados dos efeitos cognitivos. Se o atleta nota todas essas mudanças fisiológicas, então ele estará preocupado.

A influencia dos níveis de ansiedade na performance do atleta deve ser analisada levando-se em consideração a experiência e o grau de incerteza do resultado.

Viscott (1982) afirma que a ansiedade é o medo de perder algo, seja este real ou imaginário, e seu grau dependerá da severidade da ameaça e da importância da perda para o individuo, ou seja, se o nível do valor atribuído à vitória for muito alto, poderá elevar demasiadamente o nível de ansiedade.

A ansiedade é definida para Frischnecht (1990) como um estado psíquico, acompanhado de excitação ou inibição que pode comportar uma sensação de constrição na garganta, que surge quando o individuo está incerto acerca do que pode fazer para responder eficazmente ao que lhe é exigido e que é importante para ele.

Outros autores como Winberg e Gould (2008) também definem ansiedade como sendo um estado emocional negativo no qual sentimentos de nervosismo, preocupação e apreensão estão associados com ativação ou excitação do corpo. Afirmam também que a ansiedade tem um componente de pensamento, como por exemplo, as preocupações e apreensões, chamada de ansiedade cognitiva. E existe também a ansiedade somática, que é o grau de ativação física percebida.

Spielberger (1966) definiu dois tipos de ansiedade: a ansiedade- traço, que representa a disposição da personalidade de modo quase permanente (estável), e a

ansiedade- estado, apresentando as reações do individuo a situações ou tensões temporárias.

Winberg e Gould (2008) contribuem para esta definição dizendo que, a ansiedade-estado é um estado emocional temporários, em constante variação, com sentimentos de apreensão e tensão conscientemente percebidos, associados com a ativação do sistema nervoso autônomo. E a ansiedade-traço é uma tendência comportamental de perceber como ameaçadoras circunstâncias que objetivamente não são perigosas e de responder a elas com ansiedade -estado desproporcional.

Pessoas com ansiedade-traço elevada e baixo auto-estima apresentam níveis mais altos de ansiedade-estado. O Psicólogo do esporte consegue medir o nível de ansiedade-estado e ansiedade-traço através de análises fisiológicas e medidas psicológicas. E é importante salientar que quanto mais importante for o evento, mais gerador de estresse ele será. Quanto maior o grau de incerteza que um indivíduo tiver em relação ao resultado ou aos sentimentos e as avaliações dos outros, maior a ansiedade-estado e o estresse.

Existe ainda uma outra classificação feita por estes autores, diferenciando a ansiedade-estado em cognitiva ou somática. Ansiedade-estado cognitiva significa as alterações que ocorrem a cada momento, nas preocupações e pensamentos negativos. Ansiedade-estado somática representa as alterações a cada momento, na ativação fisiológica percebida.

Muitas alterações fisiológicas também ocorrem quando o indivíduo encontra-se ansioso. Segundo Frischnecht (1990), ocorre um aumento da frequência cardíaca, do consumo de oxigênio, da pressão arterial e da frequência respiratória. Além disso, podem ocorrer náuseas, delírios, secura da boca, sensação de fadiga ou fraqueza, bocejo freqüente, tremores, ações nervosas (como roer as unhas, mexer as pernas, enrolar os cabelos, etc.), sudorese profunda, micção freqüente, fezes soltas, dificuldade em adormecer, aumento de tensão muscular – podendo ocorrer dificuldade na respiração devido à tensão dos músculos do pescoço e garganta.

Com tantas alterações fica evidente o prejuízo e os danos que podem ocorrer com um atleta no meio esportivo. Este mesmo autor ainda acrescenta que a falta de equilíbrio, a fraqueza, o aumento da frequência cardíaca e do consumo de

oxigênio podem acelerar a fadiga, que é considerado o efeito mais pernicioso da ansiedade.

No entanto, a tensão muscular é aumentada, fazendo com que, novamente, seja provocada uma fadiga precoce. Como a ansiedade exige esforço tanto do campo psicológico quanto do físico, temos como resultado, uma limitação do campo perceptual e dos focos atencionais.

Existem algumas teorias que relacionam o nível de ativação e ansiedade com o desempenho de um atleta. Winberg e Gould (2008) apresentam em seu livro a *teoria da facilitação social*, que afirma que a presença dos outros ajuda o desempenho de habilidades bem aprendidas ou simples e inibe ou diminui o desempenho em tarefas não- aprendidas ou complexas.

É importante levar em consideração esta afirmação principalmente quando se trabalha com iniciação esportiva ou com equipes de jovens atletas. Estes podem ainda estar em um processo de aprendizagem ou aperfeiçoamento de suas habilidades e a exposição de seus erros e inseguranças, pode afetar no desempenho esportivo.

Os psicólogos do esporte utilizam também a hipótese do U- invertido para analisar os níveis de ansiedade e seus efeitos na performance. Esta teoria nos apresenta que com baixos níveis de ativação o desempenho fica abaixo do padrão, e à medida que a ativação aumenta, melhora o desempenho até um ponto ideal. Mas aumentos além deste desejado fazem com que ocorra um declínio no desempenho do atleta.

Um outro estudioso, Yuri Hanin, citado por Winberg e Gould (2008), apresentou um modelo de zonas individualizadas de desempenho ideal (Individualized Zones of Optimal Functioning- IZOF). Esta visão difere da teoria do U- invertido, pois Hanin afirma que a zona do desempenho ideal de uma pessoa pode estar na extremidade superior do continuum de ansiedade-estado.

Existem muitas teorias a respeito do nível de ativação, ansiedade, estresse, que ajudam o psicólogo do esporte a entender e saber identificar as manifestações de seus atletas principalmente em períodos competitivos. Com isso, torna-se mais fácil realizar um trabalho junto à equipe e/ou atleta para que possam atingir níveis ideais onde ocorram as melhores apresentações de performances.

Mas é preciso respeitar e dar muita atenção à individualidade. Cada indivíduo tem uma maneira de ver e de manifestar suas emoções. Para alguns atletas um alto nível de ansiedade pode trazer inúmeras vantagens no seu desempenho, enquanto que para outros o mesmo nível de ansiedade e ativação pode ser catastrófico à sua performance.

A individualidade da modalidade também é de extrema importância. Cada esporte possui suas características próprias, regras diferentes, condutas, etc.

As diferenças nos níveis e manifestações de ansiedade aparecem muito também entre os gêneros. Martens (1990), após os estudos sobre a diferença de ansiedade entre os gêneros, verificou que as mulheres apresentam um maior nível de ansiedade-traço que os homens. Daí sua hipótese de que as mulheres não têm tido tanta experiência quanto os homens no esporte e, sendo assim, tem maior nível de ansiedade cognitiva e somática, e menor de autoconfiança.

Em outro estudo realizado por Lavoura, Botura e Machado (2006) com 19 atletas participantes da IV etapa da Copa Brasil de Canoagem, foi verificada as diferenças existentes entre os gêneros masculino e feminino quando atrelada ansiedade e performance de atletas de alto nível. Obtiveram como resultado que o gênero feminino apresenta maior nível de ansiedade somática e cognitiva, resultando numa pior performance atlética.

Estas afirmações são possíveis explicações dos números menores de mulheres e equipes femininas dentro do esporte competitivo.

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Tanto a pesquisa participante como a pesquisa-ação caracteriza-se pela interação entre pesquisador e membros das situações investigadas. Muitos autores fazem uso das duas expressões como sinônimas; entretanto, a pesquisa-ação supõe uma forma planejada - uma das diferenças entre ambas as expressões. A pesquisa participante envolve a distinção entre a ciência popular, ou o conhecimento proveniente do senso comum, e a ciência dominante ou aquela valorizada pelo sistema vigente.

Em virtude da flexibilidade do seu planejamento, o pesquisador mantém-se atento a novas descobertas, ao longo do seu processo. Por isso é que, geralmente, o pesquisador dispõe de um roteiro e, ao desenvolvê-lo, transforma-o em outro, motivado por aspectos que não havia previsto.

Acontece com freqüência, de estes desvios tornarem-se mais relevantes para a solução do problema do que os caminhos traçados inicialmente. Este é um dos fatores que recomendam a adoção da pesquisa participante para os estudos exploratórios.

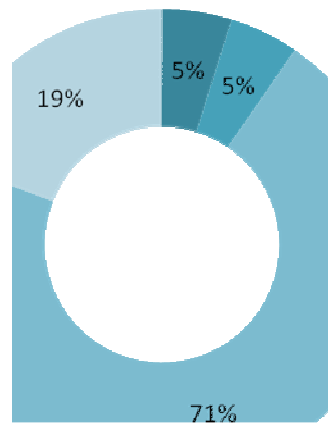
Os procedimentos de coleta e análise de dados adotados na pesquisa participante são muito simples; caracterizam-se pela utilização de uma linguagem entendida pelo grupo, na transcrição. Há ainda a ênfase na totalidade ou multiplicidade de dimensões de um problema, focalizando-o como um todo.

Acreditamos que a pesquisa participante leve o pesquisador a abandonar a tradicional posição de "intelectual distante da realidade", colocando-o como aprendiz e ouvinte de discursos de culturas diferentes da sua. Entendemos que, com isto, rompe-se o distanciamento entre entrevistados, incorporando as pessoas nos objetivos da pesquisa.

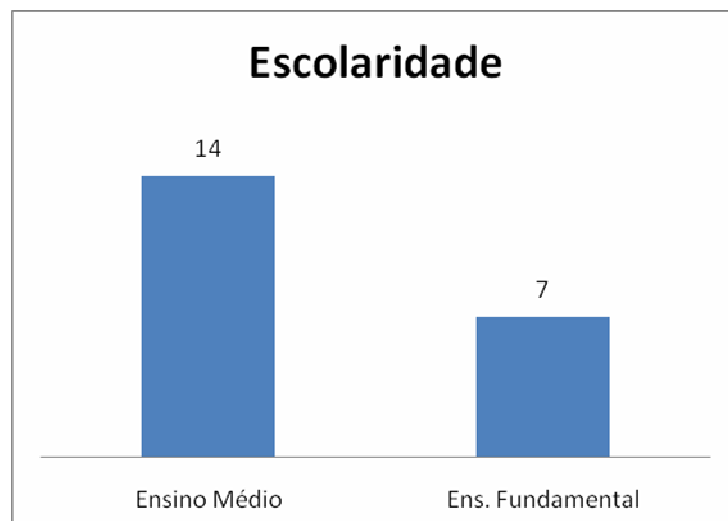
4. RESULTADOS

Idade

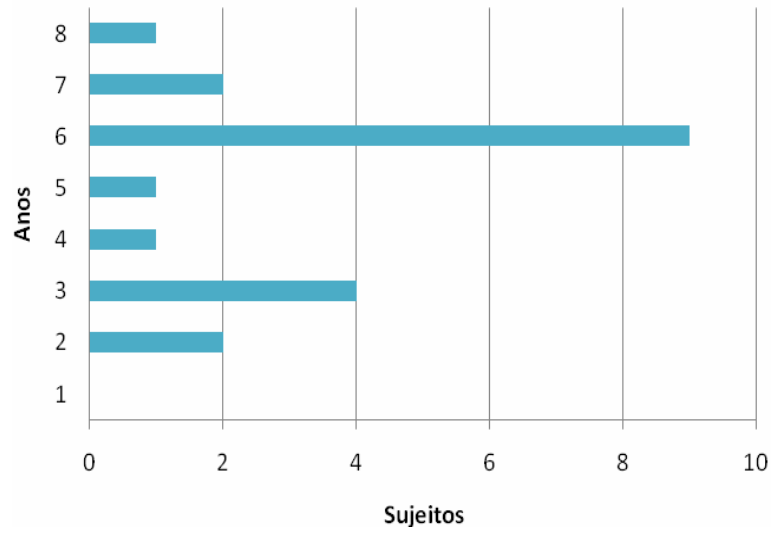
13 14 15 16



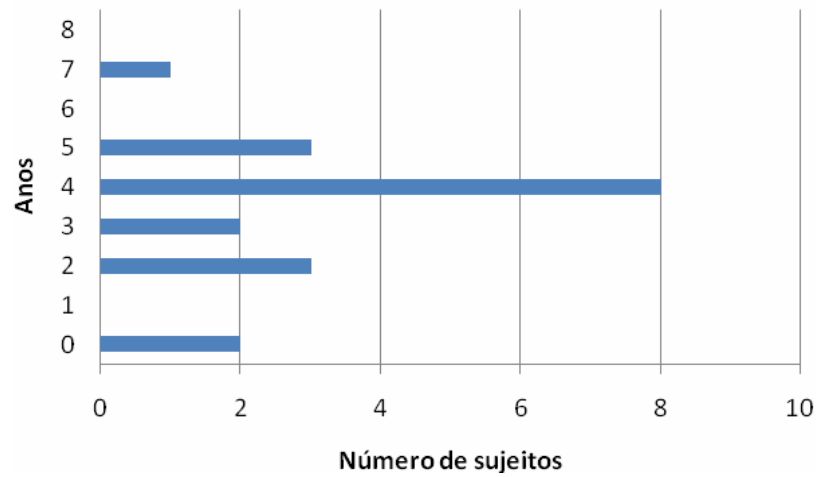
Escolaridade



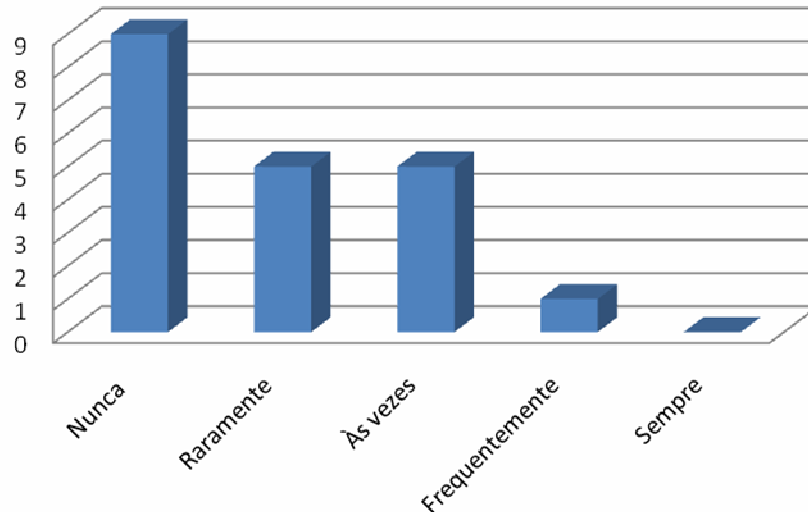
Tempo de Prática



Tempo de Competição



Questão 1

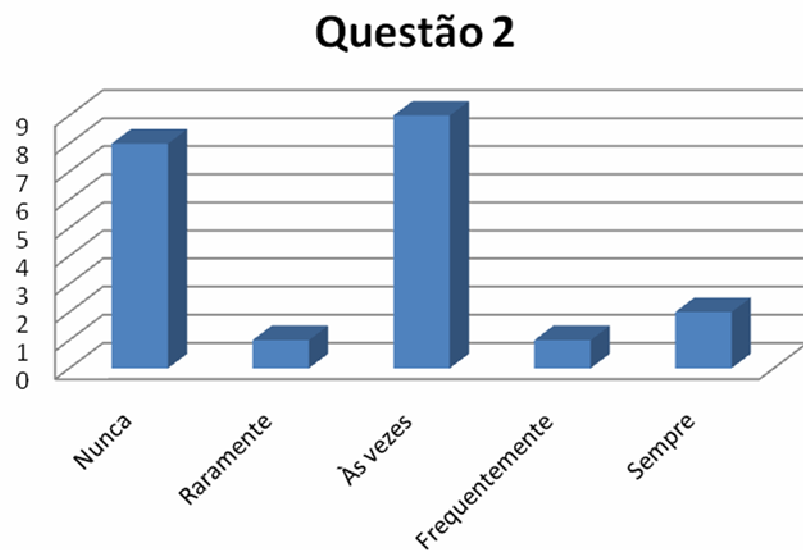


1_ Sinto vergonha arriscando-me em situações de jogo.

Através da análise dos dados coletados, podemos identificar que, este fenômeno apresenta pouca incidência na equipe em que foi aplicada a pesquisa. Apenas 1 atleta relata sentir vergonha arriscando-se em situações de jogo freqüentemente.

Mesmo considerando os atletas que afirmaram manifestar o fenômeno às vezes, ainda assim, apenas 6 dos entrevistados afirmaram apresentar tal fenômeno, representando a minoria nesta questão.

A grande maioria, 9 atletas, responderam que nunca sentem vergonha arriscando-se em situações de jogo. Se adicionarmos os atletas que afirmaram raramente sentir tal emoção, temos ainda que, 14 atletas desta equipe, e desta modalidade, não apresentam o fenômeno em situações de jogo.



2_ Sinto vergonha se fizer ridículo durante o treino.

Analisando os resultados no gráfico podemos identificar que, os atletas desta equipe, em sua maioria, assinalam sentir vergonha se fizerem ridículo durante o treino.

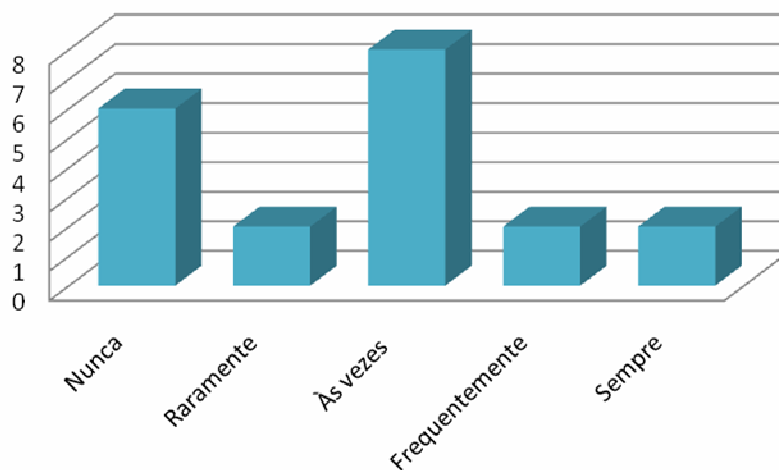
Se juntarmos as afirmações que ocorrem às vezes, frequentemente e sempre, temos um número de 12 atletas que identificam a presença do fenômeno.

Os que relatam nunca e raramente sentirem vergonha se fizerem ridículo durante o treino representam um pouco menos da metade dos entrevistados.

Com 9 atletas apontando menor incidência do fenômeno e, 12 atletas apresentando uma maior incidência, podemos verificar um quadro mais equilibrado da manifestação de tal fenômeno.

Sentir vergonha se fizer ridículo durante o treino, para a equipe analisada, representa maior incidência do que arriscar-se em situações de jogo.

Questão 3



3_ Sinto vergonha se eu não tiver competência para desempenhar minha função.

Os resultados deste gráfico apontam para uma situação semelhante a do gráfico anterior.

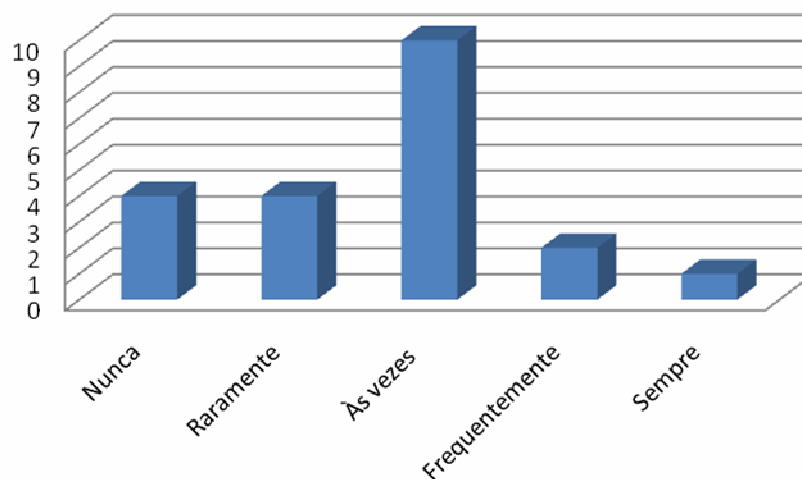
Podemos identificar que, 12 atletas apresentam maior tendência a estarem sujeitos ao fenômeno, enquanto 8 apresentam menor tendência de apresentarem o fenômeno.

Se considerarmos apenas os atletas que assinalam freqüentemente e sempre, temos um número de 4 atletas com maior incidência do fenômeno, representando desta forma a minoria.

Mas se considerarmos os atletas que assinalam às vezes, temos uma incidência maior deste fenômeno na equipe, representada por 12 atletas, como já foi mencionado.

Nesta equipe encontramos que 8 atletas relatam nunca e raramente apresentarem tal manifestação. Mostrando que a minoria assinala não estarem sujeitos à incidência do fenômeno.

Questão 4



4_ Quando não consigo resolver uma situação sinto-me envergonhado.

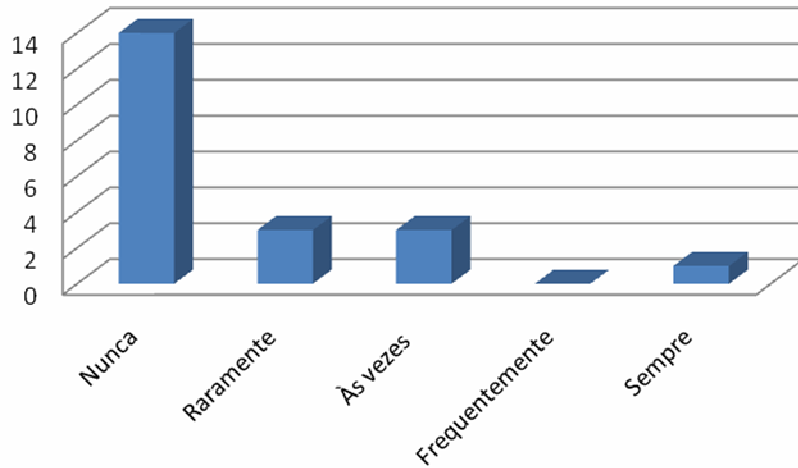
Analisando os dados coletados, somos levados a entender que 3 participantes estão sujeitos a uma maior incidência do fenômeno enquanto 18 deles não apontam sinais ou demonstram tal incidência de forma a emitirem seus posicionamentos.

Mas se juntarmos os 10 participantes que indicam estarem sujeitos às vezes, temos que a maioria dos entrevistados apresenta maior incidência do fenômeno.

Tal verificação nos remete a entender que a percepção de sentir-se envergonhado quando não consegue resolver uma situação é notada pela grande maioria dos envolvidos neste esporte e nesta equipe investigada. Desta forma podemos afirmar que são descompensados por este fenômeno.

Observa-se que 4 atletas assinalam nunca sofrer tal fenômeno, e também apenas 4 assinalam raramente. O que significa que a minoria na equipe não é afetada pela incidência do fenômeno.

Questão 5



5_ Sinto vergonha de me expor falando com meu técnico.

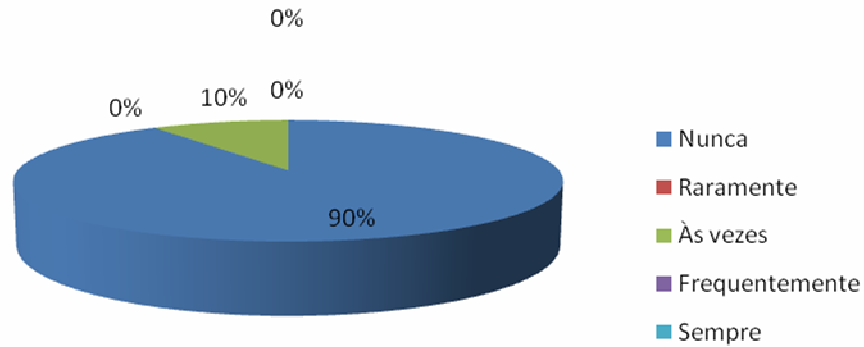
Podemos notar através dos dados coletados que, a maior parte dos entrevistados, representada por 14 atletas, dizem nunca sentir vergonha de se expor falando com seu técnico.

Apenas 4 atletas apresentam tendência a manifestar este fenômeno, considerando-se os que relataram às vezes, frequentemente e sempre.

Se considerarmos ainda as afirmações de nunca somadas as de raramente obtemos um número ainda mais significativo, representado por 17 atletas.

Concluimos então, através destes resultados que, a incidência do sentimento de vergonha devido à exposição de falar com o técnico é muito pouco evidenciada nesta equipe. Pois o número de atletas que afirmam apresentar esta manifestação psicológica é muito pequeno.

Questão 6



6_ Sinto vergonha de me expor falando com meus companheiros durante o treino.

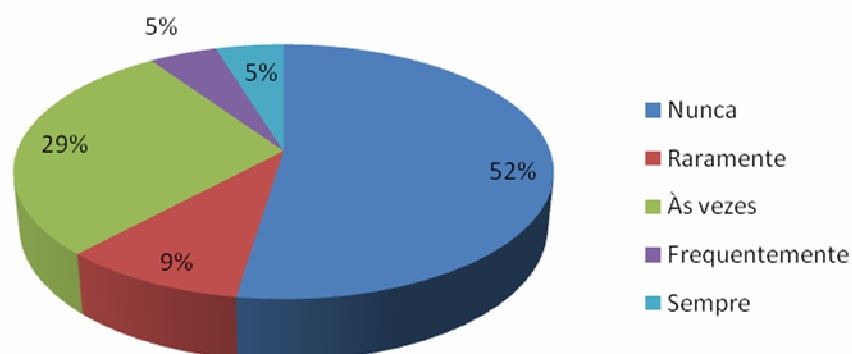
O resultado obtido nesta coleta nos mostra que, 19 dos atletas entrevistados relatam nunca sentir vergonha de se expor falando com seus companheiros durante o treino.

Apenas 2 atletas relatam que às vezes sentem vergonha de se expor falando com seus companheiros durante o treino.

Estas afirmações nos levam a conclusão de que, 90% da equipe entrevistada, não apresentam tendência a manifestar o fenômeno. Ou seja, as chances de ocorrer a manifestação do sentimento de vergonha nos momentos de se expor falando com os companheiros de equipe durante o treino, são de apenas 10%.

Podemos afirmar que, esta equipe, esta pouco sujeita, ou até mesmo, não está sujeita a sofrer prejuízos com a manifestação deste fenômeno, pois as chances dele ocorrer são muito pequenas dentro da equipe.

Questão 7



7_ Fico envergonhado com a presença de familiares e amigos em competições.

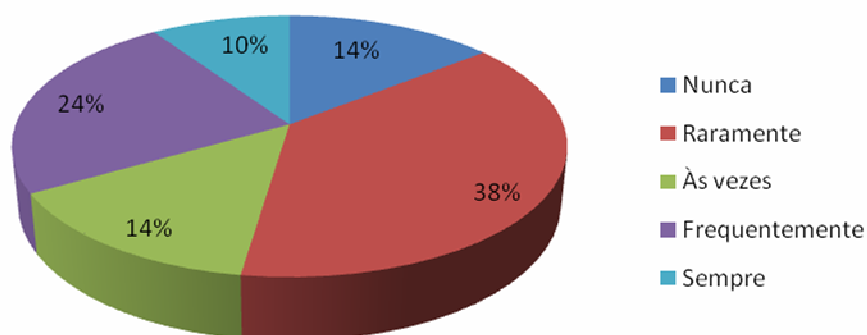
O gráfico nos apresenta que, nesta questão, os entrevistados variaram um pouco mais em suas respostas. Mas mesmo assim, a grande maioria afirma nunca ficar envergonhado com a presença de familiares e amigos em competições.

Considerando-se os que assinalaram às vezes, freqüentemente e sempre, temos um número de 8 atletas. Enquanto que, se considerarmos apenas a afirmação de nunca, temos 11 atletas, o que representa 52% da equipe.

Podemos concluir através desta análise que, este fenômeno é pouco evidenciado nesta equipe, pois apenas 2 atletas assinalam manifestar com maior freqüência este estado emocional, enquanto 13 nunca manifestam ou raramente e 6 atletas assinalam que às vezes manifestam o fenômeno.

A possibilidade de esta equipe não sofrer prejuízos com a incidência desta manifestação psicológica é muito grande.

Questão 8



8_ Quando me envergonho meu desempenho não é o mesmo.

De acordo com os resultados representados no gráfico, podemos verificar que, 11 atletas nunca ou raramente apresentam alterações no desempenho quando se envergonham.

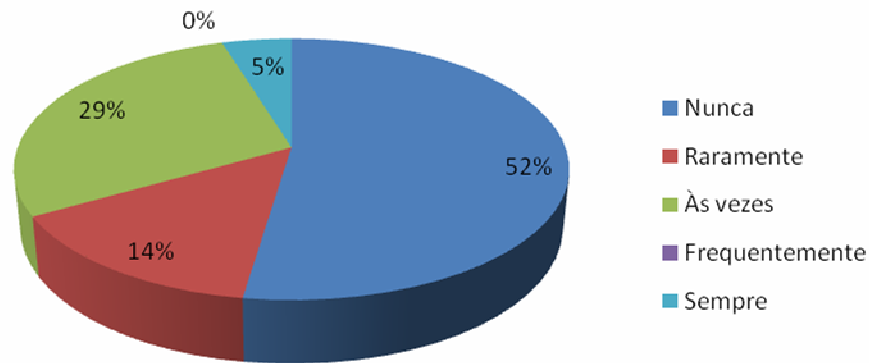
Considerando-se as afirmações às vezes, freqüentemente e sempre, temos um total de 10 atletas, que representam maior incidência do fenômeno.

Através dos resultados obtidos nesta afirmação podemos concluir que, esta equipe apresenta pouca diferença entre a ocorrência ou não do fenômeno questionado.

Se analisarmos através das porcentagens obtém que, 52% afirmam nunca e raramente e 48% afirmam às vezes, freqüentemente e sempre.

Concluimos então que a equipe entrevistada apresenta pouca diferença entre as afirmações, mas podem-se notar diferenças no desempenho das atletas quando estas se envergonham.

Questão 9



9_ Tenho vergonha dos espectadores.

Podemos notar com facilidade a grande diferença neste gráfico.

De toda a equipe entrevistada apenas uma atleta afirma sempre ter vergonha dos espectadores, o que representa 5% da equipe.

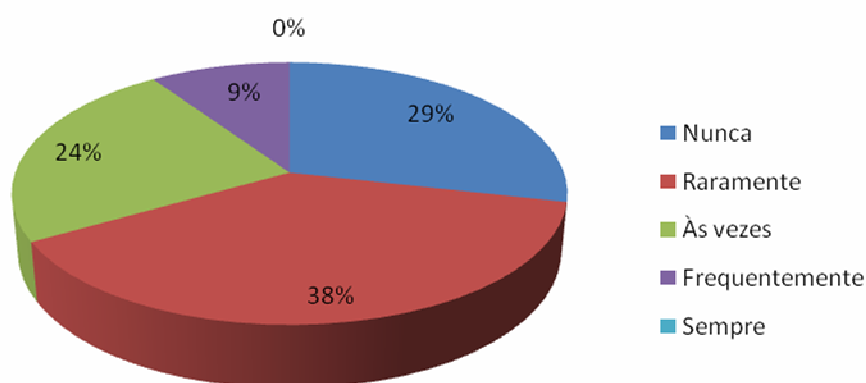
A maior parte dos entrevistados diz não terem vergonha dos espectadores, 14 dos 21 atletas entrevistados afirmam nunca e raramente terem vergonha dos espectadores, o que representa 66% da equipe.

Apenas 6 atletas, 29%, assinalam às vezes.

Conclui-se então que a incidência deste fenômeno na equipe entrevistada tem poucas chances de ocorrer.

Podemos considerar através destas afirmações que, a equipe possivelmente não sofrerá prejuízos na performance dos atletas quando na presença de espectadores.

Questão 10



10_ Em situações de jogo fico ansioso e bloqueado.

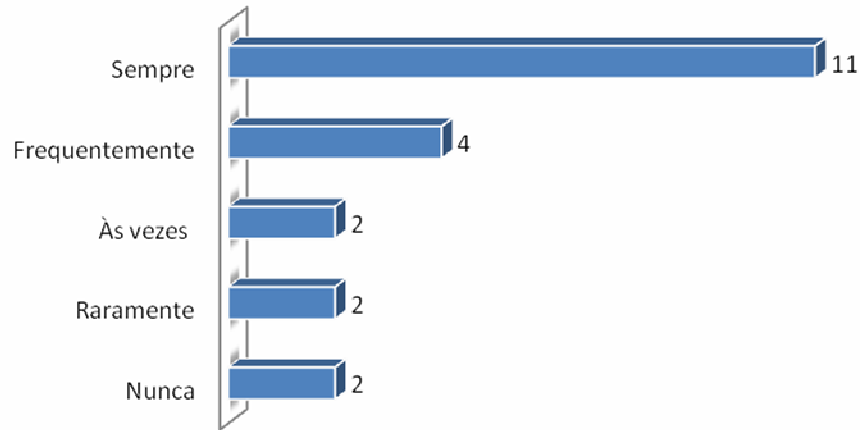
Podemos notar através dos dados coletados que, a maior parte dos entrevistados, representado por 14 atletas, dizem nunca ou raramente ficarem ansiosos e bloqueados em situações de jogo.

Apenas 7 atletas apresentam tendência a manifestar este fenômeno, considerando-se os que relataram às vezes, freqüentemente e sempre.

Concluimos através desta análise que, este fenômeno é pouco evidenciado nesta equipe, pois apenas 9% das atletas assinalam manifestar com maior freqüência este estado emocional, enquanto 29% afirmam que nunca manifestam, 38% raramente e 24% atletas assinalam que às vezes manifestam o fenômeno.

A possibilidade de esta equipe não sofrer prejuízos com a incidência desta manifestação psicológica é muito grande.

Questão 11



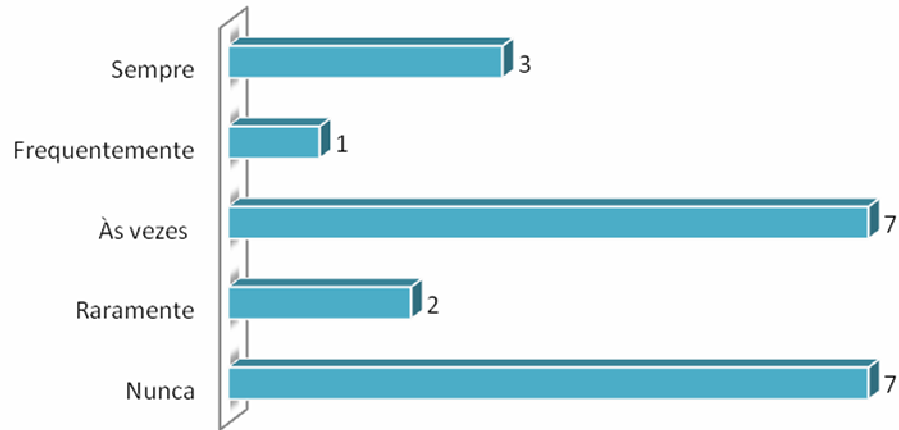
11_ Antes de competir, preocupo-me com meu desempenho no jogo.

Analisando os dados coletados, somos levados a entender que 15 participantes estão sujeitos a uma maior incidência do fenômeno enquanto 4 deles não apontam sinais ou demonstram tal incidência de forma a emitirem seus posicionamentos.

Estes dados revelam, ainda que, se juntarmos os 2 participantes que indicam estarem sujeitos às vezes, ainda assim, a prevalência de participantes não expostos ao fenômeno ainda é menor.

Tal verificação nos remete a entender que, mais da metade da equipe entrevistada demonstram preocupar-se com o desempenho no jogo antecipadamente.

Questão 12



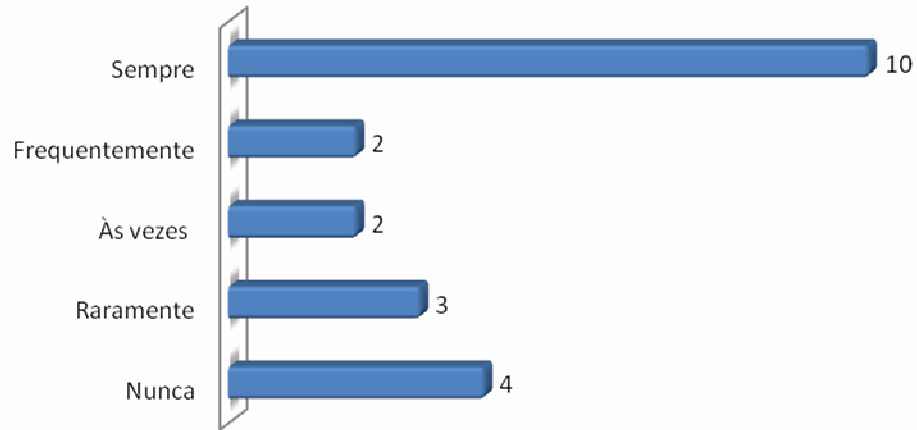
12_ Antes de competir, sinto-me inquieto.

Podemos notar através dos dados coletados que, a maioria dos entrevistados, representada por 11 atletas, apresentam maior tendência a manifestarem o fenômeno questionado.

Dentre os atletas entrevistados nesta equipe, 9 apresentam menor tendência a manifestação do fenômeno. Sendo que, apenas 2 atletas relatam raramente sentirem-se inquietos antes de competir e, 7 atletas relatam que nunca sentem-se inquietos antes de competir.

Concluimos então que a equipe entrevistada apresenta uma maior tendência a manifestar e apresentar este evento.

Questão 13



13_ Quando vou competir, preocupo-me com os erros que posso cometer.

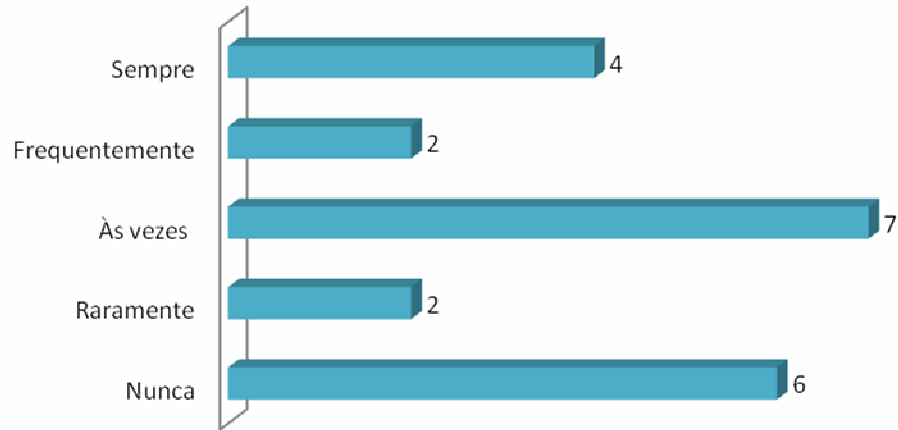
Analisando os dados coletados, somos levados a entender que 14 participantes estão sujeitos a uma maior incidência do fenômeno, considerando-se as afirmações às vezes, freqüentemente e sempre.

Enquanto 4 deles não apontam sinais de que demonstram tal incidência. Considerando-se as afirmações nunca e raramente temos 7 atletas que relatam menor incidência do evento.

Estes dados revelam, ainda que, se juntarmos os 2 participantes que indicam estarem sujeitos às vezes, ainda assim, a prevalência de participantes não expostos ao fenômeno ainda é menor.

Tal verificação nos remete a entender que, mais da metade da equipe entrevistada demonstram preocupar-se com os erros que podem ser cometidos durante o jogo.

Questão 14



14_ Antes de competir meus batimentos cardíacos ficam mais acelerados.

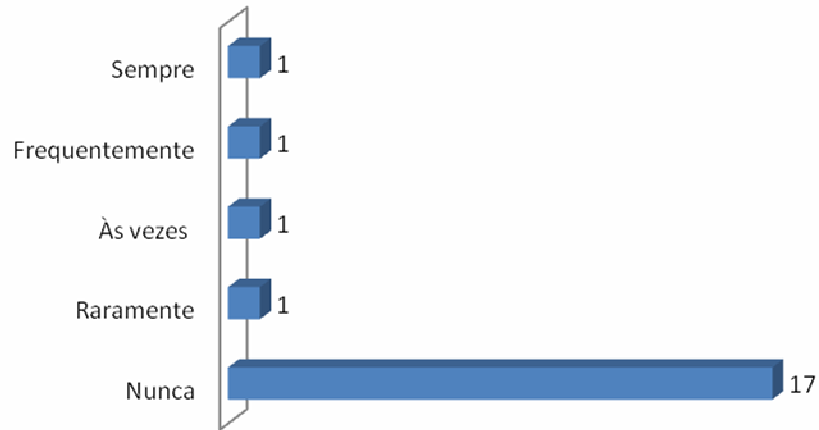
Analisando os resultados no gráfico podemos identificar que, os atletas desta equipe, em sua maioria, assinalam que seus batimentos cardíacos ficam mais acelerados antes de competir.

Se juntarmos as afirmações que ocorrem às vezes, freqüentemente e sempre, temos um número de 13 atletas que identificam a presença do fenômeno.

Os que relatam nunca e raramente terem os batimentos cardíacos acelerados antes da competição representam um pouco menos da metade dos entrevistados.

Com 8 atletas apontando menor incidência do fenômeno e, 13 atletas apresentando uma maior incidência, podemos verificar um quadro mais equilibrado da manifestação de tal fenômeno.

Questão 15



15_ Antes de competir sentem vontade de ir ao banheiro além do normal.

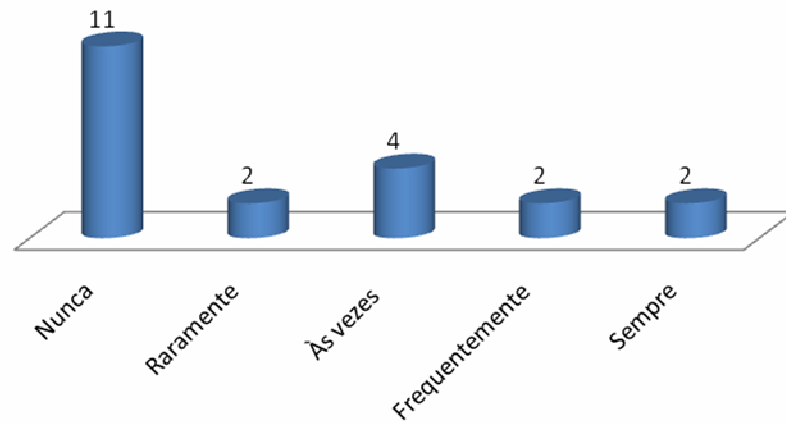
Podemos notar através dos dados coletados que, a maior parte dos entrevistados, representada por 17 atletas, dizem nunca sentirem vontade de ir ao banheiro além do normal.

Apenas 3 atletas apresentam tendência a manifestar este fenômeno, considerando-se os que relataram às vezes, freqüentemente e sempre.

Se considerarmos ainda as afirmações de nunca somadas as de raramente obtemos um número ainda mais significativo, representado por 18 atletas.

Concluimos então, através destes resultados que, a incidência do fenômeno de sentir vontade de ir ao banheiro além do normal antes de competir é muito pouco evidenciada nesta equipe. Pois o número de atletas que afirmam apresentar esta manifestação psicológica é muito pequeno.

Questão 16



16_ Tenho dificuldades de dormir antes de competições.

Analisando os resultados no gráfico podemos identificar que, os atletas desta equipe, em sua maioria, assinalam não terem dificuldades de dormir antes de competições.

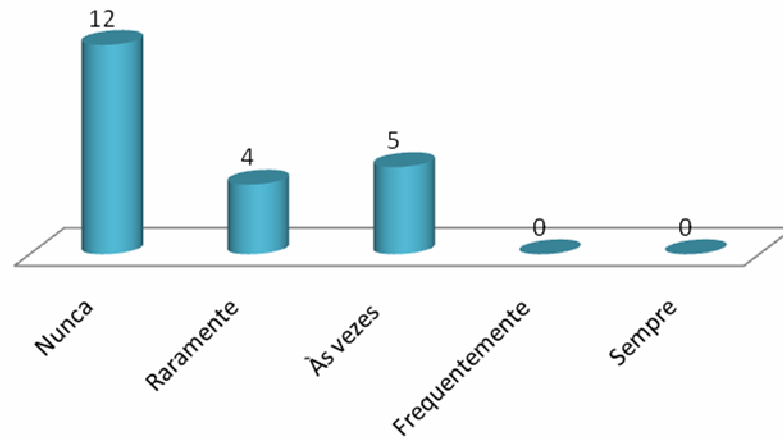
Se juntarmos as afirmações que ocorrem às vezes, freqüentemente e sempre, temos um número de 8 atletas que identificam a presença do fenômeno.

Os que relatam nunca e raramente terem dificuldades de dormir antes de competições representam um pouco mais da metade dos entrevistados, com um número de 13 atletas.

Ter dificuldades de dormir antes de competições é um fenômeno pouco evidenciado na equipe entrevistada.

Notamos através dos relatos que, esta equipe apresenta pouca tendência em sofrer prejuízos no desempenho dos atletas, durante as competições, devido a baixa evidencia de manifestação do fenômeno questionado.

Questão 17



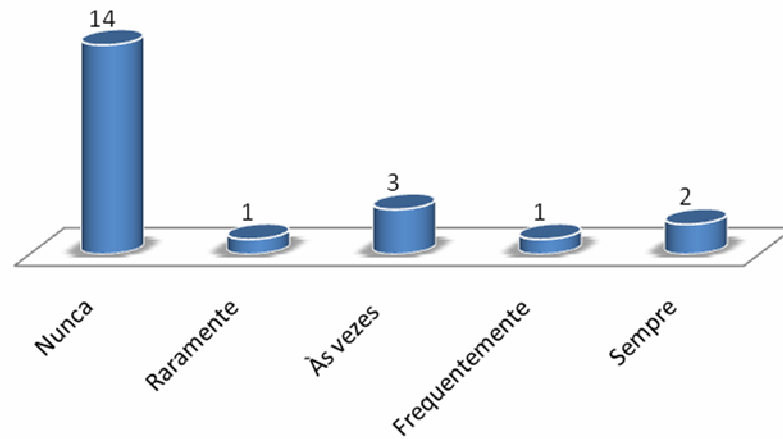
17_ Tenho dificuldades em controlar meus impulsos antes de competições.

Através da análise dos dados coletados, podemos identificar que, este fenômeno apresenta pouca incidência na equipe em que foi aplicada a pesquisa. Nenhum atleta relata frequentemente e sempre ter dificuldades em controlar seus impulsos antes de competições.

Mesmo considerando os atletas que afirmaram manifestar o fenômeno às vezes, ainda assim, apenas 5 dos entrevistados afirmaram apresentar tal fenômeno, representando a minoria nesta questão.

A grande maioria, 12 atletas, responderam que nunca sentem dificuldades em controlar seus impulsos antes das competições. Se adicionarmos os atletas que afirmaram raramente sentir tal emoção, temos ainda que, 16 atletas desta equipe, e desta modalidade, não apresentam o fenômeno em situações de jogo.

Questão 18



18_ Cometo exageros alimentares durante períodos competitivos?

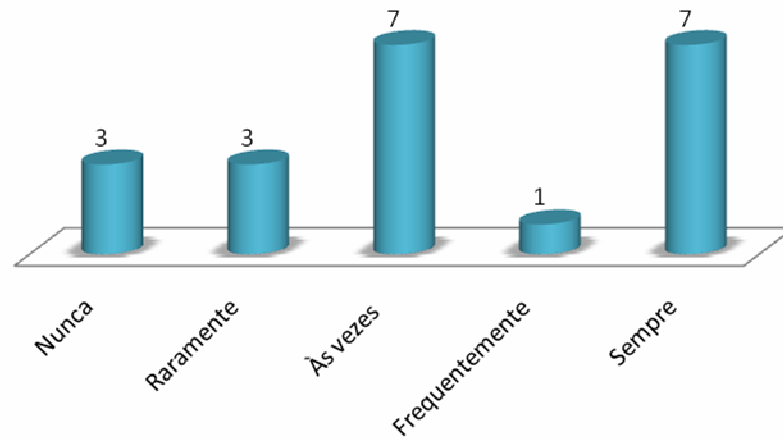
Analisando os dados coletados, somos levados a entender que 3 participantes estão sujeitos a uma maior incidência do fenômeno enquanto 18 deles não apontam sinais ou demonstram tal incidência de forma a emitirem seus posicionamentos.

Estes dados revelam, ainda que, se juntarmos os 3 participantes que indicam estarem sujeitos às vezes, ainda assim, a prevalência de participantes não expostos ao fenômeno ainda é maior.

Tal verificação nos remete a entender que a percepção do estado de cometer exageros alimentares durante períodos competitivos não é notada pelo grande maioria dos envolvidos neste esporte e nesta equipe investigada. Desta forma, não podemos afirmar que são descompensados por este fenômeno.

Observa-se que 14 atletas assinalam nunca sofrer tal fenômeno. Isso significa, na melhor das posições, que a maioria absoluta dos questionados não apontam, mesmo, para sinais de ansiedade. Vale lembrar que sobram apenas 7 atletas que se identificam como portadores de alguns traços.

Questão 19



19_ Sinto-me agitado antes de competições.

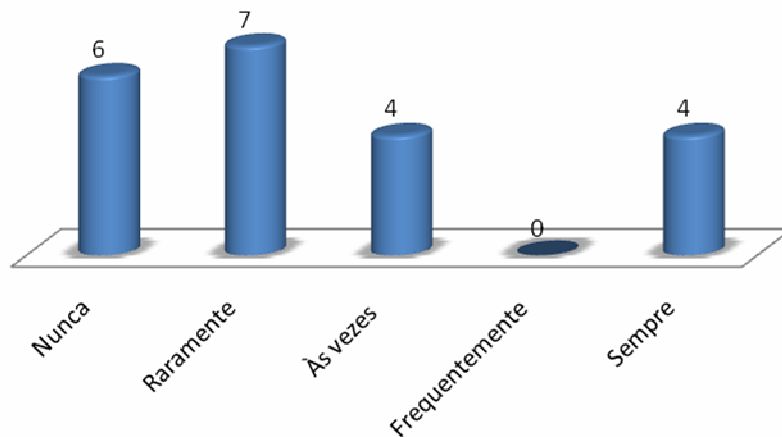
Analisando os dados coletados, somos levados a entender que 15 participantes estão sujeitos a uma maior incidência do fenômeno, considerando-se as afirmações às vezes, freqüentemente e sempre.

Enquanto 3 deles não apontam sinais de que demonstram tal incidência, pois afirmam nunca sentirem-se agitados antes de competições.

Considerando-se as afirmações nunca e raramente temos 6 atletas que relatam menor incidência do evento.

Tal verificação nos remete a entender que, mais da metade da equipe entrevistada relatam se sentirem agitados antes de competições. Através deste resultado podemos concluir que a equipe entrevistada tem tendência a manifestar sintomas de ansiedade entre os atletas.

Questão 20



20_ Sinto-me inseguro antes de competições.

Analisando os resultados no gráfico podemos identificar que, os atletas desta equipe, em sua maioria, assinalam que não se sentem inseguros antes de competições.

Se juntarmos as afirmações que ocorrem às vezes, frequentemente e sempre, temos um número de 8 atletas que identificam a presença do fenômeno.

Os que relatam nunca e raramente manifestarem esta alteração psicológica representam um pouco mais da metade dos entrevistados.

Com 8 atletas apontando maior incidência do fenômeno e, 13 atletas apresentando uma menor incidência, podemos verificar que, tais manifestações são evidenciadas na equipe entrevistada. Mas também é significativo o número de atletas que afirmam nunca e raramente sofrerem estas alterações.

A equipe pode então sofrer algum prejuízo com as evidências de sintomas de ansiedade entre as atletas.

5. DISCUSSÃO

Através das análises dos gráficos da pesquisa realizada, podemos destacar alguns pontos onde se mostraram mais evidentes as manifestações dos fenômenos questionados.

Primeiramente analisamos as questões referentes ao sentimento de vergonha, consideramos as afirmações “às vezes”, “freqüentemente” e “sempre”, somando-as em cada questão e assumindo assim que estas representam os momentos de maior incidência do sentimento de vergonha. Podemos constatar que:

- A questão 4 (quando não consigo resolver uma situação sinto-me envergonhado) obteve o maior número, 13 atletas, que detectam esta manifestação com maior freqüência;
- Nas questões 2 e 3, obtivemos um resultado de 12 atletas, ou seja, mais da metade afirmaram sentir vergonha se fizerem ridículo durante o treino e se não tiverem competência para desempenharem a função dentro da equipe;
- Sentir vergonha de se expor falando com o técnico e com os companheiros de equipe não ocorre com a grande maioria dos atletas entrevistados.

Diante dos resultados, conseguimos perceber que a vergonha meta foi a situação que mais apresentou incidência de aparição do sentimento de vergonha. Levando-se em consideração a categorização de La Taille (2004). A vergonha de se expor falando com o técnico ou com os companheiros de equipe, pode não aparecer devido ao fato de eles já se conhecerem a algum tempo, manterem um relacionamento de amizade, havendo assim um convívio social entre eles.

Considerando-se agora as questões referentes à ansiedade, constatamos que:

- A questão 11 (antes de competir, preocupo-me com meu desempenho no jogo) foi a manifestação mais detectada pela equipe, dos 21 entrevistados, 17 afirmaram ocorrer este fenômeno com maior freqüência;
- As questões 13 e 15, referentes à preocupação com os erros que podem ser cometidos, também ocorrem com grande freqüência entre as atletas;
- Dificuldades em controlar os impulsos, exageros alimentares, ir ao banheiro além do normal, mostraram pouca incidência.

Notamos que, as preocupações quanto ao desempenho e aos erros que podem ser cometidos são muito evidenciados na equipe. Confirmando o conceito já abordado de que, quanto maior o grau de incerteza e de importância do evento, maiores são os níveis de ansiedade apresentado pelos atletas. Segundo Machado (2006), a ansiedade pode ser pensada como um sentimento de insegurança causado por uma expectativa de algum perigo, ameaça ou desafio existente, ainda que esta novidade esteja esboçada apenas numa situação desconhecida.

6. CONCLUSÃO

A pesquisa realizada teve como objetivo investigar as manifestações de vergonha e ansiedade dentro do vôlei competitivo feminino. Procurou-se constatar com que frequência estas alterações psicológicas aparecem dentro da equipe e quais os prejuízos que podem ser acarretados.

Os resultados nos mostraram que, de um modo geral, as manifestações de ansiedade foram mais evidenciadas se comparadas as de vergonha.

Na grande maioria das questões referentes a ansiedade, o número de atletas que afirmaram sentir com frequência as alterações questionadas foi maior se compararmos com as questões referentes ao sentimento de vergonha.

Isto pode se explicar através do fato de a ansiedade ser um sentimento mais evidenciado em toda a população. Estudos mostram também que as mulheres apresentam níveis mais elevados de ansiedade do que os homens. Martens (1990) verificou em seus estudos que as mulheres apresentam um maior nível de ansiedade-traço que os homens, maior nível de ansiedade cognitiva e somática, e menor de autoconfiança.

Fatores externos também devem ser considerados para uma melhor análise da ocorrência deste fenômeno. A família, os amigos, a fase financeira que o atleta esta passando, são dados de extrema importância para a manifestação de sentimentos que acometem os atletas durante as competições esportivas. O campeonato também apresenta seus altos e baixos. Em que colocação a equipe se encontra, em que fase da competição, é também importante para ocorrência dos fenômenos psicológicos.

A vergonha se manifesta mais em situações onde o atleta não consegue cumprir sua função com competência, ou então não consegue resolver uma situação. Portanto constatamos que dentro da equipe entrevistada tem-se maior evidencia dos casos de vergonha-meta, categorização feita por La Taille (2004), onde o sujeito sente-se envergonhado pelo fato de fracassar, não atingindo uma meta ou desafio, como sentir-se envergonhado por ter ido mal numa prova ou não ter ganhado um jogo.

A presença de espectadores, familiares, amigos, entre outros, mostrou não provocar alterações negativas na equipe. Ou seja, as atletas entrevistadas não notaram manifestações de vergonha perante esta situação. Isto pode até mesmo ser explicado se considerarmos a presença de espectadores durante os jogos como um fator motivacional para as atletas. Mas para se afirmar esta hipótese seria necessária outra pesquisa referente à motivação dentro do contexto esportivo.

A Psicologia do Esporte desempenha cada vez mais um papel de extrema importância para as equipes competitivas. O técnico, como líder destas equipes, deve se empenhar para conseguir a otimização do desempenho de seus atletas, analisando e transformando os determinantes psíquicos que interferem no rendimento do atleta.

Para os profissionais desta área é indispensável um vasto conhecimento das questões que permeiam o universo dos atletas, tanto fisiológicas, biomecânicas, específicas do esporte, quanto as questões psicológicas, abordagens, entre outras.

Trabalhar com os atletas através de palestras, exercícios de relaxamento, exposições aos fatores que influenciam no equilíbrio psíquico destes, pode ser uma forma de minimizar as influências negativas que as emoções podem desencadear. Realizar sempre jogos amistosos, para que os atletas vivam com frequência o ambiente de competição. Quanto maior a experiência, menores serão as alterações psicológicas e a influência destas manifestações na performance dos atletas.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BOJIKIAN, J. C. M. *Ensinando Voleibol*. Guarulhos: Phorte Editora, 1999.
- BOMPA, T. O. *Periodização: teoria e metodologia do treinamento*. São Paulo: Ed. Phorte, 2002.
- COZZANI, M. et. al. Ansiedade: interferências no contexto esportivo. In: MACHADO, A. A. (org). *Psicologia do Esporte: temas emergentes*. Jundiaí: Fontoura, 1997.
- FIGUEIREDO, S. H.; MOURA, L. de. Preparação Psicológica: O desafio das Categorias de Base da Seleção Brasileira de Voleibol Feminino. Em, RUBIO, K. *Psicologia do Esporte Aplicada*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.
- FRISCHNECHT, P. A influência da ansiedade no desempenho do atleta e do treinador. *Treino desportivo*. Lisboa: II série, n. 15, p.21-28, 1990.
- LA TAILLE, Y. de. O Sentimento de Vergonha e suas Relações com a Moralidade. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 15(1), pp. 13-25, 2002.
- LA TAILLE, Y. de. *Vergonha, a ferida moral*. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2004.
- LAVOURA, T. N.; BOTURA, H. M. L.; MACHADO, A. A. estudo da ansiedade e as diferenças entre os gêneros em um esporte de aventura e competitivo. *Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança*, v.1, n.3, p.74-81, set. 2006.

LAVOURA, T. N.; MACHADO, A. A. A vergonha e a sua relação com a prática esportiva: um estudo de caso. *Motriz*. Rio Claro: v. 13, n. 1, p.64 – 71 jan/mar. 2007.

MACHADO, A. A. *Psicologia do esporte: temas emergentes I*. Jundiaí: Ápice, 1997.

MACHADO, A. A. *Psicologia do esporte: da educação física escolar ao treinamento esportivo*. São Paulo: Guanabara Koogan, 2006.

MARTENS, R. et. al. *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign: Human Kinetics Publishers Books, 1990.

RUBIO, K. *Psicologia do Esporte Aplicada*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

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

SPIELBERGER, C.D. Theory and research on anxiety. In: *Anxiety and behavior*. New York: Academic Press, 1966.

SPINOZA. *L'ethique*. Paris: Gallimard, 1954. In: LA TAILLE, Y. de. O Sentimento de Vergonha e suas Relações com a Moralidade. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 15(1), pp. 13-25, 2002.

VISCOTT, D. S. *A linguagem dos sentimentos*. São Paulo: Summus, 1982.

WINBERG, R. S.; GOULD, D. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*.
4 ed. Porto Alegre: Artmed, 2008

História do Vôlei Brasileiro. Disponível em:
<http://www.cbv.com.br/cbv2008/institucional/histbrasileiro.asp>. Acesso em: 14 de
abril de 2009.