



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"
INSTITUTO DE BIOCÊNCIAS – RIO CLARO



PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM
DESENVOLVIMENTO HUMANO E TECNOLOGIAS
ÁREA DE TECNOLOGIA NAS DINÂMICAS CORPORAIS

**AVALIAÇÃO DOS COMPONENTES EMOCIONAIS EM ATLETAS
DE ALTO DESEMPENHO: OLHARES DO DESENVOLVIMENTO
HUMANO**

CAIO GRACO SIMONI DA SILVA

**Rio Claro
2018**

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM
DESENVOLVIMENTO HUMANO E TECNOLOGIAS
ÁREA DE TECNOLOGIA NAS DINÂMICAS CORPORAIS

**AVALIAÇÃO DOS COMPONENTES EMOCIONAIS EM ATLETAS
DE ALTO DESEMPENHO: OLHARES DO DESENVOLVIMENTO
HUMANO**

CAIO GRACO SIMONI DA SILVA

Tese apresentada para o Instituto de Biociências do Campus de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista, como parte dos requisitos para obtenção do título de Doutor no programa de PósGraduação, nível Doutorado, em Desenvolvimento Humano e Tecnologias (Área de tecnologias nas dinâmicas corporais).

**Rio Claro
2018**

S586a Silva, Caio Graco Simoni da
Avaliação dos Componentes Emocionais em Atletas de Alto
Desempenho : Olhares do Desenvolvimento Humano / Caio
Graco Simoni da Silva. -- Rio Claro, 2018
142 p. : tabs.

Tese (doutorado) - Universidade Estadual Paulista (Unesp),
Instituto de Biociências, Rio Claro
Orientador: Afonso Antonio Machado

1. Emoções no esporte. 2. Afetos negativos. 3. Afetos
Positivos. 4. Desempenho Natação. 5. Atletas. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Biblioteca do
Instituto de Biociências, Rio Claro. Dados fornecidos pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

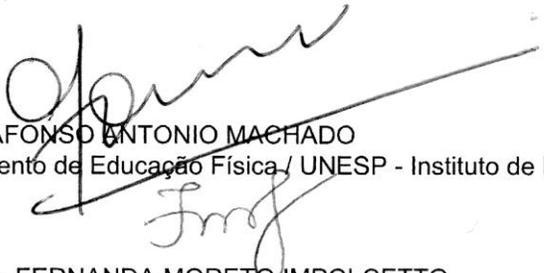
CERTIFICADO DE APROVAÇÃO

TÍTULO DA TESE: Avaliação dos componentes emocionais em atletas de alta performance: olhares do Desenvolvimento Humano e Tecnologia

AUTOR: CAIO GRACO SIMONI DA SILVA

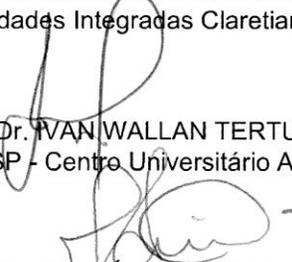
ORIENTADOR: AFONSO ANTONIO MACHADO

Aprovado como parte das exigências para obtenção do Título de Doutor em DESENVOLVIMENTO HUMANO E TECNOLOGIAS, área: Tecnologias nas Dinâmicas Corporais pela Comissão Examinadora:


Prof. Dr. AFONSO ANTONIO MACHADO
Departamento de Educação Física / UNESP - Instituto de Biociências de Rio Claro - SP

Profa. Dra. FERNANDA MORETO IMPOLCETTO
Departamento de Educação Física / UNESP - Instituto de Biociências de Rio Claro - SP


Prof. Dr. GUSTAVO LIMA ISLER
Faculdades Integradas Claretianas / Unidade Rio Claro / SP


Prof. Dr. IVAN WALLAN TERTULIANO
UNASP - Centro Universitário Adventista de São Paulo / Campus São Paulo / SP

Prof. Dr. ANDRÉ LUIS ARONI
Curso de graduação e pós graduação em Educação Física, Dança, Fisioterapia e Nutrição / Faculdade Metrocamp - Campinas / SP

Rio Claro, 14 de dezembro de 2018

Dedico a Deus, pelo presente da Vida. Pela Terra que piso, pelo brilho do Sol e iluminação da Lua. Por poder respirar. Pelas pessoas com quem convivo. Que muitas atitudes sejam, diariamente, o reflexo deste sentimento de Gratidão.

AGRADECIMENTOS

Aos meus avós, Sr. Manoel Maia Peres (*In memoriam*), Sra. Therezinha Amaral Peres (*In memoriam*), Sr. Luiz Carlos Rodrigues da Silva (*In memoriam*), e Sra. Rakel Lucilla Simoni da Silva (*In memoriam*), por terem existido e educarem meus pais. Entendo como deve ter sido desafiador, porém se não fossem vocês eu não existiria.

À minha família por todo entendimento e apoio, minha esposa Andrezza Castelhana Gomes Simoni e meus filhos, Arthur Gomes Simoni e Pedro Gomes Simoni. Obrigado por terem me escolhido como pai.

Ao Prof. Dr. Afonso Antonio Machado, por toda a resiliência, paciência em aceitar meu projeto. Não teria conseguido sem os seus “empurrões” e acolhimentos. Realmente um “ser” Humano mais Humano.

Aos meus amigos Luiz Gustavo Luciano e Izabel Harumi Takahashi Lourenço por toda paciência do mundo em assumirem a empresa enquanto eu não estava presente em momentos cruciais para a permanência da mesma.

À Profa. Sheila Lima Costa, pela amizade, discussões acerca da formação de professores e pela dedicação na correção gramatical deste trabalho.

Ao professor Ulysses Okada de Araújo pela revisão e apoio estatístico durante o desenvolvimento do projeto.

Ao Prof. Renato Simon por acreditar e desafiar as barreiras impostas pela sociedade e abrir portas para a coleta de dados.

A todos os membros do LEPESPE e da UNESP/Rio Claro, pela ótima convivência, parceria e interação nesse período de trabalho. Em especial ao amigo Kauan Galvão Morão pela ajuda em momentos de extrema dificuldades da minha parte.

Ao Prof. Dr. Marcos Roberto Apolinário por auxiliar na coleta de dados.

Ao Atleta Olímpico Guilherme Guido por ajudar abrir caminho com grandes atletas da seleção brasileira de Natação.

Aos professores membros da banca de qualificação, Prof. Dr. André Aroni e Profa. Dra. Fernanda Moreto Impolcetto, pelas contribuições e direcionamentos para que o trabalho pudesse ser produzido com mais qualidade e cientificidade.

Gratidão a Deus e a Meishu-Sama.

Tudo se enquadra dentro da Lei de Causa e Efeito, e a felicidade não foge a essa Lei. Descobrir sua causa, pois, descobrir a chave do problema. A solução da incógnita está na compreensão do amor altruísta.

Mokiti Okada

RESUMO

O comportamento motor do atleta habilidoso apresenta aspectos emocionais que devem ser levados em conta durante sua preparação. Assim qualquer tentativa de compreender atletas habilidosos na natação deve-se considerar seus estados emocionais antes das principais provas como características complementares. Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi identificar as emoções (afetos positivos e afetos negativos) de nadadores de elite antes da sua principal prova (competição), buscando associações ao desempenho esportivo. Participaram 33 atletas, todos voluntários, do sexo masculino e feminino, com média de idade entre 22,27 (4,88). Todos com índice para disputar campeonatos nacionais e campeonatos Internacionais. A tarefa solicitada foi a de responder o questionário PANAS – X. A análise dos resultados foi conduzida via análise descritiva e análise inferencial, tanto entre grupos quanto intragrupo. Os resultados foram testados quanto ao pressuposto de normalidade pelo teste de Shapiro-Wilk e para verificar diferenças entre os grupos foi empregado o teste t de Welch. Os resultados apresentaram que os atletas tiveram índices muito próximos uns aos outros quando comparado homens e mulheres e apresentaram diferenças significantes entre os grupos em poucas variáveis. Além disso, os resultados foram explicados por meio de médias gerais e descrevendo o que acontecia entre homens e mulheres durante todas as 2 grandes dimensões estudadas. Pode-se concluir que na variável “Serenidade” houve diferença significativa entre homens e mulheres e quando analisado emoções versus desempenho o teste t de Welch não verificou diferenças entre os 2 grupos. Pode-se concluir que tanto no Afeto Negativo e mais quatro variáveis específicas não produziram resultados significativos com relação a diferenças de gênero e desempenho. No escopo Afeto positivo destacam-se duas dimensões: “Autoconfiança” e “Serenidade”. Os homens são mais autoconfiantes do que as mulheres em situações competitivas. Emoções refletem na performance desses atletas de alto nível.

Palavras-chaves: Emoções, Atletas de Natação, Natação competitiva.

ABSTRACT

The motor behavior of the skilled athlete presents emotional aspects that must be taken into account during their preparation. Thus any attempt to understand skilled athletes in swimming should be considered their emotional states before the main tests as complementary features. Thus, the objective of the present study was to identify the emotions (positive affects and negative affects) of elite swimmers before their main competition, seeking associations to the sport performance. Thirty-three athletes, all male and female volunteers, with a mean age of 22.27 (4.88) participated. All with index to compete national championships and International championships. The task requested was to answer the PANAS - X questionnaire. The analysis of the results was conducted through descriptive analysis and inferential analysis, both between groups and intragroup. The results were tested for the normality assumption by the Shapiro-Wilk test and to verify differences between the groups the Welch t-test was used. The results showed that the athletes had indices very close to each other when compared to men and women and presented significant differences between the groups in a few variables. In addition, the results were explained by means of general averages and describing what happened between men and women during all 2 large dimensions studied. It can be concluded that in the variable "Serenity" there was significant difference between men and women and when analyzed emotions versus performance the test Welch did not verify differences between the 2 groups. It can be concluded that both Negative Affect and four other specific variables did not produce significant results in relation to differences in gender and performance. In the scope Affect positive, two dimensions stand out: "Self-confidence" and "Serenity". Men are more self-confident than women in competitive situations. Emotions reflect on the performance of these top-level athletes.

Key-words: Emotions, Swimming Athletes, Competitive swimming.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Frequência de participantes por valores dos Afetos Negativos.	73
Figura 2 - Frequência de participantes por valores da variável Medo.	75
Figura 3 - Frequência de participantes por valores da variável Hostilidade.	76
Figura 4 - Frequência de participantes por valores da variável Culpa.	78
Figura 5 - Frequência de participantes por valores da variável Tristeza.	80
Figura 6 - Frequência de participantes por valores de Afetos Positivos.	82
Figura 7 - Frequência de participantes por valores da variável Jovialidade.	83
Figura 8 - Frequência de participantes por valores da variável Autoconfiança.	85
Figura 9 - Frequência de participantes por valores da variável Atenção.	87
Figura 10 - Frequência de participantes por valores da variável Acanhamento – Timidez.	89
Figura 11 - Frequência de participantes por valores da variável Fadiga – Cansaço.	91
Figura 12 - Frequência de participantes por valores da variável Serenidade.	93
Figura 13 - Frequência de participantes por valores da variável Surpresa.	94
Figura 14 - Afeto negativo de acordo com melhora do tempo de prova (ambos os sexos).....	96
Figura 15 - Emoção Medo de acordo com melhora do tempo de prova.	97
Figura 16 - Emoção Hostilidade de acordo com melhora do tempo de prova.	98
Figura 17 - Emoção Culpa de acordo com melhora do tempo de prova.	99
Figura 18 - Emoção Tristeza de acordo com melhora do tempo de prova.	100
Figura 19 - Afeto Positivo de acordo com melhora do tempo de prova (ambos os sexos).....	101
Figura 20 - Emoção Jovialidade de acordo com melhora do tempo de prova.	102
Figura 21 - Emoção Autoconfiança de acordo com melhora do tempo de prova.	103
Figura 22 - Emoção “Atenção” de acordo com melhora do tempo de prova.	104
Figura 23 - Emoção Acanhamento - Timidez de acordo com melhora do tempo de prova.	105
Figura 24 - Emoção Fadiga - Cansaço de acordo com melhora do tempo de prova.	106
Figura 25 - Emoção Serenidade de acordo com melhora do tempo de prova.	107
Figura 26 - Emoção Surpresa de acordo com melhora do tempo de prova.	108

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Intensidade média de emoções ótimas e disfuncionais em vários esportes.....	47
Tabela 2 - Top 15 marcadores de emoções positivas selecionadas como ótimas ou disfuncionais (N = 138 atletas em 7 esportes).	49
Tabela 3 - Top 15 marcadores de emoções negativas selecionadas como ótimas ou disfuncionais (N = 138 atletas em 7 esportes).	50
Tabela 4 - Escala de Borg adaptada.	55
Tabela 5 - Descrição das características gerais (média, desvio padrão e porcentagem) do grupo.	70
Tabela 6 - Descrição das características escolares dos atletas em porcentagem.	71
Tabela 7 - Dados Gerais do estudo e descrição entre homens e mulheres em média e desvio padrão.....	72
Tabela 8 - Média e desvio padrão da Dimensão Afeto Negativo.	74
Tabela 9 - Média e desvio padrão dos descritores do afeto específico Medo.....	76
Tabela 10 - Média e desvio padrão dos descritores do afeto específico Hostilidade.	77
Tabela 11 - Média e desvio padrão do afeto específico Culpa.	79
Tabela 12 - Média e desvio padrão do afeto específico Tristeza.	81
Tabela 13 - Média e desvio padrão da Dimensão Afeto positivo.	83
Tabela 14 - Média e desvio padrão do afeto específico Jovialidade.....	84
Tabela 15 - Média e desvio padrão do afeto específico Autoconfiança.	86
Tabela 16 - Média e desvio padrão do afeto específico Atenção.....	88
Tabela 17 - Média e desvio padrão do afeto específico Acanhamento – Timidez.....	90
Tabela 18 - Média e desvio padrão do afeto específico Fadiga-Cansaço.	92
Tabela 19 - Média e desvio padrão do afeto específico Serenidade.	94
Tabela 20 - Média e desvio padrão do afeto específico Surpresa.	95

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	12
1.1. Objetivo Geral	23
1.2. Objetivos Específicos	23
2. Referencial teórico	24
2.1. Abordagens e implicações	24
2.2. Emoções	38
2.3. Hipóteses dos estudos sobre emoções	42
2.4. A Origem das emoções durante o desempenho no esporte	45
3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	66
3.1. Participantes	66
3.2. Tarefa	66
3.3. Procedimentos	68
3.4. Análise dos dados	69
4. RESULTADOS	70
4.1. Análises gerais	70
4.2. Análises sobre Emoções e gênero	73
4.3. Análises das Emoções e desempenho	96
5. DISCUSSÃO	109
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	125
REFERÊNCIAS	130
ANEXO I – Termo de consentimento livre e esclarecido	139
ANEXO II – Questionário PANAS-X	142

1. INTRODUÇÃO

Existe um número muito grande de desistência na natação, por parte de jovens talentos, de seus técnicos e também de dirigentes, isso ocorre principalmente nas categorias Júnior e Sênior, categorias mais propícias ao abandono das carreiras dos atletas brasileiros. Os fatores mais citados são: prejuízo nos estudos, estresse, cobrança, intensidade dos treinos, monotonia dos treinos, falta de literatura, lesões entre outros (OLIVEIRA et al., 2007; SOUSA, 2010; TISCHER, 2013).

Uma das hipóteses levantadas é o mal ou incorreto direcionamento dos estudos na área, além da falta de literatura específica para as questões que envolvam os aspectos emocionais. Vive-se um impasse acadêmico e de academias (clubes). As pesquisas não chegam aos “decks” das piscinas e os professores-instrutores não percebem sua real contribuição acadêmica para a sociedade, enquanto vivenciam suas práticas com seus alunos.

Desde a década de 1970, a busca pelo aspecto determinante do nadar em alto nível tem sido objeto de inúmeros estudos (CRAIG; PENDERGAST, 1979; TOUSSAINT; KNOPS; GROOT; HOLANDER, 1990; KESKINEN; KOMI, 1993; PELAYO; SIDNEY; KHERIF; CHOLLET; TOURNY, 1996; CHOLLETT; CHALIES; CHATARD, 2000), a preocupação durante as décadas de 70, 80 e 90 era achar uma variável que determinasse e explicasse o excelente rendimento do atleta no que diz respeito a biomecânica, frequência de braçadas (ciclo braçada minuto), comprimento das braçadas e fisiologia do exercício, ou seja, as perguntas pautavam-se em qual o sistema energético mais preconizado e qual o sistema de alavancas mais correto para melhorar o rendimento do atleta.

Após os estudos de Chollet et al. (2000) uma série de outros estudos (MILLET; CHOLLET; CHALIES; CHATARD, 2002; HUE; BENAVENTE; CHOLLET, 2003; LERDA; CARDELLI, 2003; SEIFERT; BOULESTEIX; CHOLLET, 2004; SEIFERT; BOULESTEIX; CARTER; CHOLLET, 2005; SEIFERT; CHOLLET; ROUARD, 2007) buscaram investigar a organização temporal da braçada do nado Crawl, utilizando-se da descoberta de um novo índice de coordenação da braçada para o nado, frente a diferentes variáveis: gênero, com e sem utilização de roupas (fast skin), respiração (inspiração e expiração), comparações entre nadadores e triatletas e diferentes provas

de natação.

Preocupados em compreender a natureza do comportamento motor habilidoso dentro do cenário do comportamento motor humano, (XAVIER FILHO; BASSO, 2000; FREUDENHEIM; BASSO; XAVIER FILHO; SILVA; MADUREIRA; MANOEL, 2005; MADUREIRA, 2006; SILVA, 2008; APOLINARIO, 2010) estudaram a organização temporal do nado Crawl em diferentes faixas etárias e tarefas distintas, como por exemplo nadar em três velocidades diferentes e observar o desempenho das crianças e adultos nestas exigências. Então chegaram as seguintes conclusões com relação as crianças: a) crianças que nadam crawl são capazes de ajustar seu desempenho em função de modificações da tarefa; b) no nado crawl de crianças, há relação entre organização espacial e desempenho na tarefa; c) características antropométricas, não interferem no desempenho. Ou seja, a braçada do nado crawl de crianças se adapta mediante manutenção da macroestrutura e variação da microestrutura, ou seja, mediante adaptação paramétrica (MADUREIRA, 2006).

Já para os atletas, as conclusões foram as seguintes: características antropométricas não são determinantes do desempenho; atletas em nível nacional ou estadual são capazes de ajustar seu desempenho em função da tarefa solicitada (nadar a 80%, 90% e 100%); os atletas, dos grupos nacional e estadual, possuem nível de habilidade distinto (desempenho); a frequência de braçadas não é determinante para a diferença no desempenho (SILVA, 2008).

No estudo de Apolinário (2010) os padrões respiratórios bilateral, unilateral (para o lado preferido e não preferido), podem servir como estratégia tática para observação dos seus rivais durante suas principais provas, sem que haja prejuízo no resultado. O padrão de respiração bilateral mostrou-se mais eficiente para jovens (masculino) entre 13 e 16 anos (categorias infante juvenil), mesmo não sendo sua respiração preferida. Outra análise do estudo de Apolinário (2010) foi que o padrão respiratório utilizado pelos atletas, não afetou a consistência da braçada, porém afetou sua variabilidade, ou seja, as medidas relacionadas aos aspectos variantes da braçada do nado crawl.

Resumindo, a maior parte dos estudos teve como sua principal fonte de problematização a velocidade do nado, especificamente, do nado Crawl. Os autores investigaram: frequência de braçada, comprimento de braçada, índice de coordenação

da braçada e a respiração. Assim, fica claro que existe capacidade de adaptação dos atletas quando modificadas as exigências da tarefa, olhando pelo prisma da aprendizagem motora (SILVA, 2008; APOLINÁRIO, 2010).

Mas, se a análise dos resultados deve estar baseada no conhecimento sobre a natureza das emoções, fica evidente a necessidade de uma investigação mais profunda dos recursos que os atletas utilizam nessa adaptação emocional: pré e durante eventos competitivos. Mais especificamente, faltou a estes estudos com foco nos aspectos biomecânicos e fisiológicos, considerar aspectos relacionados à emoção no esporte (afetos positivos e afetos negativos), ou seja, os aspectos psicológicos desses atletas. No entanto, esta análise torna-se relevante somente quando considera-se a natureza contínua do processo de treinos e competições existentes no cotidiano desses atletas. Estudar o afeto dentro do contexto esportivo e competitivo está relacionado a disponibilidade desses competidores a alguém ou por alguma coisa, positiva ou negativamente. Esses fatores precisam ser estudados e levados em conta na avaliação dos resultados desses atletas.

O constructo dessas relações afetivas se dá por meio da demonstração de emoções ou sentimentos. Pode-se ter afeto por algo, uma pessoa, um objeto, uma ideia, ou um lugar, e esse afeto é caracterizado como a intensidade e a frequência com que os seres humanos vivenciam suas emoções. Segundo Zanon, Bastianello, Pacico e Hutz (2013), indivíduos com alto score de afeto positivo experienciam episódios intensos e frequentes de prazer, por outro lado, os sujeitos que apresentam afeto negativo, experienciam episódios intensos de desprazer.

Estudar o comportamento humano é o maior objetivo da Psicologia. A Psicologia descreve que o ser humano traz ao nascer algumas emoções básicas como a ansiedade (ao enfrentar ameaças existenciais), a tristeza (quando enfrenta-se perdas), a culpa (quando ultrapassam-se imperativos morais), a vergonha (desonra ou humilhação), a inveja (quando deseja-se qualquer coisa que o outro possui), a esperança (esperar conseguir o melhor), orgulho (sentir-se bem consigo ou com o seu valor social), gratidão (creditar a outro sem esperar nada em troca) e o amor (quando se deseja sentimentos bons que sejam recíprocos por outra pessoa). Todas elas têm uma função para a vida das pessoas, principalmente no que diz respeito à sobrevivência da

espécie. As emoções são breves respostas negativas ou positivas resultantes de situações particulares (BUCKWORTH; DISHMAN; O'CONNOR; TOMPOROWSKI, 2013).

As emoções apontam uma interação relacional humana, ou seja, das emoções como processo adaptativo da pessoa ao ambiente, bem como um processo adaptativo do homem aos contextos dinâmicos sociais. Entender a maneira em que as emoções influenciam o comportamento motor habilidoso, faz parte do objetivo deste estudo.

Nas últimas décadas houve um grande aumento de estudos relacionados a emoção nos esportes, porém os estudos, até então, tiveram o interesse apenas em esportes coletivos e terrestres, poucos se interessaram pelas modalidades individuais, mais especificamente, a natação de elite.

A psicologia tem reconhecido a importância do conceito de afeto desde o início da sua história. O afeto constitui zonas individuais de um ótimo modelo de funcionamento para entender o que se passa com as pessoas no sentido de promover positivamente seu bem estar (GALINHA; RIBEIRO, 2005a).

Acima de tudo, quando o afeto é estudado na literatura, torna-se uma ferramenta para um programa gradual de capacitação autorreguladora, que envolvem afetos negativos e positivos e que são caracterizados com a intensidade e a frequência com que as pessoas vivenciam suas emoções (LYUBOMIRSKY; KING; DIENER, 2005), esse modelo exige o empenho total de todos os envolvidos: o próprio pesquisador, atletas e o seu técnico. Deve-se entender que o desenvolvimento dos perfis emocionais são apenas o primeiro passo neste esforço conjunto, a visão histórica do seu desenvolvimento e uso do modelo de ótimas zonas de funcionamento (IZOF) é um dos modelos mais amplamente aplicados ao estudo de experiências subjetivas relacionadas ao desempenho atlético (HANIN, 2000, 2004, 2007b).

A experiência de ansiedade em eventos atléticos tem sido reconhecida como uma grande influência no desempenho (GRIFFITH, 1925 apud RUIZ, RAGLIN; HANIN, 2015).

Pesquisas consideráveis têm sido conduzidas na tentativa de compreender a natureza desta relação e, em última análise, ajudar o atleta adversamente afetado. (MARTENS; BURTON; VEALEY; BUMP; SMITH, 1990; JONES, 1995; RAGLIN;

HANIN, 2000; HANIN, 2010a). Até décadas recentes, estas pesquisas utilizaram teorias tradicionais de ansiedade e desempenho derivados do campo geral da psicologia. Essas teorias, no entanto, não foram criadas usando amostras de atletas e raramente envolviam habilidades esportivas ou até mesmo testes de tarefas físicas bem-aprendidas (RUIZ; RAGLIN; HANIN, 2015).

Talvez o mais importante, as abordagens tradicionais de ansiedade e desempenho foram conceituadas utilizando uma perspectiva orientada para o grupo, que minimiza ou nega a ocorrência de diferenças individuais. Não surpreendentemente, a pesquisa de ansiedade e desempenho com base nessas abordagens muitas vezes produziram resultados inconclusivos ou contraditórios (KRANE, 1992; RAGLIN, 1992), ou exigiu extensas modificações dos quadros conceituais originais a essas teorias. Estas preocupações, entre outras, levaram alguns psicólogos a desenvolverem novos questionários psicológicos e abordagens teóricas. Entre estas, o estudo do afeto e de seus determinantes vem sendo desenvolvido no campo da psicologia. O afeto faz parte do nosso dia a dia e garante o bem estar dos indivíduos.

A psicologia reconhece a importância do conceito de afeto em seus estudos. Atualmente, a mais amplamente estudada foi o modelo IZOF (Individual Zone of Optimal Functioning), que é uma abordagem esportiva específica, preparada para o estudo de experiências emocionais subjetivas, relacionadas a desempenhos individualmente úteis e disfuncionais.

O modelo IZOF foi estabelecido pelo psicólogo Juri Hanin e teve como base os estudos de atletas russos (mergulhadores, ginastas, remadores, nadadores, jogadores de vôlei e halterofilistas). Esta linha de pesquisa (orientada para o indivíduo) veio do trabalho aplicado com atletas de alto nível. Foi uma experiência reveladora usar a distinção estado-traço na ansiedade competitiva, com base no Inventário de Ansiedade de Traços de Estado (STAI), proposto por Spielberger, Gorsuch e Lushene (1970). A existência de ansiedade pré-competitiva em um nível alto é bem conhecida na psicologia do esporte, porém menos conhecidos foram os fatos de que essa alta ansiedade poderia ser útil para alguns atletas e que haviam grandes diferenças interindividuais. Foi surpreendente ver quantos atletas de ponta precisaram e toleraram relativamente, os altos momentos de ansiedade em competições. Assim, esta linha de

pesquisa veio primeiramente como uma surpresa, e conseqüentemente trouxe informações práticas muito úteis para atletas e treinadores. A noção de que a ansiedade é onipresente nos eventos competitivos e está relacionada ao estresse durante a participação, além de ser experimentada por todos os atletas, mais cedo ou mais tarde, também foi introduzida (RUIZ; RAGLIN; HANIN, 2015).

Contrastar esses achados com as conceitualizações existentes foi feito muito mais tarde. Evidência empírica em apoio a esta abordagem foi extraída de pesquisa sistemática por Morgan, Raglin e seus colegas de trabalho (MORGAN; O'CONNOR; SPARLING; PATE, 1987; RAGLIN; MORGAN, 1988; RAGLIN; MORGAN; WISE, 1990). A ênfase principal foi em experiências reais (individuais) em vez de ideias pré-concebidas provenientes de modelos orientados para grupos. O modelo de ótimas zonas de funcionamento (IZOF) é um dos modelos mais amplamente aplicados ao estudo de experiências subjetivas relacionadas ao desempenho atlético (HANIN, 2000, 2004), o problema de utilizar essa ferramenta no presente trabalho é que a mesma ainda não foi validada no Brasil para língua portuguesa.

Estas preocupações, entre outras, levaram alguns psicólogos a desenvolverem novos questionários psicológicos e abordagens teóricas. A experiência de ansiedade em eventos atléticos tem sido reconhecida como uma grande influência no desempenho (DIAS, 2007; GRIFFITH, 1925 apud RUIZ, RAGLIN; HANIN, 2015). Pesquisas têm sido conduzidas na tentativa de compreender a natureza desta relação e, em última análise, ajudar o atleta adversamente afetado (MARTENS; BURTON; VEALEY; BUMP; SMITH, 1990; JONES, 1995; RAGLIN; HANIN, 2000; DIAS, 2007; HANIN, 2010a). Até décadas recentes, estas pesquisas utilizaram teorias tradicionais de ansiedade e desempenho derivados do campo geral da psicologia.

Essas teorias, no entanto, não foram criadas usando amostras de atletas e raramente envolviam habilidades esportivas ou até mesmo testes de tarefas físicas bem-aprendidas (RUIZ; RAGLIN; HANIN, 2015).

Talvez o mais importante aqui seriam as abordagens tradicionais de ansiedade e desempenho que foram conceituadas utilizando uma perspectiva orientada para o grupo, que minimiza ou nega a ocorrência de diferenças individuais. Não surpreendentemente, a pesquisa de ansiedade e desempenho com base nessas

abordagens muitas vezes produziram resultados inconclusivos ou contraditórios (KRANE, 1992; RAGLIN, 1992), ou exigiram extensas modificações dos quadros conceituais originais.

Na década de 80 foi criado o questionário de afeto positivo e negativo (PANAS), que foi desenvolvido para fornecer informações breves e medidas fáceis de administrar para avaliar Afetos positivos e negativos. O PANAS mede o afeto positivo (AP) e afeto negativo (AN), que correspondem a duas dimensões gerais que descrevem a experiência emocional dos indivíduos. Alto AN está associado a desagrado e ao desconforto, que envolve emoções como medo, nervosismo e perturbação. Alto AP está associado com prazer e ao bem-estar, e abrange as emoções como entusiasmo, inspiração e determinação.

O PANAS pode ser usado como uma medida relacionado à dimensão afetiva do conceito de bem-estar subjetivo, foi validado em várias culturas e em diferentes línguas, incluindo, Inglês, alemão, turco, espanhol, russo, japonês, em Português, europeu e Brasil. Nas adaptações culturais, os resultados têm mostrado boas propriedades psicométricas. É importante considerar que a tradução semântica de emoções não é um processo que só tem um significado, uma vez que há emoções que podem ter várias possíveis traduções e outros têm uma tradução direta, mas com conteúdo semântico múltiplo e distinto em idiomas diferentes (WATSON; CLARK; TELLEGEN, 1988).

Essa escala de bem estar subjetivo foi sempre utilizada para sujeitos não atletas (GIACOMONI; HUTZ, 2006; SEGABINAZI et al., 2012; SOUSA; VIEIRA; SEVERINO; ROSADO; JOSÉ, 2016) que de alguma forma eram modificadas para atender as necessidades específicas do estudo (pessoas com doença renal crônica, crianças e adolescentes, respectivamente).

Posteriormente, o questionário PANAS-X foi criado para atender uma outra demanda. O protocolo foi dividido em três etapas relativamente distintas para entender individualmente as necessidades psicológicas do indivíduo antes de um evento competitivo. Como mencionado, as duas escalas de maior ordem foram desenvolvidas primeiro. Sete escalas de afeto específico envolvendo principalmente diferentes afetos negativos foram construídas a seguir. Finalmente, foram criadas quatro escalas

específicas de afeto positivo (WATSON; CLARK, 1994).

Mais recentemente, o estudo do afeto e de seus determinantes vem sendo desenvolvido no campo da psicologia (WATSON et al., 1988; GALINHA; RIBEIRO, 2005a; 2005b; LYUBOMIRSKY; KING; DIENER, 2005). O afeto faz parte do nosso dia a dia e garante o bem estar dos indivíduos. O questionário PANAS desenvolvido por Watson, Clark e Tellegen (1988) e modificado (WATSON; CLARK, 1994) tornou-se relevante aos olhos acadêmicos e uma versão em língua portuguesa foi validada em 2005 (GALINHA; RIBEIRO, 2005a; 2005b) com a colaboração de peritos nas línguas inglesa e portuguesa, logo após discutida entre psicólogos portugueses com domínio da língua inglesa e dos modelos de avaliação de afetos, visavam confirmar a validade de conteúdo dos itens. A psicologia reconhece a importância do conceito de afeto em seus estudos.

Lembranças imediatas após desempenhos bem sucedidos e/ou desagradáveis podem ser usados não apenas para validação e refinamento de perfis emocionais inicialmente desenvolvidos, mas também como parte da análise pós-desempenho, visando melhorar a consciência de atletas e treinadores de experiências subjetivas importantes. Avaliações para várias competições bem-sucedidas e mal sucedidas ajudam a identificar possíveis variações de intensidade emocional em situações de desempenho. Assim, a lembrança inicial pode ser útil para identificar padrões e zonas (intervalos) de intensidades para cada emoção individual (RUIZ; RAGLIN; HANIN, 2015).

Em alguns casos, é útil começar a desenvolver perfis emocionais para melhorar a qualidade do desempenho nas práticas e, em seguida, desenvolver perfis de emoção em competições (HANIN, 2000; LYUBOMIRSKY; KING; DIENER, 2005).

As emoções foram ignoradas por muito tempo, até mesmo por filósofos e cientistas, em detrimento do pensamento lógico ou da razão. Segundo Stocker e Hegeman (2002) a afetividade e as emoções têm um importante valor humano e uma importância avaliadora, sem as mesmas é impossível viver uma vida boa e humana. Como sabe-se que está emocionado? Geralmente essas emoções são caracterizadas pelas sensações e movimentos que o nosso corpo produz: dor de barriga, chorar, sorrir sem parar, taquicardia, “frio no estômago”, tremer, desmaiar, perder a voz, “ficar

vermelho de raiva...” Na etimologia da palavra, emoção, origina-se de duas outras palavras do latim – “ex movere” – que significa, em movimento, se o corpo humano se movimenta quando está emocionado, essa definição faz sentido.

De acordo com American Psychological Association, emoção é “um padrão de reação complexo, envolvendo elementos experimentais, comportamentais e fisiológicos, pelo qual um indivíduo tenta lidar com um assunto ou evento pessoalmente significativo” (VANDENBOS, 2010, p. 334).

No cenário da natação competitiva, quando observa-se a preparação dos atletas, verifica-se que é dada uma atenção em particular a preparação dos mesmos, no âmbito dos seus rendimentos físicos e táticos, ou seja, o que devem fazer durante as metragens estipuladas (provas) pelos seus técnicos. “Cada vez mais equipes competem pelo mesmo objetivo e é cada vez mais incerto o resultado final de uma competição” (GOMES, 2013). Nos últimos anos, em pesquisas com atletas de alto nível na modalidade natação, os mesmos pautaram-se somente nos aspectos fisiológicos, biomecânicos e de organização temporal do comportamento motor aquático dos sujeitos estudados (CRAIG; PENDERGAST, 1979; TOUSSAINT; KNOPS; GROOT; HOLANDER, 1990; KESKINEN; KOMI, 1993; PELAYO; SIDNEY; KHERIF; CHOLLET; TOURNY, 1996; CHOLLETT et al., 2000; MILLET; CHOLLET; CHALIES; CHATARD, 2002; HUE; BENAVENTE; CHOLLET, 2003; LERDA; CARDELLI, 2003; SEIFERT; BOULESTEIX; CHOLLET, 2004; SEIFERT; BOULESTEIX; CARTER; CHOLLET, 2005; SEIFERT; CHOLLET; ROUARD, 2007).

Pouco se verificou com relação aos aspectos psicológicos que estão presentes antes, durante e depois dos treinos e competições, para com os alunos e/ou técnicos e professores. O estudo das emoções, especificamente afetividade, por se tratar de um tema tão importante na vida do atleta, precisa ser melhor compreendido e controlado com uma equipe multidisciplinar, se possível, associado ao aspecto emocional desse atleta de alto rendimento. Apesar de horas e horas treinando e cuidando da parte fisiológica apenas, caso seus sentimentos e emoções não sejam controlados por ele mesmo, todo o trabalho de uma temporada (6 meses a 1 ano) pode ir por “água abaixo”, estudos precisam reconhecer que as emoções e afetividade são geradas antes e durante os eventos e treinamentos. O medo, a vergonha, o orgulho, o aborrecimento,

o melancolismo, a alegria, o estar apavorado, a excitação e depressão, a tensão e relaxamento, e até mesmo a raiva estão presentes em todos os momentos de nossa vida, principalmente, na vida desses atletas. Será que essa afetividade, positiva ou negativa, interfere no resultado principal do evento competitivo desse atleta?

Por ser um tema presente e marcante na vida humana, estudar emoções e esporte, passou a ser tema de investigações durante os últimos anos (JOKELA; HANIN, 1999; BEEDIE; TERRY; LANE, 2000; DUNNING, 2003; CRAFT; MAGYAR; BECKER; FELTZ, 2003; GALINHA; RIBEIRO, 2005a; GALINHA; RIBEIRO, 2005b; MACHADO, 2006; OLIVEIRA, 2006; GONÇALVES; BELO, 2007; LAVOURA, 2007; CASANOVA; SEQUEIRA; MORAES; HANTON; NEIL; MELLALIEU, 2008; LAVOURA; ZANETTI; MACHADO, 2008; SILVA, 2009; HANIN, 2010; HANIN, 2012; ZANON; BASTIANELLO; PACICO; HUTZ, 2013; WAGSTAFF, 2014).

Emoções vivenciadas antes e durante a competição esportiva têm se mostrado um ótimo fator de estudo para a melhora do desempenho em atletas de alto rendimento.

As avaliações individuais em atletas, gerando feedback para o aluno e técnico ao mesmo tempo, vem sendo investigadas em esportes coletivos em maior número do que em esportes individuais. Um dos modelos criados na literatura para atender tal demanda é o trabalho prático com o programa de monitoramento “*Positive and negative Affect Schedule*” (PANAS) que surgiu da necessidade de desenvolver medidas breves, fáceis de administrar, para entender a relação entre os afetos positivos e negativos para populações diferentes (WATSON; CLARK, 1994; GALINHA; RIBEIRO, 2005a, 2005b; ZANON; BASTIANELLO; PACICO; HUTZ, 2013).

Trata-se de um programa de capacitação auto reguladora, exigindo o empenho total de todos os envolvidos: atletas, técnicos e o pesquisador. Acredita-se que o desenvolvimento dos perfis emocionais é apenas o primeiro passo neste esforço conjunto. Outros apontamentos importantes desse modelo para utilizar como problematização do presente estudo são: o núcleo da “*Positive and Negative Affect Schedule*” (PANAS), um cronograma de Afetividade Positiva (PA) e de Afetividade Negativa (NA), que envolvem forças individuais, levando a melhora do autoconhecimento do indivíduo, conseqüentemente elevando sua melhora no

desempenho (GALINHA; RIBEIRO, 2005a; ZANON; BASTIANELLO; PACICO; HUTZ, 2013).

Em pesquisas recentes (ZANON; BASTIANELLO; PACICO; HUTZ, 2013), aferiram dois fatores gerais de forma confiável através do questionário de Afetividade Positiva (PA) e de Afetividade Negativa (NA). Estes fatores foram identificados tanto intra, quanto interindivíduos, quanto análises, e eles emergem consistentemente através de diversos conjuntos de descritores, prazos, respostas, formatos, idiomas e culturas. Para medir esses fatores, Watson; Clark e Tellegen (1988), desenvolveram o questionário denominado PANAS, que consiste em duas Escalas de 10 itens para PA e NA, respectivamente.

Estas duas dimensões gerais representam a maior parte da variação na influência auto avaliada. No entanto, estados emocionais específicos também podem ser identificados nos mesmos dados. De fato, com base no trabalho de Watson; Clark e Tellegen (1988) desenvolveram e validaram esquema taxonômico hierárquico, em que as duas dimensões de ordem superior são compostas de vários estados afetivos correlacionados. Mais tarde, Watson e Clark (1994) criaram uma outra versão para avaliar esses estados emocionais, foi elaborada uma versão expandida de 60 itens do PANAS (o PANAS-X). Além das duas escalas originais de ordem superior, o PANAS-X mede 11 afetos específicos: Medo, Tristeza, Culpa, Hostilidade, Timidez, Fadiga, Surpresa, Jovialidade, Autoconfiança, Atenção e Serenidade. Portanto, prevê a medição do humor em dois níveis diferentes. O questionário PANAS-X é simples e fácil de administrar, a maioria dos participantes completam todo o cronograma de 60 itens em 10 minutos ou menos. Uma amostra do questionário PANAS-X validado para a língua portuguesa é apresentado no Anexo II.

Portanto, a análise do desempenho para o sucesso é de suma relevância para identificar o potencial e os fatores que ajudam a realizá-las. Conhecer os afetos positivos e afetos negativos que permeiam o atleta antes das suas principais provas a 100%, tornam suas possibilidades ainda maiores, quando o atleta entende e consegue controlar suas reais chances de melhoria em seu desempenho, conhecer a si mesmo e acreditar em seu potencial, principalmente, se o resultado do seu desempenho for negativo, o mesmo saberá lidar com tais fracassos ou sucessos emocionais. Listar as

mais importantes competições ajuda a analisar o histórico de performances passadas: sucessos foram experiências recentes ou houve um longo período de performances medianas de pouco sucesso? Como um atleta descreve os seus resultados? Será fácil identificar estas experiências de sucesso?

1.1. Objetivo Geral

O objetivo do presente trabalho será identificar as emoções (afetos positivos e afetos negativos) de nadadores de elite antes da sua principal prova (competição), buscando relações com o desempenho esportivo.

1.2. Objetivos Específicos

Identificar e descrever individualmente os 11 afetos específicos, em dois níveis diferentes (Afetos positivos e Afetos negativos).

Descrever os resultados e analisar se há diferença entre homens e mulheres; atletas que superaram ou ficaram abaixo de seus melhores resultados.

2. Referencial teórico

Para uma maior compreensão acerca do fenômeno emoções no esporte, principalmente no âmbito da Natação, o capítulo 2 abordará assuntos que vão ao encontro da tônica do objetivo deste trabalho, buscando-se aprofundamento teórico sobre o tema e o problema de investigação. Isso se dará por meio de subcapítulos.

2.1. Abordagens e implicações

Um campo em bastante evolução é o desenvolvimento humano, o mesmo é um estudo científico de mudança e estabilidade que tem aplicações em vários campos e procura descrever, explicar, prever e intervir no desenvolvimento. Os métodos de estudo do desenvolvimento humano ainda estão evoluindo a cada dia, fazendo uso, entendendo e aplicando a tecnologia que avança avassaladoramente em nosso cotidiano (PAPALIA; FELDMAN, 2013).

Para as autoras citadas acima, conforme os adolescente amadurecem fisicamente, passam a lidar com necessidades e emoções confusas, enquanto se preparam para deixar o aconchego dos seus lares e a proximidade dos seus pais.

Essa nova tendência de estudar a ansiedade e ativação levou vários psicólogos do esporte a estudarem várias emoções em atletas e praticantes de exercícios. Basicamente, tentaram compreender como a depressão, ansiedade e prazer se relacionam com o executante. As pesquisas de forma geral trouxeram à tona como essas emoções estão associadas à ativação e à ansiedade em relação ao desempenho (HANIN, 2000, 2004; RAGLIN; MORGAN; WISE, 1990).

Os atletas se frustram ao cometer um erro durante suas provas ou sentem prazer diante de um bom resultado ou de um bom aquecimento (minutos antes das provas). Essas emoções influenciam seus resultados e os atletas podem sentir menos ansiedade após o exercício ou mais medo por algum desafio a enfrentar. Os estudos citados acima relatam essa preocupação e direcionam a intensidade desse medo ou ansiedade pré-prova.

As emoções estão em todo lugar e em várias situações durante o nosso dia,

durante a prática de exercícios e durante o esporte competitivo.

Para Lazarus (2000), emoção é “uma reação psicofisiológica organizada a relações constantes no ambiente, mais comumente, embora nem sempre, interpessoais ou sociais”, o autor sugere que as emoções são fenômenos complicados, “estados de sentimentos de curta duração que ocorrem em resposta aos eventos” vividos por alguém. Para o mesmo autor, as emoções incluem raiva, ansiedade, receio, culpa, vergonha, tristeza, inveja, ciúme, alegria, orgulho, alívio, esperança, amor, gratidão e compaixão e podem ser positivas (tal como sentir prazer) e negativas (como sentir vergonha). Lazarus descreve quatro posições teóricas: (a) estresse e emoção devem ser considerados um único tópico; (b) as categorias de emoções discretas oferecem as informações mais ricas e úteis; (c) avaliação, enfrentamento e significado relacional são construções teóricas essenciais para estresse e emoção; e (d) embora o processo e a estrutura sejam essenciais para o entendimento, quando se trata de estresse e emoções, o processo deve receber mais ênfase. O autor discute essas observações com as de Hanin (2000), e relata que essas funções psicológicas influenciam o desempenho competitivo e podem ser afetadas pela emoção. O autor examina como a raiva, ansiedade, culpa e vergonha, alívio, felicidade, e o orgulho podem influenciar o desempenho em esportes competitivos.

Embora sejam vistos como sinônimos, os sentimentos e as emoções são diferentes do ponto de vista psicológico para todas as idades. Verifica-se que muitas vezes, existe uma confusão conceitual entre os mesmos. No entanto, são diferentes, e são usados de certa forma como se fossem o mesmo conceito.

Para Damásio (2000) a emoção é como um conjunto de respostas químicas e neurais baseadas nas memórias emocionais, que surgem quando o cérebro recebe um estímulo externo, por exemplo, quando alguém assiste um filme de comédia ou terror.

Já o sentimento seria então uma resposta a este conjunto de estímulos da emoção e diz respeito a como se sentir diante destas respostas. Finalizando o exemplo citado acima, rir durante a cena engraçada ou sentir-se com medo na cena de terror, respectivamente, demonstram sentimento pela emoção que acabou de vivenciar. Portanto, não se pode entender que sentimento e emoção sejam compreendidos de forma distinta, ou seja, estão relacionados entre si.

A emoção diferencia-se do sentimento pois, sentimentos são informações que seres biológicos são capazes de sentir nas situações que vivenciam (estado psicofisiológico). O sentimento por outro lado, é a emoção filtrada através dos centros cognitivos do cérebro, produzindo mudança fisiológica em acréscimo à mudança psicofisiológica. O sentimento é uma consequência da emoção com características mais duráveis, dependendo de cada caso. Nesse sentido Samulski (2002) corrobora com o pressuposto de que emoções devem ser entendidas como um sistema complexo de inter-relações entre o sistema psíquico, o sistema fisiológico e as relações sociais.

O que distingue essencialmente sentimento de emoção é que enquanto a emoção é orientada para dentro (interior), o sentimento é orientado para fora (exterior); ou seja, o indivíduo experimenta a emoção, da qual surge um “efeito” interno, o sentimento. Os sentimentos são gerados por emoções e sentir emoções significa ter sentimentos. Na relação emoção e sentimento, o mesmo autor descreve que apesar de alguns sentimentos estarem relacionados com as emoções, existem muitas que não estão, ou seja, todas as emoções originam sentimentos, porém, nem todos os sentimentos provêm de emoções (DAMÁSIO, 2000).

Os estudiosos da área de psicologia já se preocupavam com a emoção e os seus efeitos sobre o comportamento motor já em 1935, quando William Moulton Marston, publicou sua obra “As emoções das Pessoas Normais”. O autor, seis anos antes, criou o primeiro modelo do que viria se tornar o teste de detector de mentiras, tinha tanta confiança em seus achados que ofereceu seu trabalho, durante a I Guerra Mundial, sobre o que chamou de “detecção de fraudes” para o Conselho de Defesa Nacional dos Estados Unidos. Até meados do século XX a emoção era totalmente descartada dos seus domínios por influência do pensamento cartesiano. Já no século XX, os cientistas despertaram para o fato de que o indivíduo, caso se emocionasse, mas compreendesse e se conscientizasse das suas emoções, isso seria uma qualidade que permitiria desenvolver a capacidade de se relacionar no e com o mundo (MARSTON, 2014).

Por exemplo, o termo “medo”, aparece em quase todos os trabalhos sobre emoções relatada na literatura da Psicologia e da Fisiologia e sugerem que o equilíbrio necessário para lidar de forma saudável com essa emoção está no processo de

autoconhecimento, que permite estabelecer associações, oferecer sentido ao que nos assombra e aceitar as limitações inevitáveis de cada ser-humano (LEAL, 2015).

Uma das explicações vem da teoria de James-Lange que afirma que o “medo” é um complexo de sensações, que podem ou não, ser exclusivamente viscerais (sensações corporais), “talvez sendo igual para todas as pessoas, provavelmente diferindo de forma significativa em indivíduos diferentes” (MARSTON, 2014, pág. 24). Além disso, os fisiologistas provaram, com seu habitual rigor, que o estado de consciência tradicionalmente denominado “medo” no jargão popular e literário não pode ser caracterizado como composto por conteúdo sensorial.

Nossos órgãos sensoriais recebem informações do ambiente e indicam a presença ou a possibilidade de um perigo eminente. Tem-se então a famosa frase: “lutar ou fugir”, que antes de chegar nesse ponto, passou pelo tratamento do tálamo (zona central do cérebro), e logo em seguida, tem-se duas opções (uma curta e outra mais longa). A opção curta é quando tálamo e amígdala cerebral se conversam e fornecem uma resposta rápida ao organismo. A outra opção é um caminho mais longo, no qual o córtex se interpõe entre essas duas estruturas, permitindo uma ação mais precisa e reguladora dessas ações automáticas.

Para os atletas de natação em específico, são inseridos a todo o momento com essa dinâmica de “lutar ou fugir” durante seus treinos e competições, tomadas de decisões diariamente estão ligadas a emoção medo, presentes no dia a dia desse atleta.

Recentemente, pesquisadores estão verificando o uso da tecnologia influenciando diretamente o sistema imunológico, na saúde e investigando o medo no contexto esportivo.

O medo é percebido subjetivamente pelos atletas pela tensão e apreensão, além do nervosismo. (MACHADO, 2006; LAVOURA, 2007). Frequentemente percebe-se tal relação e perturbação com os atletas de natação que são colocados em dúvida a todo momento pelos técnicos, que geralmente questionam suas capacidades, interferindo em suas ações no contexto esportivo.

A primeira teoria sobre as emoções surge no século XIX, em 1872, em que Darwin dedicou-se ao estudo das mesmas, tanto no homem como nos animais. Darwin

identificou seis emoções inatas para a sobrevivência do indivíduo: alegria, tristeza, surpresa, cólera, desgosto e medo, que serviriam como uma ferramenta para ajudar o indivíduo e a sua comunidade a sobreviverem (através da observação dos sinais emitidos pela expressão das emoções). “Darwin considera que as expressões de emoções são universais, assim como assinala certas similaridades entre a expressão emocional no homem e em outros mamíferos. Portanto, indica que o comportamento expressivo humano é, do mesmo modo que sua anatomia e fisiologia, fruto da sua própria evolução” (RUDGE, 2005)

O mesmo autor descreve ainda:

Segundo Darwin, a expressão de emoções são movimentos e ações expressivos típicos, que se fixaram na espécie ao longo da evolução. Esses movimentos que foram repetidos inúmeras vezes, por serem úteis para obter gratificação ou alívio, tornaram-se tão habituais que se repetem quando a mesma sensação é sentida, mesmo quando sua utilidade não mais existe. Os movimentos pelos quais as emoções se expressam são involuntários, e os mais importantes deles são inatos e herdados. Entretanto, em momentos anteriores da evolução da espécie, eles foram executados muitas vezes voluntariamente e com um objetivo apropriado (RUDGE, 2005, p. 40).

Para Casanova, Sequeira e Silva (2009) dentro dessa possibilidade citada acima, se as pessoas sentem raiva, alegria, tristeza, medo e outras emoções, é porque essas emoções permitiram sobrevivência ou reprodução em nosso meio natural. Por exemplo, o medo ajuda a fugir do perigo, o desejo leva a encontrar uma outra pessoa para reprodução, a raiva ajuda a triunfar sobre seus inimigos. A timidez levou a inteligência intrapessoal. A vergonha, muitas vezes involuntária, ensinou a proteger das infrações. As emoções foram favoráveis à sobrevivência e à reprodução de todos os antepassados da nossa espécie, o que explicaria a sua transmissão passando de geração a geração até a chegada em nossa atual condição humana.

Outro exemplo aqui ilustrado para essa abordagem é quando o bebê experimenta emoções, reações emocionais como a raiva ou o medo, essas potencialidades surgem no bebê em idade muito precoce (a alegria aos três meses, a raiva entre os quatro e os seis meses), o que aponta a favor de uma “programação” das suas emoções no seu capital genético. Pesquisas na década de 20 já ilustravam que os bebês humanos possuem a capacidade inata de manifestar pelo menos três respostas de natureza emocional – “raiva”, “medo” e “amor” – sem passar por qualquer processo de aprendizagem preliminar (GALLAHUE; OZMUN; GOODWAY, 2013; MARSTON, 2014).

Pensando na vida adulta, para Gottman (1997) a percepção emocional e a capacidade que o ser humano tem de lidar com os sentimentos determinam o sucesso e a felicidade da pessoa em todos os setores da vida, esse controle emocional é de suma importância para o equilíbrio, tanto para atletas e não-atletas no convívio da sociedade. Perceber seus próprios sentimentos e ser capaz de compreendê-los não é tarefa fácil. Controlar suas emoções envolve a capacidade de controlar os impulsos, adiar a gratificação, motivar-se, interpretar as insinuações da sociedade e lidar com os altos e baixos da vida.

Controlar essas emoções na semana de seu principal evento competitivo, no dia do evento e durante suas principais provas torna-se de suma importância para melhoria no seu rendimento.

Segundo Papalia e Feldman (2013, p. 42) “as pessoas diferem em gênero, altura, peso e físico; na saúde e nível de energia; em inteligência; e no temperamento, personalidade e reações emocionais”. Controlar essas diferenças individuais no cotidiano, o mundo que está do lado de fora do eu, e que começou lá atrás no útero, juntamente com os traços inatos ou características herdadas dos pais, as mudanças relacionadas ao físico e aos padrões de comportamento, essa última por sua vez está sempre em constante mudança, influenciando o desenvolvimento do cérebro, devem ser estudadas com mais detalhes ao se tratar de influências no desenvolvimento humano.

Ao longo do tempo e com ritmo de vida cada vez mais competitivo e, de certo modo, pouco espiritualista, os seres humanos começaram a sentir problemas

relacionados com as suas emoções.

Na perspectiva tradicional, em que o homem é colocado como senhor absoluto da natureza, ele nega a si próprio a sua subjetividade como objeto de estudo, acreditando apenas na racionalidade aliada a um forte aparato experimental, para poder garantir um conhecimento válido. Todas aquelas “ferramentas” que no princípio dos tempos lhes eram úteis e quase imprescindíveis para se alimentarem, para procriarem ou para simplesmente se divertirem, começaram gradativamente a voltarem-se contra eles (visão materialista).

Antigamente os seres humanos sentiam raiva para melhor caçarem e comerem, passaram a sentir a mesma como um fator confuso, que já não era utilizado para um determinado fim, mas sim para algo que subitamente aparecia perante uma situação de desagrado para com um ser igual, perante um acontecimento frustrante ou uma simples quebra de expectativas em relação a algo que projetavam no futuro. Em contrapartida, o que fazer com a raiva que sentimos pelo outro, um vizinho desavisado, ou uma pessoa indesejável, se não fosse a emoção raiva, jamais teria-se coragem para colocar essas pessoas em seus devidos lugares.

Ainda pouco estudada no meio esportivo, a raiva, pode ser desencadeadora de uma ótima performance para o atleta, enquanto que outros, poderá atrapalhar seu rendimento (HANIN, 2000).

Durante a evolução humana iniciou-se um processo de sentir-se mal por se emocionarem facilmente e, terem comportamentos indesejáveis por eles próprios, muito mal vistos pelos outros. Quantas vezes não se pronuncia, depois de certa emoção, frases como “eu e minha boca”, “por que eu?” ou frase do tipo: “por que isso só acontece comigo”? Nasceram as neuroses, o “stress”, a angústia, a inadequação, as fobias, a incapacidade de viver com os outros, a incapacidade de viver consigo mesmo (inteligência intrapessoal), o ser-humano afastou-se de sua real missão, tornar as pessoas felizes, cada vez mais felizes. (CASANOVA; SEQUEIRA; SILVA, 2009).

Profissionais da área de saúde tiveram que se virar mais para o concreto, o que antes eram investigações, experimentação, dúvidas, teorias, tentativas de provas científicas de algumas filosofias empíricas, teve de passar rapidamente à prática, à resolução de problemas concretos, ao tratamento, à saúde desse indivíduo cheio de

dúvidas, angústias e psicoses. Porém, o cenário esportivo, principalmente a natação competitiva, ficou um pouco a parte deste novo cenário.

Os atletas são exigidos ao máximo em seus treinamentos físicos cada vez mais “insanos” (alta metragem e intensidade), direcionados pelos seus técnicos, sem a supervisão de um profissional da área especializado (psicólogo), colocando assim a sanidade e a própria vida do ser humano em jogo.

Esses jovens por muitas vezes continuam seguindo a esmo durante seus treinamentos, sem um norte, principalmente em mais da metade dos clubes que sobreviveram a escassez de alunos e a nova sociedade de jovens “youtubers”, que se preocupam, insistentemente com seus próprios “eus” e criam um mundo somente “seu” em suas pequenas ilhas. Ficam totalmente alienados com o treinar e suas variáveis, não dando significados para suas emoções. Um dos principais motivos do pequeno número de participantes do último evento do campeonato brasileiro absoluto de natação em 2018, comparado as décadas de 1980, 1990 e 2000.

Ainda na tentativa de entender e distinguir as emoções dentro do contexto esportivo, “no passado existiram diversas escolas de Psicologia que quanto mais sistematizavam as emoções como objeto de estudo, mais sistematicamente as descaracterizavam” (CASANOVA; SEQUEIRA; SILVA, 2009, pág. 5). Seja porque as reduzem exclusivamente a uma manifestação biológica, reações químicas, ou porque as compreenderam como um processo subjetivo que se esgota na dimensão da linguagem. Os atletas orientados ao fracasso planejam suas ações de forma diferente que os orientados ao êxito e a função energética e de ativação também tem relação no seu desempenho (SAMULSKI, 2002). Ressalta-se novamente a questão de uma equipe multidisciplinar que acompanhe esse atleta e seu técnico durante a trajetória esportiva, começando nas mais tenras idades, por exemplo, nas categorias Mirins, onde crianças de 7, 8 e 9 anos já são inseridas dentro de um contexto competitivo.

Para Hackfort (1993) apud Samulski (2002) precisa analisar essas ações esportivas dentro de um contexto situacional entre o atleta, a tarefa e o meio ambiente, que podem ser distinguidos em dois níveis: autorregulatório e regulação de relações sociais. Para o autor, caso o atleta demonstre reações emocionais pode ajudar a superar o estresse e ansiedade, mudando seu estado emocional. Expressar um estado

emocional oposto ao que é atualmente vivenciado e utilizá-lo para superar um estado negativo; demonstrar autoconfiança, parece uma estratégia efetiva para controlar o nível de ansiedade em situações sociais, e também não demonstrar reações emocionais é uma estratégia utilizada para proteger a própria imagem.

O segundo nível proposto versa sobre a regulação de relações sociais, em que, caso o atleta não demonstre emoções será uma estratégia utilizada no esporte para esconder informações e irritar o oponente; expressão das emoções positivas é possível motivar colegas do seu clube ou time, irritando assim seus adversários; exteriorizar emoções negativas fortalece a confiança do adversário, às vezes os atletas utilizam essa estratégia a fim de induzir uma sensação de culpa no adversário (tática utilizada pelos atletas de natação no banco de espera minutos antes de suas provas); demonstrar tristeza e abatimento é uma estratégia para provocar no concorrente a sensação de pena e apoio social.

Hackfort (1993, p. 148) apud Samulski (2002) sugere funções positivas e negativas da atribuição de emoções, por exemplo: sinal de perigo (ansiedade), iniciação de estratégia de segurança (ansiedade), mostrar desrespeito (raiva), ativar capacidades adicionais (raiva, ansiedade), estão relacionados a emoções negativas. Em contrapartida, a realização de motivos (geral), aumento da motivação (geral) estimulação social (alegria), sincronização social (alegria, orgulho). Segundo Hanin (2000) a relação entre emoção e rendimento precisa ser estudada a um nível mais profundo, considerando que emoção o sujeito produz, quando voltada a qualidade, intensidade e forma; em que situação, pensando no meio ambiente e tarefa; que efeito essa emoção produz, efeito negativo ou positivo; no rendimento, o quanto é produzido de qualidade ou quantidade, qual o gasto e qual o efeito?

Já no século XX pesquisadores e psicólogos trazem à tona a complementariedade desse assunto, em que pode-se verificar uma compreensão distinta da subjetividade inerente ao tema e à construção do conhecimento (BACHELARD; MORIN, 2013).

Já para Greenberg, Rice e Elliot (1993) apontam para um papel importante do ponto de vista biológico, das relações macro e micro sociais, da cultura e da história do sujeito, surgindo assim uma nova compreensão do sujeito humano e suas emoções,

que ao estudá-la, utiliza-se uma perspectiva de interpretação principalmente devido ao caráter não linear que as emoções apresentam.

Personalidade e relações sociais são aspectos do desenvolvimento psicossocial, este último exige padrões de mudanças nas emoções, personalidade e relações sociais (PAPALIA; FELDMAN, 2013). Para as mesmas autoras o desenvolvimento psicossocial pode afetar o funcionamento cognitivo e físico, enquanto que se essas emoções, principalmente as emoções negativas como ansiedade podem prejudicar o desempenho escolar, caso não sejam trabalhadas corretamente. Casanova, Sequeira e Silva (2009, p. 06) citam:

“...o estudo das emoções pode contribuir significativamente no sentido de apontar condições para um saber aberto, consistente não com uma autoridade em si, mas devido à sua capacidade para dialogar com o real, em particular tendo em conta os riscos de considerar o conhecimento como uma entidade fixa, inatacável e estável.”

O conhecimento evolui num processo que é susceptível, às intempéries das sociedades. Conforme os adolescentes amadurecem fisicamente, passam por várias fases emocionais conflitantes preparando-se para deixar seus lares e iniciar suas carreiras esportivas, preparando-se emocionalmente para um estilo de vida independente, com nova ocupação profissional, assumindo uma família, entre outras possíveis variáveis, que precisam ser entendidas enquanto fenômeno na vida esportiva dos jovens, tentando assim, respeitar essas diferenças individuais em diversos contextos (PAPALIA; FELDMAN, 2013).

Contextos esses que também diferem: suas casas, dentro de suas casas (relacionamento com os pais), as comunidades em que vivem, seus relacionamentos, seus amores, as escolas que frequentam, o trabalho que os sustentam (quando trabalham) e principalmente com o aumento da tecnologia, como utilizam seu tempo livre.

Durante os treinamentos em seus principais clubes nem todos os atletas e

dirigentes permitem a possibilidade de um trabalho multidisciplinar entre o técnico de natação e o psicólogo do clube. Uma das barreiras criadas é que o psicólogo tende a apresentar nas suas abordagens, seus objetos de estudo, uma concepção mecanicista; por outro lado, os psicólogos apresentam problemas epistemológicos para fundamentarem as bases da sua própria compreensão (vitalismo científico). Os mecanicistas persistem em uma visão mais cética e precisam a todo momento de provas para fundamentarem suas ideias, precisam de evidências materiais, mas raramente notam que sua descrença agressiva na existência disso ou daquilo baseia-se na rejeição temperamental das provas apresentadas. Os mecanicistas, pensam assim: a ciência é o estudo e a exposição de uma causalidade material, entende-se material como formas de energia mais brutas e menos complexas. Portanto, para eles, a verdadeira ciência é o estudo da influência de unidades mais simples de energia sobre as unidades mais complexas (MARSTON, 2014).

Já em outro nível, uma visão vitalista, parece ter certa intimidade com a religião. A configuração emocional básica do vitalista é mais sutil, mais complexa e difícil do que a do materialista. A mesma, busca o bem maior da própria pessoa e, ao mesmo tempo, deseja ter oportunidade de inspirar um ânimo mais elevado nos demais. “A ciência para o vitalista, ao contrário do materialista, é concebida como o estudo e a descrição das influências causais do superior sobre o inferior”, ou seja, do mais complexo sobre o mais simples, do mais consciente sobre o mais inanimado (MARSTON, 2014, p. 29). Essa dicotomia apresentada sugere um afastamento entre as duas áreas: a psicologia e a educação física, são poucos os momentos de troca entre esses dois profissionais e quem perde é o aluno, no caso do presente trabalho, o atleta, ou a formação desse futuro atleta.

No século XX, as investigações produzidas sobre a emoção levaram a um outro olhar e entendimento, os cientistas perceberam de que, caso o indivíduo se emocione, mas ao mesmo tempo compreenda e conscientize-se das suas próprias emoções, isso é uma qualidade que o faz relacionar-se diretamente “com” e “no” mundo.

Ainda no século XIX, William James, publicou um artigo, propondo que a percepção das mudanças fisiológicas produzidas por um evento qualquer é, na realidade, a experiência subjetiva da emoção. O fisiologista Carl Lange chegou as

mesmas conclusões durante seus ensaios, apenas pontuando que essas alterações fisiológicas eram produto da excitação autonômica (BUENO; ALBERTINI; GAIOLA; GASPAR; MOREIRA, 2013).

Nasce assim a Teoria James-Lange que versa sobre a natureza da emoção e que está no entendimento das alterações fisiológicas provocadas pelos estímulos do ambiente e que são transmitidas pela percepção sensorial (JAMES-LANGE), em outro momento para os estudiosos da época, o homem torna-se dependente da percepção que o mesmo tem sobre determinada situação, como entender e compreender determinadas situações.

Para Marston (2014) a refutação da teoria de James-Lange pelos fisiologistas inicia-se quando James formula sua teoria de duas formas diferentes. A primeira está contida nestas simples afirmações: “Estamos com medo, porque fugimos. Estamos com raiva, porque atacamos”. Quando James precisou explicar seu pensamento que soava “fora do normal”, ele adotou uma teoria inteiramente distinta, bastante alinhada com a de Lange. Ele mudou, pois, percebeu que as mudanças corporais “ocorriam logo após a percepção do fato excitante” e que “a percepção dessas mudanças, conforme ocorrem, é a emoção”, porém não conseguiu explicar como percebe-se essas mudanças em nosso organismo, no momento em que ocorrem. O autor encontrou somente termos sensoriais aos quais atribuem essa consciência.

Já para Martins (2004) a emoção é uma reação global do organismo a certas situações externas ou internas, e se diz global por envolver o ser inteiro (mente e corpo).

Marston (2014) faz a seguinte indagação: Caso não ocorresse a sensação das alterações corporais imediatamente provocadas, como pode o sujeito tornar-se consciente delas? Portanto, no caso de James, o autor foi levado a entender que essas mudanças corporais iniciais estimulavam órgãos somáticos sensoriais (músculos e vísceras). James não enfatizou a sensação visceral como conteúdo da emoção, como realizou Lange. Em contrapartida ele considerou tanto as cinestésicas quanto as sensações viscerais como componentes característicos. Contudo, James acaba negando a sua tese inicial de que “a emoção é a percepção dessas mudanças corporais no momento em que elas ocorrem”. Caso a emoção seja assim composta,

então as sensações importantes serão aquelas que resultam das alterações corporais iniciais, e elas só podem ocorrer após essas causas originais. “A teoria de James-Lange, então, poderia ser refutada demonstrando-se que a emoção persiste depois de eliminadas as sensações” (MARSTON, 2014, p. 24).

No caso da emoção, em termos gerais, a causa imediata é conhecida, por exemplo: uma ofensa pode resultar em raiva, aquele perigo pode trazer medo, ou seja, a causa imediata geralmente é conhecida. Nesse sentido, os trabalhos de Sherrington em 1900, que acabou fazendo transecções na coluna vertebral de cães, juntamente com Goltz em 1892, que provou que todas as emoções, exceto a “raiva”, desapareciam com a descerebração dos cães, Langley em 1903 que descreveu a inervação “autônoma” das vísceras (se uma parte qualquer da víscera fosse adequadamente inervada, grandes áreas a ela associadas deveriam sofrer idênticas alterações, produzindo sensações iguais) e Cannon em 1920 depois de provar com experimentos que alterações viscerais praticamente idênticas ocorrem durante as reações de “raiva”, “dor” e “medo” dos animais investigados (observou que as qualidades conscientes que distinguem essas “grandes emoções” não poderiam depender de diferenças sensoriais que não existiam). Esses achados suportam a ideia de que “a resposta emocional é uma reação padrão (...) na qual impulsos se manifestam de forma abrupta e inesperada em grupos de neurônios do sistema nervoso central”. Os mesmos resultados parecem oferecer uma refutação conclusiva da ideia de que a emoção consiste de sensações (MARSTON, 2014, p. 35).

Assim, volta-se à mais simples da teoria de James: “nos sentimos de determinada maneira porque agimos de determinado modo e a percepção que temos de nossa reação, enquanto ela ocorre, é a emoção” (MARSTON, 2014, p. 36). O corpo responde com batimentos cardíacos, suor, tensão e outras reações fisiológicas por um motivo. Todas as emoções têm um propósito, entender o que é emoção e como mantê-la ou recuperá-la é de suma relevância para a sociedade (MARTINS, 2004).

Nesse sentido, busca-se um melhor entendimento para o significado entre emoções e Afetividade. Afetividade é a capacidade individual de experimentar o conjunto de fenômenos afetivos (tendências, emoções, paixões, sentimentos) que consiste na força exercida por esses fenômenos no caráter de um indivíduo. A

afetividade tem um papel crucial no processo de aprendizagem do ser humano, porque está presente em todas as áreas da vida, influenciando profundamente o crescimento cognitivo dos mesmos. Para Stocker e Hegeman (2002) “as emoções são em parte constituídas por um conteúdo cognitivo, desiderativo e valorativo”, os autores suportam a ideia central de que o conteúdo é de central relevância para as emoções. “As emoções não são nada além desse conteúdo desprovido de afetos” (STOCKER; HEGEMAN, 2002, p. 55), os autores sugerem que a afetividade seria esse próprio conteúdo conectado ao desejo que está ligado aos sentimentos e às emoções. A afetividade potencializa o ser humano a revelar os seus sentimentos em relação a outros, graças à afetividade, as pessoas conseguem criar laços de amizade entre elas e até mesmo com animais irracionais, isto porque os animais também são capazes de demonstrar afetividade uns com os outros e com os seres humanos. A raiva também é um afeto, tanto quanto amor, e é estabelecido a partir de experiências negativas.

Durante o presente trabalho, utilizar-se-á a palavra “afeto”, que tem sua origem latina “affectus”, que significa disposição, estar inclinado a alguma coisa ou alguém. Demonstrar afeto é a forma como se expressa um carinho, pode-se explicitar o afeto sentido através de um gesto, um abraço. Em outras palavras, afeto, na linguagem comum, entende-se por: afeição, amizade, amor. A relação de emoção, sentimento e afeto está na seguinte premissa: a afetividade permite ao ser humano demonstrar os seus sentimentos e emoções a outro ser ou objetos.

O afeto é um agente modificador do comportamento humano. Influencia diretamente na forma como pensamos sobre algo. Qualquer coisa com a qual uma pessoa se depara, vai existir um afeto envolvido, seja negativo ou positivo (MARTINS, 2004). No caso da neutralidade, de algo que se desconheça, o afeto passa a ser construído desde o primeiro contato. E vai alterar a forma como a pessoa interage com aquilo. No caso dos eventos esportivos, como entender e relacionar os tipos de afetos (positivos e negativos) e qual a influência dos mesmos em seus desempenhos?

O afeto tem relação com situações passadas, com experiências vividas em relação a pessoas, objetos ou ambientes no passado.

Portanto, para melhor entendimento do presente trabalho, *Afeto* será utilizado como sinônimo de emoção.

2.2. Emoções

Existem várias emoções: medo, vergonha, alegria e emoção raiva, não esquecendo, os outros tipos de emoções tais como: ciúme, nojo, desprezo, culpa, esperança, orgulho, surpresa, interesse, inveja.

Optou-se por descrever emoções porque nas pesquisas os investigadores da área da psicologia (JOKELA; HANIN, 1999; BEEDIE; TERRY; LANE, 2000; DUNNING, 2003; CRAFT; MAGYAR; BECKER; FELTZ, 2003; MARTINS, 2004; GALINHA; RIBEIRO, 2005; LAVOURA; MACHADO, 2006; MORAES; OLIVEIRA, 2006; GONÇALVES; BELO, 2007; LAVOURA; ZANETTI; MACHADO, 2008; HANTON; NEIL; MELLALIEU, 2008; CASANOVA; SEQUEIRA; SILVA, 2009; HANIN, 2010; HANIN, 2012; WAGSTAFF, 2014) não têm uma absoluta certeza acerca do número exato de emoções. Na verdade, a maioria acha que existem emoções provenientes de outras emoções, tornando-se assim uma espécie de interligação das mesmas.

Para Anjos et al. (2000) o significado de medo é uma emoção que proporciona um estado de alerta demonstrado pelo receio de fazer alguma coisa, geralmente por se sentir ameaçado, tanto física quanto psicologicamente. Já o pavor é a ênfase do medo (MATTOS, 2010). O medo é conhecido como a emoção mais estudada entre os pesquisadores, é a emoção do perigo. Esta emoção causa um forte impacto fisiológico, o coração começa a bater mais forte, a respiração acelera, os músculos contraem, as mãos tremem. Todas estas sensações derivam do sistema nervoso simpático, adrenalina e noradrenalina que agem sobre o nosso corpo quando temos medo. Estas sensações vão obrigar o indivíduo a enfrentar o perigo ou a fugir dele. O corpo é preparado para uma ação física de lutar ou fugir. Por vezes a expressão do medo pode ser confundida com surpresa, ou seja, quando o indivíduo se assusta também pode se surpreender.

Cabe aqui uma diferenciação entre medo e ansiedade. A ansiedade é o “medo” sentido por antecipar perigos que podem ou não ocorrer. O medo é um desprazer diante do perigo naquele momento. Na emoção medo, este sentimento passa rapidamente (MARTINS, 2004).

Outra emoção muito expressiva em jovens atletas é a vergonha, uma das emoções que acompanha a vida desses jovens, desde a infância sente-se esse tipo de emoção. Somente sente-se vergonha quando se tenta mostrar ao grupo a que pertence, que não consegue-se atingir as normas dos mesmos, seja na sexualidade, competição, compreensão e ajuda. Sentir vergonha não é uma doença, porém em excesso ou, em insuficiência, podem demonstrar algum tipo de perturbação psicológica ou de personalidade, por exemplo a depressão. No caso da natação competitiva, o simples fato do atleta não atingir o índice proposto pela entidade envolvida é um sinal de que o atleta poderá sentir vergonha perante o grupo de nadadores que pertence.

Em contrapartida, temos a alegria como emoção também presente no ser-humano, é uma das emoções que engloba o amor, paixão, amizade, bom-humor e felicidade. Essa emoção é uma das mais procuradas pelo ser-humano, pois envolve prazer pelo sucesso, pelo ganho, pelo humor, pela compreensão, por ter conseguido qualquer coisa que satisfaça uma necessidade (MARTINS, 2004).

Na pesquisa de Lavoura, Zanetti e Machado (2008) os autores investigaram os estados emocionais presentes na prática esportiva, utilizando como método o estudo de caso. Não obstante, o método desenvolvido foi importante, por levar em conta os aspectos emocionais do participante.

Os autores utilizaram durante a coleta das informações a história de vida, a qual vem sendo empregada nas áreas de antropologia, psicologia e sociologia. A técnica permite resgatar todo o percurso da vida do sujeito, examinando os caminhos trilhados desde o início, desvelando a história a partir dos depoimentos dos participantes.

A entrevista foi do tipo semiestruturada, por meio da técnica de história de vida (THOMAZ; NELSON; SILVERMAN, 2012). Isso porque as indagações realizadas por parte do pesquisador não analisam os sujeitos como se estivessem isolados socialmente, mas, ao contrário, os compreendem como um processo, no qual serão produto e produtor da sociedade em que vivem.

Participou deste estudo um atleta da modalidade canoagem slalom, o qual é considerado o melhor atleta da sua modalidade em atividade no país, conforme ranking da Confederação Brasileira da Canoagem – CBCA (2005, 2006, 2007). Nesta atividade esportiva, os sujeitos precisam superar os obstáculos que a própria natureza apresenta,

como a correnteza dos rios, os desníveis, as pedras, os refluxos, os remansos, entre outros. Não obstante, o fluxo e a vazão de água fazem com que cada rio apresente uma determinada característica diferente, assim como, sua profundidade, largura e extensão. Além destes obstáculos naturais, os atletas precisam encarar alguns obstáculos artificiais, transpondo balizas em um trecho do rio que pode variar entre 400 e 600 metros.

Dessa forma, Cipriani (1988) e Queiroz (1988) apud Lavoura, Zanetti e Machado (2008) afirmam que é impossível separar as características culturais, sociais, tecnológicas e outras, presentes nos relatos, do período e da sociedade em que os indivíduos participantes vivem, permitindo, assim, que o estudo não fique centralizado somente nos sujeitos, mas também, no período e na sociedade em questão, sendo assim, os autores levam em consideração a questão da hipótese culturalista levantada em capítulos anteriores. Corroborando assim com a hipótese culturalista apresentada no presente trabalho, de que as emoções são uma construção social que exige aprendizagem e que, por isso, dependem da cultura em que o indivíduo está inserido.

Já para Lavoura (2007) em sua análise qualitativa, estudou o medo no contexto esportivo. Os estados emocionais sendo investigado em 10 atletas (5 de canoagem e 5 do mountain bike), todos do sexo masculino. Foi utilizada como técnica para coleta de dados a história de vida dos indivíduos. Assim, analisou-se as vivências dos indivíduos, desde a infância, ou seja, a formação esportiva dos sujeitos. Classificou as habilidades como habilidades abertas, executadas em ambiente complexo e imprevisível, que se modifica, tendo, os indivíduos tendo que se adaptar constantemente ao meio em si. Tais habilidades podem ser classificadas como cíclicas ou contínuas, caracterizadas pela natureza repetitiva da ação (pontos iniciais e finais sem definição).

Conforme observado na dissertação, atletas ligados a modalidade *mountain bike* definem medo da seguinte maneira: “possuem sentimento muito forte de tensão e nervosismo, principalmente em situações de prova, permanecendo muitas vezes inseguros e apresentando determinados pensamentos negativos. Nas suas descrições os mesmos tentam alguma forma de relaxamento ou respiração mais tranquila, tentam sentirem-se mais confiantes, procuram encorajarem-se, rezar, refletir sobre algo positivo, conversar consigo próprio e até mesmo espelhar-se em outra pessoa que

julgam ser positivo.” Já para os praticantes de canoagem, os relatos dos participantes quando se referem ao medo, “associam o medo a uma sensação de insegurança, de dúvida ou de incapacidade, os sujeitos utilizam como estratégia para a superação de tal sentimento, buscar sentirem-se mais confiantes (resultados positivos, momentos bons que ficaram marcados no esporte, manter a concentração e aumentar a motivação”.

O estudo de Lavoura (2007) também analisou a questão de emoções negativas e positivas que permeiam os atletas na prática das modalidades e como os mesmos sujeitos se identificam. Verificou-se eixo temático: “Sentimentos e emoções positivas” e o que levou os atletas a sentirem tal emoção: relacionamento com amigos, incentivo dos pais, primeiras experiências em competição, e experiências de êxito no esporte, bem como “Sentimentos e emoções negativas” e o que levou esses atletas a tal acontecimentos, como derrotas durante o evento e os sentimentos de tensão e ansiedade antes da prova.

Foram encontrados alguns estados afetivos positivos durante o estudo de Lavoura (2007), simpatia, amor, incentivo, amizade, segurança, apoio, confiança, companheirismo, motivação, estímulo, evolução, empolgação, entusiasmo, surpresa, felicidade, prazer, cumplicidade, identidade, diversão, alegria, valorização, orgulho, entre outros. Para os estados afetivos negativos foram encontradas as seguintes variáveis: desânimo, solidão, decepção, raiva, sentir-se para baixo, frustração, sentir-se derrotado, fraqueza, isolamento, sentir-se perdido, nervosismo, tensão, apreensão, ansiedade, medo, desespero, fracasso, entre outras variáveis. O estudo objetivou a entender as situações ou acontecimentos que podem desencadear nos atletas o sentimento de medo e como tais indivíduos reconhecem tal sentimento em seus contextos esportivos. Porém, o mesmo estudo não verificou a questão de quais emoções são vivenciadas durante o evento esportivo.

Para Mattos (2010), o significado de raiva é sentimento de irritação, agressividade, rancor e/ou frustração. A raiva também está presente durante a vida do ser-humano, é uma emoção completamente normal, saudável e uma determinada quantidade dela é necessária à nossa sobrevivência, a mesma surge quando nos sentimos fracos e frustrados quando temos que reconhecer nossos limites internos e externos. A raiva inspira sentimentos de lutar ou fugir quando o ser humano é atacado.

Ao sentir essa emoção, o batimento cardíaco e a pressão sanguínea aumentam, bem como aumento nas taxas de adrenalina e noradrenalina presentes no corpo humano. Essa emoção toma conta do sujeito quando contrariado, o problema é que, passada a raiva, restam os estragos emocionais e físicos provocados pelo descontrole. Estudiosos dizem ser necessários poucos segundos para conter a “tormenta”, controlar e regular as próprias emoções parece ser uma ótima decisão para atletas. Dependendo do nível da raiva ela pode ser devastadora ou excitante na relação atleta/ambiente. Regular suas próprias emoções torna-se de suma relevância para o atleta durante suas intervenções em competições (HANIN, 2000).

2.3. Hipóteses dos estudos sobre emoções

Para Damásio (2000) as emoções têm função social e papel decisivo no processo da interação. As emoções são adaptações singulares que integram o mecanismo com o qual os organismos regulam sua sobrevivência orgânica e social a classificação das emoções e são divididas em dois momentos: primárias e secundárias. As primárias são inatas, universais evolutivas e partilhadas por todos, enquanto as secundárias são sociais e resultam da aprendizagem, tal como a vergonha.

Segundo Damásio (2013) emoções, são observáveis do ponto de vista de uma terceira pessoa e são quantificáveis. Já os sentimentos são resultados da percepção dessa mudança na paisagem corporal e são acessíveis apenas na perspectiva de primeira pessoa. A sequência proposta por Damásio seria: “um objeto é percebido pelo organismo, essa percepção ativa circuitos cerebrais e esses estimulam mudanças no funcionamento do corpo (emoção); essa ativação e essas mudanças são percebidas por outros circuitos cerebrais (sentimento)” (DAMÁSIO, 2013, p. 296).

Dentro da hipótese fisiologista levantada por William James (1842-1910) pode-se considerar os psicofisiologistas investigadores que buscam realizar, em laboratório, mensurações cuidadosas das alterações intracorporais. James, psicólogo e filósofo americano, é o precursor de uma teoria que se poderia resumir da seguinte maneira: “A emoção é a sensação”. Tem-se tendência para crer que se treme porque tem-se medo ou que chore porque está triste. Para James, é o inverso que se produz: é o fato de

sentir que se treme que leva a sentir medo, ou o de chorar que se torna triste. Talvez por causa desse “viés”, os psicofisiologistas vêm há muito tempo tentando, em vão, provar que as alterações corporais constituem causas do tipo mecanicista das sensações resultantes, e que essas sensações são as emoções (teoria James-Lange) (MARSTON, 2014).

Essa sequência de “percepção-sentimento-expressão” é rejeitada na teoria citada acima e discute que a percepção imediata de um evento ocasiona a manifestação de mudanças orgânicas. A consciência de uma emoção é a percepção das mudanças no sistema nervoso autônomo, os quais ocorrem simultaneamente à percepção de algum estímulo externo (SANTOS, 2007).

À primeira vista, esta hipótese não convence. Por exemplo, em certas situações a nossa reação física, desencadeia-se antes de termos uma experiência emocional completa. Assim, quando se evita, com precisão, um acidente, sente-se muitas vezes medo depois do acontecimento, enquanto o nosso corpo reagiu desde a primeira fração de segundo, jogando adrenalina e a acelerando o coração. Por outro lado, as nossas emoções seriam vazias de conteúdo sem as sensações provenientes do nosso corpo. Damásio (2013) descreve assim sobre os marcadores somáticos que informam o nosso espírito da presença de uma emoção e nos ajudam a decidir mais depressa: por exemplo, as sensações físicas desagradáveis associadas ao medo vão ajudar-nos a evitar rapidamente as situações de perigo.

Essa hipótese levantada por James não se sustenta atualmente, exemplificando para o tema em questão do presente trabalho, seria o mesmo que um nadador esperar sentir o corpo tremer, para somente depois o atleta sentir medo ou esperar chorar para ficar triste.

Essa abordagem levanta a reflexão de que controlando o nosso corpo, controlaremos as nossas emoções (CASANOVA; SEQUEIRA; SILVA, 2009).

Já para o conceito cognitivista, os filósofos e autores dessa hipótese a resumem da seguinte maneira: “Estamos emocionados porque pensamos”. Os estudiosos desta abordagem cognitiva classificam os acontecimentos segundo um eixo de decisão: agradável, desagradável, previsto, imprevisto, controlável, não controlável, causado por nós mesmos e causado pelos outros.

Para ilustrar tal situação no mundo real cabe um exemplo: um amigo não responde quando deixo uma mensagem no seu celular, a minha emoção não será a mesma caso penso que ele não deseja me ver (tristeza), se penso que está muito apaixonado nesse momento (alegria por ele ou inveja) ou se penso que talvez tenha tido um acidente (inquietação). Outro exemplo seria pensar na prova de natação antes mesmo dela acontecer, aliás, observar tal comportamento dos atletas e verificar qual o resultado dessa emoção, qual a intensidade da mesma e se isso afetaria ou não o seu resultado.

Segundo Casanova et al. (2009), existe a hipótese culturalista e a emoção, neste caso, é um papel social que se aprende num certo tipo de sociedade, o que supõe que outras pessoas criadas em outros lugares sentirão emoções diferentes, bem como as expressarão também de forma diferente. Segundo Pereira (2011), as emoções são comportamentos apreendidos no processo de socialização. Cada cultura tem diferentes formas de externar as diferentes emoções. O tipo de emoção que se manifesta em cada situação, a forma como são demonstradas, e o conjunto de regras de cada cultura específica é própria em cada cultura e para cada uma delas há uma linguagem da emoção específica que é reconhecida por todos aqueles que nela estão inseridos.

Sente-se tristeza quando o tempo realizado pelo atleta que não atingiu o índice na natação para um evento importante, ou raiva, de não obter aumento de cargo em seus empregos, é porque reconhece-se estas duas fases emocionais adaptadas a situações próprias da nossa sociedade. Ninguém à nossa volta se surpreenderá por sentir algo com essas emoções.

De um país para outro, as emoções humanas seriam variadas como as línguas dos diferentes povos, temperaturas diferentes e mudanças nos ambientes. Levando esta hipótese adiante, poderia imaginar-se que certas etnias ignoram algumas das nossas emoções, como, por exemplo, o ciúme sexual ou a tristeza. A abordagem culturalista das emoções recorda que deve-se estar atento ao meio em que se encontra antes de exprimir uma emoção ou interpretar as dos outros. Por exemplo, em certos grupos humanos chorar em público provoca atenção e simpatia; em outros é sinal de falta de virilidade.

No caso dos atletas, o simples fato de estar em regiões diferentes dentro do

próprio país, mudaria alguns comportamentos ligados a emoções, como por exemplo, treinar em locais muito frios ou muito quentes, a tratativa do próprio técnico para com os atletas também mudaria suas respostas.

A emoção é um papel social que se aprende num certo tipo de sociedade, o que supõe que outras pessoas criadas em outros lugares sentirão emoções diferentes, bem como as expressarão também de forma diferente (HANIN, 2000; PEREIRA, 2011).

Segundo Pereira (2011), as emoções são comportamentos apreendidos no processo de socialização. Cada cultura tem diferentes formas de exprimir as diferentes emoções. As emoções são uma construção social que exige aprendizagem e que, por isso, dependem da cultura em que o indivíduo está inserido. O tipo de emoções que se manifesta em cada situação, a forma como são demonstradas, e o conjunto de regras de cada cultura específica é própria em cada cultura e para cada uma delas, há uma linguagem da emoção específica que é reconhecida por todos aqueles que nela estão inseridos.

Se sentir tristeza quando o nosso tempo não atingiu o índice na natação para um evento importante, ou raiva quando não obter aumento de cargo no emprego, é porque reconhece estas duas fases emocionais adaptadas a situações próprias da nossa sociedade. Ninguém se surpreenderá por sentir com essas emoções, nem pela maneira como a exterioriza ao chegar ao escritório com o semblante abatido ou ar indignado, porque os outros conhecem e sabem reconhecer essas situações.

2.4. A Origem das emoções durante o desempenho no esporte

Alguns estudos (HANIN, 1993, 1995, 1997a; HANIN; SYRJA, 1995a, 1996; ROBAZZA; BORTOLI; ZADRO et al., 1998; SYRJA 1993, 1997) trazem o modelo IZOF assumindo que o impacto das emoções varia em conteúdo e o mesmo é determinado pela intensidade deles. Vários estudos avaliaram individualmente a intensidade ótima e disfuncional de várias emoções.

Pensando em níveis de Intensidade ótimos, os achados empíricos indicaram que a intensidade ótima e disfuncional é individual e que difere em atletas e esportes. Em nível mais geral, no entanto, várias regularidades foram observadas. Para emoções

ótimas positivas funcionais (P+), os níveis médios de intensidade ótima foram 7.2 ("muito" na escala Borg CR-10); a intensidade de emoção ótima negativa foi de 4.2 ou na faixa de "um pouco" (4) e "muito" (5); A intensidade disfuncional positiva foi de 6.2 (entre "muito" [5] e "muito alto" [7]). Finalmente, a intensidade disfuncional negativa foi de 6.8 ou quase "muito alto" (7). A Tabela 1 resume os estudos que examinam a intensidade ótima e disfuncional de emoções em vários esportes. O efeito melhorador de desempenho ideal geralmente está relacionado a emoções positivas intensivas e a emoções negativas de intensidade moderada. Um efeito disfuncional foi observado em atletas que relataram sofrer muita intensidade nas emoções selecionadas que prejudicam o desempenho. Além disso, foram encontradas diferenças significativas para as emoções ótimas e disfuncionais quando as faixas de intensidade individuais foram examinadas em atletas dentro e entre esportes (HANIN; SYRJA, 1995a, 1995b, 1997).

Tabela 1 - Intensidade média de emoções ótimas e disfuncionais em vários esportes.

				Média da intensidade da emoção			
Autor/ano	N	Gênero	Esporte	P+	N+	P-	N-
Hanin e Syrja (1995a)	46	M	Hóquei no gelo	7.0	4.9	6.7	6.5
Hanin e Syrja (1995b)	25	M	Futebol	6.5	4.1	4.3	6.0
Hanin e Syrja (1997)	12	M/F	Esqui cross country	8.4	5.1	5.6	7.7
Pesonen (1995)	25	M	Futebol	6.5	4.5	7.4	7.5
Syrja (1993)	18	M	Hóquei no gelo	7.6	5.9	7.3	7.1
Tarvonen (1995)	21	M/F	Squash	7.2	4.1	5.1	6.2
Tarvonen (1995)	16	M/F	Badminton	7.0	4.9	6.7	6.5
Robazza, Bortoli, Zadro e Nougier (1998)	34	M/F	Atletismo	6.0	3.9	5.3	5.7

Nota: P + = emoções positivas funcionalmente ótimas; N + = emoções negativas funcionalmente ótimas; P- = emoções positivas disfuncionais; N - = emoções negativas disfuncionais. A intensidade das emoções foi medida na escala CR-10 com escores variando de 0 (nada) a 10 e máximo possível.

Fonte: Hanin (2000) – Emotions in sport

Ainda descrevendo os principais achados nesta área para o conteúdo emocional ótimo e disfuncional no esporte, três resultados consistentes emergiram de estudos

baseados no IZOF em vários esportes (HANIN, 1993, 1995, 1997a; HANIN; SYRJA, 1995a, 1996; ROBAZZA; BORTOLI; ZADRO et al., 1998).

O primeiro resultado conclusivo desses estudos é que os atletas usaram uma ampla gama de palavras individualmente relevantes para descrever suas emoções ótimas (P+ N+) e disfuncionais (P- N-). As diferenças na seleção de emoções nessas categorias geralmente foram nos níveis interindividual e grupal.

O segundo resultado encontrado foi que algumas emoções dentro de cada categoria foram selecionadas com mais frequência do que outras. Foram identificados três tipos de descritores de emoção (HANIN, 1993; HANIN; SYRJA, 1995a): itens essenciais ou específicos do esporte estudado que refletem demandas de tarefas e preferências individuais; itens próprios (individuais) usados por um ou dois atletas; e itens não selecionados (não específicos, irrelevantes). Para ilustrar essa ideia, as tabelas I e II apresentam frequências de seleção para emoções positivas e negativas que os atletas perceberam como ótimas ou disfuncionais. A amostra incluiu 138 atletas experientes que representam sete esportes: badminton, hóquei no gelo, orientação (bússola), esqui cross-country, natação, squash e futebol. Para as emoções positivas (tabela I) e negativas (tabela II), os mesmos descritores foram selecionados como melhores por alguns atletas e como disfuncionais por outros.

A função predominante de cada emoção é vista na porcentagem de seleção. No entanto, a emoção positiva "enérgico", por exemplo, foi selecionada como o aumento do desempenho em 39,9% da amostra e prejudicando o desempenho em apenas 5,8%. "Maleável", superando as emoções disfuncionais positivas, foi selecionado como prejudicando o desempenho em 30,4% e como aumento do desempenho em 6,5%. O terceiro resultado, fica evidente quando se observa sobre as relações entre as sensações agradáveis e desagradáveis para os atletas e as consequências percebidas (impacto funcional) das emoções sobre o desempenho atlético, as mesmas foram convincentes. Especificamente, as emoções positivas e negativas podem produzir efeitos ótimos, disfuncionais ou ótimos e disfuncionais. Além disso, o impacto funcional nas emoções selecionadas são muitas vezes revertidos: as emoções positivas são percebidas como disfuncionais, enquanto as emoções negativas são classificadas como funcionalmente ótimas (HANIN, 1993, 1995; HANIN; SYRJA, 1995a).

Em vista da literatura existente sobre a ansiedade ótima (HANIN, 2006), o fato de que as emoções negativas (desagradáveis), às vezes, podem ser ótima para alguns atletas, não é surpreendente. No entanto, menos óbvio é a descoberta de que nem todas as emoções agradáveis são sempre benéficas para o desempenho individual, especialmente em tarefas esportivas extremamente exigentes. Na verdade, emoções tão positivas quanto: calma, relaxada, satisfeita, ou muito autoconfiante podem ser prejudiciais. Assim, o tom dessas emoções agradáveis ou não é o impacto funcional da emoção e que estão intimamente relacionados, mas neste caso são independentes.

Esses dados também suportam o pressuposto de que as emoções no esporte de alto nível diferem funcionalmente daqueles em contextos educacionais ou clínicos (HANIN, 1997a; SYRJA; HANIN, 1997a)

Tabela 2 - Top 15 marcadores de emoções positivas selecionadas como ótimas ou disfuncionais (N = 138 atletas em 7 esportes).

Emoções predominantemente ótimas (P+) em (%)			Emoções predominantemente disfuncionais (P-) em (%).		
	P +	P -		P -	P +
Enérgico	39.9	5.8	Maleável	30.4	6.5
Carregado	39.9	3.6	Animado	22.5	18.8
Motivado	37.7	-	Tranquilo	18.1	2.9
Determinado	30.4	13.8	Relaxado	16.7	10.3
Confiante	29.0	2.2	Animado	16.7	0.7
Importante	29.0	-	Muito feliz	15.2	0.7
Disposto	22.5	2.2	Destemido	15.2	8.7
Decidido	21.7	-	Satisfeito	14.5	3.6

Alerta	21.0	1.4	Exaltado	13.8	6.5
Animado	18.8	22.5	Determinado	13.8	30.4
Descansado	18.1	7.2	Agradável	13.0	1.4
Ativo	18.1	2.2	Confortável	13.0	1.4
Alegre	14.5	5.1	Agradável	10.9	-
Entusiasmado	14.5	3.6	Ousado	10.1	3.6
Bravo	13.8	0.7	Calma	9.4	9.4
Nota: P+ = descritores de emoção selecionados como positivos e ótimos (melhorando) para o desempenho; P- = descritores de emoção selecionados como positivos, mas disfuncionais (prejudicando) para o desempenho					

Fonte: Hanin (2000) – Emotions in sport

Tabela 3 - Top 15 marcadores de emoções negativas selecionadas como ótimas ou disfuncionais (N = 138 atletas em 7 esportes).

Emoções predominantemente ótimas (N+) em (%)			Emoções predominantemente disfuncionais (N-) em (%)		
	P +	P -		P -	P +
Tenso	49.3	10.1	Cansado	44.2	2.9
Insatisfeito	49.3	5.8	Não desejável	39.9	1.4
Atacante	34.5	-	Incerto	37.0	5.1
Violento	24.6	-	Lerdo	29.0	0.7
Intenso	21.7	2.9	Depressivo	26.8	-

Nervoso	20.3	10.1	Preguiçoso	23.2	0.7
Irritado	19.6	4.3	Angustiado	20.3	5.8
Provocado	13.0	4.3	Triste	17.4	-
Raiva	12.3	4.3	Receoso	15.9	3.6
Furioso	10.9	2.2	Exausto	14.5	-
Inquieto	10.1	2.2	Abatido	11.6	-
Vedado	8.7	8.7	Triste	11.6	-
Inquieto	8.0	5.1	Preocupado	10.9	6.5
Preocupado	6.5	10.9	Infeliz	10.9	-
Angustiado	5.8	20.3	Nervoso	10.1	20.3

Nota: P+ = descritores de emoção selecionados como negativos e ótimos (melhorando) para o desempenho; N- = descritores de emoção selecionados como negativos, mas disfuncionais (prejudicando) para o desempenho.

Fonte: Hanin (2000) – Emotions in sport

Como mencionado anteriormente, a ênfase principal do modelo IZOF até agora tem sido na descrição, previsão e explicação das relações emoção ao desempenho. O modelo tem várias implicações práticas para intervenções individualizadas. Especificamente, com base em extensos estudos de ansiedade antes da competição e observações de atletas de elite. Hanin (1980) apud Hanin (2000) propôs um programa experimental para otimização da ansiedade antes da competição. Esta intervenção, usada em trabalhos aplicados com remadores de elite e levantadores de peso (HANIN, 1980 apud HANIN, 2000) incluíram: o estabelecimento de zonas de ansiedade retrospectivamente ideais; avaliar a ansiedade real 5 a 7 dias antes da competição; medir a ansiedade (esperada), comparando a ansiedade real

antecipado com zonas pré-estabelecidas; e reduzindo ou aumentando a ansiedade para ajudar os atletas entrarem e permanecerem em suas zonas ideais.

Mais tarde, com base em pesquisa empírica em emoções positivas, negativas e desempenho, (HANIN, 1997, 2000) propôs os sete princípios de orientação para individualizada regulação das emoções. Estes incluíram o princípio da multimodalidade, várias zonas, multidirecional, multifunções, multicelulares, multitarefa e multi-método.

Analisando pesquisas com atletas de alto nível, Annesi (1998) apud Hanin (2000) estudou a intervenção com três jogadores de tênis de alto nível. Essa foi uma das primeiras investigações de intervenção bem documentados que examinaram a eficácia dos princípios selecionados do modelo IZOF.

Annesi (1998) apud Hanin (2000) identificou as zonas ideais usando o inventário de Ansiedade Estado Inventory-2 (CSAI-2) e ensinou atletas a entrarem nas suas zonas para melhorarem seu desempenho durante a temporada. No entanto, o estudo foi limitado, às avaliações de ansiedade antes da competição usando o CSAI-2 e à aplicação de estratégias de regulação gerado pelo pesquisador. Os efeitos de um sistema de regulação de ansiedade pré-competitiva, baseado em princípios do modelo de zonas ótimas de funcionamento (IZOF), teoria de ansiedade multidimensional e a hipótese de efeitos específicos, foram testados.

Na Fase I, estudos de caso com 3 jogadores adolescentes de elite foram usados para analisar o modelo IZOF dentro de uma estrutura multidimensional de ansiedade estado. Na Fase II, a eficácia de um sistema de regulação de ansiedade pré-competitiva, baseado no IZOF e na hipótese de efeitos específicos, foi testada para melhorar o desempenho do jogo. Depois de treinar atletas em habilidades psicológicas pré-matinais destinadas a regular a ansiedade específica do estado cognitivo, a ansiedade do estado somático e as dimensões de autoconfiança, o desempenho pós-tratamento rendeu valores mais altos ($p < 0,05$) do que o pré-tratamento. A necessidade de replicar as descobertas através de diferentes tipos de amostras, esportes e níveis de especialização foi enfatizada. Preocupações com a intrusão nas rotinas pré-competitivas dos atletas foram discutidas. Porém, o pesquisador respondeu parcialmente o comportamento emocional dos atletas durante seu estudo.

O atual trabalho tem como objetivo responder a estas preocupações, indo além

do estudo da ansiedade e avaliou as emoções positivas e negativas tentando entender se há diferença entre homens e mulheres.

Robazza, Bortoli, Zadro e Nougier (1998), juntamente com Robazza, Bortoli e Nougier (2000b, 2002) usaram os princípios propostos no monitoramento dos estados emocionais de atletas de campo e arqueiros italianos. As evidências sugeriram que a abordagem baseada em IZOF foi fundamental para reforçar a sensibilização e a capacidade dos atletas para otimizar constantemente os seus estados emocionais e desempenho atlético. No entanto, vários aspectos práticos e processuais da aplicação do modelo IZOF precisam ser revistos.

Em outro estudo importante com o mesmo tema Robazza, Pellizari e Hanin (2004) desenvolveram um programa de auto-regulação da emoção individualizada com base no modelo IZOF e evidências de pesquisa. O objetivo principal foi de examinar como atletas altamente qualificados e experientes poderiam ser ajudados a entrar de forma deliberada e permanecer em suas zonas ideais e como isso afeta seu desempenho durante a temporada competitiva. A hipótese dos autores era: (a) identificar os seus estados emocionais ótimos e disfuncionais; (B) deliberadamente entrar (e ficar) nas zonas ideais usando suas próprias estratégias de auto-regulação; e (c) exercer de forma mais consistente e ainda melhor do que antes, enquanto estando na zona do que quando fora da mesma.

Para isso atletas experientes de dois esportes foram escolhidos para o estudo, a fim de estabelecer a eficácia da intervenção. Os participantes foram oito atletas de alto nível do sexo masculino do nordeste da Itália, quatro jogadores de hóquei (H1, H2, H3 e H4), com idades entre 20-29 anos, e quatro ginastas (G1, G2, G3 e G4), com idades entre 17-22 anos. Sua experiência competitiva variou de 9 a 20 anos.

As medidas utilizadas no estudo foram baseadas principalmente em Hanin (1997) e Hanin (2000a), o IZOF foi empregado utilizando duas listas de estímulo. A primeira lista de 64 descritores de emoção foi criada por traduzir emoções usadas por Hanin e Syrja (1995a) com amostras do atletismo. A lista foi apresentada aos atletas para ajudá-los a reconhecer ou gerar descritores sobre emoção. Uma segunda lista de 45 estados fisiológicos também foi usada para permitir que o atleta identificasse seu sintoma fisiológico descrevendo concomitante seu desempenho de emoções. A

lista de itens foi desenvolvido por Bortoli e Robazza (2002) e Robazza e Bortoli (2003) em estudos com árbitros italianos e atletas. A lista inclui os itens de ansiedade somáticas do CSAI-2 (MARTENS; BURTON; VEALEY; BUMP & SMITH, 1990) e a Escala de Ansiedade Desporto (SAS). (SMITH; SMOLL, & SCHUTZ, 1990).

A Intensidade de cada emoção e os descritores fisiológicos relacionados a performances ótimas e disfuncionais recordados foram classificadas segundo uma escala de Categoria Rácio Borg (CR-10), tabela IV (BORG, 2001), e Hanin, (2000a). Esta escala tem sido utilizada com sucesso em estudos psicológicos da capacidade de exercício, esforço e dor (BORG, 2001), também utilizada para a investigação das emoções (HANIN, 2000a). Houve pequenas alterações na escala: foram 0, nada; 0,5, muito, muito pouco; 1, muito pouco; 2, pouco; 3, moderada; 5, muito; 7, muito; 10, muito, muito; 11, máximas possíveis (sem classificações verbais foram utilizadas para 4, 6, 8 e 9). Pontuação dos itens individuais podem, portanto, variar de 0 a 11.

Tabela 4 - Escala de Borg adaptada.

BORG CR10 Scale	Modified BORG CR 10 Scale (CR-10 Scale)
0 Absolutamente nada	0 Absolutamente nada
0.5 Extremamente fraco (apenas visível)	0.5 Muito, muito pouco
1 Muito fraco	1 Muito pouco
2 Fraco (leve)	2 Pouco
3 Moderado	3 Moderado
4	4
5 Forte (pesado)	5 Muito
6	6
7 Muito forte	7 MUITÍSSIMO
8	8
9	9
10 Extremamente forte	10 Muito, muitíssimo forte
* Máximo	* Máximo possível
Borg CR10 scale, Borg 1981, 1982.	Adapted, Borg (2001)

Fonte: Hanin (2000) – Emotions in sport

Antes do início da temporada de competição, cada atleta foi contatado individualmente para participar numa base voluntária em um projeto de treinamento mental. Os participantes foram apresentados com informações sobre objetivos de pesquisa e procedimentos de avaliação. Os atletas também foram informados de que eles poderiam retirar-se da investigação a qualquer momento. A investigação foi composta por cinco fases, com o objetivo de: (a) identificar o conteúdo pé-performance de emoções ótimas e disfuncionais; (B) examinar os seus próprios procedimentos de preparação psicológica espontaneamente desenvolvidos; (C) monitorar emoções pré-competitivas; (D) desenvolver um programa de auto regulação multimodal individual; e (e) examinar a adoção efetiva de procedimentos de auto regulação psicológicos (validação social). Os participantes de controle foram envolvidos nos procedimentos de

identificação pré-performance de emoções (primeira fase) e as emoções pré-competitivo de monitoramento (terceira fase); suas estratégias de auto-regulação não foram examinadas e a intervenção não foi implementada.

Os atletas foram atendidos individualmente e disponibilizada informação sobre os conceitos de emoções e reações corporais antes da competição, e seus efeitos sobre o desempenho. Também foi explicado que as emoções agradáveis e desagradáveis, juntamente com suas reações corporais seriam percebidas, não importando se benéfica ou prejudicial. A ênfase foi colocada sobre o reconhecimento das emoções individuais relacionadas com o desempenho como um passo importante para ganhar conhecimento e controle de estados corporais que afetam o desempenho. Atletas foram posteriormente convidados a identificar emoções e estados fisiológicos associados com piores desempenhos recordados. Eles foram apresentados com as duas listas de descritores positivo-negativo que também facilitou a identificação dos sintomas fisiológicos dos mesmos.

Geração de novos descritores foi analisada para corresponder melhor a experiência competitiva. Especificamente, os atletas foram convidados a escolher até cinco emoções e até cinco sintomas concomitante às emoções para cada uma das quatro categorias de conteúdo emoção, facilitando-agradável, facilitando-desagradável, inibindo-desagradável, e inibindo-agradável. Portanto, um total de 20 emoções e sintomas corporais poderiam ter sido selecionados. Cada atleta foi então reexaminado para ser classificado em intensidade na escala de CR-10. Os participantes foram convidados a responder: "Qual é a intensidade dessa emoção (ou sintoma corporal) quando relacionado a melhor (ou pior) desempenho? Recordar os conteúdos ótimos-disfuncionais sobre suas emoções e intensidades foram assim identificados para servir como critérios individualizados e orientações para a auto-regulação dos atletas.

Já para outros autores, seguindo uma outra linha, muito mais generalista, Buceta (2003) buscou a preparação psicológica dos atletas incluindo a aplicação rigorosa de estratégias apropriadas, a fim de alcançar um determinado estado psíquico que contribua efetivamente para o rendimento. Tal preparação supõe a manipulação de variáveis psicológicas como a motivação, a autoconfiança, a atenção, entre outros, com o objetivo de conseguir o rendimento esportivo e pessoal mais apropriado para cada

momento (treinamentos, competições, períodos de descanso, etc.). Para este mesmo autor, existem três grandes áreas de trabalho psicológico no esporte de competição:

- Área de treinamento: no qual o objetivo principal é contribuir e ensaiar as possibilidades de rendimento dos atletas, ajudando a incrementar e acertar os diversos recursos;
- Área de competição: em que se trata de colaborar para que os atletas coloquem em prática as habilidades que dominam sobre as condições estressantes da competição;
- Área de apoio ao treinamento e competição: que incluem ações que possam contribuir para otimizar o rendimento, tanto no treinamento como na competição, principalmente, por meio da comunicação interpessoal, o funcionamento do grupo, a prevenção e reabilitação de lesões e o ajuste do equilíbrio psicológico.

Ainda para Buceta (2003), ao contrário do que pensam algumas pessoas, o trabalho psicológico não é algo que serve, unicamente, para os atletas com problemas emocionais ou alterações psicológicas de qualquer tipo, mas, se constitui como um ramo da preparação global do atleta, igual à preparação física, ao treinamento técnico.

Na pesquisa de Lavoura, Zanetti e Machado (2008) os mesmos investigaram os estados emocionais presentes na prática esportiva, utilizaram como método o estudo de caso, tendo, portanto, um caráter particular de resultados, que não deve ser considerado generalizado. Não obstante, o método desenvolvido foi importante, por levar em conta os aspectos emocionais do participante.

A técnica utilizada para a coleta das informações foi a de história de vida, a qual vem sendo empregada consideravelmente nas ciências humanas, em especial, nas áreas de antropologia, psicologia e sociologia. A técnica permite resgatar todo o percurso da vida do sujeito, examinando os caminhos trilhados desde o início, desvelando a história a partir dos depoimentos enunciados pelos participantes, analisando e descobrindo pontos interessantes.

A entrevista foi do tipo semiestruturada, por meio da técnica de história de vida, apesar de utilizar a análise do subjetivo do indivíduo, acabou também estudando a questão social. Isso porque as indagações realizadas por parte do pesquisador não analisam os sujeitos como se estivessem isolados socialmente, mas, ao contrário, os

compreendem como um processo, no qual serão produto e produtor da sociedade em que vivem.

A análise dos relatos orais foi realizada por meio da análise de conteúdo temático, a análise procura descobrir o sentido da mensagem, reescrevendo um fragmento do discurso, tentando extrair seu significado, de acordo com o problema pesquisado.

Participou deste estudo um atleta da modalidade canoagem slalom, o qual foi considerado o melhor atleta da sua modalidade em atividade no país, conforme ranking da Confederação Brasileira da Canoagem – CBCa (2005, 2006, 2007). Nesta atividade esportiva, os sujeitos precisam superar os obstáculos que a própria natureza apresenta, como a correnteza dos rios, os desníveis, as pedras, os refluxos, os remansos, entre outros. Não obstante, o fluxo e a vazão de água fazem com que cada rio apresente uma determinada característica diferente, assim como, sua profundidade, largura e extensão. Além destes obstáculos naturais, os atletas precisam encarar alguns obstáculos artificiais, transpondo balizas em um trecho do rio que pode variar entre 400 e 600 metros.

Dessa forma, Cipriani (1988) e Queiroz (1988) apud Lavoura, Zanetti e Machado (2008) afirmam que é impossível separar as características culturais, sociais, tecnológicas e outras, presentes nos relatos, do período e da sociedade em que os indivíduos participantes vivem, permitindo, assim, que o estudo não se centralize somente nos sujeitos, mas também, no período e na sociedade em questão, sendo assim, os autores levam em consideração a questão da hipótese culturalista levantada em capítulos anteriores.

Estudos na área sobre afetividade alertam para o fato da falta de especificidade e protocolo de atendimento para os atletas de alto rendimento. A dificuldade na coleta, a intransigência dos técnicos com relação a datas e proximidade dos grandes eventos são barreiras enormes inseridas para a continuação da pesquisa no Brasil.

A seguir mostrar-se-á uma série de investigações utilizando-se da ferramenta (questionário) PANAS, envolvendo afeto nesses estudos com diferentes objetivos e populações.

Crispim (2014) estudou evidências da validade e precisão de um instrumento de

avaliação de afeto em atletas lesionados, a autora estudou em sua amostra de caráter aplicativo e descritivo explicativo, evidências de validade de instrumentos de medida de fenômenos psicológicos em contexto específico. O caráter explicativo teve como objetivo examinar e explicar informações descritivas e o método correlacional utilizado complementou dando ênfase na descoberta das relações entre duas ou mais variáveis. A hipótese do estudo de Crispim foi que existe associação entre estados afetivos e lesões em atletas lesionados.

Para isso, foram verificadas as evidências de validade e precisão de um instrumento de avaliação de afeto em atletas lesionados. A pesquisa contou com uma amostra de 333 atletas. A coleta de dados ocorreu em clubes esportivos de diferentes modalidades esportivas e em clínicas de fisioterapia especializadas em tratamento e avaliação de atletas. Os critérios de inclusão adotados foram referentes a atletas que: a) participassem de treinos e competições esportivas, em esportes individuais ou coletivos e; b) tivessem competido em nível estadual ou superior. Nas clínicas, os critérios de inclusão foram: a) ser atleta; b) ter participado de treinos ou competições esportivas, em esportes individuais ou coletivos; c) ter participado de competições esportivas no âmbito estadual ou superior; d) estar lesionado, conforme diagnóstico médico.

O estudo de Crispim partiu da seguinte premissa: Quais são as evidências de validade e precisão de um instrumento de avaliação de afeto em atletas lesionados? Essas evidências de validade de estrutura interna do constructo foram encontradas parcialmente. Essas evidências foram confirmadas pelos índices satisfatórios de precisão. Porém, ao investigar as evidências de convergência com a PANAS, as correlações foram consideradas fracas, o que pressupôs novos estudos entre as duas escalas para que a convergência entre os modelos teóricos possa ser ou não confirmada.

A busca de evidências de validade para o constructo do afeto demonstrou uma demanda existente acerca de novos estudos para a compreensão das similaridades e diferenças entre os modelos teóricos de afeto na população brasileira.

Com relação as evidências de validade com variáveis externas, foi possível identificar, mesmo que de forma fraca, uma relação entre afetos considerados

desagradáveis com o número de lesão e com o fato de estar lesionado. Para aperfeiçoar as relações encontradas entre afeto e a ocorrência de lesões, é sugerido que estudos posteriores no Brasil utilizem o modelo de Williams e Andersen (1998). Esse modelo vem sendo testado internacionalmente em diversos contextos esportivos e no Brasil, ainda possui escassas evidências de validade. Para isso, estudos que adicionem outras variáveis do contexto esportivo e entendam melhor seu papel na predição ou moderação da ocorrência da lesão, devem ser realizados. Como forma de aperfeiçoar os estudos de afeto no futuro, é sugerido que seja realizada inversão dos itens de afeto, quando utilizados na estrutura do diferencial semântico. A inversão de alguns pares de adjetivos ao longo da escala pode vir a contribuir para o controle do viés e do excesso de respostas no máximo de valência de prazer. A alteração dos estímulos, aqui utilizado como o que o atleta sentia antes de competir, também demonstra ser um potencial para a verificação de como o construto pode variar de contexto para contexto. Esse estudo visou contribuir para a melhor compreensão do afeto e de sua relação com a ocorrência das lesões em atletas. A escolha de uma teoria pouco utilizada no contexto brasileiro teve por objetivo expandir o panorama de conhecimento científico sobre o construto afeto e sua influência no desfecho da lesão no contexto esportivo.

Segabinazi et. al (2012) avaliaram a estrutura fatorial da Escala de Afeto Positivo e Negativo em jovens, participaram da pesquisa 425 adolescentes (52,7% meninos) de escolas públicas e privadas do município de Santa Maria/RS, com idades entre 14 e 19 anos ($M = 16,07$; $DP = 1,12$). Cinquenta e um por cento dos participantes frequentavam o ensino médio em escolas privadas, sendo os demais provenientes de escolas públicas. Da amostra, 36,5% eram alunos de 1º ano, 32,4% do 2º ano e 31,1% do 3º ano. Ambas as escolas estavam localizadas em bairros centrais da cidade. Para fins de análise de dados, a amostra total foi dividida em duas faixas etárias, assim, 261 adolescentes pertenciam à faixa etária dos 14 aos 16 anos ($M = 15,32$; $DP = 0,67$) e o restante possuía entre 17 e 19 anos ($M = 17,27$; $DP = 0,47$).

A instrução dada foi que o adolescente respondesse como ele estava se sentido ultimamente. Para isso utilizou-se da Escala de Afetos Positivos e Negativos para Adolescentes, uma versão do instrumento utilizada neste estudo constituiu-se de 32

adjetivos descritores de estados afetivos subjetivos. As opções de resposta possuíam um formato de escala Likert de cinco pontos, com a seguinte gradação: “nem um pouco”, “um pouco”, “mais ou menos”, “bastante” e “muitíssimo”.

Os resultados chamaram atenção em razão das controvérsias sobre as relações entre as variáveis AP e AN encontradas na literatura. Na solução final, quatro itens da escala foram eliminados (entediado, sensível, envergonhado e cuidadoso). A eliminação foi decorrente da dificuldade de entendimento dos termos por parte dos adolescentes e pelo fato dos mesmos apontarem dois fatores após a solução. Assim, a escala para adolescentes, na sua versão final, possui 28 itens, sendo 14, referentes à subescala de afeto positivo e 14 à subescala de afeto negativo.

Este estudo demonstrou aspectos da validade de construto da Escala de Afetos Positivo e Negativo para Adolescentes a partir de diferentes fontes de evidências. A escala apresentou índices de consistência interna adequados, similares aos encontrados na versão da escala para adultos (WATSON; CLARK; TELLEGEN, 1988) e na versão brasileira para crianças (GIACOMONI; HUTZ, 2006). Já a análise de componentes principais mostrou uma solução de dois fatores, sendo que os descritores relacionados semanticamente aos fatores de AP e AN, após a eliminação de alguns itens, carregaram conforme esperado (WATSON; CLARK; TELLEGEN, 1988).

Em suma, a Escala de Afeto Positivo e Negativo para Adolescentes, em sua versão atual, caracteriza-se como um instrumento consistente para avaliar a dimensão afetiva do bem-estar subjetivo de adolescentes. O instrumento pode ser aplicado em programas educacionais, de desempenho escolar, vocacionais, culturais e de saúde de adolescentes. No âmbito clínico pode ser usada como material de apoio para serviços de triagem e para compreensão clínica do paciente. Sugere-se estudos com amostra maiores, ou seja, mais representativas. Também foi sugerido análises em outras regiões e realidades socioeconômicas e culturais do país (SEGABINAZI et al., 2012).

Em outro estudo, Gaudreau; Sanchez; Blondin (2006) objetivaram entender as estruturas estudantis alternativas da versão canadense do programa de afeto positivo e negativo (PANAS) sugerido por Watson, Clark, e Tellegen (1988).

A amostra de atletas em diferentes estágios de uma competição esportiva possibilitou tal investigação. A primeira amostra (N = 305) foi usada para avaliar,

comparar e melhorar o modelo de medição do PANAS. A segunda amostra (N = 217) foi usada para validar o modelo que forneceu o melhor ajuste com a amostra de calibração. Trezentos e cinco atletas canadenses (60% do sexo masculino) variando de 14 a 47 anos de idade (M = 19,43, DP = 5) participaram do primeiro estudo (Amostra 1). Em média, eles competiam no esporte há 6 anos (DP = 4,50) e treinavam 9 horas por semana (DP = 8,60). Participavam de eventos recreativos (29%), regionais (27%), provinciais (25%), nacionais (10%) ou internacionais (9%). Duzentos e dezessete atletas canadenses (69% do sexo masculino) variando de 14 a 60 anos de idade (M = 22,56, DP = 10,50) participaram do segundo estudo (Amostra 2). Em média eles estavam competindo em seu esporte há 8 anos (DP = 6,65) e estavam treinando 8 horas semanais (DP = 6,65). Eles estavam competindo em recreação (4%), eventos esportivos regionais (12%), provinciais (73%) e nacionais-internacionais (11%).

Um procedimento duplo de retrotradução foi usado para traduzir o PANAS. Dois estudantes de graduação bilíngues em psicologia traduziram o PANAS de forma independente. Então, dois outros estudantes de pós-graduação bilíngues em psicologia retraduziram cada versão do francês para o inglês de forma independente. Um comitê de pesquisa que incluiu o primeiro autor do presente artigo e os dois estudantes de pós-graduação que traduziram o PANAS para o francês examinaram uma versão preliminar. Com base em consensual acordo, o comitê criou a versão experimental da versão do PANAS francês. Os itens foram classificados em uma escala do tipo Likert de 5 pontos (nem um pouco ou muito - extremamente). Coeficientes de Cronbach de consistência interna do efeito positivo (Amostra 1 = 0,90; Amostra 2 = 0,91), efeito negativo global (Amostra 1 = 0,80; Amostra 2 = 0,84), Virada (Amostra 1 = 0,81; Amostra 2 = .82), e Fatores de medo (Amostra 1 = 0,76; Amostra 2 = 0,74) foram adequados em cada amostra. Os atletas da primeira amostra completaram o PANAS o mais rápido possível após uma competição selecionada. Todos os questionários foram devolvidos aos treinadores num envelope selado não marcado dentro de 6 horas após a competição. Os participantes indicaram até que ponto cada adjetivo do PANAS representava como eles se sentiram durante a competição. Esse atraso retrospectivo foi utilizado para avaliar estados afetivos em competição sem interferir em outras atividades que os atletas deveriam realizar imediatamente após a competição. Atletas da segunda

amostra completaram o PANAS em pequenos grupos sob a supervisão de um estudante graduado durante o primeiro treino após uma competição. Os participantes indicaram o grau em que cada adjetivo representou como eles estavam se sentindo no momento presente (ou seja, estados afetivos pós-competição)

Cinco participantes da amostra 1 não conseguiram completar mais de cinco itens do PANAS e, portanto, foram excluídos de outras análises.

O objetivo do estudo de Gaudreau, Sanchez e Blondin (2006) foi comparar o ajuste estatístico de modelos fatoriais concorrentes do PANAS com dados de amostras independentes de atletas que completaram esta lista de verificação num estágio diferente de uma situação relacionada ao desempenho. Três principais descobertas surgiram a partir deste estudo. Primeiro, um modelo de três fatores modificado com cargas cruzadas forneceu um melhor ajuste aos dados do que os modelos hipotéticos e modificado de dois fatores. Em segundo lugar, alguns itens do PANAS foram retirados no Efeito Positivo e fatores de medo. Terceiro, o modelo de três fatores modificado com cargas foi parcialmente invariante em duas amostras.

Watson, Clark e Tellegen (1988) criou a escala de afetos negativos para avaliar uma dimensão ampla do sofrimento geral. A presença de duas subescalas negativas discretas, mas substancialmente correlacionadas, não é desconcertante, uma vez que reflete apenas a variedade de afetos negativos que os indivíduos podem sofrer em situações estressantes (WATSON; CLARK, 1997). Além disso, a correlação de tamanho moderado entre os fatores medo e chateado é consistente com a concepção hierárquica de afeto, na qual os estados afetivos de nível mais baixo são considerados como representando uma dimensão de afeto negativo de ordem superior. Usando tal concepção hierárquica do afeto, Watson e Clark (1994) desenvolveram o PANAS-X, no qual 13 estados afetivos discretos (nível de ordem inferior) são categorizados em duas dimensões de ordem superior (isto é, um efeito positivo e um negativo). Até certo ponto, o modelo de três fatores converge com os princípios do PANAS-X (WATSON; CLARK, 1994), pois mostra a presença de afetos negativos distintos, mas, no entanto, inter-relacionados, de ordem inferior dentro da subescala de afeto negativo do PANAS. Os resultados deste estudo indicam que a escala de afeto negativo do PANAS contém dois constructos distintos, mas correlacionados. Uma questão que necessita de mais

investigação é se o modelo de três fatores pode capturar adequadamente os estados afetivos dos indivíduos em situações de exercício, acadêmicas, artísticas ou de trabalho.

Pesquisas futuras também devem tentar replicar esses achados com as versões em inglês (WATSON; CLARK; TELLEGEN, 1988) e estrangeiras do PANAS. Mais esforços devem ser investidos em estudos de validação intercultural para promover comparações confiáveis de estruturas psicológicas entre países, idiomas e culturas.

Neste sentido Galinha e Ribeiro (2005) contribuíram para o estudo da versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS), os autores partiram dos 60 itens originais de Zevon e Tellegen (1982). O processo de tradução obteve a colaboração de peritos nas línguas portuguesa e inglesa, logo em seguida a tradução foi discutida por psicólogos portugueses com domínio na língua inglesa. Dos 78 itens originários da pesquisa realizada com universitários (foi utilizado questionário com sequencias diferentes dos descritores, para minimizar o erro decorrente da ordem dos itens). Metade dos participantes responderam primeiro ao questionário “durante as últimas semanas” e a outra metade respondeu primeiro ao questionário “durante os últimos dias”. Os autores seguiram os procedimentos originais de Watson, Clark e Tellegen (1988) para a construção do PANAS – versão portuguesa, respeitando análise fatorial de componentes principais com solução para dois fatores, visando separação dos dois fatores (Negativos e Positivos). O objetivo final era reduzir os 60 itens originais para os 20 itens finais que constituem o Panas, dez itens de Afeto Positivo e dez de Afeto Negativo. Watson, Clark e Tellegen (1988) consideraram que dez termos para cada Dimensão (Positiva e Negativa) seriam suficientes.

Pode-se dizer que a adaptação da PANAS para a língua portuguesa foi feita com sucesso e pode ser utilizada como uma escala breve de avaliação do afeto positivo e negativo (GALINHA; RIBEIRO, 2005a; GALINHA; RIBEIRO, 2005b).

O PANAS X surge em 1994 quando Watson e Clark discutem a necessidade de criarem sete escalas de afeto específico envolvendo principalmente diferentes afetos negativos que foram construídos a seguir e logo após, foram criadas quatro escalas específicas de afeto positivo.

Várias pesquisas (ZEVON; TELLEGEN, 1982; WATSON; CLARK; TELLEGEN,

1984; TELLEGEN, 1985; WATSON; TELLEGEN, 1985; WATSON, 1988B) foram desenvolvidas utilizando esses dois fatores gerais – tipicamente rotulados como Afeto Positivo (PA) e Afeto Negativo (NA) que emergiram de forma confiável como as dimensões dominantes da experiência durante os experimentos. Estes fatores foram identificados tanto intra quanto interindividuais, e eles emergem consistentemente através de diversos conjuntos de descritores, prazos, respostas, formatos, idiomas e culturas. Para medir esses fatores Watson, Clark e Tellegen (1988) desenvolveram Programa de Afetividade Negativa e Positiva (PANAS), que consiste em dois momentos, a criação de escalas de dez itens para a Afetos Positivos e dez itens para Afetos Negativos. Estas duas dimensões gerais representam a maior parte da variação na influência autoavaliada dos sujeitos no questionário PANAS-X. Neste modelo, o nível superior reflete a valência dos descritores de humor (ou seja, se eles representam estados negativos ou positivos), já o nível inferior reflete o seu conteúdo específico (ou seja, as qualidades distintivas do indivíduo). Para avaliar esses estados emocionais específicos, criou-se uma versão expandida de 60 itens da PANAS (o PANAS-X). Além das duas dimensões originais de ordem superior, PANAS-X mede 11 afetos específicos: Medo, Tristeza, Culpa, Hostilidade, Timidez, Fadiga, Surpresa, Jovialidade, Autoconfiança, Atenção e Serenidade. O PANAS-X, portanto, prevê a medição do humor em dois níveis diferentes.

O PANAS-X foi criado em três etapas relativamente distintas. Em resumo, as duas escalas PANAS-X gerais fornecem medidas confiáveis, válidas e amplamente independentes das dimensões de Afeto Positivo e Afeto Negativo de ordem superior, independentemente da população de assunto ou do período de tempo utilizado (dias, semanas, no momento, hoje, passados alguns dias, últimas semanas, mês passado, ano passado), ou seja, a confiabilidade e validade dessas escalas, Watson, Clark e Tellegen (1988) estão garantidas para futuros trabalhos.

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Esse estudo é um estudo quantitativo, ou seja, utilizou-se de uma abordagem, quantitativa para se estudar o fenômeno emoções dentro do contexto esportivo. Estudos quantitativos sugerem medidas precisas, controle rígido de variáveis (Laboratório) e análises estatísticas (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012). Assim, a pesquisa quantitativa tende a centralizar-se na análise, onde foi separado e examinado os componentes do fenômeno emoções no cenário da natação competitiva. Essa abordagem foi assumida com o intuito de responder aos objetivos do presente estudo.

3.1. Participantes

Participaram do estudo, mediante assinatura do termo de consentimento, 33 atletas (22 do sexo masculino e 11 do sexo feminino) das categorias sênior, ou seja, atletas com média de idade entre 22,27 (4,88) anos que participaram do Campeonato Brasileiro Absoluto de Natação – Troféu José Finkel – Taça Correios realizado na cidade de São Paulo em agosto de 2018. O tempo médio de prática no esporte desses atletas foi de 12,61 (5,54) anos. Os sujeitos são finalistas “A”, ou seja, atletas que ficaram entre os 8 melhores do Brasil no maior evento de natação no cenário nacional. Na época da coleta dos dados todos estavam filiados à Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos (CBDA) e participando de competições ligadas a essa entidade em nível nacional e internacional.

3.2. Tarefa

A tarefa solicitada foi a de responder o questionário baseado na versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS X). Mais especificamente, a entrega do questionário foi realizada em 2 etapas. A primeira delas foi quando os atletas eram abordados antes das suas principais provas e responderam o termo de consentimento livre e esclarecido durante o próprio evento. Logo em

seguida os mesmos foram instruídos pelo experimentador sobre o que tinham que responder no questionário PANAS – X (2005), os atletas responderam os 60 componentes, marcando (escala Likert) o que mais estavam sentindo naquele momento. Gastaram em média 10 a 15 minutos para todo o procedimento (GALINHA; RIBEIRO, 2005).

Importante enfatizar, no início do trabalho prático com o programa de monitoramento e avaliação, que o mesmo é um programa gradual de capacitação auto reguladora. Exigindo o empenho total de todos os envolvidos: atletas, técnicos e o pesquisador. Todos entenderam que o desenvolvimento dos perfis emocionais é apenas o início para um bom trabalho entre a equipe técnica.

O núcleo do Modelo PANAS surge da necessidade de desenvolver medidas breves e fáceis de administrar individualmente levando a melhora do entendimento de suas emoções (afetos positivos e afetos negativos). O questionário original foi criado pelos autores Watson, Clark e Tellegen (1988), adaptado e validado para versão em português por Galinha e Ribeiro (2005).

Num primeiro momento os atletas reconheceram suas diferentes emoções e numa escala (entre muito pouco ou nada e excessivamente) identificaram seus afetos positivos. No segundo momento da coleta os atletas identificaram no mesmo questionário suas emoções negativas.

Na identificação de desempenho bem-sucedido e malsucedido é crucial identificar sobre seu rendimento durante o final de semana que segue após a entrevista. Assim, os tempos (metas) das suas principais provas para identificar melhora ou piora em seu rendimento foram solicitados antes da prova realizada.

O procedimento de avaliação passo a passo ajudou os atletas a: (a) identificarem conteúdo de emoção individualmente relevante, (b) relacionarem esses sentimentos a contextos específicos (competições bem-sucedidas e malsucedidas), (c) visualizarem estados emocionais (efeitos de interação).

A seguir estão os passos no desenvolvimento de perfis de emoção que foram identificados no presente trabalho e que serão discutidos posteriormente:

- a) Identificar individualmente o sucesso e o fracasso no desempenho.
- b) Identificar emoções positivas e negativas para o desempenho.

c) Visualizar estados emocionais em seu melhor ou pior resultado.

3.3. Procedimentos

A coleta de dados ocorreu em duas etapas. Na primeira etapa os técnicos eram comunicados de tal procedimento e logo após os atletas eram instruídos individualmente durante o evento para tal procedimento. Após sentarem no próprio local onde se encontrava seu clube, recebiam as informações sobre o estudo e eram convidados a assinar o termo de consentimento, após esclarecimentos. O parecer consubstanciado do comitê de ética de pesquisa foi liberado sob o número de parecer: 2.841.47 em agosto de 2018.

Após a assinatura do termo e explicações sobre a pesquisa, os atletas responderam questionário versão em Português do PANAS-X (2005), escala que consiste de palavras e frases que descrevem diferentes sentimentos e emoções. Os atletas liam cada item e então marcavam a resposta apropriada no espaço ao lado da palavra, indicando o quanto ele vem se sentindo assim durante a última semana, incluindo o dia de hoje.

A segunda etapa compreendeu-se a execução da tarefa, ou seja, nadar suas principais provas durante evento competitivo sempre a 100%. Para tal, os atletas foram monitorados via cronometristas da própria Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos.

Os sujeitos da pesquisa, corresponderam a seguinte distribuição enquanto seus níveis de habilidades: 51,51% eram velocistas, ou seja, nadam provas de 50m e 100m, outros 42,42% foram categorizados como meio fundistas (provas de 200m e 400m) e um total de 6,06% foi classificado como fundistas (provas de 800m e 1500m). Todos os atletas fizeram uma ambientação com o ambiente (piscina) antes das suas provas, na qual consistiu num aquecimento individualizado de acordo com especificações de seu técnico de, no mínimo, 30 minutos antes das provas principais estipuladas por eles.

Todos os atletas foram monitorados na sua principal prova, que foi estipulada pelo técnico e atleta antecipadamente. Realizaram todas as provas a 100% do seu esforço máximo.

O tempo de execução de cada tentativa (prova) foi cronometrado e fornecido, após cada tentativa, aos atletas durante o evento, porém, para obtenção de dados estatístico para a pesquisa valeu-se os resultados oficiais que foram extraídos do site da Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos (www.cbda.org.br), uma semana após o final do evento.

3.4. Análise dos dados

Considerando que todas as medidas utilizadas são de natureza intervalar, e que o trabalho apresentou 33 participantes, o pressuposto de normalidade foi verificado pelo teste de Shapiro-Wilk para cada variável com grupos separados por sexo. Apesar dos desvios dos dados em relação ao pressuposto de normalidade, não foi possível utilizar uma análise não paramétrica, pois os grupos têm números diferentes entre si.

Para verificar diferenças entre grupos foi empregado o teste *t* de Welch por ser mais adequado para grupos com diferentes variâncias e números de participantes. Empregou-se o teste *t* de Welch, que usa estimadores de variância separados para cada grupo e permite realizar análises em grupos com diferentes números de observações e diferentes variâncias (heterocedasticidade). Para minimizar o erro tipo I, foi utilizado o procedimento de Bonferroni para múltiplas comparações, dividindo o nível de significância pelo número de comparações ($\alpha < 0,05/13 \approx 0,004$).

O teste *t* também é considerado robusto em caso de desvios dos pressupostos de homogeneidade de variância e normalidade, desse modo a análise de normalidade pode ser considerada complementar (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012).

4. RESULTADOS

4.1. Análises gerais

Para verificar e classificar os grupos foram feitas médias, desvios padrões e porcentagem para análise dos sujeitos.

Tabela 5 - **Descrição das características gerais (média, desvio padrão e porcentagem) do grupo.**

Variável	Geral	Masculino	Feminino
Idade (anos)	22,27 (4,88)	24,32 (4,40)	18,18 (2,82)
Tempo de prática	12,61 (5,54)	15 (5,19)	7,82 (1,94)
Velocistas	51,51%	63,63%	27,27%
Meio Fundistas	42,42%	31,82%	63,63%
Fundistas	6,06%	4,54%	9,09%
Melhoraram seus resultados	33,33%	63,63%	36,36%

Conforme indicado na TABELA 1, a média de idade gerada foi de 22, 27 (4,88) anos de idade, quando observado somente o público masculino a média de idade sobe para 24,32 (4,40). Já para o feminino essa média fica abaixo quando comparada à média geral e o masculino, a média de idade feminina foi de 18,18 (2,82). No quadro geral, quando se observa somente os nadadores velocistas, temos 51,51% da amostra com nadadores de provas rápidas, ou seja, provas de 50m, 100m e 200 metros. Meio Fundo observou-se um total de 42,42% da amostra e nadadores fundistas 6,06% são atletas que preferem nadar provas longas (800m e 1500m). Porém, quando observa-se somente os nadadores velocistas (51,51%), 29,41% deles melhoraram seus resultados contra os 70,58% que pioraram seus desempenhos quando comparado o tempo que tinham e o tempo que realmente fizeram durante a competição. Os nadadores meio-fundistas que totalizaram 42,42% da amostra, 20,16% dessa população melhoraram e 71,42% pioraram. Os nadadores fundistas (6,06%) tiveram êxito de 100% nos seus resultados.

Na TABELA 6 pode-se observar a escolaridade dos atletas analisados:

Tabela 6 - Descrição das características escolares dos atletas em porcentagem.

Escolaridade	Geral	Masculino	Feminino
2º grau completo	36,36%	31,81%	45,45%
2º grau incompleto	15,15%	4,54%	36,36%
Sup. Completo	24,24%	31,81%	9,09%
Sup. Incompleto	24,24%	31,81%	9,09%

Na média, os atletas têm baixa escolaridade e por conta dos treinamentos excessivos e repetitivos alegam não terem tempo de estudar. No geral 24, 24% da amostra tem ensino superior completo, porém, não trabalham na área específica de formação. Ainda como olhar na média geral da amostra, somente 36,36% dos atletas tem o 2º grau completo, sugerindo uma pequena entrada dos mesmos nos próximos anos na Universidade. Esse ponto precisa ser explorado com mais calma em futuros trabalhos.

Ao se tratar de 2º grau escolar, a população feminina leva uma vantagem enquanto 2º grau completo (são em maior número do que os homens), ver TABELA 6. Em contrapartida, quando se verifica o Ensino Superior a população masculina leva vantagem enquanto Ensino Superior Completo.

Tabela 7 - Dados Gerais do estudo e descrição entre homens e mulheres em média e desvio padrão.

	Média	Desvio	Maior Valor	Menor Valor
Média Geral	2,31	0,83	Confiante 3,94 (0,86) + Cheio de Energia 3,94 (0,90)	Deprimido 1,09 (0,29) + Pasmado, assombrado 1,09 (0,29)
Média Masculino	2,34	0,78	Cheio de energia 4,23 (0,87)	Pasmado, assombrado 1,05 (0,21) + Deprimido 1,05 (0,21)
Média Feminino	2,24	0,87	Ativo 4,00 (0,77)	Triste 1,18 (0,40) + Pasmado, assombrado 1,18 (0,40) + Culpado 1,18 (0,40) + Sonado 1,18 (0,40) + Deprimido 1,18 (0,40) + Detestando, odiando 1,18 (0,40)

Conforme indicado na TABELA 7, a média geral dos 60 descritores para emoções nos atletas de ambos os sexos encontrada foi de 2,31 (0,83), o maior valor encontrado para a amostra em geral foi nas emoções “Confiante” 3,94 (0,86) e “Cheio de energia” 3,94 (0,90), já os menores valores foram para as emoções: “Deprimido” 1,09 (0,29) e “Pasmado, assombrado” 1,09 (0,29).

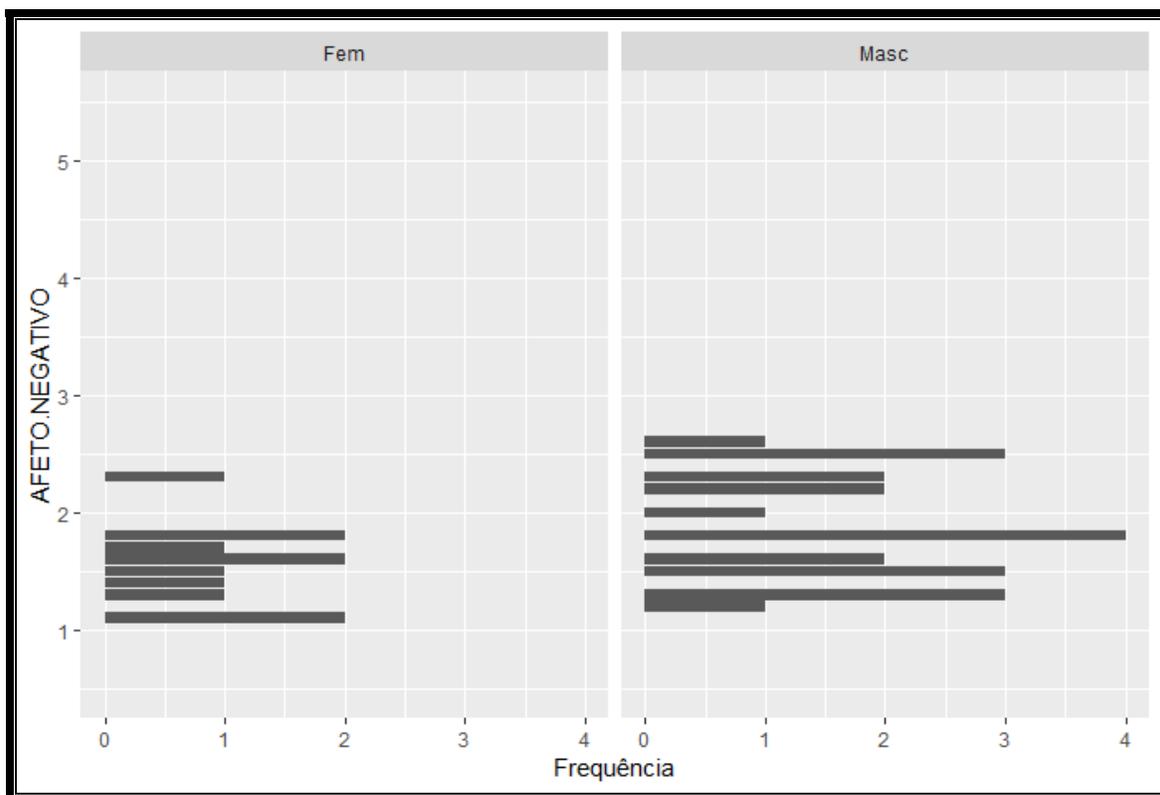
Quando se volta o olhar para o público masculino a média foi de 2,34 (0,78) e os descritores para a população masculina que tornaram-se mais evidentes foi “Cheio de Energia” 4,23 (0,87), o menor valor achado para o masculino aconteceu em dois descritores: “Pasmado/Assombrado” 1,05 (0,21) e “Deprimido” 1,05 (0,21).

Já para o Feminino a média para esse público ficou abaixo da média geral 2,24 (0,87), e também abaixo do masculino, no que diz respeito ao maior valor encontrado para as mulheres, foi a variável “Ativo” 4,00 (0,77) que se destacou durante os achados, diferentemente das variáveis encontradas na média geral e no masculino. O menor valor encontrado foi para vários descritores com scores e desvios padrões iguais: “Triste” 1,18 (0,40), “Pasmado/Assombrado” 1,18 (0,40), “Culpado” 1,18 (0,40),

“Sonado” 1,18 (0,40), “Deprimido” 1,18 (0,40) e “Detestando/Odiando” 1,18 (0,40).

4.2. Análises sobre Emoções e gênero

Figura 1 - Frequência de participantes por valores dos Afetos Negativos.



A FIGURA 1 mostra os resultados pertinentes ao histograma da dimensão “Afeto Negativo” nos participantes. Essa dimensão estudada é caracterizada pelos descritores: irritável, com medo, chateado, culpado, nervoso, hostil, inquieto, envergonhado, apavorado e aflito, caracterizam essa dimensão.

Na TABELA 8 encontra-se a média geral de 1,77 (0,83) e o maior valor encontrado foi no descritor “Inquieto” 2,79 (1,34), o menor valor encontrado para essa potencialidade foi “Culpado” 1,30 (0,68), ou seja, os atletas, de maneira geral, sentem-se poucos culpados antes de suas melhores provas. A média somente para os homens foi abaixo da média geral, o valor encontrado para o público masculino foi 1,71 (0,79) e o maior valor encontrado na amostra masculina foi também na variável “Inquieto” 2,68 (1,39), assim como na média geral. O menor valor encontrado foi para as variáveis:

“Apavorado” 1,36 (0,58), “Envergonhado” 1,36 (0,58) e “Culpado” 1,36 (0,79).

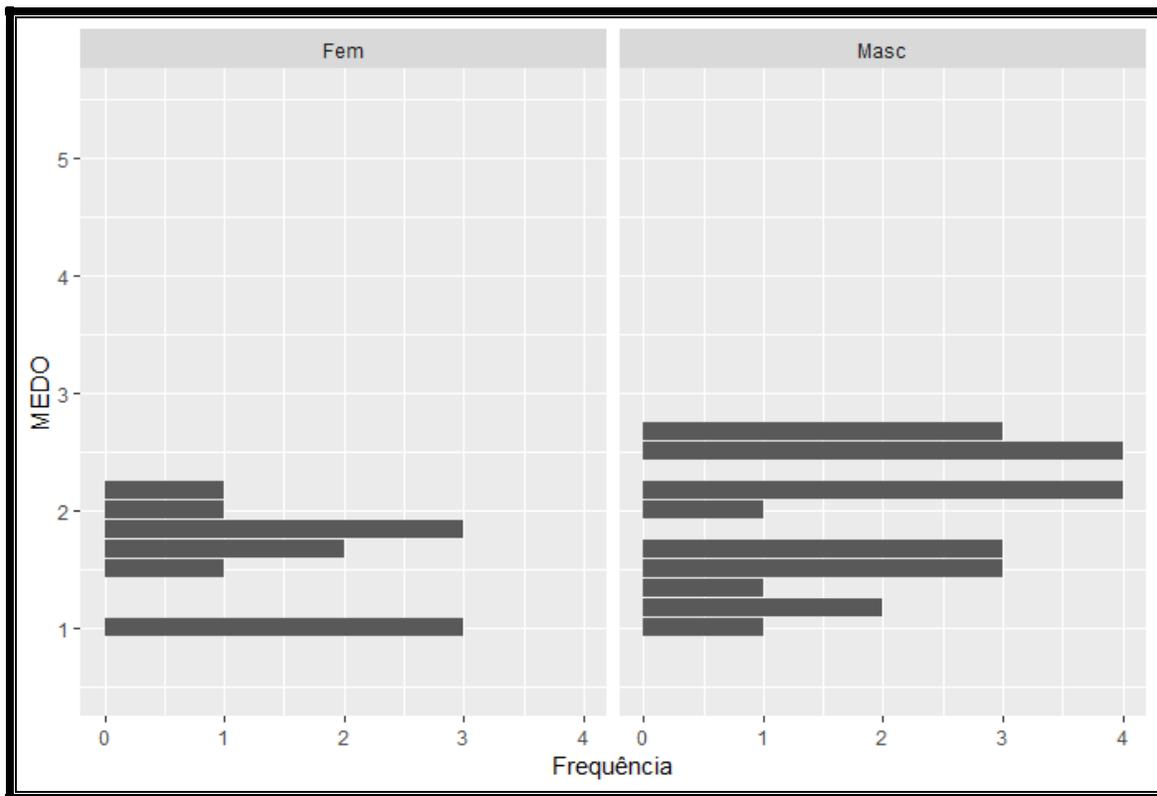
Para o feminino a média 1,87 (0,86) ficou acima da média geral e do público masculino. O maior valor encontrado para esse público feminino, também foi no descritor “Inquieto” 3,00 (1,26), esse valor encontrado, quando comparado ao masculino e média geral, mostrou-se acima de ambos. O menor valor encontrado para as mulheres foi na variável “Culpado” 1,18 (0,40), esses valores encontrados ficaram abaixo da média geral e abaixo da média masculina, esse descritor estava presente em ambos, respectivamente.

Tabela 8 - Média e desvio padrão da Dimensão Afeto Negativo.

	Média	Desvio	Maior Valor	Menor Valor
Média Geral Afetos Negativos	1,77	0,83	Inquieto 2,79 (1,34)	Culpado 1,30 (0,68)
Média Masculino	1,71	0,79	Inquieto 2,68 (1,39)	Apavorado 1,36 (0,58) + Envergonhado 1,36 (0,58) + Culpado 1,36 (0,79)
Média Feminino	1,87	0,86	Inquieto 3,00 (1,26)	Culpado 1,18 (0,40)

Na análise inferencial dos dados da dimensão Afeto Negativo, cuja distribuição pode ser vista na FIGURA 1, o teste Shapiro-Wilk foi empregado para verificar a distribuição normal das amostras, masculino ($W = 0,93$, $p = 0,16$) e feminino ($W = 0,88$, $p = 0,12$). O teste não observou desvio de normalidade entre a distribuição dos valores de afeto negativo para a amostra de ambos os sexos. O teste t de Welch não encontrou diferenças entre os grupos ($t = 0,91$; $DF = 16,8$; $p = 0,37$).

Figura 2 - Frequência de participantes por valores da variável Medo.



Quando se observa o afeto específico gerado pelo questionário PANAS-X na variável “Medo”, TABELA 9, a variável citada é caracterizada pelos seguintes descritores: com medo, trêmulo, nervoso, inquieto, apavorado e assustado.

A média geral de todos os nadadores observada na TABELA 9 foi de 1,83 (0,84), o maior valor encontrado foi na variável “Inquieto” 2,79 (1,34) e o menor valor encontrado foi na variável “Trêmulo” 1,30 (0,64).

No masculino as mesmas variáveis apresentaram valores menores que a média geral, 1,74 (0,79), a variável que obteve maior pontuação também foi no item “Inquieto” 2,68 (1,39) e o menor peso encontrado para o masculino foi no item “Trêmulo” 1,27 (0,55). Valores esses que ficam ligeiramente abaixo da média geral encontrada.

No feminino a média geral encontrada foi de 2,00 (0,89), valor encontrado está acima, quando comparado com a média geral e o público masculino. Quando se observa o valor mais alto encontrado para o “Medo” somente para o público feminino, nota-se um valor acima da média geral e acima do público masculino no quesito

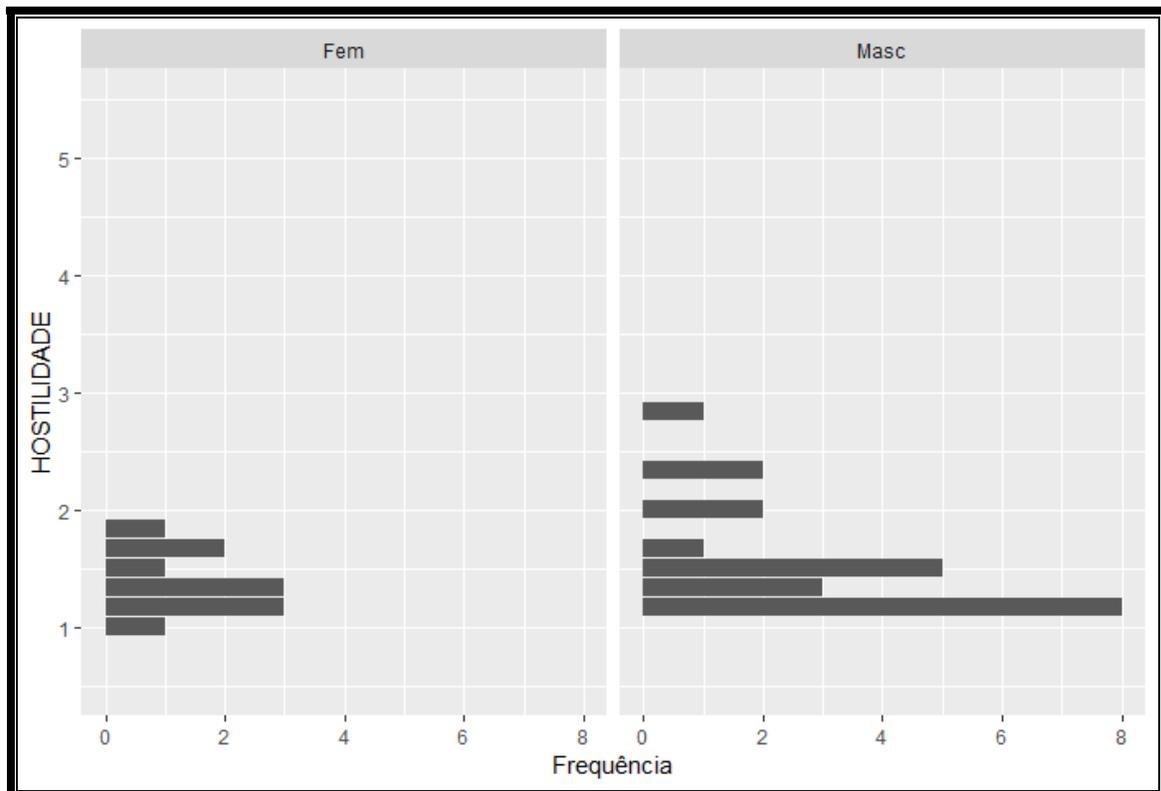
“Inquieto” 3,00 (1,26), já para o valor de menor expressão encontrado foi para o item “Apavorado” 1,27 (0,47).

Tabela 9 - Média e desvio padrão dos descritores do afeto específico Medo.

MEDO	Média	Desvio Padrão	Maior valor	Menor valor
GERAL	1,83	0,84	Inquieto 2,79 (1,34)	Trêmulo 1,30 (0,64)
MASCULINO	1,74	0,79	Inquieto 2,68 (1,39)	Trêmulo 1,27 (0,55)
FEMININO	2,00	0,89	Inquieto 3,00 (1,26)	Apavorado 1,27 (0,47)

Na análise inferencial dos dados da variável MEDO, cuja distribuição pode ser vista na FIGURA 2, o teste Shapiro-Wilk foi empregado para verificar a distribuição normal das amostras, masculino ($W = 0,94$, $p = 0,24$) e feminino ($W = 0,90$, $p = 0,20$). O teste não observou desvio de normalidade entre a distribuição dos valores para variável MEDO para a amostra de ambos os sexos. O teste t de Welch não encontrou diferenças entre os grupos ($t = 1,29$, $DF = 18,66$, $p = 0,21$).

Figura 3 - Frequência de participantes por valores da variável Hostilidade.



Outro afeto específico gerado pelo questionário PANAS-X, é a variável Hostilidade que é caracterizada pelos seguintes descritores: hostil, aborrecido, cheio de desprezo, irritável, zangado, detestando/odiando. A média geral de todos os nadadores coletados durante o evento observada na TABELA 10 foi de 1,49 (0,71), o maior valor encontrado foi na variável “Irritável” 1,97 (0,92) e o menor valor encontrado foi na variável “Detestando/Odiando” 1,18 (0,39).

No masculino as mesmas variáveis apresentaram valores muito próximos da média geral, 1,47 (0,66), a variável que obteve maior pontuação também foi no item “Irritável” 2,09 (0,87). O menor peso encontrado para o masculino foi no item “Cheio de desprezo” 1,14 (0,47).

No feminino a média geral encontrada foi de 1,53 (0,79), valor alto em comparação com a média geral e os valores médios encontrados no público masculino. Quando se observa o valor mais alto encontrado para a variável Hostilidade somente para o público feminino, nota-se um valor abaixo da média geral e acima do público masculino no quesito “Irritável” 1,73 (1,01) e o acréscimo de mais uma variável com a mesma pontuação: “Hostil” 1,73 (0,79), o valor de menor expressão encontrado foi “Detestando” 1,18 (0,40).

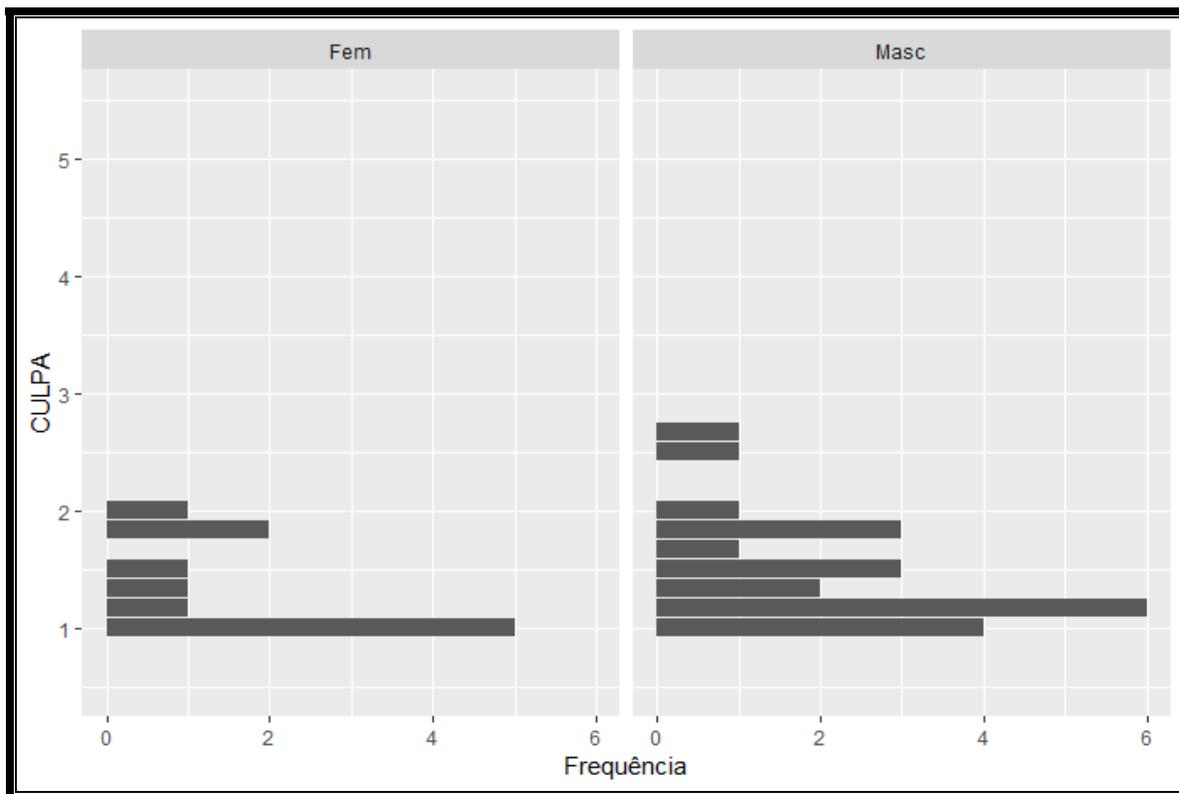
Tabela 10 - Média e desvio padrão dos descritores do afeto específico Hostilidade.

HOSTILIDADE	Média	Desvio Padrão	Maior valor	Menor valor
GERAL	1,49	0,71	Irritável 1,97 (0,92)	Detestando, odiando 1,18 (0,39)
MASCULINO	1,47	0,66	Irritável 2,09 (0,87)	Cheio de desprezo 1,14 (0,47)
FEMININO	1,53	0,79	Irritável 1,73 (1,01) + Hostil 1,73 (0,79)	Detestando 1,18 (0,40)

Na análise inferencial dos dados sobre HOSTILIDADE, cuja distribuição pode ser vista na FIGURA 3, o teste Shapiro-Wilk foi empregado para verificar a distribuição normal das amostras, masculino ($W = 0,90$, $p = 0,03$) e feminino ($W = 0,69$, $p < 0,001$). O teste observou desvio de normalidade entre a distribuição dos valores para variável

HOSTILIDADE para a amostra de ambos os sexos. O teste t de Welch não encontrou diferenças entre os grupos ($t = 0,33$, $DF = 14,07$, $p = 0,74$).

Figura 4 - Frequência de participantes por valores da variável Culpa.



Na variável Culpa, observada na TABELA 11 que é caracterizada pelos seguintes descritores: aborrecido consigo mesmo, culpado, envergonhado, com raiva de si mesmo, culpável/censurável e descontente consigo a média geral de todos os nadadores coletados durante o evento foi de 1,43 (0,72), o maior valor encontrado na média geral de ambos os grupos foi na variável “aborrecido consigo mesmo” 1,55 (0,79) e o menor valor, ou seja, o valor que menos afeta-os, foi encontrado na variável “com raiva de si mesmo” 1,27 (0,52).

No masculino a média geral foi de 1,39 (0,70), ficando abaixo da média geral para os grupos. Quando observado a variável com maior valor encontrado, a mesma é diferente da média geral do grupo, “culpável, censurável” 1,50 (0,67), e quando comparado o menor valor encontrado para o masculino, o menor peso encontrado foi

no item “com raiva de si mesmo” 1,27 (0,46), praticamente o mesmo comportamento da média geral para ambos os grupos.

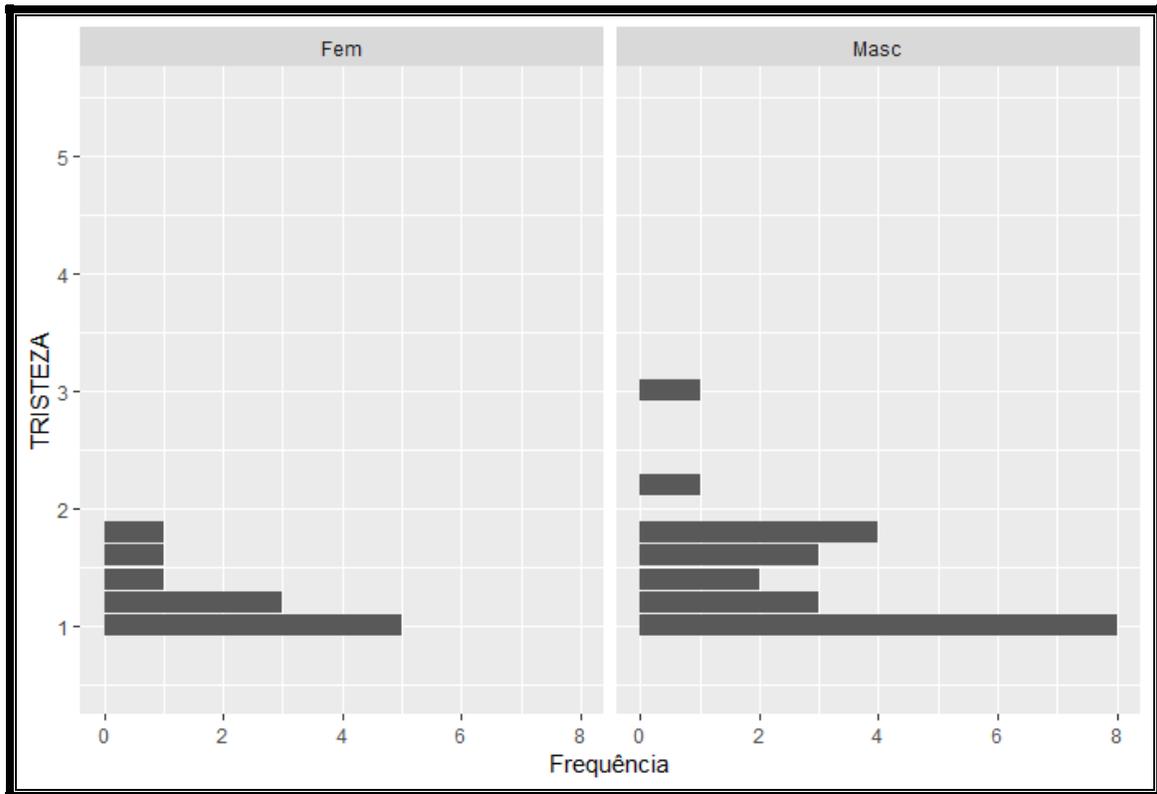
Quando se volta o olhar para o público feminino temos a seguinte relação: a média do feminino foi 1,50 (0,75), valor acima da média geral. O maior valor encontrado no feminino foram em dois descritores: “Aborrecido consigo mesmo” 1,73 (0,90) + “Envergonhado” 1,73 (0,90) ambos com os mesmos valores encontrados. Já pra o menor valor encontrado para o feminino, ou seja, o descritor que tem menor relevância para esse público e que diferente da média geral encontrada e menor valor para o masculino, o descritor para esse público (feminino) apresentou-se como: “Culpado” 1,18 (0,40).

Tabela 11 - Média e desvio padrão do afeto específico Culpa.

CULPA	Média	Desvio Padrão	Maior valor	Menor valor
GERAL	1,43	0,72	Aborrecido consigo mesmo 1,55 (0,79)	Com raiva de si mesmo 1,27 (0,52)
MASCULINO	1,39	0,70	Culpável, censurável 1,50 (0,67)	Com raiva de si mesmo 1,27 (0,46)
FEMININO	1,50	0,75	Aborrecido consigo mesmo 1,73 (0,90) + Envergonhado 1,73 (0,90)	Culpado 1,18 (0,40)

Durante a análise inferencial dos dados sobre CULPA, cuja distribuição pode ser vista na FIGURA 4, o teste Shapiro-Wilk foi empregado para verificar a distribuição normal das amostras no masculino ($W = 0,82$, $p = 0,001$) e feminino ($W = 0,80$, $p = 0,010$), foi observado desvio de normalidade entre a distribuição dos valores para variável CULPA para a amostra em ambos os sexos. O teste t de Welch não encontrou diferenças entre os grupos ($t = 0,65$, $DF = 21,53$, $p = 0,52$).

Figura 5 - Frequência de participantes por valores da variável Tristeza.



A variável Tristeza (triste, sozinho, melancólico, sentindo-se só e deprimido), observada na TABELA 12, apresentou em sua média geral os valores de 1,36 (0,61), o maior valor encontrado na média geral de ambos os grupos foi na variável “Sozinho” 1,61 (0,83) e o menor valor encontrado foi na variável “Deprimido” 1,09 (0,29).

Quando se observa somente a média da população masculina, 1,35 (0,56), os valores ficaram próximos da média geral encontrada. Os descritores com maior relevância para o masculino foram encontrados em 2 variáveis: “Sozinho” e “Melancólico”, ambos com os valores de 1,59 (0,80). O menor valor encontrado para o masculino foi no descritor “Deprimido” 1,05 (0,21).

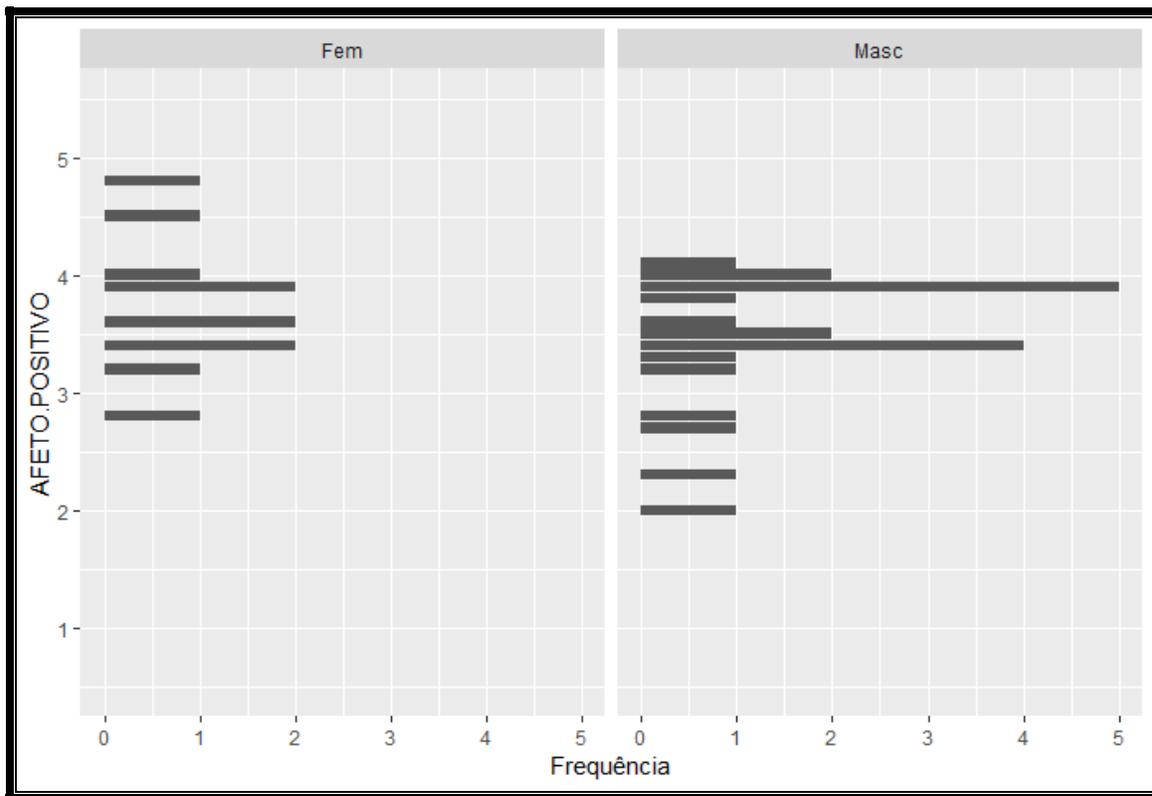
Já para o feminino temos a média de 1,40 (0,70), média com valores um pouco acima do encontrado na média geral e na média para o masculino. O feminino também apresenta no seu maior valor o descritor “Sozinho” 1,64 (0,92) e para o menor valor, diferentemente da média geral e do público masculino, apresenta os descritores: “Triste” e “Deprimido”, ambos com o valor 1,18 (0,40).

Tabela 12 - Média e desvio padrão do afeto específico Tristeza.

TRISTEZA	Média	Desvio Padrão	Maior valor	Menor valor
GERAL	1,36	0,61	Sozinho 1,61 (0,83)	Deprimido 1,09 (0,29)
MASCULINO	1,35	0,56	Sozinho 1,59 (0,80) + Melancólico 1,59 (0,80)	Deprimido 1,05 (0,21)
FEMININO	1,40	0,70	Sozinho 1,64 (0,92)	Triste 1,18 (0,40) + Deprimido 1,18 (0,40)

Quando investigada a análise inferencial dos dados sobre TRISTEZA nos atletas, cuja distribuição pode ser vista na FIGURA 5, o teste Shapiro-Wilk foi empregado para verificar a distribuição normal das amostras no masculino ($W = 0,84$, $p = 0.002$) e feminino ($W = 0,71$, $p < 0,01$), foi observado desvio de normalidade entre a distribuição dos valores para variável TRISTEZA para a amostra em ambos os sexos. O teste t de Welch não encontrou diferenças entre os grupos ($t = 0,27$, $DF = 13,84$, $p = 0.786$).

Figura 6 - Frequência de participantes por valores de Afetos Positivos.



Para os afetos positivos encontrados durante a análise, que correspondem aos descritores: atento, forte, inspirado, alerta, ativo, empolgado, orgulhoso, entusiasmado, determinado e interessado, verificou-se uma média geral 3,55 (0,99), média que ficou bem acima da média da dimensão “Afeto negativo” 1,77 (0,83). O maior valor encontrado foi no descritor “Determinado” 3,97 (0,92), o menor valor encontrado foi no item “Orgulhoso” 2,91 (1,21), ou seja, os atletas de maneira geral sentem-se poucos “orgulhosos” antes de suas melhores provas. Ver TABELA 13.

A média de nadadores masculinos foi de 3,68 (0,89) e ficaram acima da média geral com os seguintes descritores em evidência, “Determinado” 4,14 (0,77) e “Interessado” 4,14 (0,89). Os menores valores encontrados para os homens foi “Alerta” 3,18 (0,73) e “Orgulhoso” 3,18 (1,18).

Quando se analisa somente as mulheres, temos as seguintes médias: 1,87 (0,86), o maior valor encontrado para as mulheres foi no descritor “ativo” 4,00 (0,77) e o menor valor foi para “Orgulhoso” 2,36 (1,12), números que ficaram abaixo da média

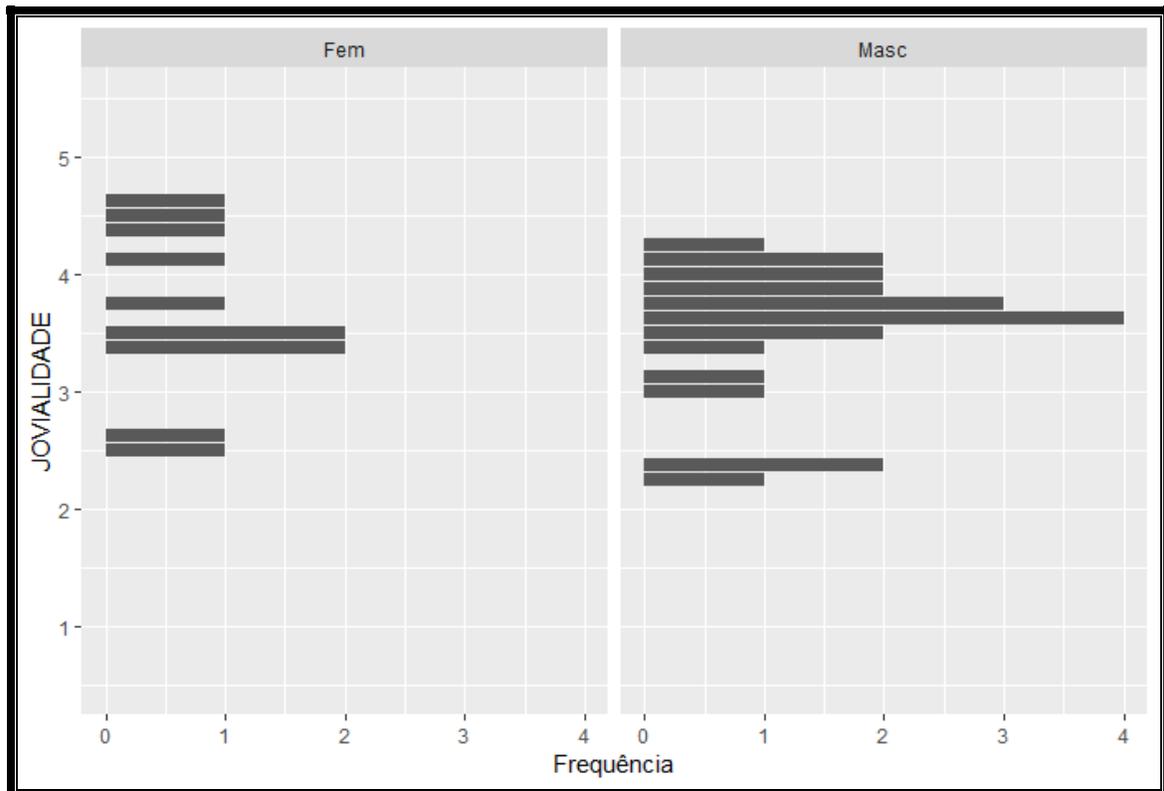
geral e abaixo da média encontrada no masculino para esse último descritor.

Tabela 13 - Média e desvio padrão da Dimensão Afeto positivo.

	Média	Desvio	Maior valor	Menor valor
Média Geral Afetos Positivos	3,55	0,99	Determinado 3,97 (0,92)	Orgulhoso 2,91 (1,21)
Média Masculino	3,68	0,89	Determinado 4,14 (0,77) + Interessado 4,14 (0,89)	Alerta 3,18 (0,73) + Orgulhoso 3,18 (1,18)
Média Feminino	1,87	0,86	Ativo 4,00 (0,77)	Orgulhoso 2,36 (1,12)

Na análise inferencial dos dados da dimensão Afeto Positivo, cuja distribuição pode ser vista na FIGURA 6, o teste Shapiro-Wilk foi empregado para verificar a distribuição normal das amostras, masculino ($W = 0,96$, $p = 0,51$) e feminino ($W = 0,87$, $p = 0,08$). O teste não observou desvio de normalidade entre a distribuição dos valores de afeto **positivo** para a amostra de ambos os sexos. O teste t de Welch não encontrou diferenças entre os grupos ($t = 1,77$, $DF = 16,12$, $p = 0,09$).

Figura 7 - Frequência de participantes por valores da variável Jovialidade.



A variável Jovialidade corresponde ao espírito jovial, uma disposição para a alegria e para o bom humor dos nadadores coletados e corresponde aos descritores: alegre, encantado, feliz, cheio de alegria, empolgado, animado, entusiasmado e cheio de energia que em sua totalidade obteve a média geral (TABELA 14) de 3,57 (0,90). Na média geral de todos os participantes, o maior valor encontrado foi para “cheio de energia” 3,94 (0,90). Ainda na média geral para ambos os grupos, o menor valor encontrado foi na variável “Encantado” 2,55 (1,23).

Quando analisado somente a população masculina a média ficou em 3,63 (0,90) um pouco acima da média geral. O maior valor encontrado para o masculino foi também na variável “cheio de energia” 4,23 (0,87), valores esses bem acima da média geral. O menor valor encontrado foi para o descritor: “Encantado” 2,50 (1,26).

Para o feminino a média foi de 3,44 (0,88), abaixo da média geral e da média masculina. O maior valor encontrado deu-se para 3 descritores: “Animado” 3,82 (0,75) “Feliz” 3,82 (0,60) e “Alegre” 3,82 (0,87). Já para a variável de menor valor, a população feminina apresentou, assim como na média geral e na média masculina, o descritor: “Encantado” 2,64 (1,21).

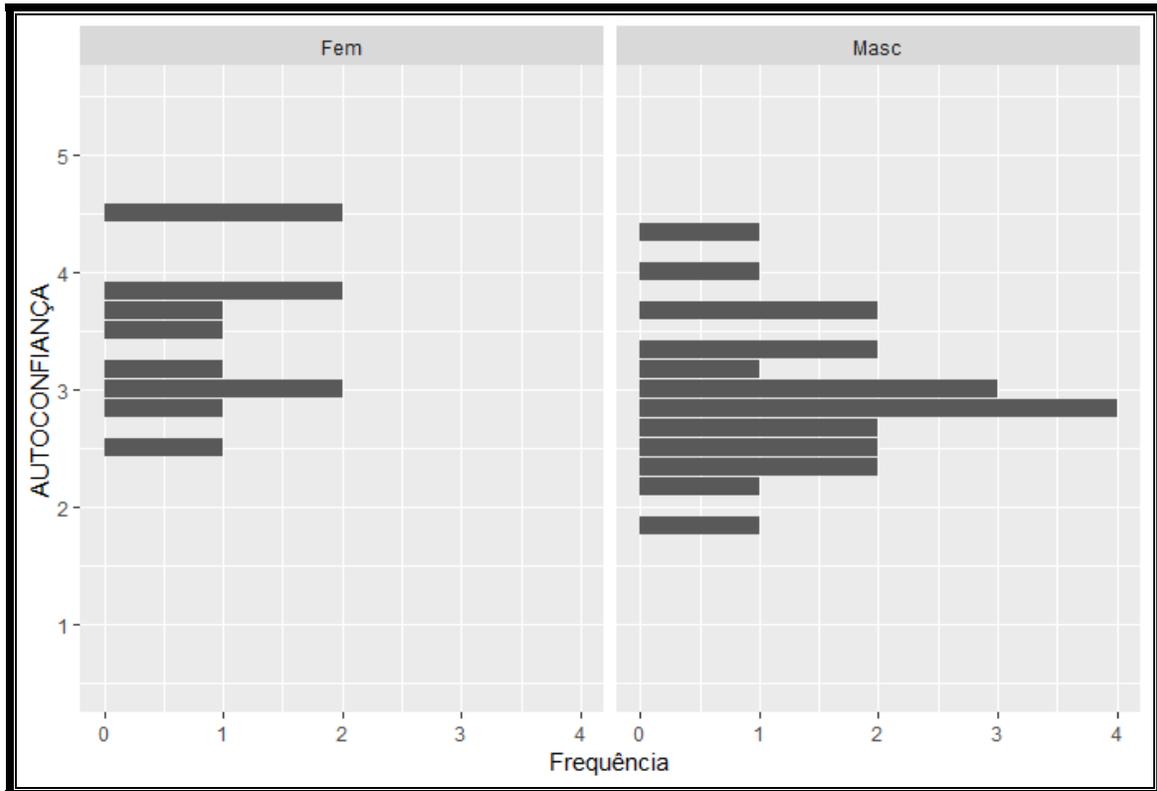
Tabela 14 - Média e desvio padrão do afeto específico Jovialidade.

JOVIALIDADE	Média	Desvio Padrão	Maior valor	Menor valor
GERAL	3,57	0,90	Cheio de energia 3,94 (0,90)	Encantado 2,55 (1,23)
MASCULINO	3,63	0,90	Cheio de energia 4,23 (0,87)	Encantado 2,50 (1,26)
FEMININO	3,44	0,88	Animado 3,82 (0,75) + Feliz 3,82 (0,60) + Alegre 3,82 (0,87)	Encantado 2,64 (1,21)

Quando investigada a análise inferencial dos dados de JOVIALIDADE nos atletas, cuja distribuição pode ser vista na FIGURA 7, o teste Shapiro-Wilk foi empregado para verificar a distribuição normal das amostras no masculino ($W = 0,95$, $p = 0,44$), não observado desvio de normalidade entre os valores para a variável JOVIALIDADE. No feminino ($W = 0,77$, $p < 0,01$), foi observado desvio de normalidade

entre a distribuição dos valores para variável investigada. O teste t de Welch não encontrou diferenças entre os grupos ($t = 0,84$, $DF = 21,14$, $p = 0,40$).

Figura 8 - Frequência de participantes por valores da variável Autoconfiança.



Quando o assunto foi confiança em si mesmo e segurança no que estavam fazendo (Autoconfiança) a média geral dos participantes foi de 3,13 (1,06), segundo os dados da TABELA 15. O maior valor encontrado foi para “Confiante” 3,94 (0,86) e o menor valor achado foi para “Audacioso” 2,33 (1,14) médias correspondentes a ambos os grupos. As variáveis estudadas que caracterizam a amostra para autoconfiança foi: ousado, forte, sem medo, audacioso, orgulhoso e confiante.

Para a população masculina a média foi de 3,28 (1,04) com a variável “Confiante” 4,14 (0,83) como maior valor e a variável “Audacioso” 2,41 (1,22) para menor valor.

Na média feminina geral encontrou-se os valores de 2,82 (1,04) e assim como na média geral e média masculina o maior valor encontrado também foi para a variável

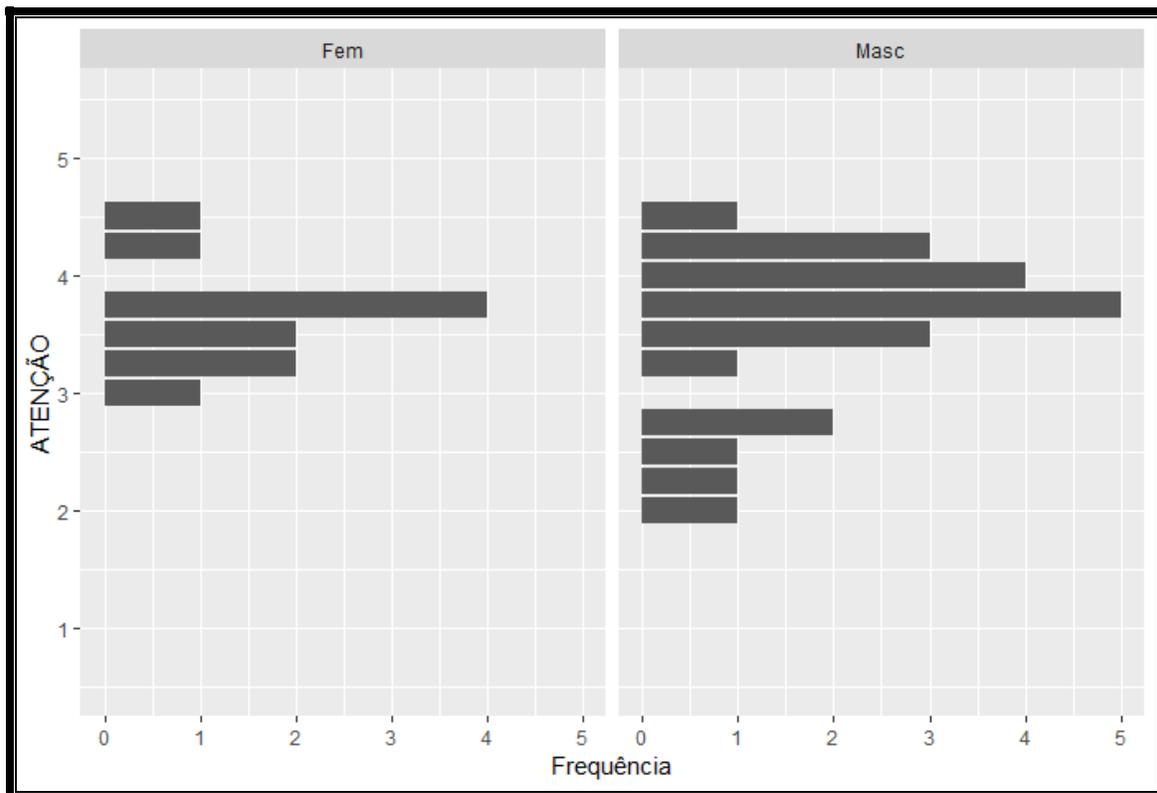
“Confiante” 3,55 (0,82). Para o menor valor encontrado também a variável foi a mesma do que a média geral e média masculina, “Audacioso” 2,18 (0,98), porém, os valores quando comparados descritivamente, ficaram abaixo.

Tabela 15 - Média e desvio padrão do afeto específico Autoconfiança.

AUTOCONFIANÇA	Média	Desvio Padrão	Maior valor	Menor valor
GERAL	3,13	1,06	Confiante 3,94 (0,86)	Audacioso 2,33 (1,14)
MASCULINO	3,28	1,04	Confiante 4,14 (0,83)	Audacioso 2,41 (1,22)
FEMININO	2,82	1,04	Confiante 3,55 (0,82)	Audacioso 2,18 (0,98)

Durante a análise inferencial dos dados sobre Autoconfiança, cuja distribuição pode ser vista na FIGURA 8, o teste Shapiro-Wilk foi empregado para verificar a distribuição normal das amostras no masculino ($W = 0,95$, $p = 0,36$) e feminino ($W = 0,97$, $p = 0,89$) não foram observados desvios de normalidade entre a distribuição dos valores para variável AUTOCONFIANÇA para a amostra em ambos os sexos. O teste t de Welch não encontrou diferenças entre os grupos ($t = 2,21$, $DF = 27,31$, $p = 0,03$).

Figura 9 - Frequência de participantes por valores da variável Atenção.



Descrevendo os afetos específicos gerados pelo questionário PANAS-X, a variável Atenção é caracterizada pelos seguintes descritores: atento, alerta, determinado e concentrado. A média geral de todos os nadadores (masculino e feminino) observada na TABELA 16 foi de 3,58 (0,84), o maior valor encontrado foi na variável “Determinado” 3,97 (0,92) e o menor valor encontrado foi na variável “Alerta” 3,06 (0,86).

No masculino as mesmas variáveis apresentaram valores menores que a média geral, 3,72 (0,73), a variável que obteve maior pontuação também foi no item “Determinado” 4,14 (0,77). O menor peso encontrado para o masculino foi no item “Alerta” 3,18 (0,73). Valores esses (maior e menor valor) que ficam ligeiramente acima da média geral encontrada.

No feminino a média geral encontrada foi de 3,32 (0,99), valor abaixo da média geral e do público masculino. O valor mais alto encontrado somente para o público feminino, a variável “Concentrado” 3,45 (0,82) foi encontrada e notou-se valores abaixo

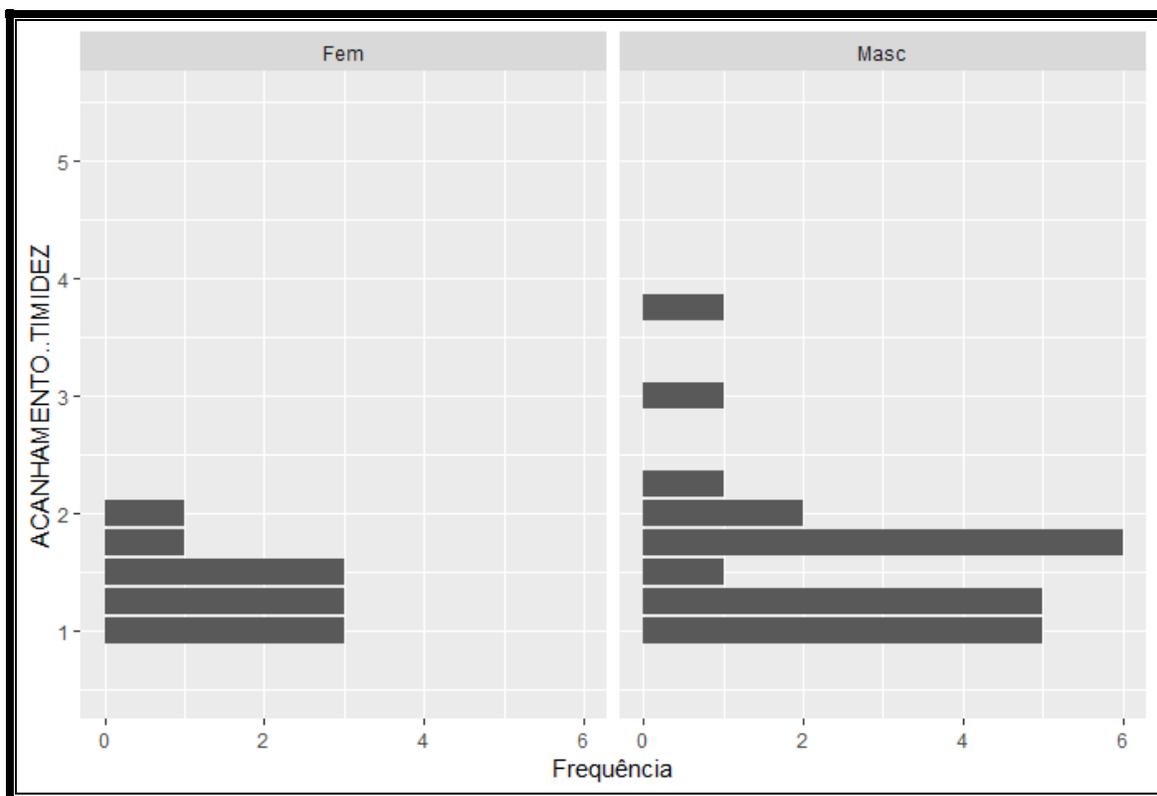
da média geral do público masculino. Para a variável de menor valor encontrado no quesito “Atenção”, assim como na média geral e no masculino, foi encontrado a variável “Alerta” com média de 2,82 (1,08) ambos abaixo dos valores, respectivamente.

Tabela 16 - Média e desvio padrão do afeto específico Atenção.

ATENÇÃO	Média	Desvio Padrão	Maior valor	Menor valor
GERAL	3,58	0,84	Determinado 3,97 (0,92)	Alerta 3,06 (0,86)
MASCULINO	3,72	0,73	Determinado 4,14 (0,77)	Alerta 3,18 (0,73)
FEMININO	3,32	0,99	Concentrado 3,45 (0,82)	Alerta 2,82 (1,08)

Na análise inferencial dos dados da variável ATENÇÃO, cujo a distribuição pode ser vista na FIGURA 9, o teste Shapiro-Wilk foi empregado para verificar a distribuição normal das amostras, masculino ($W = 0,96$, $p = 0,50$) e feminino ($W = 0,87$, $p = 0,10$). O teste não observou desvio de normalidade entre a distribuição dos valores para variável ATENÇÃO para a amostra de ambos os sexos. O teste t de Welch não encontrou diferenças entre os grupos ($t = 1,59$, $DF = 14,50$, $p = 0,13$).

Figura 10 - Frequência de participantes por valores da variável Acanhamento – Timidez.



Dentro do escopo “Acanhamento-timidez” proposto pelo questionário PANAS-X, os descritores que melhor o caracterizam são: retraído, tímido, acanhado e encabulado. Na média geral dos dados encontrados para os ambos os grupos, verificou-se a seguinte composição 1,55 (0,83), para o maior valor encontrado na média geral foi para a variável “Tímido” 1,79 (0,99) e para o menor valor encontrado foi para “Acanhado” 1,39 (0,61). Verificar TABELA 17.

No masculino o valor médio foi 1,50 (0,79), valor um pouco abaixo da média geral. O maior valor encontrado para o Masculino foi também na variável “Tímido” 1,77 (0,92) e o menor valor encontrado foi para “Acanhado” 1,36 (0,58) ambos os valores ficaram abaixo da média geral.

No feminino o valor médio foi 1,66 (0,95), o maior valor encontrado foi para o descritor “Tímido” 1,82 (1,17) e para o menor valor foi encontrado foi 1,45 (0,69) para o descritor “Acanhado”. Nota-se para o afeto específico “Acanhamento-timidez” proposto

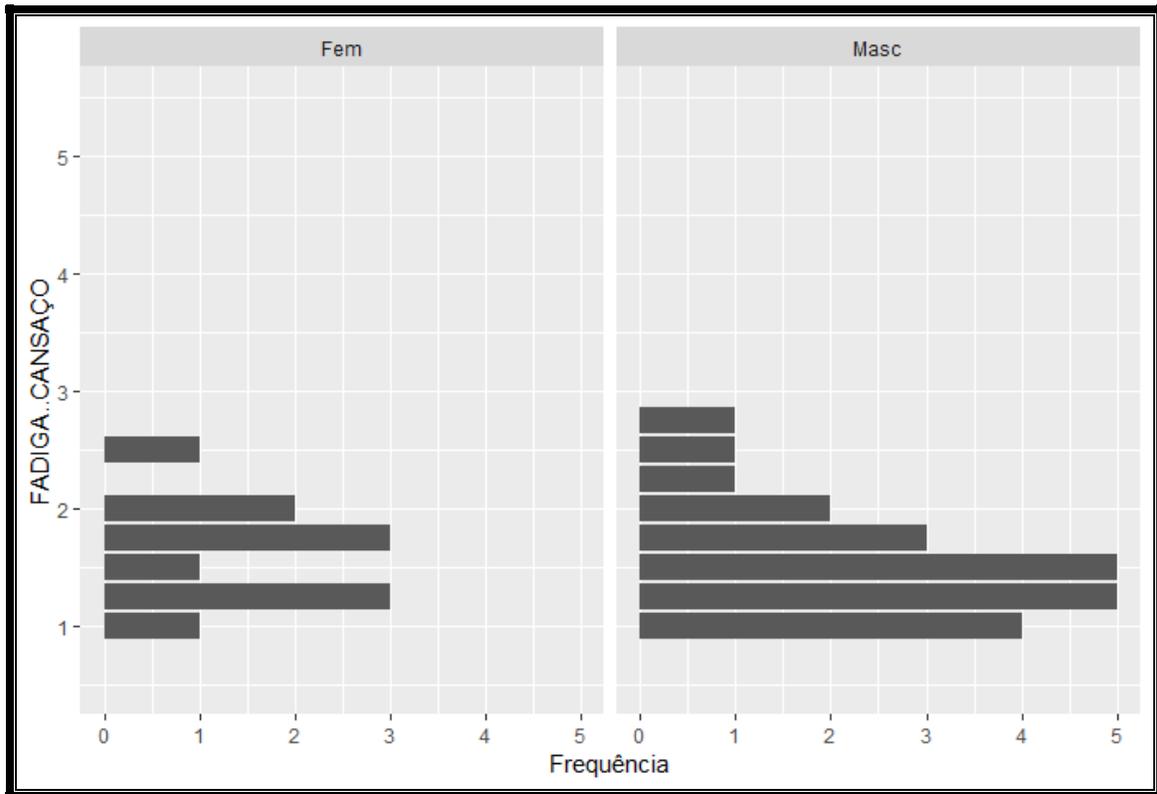
pelo questionário PANAS-X, temos os mesmos descritores para a média geral, masculino e feminino. O masculino, como citado acima, ficou abaixo da média geral e o feminino apresentou-se acima da média geral e do masculino durante todo esse comportamento específico.

Tabela 17 - Média e desvio padrão do afeto específico Acanhamento – Timidez.

ACANHAMENTO - TIMIDEZ	Média	Desvio Padrão	Maior valor	Menor valor
GERAL	1,55	0,83	Tímido 1,79 (0,99)	Acanhado 1,39 (0,61)
MASCULINO	1,50	0,79	Tímido 1,77 (0,92)	Acanhado 1,36 (0,58)
FEMININO	1,66	0,95	Tímido 1,82 (1,17)	Acanhado 1,45 (0,69)

Quando investigada a análise inferencial dos dados de ACANHAMENTO-TIMIDEZ nos atletas, cuja distribuição pode ser vista na FIGURA 10, o teste Shapiro-Wilk foi empregado para verificar a distribuição normal das amostras no masculino ($W = 0,72$, $p < 0,001$), foi observado desvio de normalidade entre os valores para a variável ACANHAMENTO-TIMIDEZ. No feminino ($W = 0,88$, $p = 0,11$), não foi observado desvio de normalidade entre a distribuição dos valores para variável investigada. O teste t de Welch não encontrou diferenças entre os grupos ($t = 0,72$, $DF = 21$, $p = 0,47$).

Figura 11 - Frequência de participantes por valores da variável Fadiga – Cansaço.



Outro afeto específico mencionado durante o questionário foi para a variável “Fadiga-Cansaço”, caracterizada pelos seguintes componentes: lerdo/vagaroso, cansado, com sono e sonado.

A média geral para ambos os grupos foi de 1,59 (0,71). A maior variável encontrada foi para “Com sono” 1,76 (0,79) e a menor foi para “Sonado” 1,42 (0,66). Ver TABELA 18.

A média somente para a população masculina foi de 1,65 (0,72), acima da média geral, o maior valor encontrado foi para a variável “Cansado” 1,82 (0,80), a menor variável, ou seja, a variável com menor relevância para o público masculino foi “Lerdo/vagaroso” 1,50 (0,51).

Quando observado somente o público feminino temos a seguinte média: 1,48 (0,67), valores que ficam abaixo da média geral e do público masculino. A variável com maior valor encontrada foi no item “Com sono” 1,82 (0,75) e a de menor valor foi para “Sonado” 1,18 (0,40).

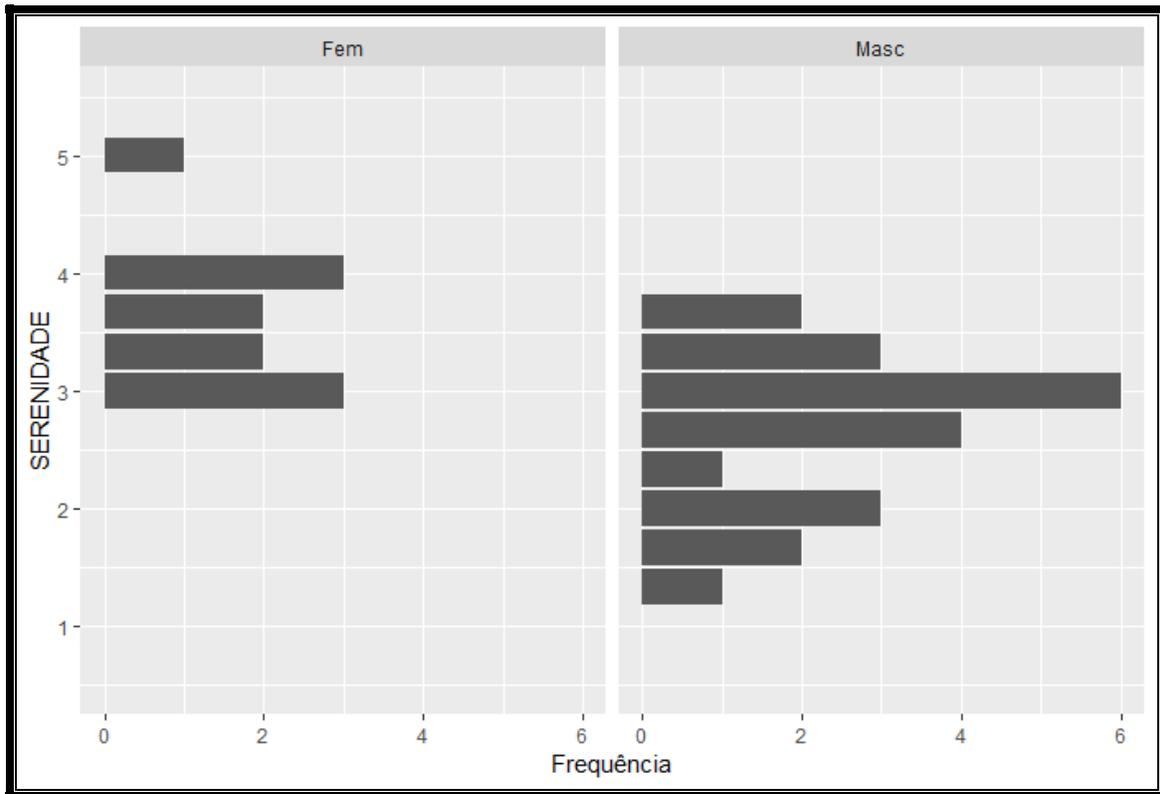
O público masculino se diferenciou enquanto descritores para os maiores e menores valores quando comparados com a média geral e os sujeitos femininos.

Tabela 18 - Média e desvio padrão do afeto específico Fadiga-Cansaço.

FADIGA - CANSAÇO	Média	Desvio Padrão	Maior valor	Menor valor
GERAL	1,59	0,71	Com sono 1,76 (0,79)	Sonado 1,42 (0,66)
MASCULINO	1,65	0,72	Cansado 1,82 (0,80)	Lerdo, vagaroso 1,50 (0,51)
FEMININO	1,48	0,67	Com sono 1,82 (0,75)	Sonado 1,18 (0,40)

Na análise inferencial dos dados da variável FADIGA-CANSAÇO, cuja distribuição pode ser vista na FIGURA 11, o teste Shapiro-Wilk foi empregado para verificar a distribuição normal das amostras, masculino ($W = 0,93$, $p = 0,13$) e feminino ($W = 0,88$, $p = 0,12$), o teste não observou desvio de normalidade entre a distribuição dos valores para variável FADIGA-CANSAÇO na amostra de ambos os sexos. O teste t de Welch não encontrou diferenças entre os grupos ($t = 0,97$, $DF = 19,36$, $p = 0,34$).

Figura 12 - Frequência de participantes por valores da variável Serenidade.



Neste afeto específico foram mensurados: relaxado, calmo, à vontade. Na média geral encontrada nesta potencialidade, obteve-se os seguintes scores: 3,00 (0,95). Na maior pontuação, encontrou-se a variável “À vontade” 3,15 (0,83) e para a menor “Relaxado” 2,79 (1,14). Verificar TABELA 19.

Quando observado a população masculina a média ficou 3,30 (0,82), ligeiramente acima do encontrado na média geral. O maior valor encontrado foi registrado em duas variáveis “À vontade” 3,36 (0,85) e “Calmo” 3,36 (0,66). O menor valor encontrado foi na variável “Relaxado” 3,18 (0,96).

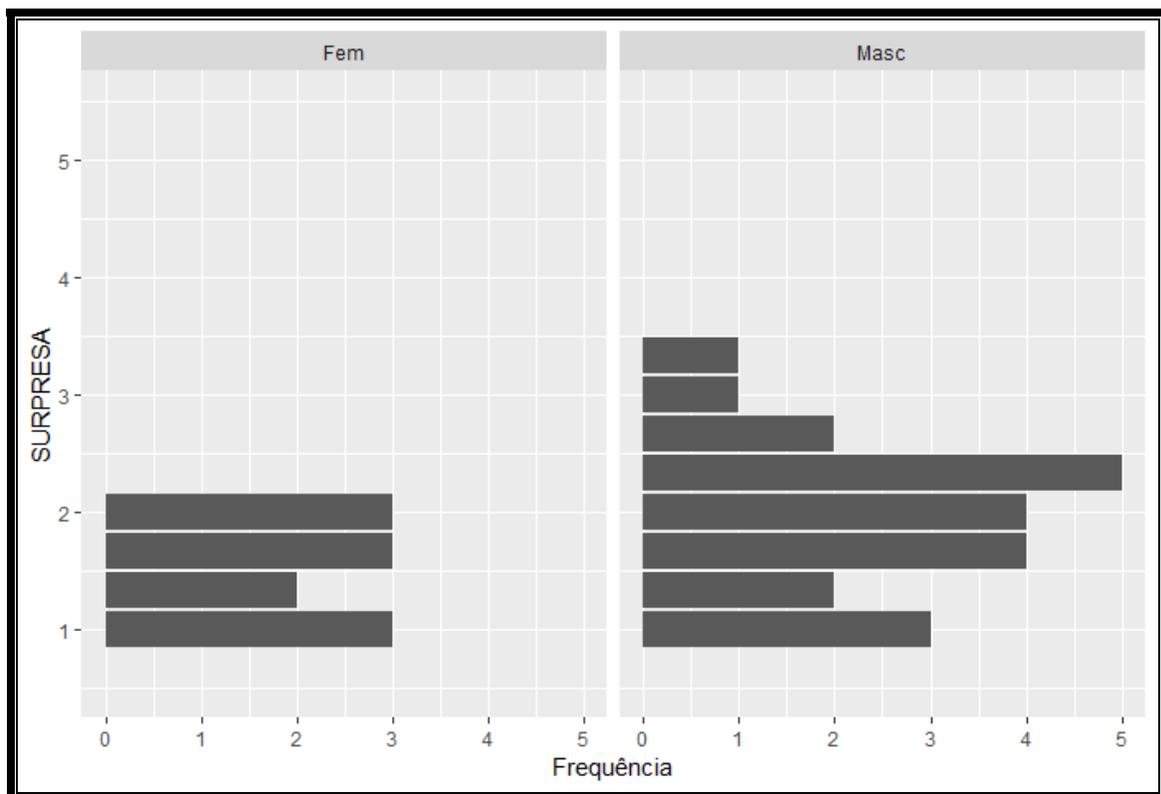
O feminino apresentou a média de 2,39 (0,89), valor que ficou abaixo da média geral e do masculino. Para o maior valor encontrado nesta população foi no descritor “À vontade” 2,73 (0,65), e assim como na média geral e no masculino o descritor com menor valor também foi “Relaxado” 2,00 (1,10).

Tabela 19 - Média e desvio padrão do afeto específico Serenidade.

SERENIDADE	Média	Desvio Padrão	Maior valor	Menor valor
GERAL	3,00	0,95	À vontade 3,15 (0,83)	Relaxado 2,79 (1,14)
MASCULINO	3,30	0,82	À vontade 3,36 (0,85) + Calmo 3,36 (0,66)	Relaxado 3,18 (0,96)
FEMININO	2,39	0,89	À vontade 2,73 (0,65)	Relaxado 2,00 (1,10)

Na análise inferencial dos dados da variável SERENIDADE, cuja distribuição pode ser vista na FIGURA 12, o teste Shapiro-Wilk foi empregado para verificar a distribuição normal das amostras. No masculino ($W = 0,92$, $p = 0,08$) e no feminino ($W = 0,96$, $p = 0,87$) o teste não observou desvio de normalidade entre a distribuição dos valores para variável SERENIDADE na amostra de ambos os sexos. O teste t de Welch encontrou diferenças entre os grupos ($t = 3,67$, $DF = 19,29$, $p < 0,01$).

Figura 13 - Frequência de participantes por valores da variável Surpresa.



Outro afeto específico gerado pelo questionário PANAS-X, é o afeto “Surpresa” que é caracterizado pelos seguintes descritores: surpreso, pasmado/assombrado e admirado/espantado. A média geral de todos os nadadores coletados durante o evento observada na TABELA 20 foi de 1,83 (0,80), o maior valor encontrado foi na variável “Surpreso” 2,24 (1,03) e o menor valor encontrado foi na variável “Pasmado/Assombrado” 1,09 (0,29).

No masculino outras variáveis foram encontradas e os valores ficaram abaixo da média geral, 1,77 (0,75), as variáveis que obtiveram maior pontuação foram: “Admirado/Espantado” 2,14 (1,04) e “Surpreso” 2,14 (0,99). O menor peso encontrado para o masculino foi no item “Pasmado/Assombrado” 1,18 (0,40).

No feminino a média geral encontrada foi de 1,94 (0,90), valor alto em comparação com a média geral e os valores médios encontrados no público masculino. O valor mais alto encontrado para a variável “Surpresa” somente para o público feminino, nota-se um valor acima da média geral e acima do público masculino no quesito “Surpreso” 2,45 (1,13), o valor de menor expressão encontrado foi, assim como na média geral e na média masculina, “Pasmado/Assombrado” 1,18 (0,40), valores esses que ficam acima do grupo masculino e da média geral.

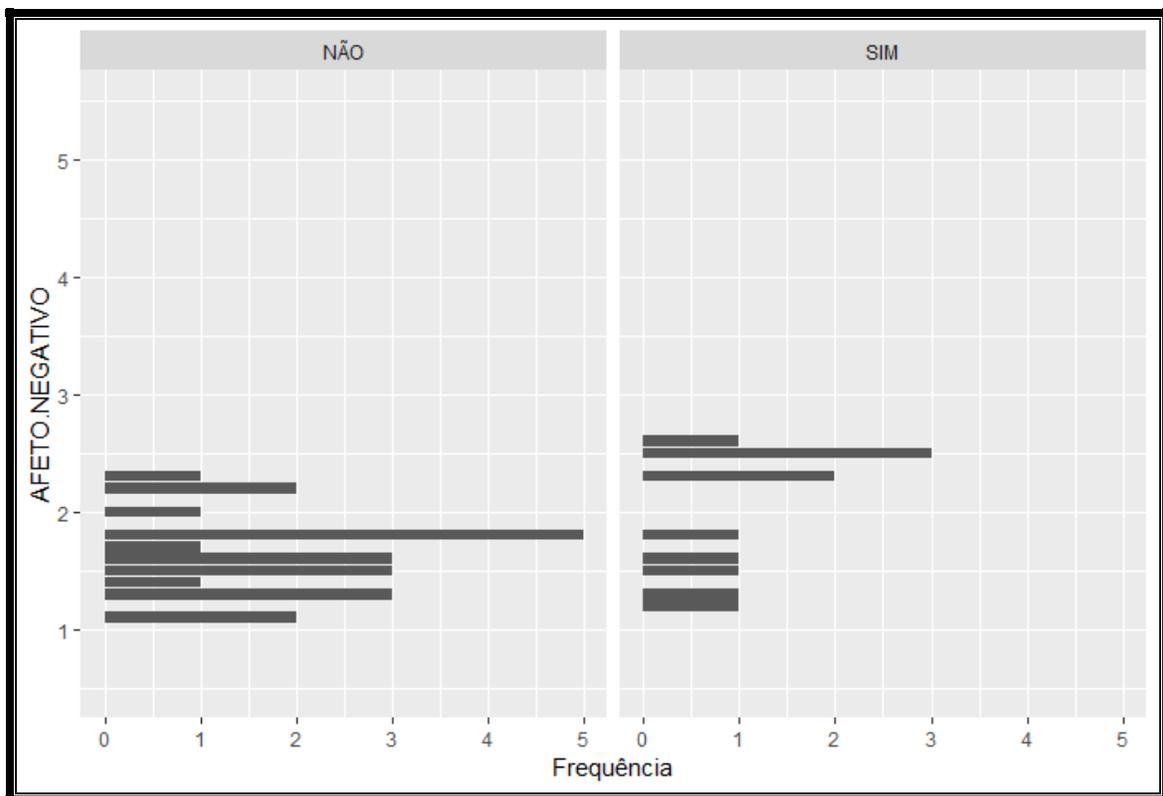
Tabela 20 - Média e desvio padrão do afeto específico Surpresa.

SERENIDADE	Média	Desvio Padrão	Maior valor	Menor valor
GERAL	1,83	0,80	Surpreso 2,24 (1,03)	Pasmado, assombrado 1,09 (0,29)
MASCULINO	1,77	0,75	Admirado, espantado 2,14 (1,04) + Surpreso 2,14 (0,99)	Pasmado, assombrado 1,05 (0,21)
FEMININO	1,94	0,90	Surpreso 2,45 (1,13)	Pasmado, assombrado 1,18 (0,40)

Quando investigada a análise inferencial dos dados referentes a SURPRESA nos atletas, cuja distribuição pode ser vista na FIGURA 13, o teste Shapiro-Wilk foi empregado para verificar a distribuição normal das amostras no masculino ($W = 0,93$, $p = 0,14$), não foi observado desvio de normalidade entre os valores para a variável SURPRESA. No feminino ($W = 0,90$, $p = 0,22$), também não foi encontrado desvio de normalidade entre a distribuição dos valores para variável investigada. O teste t de Welch não encontrou diferenças entre os grupos ($t = 0,71$, $DF = 18,64$, $p = 0,48$).

4.3. Análises das Emoções e desempenho

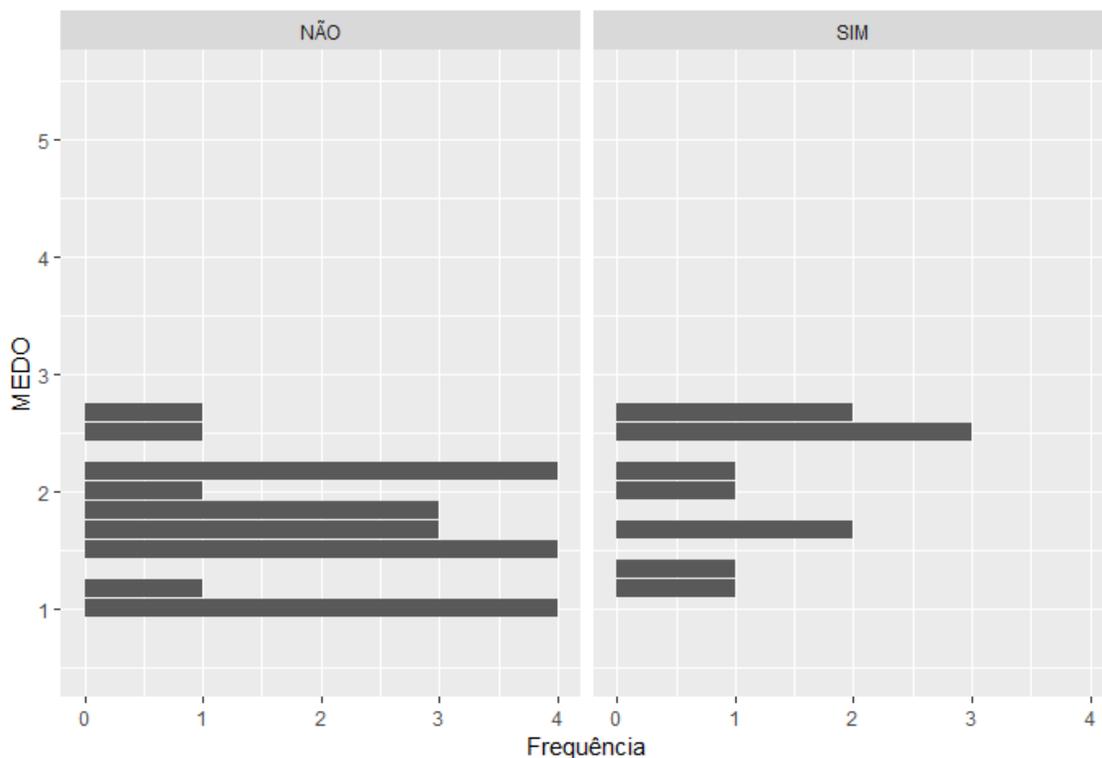
Figura 14 - Afeto negativo de acordo com melhora do tempo de prova (ambos os sexos).



Analisando os descritores que compõem os Afetos Negativos (AN): irritável, com medo, chateado, culpado, nervoso, hostil, inquieto, envergonhado, apavorado e aflito, e caracterizam essa dimensão (AN) e desempenho dos atletas, observa-se uma certa

homogeneidade nos resultados, ou seja, as respostas dos atletas ficaram entre 1 e 2,25 da escala Likert, tanto para o grupo que melhorou, quanto para o grupo que não melhorou seu desempenho. Durante a análise inferencial dos dados da dimensão Afeto Negativo e desempenho dos atletas, cuja distribuição pode ser vista na FIGURA 14, o teste Shapiro-Wilk foi empregado para verificar a distribuição normal das amostras, para os atletas que não melhoraram seu desempenho ($W = 0,93$, $p = 0,14$) e atletas que melhoraram seu desempenho ($W = 0,87$, $p = 0,08$). O teste não observou desvio de normalidade entre a distribuição dos valores de Afeto Negativo e desempenho para a amostra. O teste t de Welch não encontrou diferenças entre as variáveis estudadas ($t = 0,64$, $DF = 20,761$, $p = 0,52$).

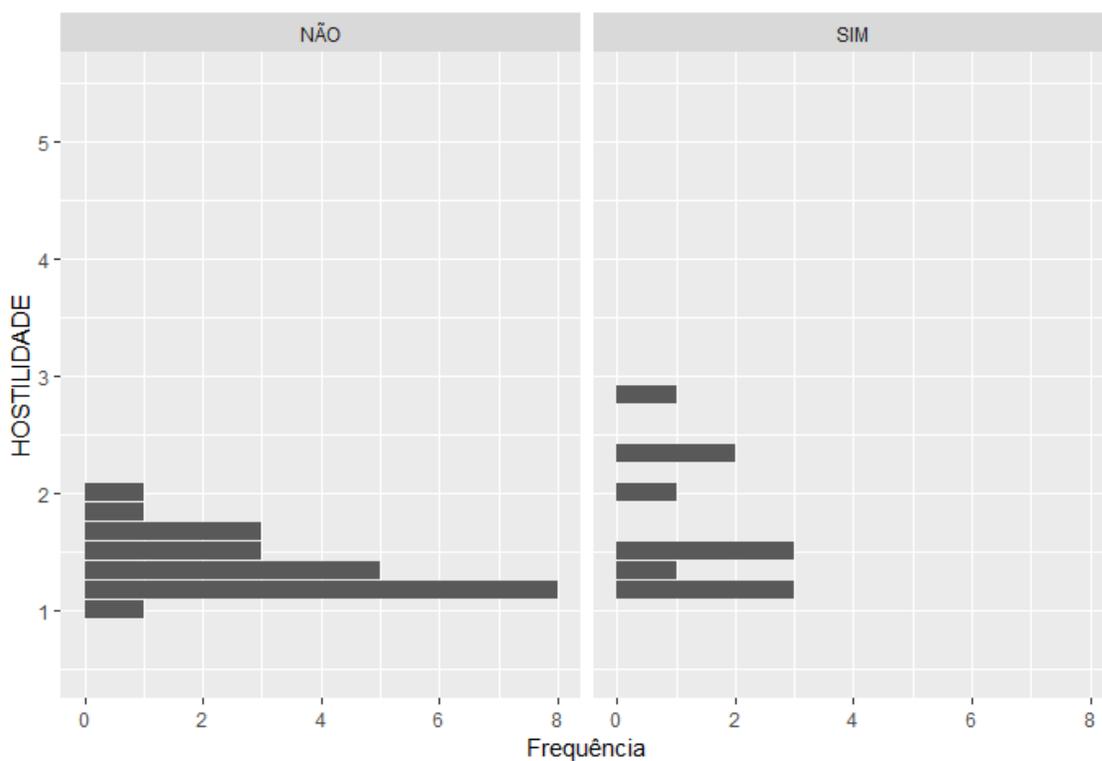
Figura 15 - Emoção Medo de acordo com melhora do tempo de prova.



Quando analisado a emoção Medo e desempenho dos atletas, observa-se uma certa homogeneidade nos resultados, ou seja, as respostas dos atletas ficaram entre 1 e 2,5 da escala Likert, tanto para o grupo que melhorou, quanto para o grupo que não melhorou seu desempenho. FIGURA 15.

O teste Shapiro-Wilk foi empregado para verificar a distribuição normal das amostras, para os atletas que não melhoraram seu desempenho ($W = 0,92$, $p = 0,08$) e atletas que melhoraram seu desempenho ($W = 0,92$, $p = 0,35$). O teste não observou desvio de normalidade entre a distribuição dos valores da emoção Medo e desempenho para a amostra. O teste t de Welch não encontrou diferenças entre os grupos estudados ($t = 1,28$, $DF = 23,67$, $p = 0,21$).

Figura 16 - Emoção Hostilidade de acordo com melhora do tempo de prova.

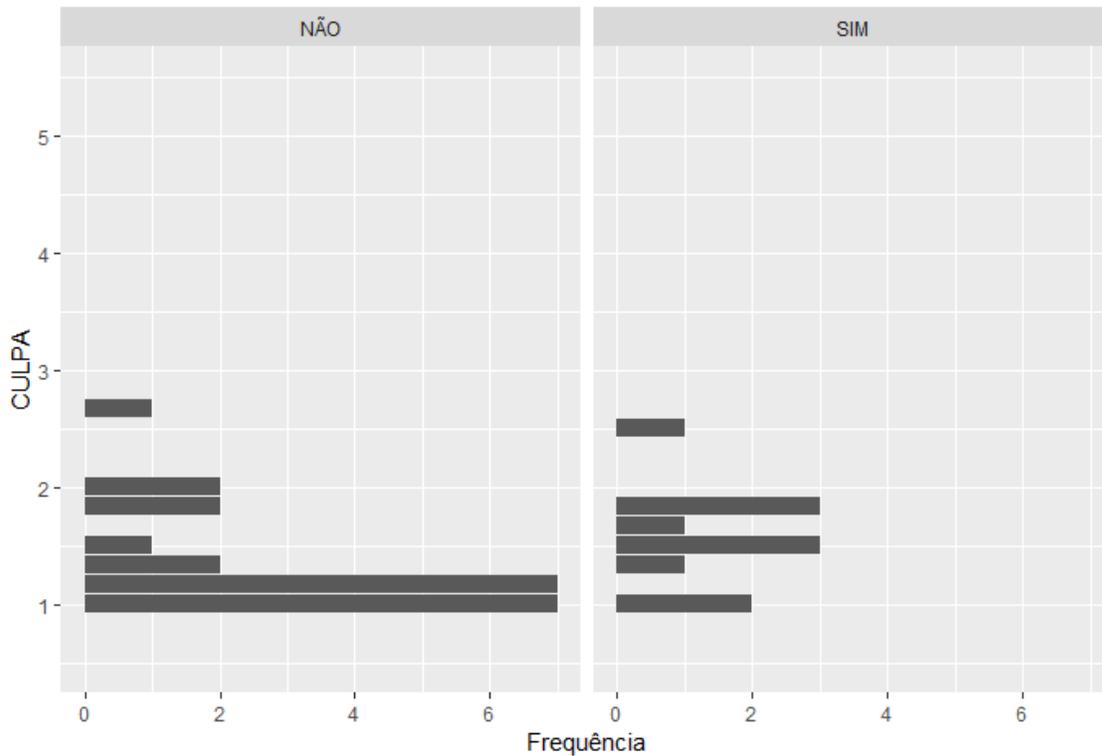


Observa-se na emoção Hostilidade e desempenho dos atletas uma certa disparidade nos resultados, ou seja, as respostas dos atletas que não melhoraram seu desempenho ficaram entre 1 e 2 na escala Likert e os atletas que melhoraram seu desempenho ficaram entre 1 e 3 na escala Likert. Verificar FIGURA 16.

O teste Shapiro-Wilk foi empregado para verificar a distribuição normal das amostras, para os atletas que não melhoraram seu desempenho ($W = 0,85$, $p < 0,01$) e atletas que melhoraram seu desempenho ($W = 0,69$, $p < 0,01$). O teste observou desvio de normalidade entre a distribuição dos valores da emoção Hostilidade e desempenho

em ambos os grupos. O teste t de Welch não encontrou diferenças entre os grupos estudados ($t = 0,85$, $DF = 25,37$, $p = 0,39$).

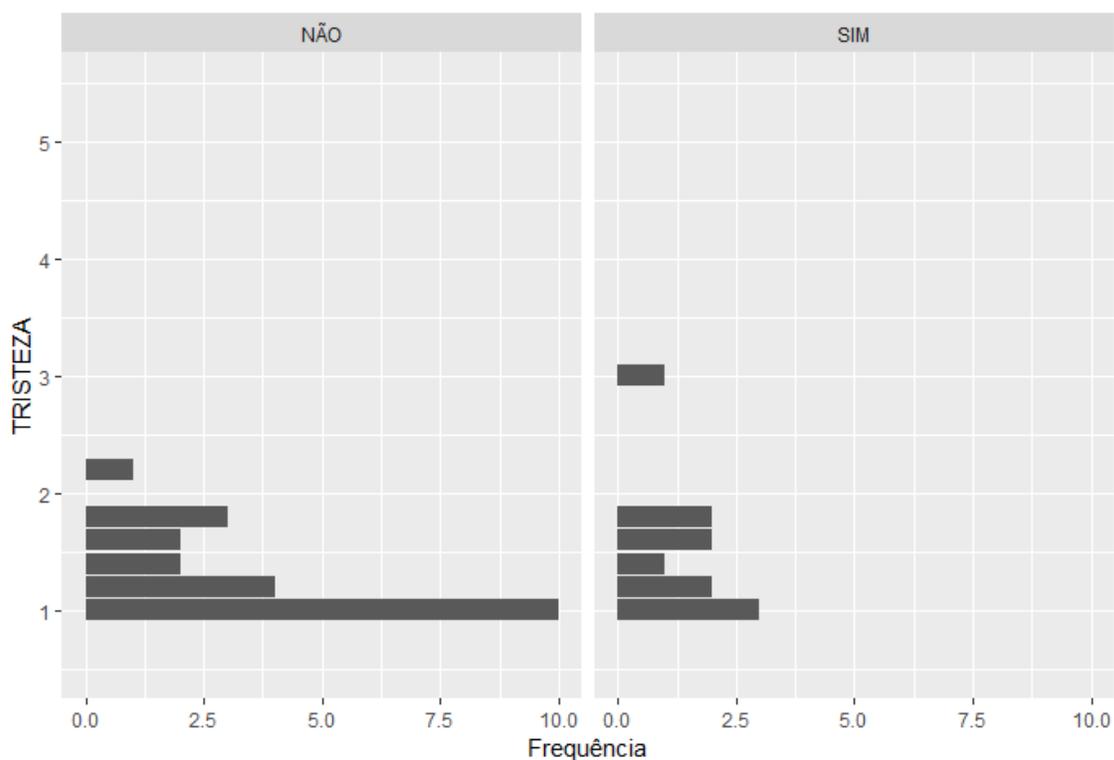
Figura 17 - Emoção Culpa de acordo com melhora do tempo de prova.



Quando analisado a emoção Culpa e desempenho dos atletas, observa-se uma certa igualdade nos resultados, ou seja, as respostas dos atletas ficaram entre 1 e 3 da escala Likert, tanto para o grupo que melhorou, quanto para o grupo que não melhorou seu desempenho, este último grupo apresentou uma frequência maior nas respostas entre 1 e 1,5. FIGURA 17.

O teste Shapiro-Wilk foi empregado para verificar a distribuição normal das amostras, para os atletas que não melhoraram seu desempenho ($W = 0,80$, $p < 0,01$) e atletas que melhoraram seu desempenho ($W = 0,90$, $p = 0,18$). O teste observou desvio de normalidade entre a distribuição dos valores da Emoção Culpa e desempenho para o grupo que não melhorou seu desempenho. O teste t de Welch não encontrou diferenças entre os grupos estudados ($t = 0,10$, $DF = 30,34$, $p = 0,91$).

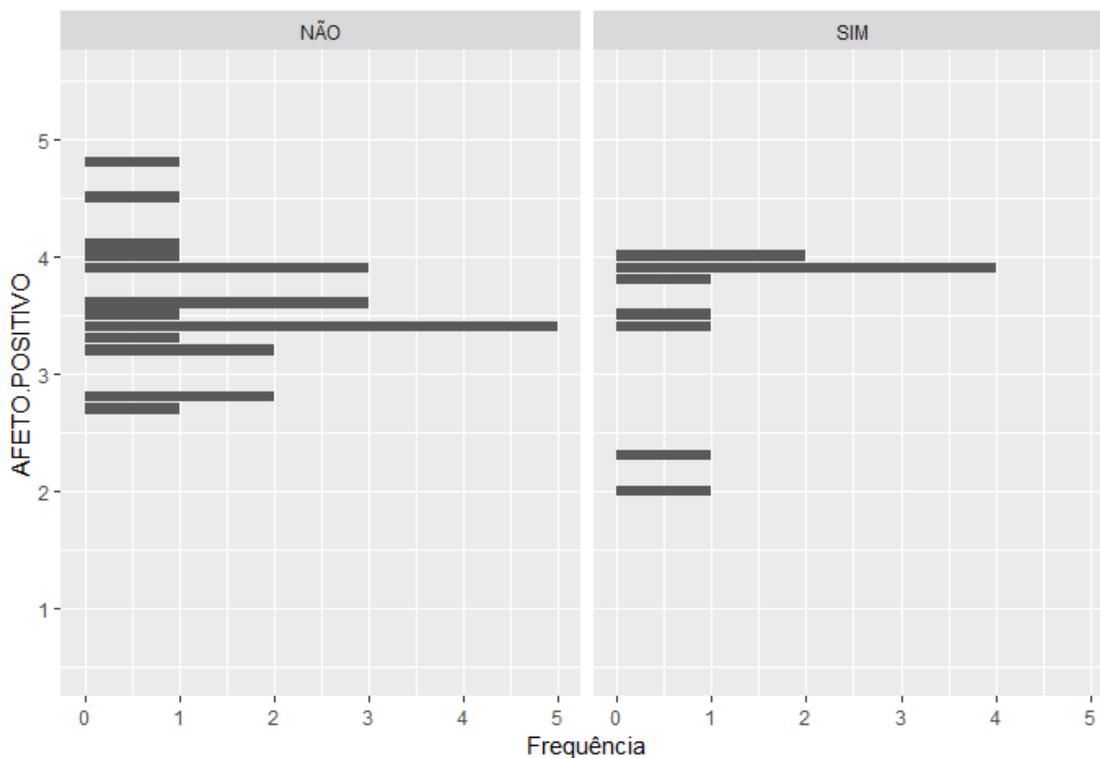
Figura 18 - Emoção Tristeza de acordo com melhora do tempo de prova.



Observa-se na emoção Tristeza e desempenho dos atletas uma certa disparidade nos resultados, ou seja, as respostas dos atletas que não melhoraram seu desempenho ficaram entre 1 (alta frequência) e 2,5 na escala Likert, os atletas que melhoraram seu desempenho ficaram entre 1 e 3 na escala Likert. Verificar FIGURA 18.

O teste Shapiro-Wilk foi empregado para verificar a distribuição normal das amostras, para os atletas que não melhoraram seu desempenho ($W = 0,80$, $p < 0,01$) e atletas que melhoraram seu desempenho ($W = 0,83$, $p < 0,01$). O teste observou desvio de normalidade entre a distribuição dos valores da emoção Tristeza e desempenho em ambos os grupos. O teste t de Welch não encontrou diferenças entre os grupos estudados ($t = 1,39$, $DF = 30,54$, $p = 0,17$).

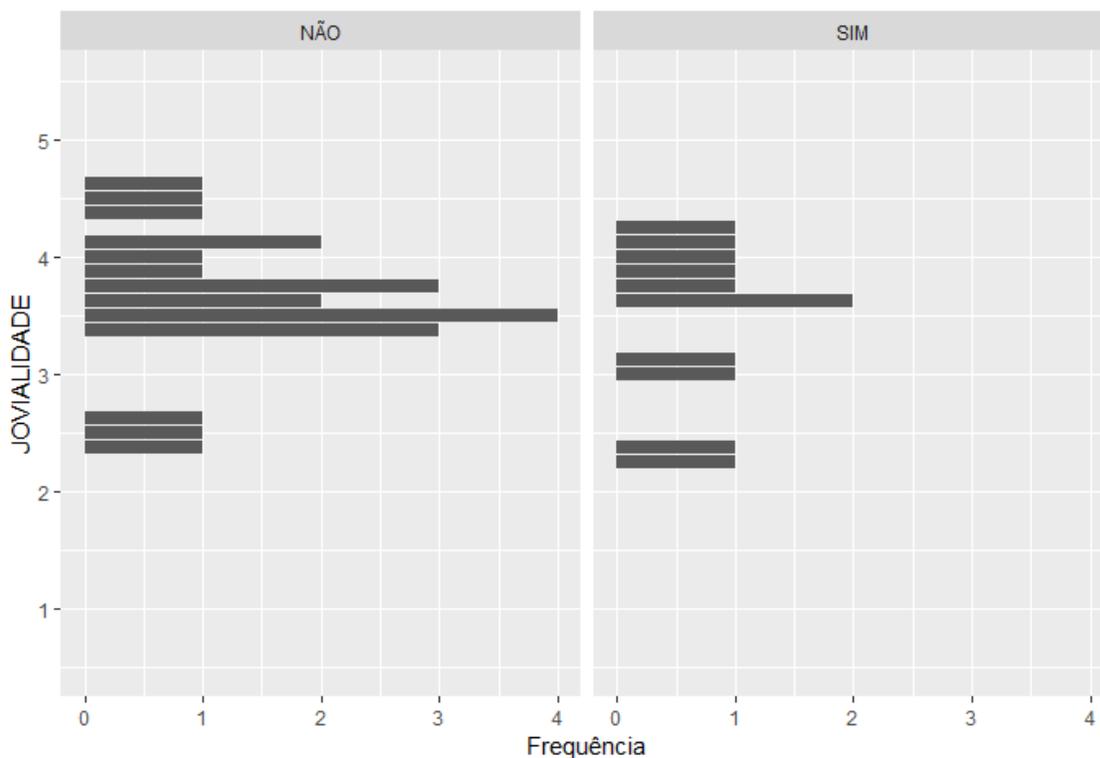
Figura 19 - Afeto Positivo de acordo com melhora do tempo de prova (ambos os sexos).



Para análise dos Afetos Positivos envolvidos no trabalho, observa-se uma certa disparidade entre o grupo que não melhorou e o grupo que melhorou seu desempenho na distribuição dos dados.

Durante a análise inferencial dos dados da dimensão Afeto Positivo e desempenho dos atletas, cuja distribuição pode ser vista na FIGURA 19, o teste Shapiro-Wilk foi empregado para verificar a distribuição normal das amostras, para os atletas que não melhoraram seu desempenho ($W = 0,97$, $p = 0,78$) e atletas que melhoraram seu desempenho ($W = 0,71$, $p < 0,01$). O teste observou desvio de normalidade na distribuição dos valores de Afeto Positivo no grupo que melhorou seu desempenho na competição. O teste t de Welch não encontrou diferenças entre as variáveis estudadas ($t = 0,25$, $DF = 19,80$, $p = 0,80$).

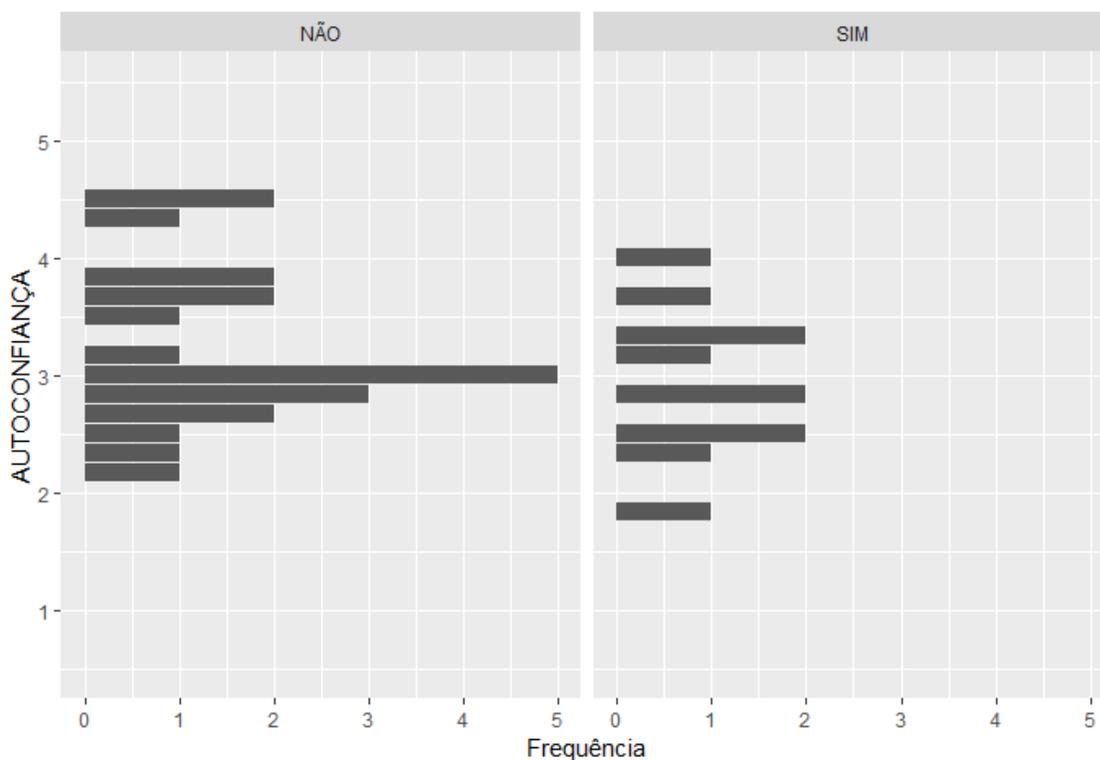
Figura 20 - Emoção Jovialidade de acordo com melhora do tempo de prova.



Observa-se na emoção Jovialidade e desempenho dos atletas uma certa desigualdade nos resultados, ou seja, as respostas dos atletas que não melhoraram seu desempenho ficaram entre 2,5 e 4,5 na escala Likert, os atletas que melhoraram seu desempenho ficaram entre 2 e 4,25 na escala Likert. FIGURA 20.

O teste Shapiro-Wilk foi empregado para verificar a distribuição normal das amostras, para os atletas que não melhoraram seu desempenho ($W = 0,95$, $p = 0,36$) e atletas que melhoraram seu desempenho ($W = 0,82$, $p < 0,01$). O teste observou desvio de normalidade entre a distribuição dos valores da emoção Jovialidade e desempenho no grupo que melhorou seus tempos na competição. O teste t de Welch não encontrou diferenças entre os grupos estudados ($t = 1,47$, $DF = 20,93$, $p = 0,15$).

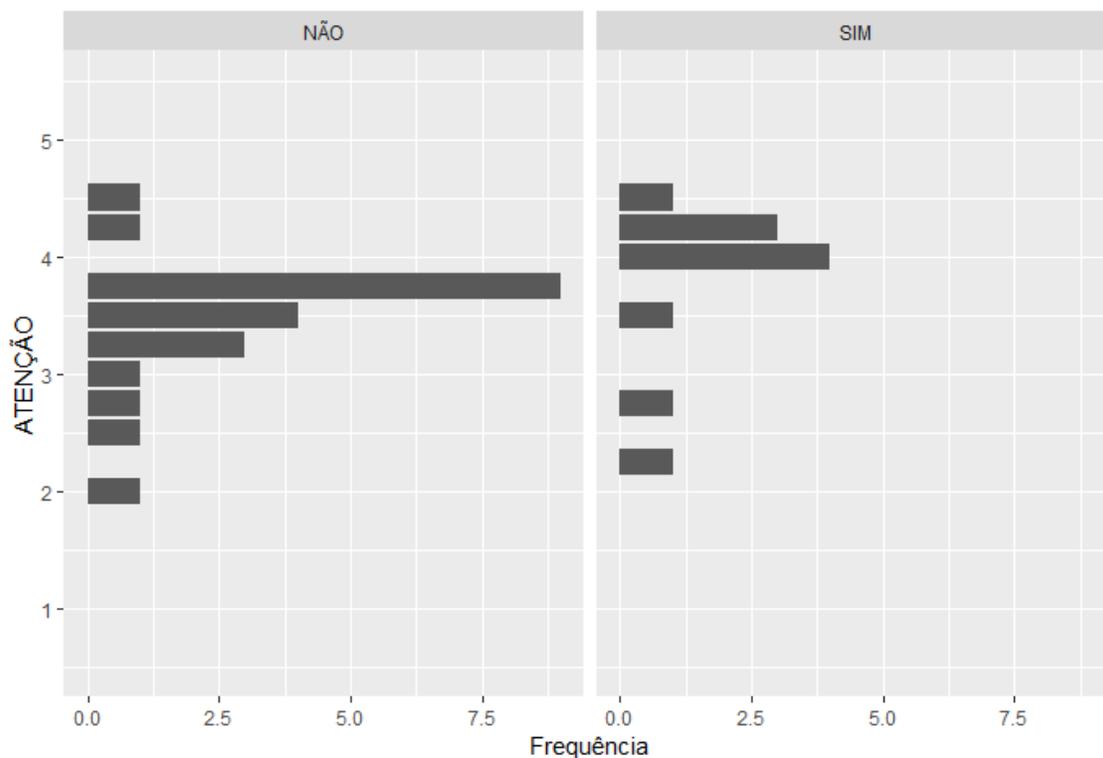
Figura 21 - Emoção Autoconfiança de acordo com melhora do tempo de prova.



Quando analisado a emoção Autoconfiança e desempenho dos atletas, observa-se uma certa homogeneidade nos resultados, ou seja, as respostas dos atletas que não melhoraram seu tempo ficaram entre 2 e 4,5 da escala Likert, enquanto que para o grupo que melhorou seu tempo no evento ficaram entre 1,75 e 4, FIGURA 17.

O teste Shapiro-Wilk foi empregado para verificar a distribuição normal das amostras, para os atletas que não melhoraram seu desempenho ($W = 0,87$, $p = 0,01$) e atletas que melhoraram seu desempenho ($W = 0,93$, $p = 0,44$). O teste observou desvio de normalidade entre a distribuição dos valores da emoção Autoconfiança e desempenho para o grupo que não melhorou seu tempo na competição. O teste t de Welch não encontrou diferenças entre os grupos estudados ($t = 0,33$, $DF = 20,08$, $p = 0,74$).

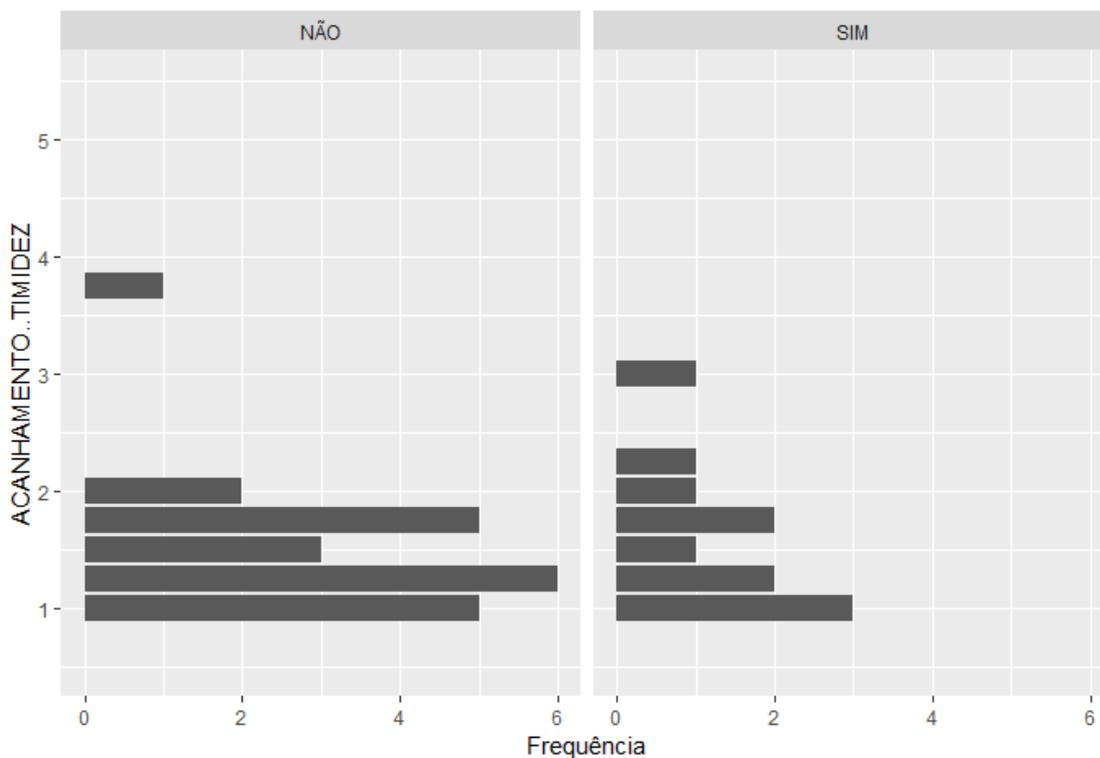
Figura 22 - Emoção “Atenção” de acordo com melhora do tempo de prova.



Observa-se na emoção Atenção e desempenho dos atletas uma certa igualdade nos resultados, ou seja, as respostas dos atletas que não melhoraram seu desempenho e os atletas que melhoraram seu desempenho ficaram entre 2 e 4,5 na escala Lickert, verificar FIGURA 22.

O teste Shapiro-Wilk foi empregado para verificar a distribuição normal das amostras, para os atletas que não melhoraram seu desempenho ($W = 0,95$, $p = 0,31$) e atletas que melhoraram seu desempenho ($W = 0,86$, $p = 0,06$). O teste não observou desvio de normalidade entre a distribuição dos valores da emoção Atenção e desempenho em ambos os grupos. O teste t de Welch não encontrou diferenças entre os grupos estudados ($t = 0,04$, $DF = 14,08$, $p = 0,96$).

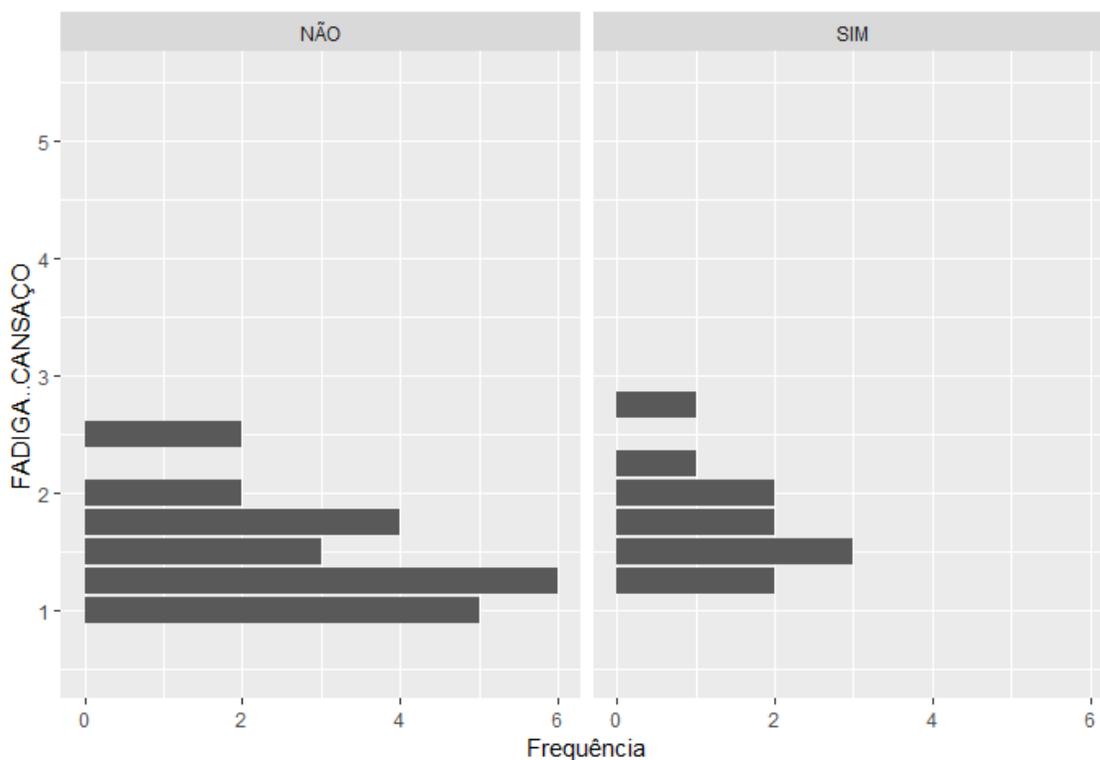
Figura 23 - Emoção Acanhamento - Timidez de acordo com melhora do tempo de prova.



Observa-se na emoção “Acanhamento – Timidez” e desempenho dos atletas uma certa disparidade nos resultados, ou seja, as respostas dos atletas que não melhoraram seu desempenho ficaram entre 1 (alta frequência) e 3,75 na escala Likert, os atletas que melhoraram seu desempenho ficaram entre 1 e 3 na escala Likert. Verificar FIGURA 23.

O teste Shapiro-Wilk foi empregado para verificar a distribuição normal das amostras, para os atletas que não melhoraram seu desempenho ($W = 0,77$, $p < 0,01$) e atletas que melhoraram seu desempenho ($W = 0,76$, $p < 0,01$). O teste observou desvio de normalidade entre a distribuição dos valores da emoção “Acanhamento – Timidez” e desempenho em ambos os grupos. O teste t de Welch não encontrou diferenças entre os grupos estudados ($t = 0,65$, $DF = 19,81$, $p = 0,51$).

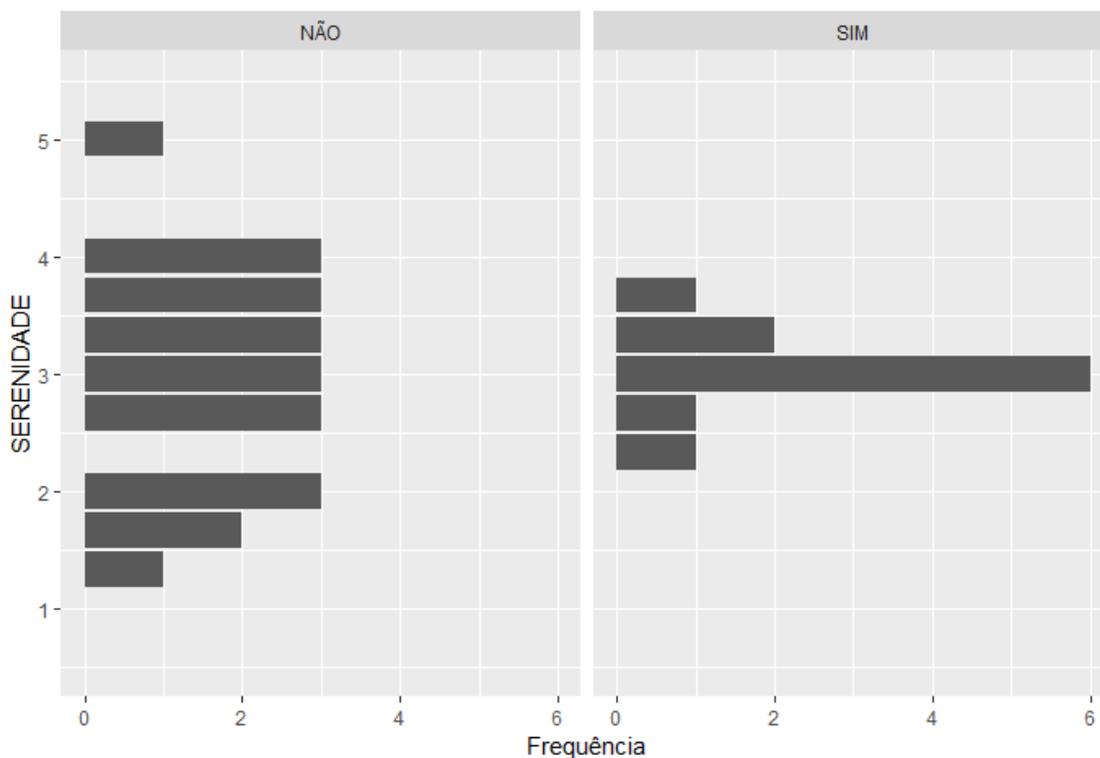
Figura 24 - Emoção Fadiga - Cansaço de acordo com melhora do tempo de prova.



Observa-se na emoção “Fadiga – Cansaço” e desempenho dos atletas, uma certa igualdade nos resultados, ou seja, as respostas dos atletas que não melhoraram (frequência maior) seu desempenho e os atletas que melhoraram (frequência menor) seu desempenho ficaram entre 1 e 3 na escala Lickert, verificar FIGURA 24.

O teste Shapiro-Wilk foi empregado para verificar a distribuição normal das amostras, para os atletas que não melhoraram seu desempenho ($W = 0,91$, $p = 0,06$) e atletas que melhoraram seu desempenho ($W = 0,89$, $p = 0,16$). O teste não observou desvio de normalidade entre a distribuição dos valores da emoção “Fadiga – Cansaço” e desempenho em ambos os grupos. O teste t de Welch não encontrou diferenças entre os grupos estudados ($t = 0$, $DF = 17,39$, $p = 1$).

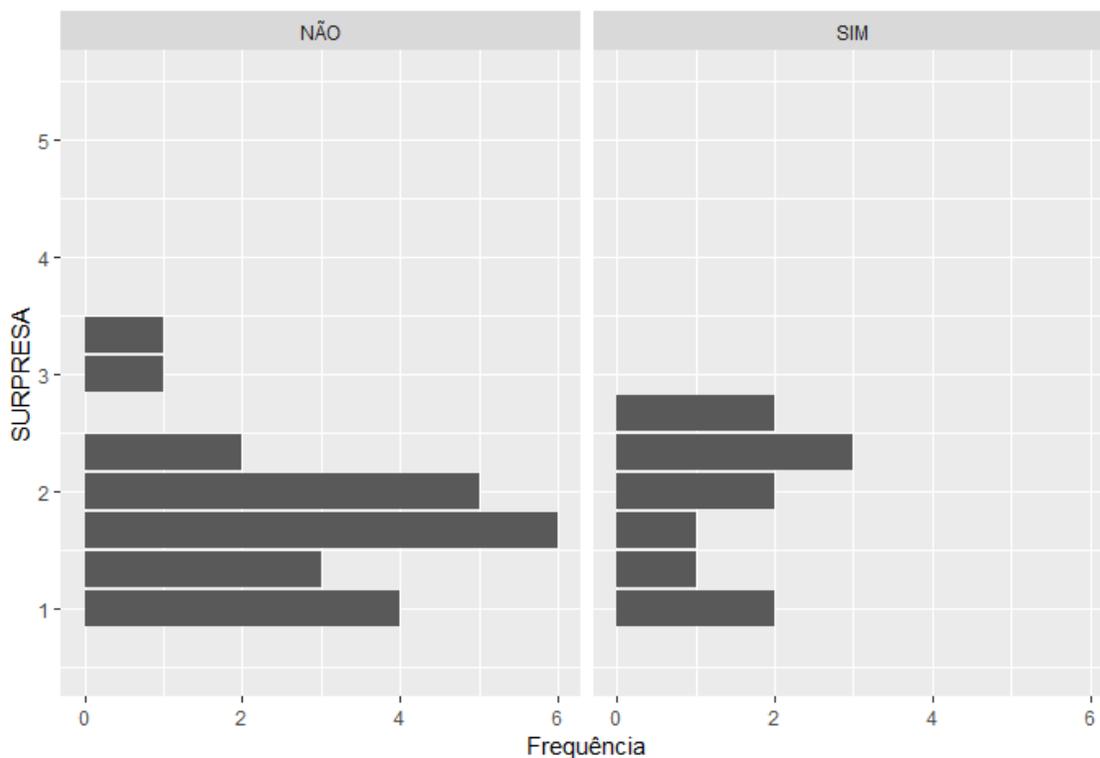
Figura 25 - Emoção Serenidade de acordo com melhora do tempo de prova.



Observa-se na emoção Serenidade e desempenho dos atletas, uma certa disparidade nos resultados, as respostas dos atletas que não melhoraram obtiveram uma frequência menor nas suas respostas que variaram entre 1 e 5 na escala. Já o grupo que melhorou seu desempenho, obteve uma frequência maior em suas respostas entre 2 e 4 da escala Likert. FIGURA 25.

O teste Shapiro-Wilk foi empregado para verificar a distribuição normal das amostras, para os atletas que não melhoraram seu desempenho ($W = 0,96$, $p = 0,51$) e atletas que melhoraram seu desempenho ($W = 0,88$, $p = 0,13$). O teste não observou desvio de normalidade entre a distribuição dos valores da emoção Serenidade e desempenho em ambos os grupos. O teste t de Welch não encontrou diferenças entre os grupos estudados ($t = 0,74$, $DF = 17,77$, $p = 0,46$).

Figura 26 - Emoção Surpresa de acordo com melhora do tempo de prova.



Quando analisado a emoção Surpresa e desempenho dos atletas, observa-se uma certa disparidade nos resultados, ou seja, as respostas dos atletas que não melhoraram seu tempo ficaram entre 1 e 3,5 da escala Likert (alta frequência), enquanto que para o grupo que melhorou seu tempo no evento ficaram entre 1 e 3, FIGURA 24.

Porém, quando analisado pela estatística inferencial o teste Shapiro-Wilk verificou a distribuição normal das amostras. Para os atletas que não melhoraram seu desempenho ($W = 0,88$, $p < 0,01$) e atletas que melhoraram seu desempenho ($W = 0,95$, $p = 0,71$). O teste observou desvio de normalidade entre a distribuição dos valores da emoção Surpresa e desempenho para o grupo que não melhorou seu tempo na competição. O teste t de Welch não encontrou diferenças entre os grupos estudados ($t = 2,01$, $DF = 19,09$, $p = 0,05$).

5. DISCUSSÃO

Lembrando os objetivos do estudo, que foram: a) identificar as emoções (afetos positivos e afetos negativos) de nadadores de elite antes da sua principal prova (competição), buscando associações ao desempenho esportivo; b) identificar e descrever individualmente os 11 afetos específicos, em dois níveis diferentes (afetos positivos e afetos negativos) e c) descrever os resultados e analisar se houve diferença entre: homens e mulheres; atletas que superaram ou ficaram abaixo de seus melhores resultados, bem como os resultados obtidos, houve a necessidade de explicar alguns fatores relacionados ao presente trabalho, pensando na melhor compreensão das discussões.

Segundo Thomas, Nelson e Silverman (2012), para os resultados de uma pesquisa serem compreendidos de forma generalizada, a amostra deve ser escolhida de acordo com o fenômeno estudado. No presente estudo, por descrever sobre emoções no esporte, os participantes deveriam praticar essa modalidade esportiva de forma competitiva, o que aconteceu durante o estudo, todos são atletas de natação competitiva, treinando todos os dias e competindo, geralmente de 5 a 7 vezes por semestre.

Enquanto variável independente, o presente estudo focou nos afetos positivos, negativos e mais 11 afetos específicos, pois a literatura aponta para emoções como um dos fatores que influencia os resultados competitivos de atletas (SPIELBERGER; GORSUCH; LUSHENE, 1970; HANIN; SYRJA, 1995a, 1996, 1997; HANIN, 1995, 1997a; LAVOURA, 2007). Afetos positivos e afetos negativos são caracterizados como a intensidade e a frequência com que as pessoas vivenciam emoções (LYUBOMIRSKY; KING; DIENER, 2005). Sendo assim, utilizá-la como variável independente foi de grande importância pois existe relação direta de causa e efeito com o rendimento dos atletas (HANIN, 2000).

O tamanho da amostra é uma variável importante para poder generalizar os resultados. O tamanho da amostra pode ser selecionada aleatoriamente de um grande grupo, ou de uma população (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012). Os mesmos autores pedem atenção para o tempo e custo da pesquisa, como por exemplo gastos com material de impressão, transporte para a coleta de resultados (excelente

oportunidade, pois haviam participantes que viajaram para São Paulo) e o tempo do participante em participar do estudo (deve-se levar em consideração que alguns atletas e técnicos estavam no meio do campeonato, o que limitou a sua disponibilidade. Alguns técnicos não permitiram a coleta durante o principal evento). Um outro fator para determinação do tamanho da amostra é a população a ser investigada, nesse caso, atletas finalistas do Campeonato Brasileiro de Natação.

O Campeonato Brasileiro Absoluto de Natação – Troféu José Finkel teve em sua totalidade 332 atletas em 2018, de 40 clubes, participando da competição que foi realizada no Esporte Clube Pinheiros, em São Paulo, e serviu de seletiva para o Campeonato Mundial de piscina curta. De acordo com a Confederação Brasileira Desportos Aquáticos (2018), em 2017 existiam próximo de 300 atletas brasileiros atuando na elite da natação brasileira e, com isso, se considerar o tamanho da amostra de atletas (33 participantes) finalistas A (atletas que estão entre os 8 melhores do Brasil) do programa, pode-se inferir que o estudo representou 10,0% da população a ser investigada, o que foi julgado como representativa, dada as características da população para este estudo, uma amostra significativa de atletas de altíssimo nível (100% dos entrevistados são finalistas “A”).

Outra análise importante vem do número de finalistas “A” das 42 provas existentes. Se forem retirados os 6 revezamentos, restam apenas 36 provas individuais, ou seja, um número de aproximadamente 288 participantes que ficaram entre os 8 melhores do país. A amostra do presente trabalho obteve 11,45% dos atletas envolvidos na principal final do Campeonato Brasileiro Absoluto de Natação 2018.

Além disso, dando consistência ao número de participantes do estudo, houve um grande número de atletas participantes de campeonatos mundiais e olímpicos, recordistas sul americanos e campeões brasileiros (55% da amostra total). Portanto, o intuito de utilizar uma amostra representativa e relevante do fenômeno estudado foi para que pudessem apresentar as informações necessárias para responder ao problema do estudo (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012).

Voltando ao nosso principal objetivo, identificar as emoções (afetos positivos e afetos negativos) de nadadores de elite antes da sua principal prova (competição), buscando associações ao desempenho esportivo, temos o seguinte cenário, quando

observa-se somente os afetos negativos investigados: irritável, com medo, chateado, culpado, nervoso, hostil, inquieto, envergonhado, apavorado e aflito, aponta-se uma maior relevância na dimensão Afeto Negativo para o descritor “Inquieto”, ou seja, os atletas, de maneira geral, sentem-se inquietos, antes de suas intervenções a 100% das suas capacidades físicas na piscina. O Maior valor encontrado entre os participantes, sem diferença perceptível entre sexos, também foi na mesma variável “Inquieto”. Esses achados corroboram com o estudo de Noronha, Delforno e Pinto (2014) que investigaram diferenças entre homens e mulheres, porém no público escolar (escolas públicas e privadas) e não competitivo com média de idade de 16,07 (1,12) do município de Santa Maria/RS.

Ao contrário dos achados do presente trabalho, no estudo de Segabinazi, Zortea, Zanon, Bandeira, Giacomoni e Hutz (2012) os autores encontraram diferenças significativas no que se refere aos Afetos negativos entre homens e mulheres. Neste caso, as mulheres apresentaram médias mais elevadas de Afeto negativo do que os homens.

No que diz respeito a análise de desempenho para esse mesmo escopo “Afeto Negativo”, quando analisado os descritores que compõem os Afetos Negativos (AN): irritável, com medo, chateado, culpado, nervoso, hostil, inquieto, envergonhado, apavorado e aflito, não se apresentaram distribuídas diferentemente de acordo com o desempenho. Essa afirmação é fundamentada pelo teste t de Welch aplicado dividindo os atletas entre os que melhoraram ou não o desempenho, e que não observou diferenças entre os mesmos. Estas observações divergem dos achados de Hanin (2003), onde o autor cita um experimento realizado com 16 atletas de karatê de alto nível em suas melhores e piores situações de desempenho, as três emoções relacionadas com o stress foram: raiva, ansiedade e tristeza. Além disso, as experiências dos atletas em pior desempenho também foram relacionados com medo e vergonha.

Estes resultados sugerem uma olhar mais específico para conteúdo AN nas emoções no que diz respeito a melhora ou não do seu desempenho. Ou seja, os indivíduos não precisam melhorar ou piorar seus desempenhos para sentirem afetos negativos durante o processo de competição. Independentemente do sucesso ou

fracasso do indivíduo durante seu principal evento competitivo, o mesmo pode vivenciar em suas emoções o sentimento de afetos negativo, e que essa vivência não necessariamente seja vista como totalmente negativa (HANIN, 1980, 1986 apud HANIN, 2000).

Ao tratar isoladamente da emoção Medo como variável do escopo Afeto Negativo, uma das 11 emoções estudada isoladamente pelo questionário Panas-X, quando observada, a variável “Medo”, é caracterizada pelos seguintes descritores: com medo, trêmulo, nervoso, inquieto, apavorado e assustado.

A média geral para todos os atletas mais consistente encontrada, foi na variável “Inquieto”, bem como isoladamente no público masculino e feminino. Do dicionário, o termo inquieto significa falta de repouso; que se move continuamente; agitado; que denota inquietação, desassossego, preocupação (MATTOS, 2010).

Não houve, após análise estatística, diferença entre os grupos, ou seja, homens e mulheres apresentam o mesmo comportamento nesta variável, eles ficam inquietos e enquanto resposta em seus resultados, isso parece que não altera em nada esse sentimento antes da prova, tanto para o grupo que melhorou o seu desempenho, quanto para o grupo que não melhorou. Sugere-se novos estudos para entendimento da variável medo antes da prova, que por muito tempo tornou-se inimiga dos atletas e técnicos, o estudo sugere, bem como Lavoura, Mello e Machado (2007) que reforçam a diretriz de que no contexto esportivo, o professor de educação física (técnico) deve saber reconhecer os atletas que apresentem ou tenham alguma tendência à manifestação de medo, é de suma relevância que ele possua sensibilidade para diferenciar as mais diversas manifestações, que podem ser, conforme reconhece, prejudiciais ao atleta (como alterar a performance) ou benéficas (aumento da resposta adrenérgica resultando em ganho de força, velocidade, nível de alerta; consciência racional dos riscos; cautela; controle do estresse) (MACHADO, 2006).

Outro afeto específico gerado pelo questionário PANAS-X, é a variável Hostilidade que é caracterizada pelos seguintes descritores: hostil, aborrecido, cheio de desprezo, irritável, zangado, detestando/odiando, dentre essas, a maior média foi para a variável “Irritável” para ambos os grupos. Quando observado somente o masculino e somente o público feminino, temos a mesma variável em destaque. O termo “Irritável”

segundo o dicionário, significa: 1. que se irrita ou se exalta com facilidade. 2. é capaz de reagir sob a influência de uma excitação (diz-se de tecido ou órgão); excitável (MATTOS, 2010). Durante a análise inferencial dos dados sobre Hostilidade, ambos os grupos, quando observados distintamente, apontaram certa Irritabilidade em seus comportamentos. Esses achados mostram a necessidade de controle e entender melhor a intensidade dessa irritação (HANIN, 2000). Nos resultados apresentados no presente trabalho, a emoção Hostilidade e desempenho dos atletas, apresentou uma certa disparidade nos resultados e a análise estatística apontou desvio entre a distribuição dos valores em ambos os grupos (feminino e masculino). No entanto, em alguns casos, os atletas relatam imagens negativas de estados emocionais antes de sua melhor competição. Tais relações emoção-desempenho "conflitantes" se opõem a uma visão estereotipada de que esse sentimento pode piorar seu desempenho, pesquisas mostram a relevância de focar-se na pesquisa orientada ao indivíduo (HANIN e SYRJÄ, 1995; HANIN, 1997, 2000; ROBAZZA et al., 2000).

A emoção Culpa é sinalizada por atitudes que podem ser prejudiciais aos outros, mas é preciso que isso seja reduzido ao seu devido tamanho e significados para cada indivíduo. O significado para o sentimento Culpa segundo Mattos (2010) é responsabilizar-se por dano, mal, desastre causado a outrem ou ainda: falta, delito, crime.

Ainda analisando afetos negativos, dentro da variável específica Culpa, que corresponde aos descritores: aborrecido consigo mesmo, culpado, envergonhado, com raiva de si mesmo, culpável/censurável e descontente consigo (PANAS X), na análise geral, a variável que mais se destacou foi "aborrecido consigo mesmo".

Esses achados corroboram com o estudo de Lavoura (2007) quando o autor nomeia o eixo temático principal como "Sentimentos e emoções negativos", e os resultados dos relatos dos participantes estão relacionados aos sentimentos de cobrança, a importância da competição, fatores externos e dificuldades no meio. No presente estudo quando observado somente o público masculino a variável com maior relevância encontrada foi outra: "culpável, censurável" e para o feminino houve uma maior pontuação para "Aborrecido consigo mesmo", "Envergonhado". Esses sentimentos podem estar relacionados com os achados de Lavoura (2007) com atletas

de canoagem onde foi identificado em todas as falas dos sujeitos coletados “cobrança”, tanto por parte deles como de seus técnicos e dirigentes, despertando assim algumas emoções negativas.

Para Weinberg e Gould (2017) o excesso de cobrança é um fator negativo, principalmente se for excessiva. No presente trabalho o grupo que não melhorou seus resultados apresentou diferença significativa e precisa de uma análise um pouco mais detalhada sobre o assunto.

Para Lima (2012) a questão da culpa está relacionada no sentimento de fracasso daqueles que, ao terem sucesso na realização de seu desejo, sucumbem ao colapso mental, podendo não terem resultados positivos, assim como alguns dos participantes do presente estudo. Outra questão de suma relevância, apontada como fator negativo, são as cobranças extrínsecas, pois os atletas são inseridos em contextos de pressão psicológica, resultando em stress (originado da necessidade de vencer e na tentativa de agradar os outros (pais, técnicos, torcidas) (LAVOURA, 2007).

Em relação aos achados do presente estudo pode-se sugerir que os atletas que não melhoraram seu tempo estavam sentindo algum tipo de cobrança antes de suas principais provas, devido a obtenção de índices para participação na próxima etapa do campeonato mundial ou olimpíadas.

A variável Tristeza (triste, sozinho, melancólico, sentindo-se só e deprimido), também foi estudada e apresentou destaque para a variável “Sozinho” 1,61 (0,83).

Quando observado somente a população masculina foram encontrados valores abaixo da média em 2 variáveis: “Sozinho” e “Melancólico”, sugerindo que os atletas masculinos são mais positivos do que negativos durante o evento, corroborando com o estudos de Segabinazi et. al. (2012).

Já para o feminino o descritor “Sozinho” aparece nos resultados com valores acima da média geral. Nos estudos de Lavoura (2007) os atletas relataram que os resultados negativos são geradores de sentimentos e emoções negativas: tristeza, desânimo, frustração e decepção. Os mesmos atletas, segundo Weinberg e Gould (2017) precisam receber feedbacks positivos dos seus líderes (técnicos / treinadores) para lidarem com a derrota e fracasso e que essas emoções negativas não atrapalhem

seus futuros resultados dentro do próprio evento no caso do atleta nadar várias provas, ou em futuras competições.

Diante do objetivo do presente trabalho, identificar as emoções (afetos positivos e afetos negativos) de atletas de alto nível na natação, antes do seu principal evento e buscar associação ao desempenho, temos o seguinte cenário quando observa-se somente os afetos positivos investigados (atento, forte, inspirado, alerta, ativo, empolgado, orgulhoso, entusiasmado, determinado e interessado), uma maior relevância foi encontrada para o descritor “Determinado”, que significa: que se determinou, bem resolvido; decidido (MATTOS, 2010).

Quando comparado a média geral para Afetos Positivos e Afetos Negativos, a média geral para Afetos Positivos fica em destaque com scores duas vezes mais intensos em comparação com os Afetos negativos encontrados, sugerindo uma ação com maior evidência por parte dos técnicos (treinadores) para esse escopo de Afetos Positivos.

No masculino, os descritores com maior evidência foram: “Determinado” e “Interessado”. Para as mulheres, o maior valor encontrado foi no descritor “ativo”.

Esses achados corroboram com o estudo de Buceta (2003), que entende a questão de apoiar os aspectos positivos durante a preparação do atleta com aplicação rigorosa de estratégias apropriadas, a fim de alcançar um determinado estado psíquico que contribua efetivamente para o rendimento. Essa preparação envolve variáveis como a motivação, a autoconfiança, a atenção, empolgação, entusiasmo, entre outros, com o objetivo de conseguir o rendimento esportivo e pessoal mais apropriado para cada momento (treinamentos, competições, etc.).

Para este mesmo autor a área de treinamento, no qual o objetivo principal é contribuir e ensaiar as possibilidades de rendimento dos atletas, ajuda a incrementar e acertar os diversos recursos. Outra área citada pelo autor é a própria competição, em que se trata de colaborar para que os atletas coloquem em prática as habilidades que dominam sobre as condições estressantes da competição. A última área levantada para Buceta (2003) é o apoio ao treinamento e competição, que incluem ações que possam contribuir para otimizar o rendimento, tanto no treinamento como na competição, principalmente, por meio da comunicação interpessoal, o funcionamento do grupo, a

prevenção e reabilitação de lesões e o ajuste do equilíbrio psicológico. Ou seja, é de suma relevância estimular os afetos positivos para atletas de alto nível, antes de suas principais provas.

Em outro estudo que corrobora com os achados do presente trabalho, os afetos positivos se associam com competências que descrevem uma atitude ativa na busca dos objetivos. Pessoas com afetos positivos tendem a ter uma percepção favorável de si mesmas, acreditando na sua capacidade para realizar as ações consideradas difíceis e importantes, o que pode justificar a associação entre afetos positivos e desempenho (NORONHA; MARTINS; CAMPOS; MANSÃO, 2015). O estudo dos autores supracitados acima foi composto por 529 estudantes do Ensino Médio de cinco escolas, três públicas e duas particulares, localizadas em uma cidade do interior de São Paulo. A média de idade dos participantes foi de 16 anos (DP = 1,48). A amostra foi composta da seguinte maneira, 223 (42,2%) eram homens e 306 (57,8%), mulheres. Quanto ao sistema de ensino, 63,5% (N = 336) eram de escolas particulares e 35,9% (N = 190) ensino público. O instrumento utilizado foi a Escala de Afetos Zanon - EAZ (ZANON; BASTIANELLO; PACICO; HUTZ, 2013b). As evidências de validade foram buscadas por meio das correlações entre a EAZ e a Positive and Negative Affect Schedule (PANAS), criado por Watson et al. (1988).

Os achados observaram índices altos de correlação entre os afetos positivos (0,73) e afetos negativos (0,74), o que indica que as subescalas da EAZ medem o mesmo constructo das subescalas da PANAS. Em estudo realizado por Noronha et al. (2015) revelou que a estabilidade emocional foi o melhor preditor de ausência de afeto negativo e a extroversão foi o descritor com maior relevância dentro do escopo afeto positivo e satisfação com a vida.

Para análise dos Afetos Positivos envolvidos no trabalho, observa-se uma certa disparidade entre o grupo que não melhorou e o grupo que melhorou seu desempenho, precisando de uma maior análise subsequente para esse último grupo com relação a intervenções de seus técnicos (instrutores) a insistirem mais nos afetos positivos para incentivarem seus atletas (alunos).

Os achados para Jovialidade, que significa: espírito jovial, disposição para a alegria. Bom humor. Mattos (2010). Foram caracterizados pelos seguintes descritores:

alegre, encantado, feliz, cheio de alegria, empolgado, animado, entusiasmado e cheio de energia. O maior valor encontrado na média Geral e masculino foi para o descritor “cheio de energia”. Já para o feminino foi para 3 descritores: “Animado”, “Feliz” e “Alegre”.

Lavoura (2007) em seus achados, descreve que esses sentimentos e emoções positivas, estão relacionadas a figura do professor, incentivo dos pais, as primeiras experiências em competições, o relacionamento com os companheiros de equipe e com experiências de êxito no esporte. Segundo o autor, o professor (técnico) foi a principal chave para a motivação e interesse de perpetuarem-se no esporte, desencadeando sentimentos positivos durante suas práticas de atividade.

Quando investigada a análise inferencial dos dados de Jovialidade acredita-se num estudo mais apurado com relação ao público feminino pois, foi observado desvio de normalidade entre a distribuição dos valores para variável investigada. Talvez uma melhor análise para esse público nessa variável seria interessante.

Quando o assunto foi confiança em si mesmo e segurança no que estavam fazendo (autoconfiança), o maior valor encontrado na média geral do estudo foi para a variável “Confiante”, que também foi observado nos dois grupos distintamente (masculino e feminino). Vale esclarecer que as variáveis estudadas que caracterizam a amostra para autoconfiança são: ousado, forte, sem medo, audacioso, orgulhoso e confiante.

Essa variável torna-se relevante pois a mesma atua no combate ao sentimento de medo. A autoconfiança permite que os indivíduos tenham uma possibilidade maior de experimentar emoções positivas, favorece a concentração, aumenta o esforço destinado à tarefa e fortalece o foco nas estratégias (MACHADO, 2006).

Analisando a emoção autoconfiança e desempenho dos atletas durante o presente trabalho, observa-se uma certa homogeneidade nos resultados, ou seja, tanto para quem melhorou ou piorou seu melhor tempo no evento, essa variável não influenciou diretamente seus resultados. Apesar do teste de desvio de normalidade entre a distribuição dos valores da emoção Autoconfiança e desempenho para o grupo que não melhorou seu tempo na competição ter observado desvio, o teste t de Welch não encontrou diferenças entre os grupos estudados.

Esses resultados mostram que o grupo que não melhorou seu desempenho na variável autoconfiança, precisam de uma atenção maior no que diz respeito a insegurança no realizar das ações, melhorar suas capacidades de decisões e de agir, assim como de maior controle dos medos na prática esportiva (MACHADO, 2006).

Para Weinberg e Gould (2017) atletas que demonstram insegurança competem para não perder, e atletas que tem extrema confiança em si mesmos competem para ganhar. Os atletas enquanto confiantes tendem a estabelecer metas desafiadoras e ir atrás dos seu resultados constantemente.

Descrevendo os afetos específicos gerados pelos resultados encontrados pelo questionário PANAS-X, a variável Atenção é caracterizada pelos seguintes descritores: atento, alerta, determinado e concentrado. O significado de atenção segundo dicionário é a concentração da atividade mental sobre um objeto determinado. 2. concessão de cuidados, gentilezas, obséquios etc. 3. ato ou efeito de se ocupar de (alguém ou algo); cuidado, zelo, dedicação (MATTOS, 2010).

A média geral de todos os nadadores (masculino e feminino) apresentou o maior valor na variável “Determinado”, variável que se destacou também somente no público masculino, em contrapartida para o feminino a variável encontrada foi “Concentrado”. Estudos na área da psicologia trazem a Atenção como uma das variáveis mais importantes para atletas se concentrarem e manterem seu foco de atenção antes das suas principais provas. Lima (2005) descreve a Atenção como fator crucial e que permite a interação eficaz do indivíduo com o seu ambiente, também sugere que com a Atenção pode-se selecionar qual estímulo será analisado em detalhes e qual será levado em consideração para guiar um comportamento. Para Weinberg e Gould (2017), “a concentração é a capacidade de manter o foco de atenção sobre os estímulos relevantes do meio ambiente.” Segundo os autores se o ambiente muda, conseqüentemente o foco de atenção precisa ser mudado, pois os pensamentos sobre outras variáveis “irrelevantes” podem aumentar a frequência de erros durante a competição.

No presente estudo não houve diferença significativa quando comparado homens e mulheres, no entanto, Samulski (2002) sugere uma certa tendência para o público feminino, o autor sugere que as mesmas tem um estilo marcado pela disposição

de responder a sugestões emotivas enquanto reduz a tendência a intensidade de estímulos fortes. Já para o masculino o autor sugere que esse público tem sido caracterizado pelo mínimo de distração, falta de sensibilidade para com estímulo social, nível de ativação mais alto e uma tendência a inibir respostas para sentimentos internos (pensamentos).

Observou-se nos resultados do presente trabalho quando estudado a emoção Atenção e desempenho dos atletas uma certa igualdade nos resultados, ou seja, as respostas dos atletas que não melhoraram seu desempenho e os atletas que melhoraram seu desempenho ficaram muito próximas. Os testes estatísticos sugeriram também que não há diferença para quem melhorou ou piorou seu resultado durante o evento. Portanto, pode-se inferir que a variável Atenção e seus descritores: determinado e concentração, são as variáveis que, durante o principal evento do atleta, fazem parte da sua rotina diária de competições, estão inseridas no ambiente competitivo da natação.

Quando analisada a variável “Acanhamento-timidez” que é composta pelos descritores: retraído, tímido, acanhado e encabulado. No significado da palavra acanhamento: 1. Falta de espaço; estreiteza, aperto. 2. falta de traquejo social; timidez. 3. característica ou estado de quem é modesto (sentido figurado) e no significado da palavra timidez, tem-se o seguinte resultado: 1. Estado, condição ou característica de tímido; acanhamento excessivo. 2. qualidade de quem é fraco, frouxo (MATTOS, 2010).

Para Weinberg e Gould (2017) “personalidade é o conjunto de todas as características individuais, as quais são relativamente permanentes e estáveis.” Na média geral os resultados do presente estudo apontaram para a variável “Tímido”, bem como para o masculino e o feminino analisados distintamente. Na análise descritiva o masculino, ficou abaixo da média geral e o feminino apresentou-se acima da média geral e do masculino durante todo esse comportamento específico, corroborando com os achados de Ogilvie e Tutko (1971) apud Samulski (2002), onde os autores sugerem que as esportistas de elite tendem mais para o temperamento introvertido, mostram maior esforço na procura de autonomia e são mais criativas e emocionais do que o público masculino. Já para Weinberg e Gould (2017) “poucas diferenças de

personalidade são evidentes entre atletas do sexo masculino e do sexo feminino, particularmente no nível da elite esportiva.”

Nos achados de Oliveira e Santos (2017) a questão da timidez é levantada e estudada como um aspecto negativo frente ao indivíduo que apresenta esse perfil. O estudo ressalta que a escola tem parcela importante no desenvolvimento da criança e adolescente e que a mesma deve oportunizar o contato social e que essas medidas amenizariam a questão da timidez e consequências negativas, como, por exemplo, o encorajamento ao exercício de atividades sociais. As autoras sugerem a procura de um profissional da área da saúde mental para lidar com tais fatos. Vale ressaltar que todos os atletas que participaram do atual estudo de pesquisa têm em seus clubes um profissional que cuida desses aspectos emocionais. Cabe outro esclarecimento sobre a timidez, esse perfil não é um transtorno, mas pode trazer sofrimento quando as manifestações de ansiedade passam a prejudicar de forma intensa o desempenho. A criança tímida se retrai se isola do contato com outras crianças, não se arrisca, tem muito medo de errar.

Conforme afirma Machado (2006), o medo no contexto esportivo acontece quando os atletas se deparam com situações que possam colocá-los em risco, ou quando sentem-se ameaçados, podendo gerar um comportamento perturbado, devido a tensão ou nervosismo, conseqüentemente, interferindo em seus desempenhos. Neste sentido, a atuação do psicólogo na equipe de natação torna-se indispensável para facilitar a compreensão de tais sentimentos no processo de formação desses atletas, sendo importante compreender o sucesso das etapas formativas do indivíduo que, depende primordialmente, do processo de socialização (OLIVEIRA; SANTOS, 2017).

Outro aspecto estudado no questionário PANAS-X foi para a variável “Fadiga-Cansaço”, caracterizada pelos seguintes descritores: lerdo/vagaroso, cansado, com sono e sonado.

Na média Geral o descritor: “Com sono” foi o que mais se destacou. No masculino foi observado a variável “Cansado” e no público feminino, a variável “Com sono” foi a mais notada antes das provas. No presente estudo não foram encontradas diferenças entre homens e mulheres para esse descritor. Para Samulski (2002) a ativação é a base energética para selecionar o que deve ser feito quando o indivíduo

recebe várias informações, podendo haver o risco de uma exigência além da sua capacidade de assimilação. Ativação é uma condição importante para a disposição, compreensão e rendimento dos atletas. Para Weinberg e Gould (2017) os atletas de esportes competitivos precisam aprender a controlar sua ativação. Devem ser capazes de aumentá-la quando sentirem-se cansados, lerdos/vagarosos e tentarem diminuir a pressão para evitarem ansiedade e nervosismo.

Observa-se na emoção “Fadiga – Cansaço” e desempenho dos atletas, uma certa igualdade nos resultados, ou seja, não houve diferença significativa entre os grupos quando comparados homens e mulheres, bem como os grupos que melhoraram e não-melhoraram seus rendimentos.

Segundo Samulski (2002) um bom grau de ativação leva o atleta ao plano da vivência, portanto o atleta percebe seu real estado comportamental, otimizando seu estado de atenção para não entrarem em estados dos descritores estudados acima: “Fadiga-Cansaço”.

Outro ponto relevante relacionado ao escopo “Fadiga-Cansaço” e seus descritores, estão relacionados a Síndrome de Burnout.

Depois que entrei para a equipe, não tive a alternativa de optar por não participar daquele evento... Era o momento errado para mim, o que colaborou para excesso de treinamento, e meu desempenho foi provavelmente de 80% nos Jogos, devido à fadiga e à falta de recuperação (WEINBERG; GOULD, 2017, p. 469).

Atleta olímpico

O treino excessivo e burnout tornaram-se grandes protagonistas da natação competitiva, acabando com algumas carreiras promissoras em nosso país. O presente estudo com os resultados apresentados tenta ajudar os técnicos, instrutores e professores a entenderem melhor os sintomas e as causas de burnout. O treinamento excessivo, o atleta estafado culminam no abandono desse atleta (exaustão física e

emocional). Sentimentos de baixa realização pessoal tomam conta do atleta, assim como a despersonalização e desvalorização do mesmo. (WEINBERG; GOULD, 2017).

Quando o assunto foi Serenidade, ou seja, expressar suavidade nas ações, mesmo diante de situações adversas e de conflitos (MATTOS, 2010), o protocolo PANAS-X mensurou os seguintes descritores: relaxado, calmo, à vontade. Na média geral a variável “À vontade” foi a maior pontuação apresentada, essa variável também estava presente, somente na população masculina e feminina distintamente. Ao contrário das outras dimensões, essa dimensão estudada apresentou diferença significativa entre homens e mulheres quando comparados. O público masculino parece ser mais sereno, fica mais à vontade e relaxado nos momentos antes de suas provas quando comparado com as mulheres.

Em estudos comparando esses estados de humores em resposta a alterações no treinamento físico foram avaliadas em nadadores universitários (RAGLIN; MORGAN; O’CONNOR, 1991). O Perfil dos Estados de Humor foi investigado através do questionário (POMS), porém a investigação ocorreu nos períodos de treino dos atletas durante intervalos regulares, foram monitorados por quatro anos, fizeram parte do estudo 84 nadadoras do sexo feminino e 102 do sexo masculino. O estudo verificou que nadadores do sexo feminino e masculino apresentaram respostas de humor semelhantes durante o treinamento no humor total, bem como os humores específicos de depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão. Diferentemente do que foi mensurado durante o dia da competição pelo presente estudo. Porém, quando mensurada a tensão durante os treinos, a mesma foi maior em nadadoras do que nos nadadores estudados.

Raglin, Morgan e O’Connor (1991) concluem que as alterações nos estados de humor específicos durante o treinamento são semelhantes entre nadadores femininos e masculinos, com exceção da tensão. Existem flutuações de humor durante os treinos de acordo com as alterações na distância de treinamento (maior quantidade de volume de treino), com exceção da variável tensão, que não diminui em resposta a reduções no treinamento. Porém, foi constatado pelo presente estudo que quando chegam no dia do principal evento, as mulheres, apresentam menor índice de Serenidade do que os homens e também em relação ao desempenho dos atletas, uma certa disparidade nos resultados foi encontrada, as respostas dos atletas que não melhoraram obtiveram uma

frequencia menor nas suas respostas, porém sem diferença significativa. Já o grupo de atletas que melhorou seu desempenho, obteve uma frequencia maior em suas respostas, ou seja, essa variável Serenidade precisa ser investigada com maior clareza em atletas de natação de elite, lembrando que o teste estatístico não apontou diferença significativa entre os grupos.

Na dimensão do afeto “Surpresa” que é caracterizado pelos seguintes descritores: surpreso, pasmado/assombrado e admirado/espantado e que remete a níveis de ativação pré-prova, a maior média geral de todos os nadadores coletados durante o evento foi para variável “Surpreso”, essa mesma variável estava particularmente baixa somente no masculino juntamente com “Admirado/Espantado”. No feminino a variável “Surpresa” foi também identificada como de maior relevância.

Quando analisado a emoção “Surpresa” e desempenho dos atletas, essa variável remete-se a vários momentos durante o evento em si, um deles seria o momento do balizamento (momentos antes da prova), em que todos os finalistas e grandes atletas se encontram, alguns relatos de pré-prova vão de encontro ao enfrentamento ali mesmo, perde-se a prova até mesmo pelo olhar do adversário ou um segundo de desconcentração por essa variável “Surpresa”. O medo e estresse gerado antes da prova por esse efeito Surpresa (surpreso, pasmado/assombrado e admirado/espantado) pode alterar resultados durante um evento. A distribuição dos dados sugerem uma melhor análise apesar de estatisticamente não ter apresentado diferenças significativas.

O escopo estudado “Surpresa” remete a questão do medo e ansiedade gerado pelos atletas antes de suas principais provas. Para Weinberg e Gould (2017) essa ansiedade gerada é um estado emocional negativo caracterizado por nervosismo, preocupação, que está associada à ativação ou à excitação do corpo. A ansiedade seja percebida como negativa ou desagradável, não influencia necessariamente o desempenho de forma negativa (HANIN, 2000).

O estresse gerado por essa “Surpresa”, depende das condições internas e externas e suas respectivas proporções (SAMULSKI, 2002), o mesmo autor ainda sugere que o meio ambiente indica com qual probabilidade uma determinada realidade provoca o estresse. No caso dos atletas investigados no presente estudo esse

ambiente de esperar por alguns minutos na mesma sala (balizamento) pode gerar reações diferentes, assim como em condições distintas os atletas podem apresentarem um mesmo comportamento, esse comportamento está relacionado ao processo de avaliação subjetiva de cada um em relação ao ambiente ou situação que irão enfrentar (SAMULSKI, 2002).

Para entender esses estados individuais ótimos de desempenho (HANIN, 1997, 2000) propôs um modelo chamado de zonas individuais de desempenho ótimo (IZOF), em seus estudos foi verificado que cada atleta possui uma zona ótima de estado de ansiedade, na qual os atletas produzem seu melhor rendimento. Ou seja, a ansiedade não pode ser vista como negativa durante os momentos que antecedem as suas provas. Fica claro que essa variação na ativação do atleta varia de indivíduo para indivíduo. Os achados do presente estudo foram realizados através de médias e desvios padrões e não por uma análise individual como sugere Hanin (1997). O mesmo autor conclui com esse modelo que não existe um ponto determinado ótimo para essa ativação, porém, uma área ótima para ocorrer essa ativação. Portanto, o papel do técnico é encontrar essa área, através de pesquisa e interpretação das mesmas junto aos atletas. Essa ativação fisiológica e psicológica funcionam dando vantagem a uma pessoa e prejudicando outras. Pode-se perceber oscilações durante uma única série de treinamento para com as emoções vivenciadas pelos atletas.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na identificação do desempenho bem-sucedido e malsucedido de um atleta durante o processo de treinamento para chegada no evento principal é crucial pensar não somente sobre os melhores resultados e sim no seus piores desempenhos. Será que os melhores e piores desempenhos durante o processo dos treinos são importantes para esse controle emocional? Esse atleta consegue identificar a intensidade dessa emoção que está sentindo? Além disso, de quantos eventos o atleta precisa para identificar tais padrões?

O presente estudo não leva em conta as experiências passadas dos atletas. Suas histórias e trajetórias nos eventos.

A seguir estão os passos no desenvolvimento de perfis de emoção que podem ser mapeados em futuros projetos:

- A) Identificar individualmente o sucesso e o fracasso (fraco) no desempenho;
- B) Identificar emoções positivas e negativas que são úteis para o desempenho;
- C) Identificar emoções negativas e positivas que são prejudiciais para o desempenho;
- D) Estabelecer intensidades emocionais ótimas para cada emoção relacionada ao melhor desempenho de sempre;
- E) Estabelecer intensidades emocionais disfuncionais para cada emoção relacionada ao pior desempenho de sempre;
- F) Visualizar estados emocionais em sua melhor competição;
- G) Visualizar estados emocionais em sua pior competição;
- H) Validar e refinar a escala de emoção individualizada e o perfil de emoção;
- I) Estender os perfis emocionais a outras dimensões e modalidade.

Com relação à interpretação, não há evidências que há associação entre emoção analisada e o desempenho, precisa tomar cuidado com a causalidade, o presente estudo não consegue inferir se a emoção influenciou o desempenho ou se o próprio atleta já sabia que o desempenho estava bom (nos treinos) e isso afetou a emoção.

Questões que englobam o uso sistematizado da tecnologia e redes sociais, relacionadas ao desempenho dos atletas em natação, precisam ser verificadas em futuros projetos.

De modo geral, essas análises revelaram poucas diferenças relacionadas ao gênero na experiência afetiva. Quatorze escalas foram mensuradas: escala Geral, Afeto negativo, Afeto positivo, Medo, Hostilidade, Culpa, Atenção, Surpresa, Tristeza, Jovialidade, Autoconfiança, Acanhamento/Timidez, Fadiga-cansaço, Serenidade, mostraram praticamente nenhum efeito significativo relacionados ao gênero.

Quando observado os resultados para Afeto negativo geral e mais quatro variáveis específicas (Tristeza, Culpa, Hostilidade e Medo) os achados não produziram resultados significativos com relação a diferenças de gênero e desempenho.

Finalmente, a escala Geral de Afetividade Positiva não mostrou efeitos significativos, com exceção de 2 Afetividades específicas (Autoconfiança e Serenidade) das sete escalas adicionais que foram exibidas durante o estudo, a dimensão “Autoconfiança” sugere um olhar mais específico por conta dos dados estatísticos que apresentaram correção nos grupos, os mesmos seriam diferentes entre si, se não fosse a robustez do teste t de Welch, que usa estimadores de variância separados para cada grupo e permite realizar análises em grupos com diferentes números de observações e diferentes variâncias (heterocedasticidade), teria sim dado diferença significativa quanto a essa variável. Essa variável “Autoconfiança” precisa ser investigada em futuros estudos. Já para a dimensão “Serenidade” apresentou diferença significativa e sugere estudos específicos de como sentir-se mais relaxado, calmo e à vontade principalmente para o público feminino.

Especificamente, as mulheres pontuaram significativamente em comparação com os homens em seis dimensões (Medo, Hostilidade, Culpa, Tristeza, Acanhamento-timidez e Surpresa), na variável específica Medo em cinco variáveis o índice ficou maior que os homens (Com medo, Trêmulo, Nervoso, Inquieto, Assustado), na variável “Hostilidade” em três itens (Cheio de desprezo, Zangado e Hostil) foi mostrado índices superiores aos homens. Na variável específica “Culpa” as mulheres ficaram em maior evidência nos itens (Aborrecido consigo mesmo, Envergonhado e Descontente consigo). Já para “Tristeza” as mesmas demonstraram maior índice em três itens

(Sozinho, Sentindo-se só e Deprimido). Para a dimensão “Acanhamento-timidez” as mulheres se destacam em todas as quatro variáveis (Retraído, Tímido, Acanhado e Encabulado). Finalizando, na dimensão “Surpresa” as mulheres se destacaram em três itens (Surpreso, Pasmado/Assombrado e Admirado/Espantado).

No que tange os Afetos Negativos as mulheres se destacaram com índices maiores que a média geral. Destaques para as seguintes variáveis: Com medo, Nervoso, Hostil, Inquieto, Envergonhado e Aflito.

Por outro lado, em cinco itens os homens tiveram uma pontuação significativamente maior que as mulheres (Jovialidade, Autoconfiança, Atenção, Fadiga-cansaço e Serenidade). No que tange o escopo sobre Jovialidade os homens se destacaram em (Feliz, Cheio de energia, Empolgado, Animado, Entusiasmado e Cheio de energia). Já para a dimensão Autoconfiança os homens se destacaram em seis itens (Ousado, Forte, sem Medo, Audacioso, Orgulhoso e Confiante). Quando o assunto foi Atenção o público masculino obteve os maiores índices em quatro emoções (Atento, Alerta, Determinado e Concentrado). No que diz respeito a Fadiga-Cansaço os homens se destacaram em três variáveis (Lerdo/Vagaroso, Cansado e Sonado). Na dimensão Serenidade os sujeitos masculinos se destacam em três momentos (Relaxado, Calmo e À vontade).

Nos resultados de Afetos Positivos, de maneira Geral os homens se destacaram com índices maiores que a média Geral. Destaque para as amostras (Atento, Forte, Inspirado, Alerta, Empolgado, Orgulhoso, Entusiasmado, Determinado e Interessado). Especificamente, os homens relataram significativamente maior nível de autoconfiança em todas as 10 variáveis; além disso, marcaram índices mais elevados do que a média em Afetos Positivos.

Os índices encontrados para os Afetos Específicos: Serenidade, Autoconfiança e Atenção foram mais altos em relação aos índices relacionados a Fadiga-cansaço, Acanhamento-timidez, Tristeza e Culpa, sugerindo que os atletas estão muito mais atentos (ativados) as variáveis que os deixam em estado de Alerta para o que irão realizar, do que emoções de baixa estima como fadiga, timidez, tristeza e culpa.

Segundo os estudos de Saborowsky e Alfermann (1999) apud Samulski (2002), com base em comparações entre atletas masculinos e femininos, as atletas jovens

praticam esporte de alta performance tanto quanto o masculino, porém a evasão feminina na fase da adolescência é maior. As meninas praticam esportes por diferentes motivos, os meninos praticam esporte motivados pela competição e reconhecimento social. As meninas têm menos autoconfiança na sua capacidade de rendimento. As meninas preferem um treinamento orientado para tarefa e um bom clima emocional durante os treinos, já os rapazes gostam de treinos orientados para competição (SAMULSKI, 2002).

Talvez o baixo número de competidoras, durante eventos de alto nível no Brasil, corroboram com o autor acima e abrilhantam a amostra do presente estudo.

Quando analisado os Afetos Negativos as mulheres apresentaram maiores índices, são mais propensas aos afetos negativos quando comparadas aos homens em situação real de prova.

Ao analisar somente os Afetos Positivos os homens são mais positivos do que as mulheres em ambiente competitivo.

Na variável “Medo” (Com Medo, Trêmulo, Nervoso, Inquieto, Apavorado e Assustado) as mulheres sentem mais medo do que os homens.

Quando o assunto foi “Hostilidade” (Aborrecido, Cheio de Desprezo, Irritável, Zangado, Hostil, Detestando/Odiando) as mulheres são mais hostis do que os homens.

Ao se referir a “Culpa” (Aborrecido consigo mesmo, Culpado, Envergonhado, Com raiva de si mesmo, Culpável/Censurável, Descontente consigo) as mulheres sentem-se mais aborrecidas consigo mesmas quando comparada aos homens durante o evento competitivo.

Ao tentar entender a variável “Tristeza” (Triste, Sozinho, Melancólico, Sentindo-se só e Deprimido), as mulheres sentem-se mais tristes e sozinhas durante o evento de alto nível.

Quando o assunto é “Jovialidade” (Alegre, Encantado, Feliz, Cheio de alegria, Empolgado, Animado, Entusiasmado e Cheio de energia) os homens sentem-se mais joviais e cheios de energia do que as mulheres em competições de alto nível em natação.

Os homens são mais autoconfiantes do que as mulheres, confiam mais em si mesmos durante os eventos competitivos.

Na variável que diz respeito a Atenção os homens são mais atentos e determinados do que as mulheres, em contrapartida, as mulheres são mais acanhadas e tímidas do que os homens durante o evento de natação competitiva de alto nível.

Os homens reclamam mais de fadiga-cansaço, ou seja, estão mais cansados do que as mulheres durante seu principal evento do semestre.

Os homens são mais “Serenos” do que as mulheres, ficando mais à vontade nessas situações geradoras de estresse.

As mulheres ficam mais “Surpresas” do que os homens durante principais provas do campeonato brasileiro de natação (principal evento do ano).

No geral os atletas mensurados pelo presente estudo, atletas de natação de alto nível, são mais propensos a serem “Confiantes” e “Cheios de Energia” momentos antes de suas principais provas, durante o principal evento do ano.

As evidências de validade da Escala de Afeto Positivo e Negativo para atletas apresentadas neste estudo não descartam a necessidade de novas pesquisas. Nesse sentido, sugerem-se estudos utilizando amostras maiores e mais representativas, que permitam corroborar a estrutura fatorial e as diferenças entre sexo encontradas. Para esse fim, igualmente, o instrumento poderia ser aplicado em amostras de outras regiões do país e de outras realidades socioeconômicas e culturais. Além disso, a realização de pesquisas longitudinais contribuiria para a definição do constructo. Utilizando metodologias específicas de confiabilidade, por exemplo, o teste-reteste, seria possível a investigação da estabilidade dessa medida ao longo do tempo. Por fim, ressalta-se a necessidade de estudos de validade relacionada ao critério que apresentem níveis de sensibilidade e especificidade da escala.

REFERÊNCIAS

- ABBAGNANO, N. **Dicionário de Filosofia**. 2ª ed. São Paulo: Mestre Jou, 1982.
- ANJOS, M.; FERREIRA, M. B.; GEISER, A.; MEDEIROS, E. P.; MARQUES, J. C. **Mini Aurélio**. São Paulo: Nova Fronteira, 2000.
- APOLINARIO, M. R. **Efeitos de diferentes padrões respiratórios no desempenho e na braçada do nado crawl**. Dissertação de mestrado apresentada a Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo. 2010.
- BACHELARD, G.; MORIN, E. **Epistemologia da Complexidade** (Bachelard & Morin). 2013. Disponível em: <https://questcosmic.wordpress.com/2013/07/20/a-epistemologia-da-complexidade-de-bachelard-a-morin/>. Acesso em: 10 out. 2017.
- BEEDIE, C. J.; TERRY, P. C.; LANE, A. M. The profile of mood states and athletic performance: Two meta-analyses. **Journal of Applied Sport Psychology**, n. 12, p. 49–68. 2000.
- BORTOLI, L.; BERTOLLO, M. Y.; ROBAZZA, C. Dispositional goal orientations, motivational climate, and psychobiosocial states in youth sport. **Personality and Individual Differences**, n. 47, p. 18-24. 2009.
- BUENO, C. H.; ALBERTINI, B.; GAIOLA, N.; GASPAR, M.; MOREIRA, E. G. Emoções: Evolução, neuroanatomia e neurobiologia. In: BARTHOLOMEU, D.; MONTIEL, J. M.; MIGUEL, F. K.; CARVALHO, L. F.; BUENO, J. M. H. **Atualização em avaliação e tratamento das emoções**. Editora Vetor. 1ª edição. 2013.
- BUCETA, J. M. El entrenamiento psicológico de los futbolistas mediante el trabajo del entrenador. **Revista técnica profesional**, n. 94, p. 32-43. 2003.
- BUCKWORTH, J.; DISHMAN, R. K.; O'CONNOR, P. J.; TOMPOROWSKI, P. D. **Exercise psychology**. Second Edition. Human Kinetics. 2013.
- CASANOVA, N.; SEQUEIRA, S.; SILVA, V. M. (2009). **Emoções**. Disponível em <http://www.psicologia.com.pt/artigos/textos/TL01322.pdf>. Acesso em maio de 2016.
- CHOLLET, D.; CHALIES S.; CHATARD J. C. A new Index of Coordination for the Crawl: Description and Usefulness. **International Journal Sports Medicine**; v. 20: p. 54-59, 2000.
- CRISPIM, A. C. **Evidências de validade e precisão de um instrumento de avaliação de afeto em atletas lesionados**. Dissertação submetida ao Programa de Pós-

Graduação em Psicologia da Universidade Federal de Santa Catarina para a obtenção do Grau de Mestre em Psicologia. 2014.

DAMÁSIO, A. (2000). **O Erro de Descartes – Emoção, Razão e Cérebro Humano**. 21ª ed. Lisboa, Publicações Europa América. Disponível em: <http://repositorioaberto.univab.pt/bitstream/10400.2/1529/1/Diserta%C3%A7%C3%A3o%20Maria%20Jo%C3%A3o%20Rosa%20Silva.pdf>. Acesso em 19 de maio de 2016.

DAMÁSIO, A. **O Sentimento de Si: Corpo, Emoção e Consciência**. Editor: Temas e Debates. Europa-América, 2013.

DIAS, I. M. F. **Análise da Variação dos Estados de Humor (POMS) em Função da carga de Treino e dos Resultados Competitivos em Nadadores de Elevado Nível Competitivo**. Trabalho de conclusão de curso de universidade de Coimbra. Disponível em: <https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/10529>. 2007.

DUNNING, E. Sobre problemas de identidade e emoções no Esporte e no lazer: comentários críticos e contra críticos sobre as sociologias convencional e configuracional de esporte e lazer. **História: questões e debates**. Curitiba, n. 39, p. 11-40. Editora UFPR. 2003.

FREUDENHEIM, A.M.; BASSO, L.; XAVIER FILHO, E.; MADUREIRA, F.; SILVA, C.G.S.; MANOEL, E.J. Organização temporal da braçada do nado crawl: iniciantes “versus” avançados. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. v.13, n. 2, p. 75-84, 2005.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C.; GOODWAY, J. D. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. Editora Artmed. 7ª edição, 2013.

GALINHA, I. C.; PAIS RIBEIRO, J. L. Contribuição para o estudo da versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): I – Abordagem teórica ao conceito de afecto. **Análise Psicológica**, v. 2, n. 23, p. 209-218. 2005.

GALINHA, I. C.; PAIS RIBEIRO, J. L. Contribuição para o estudo da versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): II – Estudo psicométrico. **Análise Psicológica**, n. 2, p. 219-229. 2005.

GAUDREAU, P.; SANCHEZ, X; BLONDIN, J. P. Positive and Negative Affective States in a Performance-Related Setting. **European Journal of Psychological Assessment**. v. 4, n. 22, p. 240–24. 2006.

GIACOMONI, C. H.; HUTZ, C. S. Escala de Afeto Positivo e Negativo para Crianças: Estudos de Construção e Validação. **Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional (ABRAPEE)**. v. 10. n. 2, Julho/Dezembro. p. 235-245. 2006.

GOMES, A. R. Adaptação humana no desporto: uma perspectiva transacional. In: BARTHOLOMEU, D.; MONTIEL, J. M.; MIGUEL, F. K.; CARVALHO, L. F.; BUENO, J. M. H. **Atualização em avaliação e tratamento das emoções**. Editora Vetor. 2013.

GONÇALVES, M. P.; BELO, R. P. Ansiedade traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. **Psico – USF**. v.12, p. 301-3017. Jul/Dez. 2007.

GOTTMAN, J. **Inteligência Emocional e a arte de educar nossos filhos**. Editora Objetiva. 14ª edição. 1997.

GREENBERG, L.; RICE, L; ELLIOT, R. **Facilitando el Cambio Emocional**. Barcelona: Paidós. 1993.

HANIN, Y. L. **Optimal Performance Emotions in Top Athletes**. In: S. Serpa, J. Alves, V. Ferreira, A. Paula-Brito (Eds.) Sport Psychology: An integrated Approach. Proceedings of the VIII World Congress of Sport Psychology. p. 229-232. Lisbon, Portugal: ISSP.1993.

HANIN, Y. L. **Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF) Model: An Idiographic Approach to Performance Anxiety**. In K. Henschen and W. Straub (Eds.). Sport Psychology: an Analysis of Athlete Behavior. p. 103-119. Longmeadow, MA: Movement Publications.1995.

HANIN, Y. L. Emotions and Athletic Performance: Individual Zones of Optimal Functioning Model. **European Yearbook of Sport Psychology**, n. 1, p. 29-72. 1997.

HANIN, Y. L. **Individually optimal recovery in sports: An application of the IZOF model**. In: M. Kellmann (Ed.). Enhancing Recovery: Preventing Underperformance in Athletes. p. 199-217. Champaign, Illinois: Human Kinetics. 2000.

- HANIN, Y. L. **Emotions in sport**. Human Kinetics. 2000.
- HANIN, Y. L. **Emotions in Sport: An Individualized Approach**. In: C. D. Spielberger (Ed.), *Encyclopedia of Applied Psychology*. v. 1, p. 739-750. Oxford, UK: Elsevier Academic Press. 2004.
- HANIN, Y. L. **Coping with anxiety in sport**. In A.R. Nicholls (Ed.), *Coping in sport: Theory, methods, and related*. Hauppauge, NY: Nova Science. 2010.
- HANIN, Y. L. *Emotions in Sport: Current Issues and Perspectives*. **Kihu-Research Institute for Olympic Sports**, Finland. 2012.
- HANIN, Y. L.; SYRJÄ, P. Performance affect in junior ice hockey players: an application of the individual zones of optimal functioning model. **The Sport Psychologist**, n. 9, p. 169-187. 1995.
- HANIN, Y. L.; SYRJÄ, P. Predicted, actual and recalled affect in Olympic-level soccer players: idiographic assessments on individualized scales. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 3, n. 18, p. 325-335. 1996.
- HANTON, S.; NEIL, R.; MELLALIEU, S. D. Recent developments in competitive anxiety direction and competition stressresearch. **International Review of Sport & Exercise Psychology**, n. 1, p. 45–57. 2008.
- HAYWOOD, K. M.; GETCHELL, N. **Desenvolvimento Motor ao Longo da Vida**. 6ª edição. Editora ARTMED. 2016.
- HUE, O.; BENAVENTE, H.; CHOLLET, D. The effect of wet suit use by triathletes: an analysis of the different phases of arm movement. **Journal of Sports Sciences**, v. 21, p. 1025-1030, 2003.
- JOKELA, M.; HANIN, Y. L. Does the individual zones of optimal functioning model discriminate between successful and less successful athletes: A meta-analysis. **Journal of Sports Sciences**, n. 17, p. 873–887. 1999.
- KAUFFMAN, S. A. **O que é a vida? Schrödinger estava certo?** In: MURPHY, M. P.; O'NEILL, L. A. J. (Eds.). *O que é vida? 50 anos depois: especulações sobre o futuro da biologia*. São Paulo: Editora da Unesp, 1997.
- KEATING, K. **A terapia do abraço**. 10ª ed. São Paulo; Pensamento, 1998a.
- KESKINEN, K.L.; KOMI, P.V. Stroking characteristics of front crawl swimming during exercise. **Journal of Applied Biomechanics**, v. 9, p. 219-226, 1993.

- KOZINETS, R. V. **Netnografia: Realizando pesquisa etnográfica online**. Porto Alegre: Penso, 2014.
- KRANE, V. Conceptual and Methodological considerations in sport anxiety research: From the inverted-U to catastrophe theory. **Quest**. n. 44, p. 72-87. 1992.
- LAVOURA, T. **Estados Emocionais: a investigação do medo no contexto esportivo**. Dissertação de Mestrado. Universidade Estadual Paulista, instituto de biociências de Rio Claro. 2007.
- LAVOURA, T. N.; MACHADO, A. A. A vergonha e sua relação com a prática esportiva: um estudo de caso. **Revista Motriz**, v. 13, n. 1, p. 64–71, 2006.
- LAVOURA, T. N.; MELLO, C. C. C.; MACHADO, A. A. Estados Emocionais na Prática Esportiva: Relações Entre Medo e Vergonha no Contexto Esportivo. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**; v. 3, n. 15, p. 79-77. 2007.
- LAVOURA, T. N.; ZANETTI, M. C.; MACHADO, A. A. Os estados emocionais e a importância do treinamento psicológico no esporte. **Motriz**, Rio Claro, v. 14, n. 2, p. 115–123, 2008.
- LAZARUS, R. S. How Emotions Influence Performance in Competitive Sports. **The Sport Psychologist**. v. 14, p. 229-252, 2000.
- LEAL, G. Medo que ajuda a sobreviver. **Scientific American: mente cérebro**. Fevereiro/Março. N. p. 48. 2015.
- LERDA, R.; CARDELLI, C. Breathing and Propelling in Crawl as a Function of skill and Swim Velocity. **International Journal Sports Medicine**. v. 24, p.75-80, 2003.
- LIMA, R. F. Compreendendo os mecanismos atencionais. **Ciência e Movimento**. v. 6, p. 113-122. 2005.
- LIMA, D. M. O. Sobre o sentimento de culpa. Que culpa é essa? **Estudos de Psicanálise**. Belo Horizonte-MG. n. 38. p. 53-58. Dezembro. 2012
- LYUBOMIRSKY, S; KING, L; DIENER, E. The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? **Psychological Bulletin**, v. 6, n. 131, p. 803-855. 2005.
- MACHADO, A. A. **Psicologia do Esporte: da educação física escolar ao treinamento esportivo**. São Paulo: Guanabara Koogan, 2006.

- MADUREIRA, F. B. **Efeito da modificação da tarefa na braçada do nado crawl em indivíduos com níveis de habilidades distintos**. Dissertação de mestrado. São Paulo: Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, 2006.
- MARTENS, R.; BURTON, D.; VEALEY, R. S.; BUMP, L. A.; SMITH, D. E. The competitive state-anxiety inventory – 2 (CSAI-2). In: MARTENS, R.; VEALEY, R. S.; BURTON, D. (Eds.). **Competitive anxiety in sport**. P. 117-190. Champaign, IL: Human Kinetics, 1990.
- MARSTON, W. M. **As emoções das pessoas normais**. 1ª edição. São Paulo. Success For you Editora, 2014.
- MARTINS, J. M. **A lógica das Emoções na Ciência e na Vida**. Editora Vozes. 1ª. Ed. Petrópolis – RJ. 2004
- MATTOS, G. **Dicionário júnior da língua portuguesa**. 1. ed. São Paulo: FTD, 2010.
- MILLET, G. P.; CHOLLET, D.; CHALIES, S.; CHATARD, J. C. Coordination in front crawl in Elite Triathletes and Elite Swimmers. **International Journal Sports Medicine**; v. 23, p. 99-104, 2002.
- MORAES, L. C.; OLIVEIRA, D. C. Emoções em situações de risco no alpinismo de alto nível. Universidade Federal de Mg. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte e do Exercício**. v. 0, p. 4-21, 2006.
- MORGAN, W. P.; O'CONNOR, P. J.; SPARLING, P. B.; PATE, R. R. Psychological characterisation of the elite female distance runners. **International Journal of Sports Medicine**, n. 8, p. 124–131. 1987.
- NORONHA, A. P. P.; DELFORNO, M. P.; PINTO, L. P. Afetos positivos e negativos em professores de diferentes níveis de ensino. **Revista Quadrimestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional**, SP. v. 18, n. 2, p. 211-218, Maio/Agosto. 2014.
- NORONHA, A. P. P.; MARTINS, D. F.; CAMPOS, R. R. F.; C. S. M. MANSÃO. Relações entre afetos positivos e negativos e os cinco fatores de personalidade. **Estudos de Psicologia**, v. 2, n. 20, p. 92-101. 2015.
- OLIVEIRA, G. S.; ARAUJO JR, I. P.; ANDRIES JR, I. BARTHOLOMEU NETO, J. CIELO, F. L, A relação entre a especialização precoce e o abandono prematuro na

- natação. **Movimento e percepção**. Espírito Santo do Pinhal, SP, v. 8, n. 11, 2007.
- OLIVEIRA, M. R. SANTOS, W. D. V. Timidez infantil no contexto familiar e escolar: suas consequências. *Psicologia.pt*. Disponível em: <https://www.facebook.com/psicologia.pt>. Acessado em 12/09/2018. ISSN 1646-6977. Documento publicado em 25.02.2018. 2017.
- PAPALIA, D. E.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento Humano**. 12ª Edição. Editora Artmed. 2013.
- PELAYO, P.; SIDNEY, M.; KHERIF, T.; CHOLLET, D.; TOURNY, C. Stroking characteristics in freestyle swimming and relationships with anthropometric characteristics. **Journal of applied biomechanics**, v. 12, p. 197-206, 1996.
- PEREIRA, S. S. (2011). Processos Emocionais. Disponível em: http://www.notapositiva.com/pt/apntestbs/psicologia/12_processos_emocionais.htm. Acesso em: 07 mai. 2016.
- RAGLIN, J. S. Anxiety and sport performance. In J.O. Hollozy (Ed.), **Exercise and sport sciences reviews**. vol.20, pp.243-274. New York: Williams & Wilkins. 1992.
- RAGLIN, J. S., MORGAN, W. P., WISE, K. J. Pre-competition anxiety and performance in female high school swimmers: A test of optimal function theory. **International Journal of Sports Medicine**, n. 11, p. 171–175. 1990.
- RAGLIN, J. S.; MORGAN, W. P.; O'CONNOR, P. J. Changes in Mood states during training in female and male college swimmers. **International Journal of Sports Medicine**, v. 6, n. 12, p. 585–589. 1991.
- RAGLIN, J. S.; MORGAN, W. P. Predicted and actual precompetition anxiety in college swimmers.. **Journal of Swimming Research**, n. 4, p. 5–7. 1988.
- RAGLIN, J.; HANIN, Y. Competitive anxiety and athletic performance. In: Hanin, Y. L. (Ed.). **Emotions in Sport**. p. 93-112. Champaign, Illinois: Human Kinetics. 2000.
- ROBAZZA, C.; BORTOLI, L.; ZADRO, I.; NOUGIER, V. Emotions in track and field athletes: A test of the individual zones of optimal functioning model. **European Yearbook of Sport Psychology**, n. 2, p. 94-123. 1998.
- ROBAZZA, C.; PELLIZARI, M. HANIN, Y. Emotion self-regulation and athletic performance: na application of the IZOF model. **Psychology of Sport and Exercise**. v. 5, n. 4, p. 379-404. 2004.

- RUDGE, A. M. Angústia e Pensamento. **Psique [online]**. v. 9, n.15, p. 37-48. ISSN. 2005.
- RUIZ, M. C.; RAGLIN, J. S.; HANIN, Y. L. The individual zones of optimal functioning (IZOF) model (1978–2014): Historical overview of its development and use. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**. 2015.
- SANTOS, F. M. T. As emoções nas interações e a aprendizagem significativa. **Revista Ensaio**, Belo Horizonte, v. 9, n. 2, p. 173-187, jul-dez, 2007.
- SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte**. Editora Manole. 1ª edição. 2002
- SEGABINAZI, J. D.; ZORTEA, M.; ZANON, C.; BANDEIRA, D. R.; CLAUDIA HOFHEINZ GIACOMONI, C. H. HUTZ, C. S. Escala de afetos Positivos e Negativos Para adolescentes: adaptação, Normatização e evidências de validade. **Avaliação Psicológica**, v. 1, n. 11, p. 1-12, 2012.
- SEIFERT, L.; BOULESTEIX, L.; CHOLLET, D. Effect of Gender on the Adaptation of Arm Coordination in Front Crawl. **International Journal Sports Medicine**; v. 25, p. 217-223, 2004.
- SEIFERT, L.; BOULESTEIX, L.; CARTER, M.; CHOLLET, D. The Spatial-Temporal and Coordinative Structures in Elite Male 100-m Front Crawl Swimmers. **International Journal Sports Medicine**; v. 26, p. 286-293, 2005.
- SEIFERT, L.; CHOLLET, D.; ROUARD, A. Swimming constraints and arm coordination. **Human Movement Science**; v. 26, p. 68-86, 2007.
- SILVA, C. G. S. **Consistência e variabilidade do nado crawl em indivíduos habilitados**. Dissertação de mestrado. São Paulo: Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, 2008.
- SOUSA, L. L. D. **Fatores de abandono dos atletas na prática do remo competitivo**. Recuperado em 17 de novembro, 2015 de <https://scholar.google.com.br/>. 2010.
- SPIELBERGER, C. D.; GORSUCH, R. L. LUSHENE, R. E. **Manual for the satate-trait Anxiety inventory (STAI)**. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. 1970.
- STOCKER, M. HEGEMAN, E. **O valor das Emoções**. Editora Palas Athena. 2002.
- THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de Pesquisa emAtividade Física**. 6. ed. Porto Alegre: ArtMed, 2012.

- TISCHER, J. G. (2013). **A especialização e o abandono precoce na natação**. Trabalho de conclusão de curso, Universidade Federal do Paraná. Curitiba, PR, Brasil.
- TOUSSAINT, H.M.; KNOPS, W.; GROOT, G.; HOLLANDER, P. The mechanical efficiency of front crawl swimming. **Medicine and science in sports and exercise**, v. 22, n. 3, p. 402-408, 1990.
- VANDENBOS, G. R. **Dicionário de Psicologia da APA**. Porto alegre: ArtMed, 2010.
- WAGSTAFF, C. R. D. Emotion regulation and sport performance. **Journal of sport and exercise psychology**. 2014.
- WATSON, D.; CLARK, L. A.; TELLEGEN, A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. **Journal of personality and social psychology**. n. 54. p. 1063-1070. 1988.
- WATSON, D.; CLARK, L. A. **The PANAS-X: Manual for the positive and negative affect schedule - Expanded form**. Iowa Research Online. The University of Iowa's Institutional Repository. 1994.
- WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 6ª edição. Porto Alegre: Artmed Editora, 2017.
- WILLIAMS, J. M.; ANDERSEN, M. B. Psychosocial antecedentes of sport injury: Review and critique of the stress and injury model. **Journal of Applied Sport Psychology**, n. 10, p. 5-25. 1998.
- XAVIER FILHO, E.; BASSO, L. Variabilidade dos aspectos absolutos e relativos do movimento na braçada do nado crawl: um estudo metodológico. In: II SEMINÁRIO DO COMPORTAMENTO MOTOR. São Paulo. **Anais**, 2000.
- ZANON, C. BASTIANELLO, M.R. PACICO, J.C. HUTZ, C. S. Desenvolvimento e validação de uma escala de afetos positivos e negativos. **Psico-USF** - Bragança Paulista, v. 18, n. 2, p. 193-202, maio/agosto, 2013.

ANEXO I – Termo de consentimento livre e esclarecido**PESQUISA DE PÓS-GRADUAÇÃO – INSTITUTO DE BIOCÊNCIAS – UNESP –
RIO CLARO****TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - (TCLE)
(Conselho Nacional de Saúde, Resolução 466/12)**

O(a) Sr(a) está sendo convidado(a) para participar de uma pesquisa de Doutorado, intitulada “COMPONENTES EMOCIONAIS EM ATLETAS DE NATAÇÃO DE ALTO DESEMPENHO: OLHARES DO DESENVOLVIMENTO HUMANO E TECNOLOGIA” que será desenvolvida por Caio Graco Simoni da Silva, que será o responsável pela pesquisa, RG 22.546.298-9, Curso de Pós-graduação do Instituto de Biociências de Rio Claro, sob a orientação do Prof.(a) Dr.(a) Afonso Antônio Machado (Prof. adjunto II, Dep. EF, docente do PPG- DEHUTE). O objetivo da referida pesquisa é identificar as emoções presentes durante os momentos de competição que levam o nadador a sua melhor ou pior performance. Os benefícios da pesquisa são: Não existem benefícios diretos, porém, serão passados os resultados para os técnicos e esse conhecimento pode auxiliar em outras situações na relação técnico-atleta.

Caso o(a) Sr(a) aceite participar desta pesquisa deverá responder um questionário com 60 questões, PANAS-X, onde os atletas podem, em qualquer momento, obterem a informação que desejarem à respeito de procedimentos, eventuais riscos e benefícios relacionados à pesquisa; O atleta tem a liberdade de retirar seu consentimento e deixar de participar do estudo, sem nenhum prejuízo; Nenhuma informação a respeito da identidade do atleta ou do responsável, serão tornadas públicas; Será providenciada assistência por eventuais danos à saúde decorrentes da pesquisa. O tempo gasto em média para essa entrevista é de 10 minutos. O registro dos dados será feito em questionário (papel) e depois será transcrito para planilha de Excel.

A aplicação do questionário oferece riscos mínimos aos participantes. As questões do questionário podem trazer alguns constrangimentos para os atletas. Para tal, realizaremos a pesquisa em um ambiente calmo e com uma demanda com maior

privacidade para a relação entre o entrevistado e o entrevistador. Será também enfatizado que sua identidade será preservada e que a qualquer momento o mesmo poderá retirar seu consentimento. Para minimizar esses riscos nenhuma informação a respeito da identidade do atleta ou do responsável, serão tornadas públicas; Será providenciada assistência por eventuais danos à saúde decorrentes da pesquisa; será disponibilizada uma sala para melhor aproveitamento da entrevista e amenizar possíveis constrangimentos com outras pessoas. Essas mensurações ocorrerão em uma sala específica da instituição analisada, pelo próprio pesquisador.

A qualquer momento, antes, durante ou após sua participação coloco-me à disposição para esclarecimentos sobre eventuais dúvidas que possam surgir com a pesquisa. A participação é voluntária e sua recusa em participar não lhe provocará nenhum dano ou punição. Você poderá se recusar a participar, ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma. Serão garantidos o sigilo e a privacidade de sua participação. Os dados coletados são confidenciais e serão utilizados unicamente para fins de pesquisa. Para participar não terá nenhuma despesa, bem como, não terá qualquer tipo de remuneração.

Se o(a) senhor(a) se sentir esclarecido sobre a pesquisa, seus objetivos, eventuais riscos e benefícios, convido-(a) a assinar este Termo, elaborado em duas vias, sendo que uma ficará com o senhor(a) e a outra com o pesquisador.

Local/data

Assinatura do Pesquisador Responsável

Assinatura do participante da pesquisa e/ou representante legal (se for o caso)

Dados sobre a Pesquisa:

Título do Projeto: “COMPONENTES EMOCIONAIS EM ATLETAS DE NATAÇÃO DE ALTO DESEMPENHO: OLHARES DO DESENVOLVIMENTO HUMANO E TECNOLOGIA”

Pesquisador Responsável: Afonso Antônio Machado

Cargo/função: Prof. adjunto II, Dep. EF, docente do PPG- DEHUTE

Coordenador do Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte

Instituição: UNESP – Rio Claro

Endereço: Avenida 24 A,1515 13506-900 - Rio Claro - SP

Dados para Contato: fone: 0XX19 35269640. e-mail: afonsoa@gmail.com

Aluno/Pesquisador: Caio Graco Simoni da Silva

Instituição: UNESP – RIO CLARO

Endereço: Avenida 24 A,1515 13506-900 - Rio Claro - SP

Dados para Contato: fone: 0XX11 996625178 e-mail: caio.simoni@globo.com

Dados sobre o participante da Pesquisa:

Nome: _____

Documento de Identidade: _____

Sexo: _____ Data de Nascimento: ____/____/____

Endereço: _____

Telefone para contato: _____

(OBSv- Informar os dados do representante legal, se for o caso).

<p>CEP-IB/UNESP-CRC Av. 24A, nº 1515 – Bela Vista – 13506-900 – Rio Claro/SP Telefone: (19) 35269678 Número do parecer: 2.841.47</p>

ANEXO II – Questionário PANAS-X

Versão em Português do PANAS-X (ESCALA DE AFETOS POSITIVOS E NEGATIVOS)

Essa escala consiste de palavras e frases que descrevem diferentes sentimentos e emoções. Leia cada item e então marque a resposta apropriada no espaço ao lado da palavra. **Indique o quanto você vem se sentindo assim durante a última semana, incluindo o dia de hoje.**

	Muito pouco ou nada	Um pouco	Moderadamente	Muito	Excessivamente		Muito pouco ou nada	Um pouco	Moderadamente	Muito	Excessivamente
Alegre						Ativo					
Aborrecido						Culpado					
Atento						Cheio de alegria					
Retraído						Nervoso					
Lerdo, vagaroso						Sentindo-se só					
Ousado						Com sono					
Surpreso						Empolgado					
Forte						Hostil					
Cheio de desprezo						Orgulhoso					
Relaxado						Inquieto					
Irritável						Animado					
Encantado						Envergonhado					
Inspirado						À vontade					
Sem medo						Apavorado					
Aborrecido consigo mesmo						Sonado					
Triste						Com raiva de si mesmo					
Calmo						Entusiasmado					
Com medo						Deprimido					
Cansado						Encabulado					
Pasmado, assombrado						Aflito					
Trêmulo						Culpável, censurável					
Feliz						Determinado					
Tímido						Assustado					
Sozinho						Admirado, espantado					
Alerta						Interessado					
Chateado						Detestando, odiando					
Zangado						Confiante					
Audacioso						Cheio de energia					
Melancólico						Concentrado					
Acanhado						Descontente consigo mesmo					

NOME:

PRINCIPAL PROVA QUE IRÁ DISPUTAR:

IDADE:

MELHOR TEMPO NA PROVA:

ESCOLARIDADE:

TEMPO DE PRÁTICA NA NATAÇÃO:
