



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



**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM DESENVOLVIMENTO HUMANO E
TECNOLOGIAS**

ÁREA DE TECNOLOGIAS E DESEMPENHO HUMANO

SEGUINDO O MODELO TRANSACIONAL COGNITIVO, MOTIVACIONAL E
RELACIONAL DE LAZARUS: UMA ANÁLISE EXPLORATÓRIA DE GOLFISTAS
AVALIADOS PELO RADAR TRACKMAN®

André Luis Aroni

**Rio Claro
2016**



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



PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM DESENVOLVIMENTO HUMANO E
TECNOLOGIAS

ÁREA DE TECNOLOGIAS E DESEMPENHO HUMANO

SEGUINDO O MODELO TRANSACIONAL COGNITIVO, MOTIVACIONAL E
RELACIONAL DE LAZARUS: UMA ANÁLISE EXPLORATÓRIA DE GOLFISTAS
AVALIADOS PELO RADAR TRACKMAN®

André Luis Aroni

Orientador: Afonso Antonio Machado

Tese apresentada para o Instituto de Biociências do Campus de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho", como parte dos requisitos para obtenção do título de Doutor no Programa de Desenvolvimento Humano e Tecnologias (Área de Tecnologias e Desempenho Humano).

Rio Claro
2016

796.01 Aroni, André Luis
A769s Seguindo o Modelo Transacional, Cognitivo,
Motivacional e Relacional de Lazarus : uma análise
exploratória de golfistas avaliados pelo radar Trackman® /
André Luis Aroni. - Rio Claro, 2016
131 f. : il., figs., gráfs., tabs.

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

1. Esportes - Aspectos psicológicos. 2. Estresse 3. Coping.
4. Golfe. 5. Tecnologias. 6. Desenvolvimento humano. I.
Título.

André Luis Aroni

SEGUINDO O MODELO TRANSACIONAL COGNITIVO, MOTIVACIONAL E
RELACIONAL DE LAZARUS: UMA ANÁLISE EXPLORATÓRIA DE GOLFISTAS
AVALIADOS PELO RADAR TRACKMAN®

Tese apresentada para o Instituto de Biociências do Campus de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, como parte dos requisitos para obtenção do título de Doutor no Programa de Desenvolvimento Humano e Tecnologias (Área de Tecnologias e Desempenho Humano).

Orientador: Prof. Dr. Afonso Antonio Machado

Comissão Examinadora

Prof. Dr. Afonso Antonio Machado (Orientador)

Departamento de Educação Física - Universidade Estadual Paulista – Rio Claro/SP

Prof^a. Dr^a. Silvia Deutsch

Departamento de Educação Física - Universidade Estadual Paulista – Rio Claro/SP

Prof. Dr. Daniel Presoto

Departamento de Educação Física - Escola Superior de Educação Física de Jundiaí

Prof. Dr. Rui Gomes

Escola de Psicologia – Universidade do Minho – Braga/Portugal

Prof. Dr. Altair Moioli

Universidade Paulista – São José do Rio Preto/SP

Rio Claro, 20 de junho de 2016

Para Caroline, Maria Eduarda e João Pedro. Pelo amor, apoio e ensinamentos que recebo diariamente... sem vocês nada disso faria sentido.

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais Antonio e Nirva, pelo amor, valores e infinito apoio. Sem vocês não teria sido possível chegar até aqui.

A minha irmã Daniela, por ter me ensinado a estudar, muitas vezes sem perceber.

Ao amigo Prof. Dr. Afonso Antonio Machado, por ter sido mais do que o orientador, e a quem serei eternamente grato... pelo exemplo, ensinamentos, e inúmeras oportunidades.

A todos os membros do LEPESPE e da UNESP/Rio Claro, pela ótima convivência e apoio durante nossos anos de trabalho.

Ao Sr. Mads Giltrup, por ter disponibilizado a Academia GolfRange Campinas, e especialmente pelo apoio dado durante minha estada fora do país.

Aos atletas que aceitaram participar do estudo.

Aos professores membros da banca de qualificação e defesa:

Dr. Flávio Rebusini, pelos inúmeros conselhos e apoio metodológico durante o processo de pesquisa;

Dr. Rui Gomes, pela disponibilidade oferecida desde o exame de qualificação, e especialmente por me ajudar a compreender esta complexa teoria;

Dr. Daniel Presoto, por sempre compartilhar seu conhecimento e olhar atento aos novos caminhos;

Dr^a. Silvia Deutsch, mesmo com pouco contato, posso afirmar a admiração pela sua postura e intervenção construtiva nas aulas e bancas que presenciei.

Dr. Altair Moioli, grande exemplo de ser humano, agradeço por ter prontamente aceito a participar da defesa.

Ao PhD. Gershon Tenenbaum, pela calorosa recepção e grandes ensinamentos durante o estágio na *Florida State University*.

A Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) que, por meio do Programa de Doutorado Sanduíche no Exterior (PDSE), me concedeu a bolsa de estudos nos Estados Unidos da América, possibilitando um grande crescimento pessoal e profissional.

“[...] ainda me espanta que até muito recentemente, nós – tanto cientistas quanto leigos – saibamos tão pouco a respeito das emoções, dada sua importância em nossas vidas.” (EKMAN, 2011, p.14)

RESUMO

O aumento na exigência competitiva dos últimos anos potencializou a exposição dos atletas às situações de estresse, tornando-se fundamental entender esse complexo fenômeno. Nessa perspectiva, o objetivo principal dessa pesquisa foi estudar o processo de adaptação de golfistas às situações de estresse competitivo. O estudo se caracterizou como uma pesquisa quali-quantitativa, de caráter descritivo e exploratório. Os participantes do estudo foram trinta e um atletas, sendo vinte e nove homens e duas mulheres, com idade entre quinze e setenta e dois anos [M = 41.83; DP = 13.37]. Como instrumentos, utilizamos o radar Trackman® para classificar o nível de habilidade dos golfistas (*handicap*); e o guia de “Entrevista de Avaliação Psicológica de Atletas - Gestão do Stress” para verificar o processo de adaptação dos atletas ao contexto esportivo, sempre baseado no Modelo Transacional Cognitivo, Motivacional e Relacional de Lazarus. Todos os testes e entrevistas foram realizados em uma data pré-estabelecida com cada golfista, de forma individual. Para a coleta e análise dos dados, seguiu-se a lógica de incidentes críticos durante as entrevistas, e a análise de conteúdo enquanto técnica dedutiva. Como resultados, iniciamos comparando a estimativa (*handicap*) do radar Trackman® com a classificação oficial da Federação Paulista de Golfe, a diferença entre as médias foi de 2,07 pontos, sendo considerada por nós, fiável para esse grupo de atletas. Desta forma, com base na análise interquartil do SPSS, optamos por separar os atletas em três grupos de habilidade: “bem sucedidos” que contou com os sete melhores golfistas ranqueados no teste do Trackman®; “medianos” com os seguintes dezessete atletas; e “mal sucedidos” com os sete menos habilidosos. Seguindo, as fontes de estresse relatadas pelos atletas foram: erros no *putting*; medo de executar de forma deficiente um *swing*; erros sucessivos; golfistas que falam, opinam ou pressionam durante o jogo; grupos lentos à frente; obstáculos como lagos e bancas de areia; a chuva e preocupações com o trabalho ou estudo. Com relação ao enfrentamento dos problemas (*coping*), todos os grupos mostraram resultados semelhantes, com a maior parte dos atletas optando por enfrentar focados na resolução do problema. Como resposta final às situações de estresse, as reações potencialmente negativas foram as mais prevalentes nos grupos, com destaque para as emoções “raiva” e “tristeza”. É importante destacar o enfrentamento final (avaliação quaternária) relatado pelos atletas do grupo “bem sucedidos”, pois continuaram focados em resolver o problema, fato que reforça o sucesso esportivo desse grupo. Por fim, consideramos que as diferentes reações apresentadas em nossos resultados, reforçam ainda mais a natureza dinâmica e contínua do processo de adaptação ao estresse, assim como descrito na literatura.

Palavras-chave: Estresse. *Coping*. Golfe. Tecnologias. Desenvolvimento Humano.

ABSTRACT

Increases in competitive requirements have enhanced the exposure of athletes to stressful situations, making it essential to understand this complex phenomenon. As such, this research aimed to investigate the process of how golf athletes adapt to their sporting environment. The study was characterized as qualitative and quantitative research, descriptive and exploratory. The study participants comprised thirty-one players, twenty-nine men and two women, in between the ages of 15-72 years old [M = 41.83; SD = 13.37]. As instruments, we used the radar TrackMan® to check the skill level of golfers (handicap) and the guide "*Entrevista de Avaliação Psicológica de Atletas – Gestão de Stress*" to assess the process of adaptation of athletes to their sporting environment, based on Lazarus' Transactional Stress Model. All tests and interviews were conducted at a pre-established date with each golfer, individually. To collect and analyze the data, we followed the logic of critical incidents during interviews, and content analysis as deductive technique. As a result, we compared the Trackman®' estimative (handicap) to the official classification from *Federação Paulista de Golfe*: the difference between the averages was 2.07 points, considered to be reliable by us for this group of athletes. Thus, we chose to separate the participants in three groups: "*bem sucedidos*" with the seven best scores presented on Trackman® test; "*medianos*" with the next seventeen scores; and "*mal sucedidos*" with the worst seven scores. This separation aimed to verify if there were behavioral differences between groups. Following, the stress sources reported by the athletes were: errors in putting, fear of performing a poor swing, successive errors, golfers who talk, opine or do pressure during the game; slow groups forward; lakes and sand bunkers; rain and concerns with work or study. With regard to coping strategies, the groups showed similar results, with focus on solving the problems. In addition, as the final response to the stressful situations, the potentially negative reactions were the most prevalent in the three groups, especially the emotions "anger" and "sadness". Importantly, the final confrontation (quaternary cognitive evaluation) reported by the "*bem sucedidos*" group was different from the other; they continued focused on solving the problem, fact that explain the sporting success of the group. Finally, the different reactions in our results further reinforce the dynamic and continuous nature of the adaptation to stress situations, as described in the literature.

Key words: Stress. Coping. Golf. Technologies. Human Development.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Campo do Damha Golf Club	21
Figura 2: Conjunto de tacos	22
Figura 3: Representação do <i>Golf Swing</i>	22
Figura 4: Modelo Interativo de Adaptação ao <i>Stress</i>	31

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Gráfico Q-Q Normal de HCP (Trackman)	41
Gráfico 2: Gráfico Q-Q Normal sem tendência de HCP (Trackman)	42
Gráfico 3: Amplitude Interquartil	42

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Score do CT, HCP Oficial e HCP Estimado	35
Tabela 2: Média, desvio padrão e variância - HCP oficial e HCP estimado	38
Tabela 3: Respostas da questão: Qual é a sua opinião sobre o " <i>Combine Test</i> " (Teste das 60 bolas)?	39
Tabela 4: Respostas da questão: Considera que seu desempenho no campo é melhor, pior ou igual ao desempenho apresentado no " <i>Combine Test</i> " (Teste das 60 bolas)?	40
Tabela 5: Avaliação cognitiva primária	45
Tabela 6: Avaliação cognitiva secundária (parte I)	48
Tabela 7: Avaliação cognitiva secundária (parte II)	50
Tabela 8: Respostas às situações de estresse e estratégias de <i>coping</i>	53
Tabela 9: Emoções relatadas durante e processo de Adaptação	55

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AGRC: Academia GolfRange de Campinas

CT: *Combine Test*

EAPA-GS: Entrevista de Avaliação Psicológica de Atletas - Gestão do *Stress* (EAPA-GS)

FPG: Federação Paulista de Golfe

HCP: *Handicap*

PGA: *Professional Golfers Association*

SUMÁRIO

	Página
1 INTRODUÇÃO	15
1.1 Objetivo Geral.....	17
1.2 Objetivos Específicos.....	17
1.3 Hipóteses.....	17
1.4 Justificativa.....	17
2 REVISÃO DE LITERATURA	19
2.1 O Golfe.....	19
2.2 Estresse e <i>Coping</i>	24
3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	31
3.1 Participantes.....	32
3.2 Instrumentos.....	32
3.3 Coleta e análise de dados.....	33
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	35
4.1 O desempenho esportivo dos golfistas.....	35
4.2 A adaptação dos golfistas à situação de estresse.....	40
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	58
REFERÊNCIAS	62
ANEXO A – LISTA DE <i>HANDICAPS</i> OFICIAL DA FPG	69
ANEXO B – EXEMPLO DE RELATÓRIO <i>COMBINE TEST</i> DO TRACKMAN®	70
ANEXO C – ENTREVISTA DE AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA DE ATLETAS – GESTÃO DE <i>STRESS</i> (EAPA-GS)	71
ANEXO D – <i>EMAIL</i> DE AUTORIZAÇÃO DO PRESIDENTE DA AGRC	74
ANEXO E – CERTIFICADO TRACKMAN® <i>PROFESSIONAL</i>	75
APÊNDICE A – RESULTADO DA BUSCA NAS BASES DE DADOS GOOGLE® ACADÊMICO E <i>SCIENCE DIRECT</i>	76
APÊNDICE B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	77
APÊNDICE C – TRANSCRIÇÃO DAS ENTREVISTAS SOBRE O RADAR TRACKMAN®	80
APÊNDICE D – TRANSCRIÇÃO DAS ENTREVISTAS DE AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA DE ATLETAS – GESTÃO DE <i>STRESS</i> (EAPA-GS)	88

1 INTRODUÇÃO

O golfe foi recentemente escolhido pelo Comitê Olímpico Internacional para retornar aos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro, fato que impulsionou o Ministério do Turismo a trabalhar para que o Brasil se torne um dos principais destinos de golfe do mundo após os Jogos.

De acordo com Mendonça (2009), o turismo e competições de golfe movimentam no país quinhentos milhões de reais por ano, esse valor significa maior retorno financeiro do que outros esportes populares, e com maior volume de praticantes. Seguindo ainda o ponto de vista econômico, a modalidade conta com aproximadamente quinze milhões de praticantes no mundo, gerando anualmente trinta bilhões de dólares com o consumo de produtos e serviços especializados. Como se é de esperar, tais informações e valores fazem com que as empresas invistam maciçamente em novas tecnologias, nesse sentido, uma das ferramentas que se destacam no mercado atual atende pelo nome Trackman®: um radar que avalia o rendimento de atletas, além de auxiliá-los no desenvolvimento das habilidades. Entre as inúmeras formas de análise desse dispositivo está o *Combine Test*, um teste específico para se conhecer o grau de habilidade do golfista, disponibilizando como resultado final uma estimativa do *handicap*¹, que é utilizado pelas Federações de golfe durante jogos e competições.

Com relação ao rendimento esportivo, ao analisarmos o desfecho de um torneio ou competição, procuramos entender as razões pelas quais um determinado atleta conseguiu alcançar bons resultados, enquanto outros não (GOMES; CRUZ, 2001). Em esportes individuais como o golfe, uma das razões pode estar no nivelamento físico e técnico dos atletas atuais, fazendo com que, em várias situações, aquele com melhor controle cognitivo e comportamental tenha alguma vantagem (STEFANELLO, 2007; GOMES, 2011). De qualquer forma, o alto investimento, o acesso as melhores tecnologias, a alta exigência competitiva são apenas alguns dos aspectos que expõem os atletas a diversas situações de estresse nesta modalidade, tema esse que têm despertado o interesse de

¹ Classificação universal do golfista perante a sua competência esportiva.

estudiosos da área de Psicologia do Esporte (TENENBAUM; EKLUND, 2007; WEINBERG; GOULD, 2001).

Em relação ao estresse, muitos estudos foram desenvolvidos ao longo dos últimos quarenta anos (SELYE, 1974; LAZARUS; LAUNIER, 1978; LAZARUS; FOLKMAN, 1984; SCALAN; STEIN; RAVIZZA, 1991; GOULD; FINCH; JACKSON, 1993; DE ROSE JR., 1999; DE ROSE JR.; DESCHAMPS; KORSAKAS, 2001; HOLT; HOGG, 2002; DUGDALE; EKLUND; GORDON, 2002; GIACOBBI JR.; FOORE; WEINBERG, 2004; MACHADO, 2006), e contribuíram para o seu entendimento. Contudo, uma das propostas mais aceitas na comunidade científica é o Modelo Transacional de Lazarus (1991; LAZARUS; FOLKMAN, 1984). De acordo com o este modelo, a forma como as pessoas reagem às situações de adaptação e de estresse deve ser visto como um processo psicológico, onde intervêm fatores cognitivos, motivacionais e relacionais. Segundo Gomes (2011), um dos motivos para a grande aceitação se deve pelo modelo propor uma visão abrangente, podendo explicar o funcionamento humano em vários contextos sociais e profissionais.

Diante de todo este cenário, iniciamos este trabalho apresentando uma revisão acerca do golfe, e devido ao pouco conhecimento a respeito deste esporte no Brasil, julgamos importante trazer informações de sua história, características, regras e estrutura no país. Na segunda parte da revisão de literatura apresentamos o tema estresse, analisando com profundidade os estudos realizados sobre esse tema ao longo dos anos, e explicando com detalhes o modelo Transacional de Lazarus, que foi a base do nosso trabalho.

Após o aporte teórico, apresentamos os procedimentos metodológicos, descrevendo o tipo e as características dessa pesquisa. A seguir, trouxemos as informações sobre os atletas de golfe participantes, os instrumentos utilizados, os procedimentos éticos para a coleta de dados, assim como sua análise e interpretação. Na apresentação dos resultados, dividimos as informações em três unidades, seguindo o modelo Transacional: (a) avaliação cognitiva primária, que consiste em entender as fontes de estresse identificadas pelos atletas; (b) avaliação cognitiva secundária, que é a forma como os atletas enfrentam tais situações; (c) avaliação cognitiva terciária e quaternária, que são as reações emocionais finais relacionadas ao processo, e as novas formas de enfrentamento. Essa divisão

facilitou o entendimento do complexo contexto competitivo dos atletas, assim como a interpretação das diferentes visões de autores trazidos para a discussão.

No final do trabalho consideramos algumas informações com a análise integrada dos resultados, dificuldades enfrentadas na pesquisa e a indicação de algumas possibilidades de intervenção prática. Por fim, disponibilizamos todas as referências utilizadas na pesquisa, além dos documentos anexados e dos apêndices.

1.1 Objetivo Geral

Estudar o processo de adaptação de golfistas às situações de estresse competitivo.

1.2 Objetivos Específicos

- Identificar as fontes de estresse vivenciadas pelos atletas;
- Analisar suas estratégias de enfrentamento;
- Explorar as reações emocionais no final do processo de adaptação.

1.3 Hipóteses

- O foco em resolver o problema facilita o processo de adaptação às situações de estresse competitivo;
- O resultado final da adaptação está diretamente relacionado com resultado esportivo (sucesso ou fracasso da ação).

1.4 Justificativa

O tema deste estudo se justifica pelo desenvolvimento da área de Psicologia do Esporte no Brasil. Independente do esporte estudado, pesquisas que analisam o estado emocional de atletas são importantes para que a área continue a crescer, gerando um impacto imediato nos processos de treino, e possibilitando resultados mais expressivos para o país no contexto mundial.

E foi o reconhecimento e relevância do tema que nos impulsionou a realizar, no dia trinta do mês de julho do ano de dois mil e catorze, um levantamento bibliográfico nos portais *Google Acadêmico* (<https://scholar.google.com/>) e *Science Direct* (www.sciencedirect.com), buscando por livros, teses e artigos, o assunto “psicologia, tecnologia e golfe”, a fim de investigar os trabalhos publicados nessas bases que investigaram os aspectos emocionais e tecnológicos do esporte.

Durante o levantamento tentamos o cruzamento das palavras-chave “psicologia e golfe”, “*psychology and golf*”, “tecnologia e golfe”, “*technology and golf*”, “psicologia e tecnologia e golfe” e “*psychology and technology and golf*”. Ao analisarmos os primeiros trinta trabalhos encontrados, em cada uma das bases consultadas, percebemos que a maior parte dos estudos estava relacionada com: (a) o desenvolvimento de novos tacos e bolas; (b) a análise comportamental do atleta durante o *putting*²; (c) o estresse pré e pós-competitivo de golfistas, sendo este último o tema de nosso estudo. Entretanto, nenhum dos trabalhos consultados utilizava o “Guia de Entrevista de Avaliação Psicológica de Atletas – Gestão de *Stress*” como instrumento de análise, e tão pouco o radar Trackman® para análise de desempenho dos golfistas. Os resultados deste levantamento estão disponíveis como apêndice A.

² *Putting* se refere a uma determinada ação motora executada pelo atleta durante um jogo ou Torneio de golfe.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 O Golfe

A origem do golfe tem sido alvo de debates nos últimos anos, e a hipótese mais provável é que este esporte foi criado pelos Escoceses, que já o praticavam em meados dos anos de mil e quatrocentos. A primeira menção documental ao jogo foi a proibição do Rei James II da Escócia ao golfe e futebol, no ano de mil quatrocentos e cinquenta e sete, por achar que seria uma distração as práticas militares da época. Segundo a enciclopédia livre Wikipédia³ (2014), alguns jogos podem ter dado origem ao golfe, como por exemplo o jogo Romano *Paganica*, que era praticado nos séculos XVII, XVIII e início do XIX por camponeses, onde jogavam com uma vara curva de madeira e uma bola de couro cheia de penas; outra possibilidade é o *Jeu de mail*, antigo jogo francês que se assemelha as regras do golfe atual. Outras possíveis origens são o Flamengo *Chole* e o Holandês *Kolven*, hipóteses pouco prováveis.

Em relação ao objetivo de um jogo de golfe, espera-se que os atletas realizem o menor número de tacadas possível num determinado percurso (campo). Embora pareça simples, esse esporte conta com uma série de regras, nomenclaturas e conceitos próprios. Assim, apresentamos a seguir as informações e características que julgamos importantes para o entendimento geral, e parte do conteúdo foi baseado na obra de Bernardes (2007), e na dissertação de mestrado de Carneiro (2013).

Sobre os campos de jogo, em geral possuem dezoito buracos e compreendem uma distância total de aproximadamente oito quilômetros, com um

³ Zanetti (2013) traz em sua tese de doutorado um levantamento sobre a Wikipédia, destaca que a fonte se autodenomina como uma enciclopédia escrita em colaboração dos seus leitores, e permite a qualquer pessoa melhorar algum artigo, bastando seguir a opção “editar” no menu superior de cada página. Porém, qualquer proposta de alteração de conteúdo passa pelo parecer de especialistas no assunto, que poderão validar ou não a alteração. Para muitos, a confidencialidade das informações pode ser duvidosa, desta forma, Zanetti indica os apontamentos de Silveira (2012), dizendo que essa enciclopédia conta com fontes bastante confiáveis em sua construção, provenientes principalmente do *Google Books*, e mostra que mesmo não sendo impresso, o livro ainda está no imaginário do coletivo como base para a criação de novos conhecimentos, e isto em plena *web*, com milhares de opções de fontes. Alcântara (2013, apud ZANETTI, 2013) lembra que em 2005 a revista científica *Nature* publicou uma comparação entre quarenta e dois artigos da Wikipédia e da conceituada Enciclopédia Britânica, os cientistas que participaram da pesquisa identificaram cento e sessenta e dois erros na primeira, e cento e vinte e três na segunda. O mesmo autor destacou a vantagem da Wikipédia em contar com grande velocidade de atualização, além de ser altamente colaborativa.

ideal de setenta e duas tacadas (média dos profissionais de golfe), ou menos, para a finalização de cada jogo. Cada um dos buracos é formado por:

- (a) *Tee box*: uma área elevada onde se realiza a primeira tacada do buraco;
- (b) *Green*: área de grama extremamente curta onde se situa o buraco, este sinalizado por uma bandeira.
- (c) *Fairway*: zona central do campo com a grama relativamente curta, unindo o *tee box* ao *green*.
- (d) *Fringe*: Anel de grama curta que cerca todo o *green*, é mais baixa do que a do *fairway* e mais alta do que a do *green*.
- (e) *Bunker*: uma banca de areia, considerada um obstáculo, e que pode estar estrategicamente posicionada num local do campo, de acordo com sua arquitetura.
- (f) *Rough*: Zona de grama alta ou muito alta, normalmente utilizada nas laterais do campo, e que dificultam as tacadas.
- (g) *Out of bounds (OB)*: Zona fora do campo que é proibido jogar, essas áreas estão sinalizadas por estacas de madeira. Quando um jogador bate sua bola para essas áreas, é penalizado com uma tacada, que será somada no total de seu jogo.
- (h) *Dogleg*: Nome dado a uma curva no *fairway*.
- (i) *Scorecard*: Cartão com as informações do campo e de cada buraco, também onde é anotado o número de tacadas dos jogadores.

Alguns campos podem possuir apenas nove buracos, neste caso são realizadas pequenas diferenças na colocação das áreas de saída (*tee box*), e os jogadores jogam duas vezes o percurso, cumprindo assim o total de dezoito buracos. A arquitetura dos campos é projetada por especialistas que variam e dificultam o percurso com lagos, árvores, bancas de areia e montes estrategicamente posicionados. Como exemplo, disponibilizamos na figura número um o mapa do Damha Golf Club, localizado na cidade de São Carlos/SP e considerado pelo PGA (*Professional Golfers Association*), um dos dez campos mais técnicos do país. Os números na imagem representam os dezoito buracos e percurso a se fazer num jogo.

Figura 1: Campo do Damha Golf Club



Fonte: Damha Golf Club

Os tacos de golfe atualmente são todos feitos de aço e/ou titânio, o que os diferenciam é o tamanho, a forma e ângulos da área de contato com a bola, para se utilizar nas diversas distâncias e tipos de tacadas. De acordo com as regras do jogo, cada jogador pode levar em sua bolsa até catorze deles, os principais são:

- (a) *Driver*: ou “madeira 1”, é o taco normalmente utilizado para as tacadas longas (seus ângulos variam de 9° a 13°).
- (b) *Woods*: ou “madeiras”, apesar do nome, são feitos de metal com cabeças arredondadas e varetas longas (ângulos que variam de 14° a 32°).
- (c) *Irons*: ou “ferros”, que são utilizados para diversas distâncias.
- (d) *Wedges*: são ferros curtos para se jogar distâncias, em média, de até cento e vinte jardas (seus ângulos estão entre 45° e 64°).
- (e) *Putter*: é um taco específico para o jogo nos *greens*.
- (f) *Tee*: Não é um taco, e sim um suporte de madeira ou plástico para se suspender a bola do chão, e pode ser utilizado apenas na primeira tacada de cada buraco.

A figura número dois ilustra um conjunto dos principais tacos utilizados em um jogo.

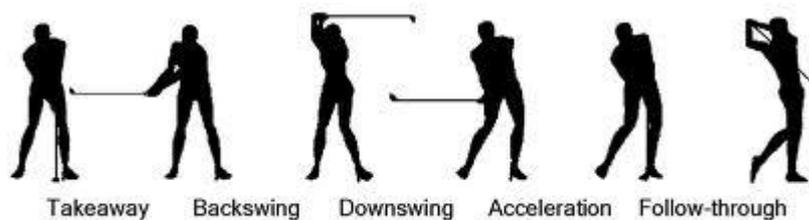
Figura 2: Conjunto de tacos.



Fonte: Federação Paulista de Golfe

O movimento da tacada é chamado de *golf swing*, considerado um dos movimentos mais difíceis entre vários esportes (PENICK; SHRAKE, 1992; PELZ; FRANK, 1999; ROTELLA; CULLEN, 2004; NILSSON; MARRIOTT; SIRAK, 2005; MARRIOTT; NILSSON, 2007). Apesar da grande velocidade do movimento, o *swing* é dividido em fases e etapas, que vão da preparação até a execução (BALLINGALL, 1991). A figura três expressa uma ideia do movimento.

Figura 3: Representação do *Golf Swing*.



Fonte: Ballingall (1991)

A pontuação de cada buraco também é reconhecida por nomes específicos: “par” é o número ideal de tacadas para a conclusão de um buraco, em um campo existem buracos de “par” três, quatro ou cinco (tacadas); “*bogey*” é a conclusão de um buraco com uma tacada a mais do que o respectivo “par”, de acordo com a mesma regra podemos ter um “*double bogey*” (duas tacadas acima do respectivo “par”), ou um “*triple bogey*” (três tacadas acima); “*birdie*” é a conclusão com uma tacada abaixo do respectivo “par”; “*eagle*” é a conclusão com duas tacadas abaixo do respectivo “par”; “*albatroz*” é a conclusão com três tacadas abaixo do respectivo “par”; e por fim, temos o famoso “*hole-in-one*”, que é conclusão do buraco em apenas uma tacada.

Sobre as modalidades de jogo, destacamos três: o “*strokeplay*”, que é a forma em que se contabilizam todas as tacadas de cada atleta, vencendo aquele que realiza o menor número em um jogo; o “*matchplay*”, onde os adversários se confrontam diretamente, disputando buraco por buraco, vencendo aquele que contabilizar o maior número de buracos ganhos; e o “*stableford*”, onde são atribuídos pontos para o resultado de cada buraco: seis pontos para um “*hole-in-one*”, cinco para um “albatroz”, quatro pontos para um “*eagle*”, três para um “*birdie*”, dois para um “par” e um ponto para um “*bogey*”.

Como já comentado na introdução, um ponto importante na gestão dos jogos e torneios é o *handicap* (HCP). Esta é uma classificação universal do golfista perante a sua competência esportiva, e normalmente, o valor mais alto de HCP definido pelas Federações no Brasil é trinta e seis pontos. Para facilitar o entendimento, temos como exemplo um jogador iniciante (HCP 36) que termina seu jogo com cento e dez tacadas, ele terá como resultado final o valor de setenta e quatro ($110-36=74$). Com o desenvolvimento do jogo, este valor é reduzido de acordo com sua evolução, até que se torne um jogador profissional ou “*Scratch*” (HCP 0). Os jogos sem a contabilização do HCP se chamam de “resultado gross”, e com a contabilização do HCP, “resultado net”.

Por fim, a estrutura e organização do golfe no Brasil. A Confederação Brasileira de Golfe (CBG) foi criada no ano de mil novecentos e cinquenta e oito, com o propósito de atender um convite para participar do primeiro campeonato mundial de equipes. Em sua história, os principais resultados são a conquista do terceiro lugar da equipe masculina no campeonato mundial de mil novecentos e

setenta e quatro, e também a terceira posição para a equipe feminina, em mil novecentos e setenta e seis. Além dos Estados Unidos, o Brasil é o único país que participou de todos os campeonatos mundiais.

Atualmente, a CBG agrega oito federações no país: Federação Paulista de Golfe, Federação de Golfe do Estado do Rio de Janeiro, Federação Paranaense de Golfe, Federação Rio-grandense de Golfe, Federação Centro-Oeste/Nordeste de Golfe, Federação Norte de Golfe, Federação Pernambucana de Golfe e Federação Baiana de Golfe. A CBG organiza torneios de amadores, juvenis e profissionais de golfe, e também participa de torneios sul-americanos e mundiais. O atleta brasileiro de maior destaque na atualidade é Alexandre Rocha, cotado para ocupar a vaga brasileira nas próximas Olimpíadas, ele alcançou seu auge na temporada de dois mil e doze, onde se tornou o primeiro brasileiro a chegar as finais do *US OPEN*, um dos principais torneios mundiais.

2.2 Estresse e Coping

O cenário atual de competição esportiva atingiu um alto padrão na preparação física e técnica. Este nivelamento na preparação dos atletas tem exigido que eles desenvolvam competências psicológicas para o controle dos fatores cognitivos e comportamentais, pois essas podem ser determinantes no resultado final de um campeonato ou torneio. A preparação geral e o aumento das exigências competitivas se traduzem numa maior exposição dos atletas às situações de estresse, e nesse sentido, torna-se fundamental entender esse fenômeno no contexto esportivo, assim como estudar o modo como os atletas se adaptam aos elementos estressores da atividade esportiva.

Em relação ao estresse, ele foi definido por Mcgrath (1970) como um desequilíbrio substancial entre uma determinada exigência (física ou psicológica) e a capacidade de resposta, sob condições em que a falha em satisfazer a exigência tem consequências importantes. Em geral, o estresse é composto por quatro estágios inter-relacionados: o primeiro consiste em situações ou demandas ambientais, o segundo estágio refere-se à percepção individual dessas demandas, o terceiro corresponde às respostas do indivíduo à situação de estresse, e o último, compreende as consequências comportamentais.

Nos últimos quarenta anos, muitas investigações procuraram identificar as fontes de estresse vivenciadas em diferentes contextos (SELYE, 1974; LAZARUS; LAUNIER, 1978; LAZARUS; FOLKMAN, 1984; SCALAN; STEIN; RAVIZZA, 1991; GOULD; FINCH; JACKSON, 1993; DE ROSE JR., 1999; DE ROSE JR.; DESCHAMPS; KORSAKAS, 2001; HOLT; HOGG, 2002; DUGDALE; EKLUND; GORDON, 2002; GIACOBBI JR.; FOORE; WEINBERG, 2004; MACHADO, 2006). Um exemplo deste tipo de investigação foi o estudo de Rose Jr. (1999), que procurou identificar as situações geradoras de estresse em atletas de alto nível e relacioná-las com os fatores gerais do estresse, estabelecendo uma distinção entre fatores competitivos individuais e fatores competitivos situacionais. Nos fatores competitivos individuais, destacam-se a própria personalidade do atleta, os atributos pessoais, as pressões internas, as expectativas e os objetivos. Nos fatores competitivos situacionais, destacam-se situações específicas do esporte em questão, como a preparação da equipe e as pessoas que participam no processo, as condições do equipamento e materiais de treino e jogo, os aspectos organizacionais da competição, a infraestrutura da equipe, os patrocinadores, entre outros. Em um estudo seguinte, De Rose Jr., Deschamps e Korsakas (2001) destacaram ainda a ação de fatores extracompetitivos, mas do cotidiano dos atletas, principalmente quando há questões familiares envolvidas ou problemas de cunho social e pessoal.

Como dito anteriormente, estudar as fontes de estresse na atividade esportiva é muito importante para entendermos como se encontram os atletas de diferentes realidades pessoais e esportivas. No entanto, como refere Gomes (2011), é importante compreender todo o complexo processo de adaptação do atleta ao contexto esportivo, e não apenas as fontes de estresse e as suas possíveis reações. Ou seja, saber o que representa estresse para o atleta é um dos pontos de compreensão do ser humano, o outro é representado pelo esforço de adaptação do atleta perante a situação, sendo que apenas analisando esses dois pontos é que poderemos compreender o modo como ele (atleta) se adapta as exigências do esporte. Este aspecto é reforçado por Lazarus (1993), ao afirmar que o estresse, as emoções e o *coping* (confronto) podem e devem ser enquadrados numa mesma unidade conceitual, e a sua separação (frequente) no campo científico justifica-se apenas pela facilitação na análise do fenômeno e dos dados. Entretanto, os investigadores devem se esforçar em estudar a adaptação ao estresse como um

processo global, onde importa compreender as fontes e também os fatores facilitadores ou debilitadores de uma adaptação eficaz (GOMES, 2014). Autores como Fletcher, Hanton e Mellalieu (2006), Nicholls e Polman (2007) reforçam este aspecto ao afirmar que essa forma de análise do estresse ainda é pouco explorada.

Nesta perspectiva, e brevemente mencionado na introdução deste trabalho, uma das propostas mais conhecidas e aceitas pela comunidade científica refere-se ao Modelo Transacional Cognitivo, Motivacional e Relacional (LAZARUS, 1991; LAZARUS; FOLKMAN, 1984). De acordo com o Modelo, o modo como as pessoas reagem às situações de adaptação e de estresse deve ser visto como um processo psicológico, onde intervêm fatores cognitivos, motivacionais e relacionais. Assim, a transação representa mais do que a interação entre o sujeito e o ambiente, sendo importante avaliar qual o significado relacional que a pessoa constrói ao confrontar-se com alguma situação (LAZARUS, 1998). Para Lazarus e Folkman (1984), existem oito propriedades da situação que a podem tornar estressante para os atletas:

- (a) Novidade: uma situação que o atleta nunca experimentou em sua vida;
- (b) Previsibilidade: situação onde as expectativas dos atletas não são cumpridas, tornando-as imprevisíveis;
- (c) Incerteza: probabilidade objetiva ou subjetiva da ocorrência de determinada situação;
- (d) Iminência: período disponível para antecipar a situação;
- (e) Duração: tempo de duração da situação estressante, períodos longos geram mais estresse do que os curtos;
- (f) Incerteza temporal: impossibilidade de estimar o momento exato que a situação vai acontecer, apesar de se saber que essa vai acontecer em algum momento;
- (g) Ambiguidade: a informação sobre a situação é inexistente ou pouco conhecida;
- (h) Relação do momento de estresse com o ciclo de vida: possibilidade que outras situações estressantes ocorram na vida do atleta quando ele se defronta com esta nova situação (esportiva) de estresse.

Outro aspecto importante na compreensão do modelo está no entendimento da avaliação cognitiva primária e secundária, e os esforços cognitivos e comportamentais assumidos pelo atleta para lidar com a situação de estresse

(*coping*). Segundo Lazarus e Folkman (1984), a avaliação cognitiva primária refere-se ao significado individual do acontecimento, e nele se destacam três elementos:

(a) relevância motivacional: onde o indivíduo avalia se a situação é importante ou não, de acordo com seus objetivos pessoais;

(b) congruência ou incongruência motivacional: o indivíduo avalia a situação como facilitadora ou não para conseguir atingir seus objetivos pessoais;

(c) envolvimento do ego: que são os aspectos do compromisso pessoal com a situação em causa, envolvendo elementos como autoestima, os valores morais, o ideal do ego ou a identidade do ego (GOMES, 2013).

A interação e influência desses três elementos podem originar quatro tipos de avaliação cognitiva primária, são elas:

(a) Avaliação da situação como ameaçadora: caso ainda não tenha produzido um efeito evidente no atleta, significa antecipar alguma perda;

(b) Avaliação da situação como dano/perda: onde já se começa a perceber efeitos negativos da situação no atleta;

(c) Avaliação da situação como desafiadora: caso a situação seja avaliada pelo atleta como difícil de realizar, contudo, ele a avalie também como estimulante ou uma forma de potencializar suas capacidades;

(d) Avaliação da situação como benéfica: caso o atleta veja vantagens na situação, podendo sentir emoções positivas no momento ou até mesmo a médio e longo prazo (LAZARUS, 1999; LAZARUS, 2000; GOMES, 2014).

Seguindo, a avaliação cognitiva secundária se refere aos recursos que o atleta julga possuir para lidar com as exigências ambientais, principalmente se tiver avaliado a situação como ameaçadora ou causadora de dano/perda. Na literatura esse momento é comumente identificado como *coping*. De acordo com Lazarus e Folkman (1984), o *coping* é o conjunto de esforços cognitivos e comportamentais realizados pelo atleta para lidar com uma exigência específica (interna ou externa) que é avaliada (avaliação cognitiva primária) como próxima ou já excedendo os seus recursos. A avaliação cognitiva secundária também é formada por três elementos:

(a) responsabilidade: a percepção do indivíduo sobre quem é o responsável pelo acontecimento;

(b) potencial de *coping*: a avaliação que o indivíduo faz sobre seus recursos para enfrentar as exigências da situação;

(c) expectativas futuras: avaliação que o indivíduo realiza sobre a situação em causa, ou seja, se pode mudá-la para melhor ou pior. Isso tornará o momento mais ou menos coerente com os objetivos pessoais identificados na avaliação cognitiva primária (LAZARUS, 1991).

Quanto às estratégias de *coping*, a reconhecida categorização de Lazarus e Folkman (1984) propôs que as estratégias podem ser centradas na resolução do problema (onde o foco está em alterar a situação de estresse) ou centradas na regulação da emoção (onde o foco é lidar com o mal-estar emocional associado à situação de estresse). Desde então, mais estudos foram realizados no contexto esportivo, analisando a eficiência das estratégias de *coping* em situações de estresse competitivo (ANSHEL; KAISSIDIS, 1997; NTOUMANIS; BIDDLE, 1998; LAZARUS, 2000; CAMPEN; ROBERTS, 2001; PENSGAARD; DUDA, 2003), outros estudos ainda propuseram novas classificações (ROTH; COHEN, 1986; CARVER; SCHEIER; WEINTRAUB, 1989; COX; FERGUSON, 1991; KROHME, 1993; BALBINOTTI; BARBOSA; WIETHAEUPER; TEODORO, 2006; BALBINOTTI; BARBOSA; WIETHAEUPER, 2006, 2013).

Entre tantos, destacamos o trabalho de Carver, Sheier e Weintraub (1989), que desenvolveram um inventário multidimensional (COPE) para conhecer diferentes tipos de enfrentamento de problemas. Eles sugeriram cinco dimensões (com quatro itens cada) para as estratégias focadas na resolução do problema: (a) enfrentamento ativo; (b) planejamento, (c) supressão das atividades concorrentes, (d) contenção do enfrentamento e (e) apoio social instrumental. Para as estratégias focadas na emoção, eles também encontraram cinco dimensões: (a) busca por apoio social e emocional, (b) reinterpretação positiva, (c) aceitação, (d) negação e (e) retorno a religião. E ainda mais três dimensões para um enfrentamento menos útil: (a) ventilação das emoções, (b) desligamento comportamental e (c) desligamento mental⁴. Como resultados, esses autores alcançaram uma série de associações entre o instrumento COPE e outras medidas de personalidade, além de identificar algumas tendências de enfrentamento de problemas. Contudo,

⁴ Tradução própria, artigo original em inglês. Para conhecer os termos originais consultar Carver, Sheier e Weintraub (1989).

independente do tipo de enfrentamento escolhido pelo atleta, é importante se avaliar a eficácia de tal ação (NICHOLLS; POLMAN, 2007). Folkman e Moskowitz (2004) estudaram os processos de confronto e concluíram que alguns tipos são mais eficazes do que outros.

Uma boa forma de exemplificar essa situação, utilizando a Teoria de Lazarus, está em um atleta que avalia uma situação como possível de ser ultrapassada por suas próprias habilidades, certamente o enfrentamento (*coping*) focado na resolução do problema será o mais eficaz. Por outro lado, um atleta que avalia uma situação como impossível de se ultrapassar, poderá ter maiores chances de resolvê-la focando sua estratégia no controle emocional (GOMES, 2014). Assim, Lazarus (1999) aponta que utilizar estratégias de *coping* eficazes leva o sujeito a sentir emoções positivas, podendo o contrário também acontecer. De forma geral, salvos alguns estudos em contextos específicos, os atletas que optam por resolver o problema tem maiores índices de eficácia de *coping* (FOLKMAN; MOSKOWITZ, 2004).

No campo das emoções, Lazarus (1993) propôs uma análise integrada entre os processos de avaliação cognitiva e as emoções experienciadas na situação de adaptação, podendo essas assumir uma dimensão mais positiva ou negativa. Neste sentido, existem várias evidências de que diferentes tipos de emoções podem facilitar ou debilitar o rendimento de esportistas (SÈVE; RIA; POIZAT; SAURY; DURAND, 2007; HANIN, 2007). No ano 2000, Lazarus destacou a importância de quinze emoções, e as conceituou seguindo o tema relacional frente à situação estressante⁵:

- (a) Raiva: uma ofensa degradante ao atleta ou algo/alguém significativo;
- (b) Ansiedade: o enfrentamento de uma situação incerta, uma ameaça existencial. Essa emoção é a mais estudada no contexto esportivo (GOMES, 2014);
- (c) Susto: um imediato, concreto, e “esmagador” perigo físico;
- (d) Culpa: a transgressão de um imperativo moral;
- (e) Vergonha: Não fazer jus a um ideal de ego;
- (f) Tristeza: ter experimentado uma perda irrevogável;

⁵ Tradução própria, artigo original em inglês. Para conhecer os conceitos e relações originais consultar Lazarus (2000).

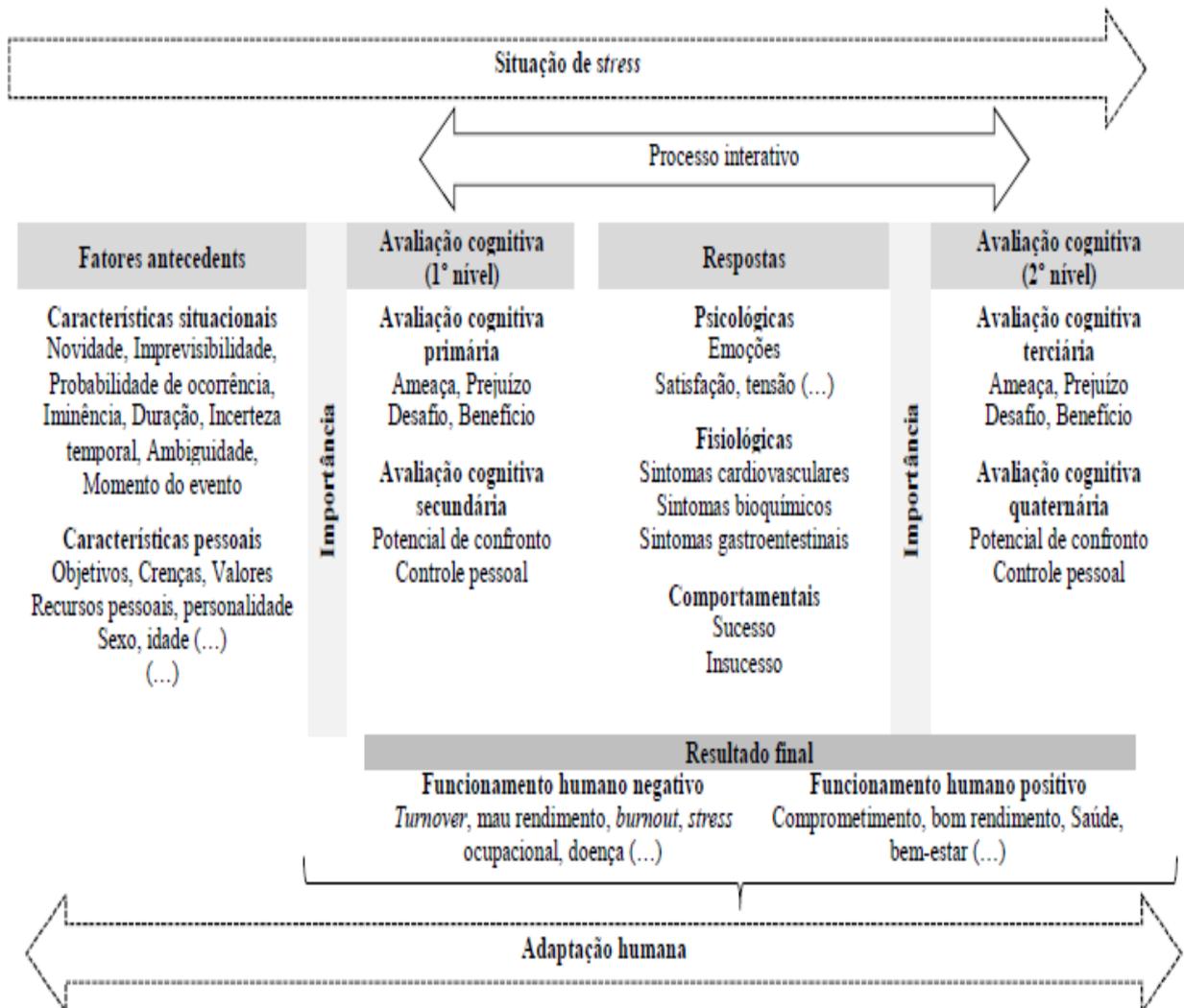
- (g) Inveja: querer o que alguém já tem, o sentir-se privado de ter;
- (h) Ciúme: ressentir-se de um terceiro por perda ou alguma ameaça;
- (i) Felicidade: ter um progresso significativo na realização de um objetivo;
- (j) Orgulho: Aperfeiçoamento da própria identidade do ego, recebendo crédito por um objeto ou realização, valorizado (a) por alguém ou um grupo;
- (k) Alívio: uma situação incoerente com meu objetivo que muda para melhor ou desaparece.
- (l) Esperança: temer o pior, mas também ansiar o melhor. Acreditar que o aperfeiçoamento é possível.
- (m) Amor: Desejar ou compartilhar carinho, não necessariamente recíproco.
- (n) Gratidão: apreciar um presente (altruísmo) ou dom que fornece benefícios pessoais.
- (o) Compaixão: comover-se pelo sofrimento e outro querer ajudar.

No mesmo trabalho, Lazarus afirma que a psicologia esportiva teria muito a ganhar se o foco do estresse seguisse para o estudo das emoções, visto que essas podem explicar o rendimento dos atletas de melhor forma. E foi seguindo esse pensamento que Fletcher e Fletcher (2005), reforçado mais tarde por Gomes (2014), propuseram ao processo de adaptação humana de Lazarus, as dimensões de avaliação cognitiva terciária e quaternária. Como argumento, apresentaram que essas dimensões tornam-se fundamentais sempre que os processos de avaliação cognitiva primária e secundária não resultarem numa adaptação finalizada pelo atleta, existindo ainda aspectos que persistem e merecem a devida atenção do indivíduo, no sentido de lidar com a situação de estresse.

Mais especificamente, a avaliação cognitiva terciária visa analisar até que ponto a emoção sentida foi relevante, ou não, em relação ao rendimento esportivo. Se a emoção tenha significado ao atleta, um novo processo cognitivo se inicia (avaliação cognitiva quaternária) para lidar com a emoção resultante. A inclusão dos processos ao nível terciário e quaternário reforça ainda mais a natureza dinâmica e contínua do processo de adaptação ao estresse.

Por fim, a figura quatro apresenta o Modelo Interativo de Adaptação ao *Stress* de Gomes (2014), com base no Modelo de Lazarus (1991) e Lazarus e Folkman (1984).

Figura 4: Modelo Interativo de Adaptação ao Stress (GOMES, 2014)



Fonte: Gomes (2014).

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este estudo se caracterizou como uma pesquisa quali-quantitativa de caráter descritiva e exploratória. Segundo Gil (1994) e Thomas e Nelson (2002), esse tipo de pesquisa tem como objetivo primordial a descrição das características de

determinada população, analisando-as e determinando a natureza de suas relações e ações.

3.1 Participantes

Os participantes do estudo foram trinta e um voluntários (29 do gênero masculino e 2 do feminino), todos atletas de algum clube de golfe localizado no Estado de São Paulo, e inscritos na Federação Paulista de Golfe (FPG).

Os atletas participantes tinham idade entre quinze e setenta e dois anos [M = 41.83; DP = 13.37], tempo de prática em competições oficiais entre um e trinta anos [M = 7.27; DP = 7.28], e *handicap* oficial da FPG (Anexo A) entre zero e trinta e seis pontos [M = 18.58; DP = 10.76]. Diferente de outras modalidades, o golfe é um esporte que pode ser praticado em qualquer idade, e seus Torneios abrangem todas as faixas etárias e habilidades. É importante enfatizar que o rendimento não é definido consoante a faixa etária e/ou sexo e gênero, por isso todos os que cumpriam os critérios que definimos previamente, foram incluídos no estudo. Os critérios foram: (a) qualquer faixa etária; (b) ambos os sexos; (c) estar inscrito na FPG; (d) estar com *handicap* atualizado pela FPG.

Informações mais específicas sobre a prática dos participantes podem ser encontradas no apêndice D.

3.2 Instrumentos

Na coleta de dados foram utilizados dois instrumentos:

Radar Trackman®: com o objetivo de analisar o desempenho esportivo dos atletas na modalidade e “dividi-los” de acordo com suas habilidades. O Trackman® (<http://trackmangolf.com/>) é um radar de alta precisão que analisa o movimento do taco e o voo da bola, essa tecnologia é reconhecida por autoridades do golfe (PGA) como a melhor da atualidade. É importante esclarecer que o radar consiste em um único equipamento, posicionado no chão, dois metros atrás do golfista, não sendo necessária a filmagem ou uso de qualquer outro acessório ou marcador. Entre as possíveis análises realizadas pelo radar, utilizamos o *Combine Test* (CT), onde os atletas realizaram sessenta tacadas pontuadas de zero a cem de acordo com a sua

precisão, sendo seis para cada uma das distâncias pré-determinadas: 60, 70, 80, 90, 100, 120, 140, 160, 180 jardas e o *Driver* (maior distância possível). Após o teste, cada jogador recebeu um relatório com a pontuação total, a pontuação para cada distância, a classificação percentil, a distância média do alvo, precisão das tacadas e uma estimativa do *handicap*, sendo este último item importante para o estudo, ao compararmos com a pontuação oficial da FPG. Como exemplo, disponibilizamos um relatório do CT do *Trackman*® no anexo B.

Pela necessidade de identificarmos o conhecimento e opinião dos atletas a respeito do radar *Trackman*®, e com o objetivo de enriquecer a discussão dos resultados, incluímos quatro questões nas entrevistas: (a) Onde conheceu o radar *Trackman*®? (b) Considera o radar *Trackman*® um importante instrumento de avaliação e desenvolvimento do jogo? (c) Qual é a sua opinião sobre o *Combine Test* (Teste das sessenta bolas)? (d) Considera que seu desempenho no campo é melhor, igual ou pior do que o resultado apresentado no “*Combine Test*”? Por quê?

No resultados, apresentamos também as diferenças entre o teste e o *handicap* oficial, controlado pela Federação Paulista de Golfe.

Entrevista de Avaliação Psicológica de Atletas - Gestão do Stress (EAPA-GS): com o objetivo de analisar os processos de adaptação dos atletas ao contexto esportivo, principalmente em situações de elevado estresse. Este instrumento foi desenvolvido por Gomes (2011), baseado no modelo Transacional de Lazarus (1991) e Lazarus e Folkman (1984), e com algumas alterações para adaptá-lo ao contexto esportivo (FLETCHER; HANTON, 2003; GOMES, 2011, 2013; THELWELL; WESTON; GREENLEES, 2007). O guia está dividido em cinco sessões: (1) Informação pessoal e esportiva, (2) Estresse em contextos esportivos, (3) Processos de avaliação cognitiva e *coping*, (4) Experiência emocional, e (5) Finalização da entrevista. Todas as questões do guia EAPA-GS foram utilizadas nesse estudo. O guia EAPA-GS está disponível como anexo C.

3.3 Coleta e análise de dados

Todas as normas éticas indicadas na Declaração de Helsinki (1975, revisada em 1983), e nas Resoluções do Conselho Nacional de Saúde n. 196, de 10/10/96 e

n. 251, de 07/08/1997, foram seguidas nesse estudo. Inclusive, com projeto analisado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) em Seres Humanos do IB-UNESP-Rio Claro/SP, parecer número 1.012.723.

Após a aprovação do CEP, enviamos um *e-mail* de convite para os golfistas presentes no banco de dados da Academia GolfRange de Campinas (AGRC), os atletas que responderam o *e-mail* aceitando participar da pesquisa, e que atendiam os critérios de inclusão, seguiram para a coleta de dados. O CT e as entrevistas foram realizados numa data pré-agendada com cada golfista, de forma individual, sempre na AGRC, localizada na rodovia Campinas/Mogi Mirim, quilômetro cento e quatorze e meio, na cidade de Campinas/SP. Apresentamos o *e-mail* de apoio do presidente da AGRC à pesquisa como anexo D, disponibilizando o seu banco de dados, o radar Trackman® e o espaço da academia para a realização dos testes e entrevistas.

No dia agendado, o golfista assinou o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice B) antes de seguir para o CT, logo após, todos os objetivos do estudo foram explicados assim como as especificidades do teste. Durante a execução, o ritmo das tacadas foi determinado pelo próprio golfista, não havendo preocupações com o tempo total de execução ou fadiga. Após a finalização das sessenta tacadas, os resultados foram apresentados ao participante e as dúvidas foram respondidas, sendo disponibilizado um tempo de cinco minutos de pausa até o início da entrevista. É importante esclarecer que todos os testes foram conduzidos pelo pesquisador principal desse estudo, que possui certificação para operar o Trackman® (Anexo E). Na análise dos dados do radar, o *software* SPSS (versão 22) foi utilizado para dividir os atletas em grupos, de acordo com o desempenho apresentado. Outros resultados foram apresentados em valores numéricos e percentuais.

Com relação à entrevista, foi iniciada com as quatro questões sobre o radar, seguindo para a EAPA-GS. Para tal, seguimos a lógica de análise de incidentes críticos (CARVER; SCHEIER; WEINTRAUB, 1989) onde, a partir da contextualização de uma situação geradora de estresse nos atletas, foi efetuada uma análise dos processos psicológicos envolvidos na adaptação a essa mesma situação. Neste caso, a análise dos dados foi conceitualmente determinada pela abordagem transacional, e adotamos a análise de conteúdo enquanto técnica

dedutiva, no sentido de enquadrar os dados coletados de acordo com o modelo teórico utilizado no estudo. Segundo Bardin (2011), a análise de conteúdo tem a vantagem de explicitar, sistematizar e exprimir os conteúdos das informações fornecidas pelos participantes, permitindo efetuar deduções lógicas que podem, ou não, sustentar os princípios defendidos por um modelo de análise, previamente estabelecido. Todas as entrevistas foram realizadas pelo pesquisador principal desse estudo, e as transcrições estão disponíveis como apêndices C e D.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Seguindo os objetivos do estudo, iniciamos os resultados com a apresentação do teste de desempenho esportivo dos golfistas, explorando a relação entre a tecnologia e o desempenho oficial, e discutindo o conhecimento e opinião dos participantes sobre o radar, como também pelo CT.

Na segunda parte dos resultados, apresentamos o processo de adaptação dos atletas às situações de estresse competitivo, e com base no Modelo Transacional, buscamos explorar as emoções declaradas por eles durante o processo.

4.1 O desempenho esportivo dos golfistas

A Tabela 1 traz as informações de cada participante: *score* do CT, o *handicap* estimado pelo radar; o *handicap* oficial controlado pela Federação Paulista de Golfe.

Tabela 1 – Score do CT, HCP oficial e HCP estimado

	<i>Score</i> CT	HCP Estimado	HCP Oficial
Participante 1	80.2	-2	0
Participante 2	74.5	1	0
Participante 3	74	2	2
Participante 4	73.5	2	13.5

Partecipante 5	68.3	3	0
Partecipante 6	65.9	5	21.5
Partecipante 7	65.8	5	11.5
Partecipante 8	64.9	6	24
Partecipante 9	60.3	7	15.3
Partecipante 10	59.6	8	5
Partecipante 11	58.4	8	16.6
Partecipante 12	52	12	0
Partecipante 13	51.8	12	22.9
Partecipante 14	51.1	10	25.4
Partecipante 15	50.8	13	19.2
Partecipante 16	47.1	17	29.6
Partecipante 17	46.4	18	24.3
Partecipante 18	46.1	18	12.6
Partecipante 19	43.5	19	11.4
Partecipante 20	43	19	26
Partecipante 21	41.4	23	24
Partecipante 22	41	24	19.4
Partecipante 23	40.3	25	36
Partecipante 24	38.1	27	28.6
Partecipante 25	37.9	27	36
Partecipante 26	37.5	27	22.3
Partecipante 27	34.6	30	18.3
Partecipante 28	32.6	32	21.9
Partecipante 29	29.5	33	26.8
Partecipante 30	22.4	38	32.1
Partecipante 31	17.5	42	30

Quanto aos *handicaps*, a média de pontuação oficial dos participantes (apresentada pela FPG) foi de 18.58 com desvio padrão de 10.76; enquanto a média estimada pelo radar foi de 16.51 com desvio padrão de 11.83 (Tabela 2). A discussão desse resultado trouxe dificuldades, pois como já apresentado na justificativa dessa pesquisa, não conseguimos encontrar, nas bases de dados consultadas, estudos que utilizaram o radar Trackman® como um preditor de rendimento no golfe, não sendo possível assim comparar esses valores com os de outros estudos.

Entretanto, alguns aspectos acerca dessa discussão nos chamaram a atenção. Primeiro, destacamos na Tabela 1 algumas diferenças significativas na comparação do HCP estimado com o oficial. Outra informação importante está na opinião de dois participantes (entrevistas), eles afirmaram que apesar de terem gostado do CT, tinham dúvidas de sua precisão na estimativa do HCP, devido ao teste não considerar o *putting*, o que de fato acontece. De qualquer forma, em nossa visão, consideramos o radar Trackman® como uma fiável alternativa na estimativa do HCP, e essa leitura está baseada em duas hipóteses que apresentamos a seguir:

(a) Análise técnica do teste: o fato do CT medir a precisão das tacadas em dez distâncias distintas, nos permite assegurar que aqueles atletas que possuem escores elevados, necessitam de apenas uma ou duas tacadas⁶ dentro dos *greens* (*putting*), pois suas habilidades os fazem deixar a bola próxima a bandeira, devido a precisão dos seus *approachs*⁷.

(b) Análise qualitativa do processo atual de controle de HCPs: as Federações de Golfe no Brasil contabilizam apenas os cartões de jogos entregues pelos golfistas. Em nossa visão, essa forma não garante a fidedignidade do HCP, podendo assim, ser considerado também um valor estimado, apesar de oficial. Por exemplo, se um golfista faz oito jogos em um determinado mês, e independente do motivo, resolve entregar apenas seis cartões, serão somente esses considerados no cálculo de HCP oficial para futuros jogos ou competições. Não cabe nos objetivos dessa pesquisa discutir os elementos éticos da modalidade, porém julgamos importante considerar tal fato. Inclusive, o depoimento de um participante faz referência a essa questão: ao responder sobre as fontes de estresse na modalidade,

⁶ Dentro da média de *putts* do PGA.

⁷ *Approach* é o nome dado a tacada de entrada nos *greens*.

ele mencionou que uma delas é jogar contra jogadores que “burlam” seus HCPs na Federação, por saber que mesmo jogando bem não será capaz de vencer um jogo ou Torneio.

...jogar Torneios com pistoleiros⁸ também é muito irritante, pois sei que mesmo jogando bem não conseguirei vencer, tenho até evitado este tipo de competições pra não me irritar (PARTICIPANTE 21).

Tabela 2 – Média, desvio padrão e variância - HCP oficial e HCP estimado

	Média	Desvio padrão	Variância
HCP oficial (FPG)	18.58	10.76	115.78
HCP estimado (Trackman®)	16.51	11.83	139.95

Seguindo para o conhecimento e opinião dos participantes sobre a tecnologia e CT: perguntamos se os golfistas consideravam o radar Trackman® um importante instrumento de avaliação e desenvolvimento técnico do jogo; todos os participantes disseram “sim”. Ao explorar as respostas, três deles disseram ter conhecido o radar em viagens fora do Brasil, enquanto o restante do grupo disse ter conhecido na AGRC, que segundo informações do *website* do Trackman®, conta com o único radar do país. Pela mesma fonte, atualmente na América do Sul existem dois radares na Argentina e um no Chile.

Sobre o CT (Tabela 3), que testou os desempenhos e estimou os HCPs: dezessete participantes o consideraram um teste para se avaliar o rendimento esportivo; oito disseram ser importante para conhecer as distâncias que jogam com seus tacos; três destacaram a sua importância no desenvolvimento de jogo; dois disseram apenas ser um bom teste, e não souberam atribuir um objetivo a ele; um participante comentou sobre a comparação do seu desempenho com golfistas de todo o mundo. Ao explorar a resposta desse último participante, ele parecia ter bastante conhecimento sobre o dispositivo e suas funcionalidades, pois de fato o radar Trackman® possui um recurso para os resultados do CT; assim que cada teste é finalizado o *software* do radar compartilha automaticamente o resultado em seu *website*, apresentando um ranqueamento dos resultados de golfistas de todo o

⁸ “Pistoleiro” é o nome dado ao jogador que não entrega todos os catões a Federação, jogando assim com um HCP mais alto do que seu nível atual de jogo, desta forma, pode levar alguma vantagem na somatória final de um Torneio ou competição, visto a maior parte realiza premiações pelo resultado “net”.

mundo. Essa função parece ser uma atração a mais do teste, que nem todos os participantes pareceram conhecer. Além do mais, este ranqueamento *online* pode ser um ponto a ser explorado em novas pesquisas, por tornar o teste uma “competição mundial” dos escores.

... porque se pode comparar qualquer jogador com outros do mundo, e de qualquer nível. Acho que esse ponto é o mais interessante do teste, sempre procuro olhar o rendimento de outros golfistas pela net (PARTICIPANTE 3).

Tabela 3 – Respostas da questão: Qual é a sua opinião sobre o "Combine Test" (Teste das 60 bolas)?

	N.	%
Avaliar o rendimento	17	54.9
Conhecer as distâncias dos tacos	8	25.8
Desenvolver o jogo	3	9.7
Conhecer as distâncias dos tacos, porém não estavam certos sobre isso.	2	6.5
Comparar meu desempenho com outros golfistas do mundo	1	3.1

Ainda sobre os resultados do teste, aprofundamos os questionamentos perguntando se os golfistas consideravam seus desempenhos em campo melhor, igual ou pior ao apresentado no CT (Tabela 4). A maior parte deles ($n=14$) consideraram suas participações no campo melhores, enquanto nove disseram “pior” e oito “igual” ao campo. De fato, dez dos catorze participantes que disseram ter melhor rendimento no campo, apresentaram um HCP oficial melhor do que o HCP estimado pelo teste, ao procurarmos as razões do porque eles tinham essa opinião, uma série de motivos foi apresentada: alguns se sentiram “um pouco” ansiosos ou, se consideram mais precisos no campo ($n=6$), outros disseram estar mais acostumados a jogar no campo ($n=3$), outros ficaram em dúvida ao escolher o taco para a distância pedida ($n=2$), um disse estar fisicamente cansado ($n=1$), outro não estava treinando muito naquele momento ($n=1$), e por último, um golfista ($n=1$) justificou dizendo que considera o *putting* o seu ponto forte, e como o teste não o analisa, teve um desempenho abaixo do que costuma fazer no campo.

Tabela 4 – Respostas da questão: Considera que seu desempenho no campo é melhor, pior ou igual ao desempenho apresentado no *Combine Test* (Teste das 60 bolas)?

	N.	%
Melhor	14	45.1
Pior	9	29
Igual	8	25.9

Ao analisarmos os resultados acima, percebemos que alguns relatos indicaram questões de ordem psicológica, temas como ansiedade, tomada de decisão e motivação foram levantados pelos atletas como uma forma de explicar o baixo desempenho no teste. Esses resultados reforçam a relevância desse estudo, principalmente na questão do estresse, assim como visto pelos autores Giacobbi Jr., Foore e Weinberg (2004), que também verificaram fontes de estresse distintas em jogadores de golfe. De volta ao nosso caso, o radar pode ter sido percebido por alguns atletas como uma fonte de estresse, principalmente aqueles que se sentiram ansiosos, podendo tê-los “atrapalhado” de alguma forma. Porém, estresse é o ponto que discutimos a seguir.

4.2 A adaptação dos golfistas à situação de estresse

Para a apresentação dos resultados da EAPA-GS, seguimos a estrutura proposta pelo Modelo Transacional Cognitivo, Motivacional e Relacional de Lazarus (1991) e Lazarus e Folkman (1984). As informações foram separadas em três áreas, permitindo assim uma análise sequencial e conceitualmente lógica da adaptação às situações de estresse:

- (a) avaliação cognitiva primária;
- (b) avaliação cognitiva secundária;
- (c) avaliação cognitiva terciária e quaternária;

Como já apresentado na revisão, o item (c) foi incluído no estudo pela importância que alguns autores têm conferido a necessidade de se estudar o

processo de adaptação de forma contínua, sempre que os processos primários e secundários não resultarem numa adaptação finalizada pelo atleta (FLETCHER; FLETCHER, 2005; GOMES, 2014). Com relação às emoções, decidimos aprofundar a discussão atendendo a indicação de Lazarus (1993), que sugeriu uma análise integrada entre os processos cognitivos e afetivos, algo que não encontramos em grande parte dos estudos analisados.

Outro aspecto importante foi a separação dos atletas em três grupos, de acordo com suas performances no CT: o primeiro foi formado por sete atletas com escores mais elevados (HCP Trackman de 5,99 a -2), os quais nominamos como “bem sucedidos”; o segundo grupo chamamos de “medianos” e foi formado por dezessete golfistas com HCP de 27 a 6; por fim, sete atletas com HCP de 42 a 27,1 formaram o grupo dos “mal sucedidos”. Esta decisão se deu estrategicamente para compararmos se a adaptação dos atletas com melhor rendimento era diferente dos golfistas menos habilidosos. Como mencionado na sessão de métodos, essa divisão foi baseada na análise de dados do SPSS, e os próximos três gráficos representam os percentis e a amplitude interquartil.

Gráfico 1: Gráfico Q-Q Normal de HCP (Trackman)

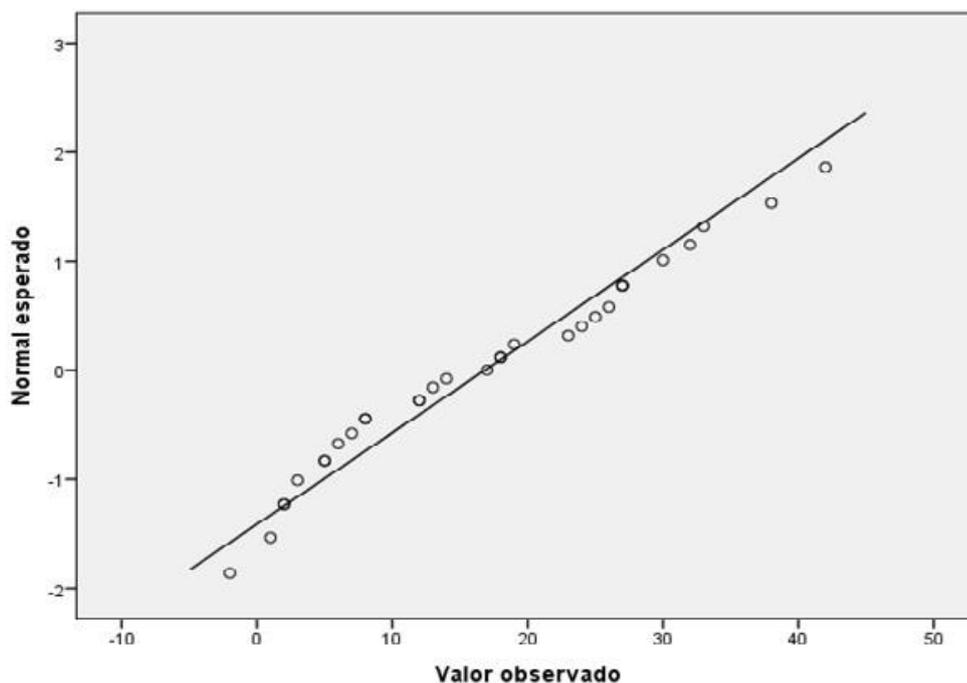
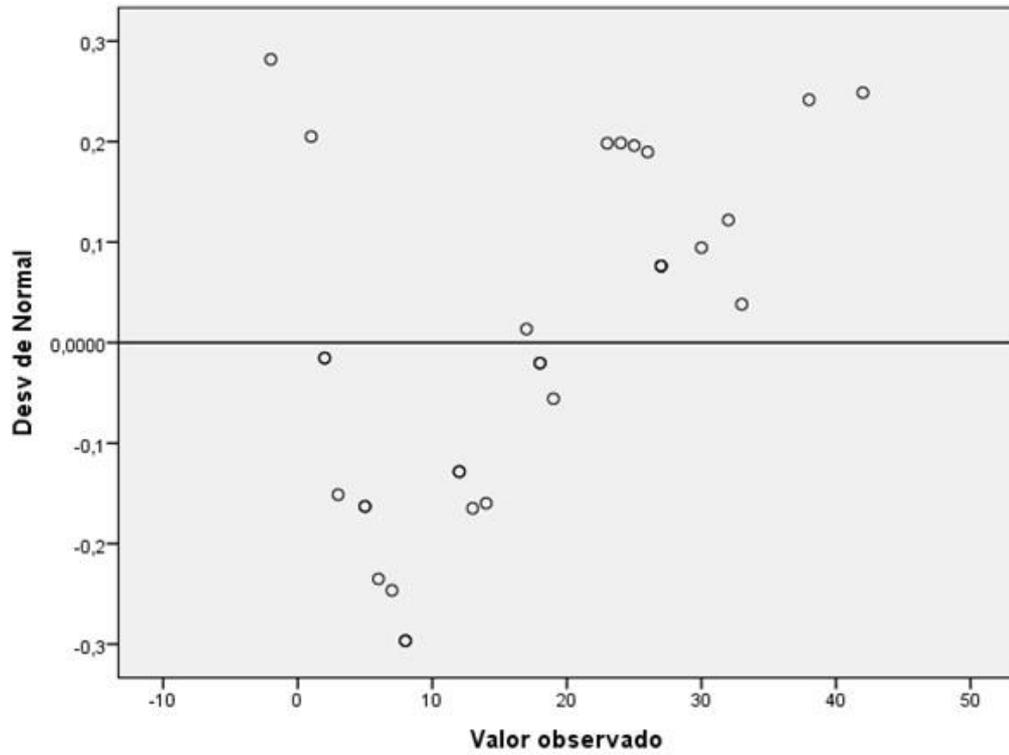
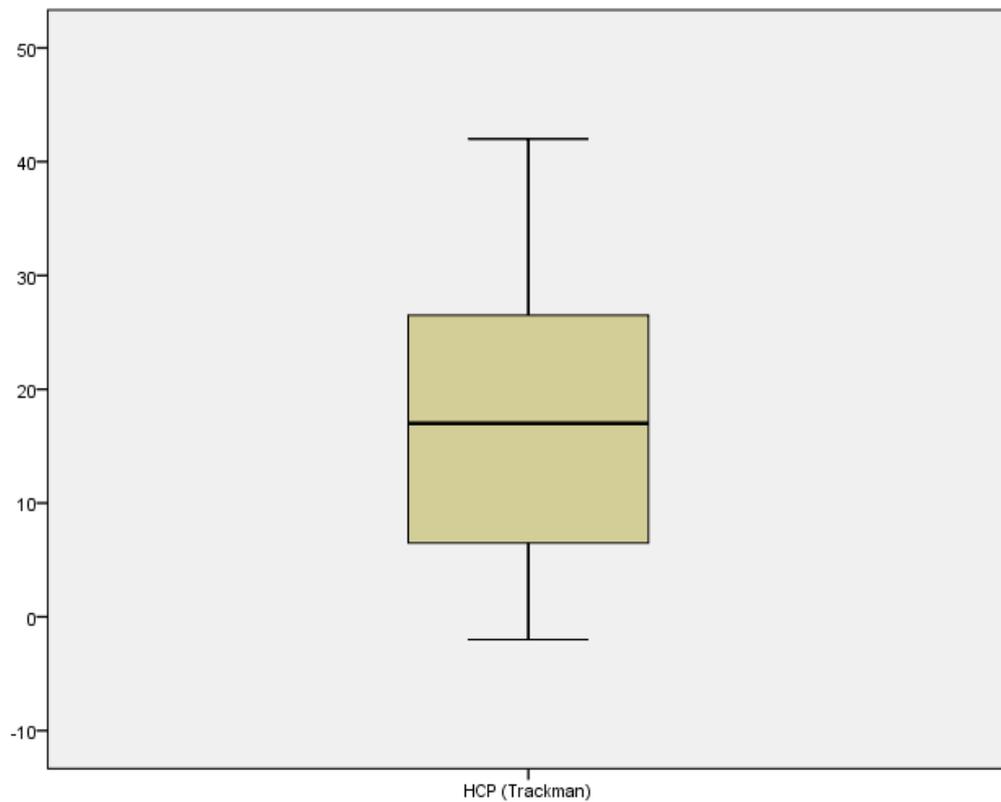


Gráfico 2: Gráfico Q-Q Normal sem tendência de HCP (Trackman)**Gráfico 3:** Amplitude Interquartil

Em todas as tabelas descritivas da adaptação dos atletas, optamos por manter o tipo de estresse relatado, visando facilitar o entendimento sequencial dos processos psicológicos envolvidos em cada uma das situações.

(a) Avaliação Cognitiva Primária

Neste caso, começamos analisando as principais fontes de estresse relatadas pelos atletas, procurando codificar cada uma delas em categorias gerais. Analisamos também o nível de estresse gerado pelas fontes relatadas, e qual a avaliação cognitiva primária resultante desta situação de tensão para os participantes.

Quanto às fontes de estresse, os atletas “bem sucedidos” relataram problemas relacionados com os seguintes aspectos: erros no *putting* ou *swing*; medo de errar o *swing*; golfistas que falam ou pressionam durante o jogo; preocupações com o trabalho ou estudo. O grupo dos “medianos” relatou: erros no *swing* e *putting*; medo de errar o movimento; golfistas que falam muito ou jogam de forma lenta; jogar com chuva, para fora do campo ou na frente de um lago; preocupações com o trabalho. O grupo dos “mal sucedidos” destacou os erros no *swing*; errar em sequência; golfistas que falam muito ou jogam de forma lenta; jogar dentro da banca de areia (ver Tabela 5). Em uma análise geral dos grupos, e tendo por base a classificação proposta por De Rose Jr. (1999), essas fontes de estresse podem ser caracterizadas em três áreas: (a) fatores competitivos individuais, de teor técnico (ex: erros no *putting* e *swing*, sequência de erros sucessivos) com dezesseis situações relatadas; (b) fatores competitivos situacionais (ex: ação de adversários e condições de jogo) com doze situações relatadas; e (c) fatores extracompetitivos (DE ROSE JR.; DESCHAMPS; KORSKAS, 2001), onde emergiram três situações de preocupação com atividades da vida pessoal ou profissional dos participantes. Como esperado, os grupos dos “medianos” e “mal sucedidos” relataram um maior número ($n=13$) de fontes ligadas com os fatores competitivos individuais (erros técnicos), de acordo com Tenenbaum e Eklund (2007) é natural que atletas menos habilidosos apresentem mais preocupações com os fatores técnicos, visto que o processo cognitivo para o gesto motor não se encontra consolidado (automatizado), o que os fazem pensar “passo-a-passo” na ação. Esses resultados revelam a

multiplicidade de fatores de estresse enfrentados pelos atletas, tal como demonstrado por outros estudos (GIACOBBI JR.; FOORE; WEINBERG, 2004; THATCHER; DAY, 2008; DIAS; CRUZ; FONSECA, 2009; NEVES; GOMES; DOSIL, 2013).

Quando questionados em relação ao nível de estresse gerado por essas situações, o grupo dos “bem sucedidos” relatou uma média de 5.86 pontos [DP = 1.35], numa escala de 1 a 7, sendo 1= baixo estresse e 7= alto estresse. O grupo dos “medianos” apresentou uma média de 5.75 pontos [DP = 1.11], enquanto o grupo dos “mal sucedidos” apresentou uma média de 5.29 [DP = 1.25] (ver Tabela 5). Essa questão foi importante ao determinar se a situação de estresse representou um acontecimento significativo para os participantes, sendo merecedor dos devidos esforços de adaptação (GIACOBBI JR.; WEINBERG, 2000). Gomes (2011) sugere que valores até três pontos na escala apresentada acima podem não representar uma situação de elevada dificuldade para os atletas. No caso dos golfistas do nosso estudo, foram relatadas fontes de estresse relevantes, e que indicam a elevada pressão a que estão sujeitos ao praticarem uma atividade esportiva de alta competição.

Por último, o resultado da avaliação cognitiva primária indicou que os atletas consideraram a situação de estresse majoritariamente como negativa e ameaçadora ($n=22$) e, em menor número, como positiva e desafiadora ($n=9$). Neste ponto, o grupo dos “medianos” apontou um alto número de avaliações negativas ($n=15$); esses dados evidenciam a elevada dificuldade colocada pela competição aos atletas que buscam o alto nível (ver abaixo a transcrição do participante 12). Por outro lado, os dados também mostram que nem todos avaliam as situações como necessariamente negativas, fato que reforça a natureza individual das respostas ao estresse (LAZARUS, 1991), um exemplo está no depoimento do participante 30 do grupo “Mal sucedidos”.

Mais negativo, atrapalha o escore que farei no buraco, por perder uma distância uma importante (PARTICIPANTE 12).

Negativo por atrapalhar o resultado, porém, não me preocupo com o resultado final do jogo, sei que ainda estou começando a jogar (PARTICIPANTE 30).

Tabela 5. Avaliação cognitiva primária

	Principal fonte de estresse	Tipo de estresse	Nível de estresse (1=baixo e 7=elevado)	Percepção resultante
Bem sucedidos	- Medo de errar o movimento (n=1) - Errar o <i>putting</i> (n=1) - Errar o <i>swing</i> (n=1)	Fatores competitivos individuais - Erros técnicos (n=3)	Nível 3 (n=1) Nível 6 (n=1) Nível 7 (n=1)	Positivo/desafio (n=1) Negativo/ameaça (n=2)
	- Grupo atrás pressionando (n=1) - Golfistas que falam muito (n=1)	Fatores competitivos situacionais - Outros golfistas: colegas ou adversários (n=2)	Nível 6 (n=1) Nível 7 (n=1)	Negativo/ameaça (n=2)
	- Preocupação com o trabalho (n=1) - Preocupação com o estudo (n=1)	Fatores extracompelitivos - Problemas extrajogo (n=2)	Nível 6 (n=2)	Positivo/desafio (n=2)
Medianos	- Medo de errar o movimento (n=1) - Errar o <i>putting</i> (n=1) - Errar o <i>swing</i> (n=7)	Fatores competitivos individuais - Erros técnicos (n=9)	Nível 4 (n=3) Nível 5 (n=3) Nível 6 (n=1) Nível 7 (n=2)	Positivo/desafio (n=2) Negativo/ameaça (n=7)
	- Golfistas que falam muito (n=3) - Golfistas lentos (n=2)	Fatores competitivos situacionais - Outros golfistas: colegas ou adversários (n=5)	Nível 5 (n=2) Nível 6 (n=3)	Negativo/ameaça (n=5)
	- A chuva (n=1) - OB ou lago na frente (n=1)	Fatores competitivos situacionais - Obstáculos do campo (n=2)	Nível 7 (n=2)	Negativo/ameaça (n=2)
	- Preocupação com o trabalho (n=1)	Fatores extracompelitivos - Problemas extrajogo (n=1)	Nível 7 (n=1)	Negativo/ameaça (n=1)
Mal sucedidos	Errar o <i>swing</i> (n=3) Erros em sequência (n=1)	Fatores competitivos individuais – Erros técnicos (n=4)	Nível 3 (n=1) Nível 5 (n=2) Nível 6 (n=1)	Positivo/desafio (n=2) Negativo/ameaça (n=2)
	Grupo lento a frente (n=1) Golfistas que falam muito (n=1)	Fatores competitivos situacionais – Outros golfistas (n=2)	Nível 5 (n=1) Nível 6 (n=1)	Positivo/desafio (n=1) Negativo/ameaça (n=1)
	Jogar de dentro da banca (n=1)	Fatores competitivos situacionais - Obstáculos do campo (n=1)	Nível 7 (n=1)	Positivo/desafio (n=1)

(b) Avaliação Cognitiva Secundária

Neste ponto analisamos como os atletas enfrentaram a situação de estresse (*coping*), de quem era a responsabilidade, o potencial do *coping* utilizado e como a situação comprometia os seus objetivos.

Começando pelas estratégias de *coping* (ver Tabela 6), e utilizando a classificação de Carver, Sheier e Weintraub (1989), seis atletas do grupo “bem sucedidos” procuraram resolver o problema com foco essencialmente em: enfrentamento ativo ($n=4$), supressão das atividades concorrentes ($n=1$) e apoio social instrumental ($n=1$). A estratégia menos utilizada por esse grupo foi a focada na emoção, com uma reinterpretação positiva da situação. O grupo dos “medianos” também apresentou maior atenção na resolução dos problemas: enfrentamento ativo ($n=12$), supressão das atividades concorrentes ($n=1$) e planejamento ($n=1$). Com menos aparições, dois atletas focaram na reinterpretação positiva (foco na emoção) e um no desligamento comportamental (estratégia menos útil). O grupo dos “mal sucedidos” apresentou quatro enfrentamentos ativos (foco na resolução do problema), duas reinterpretações positivas e uma aceitação (foco nas emoções). No caso das estratégias de *coping*, os dados dos três grupos refletiram a tentativa principal dos atletas em, na medida do possível, resolver a fonte de estresse que enfrentavam.

Em outros esportes, as fontes de estresse podem ser mais específicas, sem tantas variações. Em um estudo com atletas de boliche da Malásia, os autores Wong, Teo e Polman (2015) identificaram que a importância da competição ou situações do contexto esportivo altera a forma de enfrentamento. Os autores sugeriram algum cuidado ao analisar diferenças culturais entre atletas. Cosh e Tully (2014) entrevistaram vinte atletas universitários de alto nível, os fatores de estresse estavam relacionados com conflitos na agenda de atleta/estudante, cansaço e fadiga, pressão financeira e inflexibilidade dos treinadores.

Outra interessante pesquisa foi realizada por Kaiseler, Polman e Nicholls (2013), tentando identificar diferenças entre os gêneros. Nesse caso, as mulheres relataram maior preocupação em executar uma tarefa, enquanto os homens se mostraram mais preocupados com o resultado da ação. A tarefa requisitada foi o *golf putting* em um ambiente controlado (laboratório), e utilizaram o método de

pensar alto proposto por Ericssen e Simon (1993), pedindo aos atletas que verbalizassem seus pensamentos e emoções durante a execução. Em nosso estudo tivemos duas mulheres participantes, uma no grupo dos “medianos” e outra nos “mal sucedidos”. A primeira apontou que seu maior estresse ocorre quando joga a bola fora do campo ou na frente de um lago, a segunda relatou estar preocupada em não errar o *swing*.

Na percepção de responsabilidade acerca da situação de estresse, a maior parte dos atletas que relataram fatores de estresse competitivos individuais e extracompetitivos, apontaram para si próprios a responsabilidade da situação (em dezenove atletas, apenas um do grupo dos “bem sucedidos” e um do grupo dos “medianos” não assumiram essa responsabilidade). Entre os doze atletas que relacionaram o problema de estresse a fatores competitivos situacionais, oito apontaram externamente a responsabilidade da situação (ver Tabela 6). Dois atletas do grupo “medianos” e mais dois do grupo dos “mal sucedidos” acreditavam que mesmo por questões situacionais, a responsabilidade continuava sendo deles, visto que tinham a possibilidade de controlar suas emoções de forma mais eficiente.

Minha responsabilidade, por saber que devo me controlar mesmo que outros atrapalhem (PARTICIPANTE 20).

O potencial de *coping* mostrou que a maior parte dos atletas considerava possuir recursos para lidar com o problema ($n=22$), sendo seis para o grupo dos “bem sucedidos”, onze para os “medianos” e cinco nos “mal sucedidos” (ver Tabela 6). A percepção de comprometimento dos objetivos indicou claramente o caráter debilitador das situações de estresse sobre o rendimento dos golfistas “bem sucedidos” e “medianos”, onde quatro e dezesseis, respectivamente, descreveram o problema como comprometendo os objetivos esportivos definidos. Por outro lado, o grupo dos “mal sucedidos” apresentou seis atletas afirmando que a situação os fortaleceria. Em nossa visão, essa diferença de resultados entre os grupos deve-se essencialmente ao fato dos golfistas “bem sucedidos” e “medianos” terem uma menor margem de erro, por causa do baixo valor de HCP que jogam. Em seus discursos, assumiram que um único erro na competição pode resultar na derrota. Pelo outro lado, alguns atletas do grupo “mal sucedidos” relataram que a situação de estresse era uma oportunidade de aprender e desenvolver suas habilidades. Essa atitude é desejada em jovens atletas ou mesmo naqueles em “eterno” processo de

aprendizado (caso dos mal sucedidos), devido à manifestação de comportamentos adaptativos, com taxas mais elevadas de participação em longo prazo, persistência e esforço (VALLERAND; DECI; RYAN, 1987).

Foi negativo... ameaçador mesmo! Pois pode me atrapalhar em alguma tacada, e como não jogo com HCP, um erro poderá fazer diferença no fim (PARTICIPANTE 1).

Encaro como uma oportunidade de melhorar... considero ter muitas falhas ainda e estou tentando corrigi-las (PARTICIPANTE 31).

No que se refere à eficácia das estratégias de *coping* para lidar com a situação de estresse, a maior parte dos participantes sentiu que os seus esforços produziram algum efeito positivo sobre o problema ($n=21$), sendo sete “bem sucedidos”, nove “medianos” e cinco “mal sucedidos”. Com relação às estratégias, já era esperado que a maior parte dos atletas do grupo dos “bem sucedidos” ($n=6$) revelasse que já as utilizam de um modo automático, enquanto cinco atletas “medianos” e cinco “mal sucedidos” veem como necessário um esforço planejado e premeditado para decidir como abordar o problema que enfrentavam (ver Tabela 7). Como já citado na avaliação cognitiva primária, Tenenbaum e Eklund (2007) afirmam ser natural que atletas bem sucedidos apresentem decisões já consolidadas (automatizada), não sendo necessário pensarem no “passo-a-passo” antes de decidirem uma ação.

Tabela 6. Avaliação cognitiva secundária (parte I)

	Tipo de estresse	Estratégias de <i>coping</i>	Responsabilidade	Potencial de <i>coping</i>	Comprometimento dos objetivos
Bem sucedidos	Fatores competitivos individuais - Erros técnicos ($n=3$)	Concentrar-se mais ($n=3$)	Interna: O próprio ($n=3$)	Sim ($n=2$) Não ($n=1$)	Prejudicar ($n=3$)
	Fatores competitivos situacionais - Outros golfistas: colegas ou adversários ($n=2$)	Concentrar-se só no jogo ($n=1$) Conversar com o golfista falante ($n=1$)	Externa: Os outros ($n=2$)	Sim ($n=2$)	Fortalecer ($n=1$) Prejudicar ($n=1$)

	Fatores extracompetitivos - Problemas extrajogo (n=2)	Pensar positivamente (n=1) Conversar com alguém sobre a preocupação (n=1)	Interna: O próprio (n=2)	Sim (n=2)	Fortalecer (n=2)
Medianos	Fatores competitivos individuais - Erros técnicos (n=9)	Concentrar-se mais (n=3) Manter a rotina (n=3) Swing de prática a mais (n=1) Pensar positivamente (n=1) Acalmar-se (n=1)	Interna: O próprio (n=8) Externa: A má condição do campo (n=1)	Sim (n=6) Não (n=3)	Fortalecer (n=1) Prejudicar (n=8)
	Fatores competitivos situacionais - Outros golfistas: colegas ou adversários (n=5)	Concentrar-se só no jogo (n=4) Conversar com o golfista falante (n=1)	Interna: O próprio (n=2) Externa: Os outros (n=3)	Sim (n=4) Não (n=1)	Prejudicar (n=5)
	Fatores competitivos situacionais - Obstáculos do campo (n=2)	Abandonar o jogo (n=1) Estipular uma meta de jogo (n=1)	Externa: A chuva (n=1) Externa: O campo ou o vento (n=1)	Sim (n=1) Não (n=1)	Prejudicar (n=2)
	Fatores extracompetitivos - Problemas extrajogo (n=1)	Manter a rotina (n=1)	Interna: O próprio (n=1)	Não (n=1)	Prejudicar (n=1)
	Fatores competitivos individuais - Erros técnicos (n=4)	Concentrar-se mais (n=2) Pensar positivamente (n=2)	Interna: O próprio (n=4)	Sim (n=4)	Fortalecer (n=4)
Mal sucedidos	Fatores competitivos situacionais - Outros golfistas: colegas ou adversários (n=2)	Concentrar-se mais (n=1) Reinicia a rotina (n=1)	Interna: O próprio (n=1) Externa: Os outros (n=1)	Sim (n=1) Não (n=1)	Fortalecer (n=1) Prejudicar (n=1)
	Fatores competitivos situacionais - Obstáculos do campo (n=1)	Não consegue identificar (n=1)	Interna: O próprio (n=1)	Não (n=1)	Fortalecer (n=1)

Tabela 7. Avaliação cognitiva secundária (parte II)

	Tipo de estresse	Eficácia do coping	Automatismo do coping
Bem sucedidos	Fatores competitivos individuais - Erros técnicos (n=3)	Sim (n=3)	Automática (n=2) Não automática (n=1)
	Fatores competitivos situacionais - Outros golfistas: colegas ou adversários (n=2)	Sim (n=2)	Automática (n=2)
	Fatores extracompetitivos - Problemas extrajogo (n=2)	Sim (n=2)	Automática (n=2)
Medianos	Fatores competitivos individuais - Erros técnicos (n=9)	Sim (n=5) Não (n=4)	Automática (n=4) Não automática (n=5)
	Fatores competitivos situacionais - Outros golfistas: colegas ou adversários (n=5)	Sim (n=3) Não (n=2)	Automática (n=5)
	Fatores competitivos situacionais - Obstáculos do campo (n=2)	Sim (n=1) Não (n=1)	Automática (n=2)
	Fatores extracompetitivos - Problemas extrajogo (n=1)	Não (n=1)	Automática (n=1)
Mal sucedidos	Fatores competitivos individuais - Erros técnicos (n=4)	Sim (n=3) Não (n=1)	Automática (n=1) Não automática (n=3)
	Fatores competitivos situacionais - Outros golfistas: colegas ou adversários (n=2)	Sim (n=2)	Não automática (n=2)
	Fatores competitivos situacionais - Obstáculos do campo (n=1)	Não (n=1)	Automática (n=1)

(c) Avaliação Cognitiva Terciária e Quaternária

Sobre as consequências da situação de estresse sobre os golfistas, os resultados obtidos indicam uma multiplicidade de reações, o que uma vez mais demonstra o caráter individual da adaptação ao estresse (LAZARUS, 1991). Neste sentido, buscamos explorar as emoções relatadas no resultado final da situação estressante, e também a forma como os atletas as confrontaram. E para contribuirmos com a Teoria de Lazarus e adições de Fletcher, Fletcher (2005) e Gomes (2011), buscamos entender por que algumas emoções específicas foram

sentidas (e relatadas) pelos atletas; além de identificar o momento exato do processo de adaptação que a avaliação passou a ser mais positiva ou negativa.

Com relação à avaliação terciária (Ver Tabela 8) no grupo dos “bem sucedidos”: quatro reações potencialmente negativas foram identificadas descrevendo emoções de raiva e tristeza; um participante enunciou um estado emocional positivo, sentindo-se “aliviado” por ter conseguido resolver positivamente o problema; um conseguiu afastar-se emocionalmente do estresse, dizendo ter esquecido a situação; e por último, um atleta apontou um estado de reflexão sobre o que sucedeu sem especificar algo positivo ou negativo. O grupo dos “medianos” relatou sete estados emocionais mais positivos, com dois aliviados e cinco que esqueceram a situação. Também foram sete os atletas com emoções negativas, sendo cinco com raiva e dois irritados (que entendemos ser uma emoção semelhante à raiva). Os três atletas restantes desse grupo apontaram ficar pensativos após a situação. No grupo dos “mal sucedidos” surgiram algumas reações negativas, com três atletas manifestando as emoções de irritação ou tristeza; os outros quatro relataram estados mais positivos (dois esqueceram a situação, um se sentiu aliviado e outro mostrou sinais de motivação a treinar mais). Neste ponto, não houve uma diferença significativa entre os grupos, somente um relato quase geral de emoções negativas.

Quanto ao estudo das emoções no esporte, Fletcher, Hanton e Mellalieu (2006) indicaram que as investigações ainda continuam muito focadas nos efeitos da ansiedade. Entretanto, o entendimento da experiência emocional dos atletas não pode ser reduzido apenas à presença ou ausência de ansiedade (CERIN, 2003; GOMES, 2013), para o bom entendimento do processo de adaptação no esporte, é importante analisar as respostas emocionais, sejam elas positivas ou negativas (PENSGAARD; DUDA, 2003; HANIN, 2007). Em comparação as respostas finais de outros estudos, encontramos algo no trabalho de Campo, Mellalieu, Ferrand e Martinent (2012) que focaram nos esportes de combate e contato físico. Eles destacaram que a ansiedade e a raiva são as emoções mais comuns em esportes dessa natureza, contudo, em nosso trabalho com golfistas vimos que a raiva apareceu em vários relatos, mesmo sendo um esporte com características bastante distintas daqueles analisados pelos autores citados. Dos trinta e um participantes

que apontaram uma emoção específica, catorze manifestaram sentir raiva ($n=11$) ou tristeza ($n=3$) após a situação estressante, enquanto quatro expressaram o alívio.

Assim como descrito em nossa revisão de literatura, Lazarus (2000) conceituou a raiva como uma ofensa degradante ao atleta ou alguém significativo. De acordo com as falas dos atletas participantes, essa emoção pareceu vir de forma mais silenciosa, algo indicado pelo neurocientista Frazzetto (2014, p. 15) “[...] pode ser impulsiva e espontânea, expressa em explosões agudas e repentinas, mas também pode ser silenciosa e premeditada, lúcida e controlada”. Com relação à tristeza, Lazarus (2000) a definiu como uma experiência de perda irrevogável. Um ponto comum nos três atletas que sentiram tristeza foi que todos cometeram erros técnicos (a fonte de estresse), contudo vimos que a estratégia de enfrentamento deles foi distinta, comentamos a seguir.

Pelo lado positivo, o alívio é visto por Lazarus (2000) como uma situação incoerente com o objetivo do atleta que muda para melhor ou desaparece. Essa emoção foi levantada por um atleta do grupo dos “bem sucedidos”, dois dos “medianos” e um dos “mal sucedidos”. O estudo de emoções positivas no esporte é escasso, Frazzetto (2014) acredita que a razão pode estar no desejo dos cientistas em entender as emoções negativas e saber como evitá-las, ou poder interferir de algum modo. No ano 2000, Lazarus sugeriu que a Psicologia do Esporte teria muito a ganhar ao alterar o foco do estresse para o entendimento das emoções, acreditando que estas podem estar mais relacionadas com o rendimento esportivo dos atletas. O seu pensamento era “quebrar” o ciclo negativo, substituindo-os por padrões cognitivos mais funcionais e construtivos.

De volta ao estudo, outra condição positiva surgiu no depoimento do participante número vinte e nove do grupo dos “mal sucedidos”: “Me senti bem... motivado... sabia de que modo poderia melhorar e voltar a treinar para ser campeão [...]”. Para Weinberg e Gould (2001) a motivação pode ser definida como a direção e intensidade de um esforço. No campo esportivo, a Teoria da Autodeterminação (DECI; RYAN, 1985; 2000) tem sido muito utilizada para explicar situações como a do atleta citado (DUDA et al., 1995). De acordo com seus criadores, o comportamento mais autodeterminado (intrínseco) é desejado no esporte para que a participação de médio e longo prazo aconteça. No caso desse atleta, mesmo

pertencendo ao grupo dos “mal sucedidos”, sua atitude o favorecerá a continuar no esporte mesmo que os bons resultados esportivos demorem a aparecer.

Tabela 8. Respostas às situações de estresse e estratégias de *coping*

	Tipo de estresse	Resposta final	Estratégias de <i>coping</i>
Bem sucedidos	Fatores competitivos individuais - Erros técnicos (n=3)	Triste (n=1) Com raiva (n=2)	Pensar em como se concentrar mais (n=1) Treinar mais (n=2)
	Fatores competitivos situacionais - Outros golfistas: colegas ou adversários (n=2)	Com raiva (n=1) Pensativo (n=1)	Procurar esquecer (n=1) Conversar novamente com os golfistas (n=1)
	Fatores extracompetitivos - Problemas extrajogo (n=2)	Esquecer a situação (n=1) Aliviado (n=1)	Nada específico (n=1) Procurar resolver as situações fora do campo (n=1)
Medianos	Fatores competitivos individuais - Erros técnicos (n=9)	Com raiva (n=4) Aliviado (n=2) Pensativo (n=2) Esquecer (n=1)	Ler sobre (n=1) Procurar relaxar com os amigos e família (n=1) Treinar mais (n=5) Nada específico (n=2)
	Fatores competitivos situacionais - Outros golfistas: colegas ou adversários (n=5)	Com raiva (n=2) Esquecer (n=3)	Nada específico (n=3) Treinar mais (n=2)
	Fatores competitivos situacionais - Obstáculos do campo (n=2)	Com raiva (n=1) Pensativo (n=1)	Nada específico (n=1) Procurar relaxar com os amigos (n=1)
	Fatores extracompetitivos - Problemas extrajogo (n=1)	Esquecer a situação (n=1)	Nada específico (n=1)
Mal sucedidos	Fatores competitivos individuais - Erros técnicos (n=4)	Triste (n=1) Aliviado (n=1) Esquece a situação (n=1) Motivado a treinar (n=1)	Treinar mais (n=1) Nada específico (n=2) Conversa com o treinador (n=1)
	Fatores competitivos situacionais - Outros golfistas: colegas ou adversários (n=2)	Irritado por dias (n=1) Esquece a situação (n=1)	Nada específico (n=2)
	Fatores competitivos situacionais - Obstáculos do campo (n=1)	Triste (n=1)	Nada específico (n=1)

A avaliação quaternária, ou seja, o modo como os atletas procuraram lidar com as respostas finais também foi variado (Ver Tabela 8). E mais uma vez utilizando a classificação de Carver, Sheier e Weintraub (1989) para a análise, a maior parte dos atletas “bem sucedidos” ($n=5$) utilizaram estratégias focadas na resolução do problema, sendo quatro enfrentamentos ativos e uma supressão das atividades concorrentes. Com relação aos outros dois atletas desse grupo, um buscou enfrentar a situação mais focado na emoção (aceitação) enquanto o outro utilizou o desligamento mental, comportamento classificado pelos autores citados como uma estratégia pouco útil. No grupo dos “medianos”, oito atletas procuraram focar na resolução do problema, sendo sete enfrentamentos ativos e um planejamento. Os outros nove atletas focaram nas emoções, com dois buscando apoio social/emocional e sete aceitando a situação. No grupo dos “mal sucedidos”, apenas duas estratégias focadas no problema (um enfrentamento ativo e um apoio social instrumental), e cinco nas emoções (aceitando a situação de estresse).

Apresentado os resultados descritivos, sentimos neste momento a necessidade de dialogar com algumas referências a fim de confirmar nossas hipóteses, e contribuir de alguma forma para que a Teoria avance. Assim, reiteramos as duas hipóteses que formulamos:

- O foco em resolver o problema facilita o processo de adaptação às situações de estresse competitivo;
- O resultado final da adaptação está diretamente relacionado com resultado esportivo (sucesso ou fracasso da ação).

Na primeira, acreditamos que a decisão da maior parte dos atletas bem sucedidos em enfrentar suas emoções (mesmo negativas), focando na resolução do problema é um grande indício do sucesso esportivo. Obviamente que emoções positivas facilitam o processo, assim como mostram os dados de Rathschlag e Memmert (2015). Ao estudarem a *performance* de quarenta e quatro *sprinters*, eles observaram que o desempenho numa condição de “felicidade” foi significativamente maior do que quando atuaram num estado emocional neutro ou de ansiedade (negativo). De volta aos atletas “bem sucedidos” desse estudo, ao observarmos a Tabela 9 (participantes 1, 2, 4, 5, 6 e 7) fica claro que suas experiências emocionais no meio e ao final do processo se apresentaram de forma negativa, contudo, seus enfrentamentos focados em resolver o problema os levaram ao alto nível, mesmo

que em algumas situações tenham falhado uma ação. Outro bom exemplo está nos três atletas descritos que relataram a tristeza, apesar da emoção negativa ser a mesma, o participante do grupo dos “bem sucedidos” afirmou treinar mais (avaliação quaternária) quando isso acontece, enquanto os outros (grupo dos “mal sucedidos”) procuram o treinador ou nada de especial fazem, respectivamente.

Seguindo esse pensamento, se observarmos os participantes “medianos” e “mal sucedidos” na Tabela 8 e 9, talvez possamos “arriscar” que aqueles que optaram (independente da emoção) por enfrentar tentando resolver o problema (oito nos “medianos” e dois nos “mal sucedidos”) têm mais possibilidades de crescimento esportivo a médio e longo prazo (FOLKMAN; MOSKOWITZ, 2004). Claro que existem outras variáveis para esse tipo de análise, como mostra a interessante pesquisa de Sarkar e Fletcher (2014), que investigaram a resiliência de campeões Olímpicos e encontraram cinco fatores que “protegem” os melhores atletas de estressores negativos, são eles: personalidade positiva, motivação, confiança, foco e apoio social percebido. De qualquer forma, a análise dessa amostra nos levou a considerar que tal hipótese tem algum fundamento.

Tabela 9 – Emoções relatadas durante o processo de adaptação

	Avaliação Cognitiva Secundária (questão 16)	Avaliação Cognitiva Terciária (questão 23)
Participante 1 (Bem sucedido)	Irritado	Pensativo
Participante 2 (Bem sucedido)	Preocupado	Esqueceu a situação
Participante 3 (Bem sucedido)	Confiante	Aliviado
Participante 4 (Bem sucedido)	Irritado	Com raiva
Participante 5 (Bem sucedido)	Com medo	Triste
Participante 6 (Bem sucedido)	Triste	Com raiva
Participante 7 (Bem sucedido)	Triste	Com raiva
Participante 8 (Medianos)	Desconcentrado	Aliviado

Participante 9 (Medianos)	Com raiva/ irritado	Com raiva
Participante 10 (Medianos)	Com raiva/ irritado	Pensativo
Participante 11 (Medianos)	Desanimado	Com raiva
Participante 12 (Medianos)	Irritado	Pensativo
Participante 13 (Medianos)	Irritado	Pensativo
Participante 14 (Medianos)	Bravo	Esqueceu a situação
Participante 15 (Medianos)	Irritado	Com raiva
Participante 16 (Medianos)	Bravo	Esqueceu a situação
Participante 17 (Medianos)	Desanimado	Esqueceu a situação
Participante 18 (Medianos)	Bravo	Irritado
Participante 19 (Medianos)	Bravo? ⁹	Esqueceu a situação
Participante 20 (Medianos)	Irritado	Irritado
Participante 21 (Medianos)	Irritado	Com raiva
Participante 22 (Medianos)	Irritado	Com raiva
Participante 23 (Medianos)	Não ficou claro	Esqueceu a situação
Participante 24 (Medianos)	Com medo	Aliviado
Participante 25 (Mal sucedidos)	Confiante	Triste
Participante 26 (Mal sucedidos)	“Desaquecido” ¹⁰	Irritado
Participante 27 (Mal sucedidos)	Desanimado	Triste
Participante 28 (Mal sucedidos)	Bravo	Esqueceu a situação
Participante 29 (Mal sucedidos)	Confiante	Motivado
Participante 30 (Mal sucedidos)	“Normal” ¹¹	Esqueceu a situação
Participante 31 (Mal sucedidos)	“Normal” ¹²	Aliviado

⁹ O participante não estava certo se “bravo” era a melhor forma de expressar o que sentiu.

¹⁰ O participante descreveu uma sensação mais física, pela relação com a fonte de estresse relatada (longa espera quando outros estão jogando).

¹¹ Não expressou algo específico.

¹² Não expressou algo específico.

Quanto à segunda hipótese, Lazarus e Folkman (1991) afirmaram que o resultado da avaliação cognitiva irá influenciar a qualidade e intensidade das emoções surgidas na situação estressante, influenciando assim o comportamento dos atletas. Isso parece “funcionar” perfeitamente nas avaliações cognitivas primárias e secundárias (questão 16 da Tabela 9), contudo parece haver um detalhe importante se pensarmos nas avaliações cognitivas terciárias e quaternárias. Os dados da questão vinte e três (Tabela 9) apontam que algumas emoções relatadas foram resultado de uma avaliação cognitiva influenciada pelo resultado esportivo (sucesso ou fracasso da ação). Um bom exemplo está no caso dos participantes “aliviados”, a emoção foi sentida por aqueles que alegaram fontes de estresse baseadas em fatores competitivos individuais (participantes 8, 24 e 31), ou extracompetitivos (participante 3). Ao explorar as suas respostas, os atletas “bem sucedidos” e “medianos” disseram ter sentido alívio pelo sucesso do enfrentamento, por terem ultrapassado bem a dificuldade, e por se considerarem eficazes. Por outro lado, o atleta “mal sucedido” manifestou estar aliviado mesmo sem ter tido sucesso na ação, a emoção veio simplesmente pelo fim da difícil situação em que se encontrava. Ekman (2011) define o alívio como uma emoção incomum, pois ao contrário de outras, é sempre precedido por outra emoção (inclusive após experiências positivas), o que explica a situação descrita acima.

Em nossa visão sobre os participantes dessa amostra, podemos considerar que em geral a emoção “raiva” e “tristeza” apareceram pelo insucesso da situação, enquanto a sensação de “alívio” se fez presente nos casos de sucesso, com exceção do participante trinta e um. Esses resultados indicam uma necessidade destacada pelo autor Hanin (2007), disse ser fundamental que os atletas possuam treino psicológico, no sentido de lidarem com as diferentes exigências que enfrentam ao longo da carreira esportiva. Em vários relatos pudemos perceber a falta de conhecimento sobre técnicas básicas como o relaxamento, mentalização, o desenvolvimento de metas, auto conversação e outras (HARDY; JONES; GOULD, 1996). Em nossas considerações finais, apresentamos algumas dessas possibilidades de intervenção.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Decidimos iniciar nossas considerações por uma (breve) análise integrada dos resultados. Em geral, entendemos que as situações ocorridas durante uma competição de golfe são percebidas pelos atletas como ameaçadoras ou desafiadoras, mas que acima de tudo, eles procuram resolvê-las. E ao analisar o resultado final das fontes de estresse, verificamos que quase a metade dos participantes relataram emoções negativas (catorze atletas, de trinta e um), o que nos faz supor que, apesar das tentativas de enfrentar o problema, o resultado nem sempre é o melhor com relação ao estado emocional (e esportivo). Outro ponto importante está nos fatores extracompetitivos relatados por dois atletas “bem sucedidos”, pois demonstram que na alta competição, eles têm de lidar não apenas com as situações do jogo, mas também têm de enfrentar problemas relacionados com as suas vidas pessoais e profissionais.

Para situar este estudo na literatura atual, nossos resultados reforçam os dados de outras pesquisas, explicando que a competição esportiva de alto nível pode gerar um conjunto muito variado de fontes de estresse (COSH; TULLY, 2014; GOMES et al., 2013; KAISELER; POLMAN; NICHOLLS, 2013; NICHOLLS et al., 2005; PENSGAARD; DUDA, 2003), podendo ser debilitadores do rendimento esportivo. Por outro lado, confirmamos que esses atletas tendem a assumir estratégias de *coping* centradas na resolução do problema, o que também foi observado por outros pesquisadores (WONG; TEO; POLMAN, 2015; GOMES et al., 2013; NICHOLLS, 2010; BALBINOTTI et al., 2006, 2013; CASTILLO et al., 2014; DIAS et al., 2009; FOLKMAN; MOSKOWITZ, 2004). No entanto, para explicar o fato do resultado final nem sempre se traduzir em estados emocionais positivos, entendemos que apesar dos atletas do estudo até sentirem como eficaz aquilo que procuraram fazer (vinte e um atletas, de trinta e um), acreditamos que seus processos de adaptação ainda podem ser bastante melhorados, desde que eles tenham oportunidade para tal. Sendo assim, decidimos apresentar algumas indicações de intervenção prática.

Nesse sentido, uma obra que contribuiu muito para o entendimento da intervenção psicológica no esporte é a do autor Martin (2001). Em seus estudos, ele

destaca que a confiança parece estar diretamente relacionada ao desempenho esportivo bem-sucedido. Após observar inúmeros atletas confiantes, o autor identificou cinco componentes comportamentais em comum: (a) estar física e tecnicamente preparado; (b) concentrar-se em objetivos reais para executar nas competições; (c) sentir-se relaxado; (d) usar auto conversação positiva; (e) utilizar imagens positivas. Para tal, sugere oito passos a serem seguidos:

- 1) Os atletas devem ter um bom desempenho nas simulações: parte dos treinos que antecedem competições importantes deve ser estruturada para simular as condições competitivas, e caso o atleta tenha tido um bom desempenho na simulação, será mais fácil para ele concentrar a auto conversação e imaginação em uma competição;
- 2) Os atletas devem saber como se manter relaxados: essas estratégias incluem a respiração central profunda, relaxamento muscular, auto conversação relaxante;
- 3) Os atletas devem reviver os melhores desempenhos: Orlick e Partington (1988, apud MARTIN, 2001) afirmam que centenas de atletas recomendam o ensaio mental como uma técnica eficaz para ajudar a se preparar para competir, atingindo o melhor da sua capacidade;
- 4) Os atletas devem se concentrar no que querem fazer e não no que não querem fazer: concentrar-se apenas no que se quer fazer ajuda a manter a confiança;
- 5) Os atletas devem se concentrar, logo antes e durante as competições, em objetivos reais a serem executados, em vez de se preocupar com o resultado: os atletas de sucesso sabem se concentrar com um passo de cada vez, uma jogada de cada vez, e de ter um desempenho de acordo com o melhor da sua capacidade;
- 6) Os atletas devem se concentrar em seus pontos fortes e não em suas limitações ou em seus erros: os atletas devem se esforçar para superar seus pontos fracos quando treinam, nas competições, devem se concentrar apenas nos seus pontos fortes;
- 7) Os atletas devem preparar e cumprir um plano de competição: entrevistas com atletas olímpicos de sucesso indicam que eles têm planos detalhados de organização do tempo para orientar suas ações nas competições, por

exemplo, quando e como se aquecer, o que pensar e como minimizar distrações;

- 8) Os atletas devem usar “oposição” e “reorganização” para neutralizar os pensamentos negativos: oposição é proposto por Bell (1983 apud MARTIN, 2001) como usar fatos e razões para construir uma defesa contra o pensamento negativo. Para Gauron (1984 apud MARTIN, 2001), a reorganização consiste em examinar uma situação de uma perspectiva diferente, a fim de visualizar essa situação de maneira mais positiva.

Com algumas informações em comum, Weinberg e Gould (2001) também sugeriram cinco diretrizes para intervir na prática, contudo, estas mais focadas nos gestores do treino:

- 1) Identificar emoções relacionadas à ativação ideal, o objetivo é aumentar a consciência do atleta de como as emoções relacionadas à ativação podem levá-lo a desempenhos máximos, técnicas de mentalização e rotinas pré desempenho podem ajudar;
- 2) Reconhecer a interação entre fatores pessoais (autoestima, ansiedade física social e ansiedade pré-traço) e situacionais (importância e a incerteza do evento), fazer com que o atleta previna e entenda esta relação;
- 3) Reconhecer sinais de ativação e ansiedade, poucos treinadores reconhecem com precisão os níveis de estado e traço de ansiedade em seus atletas, sinais como mãos frias, necessidade urinar frequentemente, sudorese profusa, tensão muscular aumentada, estômago embrulhado, entre outros podem ser indicadores;
- 4) Adaptar estratégias de treinamento aos indivíduos, estar sensível a que momentos aumentar, diminuir ou manter os níveis de ativação e ansiedade;
- 5) Desenvolver a confiança do atleta, este é um dos métodos mais efetivos para controlar estresse e a ansiedade, pessoas confiantes experimentam menos ansiedade-estado;

Tanto Martin (2001) quanto Weinberg e Gould (2001) indicam as quatro habilidades psicológicas básicas, tão bem revisadas na obra de Hardy, Jones e Gould (1996), são elas: (a) relaxamento: os autores afirmam que o relaxamento é

definitivamente a técnica mais utilizada por atletas de elite para lidar com a ansiedade e outras situações competitivas. Essas técnicas podem ser classificadas em “físicas” ou “mentais”. Por fim, destacam que a ajuda de um psicólogo é fundamental para acelerar o processo de aprendizagem; (b) definição de metas: ressaltam que apesar das metas auxiliarem na organização do treino e na motivação dos atletas, os treinadores devem estar atentos em discuti-las cuidadosamente com seus atletas, para que não se torne disfuncional. (c) Imagem e ensaio mental: a chave para o sucesso nesse ponto é sempre utilizar imagens positivas e vitoriosas. Os autores continuam dizendo que essa técnica parece ser mais eficiente quando aplicada junto da simulação física, porém, um ponto importante está em identificar se o atleta prefere se imaginar em primeira ou terceira pessoa, e o esporte em questão pode e deve ser considerado neste aspecto também. (d) auto conversação: assim com a imagem mental, a auto conversação deve ser positiva, porém racional. O objetivo está na busca do atleta em reestruturar sua cognição em momentos difíceis da competição, afastando pensamentos irracionais e negativos.

Todas essas indicações são pontos comuns na literatura da psicologia do esporte, contudo é importante destacar que o sucesso nessas práticas envolve muitas horas de treino, com boa parte delas em trabalho conjunto aos aspectos técnicos e físicos.

Por fim, consideramos importante apontar algumas informações que servirão para a execução de futuras investigações sobre o estresse esportivo. Não há dúvidas que a maior dificuldade esteve na análise dos dados, ao aceitarmos o desafio proposto (inicialmente) por Lazarus em analisar de forma integrada razão e emoção. Outro aspecto interessante aos futuros trabalhos está no método de coleta proposto por Ericssen e Simon (1993), pedindo aos atletas que verbalizem seus pensamentos e emoções durante a execução de uma tarefa. Esta técnica pode ser aplicada em trabalhos experimentais e observacionais, trazendo um conjunto interessante de informações que preencherão algumas lacunas ainda presentes. Esclarecemos que ao centrarmos apenas nos atletas de golfe, assumimos que os resultados não permitem generalizações, para tal, as investigações futuras poderão utilizar mais atletas, diferentes modalidades e, se possível, novas tecnologias de coleta e análise.

REFERÊNCIAS

ALCÂNTARA, Candice. **Cumplicidade virtu@l**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2013.

ANSHEL, M. H.; KAISSIDIS, A. N. Coping style and situational appraisals as predictors of coping strategies following stressful events in sport as a function of gender and skill level. **British Journal of Psychology**, London, v. 24, p. 329-53, 1997.

BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L.; WIETHAEUPER, D. Consistência interna e fatorial do inventário multifatorial de coping para adolescentes. **Psico**, Porto Alegre, v. 11, n. 2, p. 175-83, 2006.

BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L.; WIETHAEUPER, D.; TEODORO, M. Estrutura fatorial do inventário multifatorial de coping para adolescentes (IMCA-43). **Psico**, Porto Alegre, v. 37, n. 2, p. 123-30, 2006.

BALBINOTTI, M. A. A.; WIETHAEUPER, D.; BARBOSA, M. L. L. **Inventário de coping para atletas em situação de competição**. Service d'Intervention et de Recherche en Orientation et Psychologie (SIROP), Montral, Canadá, 2013.

BALLINGALL, Peter. **Learn golf in a weekend**. London: DK, 1991.

BARDIN, Lauence. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2011.

BERNARDES, Jaime. **Golfe: dicas e segredos**. 2. ed. São Paulo: Nobel, 2007.

CAMPEN, C.; ROBERTS, D. C. Coping strategies of runners: perceived effectiveness and match to precompetitive anxiety. **Journal of Sport Behavior**, Alabama, v. 24, p. 144-52, 2001.

CAMPO, M.; MELLALIEU, S.; FERRAND, C.; MARTINENT, G. **Emotions in Team Contact Sports: A Systematic Review**. **The Sport Psychologist**, Champaign (Ill), v. 26, p. 62-97, 2012.

CARNEIRO, T. R. **Treino de jovens atletas: metodologia do ensino da modalidade de golfe**. 2013. 110 f. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Motricidade Humana de Lisboa, Lisboa, 2013.

CARVER, C. S.; SCHEIER, M. F.; WEINTRAUB, J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. **Journal of Personality and Social Psychology**, Washington, v. 56, p. 267-283, 1989.

CASTILLO, R. A.; BALBINOTTI, M. A. A.; ZANETTI, M. C.; WIETHAEUPER, D.; NAZARETH, V. L. Coping strategies in a competitive situation: a comparative study, using an elite wheelchair-fencing group. **Revista Saúde e Desenvolvimento Humano**, Canoas, v. 2, n. 2, p. 07-23, 2014.

CERIN, E. Anxiety versus fundamental emotions as predictors of perceived functionality of pre-competitive emotional states, threat, and challenge in individual sports. **Journal of Applied Sport Psychology**, [S.l.], v. 15, n. 3, p. 223-238, 2003.

COSH, S.; TULLY, P. Stressors, Coping, and Support Mechanisms for Student Athletes Combining Elite Sport and Tertiary Education: Implications for Practice. **The Sport Psychology**, Champaign (Ill), v. 29, p. 120-133, 2015.

COX, T.; FERGUSON, E. Individual differences, stress and coping. In: COOPER, C. L.; PAYNE, R. (Eds.), **Personality and stress: Individual differences in the stress process**. Chichester: Wiley, 1991, p. 7 - 30.

DECI, E. L., RYAN, R. M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum Press, 1985.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. **Psychological Inquiry**, [S.l.], v.11, p. 227-268, 2000.

DE ROSE JR., D. **Situações específicas e fatores de estresse no basquetebol de alto nível**. 1999. 86 f. Tese (Livre Docência) – Escola de Educação Física e Esporte – Universidade de São Paulo, São Paulo, 1999.

DE ROSE JR., D.; DESCHAMPS, S.R.; KORSKAS, P. Situações causadoras de estresse no basquetebol de alto rendimento: fatores extracompetitivos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 9, n. 1, p. 25-30, 2001.

DIAS, C. S.; CRUZ, J. F.; FONSECA, A. M. Emoções, *stress*, ansiedade e *coping*: estudo qualitativo com atletas de elite. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, Porto, v. 9, n. 1, p. 9-23, 2009.

DUDA, J.; CHI, L.; NEWTON, M., WALLING, M.; CATLEY, D. Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. **International Journal of Sport Psychology**, Roma, v. 26, n. 1, p. 40-63, 1995.

DUGDALE, J. R.; EKLUND, R. C.; GORDON, S. Expected and unexpected *stressors* in major international competition: Appraisal, *coping*, and performance. **The Sport Psychologist**, Champaign (Ill), v. 16, p. 20-33, 2002.

EKMAN, Paul. **A linguagem das emoções**. São Paulo: Lua de papel, 2011.

ERICSSON, K. A.; SIMON, H. A. Protocol Analysis: Verbal Reports as Data. Cambridge, MIT Press, 1993.

FLETCHER, D.; FLETCHER, J. A meta-model of stress, emotions and performance: Conceptual foundations, theoretical framework, and research directions [Abstract]. **Journal of Sports Sciences**, Bursa, v. 23, p. 157-158, 2005.

FLETCHER, D.; HANTON, S. Sources of organizational stress in elite sports performers. **The Sport Psychologist**, Champaign (Ill.), v. 17, p. 175-95, 2003.

FLETCHER, D.; HANTON, S.; MELLALIEU, S. D. An organizational *stress* review: Conceptual and theoretical issues in competitive sport. In: HANTON, S.; MELLALIEU (Org.), **Literature reviews in sport psychology**. Hauppauge NY: Nova Science, 2006, p. 321-374.

FOLKMAN, S.; MOSKOWITZ, J. T. Coping: Pitfalls and Promise. **Annual Review of Psychology**, Palo Alto, v. 55, p.745-774, 2004.

FRAZZETTO, Giovanni. **Alegria, culpa, raiva, amor**. Rio de Janeiro: Agir, 2014.

GIACOBBI JR., P. R.; FOORE, B.; WEINBERG, R. S. Broken clubs and expletives: The sources of *stress* and *coping* responses of skilled and moderately skilled golfers. **Journal of Applied Sport Psychology**, [S.l.], v. 16, p. 166-182, 2004.

GIACOBBI JR., P. R.; WEINBERG, R. S. An examination of coping in sport: Individual trait anxiety differences and situational consistency. **The Sport Psychologist**, Champaign (Ill.), v. 14, p. 42-62, 2000.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 1994.

GOMES, R. Adaptação humana em contextos desportivos: contributos da teoria para a avaliação psicológica. **Avaliação Psicológica**, Itatiba, v. 10, n. 1, p. 13-24, 2011.

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. (Eds.). **Atualização em avaliação e tratamento das emoções**. São Paulo: Vetor Editora, 2013, p. 389-410.

GOMES, A. R. Positive human functioning in stress situations: An interactive proposal. In: GOMES, A. R.; RESENDE, R.; ALBUQUERQUE, A. (Eds.). **Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation**. New York: Nova Science, 2014, p. 165-194.

GOMES, A. R.; ABREU, J.; PÓVOA, P.; VAZ, J. Adaptação a situações de estresse no Taekwondo: Importância dos processos emocionais e de confronto. In: BARTHOLOMEU, D.; MONTIEL, J. M.; MIGUEL, F. K.; CARVALHO, L. F.; BUENO, J. M. H. (Eds.). **Atualização em avaliação e tratamento das emoções**. São Paulo: Vetor Editora, 2013, p. 411-434.

GOMES, A. R.; CRUZ, J. F. A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores psicológicos associados ao rendimento desportivo. **Treino Desportivo**, v.16, p. 34-40, 2001. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/1822/4200>>. Acesso em 3 de maio de 2015.

GOULD, D.; FINCH, L. M.; JACKSON, S. A. Sources of *stress* in national champion figure skaters. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, Champaign (Ill.), v. 15, p. 134-159, 1993.

HANIN, Y. L. Emotions in Sport: Current Issues and Perspectives. In: TENENBAUM, G.; EKLUND, R. C. (Eds.), **Handbook of Sport Psychology (3rd. edition)**. New York: Wiley & Sons, 2007, p. 31-57.

HARDY, L.; JONES, G.,; GOULD, D. Basic psychological skills. In: HARDY, L.; JONES, G.,; GOULD, D. (Eds.). **Understanding psychological preparation for sport: theory and practice of elite performers**. New York: John Wiley & Sons, 1996, p. 11-42.

HOLT, N. L.; HOGG, J. M. Perceptions of *stress* and *coping* during preparations for the 1999 women's soccer World Cup finals. **The Sport Psychologist**, Champaign (Ill.), v. 16, p. 251-271, 2002.

KAISELER, M.; POLMAN, R. C. J.; NICHOLLS, A. R. Gender Differences in Stress, Appraisal, and Coping during golf putting. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, [S.l.], v. 11, n. 3, p. 258-272, 2013.

KROHNE, H. W. Vigilance and cognitive avoidance as concepts in coping research. In: KROHNE, H. W. (Ed.), **Attention and avoidance: Strategies in coping with aversiveness**. Seattle: Hogrefe & Huber, 1993, p. 19 – 50.

LAZARUS, Richard. **Emotion and adaptation**. New York: Oxford University Press, 1991.

LAZARUS, R. S. From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. **Annual Review of Psychology**, Palo Alto, v. 44, p. 1-21, 1993.

LAZARUS, Richard. **Fifty years of the research and theory of R. S. Lazarus: An analysis of historical and perennial issues**. Mahwah (NJ): Erlbaum, 1998.

LAZARUS, Richard. **Stress and emotion: A new synthesis**. New York: Springer, 1999.

LAZARUS, R. S. Cognitive motivational relational theory of emotion. In: HANIN, Y. L., (Org.) **Emotion in Sport**. Champaign (Ill): Human Kinetics, 2000, p. 39-64.

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. **Stress, appraisal, and coping**. New York: Springer, 1984.

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. The concept of coping. In: MONAT, A.; LAZARUS, R. S. (Eds.), **Stress and coping**. New York: Columbia University Press, 1991, p. 190-206.

LAZARUS, R. S.; LAUNIER, R. Stress-related transactions between person and environment. In: PERVIN, L. A.; LEWIS, M. (Eds.), **Perspectives in international psychology**. New York: Plenum, 1978, p. 287-327.

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

MARRIOTT, L.; NILSSON, P.; SIRAK, R. **The game before the game**. New York: Gotham Books, 2007.

MARTIN, Gary. **Consultoria em psicologia do esporte: orientações práticas em análise do comportamento**. Campinas: Instituto de Análise de Comportamento, 2001.

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

MENDONÇA, C. F. **Golfe: para praticar esporte, turista gasta o dobro do visitante convencional**. 2009. Disponível em: <<http://www.infomoney.com.br/mercados/proventos/noticia/1723219/golfe-para-praticar-esporte-turista-gasta-dobro-visitante-convencional>>. Acesso em 12 de fevereiro de 2014.

NEVES, M.; GOMES, A. R.; DOSIL, J. Estresse, emoções e confronto no alpinismo: Importância de uma perspectiva transacional. In: BARTHOLOMEU, D.; MONTIEL, J. M.; MIGUEL, F. K.; CARVALHO, L. F.; BUENO, J. M. H. (Eds.). **Atualização em avaliação e tratamento das emoções**. São Paulo: Vetor Editora, 2013, p. 435-456.

NICHOLLS, A. R.; HOLT, N. L.; POLMAN, R. C. J.; JAMES, D. W. G. Stress and coping among international adolescent golfers. **Journal of Applied Sport Psychology**, [S.l.], v. 17, n. 4, p. 333-340, 2005.

NICHOLLS, A. R.; POLMAN, R. C. J. Coping in sport: a systematic review. **Journal of Sport Sciences**, [S.l.], v. 25, p. 11-31, 2007.

NICHOLLS, Adam. **Coping in sport: theory, methods and related constructs**. New York: New Science Publishers, 2010.

NILSSON, P.; MARRIOTT, L.; SIRAK, R. **Every shot must have a purpose**. New York: Gotham Books, 2005.

NTOUMANIS, N. A.; BIDDLE, S. J. H. The relationship of coping and its perceived effectiveness to positive and negative affect in sport. **Personality and Individual Differences**, Amsterdam, v. 24, p. 773-78, 1998.

PELZ, D.; FRANK, J. A. **Short game bible**. New York: Doubleday, 1999.

PENICK, H.; SHRAKE, B. **O pequeno livro vermelho de golfe**. Rio de Janeiro: Editora Nórdica, 1992.

PENSGAARD, A. M.; DUDA, J. L. Sidney 2000: The interplay between emotions coping and the performance of Olympic-level athletes. **The Sport Psychology**, Champaign (Ill.), v. 17, p. 253-67, 2003.

RATHSCLAG, M.; MEMMERT, D. Self-Generated Emotions and Their Influence on Sprint Performance: An Investigation of Happiness and Anxiety. **Journal of Applied Sport Psychology**, Indianapolis, v. 27, n. 2, p. 186-199, 2015.

ROTELLA, B.; CULLEN, B. **The golfer's mind**. New York: Free Pass, 2004.

ROTH, S.; COHEN, L. J. Approach, avoidance, and coping with stress. **American Psychologist**, Washington, v. 41, n. 7, p. 813-819, 1986.

SARKAR, M.; FLETCHER, D. Psychological Resilience in Sport Performers: a Review of Stressors and Protective Factors. **Journal of Sports Sciences**, Bursa, v. 32, n. 15, p. 1419-1434, 2014.

SCALAN, T. K.; STEIN, G. L.; RAVIZZA, K. An in-depth study of former elite figure skaters: III. Sources of *stress*. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, Champaign (Ill.), v. 13, p. 103-120, 1991.

SELYE, Hans. **Stress without distress**. Philadelphia: Lippincott, 1974.

SÈVE, C.; RIA, L.; POIZAT, G.; SAURY, J.; DURAND, M. Performance-induced emotions experienced during high-stakes table tennis matches. **Psychology of Sport and Exercise**, [S.l.], v. 8, p. 25-46, 2007.

SILVEIRA, A. **Wikipedia, colaboração e pouca confiabilidade**: quais são as fontes de informação da Wikipédia?. 26 de julho de 2012. Disponível em: <<http://bibliotecno.com.br/?p=2334>>. Acesso em: 23 dez. 2014.

STEFANELLO, Joice Mara Facco. **Treinamento de Competências Psicológicas: em busca de excelência esportiva**. Barueri: Manole, 2007.

TENENBAUM, G.; EKLUND, R. C. **Handbook of sport psychology** (3. ed.). New York: Wiley, 2007.

THATCHER, J.; DAY, M. C. Re-appraising stress appraisals: The underlying properties of stress in sport. **Psychology of Sport and Exercise**, [S.l.], v. 9, n. 3, p. 318-335, 2008.

THELWELL, R. C.; WESTON, N. J. V.; GREENLEES, I. A. Batting on a sticky wicket: Identifying sources of stress and associated coping strategies for professional cricket batsmen. **Psychology of Sport and Exercise**, [S.l.], v. 8, p. 219-32, 2007.

THOMAS, J.R.; NELSON J.K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3. ed. São Paulo: Editora Artmed, 2002.

VALLERAND, R. J.; DECI, E. L.; RYAN, R. M. Intrinsic motivation in sport. **Exercise and Sport Science Reviews**, Indianapolis, v.15, p. 389-425.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

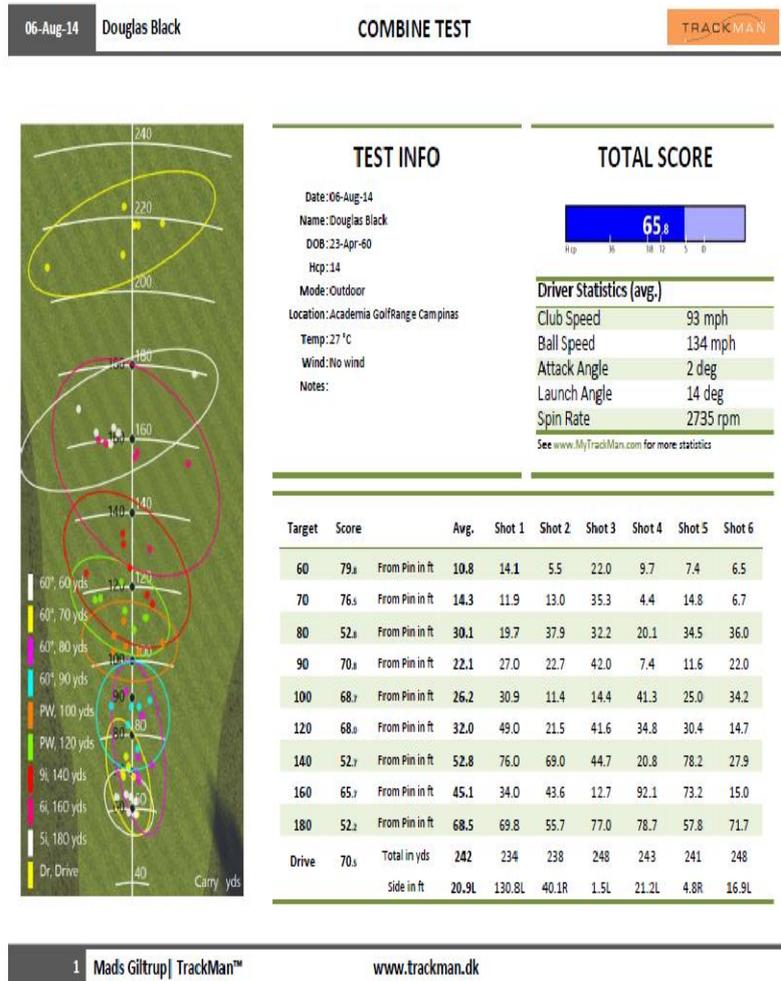
WONG, R. S. K.; TEO, E. W.; POLMAN, R. C. J. Stress, Coping, Coping Effectiveness and Emotions in Malaysian Elite Tenpin Bowlers: Role of Context and Importance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, [S.l.], v. 13, n. 4, p. 1-15, 2015.

ZANETTI, M. C. **Second Life®: Corpo ou avatar? Realidade ou Fantasia?** 2013. 178 f. Tese (Doutorado) – Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2013.

ANEXO A – LISTA DE *HANDICAPS* OFICIAL DA FPG

Número Sujeito	HCP Oficial
1	0
2	0
3	2
4	13.5
5	0
6	21.5
7	11.5
8	24
9	15.3
10	5
11	16.6
12	0
13	22.9
14	25.4
15	19.2
16	29.6
17	24.3
18	12.6
19	11.4
20	26
21	24
22	19.4
23	36
24	28.6
25	36
26	22.3
27	18.3
28	21.9
29	26.8
30	32.1
31	30

ANEXO B – EXEMPLO DE RELATÓRIO COMBINE TEST DO TRACKMAN®



06-Aug-14 Douglas Black
COMBINE TEST

Douglas Black, 60°, Premium, 60 yds, Aug 6, 2014

SHOT NO	SCORE	CLUB SPEED [mph]	SMASH FAC.	BALL SPEED [mph]	LAUNCH ANG. [deg]	LAUNCH DIR. [deg]	SPIN RATE [rpm]	CARRY [yds]	SIDE [ft]	FROM PIN [ft]
1	72	59.1	1.01	59.9	37.1	-1.5	6223	63.9	8.0L	14.1
2	92	54.2	1.06	57.2	44.7	-2.1	---	59.0	4.5L	5.5
3	54	53.3	1.12	59.8	41.2	-4.6	---	63.5	19.9L	22.0
4	83	52.2	1.15	60.1	43.1	0.3	6505	63.2	1.9L	9.7
5	88	54.0	1.10	59.4	43.9	2.5	---	62.0	4.4R	7.4
6	90	52.4	1.08	56.7	33.5	2.1	---	58.5	4.5R	6.5
Average	80	54.2	1.09	58.8	40.6	-0.5	6364	61.7	4.2L	10.8
<i>Consistency</i>	13	2.3	0.04	1.4	4.0	2.5	141	2.2	8.3	5.7

ANEXO C – ENTREVISTA DE AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA DE ATLETAS – GESTÃO DE *STRESS* (EAPA-GS)

Data da realização da entrevista de avaliação:

Local:

Tempo de duração da entrevista:

Seção 1

INFORMAÇÃO PESSOAL

Nome:

Idade:

INFORMAÇÃO ESPORTIVA

Clube:

HCP oficial:

Nº. de anos de prática em competições oficiais:

Nº. médio de horas de treino por semana:

Nº. médio de jogos por ano:

Principais resultados obtidos em toda a carreira:

Seção 2

***STRESS* EM CONTEXTOS ESPORTIVOS**

Descrição das situações gerais de *stress*

1. Para começar, gostaria que me descrevesse as fontes de *stress* que sente na sua atividade enquanto atleta. Por favor, procure centrar-se nas situações que lhe causam *stress* no seu dia-a-dia, enquanto atleta.
2. Procure dar-me exemplos concretos das situações que descreveu (ex: quando e onde ocorrem).

Descrição da situação geradora de maior *stress*

3. De todas estas fontes de *stress* que falamos, seria possível selecionar aquela que lhe causou maiores níveis de pressão e *stress*? Por favor, pense em todas as situações e escolha aquela que foi causadora de maior pressão e *stress*. Se necessitar, posso recordar-lhe as situações que acabou de descrever.
4. De 1 a 7, qual o nível de *stress* que lhe gerou esta situação? Neste caso, o valor 1 corresponde a “baixo *stress*” e 7 corresponde a “elevado *stress*”.

5. Onde aconteceu? Por favor, tente descrever o melhor possível a situação onde ocorreu essa fonte de *stress*/tensão.

6. Qual a razão desta situação lhe ter provocado elevados níveis de *stress*?

Propriedades da situação de maior *stress*

(Agora gostaria de lhe colocar algumas questões mais específicas sobre esta situação de *stress*, no sentido de a compreendermos melhor).

7. Foi a primeira vez que ocorreu a situação de *stress* ou já tinha acontecido antes? Quando?

8. Esperava que acontecesse a situação de *stress*? Por quê? De que modo?

9. Até que ponto a situação de *stress* é habitual acontecer? Era uma situação provável ou inesperada? Por quê?

10. Teve tempo para se preparar para a situação? Se sim, quanto tempo antes antecipou a situação?

11. Quanto tempo durou a situação de *stress*? Quando começou e acabou?

12. Esperava que a situação de *stress* ocorresse naquele momento? Por quê?

13. Até que ponto sentiu que tinha informação ou conhecimentos suficientes acerca da situação? Por quê?

14. Ocorreram na sua vida outras situações de *stress* quando se confrontou com esta situação de *stress*? Se sim, quais?

Seção 3

PROCESSOS DE AVALIAÇÃO COGNITIVA E “COPING”

Avaliação primária: Percepção resultante

15. Como encarou a situação? Foi algo de negativo/ameaçador ou positivo/desafiador? Por quê?

Avaliação secundária: Estratégias de “coping”

16. No momento em que se confrontou com a situação, o que pensou? O que procurou fazer? Como se sentiu?

Avaliação secundária: Potencial de “coping” / Percepção de controle

17. Perante a situação, até que ponto sentiu que a podia alterar ou mudar, ou sentiu que havia pouco ou nada a fazer? Por quê?

Avaliação secundária: Eficácia do “coping”

18. Até que ponto aquilo que procurou fazer para lidar com a situação de *stress* foi eficaz ou produziu o resultado que esperava? De que modo foi eficaz?

Avaliação secundária: Automatismo do “coping”

19. Até que ponto teve de refletir e pensar sobre o que fazer para lidar com a situação de *stress*? Ou aquilo que fez foi algo que lhe “saiu de um modo automático”, não necessitando de pensar muito sobre o que posso fazer?

Avaliação primária: Comprometimento dos objetivos

20. Até que ponto a situação colocou em causa os objetivos que tinha estabelecido no momento? De que modo?

Avaliação secundária: Expectativas futuras

21. Na altura, achou que a situação poderia fortalecer ou prejudicar os seus objetivos futuros? De que modo?

Avaliação secundária: Responsabilidade

22. Acha que a situação de *stress* em que se encontrava era da sua responsabilidade ou o que aconteceu se deu devido à ação de outras pessoas?

Seção 4**EXPERIÊNCIA EMOCIONAL****Avaliação terciária**

23. No final de toda a situação, como se sentiu? O modo como se sentiu influenciou o seu rendimento desportivo?

Avaliação quaternária

24. Fez alguma coisa para lidar com o modo como se sentiu? Se sim, o quê? De que modo foi eficaz e o/a ajudou?

Secção 5:**FINALIZAÇÃO**

25. Será que gostaria de acrescentar algo ao que me disse? Ficou com alguma dúvida?

26. Como lhe disse, a minha próxima tarefa é transcrever a informação que transmitiu para poder analisar mais detalhadamente. Esta tarefa depende muito de ter percebido bem o que me disse. Por isso, queria fazer um pedido relacionado com a possibilidade de ler a transcrição da entrevista e ver se está de acordo com as opiniões que referiu. Pode corrigir todos os aspectos que achar necessário. Isso iria ajudar-me a ter maior certeza na recolha da informação desta entrevista. Obrigado pela sua ajuda e colaboração!

ANEXO D – EMAIL DE AUTORIZAÇÃO DO PRESIDENTE DA AGRC

RE: Autorização

Mads Giltrup (president@academiagolf.com.br)

[Adicionar aos contatos](#)

03:15

Para: André Aroni

Sr. Andre Aroni

Sem problemas, pode contar com Academia Golfrange Campinas, está disponível para seu projeto.

Best Regards /Atenciosamente

Mads Giltrup
President
Academia Golfrange Campinas
www.academiagolf.com.br

From: André Aroni [mailto:andre-aroni@hotmail.com]
Sent: Saturday, August 24, 2013 15:38
To: Mads Giltrup
Subject: Autorização

Sr. Mads Giltrup,

Venho por meio deste e-mail requisitar a utilização da Academia GolfRange Campinas e *Trackman*® para o desenvolvimento do meu projeto de Doutorado, intitulado "ALTO RENDIMENTO NO GOLFE: UMA ANÁLISE DO ESTADO EMOCIONAL DE PRATICANTES AVALIADOS PELO RADAR TRACKMAN®"

A utilização da Academia e coleta de dados será realizada no período entre junho e novembro de 2014.

Agradeço desde já sua atenção, e aguardo um retorno.

Sem mais, Prof. Ms. André Aroni.

ANEXO E – CERTIFICADO TRACKMAN® PROFESSIONAL**TRACKMAN CERTIFIED****PROFESSIONAL LEVEL 2***Awarded to***Andre Aroni**

Valid One Year Beginning June 2015

For achievements in the field of Trackman technology, swing and ball flight analysis and the underlying theory about the ball flight laws.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Justin Padjen".

Justin Padjen
Dean of Academics

**APÊNDICE A – RESULTADO DA BUSCA NAS BASES DE DADOS GOOGLE®
ACADÊMICO E SCIENCE DIRECT**

Palavras-chave	Google Acadêmico	Science Direct¹³
Psicologia e golfe	2.550	
<i>Psychology and golf</i>	63.500	2.799
Tecnologia e golfe	3.060	
<i>Technology and golf</i>	233.000	8.766
Psicologia e tecnologia e golfe	2.640	
<i>Psychology and technology and golf</i>	29.600	979

¹³ No *Science Direct* buscamos apenas pelas palavras-chave no idioma inglês.

APÊNDICE B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

(Conselho Nacional de Saúde, Resolução 466/12)

Gostaríamos de convidá-lo para participar como voluntário da pesquisa intitulada “A ADAPTAÇÃO DE JOGADORES DE GOLFE AS SITUAÇÕES DE ESTRESSE COMPETITIVO: UMA ANÁLISE EXPLORATÓRIA DE GOLFISTAS AVALIADOS PELO RADAR TRACKMAN®”, tendo como pesquisador responsável André Luis Aroni, RG 33.028.030-2, aluno de Doutorado do Programa de Desenvolvimento Humano e Tecnologias da Unesp de Rio Claro, orientado pelo Prof. Dr. Afonso Antonio Machado.

O objetivo deste estudo será estudar o estado emocional dos atletas de golfe avaliados pelo radar *Trackman*®. A sua participação no estudo consistirá em:

1) Realizar o *Combine Test* do radar *Trackman*®, localizado na Academia *GolfRange* de Campinas/SP (*Driving Range* – espaço aberto), esse é um teste de sessenta bolas que mede a precisão das tacadas. Gostaríamos de esclarecer que o radar consiste em um único equipamento, posicionado no chão, dois metros atrás do golfista, não sendo necessário a filmagem ou uso de qualquer outro acessório ou marcador. O ritmo das tacadas será determinado pelo próprio golfista, não havendo preocupações com o tempo total de execução ou fadiga. Após o término do teste, o radar disponibilizará um relatório impresso com os resultados;

2) Preencher o “Inventário Balbinotti de Coping para Atletas em Situação de Competição”, com o objetivo de analisar suas estratégias de enfrentamento de problemas;

3) Preencher o “Inventário de Autodeterminação para Praticantes de Atividades Físicas e/ou Esportivas”, com o objetivo de analisar sua motivação;

4) Preencher o “Inventário Balbinotti de Orientação à Autoestima de Atletas”, com o objetivo de analisar sua autoestima;

5) Responder vinte e seis questões da “Entrevista de Avaliação Psicológica do Alteta”, com o objetivo de analisar sua gestão de estresse durante os jogos.

Os resultados deste estudo contribuirão para o desenvolvimento do processo de avaliação e treino de golfe no Brasil.

Os riscos de sua participação são mínimos, caso você sinta eventuais desconfortos e/ou constrangimentos durante o processo, o mesmo deverá ser

interrompido. Na possibilidade do constrangimento não se dissolver, será mantida uma conversa entre pesquisador e participante buscando resolver tal questão. Todas as dúvidas que surgirem poderão ser perguntadas ao pesquisador, assim como qualquer esclarecimento que você julgar necessário, mesmo após os testes. É importante ressaltar que poderá recusar sua participação ou retirar seu consentimento a qualquer momento, afirmamos também que não terá despesas, bem como, não será remunerado em relação a sua participação.

Gostaríamos de esclarecer que assumimos o compromisso de manter o sigilo e o caráter confidencial das informações, zelando pela sua privacidade e garantindo que sua identificação não será exposta nas conclusões ou publicações. Além disso, as informações referentes ao desenvolvimento e resultados da pesquisa serão enviadas após o término da pesquisa. Na remota hipótese de quebra de sigilo, a pesquisa será paralisada.

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

Local/data: _____.

Assinatura do pesquisador

Assinatura do voluntário

Título do Estudo: A ADAPTAÇÃO DE JOGADORES DE GOLFE A SITUAÇÕES DE ESTRESSE COMPETITIVO: UMA ANÁLISE EXPLORATÓRIA DE GOLFISTAS AVALIADOS PELO RADAR TRACKMAN®

Pesquisador Responsável: André Luis Aroni

Cargo/função: Doutorando em “Desenvolvimento Humano e Tecnologias”

Instituição: Unversidade Estadual Paulista - UNESP - Rio Claro/SP

Endereço: Av. 24A, 1515, Bela Vista

Dados para Contato: fone (19) 99850-9803 e-mail: andre-aroni@hotmail.com

Orientador: Prof. Dr. Afonso Antonio Machado

Instituição: Unversidade Estadual Paulista - UNESP - Rio Claro/SP

Endereço: Av. 24A, 1515, Bela Vista

Contato do CEP (Comitê de Ética em Pesquisa): (19) 3526-9678 / (19) 3526-9605
/ (19) 3526-4105

Email do CEP: cepib@rc.unesp.br / staib@rc.unesp.br

Dados sobre o participante da Pesquisa:

Nome: _____.

RG: _____.

Gênero: _____.

Data de nascimento: ____/____/____.

Cidade: _____.

Telefone para contato: _____.

E-mail para contato: _____.

APÊNDICE C – TRANSCRIÇÃO DAS ENTREVISTAS SOBRE O RADAR TRACKMAN®¹⁴

Participante 1

- a) AGRC.
- b) Sim.
- c) Um importante teste para identificar o nível de jogo do golfista.
- d) Igual, conheço bem como jogar as distâncias que pediu, então me senti como se estivesse no campo.

Participante 2

- a) AGRC.
- b) Sim.
- c) Acho um teste fantástico, consigo perceber exatamente como está o jogo do golfista, por isso indico sempre para quem dou aulas de golfe.
- d) Igual, como sou um profissional, tenho bom controle do jogo.

Participante 3

- a) AGRC.
- b) Sim.
- c) Bem legal!!!... porque se pode comparar qualquer jogador com outros do mundo, e de qualquer nível. Acho que esse ponto é o mais interessante do teste, sempre procuro olhar o rendimento de outros golfistas pela net.
- d) Igual, tentei jogar assim como faço no campo... e o resultado foi parecido.

Participante 4

- a) AGRC.
- b) Sim.
- c) Considero um teste para medir a precisão, os pontos fracos e fortes do jogo... a consistência em geral.
- d) Pior, considero que o campo apresenta dificuldades que o teste não contempla, o *putting* por exemplo.

¹⁴ Aqui estão as respostas das entrevistas sobre o radar, as questões já foram apresentadas no item 3.2 dos Procedimentos Metodológicos.

Participante 5

- a) AGRC.
- b) Sim.
- c) Acho um teste interessante para se conhecer as distâncias das tacadas.
- d) Melhor, pois sou mais preciso no campo. Além do que me senti um pouco nervoso... ansioso eu acho. Por exemplo, a distância de 90 jardas é a minha melhor no campo, e agora fui mal, uma das piores.

Participante 6

- a) AGRC.
- b) Sim.
- c) Bom para desenvolver o jogo, melhorando a precisão das tacadas.
- d) Pior, o campo apresenta alguns estressores que o teste não tem.

Participante 7

- a) AGRC.
- b) Sim.
- c) Muito bom o teste, para a consistência do jogo e na identificação dos pontos que devo treinar, assim como as distâncias.
- d) Pior, o campo apresenta outros desafios que o teste não apresenta... jogo curto próximo ao *green* por exemplo.

Participante 8

- a) AGRC.
- b) Sim.
- c) Considero um ótimo teste para ver a precisão das tacadas.
- d) Pior, no campo cometo mais erros do que fiz hoje, me senti tranquilo durante todo o tempo.

Participante 9

- a) AGRC.
- b) Sim.

- c) Bom para eu conhecer as distâncias e com quais tacos devo treinar, até já pensei em como seguirei os treinos a partir de hoje.
- d) Igual, mas acho que estou mais acostumado as distâncias do campo.

Participante 10

- a) AGRC.
- b) Sim.
- c) Um bom teste para saber a distância que bato, mesmo assim não me considero bom na leitura do campo.
- d) Melhor, estou mais acostumado... acredito ser natural... afinal nunca fiz esse teste antes.

Participante 11

- a) AGRC.
- b) Sim.
- c) Acredito que é válido para eu saber que distância exata bato as bolas, vai me ajudar a me preparar mais para o campo.
- d) Igual, pois meu jogo é exatamente esse que viu hoje.

Participante 12

- a) AGRC.
- b) Sim.
- c) Gostei do teste... gostei mesmo! Acredito que deu um bom direcionamento do que devo treinar agora, os meus pontos fortes e fracos.
- d) Melhor, afinal não estou treinando muito.

Participante 13

- a) AGRC.
- b) Sim.
- c) Consegui ter uma ideia das distâncias com cada taco que levo na bolsa, e quais distâncias preciso treinar mais.
- d) Melhor, no campo estou batendo melhor, principalmente as distâncias curtas... (pausa)... também me senti nervoso no teste.

Participante 14

- a) AGRC.
- b) Sim.
- c) Considero um teste referência para acompanhar a performance.
- d) Igual... porém, acredito que o campo é mais difícil!... pelo *putting*, é ali que se ganha os jogos.

Participante 15

- a) Fora do Brasil.
- b) Sim.
- c) Bom para conhecer a distância de cada taco, e saber o que está entrando bem.
- d) Melhor, não estava muito seguro sobre esse teste... também acredito ter mais precisão no campo.

Participante 16

- a) AGRC.
- b) Sim.
- c) Considero um bom teste, me deu uma percepção diferente do jogo... posso repetir mais vezes?
- d) Igual eu acho, penso que o número de erros foi bem parecido, além do que me dou melhor nas tacadas curtas do que longas.

Participante 17

- a) Comprando tacos em Atlanta (EUA).
- b) Sim.
- c) Quando vi pela primeira vez não achei muito importante... mas agora mudei de opinião por ter conhecido melhor... sei que é ótimo para verificar o nível do meu jogo.
- d) Melhor... (pausa)... me sinto melhor no campo do que no *Driving Range*¹⁵, tenho mais compromisso com o jogo, mais motivação talvez.

¹⁵ *Driving Range* é chamado o local de treino dos golfistas.

Participante 18

- a) AGRC.
- b) Sim.
- c) Muito bom hein?!... dá para testar a precisão de várias tacadas.
- d) Ah melhor no campo, fiquei com dúvidas em algumas distâncias que pediu. O fato do teste pedir a distância só de voo confunde um pouco, penso só na bandeira.

Participante 19

- a) Na Espanha.
- b) Sim.
- c) Acredito ser um teste para se conhecer distâncias... contudo, considero importante ter um teste com distâncias mais longas do que pediu.
- d) Melhor, errei muito hoje... não costumo errar tanto assim. Deve ter sido algo técnico, pois estava me sentindo bem durante as tacadas.

Participante 20

- a) AGRC.
- b) Sim.
- c) Definitivamente a melhor ferramenta de diagnóstico de jogo no golfe.
- d) Pior... as vezes estouro o jogo em um ou dois buracos. No teste, fui bem na média do que procuro fazer.

Participante 21

- a) AGRC.
- b) Sim.
- c) Um teste excelente... para conhecer o próprio jogo.
- d) Melhor, acho que no campo costumo acertar mais as tacadas... será que eu estava um pouco ansioso no início?! Não sei... não sabia como seria minha performance.

Participante 22

- a) AGRC.
- b) Sim.

- c) Bom para conhecer com mais precisão as distâncias de cada taco... a direção também.
- d) Pior! Não consigo ter um desempenho regular no campo ainda, e olha que já pratico golfe por vários anos.

Participante 23

- a) AGRC.
- b) Sim.
- c) Considero um excelente mecanismo para aumentar minha consciência e potencial de distância. E considero isso fundamental... principalmente para o *approach*, onde a precisão na distância significa o sucesso ou o fracasso.
- d) Pior, apesar do Trackman ser um excelente equipamento em termos de medição... direção... posicionamento e outras coisas, ainda assim as batidas são sempre iguais... o que quero dizer é que no campo cada tacada apresenta condições diferentes... *slope.... lie...*

Participante 24

- a) AGRC.
- b) Sim.
- c) Acredito que com esse diagnóstico será possível focar o treinamento e melhorar minha *performance*.
- d) Pior, no teste não tem o estresse do jogo... considero o resultado e a disputa como o estresse do jogo.

Participante 25

- a) AGRC.
- b) Sim.
- c) Que teste excelente para observar os pontos fortes e fracos do cara... um bom simulador mesmo.
- d) Igual, fiz boas tacadas e errei outras mais simples.

Participante 26

- a) AGRC.
- b) Sim.

- c) Será muito bom para eu direcionar o treinamento, conhecer meus pontos fortes e fracos.
- d) Pior, gostei das tacadas curtas... acho que conheço mais. Nas tacadas longas meu Deus! Mas já sabia que preciso treinar mais... (pausa) em relação à diferença com o campo, penso que lá jogo pior pelos obstáculos do campo.

Participante 27

- a) AGRC.
- b) Sim.
- c) O teste reflete um jogo de golfe, é um bom simulador.
- d) Melhor, a minha interpretação da distância de voo no teste foi diferente da distância que bato no campo para atacar a bandeira... estranho até.

Participante 28

- a) AGRC.
- b) Sim.
- c) É um excelente teste... mas não sei dizer exatamente para o que serve.
- d) Melhor, considero que bater bolas no tapete é pior, e estava me sentindo cansado também... (pausa)... já cheguei cansado.

Participante 29

- a) AGRC.
- b) Sim.
- c) Uma boa opção para conhecer os pontos fracos do jogo.
- d) Melhor, não sei o que aconteceu aqui, não consegui fazer boas tacadas.

Participante 30

- a) AGRC.
- b) Sim.
- c) Considero importante, principalmente para saber as distâncias de cada taco, alguns não tinha uma ideia certa.
- d) Melhor... considero que no campo tenho mais tempo para pensar... entre uma tacada e outra. Além de que não penso muita na técnica, apenas jogo o que sei.

Participante 31

- a) AGRC.
- b) Sim.
- c) Isso ajuda a corrigir os desvios das tacadas.
- d) Melhor, estou mais acostumado ao campo... meu jogo curto e *putt* estão muito bons, e o teste que fiz hoje não contemplou isso.

APÊNDICE D – TRANSCRIÇÃO DAS ENTREVISTAS DE AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA DE ATLETAS – GESTÃO DE *STRESS* (EAPA-GS)¹⁶

Participante 1

Idade: 34 anos.

Clube: AGRC.

HCP (Trackman®): -2.

Anos de prática: 10.

Horas de treino por semana: 2.

Jogos por ano: 50.

Principais resultados: 64 *gross*.

1. Pessoas chatas que falam muito ou atrapalham meu jogo; o dia que meu *putting* não entra é foda... são certamente as piores situações.
2. Qualquer que seja o jogo, dentro de um Torneio ou não, quando essas coisas acontecem é sempre ruim e atrapalha bastante.
3. Jogar com uma pessoa chata.
4. 6.
5. Não lembro uma data específica, mas acontece de vez em quando vou jogar.
6. Por falar na hora em que estou batendo na bola, ou quando estou tentando me concentrar... como sou profissional de golfe, não costumo escutar conselhos, porém sei que alguns amigos sofrem com essa situação.
7. Não foi a primeira vez que aconteceu, costuma acontecer em alguns jogos.
8. Dependendo da pessoa com quem vou jogar eu já sei que falará bastante, aí procuro me preparar... por saber que serei atrapalhado e tal.
9. Acho o mesmo que respondi antes.
10. Quando conheço a pessoa, tenho algum tempo de me preparar antes do jogo. Mas algumas vezes vou jogar um Torneio e sou surpreendido com alguém novo, que não conhecia.
11. Me atrapalha mais no início do jogo, depois me acostumo.
12. O mesmo da anterior.

¹⁶ Aqui estão as respostas das entrevistas, as questões já foram apresentadas no anexo C. Algumas palavras deixamos entre aspas, o objetivo é destacar palavras que durante a entrevista podem ter deixado um duplo sentido.

13. Quando conheço as pessoas que vão jogar sim, se não, posso ser surpreendido. Quanto a minha atitude, acredito que já tenho experiência suficiente para lidar com isso.
14. Acredito que não.
15. Foi negativo... ameaçador mesmo. Pois pode me atrapalhar em alguma tacada, e como não jogo com HCP, um erro poderá fazer diferença no fim.
16. Comecei a pensar numa estratégia de jogo para não ser tão atrapalhado. Confesso que fiquei um pouco irritado no início, mas como sei que em nada adianta, já procurei me concentrar mais.
17. Acho que consigo evitar a situação, ou pelo menos não ser tão atrapalhado.
18. Eficaz.
19. Sim, é automático.
20. Atrapalha o resultado final sim, sei que fica difícil quando erro um ou dois buracos.
21. Prejudicar.
22. Não considera ser minha culpa, não posso controlar com quem vou jogar.
23. Fico pensando um pouco depois sobre o que aconteceu.
24. Mas não por muito tempo... no dia mesmo, depois relaxo e esqueço.
25. Não.
26. Ok.

Participante 2

Idade: 35 anos.

Clube: Guariroba.

HCP (Trackman®): 1.

Anos de prática: 7.

Horas de treino por semana: 20.

Jogos por ano: 180.

Principais resultados: Me classifiquei uma vez para jogar o aberto do Brasil.

1. Acredito que as piores situações acontecem enquanto não estou jogando. Um exemplo é quando tenho que organizar algum Torneio, aí jogar golfe até me ajuda a relaxar.
2. O último Torneio que organizei deu muito trabalho, e como lido com pessoas importantes, sei que não posso errar... isso me pressiona.

3. Preocupação extrajogo, com meu trabalho em si. Cuido de um campo de golfe.
4. 6.
5. Na fazenda Guariroba, que é o campo que tomo conta.
6. Além do Torneio em si, tenho uma série de tarefas como confirmar a lista de convidados, organizar os grupos, atender alguns pedidos estranhos, sei lá mais o que.
7. Já ocorreram outras vezes, sempre que houve Torneios.
8. Sim, sempre me sinto cansado durante este período.
9. Sempre que há torneios. Definitivamente é o que mais me irrita, mais *stress*.
10. Então... talvez seja esse o ponto, quando tenho tempo e organizo tudo com 3 ou 4 meses antes, não vejo grandes problemas.
11. Logo quando inicio a organização, e vai até o fim assim. Depois que acaba, sinto um alívio danado e aí fico bem.
12. Sim. Por que sempre faço da melhor forma possível, não sei relaxar ou fazer mal feito.
13. Me acostumei a fazer isso, já tenho experiência... mesmo assim me sinto estressado.
14. Se estou muito apertado no trabalho posso deixar de fazer coisas importantes na minha vida pessoal, com a família por exemplo... tenho um filho pequeno.
15. Mesmo com o que disse, foi algo positivo e desafiador sim. Apesar do trabalho, gosta de ser desafiado.
16. Já sei que ficarei estressado, preocupado... mas procuro conversar com amigos e saber como devo fazer, sempre me ajuda pegar opiniões.
17. Sei que sou o único responsável, tenho que ser forte.. me concentrar mais, e pensar que vou me sair bem.
18. É eficaz sim. Quando me sinto pressionado, penso também que fui escolhido para essa responsabilidade, então faço.
19. É automático, venho de família humilde, estou acostumando com pressão.
20. Não... não colocou em causa não, tudo sai sempre de acordo.
21. Normalmente me sinto confiante, acho que me fortaleço a cada ano.
22. Sempre considero como minha responsabilidade.
23. Depois que passa, procura esquecer.
24. Procuro sempre resolver as questões fora do campo.

25. Não.

26. Ok.

Participante 3

Idade: 20 anos.

Clube: AGRC.

HCP (Trackman®): 2.

Anos de prática: 8.

Horas de treino por semana: 0.

Jogos por ano: 6.

Principais resultados: Venci alguns Torneios juvenis.

1. Sempre quando um Torneio se aproxima, e mesmo durante, é um período difícil... em geral.
2. Torneios de golfe. Principalmente nos primeiros buracos dos jogos. Uma lembrança recente é quando eu estava me candidatando as Universidades, a espera das respostas foi difícil.
3. O maior estresse mesmo viveu fora dos torneios e do esporte, quando estava me candidatando para estudar nos Estados Unidos. Acho que o Torneio é um estresse normal, sempre vai existir, então já espera de alguma forma.
4. 6.
5. Esperando o resultado das Universidades do EUA, porque era impossível saber onde eu ia estar em alguns meses, a incerteza me deixou bem abalado.
6. O futuro estava incerto. Isso acontece no golfe também porque ninguém sabe o que vai acontecer ao fim de um Torneio... (pausa)... acredito que essa incerteza traz o estresse.
7. Estresse acontece no dia a dia... na escola sempre acontecia... e também acontece por motivos pessoais, coisas do dia-a-dia... (pausa)... acho que com todos é assim.
8. Tentava me acalmar e fazer o meu melhor no que estava fazendo, sabia que seria uma fase difícil. Ao mesmo tempo sabia que entrar em pânico não me ajudaria em nada.
9. Normalmente o estresse acontece antes de alguma coisa que é importante para mim, como um torneio de golfe... ou qualquer outra situação da vida.

10. Sim, mas na maior parte das vezes eu deixo tudo para o último minuto... minha mãe diz isso... (risos)... no caso de golfe não! Mas penso que em um Torneio o atleta sempre vai pensar que podia ter treinado mais ou melhor, e conseguido um melhor resultado, isso é do esporte.
11. No golfe, geralmente começa alguns dias antes do torneio e continua até jogar os primeiros buracos.
12. Já respondi isso, não?!
13. Acredito que de uma forma geral, tenho bom controle das emoções.
14. Acho que não.
15. Tentei encarar a situação da forma mais positiva possível. Não considerava fácil, mas era a melhor maneira, desafiadora.
16. Quando estou em uma situação de estresse tento me manter o mais positivo possível. Sempre penso que tudo vai dar certo e que as horas de treinos foram suficientes. Mesmo assim a pressão existe, isso nunca mudará.
17. Até o final do jogo sempre dá para melhorar o resultado. Então nunca posso parar de acreditar, porque não sei como os outros estão e tudo pode mudar bem rápido.
18. Eficaz... opa!
19. Automático sim, já jogo em bom nível.
20. Objetivos sempre são importantes. Mesmo não conseguindo seria importante, mesmo preocupado consigo ter um bom rendimento no campo.
21. Qualquer torneio é uma oportunidade de aprender alguma coisa. Mesmo o resultado sendo ruim é importante saber porque fui mal. Então sempre penso que me fortalecerá!
22. Era minha a responsabilidade... sempre que alguém está sentindo estresse é por causa dele mesmo, não?! ... acho que mesmo quando outras pessoas causam estresse a responsabilidade continua sendo do jogador, por não saber se controlar.
23. Quando uma situação de estresse acaba sempre tenho uma sensação de alívio. Mesmo se o resultado não foi o que eu queria.
24. Gosto de ficar na minha e pensar no que quero, mas nada tão especial assim.
25. Não.
26. Tudo certo.

Participante 4

Idade: 49 anos.

Clube: AGRC.

HCP (Trackman®): 2.

Anos de prática: 3.

Horas de treino por semana: 8.

Jogos por ano: 26.

Principais resultados: 85 *gross*.

1. A conversa de outros jogadores no grupo; jogadores que demoram para bater suas bolas; o grupo de trás pressionando; comentários de outros sobre o meu jogo; jogadores que fumam no campo... nossa, tem tanto... (risos).
2. Não me lembro de nada específico.
3. Definitivamente jogar com o grupo de trás pressionando, nossa... que merda!... é ruim pois às vezes o meu grupo está no ritmo exigido, porém os de trás ficam nos apressando.
4. 7.
5. Não me lembro de uma data exata, mas aconteceu algumas vezes sim. Pelo menos mais do que eu gostaria.
6. Penso que isso tira o meu tempo natural de jogo, acho que posso pensar em outras coisas durante minhas decisões no jogo.
7. Acontece em Torneios ou jogos amistosos, mas em torneios atrapalha mais.
8. Só me irrita quando outro grupo já está a espera para jogar, se olho para trás e vejo o pessoal esperando... quando não reparo tudo bem.
9. Nem sempre acontece, mas também acho não ser inesperado... sei que isso me atrapalha.
10. Não, tenho que me adaptar na hora.
11. Em média... (risos)... após 3 buracos consigo me controlar.
12. Sim, quando vejo que tem grupo atrás, já sinto uma certa pressão.
13. Eu até tento me desligar, pensar só no jogo. Pelo menos é essa a estratégia que adoto, mas nem sempre dá certo.
14. Acredito que não... será?!... se bem que às vezes converso com as pessoas do grupo de trás, normalmente após o jogo, e algumas vezes até gerou uma discussão, mas nada muito sério.
15. Negativo, em Torneios pode atrapalhar mais pelo resultado final.

16. Converso com os golfistas às vezes, mas nem sempre a dinâmica do jogo favorece.
17. Após 3 buracos consigo me controlar e entrar no ritmo do jogo, mas se a pressão continua... (risos)... sei lá.
18. É eficaz, consigo me controlar, mas algumas vezes preciso de mais de 3 buracos para voltar ao normal e aí já posso ter perdido o jogo.
19. É automático, sempre que posso converso... então só procuro pensar no que devo fazer.
20. Não acredito ter sido muito atrapalhado por isso num Torneio, o que me irrita mesmo é a falta de educação do grupo de trás, o golfe pede um bom comportamento.
21. Fortalece sempre, ganho experiência e chances de poder me controlar ainda mais.
22. Dos outros jogadores, lógico! Falta de respeito do grupo de trás... (bravo).
23. Fiquei com raiva, irritado com a falta de educação... até pode influenciar o resultado final, mas não gosto de utilizar isso como desculpa, uma justificativa quando jogo mal.
24. Depois do jogo penso no desrespeito do grupo anterior, aí tento conversar com eles novamente.
25. Não.
26. Ok.

Participante 5

Idade: 40 anos.

Clube: Campinas Golf Clube.

HCP (Trackman®): 3.

Anos de prática: 15.

Horas de treino por semana: 5.

Jogos por ano: 200.

Principais resultados: 63 *gross*.

1. O dia que estou puttiando mal; também com a tacada de 50 jardas ruim... essa é bem difícil.
2. Sempre que estou jogando mal nos *greens*, parece que nem adianta tentar, não vou acertar mais nada.

3. Jogar mal com o *putter*... definitivamente.
4. 7.
5. Eu não costumava ter problemas com isso, mas me lembra um Torneio importante que perdi 10 anos atrás... fiz uma tacada ruim a direita do buraco, desde então sinto alguma pressão em situações parecidas com aquela.
6. Desde esse dia considero que meu jogo curto, com menos de 50 jardas não encaixou mais.
7. Sabe que essa foi a única situação até hoje que realmente marcou.
8. Não esperava, era uma tacada relativamente fácil, mas errei.
9. Inesperada, nunca pensei que aquilo me abalaria tanto.
10. Nunca poderia esperar que isso acontecesse, talvez por isso estava menos atento.
11. Começou a acontecer em 2004, aí quando enfrento uma situação parecida me lembro daquele dia.
12. Nunca espero, ainda mais quando treino bastante... acho que treinando posso ultrapassar qualquer tipo de situação.
13. Sei como devo fazer o movimento, por isso é tão duro quando erro.
14. Acho que não.
15. Considero negativo por atrapalhar o jogo, mas quando acontece, treino e busco mais conhecimento sobre este tipo de situação.
16. Primeiro tentei me concentrar no jogo, mas podia estar com medo de errar também.... sempre me lembro daquele erro antigo. Isso me atrapalha né?!
17. Sempre me senti capaz de resolver problemas, fiz um trabalho mental para isso.
18. Acho que foi eficaz quando acerto, por mais que me lembre daquela má tacada até os dias de hoje.
19. Não é automático, sempre estou pensando no jogo. Porém, me sinto tecnicamente capaz de fazer qualquer coisa no golfe.
20. Muitas vezes colocou em causa sim, mas não impediu de eu continuar jogando.
21. Na época não percebi o mal, mas agora falando penso que pode ter atrapalhado um pouco sim.
22. Sempre me considero o culpado por algo ruim que acontece comigo.
23. Lembro com tristeza quando cometo esse tipo de erro.

- 24. Sinto que treinar sempre é a melhor saída.
- 25. Acha que ninguém deve desistir de seus objetivos.
- 26. Ok.

Participante 6

Idade: 28 anos.

Clube: AGRC.

HCP (Trackman®): 5.

Anos de prática: 3.

Horas de treino por semana: 4.

Jogos por ano: 15.

Principais resultados: Venci um Torneio em Poços de Caldas.

1. Quando erro uma tacada curta; quando bato no meio da bola; quando a bola cai na banca de areia; quando tenho uma tacada curta com lago.
2. Nada específico, até mesmo por independer do jogo que estou.
3. Errar o swing batendo na cara da bola, o chamado dar coco.
4. 6.
5. Lembro de um Torneio em Trancoso na Bahia, quando eu estava em primeiro lugar e bati uma bola de 30 jardas para entrar no *green*, que bola fácil... dei um coco que resultou em mais 4 tacadas para voltar a bandeira... terminei em quarto lugar. Esse dia o marcou muito... negativamente!!!
6. Usando o exemplo acima, sei que perdi o Torneio por um erro simples. E isso foi frustrante!
7. Já tinha acontecido outras vezes... não essa jogada que comentei, mas situações parecidas... erros muito primários.
8. Esperava sim, considero que já tenho um trauma nesse tipo de situação.
9. Dependendo do tipo de tacada me sinto bastante apreensivo antes de bater.
10. Sim, apesar da insegurança, me prepara tecnicamente e muitas vezes me saio bem nestas situações.
11. O buraco que erro fica prejudicado, os próximos não, considero conseguir me recuperar antes do próximo *tee*.
12. Acho que ainda penso um pouco de forma negativa, mas já melhorei bastante, estou no caminho certo... (risos)... não?!

13. Sim, tenho trabalhado bem nesses pontos de ansiedade e insegurança. Tentado me preparar para diversas situações de jogo.
14. Acredito que não, mesmo quando perco e chego chateado em casa, isso não interfere em outras situações.
15. Sempre é negativo e ameaçador, óbvio.
16. Sempre me sinto decepcionado com esse tipo de erro, dá vontade de xingar. Mas relaxo e penso em como acertar a próxima.
17. Não tenho certeza André, acredito que 30% ainda é meu pensamento negativo, tenho medo da próxima tacada... após um erro.
18. Considero eficaz, mesmo errando ainda. Sinto a evolução!
19. Automática. Já tenho uma estratégia para lidar com este tipo de situação.
20. Atrapalha bastante o meu *score*, põe em risco o Torneio ou jogo que estou disputando, assim como te disse do Torneio de Trancoso.
21. Prejudica, considero ser uma falha mais comportamental do que técnica, pois tecnicamente sei o que devo fazer, acerto bastante nos treinos.
22. As vezes pode ser culpa do ambiente ou até de terceiros, mas 70% é minha própria culpa mesmo.
23. Com muita raiva. Pois atrapalha bastante.
24. Fico muito tempo bravo com a situação, remoendo por muito tempo os erros de jogo que custaram Torneios, mas sempre procuro treinar... ainda mais.
25. Não.
26. Ok.

Participante 7

Idade: 54 anos.

Clube: AGRC.

HCP (Trackman®): 5.

Anos de prática: 15.

Horas de treino por semana: 2.

Jogos por ano: 20.

Principais resultados: 69 *gross*.

1. Pensamentos ruins sobre o movimento esportivo; preocupação sobre o cansaço até o fim de jogo; frustração que sentirei se não alcançar o resultado esperado para aquele jogo.

2. Antes e durante os jogos, todos sem excessão.
3. Pensamentos ruins sobre o movimento esportivo, eu acredito que é o medo de errar.
4. 3.
5. Me lembro de algumas vezes que bati uma bola para fora do campo, isso atrapalhou muito.
6. Sei que com 2 ou 3 tacadas dessa não consigo alcançar o resultado esperado para determinado jogo... meu HCP é baixo, então não tenho tanto bônus a perder.
7. Não foi a primeira vez, me lembro de um jogo um ano atrás, aconteceu algumas vezes e foi muito ruim.
8. Nunca espero.
9. Não é habitual, pois tenho um bom nível de jogo, mas quando acontece fico irritado.
10. Não, mas tento antecipar, tento sentir no *swing* de ensaio se estou bem posicionado. Se não, tenho algum tempo para corrigir antes de bater a bola.
11. Passa rápido, porém posso voltar a pensar demais em outros momentos.
12. Não.
13. Sei corrigir alguns erros comuns que cometo, mas as vezes levo algum tempo para ter certeza.
14. Acredito que não.
15. Acho que é positivo, pois posso ultrapassar e me sentir forte.
16. Difícil lembrar, mas fico triste. Só me concentro em como ultrapassar aquele problema.
17. Acredito que vai funcionar sim.
18. É eficaz sim.
19. Sim, já é automático.
20. Pode prejudicar, mas acredito poder superar até o fim do jogo.
21. Como disse antes pode prejudicar, claro... atrapalhar no resultado e criar vícios difíceis de se tirar depois.
22. Acho que sou o maior responsável, mas às vezes alguns companheiros atrapalham um também, alguns não sabem como se comportar bem no campo, seguir as regras do jogo. Jogo a muito tempo, sei como deve ser.

23. Um pouco de raiva, normalmente penso mais quando o jogo acaba do que durante a partida.
24. Só penso no jogo, em como me concentrar mais.
25. No fundo sei que tacadas ruins são normais no golfe, mas gosto de pensar em fazer perfeitamente, e gosto de ajudar os outros também a jogar melhor.
26. Ok.

Participante 8

Idade: 32 anos.

Clube: AGRC.

HCP (Trackman®): 6.

Anos de prática: 3.

Horas de treino por semana: 3.

Jogos por ano: 20.

Principais resultados: Venci o PROAM no campo Imperial.

1. Alguns momentos, quando vou bater a bola, me sinto muito tenso, conseqüentemente aumenta o estresse e causa erros; Quando jogo com alguém diferente também me sinto um pouco ansioso.
2. No *Drivingrange* consegue ficar tranquilo durante os treinos, pois é um ambiente que já estou acostumado, mas no campo me sinto pressionado, pois não jogo com tanta frequência... acho que tenho menos confiança.
3. Seria no momento antes de bater a bola, quando estou me concentrando... me sinto estressado, pois tenho receio de errar o *swing*.
4. 4.
5. Não me lembro de um dia específico, é até difícil de explicar. Mas sei que a sensação é sempre é essa.
6. Acredito que ainda não tenho o perfeito domínio das tacadas, então automaticamente penso que vou errar.
7. Ainda acontece algumas vezes, porém tenho treinado bastante, e já sinto uma boa evolução.
8. Às vezes espero sim, e é difícil controlar a mente.
9. O erro é inesperado, me preparo para a situação, mas algumas vezes não consigo dominar. Entende o que quero dizer?! (risos)

10. Normalmente o golfista tem o tempo que quiser para se preparar antes de uma tacada, e não se deve atrapalhar o companheiro deixando o jogo lento, então acho que me apresso e não me concentrando como deveria.
11. É muito rápido, são poucos segundos até o fim da tacada, depois já relaxo.
12. Sim, pois tenho me sentindo assim, então já espero de alguma forma.
13. Difícil saber, tenho tentado evoluir no jogo.
14. Acho que não.
15. Desafiador... adoro o esporte justamente por poder controlar o estresse, e acredito que quando tiver mais controle jogarei ainda mais.
16. Talvez penso em tudo o que não devo pensar... (risos), acho que desconcentrado é a palavra.... então tento me acalmar e pensar no que devo fazer.
17. Não tenho certeza, é pouco tempo para fazer tudo, é muito rápido... tenho dificuldade para me concentrar.
18. Eficaz.
19. Não, preciso começar a me concentrar bem antes.
20. Sempre que erro sei que dificulta o bom resultado de jogo.
21. Prejudica sim, as vezes muito.
22. Minha responsabilidade.
23. Aliviado.
24. Relaxo com amigos e família.
25. Não, nenhuma dúvida também.
26. Tudo bem.

Participante 9

Idade: 37 anos.

Clube: Quinta da Baronesa.

HCP (Trackman®): 7.

Anos de prática: 4.

Horas de treino por semana: 14.

Jogos por ano: 100.

Principais resultados: 76 *gross*.

1. Erros de tacadas em geral, mas principalmente o erro de *putting*; grupo lento também me atrapalha sim.

2. Qualquer tipo de jogo.
3. Erros com o *putter*.
4. 7.
5. Me lembro de um Torneio há 2 semanas, fiz 3 pts. em 5 buracos em um jogo, aí já sabia que com isso não conseguiria vencer.
6. Por saber que essas tacadas fáceis me fazem perder pontos no Torneio.
7. Não é muito frequente, porém decisivas.
8. Quando começo a bater mal o *putter* em um jogo, perco um pouco a confiança.
9. Não é habitual, mas te disse, letal... (risos)
10. Não tenho tempo, costumo seguir o movimento que estou acostumado a fazer, mas por algum motivo não funciona sempre.
11. Só no momento mesmo.
12. Em certo ponto do jogo ou Torneio já começo a esperar que o erro aconteça, se inicio mal sinto que é muito difícil me recuperar.
13. Tento fazer algo, mas percebo que tem dias que não consigo fazer um bom movimento. Faz sentido?!
14. Acredito que não influencia outras áreas na minha vida.
15. Mais negativo mesmo, embora às vezes sinto que este tipo de erro me faz treinar mais durante a semana. Neste sentido seria até positivo, mas espero que nunca aconteça.
16. Penso que o dia não será bom, fico com raiva, irritado. Mas procuro manter minha rotina da tacada.
17. Quando estou mal, acho que dificilmente poderei reverter.
18. Não é tão eficaz.
19. Não é automático.
20. Penso que um Torneio se ganha com o *putter*.
21. Prejudicar, sempre, sem nenhuma hipótese.
22. Às vezes eu jogo em campos com condição ruim da grama, aí fica muito difícil.
23. Com raiva de ter errado, e sei que a forma que me sinto atrapalha ainda mais na sequência dos treinos.

24. Dependendo do Torneio passo mais tempo pensando nos erros, aí resolvo ir treinar mais ao invés de só jogar no campo, marco aulas ou vou ao *Driving Range*.

25. Não.

26. Certo.

Participante 10

Idade: 15 anos.

Clube: Campinas Golfe Clube.

HCP (Trackman®): 8.

Anos de prática: 7.

Horas de treino por semana: 20.

Jogos por ano: 100.

Principais resultados: 73 *Gross*.

1. Água e jogar *OB* me irritam muito; pessoas conversando durante o jogo; a chuva e o vento também.
2. Torneio ou jogo normal, é indiferente pois quando eu jogo quero sempre vencer.
3. Quando faço um *OB*¹⁷ ou vejo um lago na minha frente, aí sei que devo bater mais longo.
4. 7.
5. Não jogo o taco no chão, ou coisas do tipo, quando faço um *OB*... ou quando jogo a bola na água, mas fico muito irritada.
6. Por eu não ter margem de erro, sei que não posso errar esse tipo de tacada.
7. Não é nada frequente... ainda bem!
8. Às vezes penso demais quando vou bater uma bola, mas não a ponto de errar por este motivo.
9. Não.
10. Num local que pode acontecer este tipo de erro, me concentra mais.
11. Atrapalha muito nos próximos buracos, sinto que quando jogo mal um buraco, o próximo fica ainda mais difícil de jogar.
12. Não, nunca espero. Jogo em bom nível.

¹⁷ Jogar a bola fora do campo.

13. Não consigo me controlar muito ainda, parece ser mais forte do que meu autocontrole.
14. Acredito que não.
15. Sempre ruim, negativo.
16. Fico com muita raiva, mas coloco uma meta naquele buraco... (pausa) por exemplo, se jogo fora sei que terei de jogar uma tacada acima... só aquela que errei.
17. Me sinto capaz de alcançar aquela meta. E muitas vezes consegui, mesmo assim não tira minha irritação, pois fico pensando que se não fosse o erro, teria jogado muito bem aquele buraco.
18. Sim, é eficaz na maioria das vezes.
19. Depende da situação, mas acredito que em geral jogo de forma automática.
20. Coloca muito em risco o resultado.
21. Prejudicar.
22. A maior parte das vezes pode ser o ambiente, o campo ou vento por exemplo. Tenho dificuldades de perceber o vento quando jogo.
23. Fico pensando no dia, depois não mais.
24. Gosto de conversar sobre assuntos diferentes com amigos, para distrair.
25. Tem algo engraçado, depois de um OB faço um *double*... o que é bom, teoricamente um par... mesmo assim fico pensando se não tivesse feito o OB, aí me irrita mais.
26. Ok.

Participante 11

Idade: 64 anos.

Clube: AGRC.

HCP (Trackman®): 8.

Anos de prática: 30.

Horas de treino por semana: 12.

Jogos por ano: 60.

Principais resultados: Fiz 68 *net*.

1. Em primeiro lugar a chuva; segundo qualquer tipo de barulho no jogo; depois tacadas com *slice* que curvam a direita; e companheiros ruins... pessoas com quem não gosto muito de jogar.

2. Indiferente se é Torneio ou jogo amistoso.
3. Sem dúvidas é a chuva meu grande trauma, me incomodo com o barulho no momento da tacada.
4. 7.
5. Torneio, se a chuva começa o jogo acaba para mim.
6. Fico sem conforto para jogar, não consigo me concentrar.
7. Sempre que chove acontece isso.
8. Mesmo antes da chuva começar, se eu só vejo o tempo piorar, já começo a jogar mal, perco completamente a concentração.
9. Inesperada. Se tiver chovendo no dia prefiro nem ir jogar, pois sempre desisto do jogo quando a chuva começa.
10. Não tenho, e não consigo me recuperar.
11. Desisto do jogo quando chove, então o problema acaba... (risos)... mas não termino o jogo.
12. Só se eu vejo a previsão do tempo antes.
13. Já tentei enfrentar o problema, mas não consegui me arrumar... já tentei!
14. Acredito que não.
15. Negativo/ameaçador... nossa!
16. Penso sempre em desistir do jogo, desanimo e páro.
17. Não acredito que posso superar isso.
18. Não é eficaz, pois desisto.
19. Sim... o parar já é algo automático... (muitos risos).
20. Perco o jogo, como é obvio... já percebeste.
21. Me prejudica sempre.
22. Não é minha, é do clima.
23. Fico irritado com a chuva no dia, por ter perdido o jogo... mesmo depois do Torneio continuo assim.
24. Deixo o tempo passar, só isso.
25. Nada a acrescentar.
26. Ok, tudo certo.

Participante 12

Idade: 44 anos.

Clube: AGRC.

HCP: 12.

Anos de prática: 28.

Horas de treino por semana: 2.

Jogos por ano: 48.

Principais resultados: Primeiro lugar da Escola de Profissionais da Federação Argentina de Golfe.

1. Erro do driver; pessoas que falam ou se movimentam muito.
2. Em qualquer jogo que isso acontece.
3. Definitivamente, errar com o driver... isso é muito mal.
4. 5.
5. Ultimamente tem acontecido mais do que o normal.
6. Esta é uma tacada muito importante para o jogo, quando você erra fica numa posição ruim para a segunda batida, além de perder distância.
7. Já aconteceu antes.
8. Não espero, sempre consigo visualizar bem uma boa tacada.
9. Inesperada, tem acontecido mais do que o normal, tanto que até já procurei outros profissionais para me auxiliar e corrigir.
10. Acredito que esta questão que fez não cabe na situação que descrevi.
11. Fico irritado no momento, mas depois que guardo o taco na bolsa, já penso na próxima tacada.
12. Não.
13. Sinto que tenho informação para ultrapassar essa situação.
14. Acredito que não.
15. Mais negativo, atrapalha o score que farei no buraco, por perder uma distância importante.
16. Penso que não devia ter errado, me irrito um pouco... mas tento logo pensar na próxima tacada. Às vezes troco o taco quando não me sinto confiante.
17. Considero ter controle da situação, mas penso estrategicamente em como utilizar os tacos no campo.
18. É eficaz sempre, melhora ao longo do jogo.
19. Automático, penso apenas durante os dias de treino. No jogo é automático, tem que ser.
20. Pode atrapalhar meu score final, por perder distância num buraco longo.
21. Pode prejudicar, esse erro faz perder pontos importantes.

22. Penso sempre que o erro é do movimento, meu erro.
23. Penso no erro, que se não tivesse errado poderia ter jogado melhor.
24. Não fica irritado depois, mas gosto de pensar depois para treinar mais e corrigir isso.
25. Não.
26. Ok.

Participante 13

Idade: 29 anos.

Clube: AGRC.

HCP: 12.

Anos de prática: 15.

Horas de treino por semana: 6.

Jogos por ano: 40.

Principais resultados: Venci um Torneio no Guarujá.

1. Alguém falando durante meu *swing*; errar a primeira bola; a segunda também... (risos)
2. Em qualquer jogo é muito irritante.
3. Erros em sequência.
4. 6.
5. Lembro-me bem de um Torneio que no último buraco errei por várias vezes seguidas.
6. Poxa, eu sei o movimento correto, qual é o erro cometido, e mesmo assim não consigo fazer correto... é doido!
7. Não, as vezes acontece sim.
8. Me pega de surpresa, ao mesmo tempo sei que golfe é assim mesmo.
9. Inesperada.
10. Tento fazer um *swing* de ensaio para tentar identificar o erro e poder corrigir.
11. Só estressei durante a situação, naquele buraco.
12. Não.
13. Sim, consigo ler bem meu próprio *swing*.
14. Não... não.
15. Pode ser positivo, mas penso mais após o jogo terminar, pois na hora fico muito irritado.

16. Não sei o que penso, mas me irrita... aí faço um *swing* a mais de ensaio para tentar identificar o problema.
17. Confio que conseguirei arrumar.
18. Sempre é eficaz.
19. Não automático, porém já tenho uma rotina para consertar erros eventuais, descrevi anteriormente.
20. Esqueço o buraco mal jogado, e continuo jogando o restante... parece até fácil assim... (risos)... mas é o que tento.
21. Prejudicar.
22. Acho que posso me desconcentrar, sendo meu erro na maior parte das vezes. Por outro lado, algumas podem acontecer por ter sido atrapalhado por outro jogador também.
23. Algumas vezes lembro após o jogo dos erros para poder consertar as tacadas ruins nos treinos.
24. Nada demais.
25. Não.
26. Ok.

Participante 14

Idade: 57 anos.

Clube: AGRC.

HCP (Trackman®): 13.

Anos de prática: 2.

Horas de treino por semana: 7.

Jogos por ano: 40.

Principais resultados: 95 *Gross*.

1. Quando cometo erros consecutivos; nada mais do que isso.
2. Não importa o dia, mas sempre que acontece é muito ruim.
3. Erro no movimento do *swing*.
4. 5.
5. Como jogo pra me divertir, não me preocupa muito com os erros, mas logicamente atrapalha.
6. Por perder um buraco.

7. É frequente ainda, acredito que a maioria dos golfistas cometem erros... até quando vejo na ESPN.
8. Em algumas outras situações também espero acontecer, um exemplo é quando tem um lago na minha frente.
9. Não é tão habitual assim.
10. Sim, tento seguir a mesma rotina, mas percebo que às vezes forço demais e erro por isso.
11. Só no momento mesmo.
12. Nunca espero.
13. Acredito que sim.
14. Nunca pensou nisso, mas acha que não... é normal isso acontecer?
15. Negativo, ameaçador para o resultado final.
16. Se vale a pena continuar jogando, aí penso porque estou bravo... e só penso em manter a mesma rotina.
17. Sei que um buraco ruim atrapalha o resultado final, então em algumas situações sei que já não poderei recuperar mais.
18. Eficaz, sinto que a rotina é muito importante neste jogo.
19. Criei uma rotina conversando com amigos, treinador, e observando outros jogarem... acho que ajuda demais, quem vejo bem sempre segue o mesmo padrão.
20. Sempre coloca em causa, mas não fico muito preocupado com isso.
21. Prejudicar.
22. Sempre minha responsabilidade.
23. Normal, realmente não me preocupo com o resultado final, então não fico bravo ou irritado como outros colegas em campo.
24. Não faço nada diferente.
25. Não.
26. Beleza.

Participante 15

Idade: 42 anos.

Clube: Fazenda da Grama.

HCP (Trackman®): 14.

Anos de prática: 5.

Horas de treino por semana: 3.

Jogos por ano: 20.

Principais resultados: 78 *Gross*.

1. Jogadores lentos; jogar com caddies desconhecidos, os caras falam muito.
2. Em qualquer jogo esse pontos me atrapalham bastante.
3. Definitivamente jogadores muito lentos... certeza.
4. 6.
5. Não me lembro de um dia exato, mas sempre identifico isso quando passo por esta situação.
6. Atrapalha pelo fato de eu gostar de jogar rápido, não gosto de enrolação.
7. Não foi, sempre acontece.
8. Quando sei que tem jogador lento no meu grupo, não continuo jogando ou tento me concentrar mais no que estou fazendo, o que não considero algo simples de se fazer.
9. Totalmente inesperado, mas não sei até que ponto me atrapalha.
10. Não sei o que te responder.
11. Apenas nos buracos em que a pessoa enrola demais, se estiver no meu grupo, procuro conversar com a pessoa.
12. Não, nunca espero.
13. Acho que tenho um bom controle... então... sim.
14. Não consigo fazer esta relação, mas sei que não sou a pessoa mais paciente do mundo.
15. Negativo/ Ameaçador.
16. Não sei dizer, às vezes me sinto irritado, outras não... procuro me concentrar mais, além é claro de conversar com a pessoa que está atrasando o jogo.
17. Acredito ter bom autocontrole. O que você acha? (risos)
18. Eficaz.
19. Já sei como me comportar nessas situações, é algo automático.
20. Acredito que esta situação não coloca em causa o seu desempenho final.
21. Prejudica um pouco sim, claro, pois tenho de me esforçar mais para estar concentrado.
22. Acredito que o problema é meu, deveria ter mais paciência e não ligar em algumas situações... concorda?
23. Depende de como o jogo acaba, algumas vezes fico com raiva sim.

24. Nada de diferente.

25. Não.

26. Tudo bem.

Participante 16

Idade: 37 anos.

Clube: AGRC.

HCP (Trackman®): 17.

Anos de prática: 1.

Horas de treino por semana: 7.

Jogos por ano: 30.

Principais resultados: Venci o PROAM em Bragança Paulista.

1. Errar uma tacada que normalmente não erro; a postura de outros jogadores... quer exemplos?!... os que palpitam muito, não respeitam regras, tentam levar vantagem... isso é mal.
2. Durante qualquer jogo, mas dentro de um Torneio é pior, afinal é uma competição.
3. O que me incomoda mais são as pessoas mal educadas em campo.
4. 6.
5. Me lembrou do último final de semana, um parceiro de jogo da minha equipe me atrapalhou muito.
6. Me considero um jogador que respeita as regras do jogo, estou sempre atento em ser educado, em deixar com que os outros jogadores se concentrem nas tacadas.
7. Já ocorreram muitas vezes sim.
8. Já espero, dependendo do dia, se puder, até escolho os parceiros de jogo.
9. Tem acontecido algumas vezes sim.
10. Tento me isolar para que não me atrapalhem.
11. Acabo me acostumando, porém isso não é certo! Posso perder a linha de fazer um bom jogo, perder algumas tacadas pelo estresse causado... então pode levar pouco tempo, ou até o jogo todo.
12. Nunca espero. Fico alterado, menos concentrado no que realmente quer.
13. Acredito que tenho informações para superar essa situação, mas nem sempre consigo.

14. Sim, a falta de educação em qualquer ambiente me irrita. O trânsito é um bom exemplo disso, me sinto alterado em outros ambientes.
15. Considero negativo. Por atrapalhar o jogo de qualquer um, as pessoas deveriam entender que isso faz parte do jogo, deveriam ter respeito pelos colegas!
16. Penso em ser grosseiro as vezes, fico bravo, mas tenta me concentrar no jogo, apenas isso poderá ajudar.
17. Acredito sim que consigo mudar isso sim, até por isso fico mais irritado quando não consigo fazer.
18. Considero eficaz para controlar um pouco, porém considero que estou longe do ideal ainda.
19. Automático no que diz respeito saber o que fazer, mas ainda pode ser mais eficiente.
20. Se não se controlo, atrapalha a pontuação final do jogo.
21. Prejudica, seria mais fácil jogar sem precisar enfrentar isso.
22. Culpa do outro, que se comporta mal. Porém percebo alguns jogadores que não se atrapalham pela mesma situação. Queria conseguir facilmente.
23. Quando acabo o jogo já me sinto tranquilo.
24. Continuo tentando melhorar minha concentração nos treinos.
25. Não.
26. Legal.

Participante 17

Idade: 50 anos.

Clube: AGRC.

HCP (Trackman®): 18.

Anos de prática: 6.

Horas de treino por semana: 5.

Jogos por ano: 50.

Principais resultados: 90 *Gross*.

1. Quando acontece algum problema na minha casa ou na empresa enquanto jogo, pois sei que não vou conseguir mais me concentrar, fico preocupado em resolver as coisas fora. Jogar com pressa, sem ter comido bem, e ter compromissos após o jogo também me causam estresse.

2. Lembro de um Torneio PROAM em 2013, estava jogando no campo Imperial, e joguei muito mal por ter muitos compromissos fora do jogo.
3. Compromissos, problemas na empresa ou na família.
4. 7.
5. No Imperial, PROAM, mas sempre acontece quando tenho muito trabalho. Não consigo me concentrar no jogo... mesmo sabendo que isso acontece, gosto de ir jogar, vou me divertir e extravasar um pouco. Serve para algo sempre.
6. Por saber que algo não está bem na empresa ou na minha casa, fico pensando que só eu posso resolver determinadas situações.
7. Tem acontecido, até procuro não usar o telefone durante o jogo, mas o meu trabalho pede que eu fique sempre conectado.
8. Quando não consigo resolver a situação antecipadamente, sei que isso irá acontecer. Quando estou num Torneio em equipes, não abandono o jogo por causa do meu parceiro, mas o rendimento cai bastante.
9. É habitual quando passo por esta situação.
10. Até tento resolver antes de iniciar o jogo. Mas na maior parte das vezes não.
11. Às vezes o jogo todo.
12. Sim, espero por já saber o que acontece.
13. Sinto que sim, tento manter meu padrão... rotinas do jogo... tudo... mas por algum motivo não funciona.
14. Sim. Não importa se estou em um jogo de golfe, ou em outra situação.
15. É sempre negativo, difícil ser otimista nesse ponto.
16. Não sei dizer no que penso, talvez nos problemas. Acho que desanimo um pouco, mas tento seguir a rotina que estou acostumado.
17. Nem sempre. Se estiver jogando com boa companhia, até consigo fazer algo melhor, mas se tiver pessoas muito negativas no jogo, fica mais difícil de encarar a situação e resolver.
18. É difícil ser eficaz, não me lembra de uma situação que me sai bem.
19. Automático no que tenta fazer, não me esforço mais nesses dias ruins, apenas sigo minhas rotinas.
20. Atrapalha muito meu *score* de jogo.
21. Sempre prejudica.
22. A responsabilidade é minha... *sure*.

23. Esqueço quando acaba o jogo.
24. Nada em especial.
25. Acredito muito que o clima do grupo que estou jogando interfere muito, quando é bom sinto que jogo melhor. Já percebi que meus melhores jogos foram durante as férias, consigo ver uma relação aí.
26. *Go ahead.*

Participante 18

Idade: 42.

Clube: Campinas Golfe Clube.

HCP (Trackman®): 18.

Anos de prática: 15.

Horas de treino por semana: 10.

Jogos por ano: 70.

Principais resultados: 63 *Gross*.

1. Quando mando a bola na água ou fora do campo; quando jogo com pessoas que não gosto.
2. Em Campinas no buraco 11, ou no Lago azul, pois tem muita água.
3. Quando mando a bola na água, fico muito bravo.
4. 4.
5. No Campeonato do Lago Azul, passei por esta situação, lembro perfeitamente da situação.
6. Por não acertar a tacada, e saber que terei uma tacada de penalização.
7. Não, sempre acontece quando erro essas tacadas.
8. Não espero.
9. Inesperada, a não ser que já tenha acontecido nos buracos anteriores.
10. Não tive tempo... nunca tenho tempo para isso.
11. Demoro uns buracos pra me acalmar.
12. Não.
13. Sinto que posso superar isso.
14. Não. Também não sei se entendi sua pergunta.
15. Negativo, não tem como ser positivo uma bola cair na água.
16. Nem penso, fico muito bravo. Mas, se possível, tento me concentrar mais.
17. Dependendo do momento em que acontece, penso que posso alterar aquilo.

18. Às vezes dá certo, às vezes não.
19. Já é automático.
20. Pode me atrapalhar sim.
21. Prejudicar.
22. Minha responsabilidade. Já tenho nível suficiente para não errar este tipo de tacada.
23. Fico irritado, não gosto de perder por este tipo de erro.
24. Tento treinar mais.
25. Não.
26. Sim. Vamos lá.

Participante 19

Idade: 36.

Clube: AGRC.

HCP (Trackman®): 19.

Anos de prática: 4.

Horas de treino por semana: 2.

Jogos por ano: 6.

Principais resultados: 74 *Gross*.

1. Adversários que falam muito sobre o jogo ou de assuntos fora golfe; quando jogo sem concentração alguma; mandar uma bola para fora do campo quando estou fazendo um bom resultado até aquele momento; um grupo lento à frente... ta bom né?! (risos)
2. Independe se é amistoso ou Torneio.
3. Pessoas desconcentradas no mesmo grupo em que estou jogando.
4. 5.
5. Lembro de vários dias... num Torneio na Espanha, os colegas do grupo estavam comentando que eu estava jogando bem, isso me atrapalhou e acabei por perder o ritmo em que estava.
6. Penso que essa situação só podia atrapalhar e nunca me ajudar.
7. Várias vezes.
8. Quando percebo que as pessoas estão falando muito, costumo dizer à elas para não comentar o meu jogo.
9. Habitual.

10. Assim que começo eu procura conversar com as pessoas. Mas sempre considero inesperado, por não fazer parte do jogo.
11. Se as pessoas param de falar o problema logo acaba.
12. Nunca espero que isso aconteça, já vi que no Brasil acontece com maior frequência, parece que as pessoas falam mais aqui.
13. Tenho um bom controle e informações suficientes para lidar com isso.
14. Não.
15. Negativo, atrapalha assim como aconteceu na situação que descrevi.
16. Em manter a calma, não sei se bravo é a palavra. Mas procuro conversar com a pessoa falante.
17. Sinto que posso fazer a pessoa entender.
18. Nem sempre é eficaz. Algumas vezes a pessoa não para, então tenho que voltar a conversar.
19. Já tenho isso programado.
20. Sim, mesmo que em um só buraco, pode atrapalhar meu resultado final.
21. Prejudicar sempre.
22. Sempre da pessoa, pois eu nunca inicio a conversa.
23. Quando o jogo termina, passa meu estresse.
24. Fico tranquilo após, afinal não tenho mais o que fazer.
25. Percebo que o golfe é um esporte de convívio, e as pessoas querem conversar e se divertir, mas também considero justo o fato de querer ficar quieto durante um jogo.
26. Ok.

Participante 20

Idade: 33.

Clube: AGRC.

HCP (Trackman®): 26.

Anos de prática: 4.

Horas de treino por semana: 2.

Jogos por ano: 6.

Principais resultados: 96 *Gross*.

1. Jogar com desconhecidos, pessoas que palpitam sem que eu pergunte.
2. Acontece em todos os jogos.

3. Pessoas que palpitam sem que eu pergunte, certamente. Por algum motivo uma grande parte das pessoas que jogam gostam de dar palpites.
4. 6.
5. Não me lembra de um dia específico.
6. Pois perco a concentração e passo a errar mais.
7. Não, já aconteceu outras vezes.
8. Algumas vezes espera sim.
9. Depende do dia e jogo, mas é inesperado na maior parte das vezes.
10. Não.
11. Logo a primeira opinião me incomoda. Aí pode durar toda a partida.
12. Sim, dependendo a pessoa que está jogando, sei que gosta de palpar.
13. Tenho informações sim... tenho trabalhado nisso.
14. Não.
15. Negativo e ameaçador. Porém, tenho treinado para que isso não me incomode mais.
16. Não sei exatamente o que penso na hora, mas me irrita. E tento pensar apenas na parte técnica.
17. Sei que posso controlar.
18. Ainda não é eficaz, mas tem melhorado.
19. Ainda não é automático.
20. Coloca sempre em risco.
21. Prejudicar, sem dúvidas.
22. Minha responsabilidade, por saber que devo me controlar mesmo que outros atrapalhem.
23. Irritado, quando não consigo superar.
24. Acho que treinar ajuda. E você?
25. Não.
26. Ok.

Participante 21

Idade: 54 anos.

Clube: Campinas Golfe Clube.

HCP (Trackman®): 23.

Anos de prática: 5.

Horas de treino por semana: 1.

Jogos por ano: 96.

Principais resultados: Campeão de alguns Torneios regionais.

1. Qualquer tipo de erro no swing me irrita muito; pois já sei o que devo fazer; jogar Torneios com pistoleiros também é muito irritante, pois sei que mesmo jogando bem não conseguirei vencer, tenho até evitado este tipo de competições pra não me irritar.
2. Jogo bastante, então este tipo de situação está sempre acontecendo.
3. Errar o movimento e fazer uma tacada ruim.
4. 7.
5. André, já respondi isso.
6. Pois sempre jogo e quero vencer, e qualquer erro pode atrapalhar isso.
7. Não, acontece algumas vezes, no golfe é bem natural erros, qualquer tipo de distração ou movimento errado traz consequências.
8. Nunca espero. Pois penso sempre de forma positiva, tentando fazer o melhor.
9. Sempre que erro me irrita.
10. Tenho minha forma de jogar, quando erro já penso rápido no que fazer para recuperar.
11. Depende do resultado total do jogo, se estou me saindo bem ou não.
12. Respondi isso também.
13. Tenho procurado seguir meus treinos, assistir muitos programas e dicas de movimento.
14. Não.
15. Sempre negativo, no golfe errar uma vez pode ser fatal.
16. Não sei dizer agora o que penso, mas claro que me chateia. Manter minha rotina de *swing* é o mais indicado.
17. Sim, sempre!
18. Não é eficaz, sei que devo melhorar ainda.
19. Não é automático, pois penso sempre no movimento.
20. Se erro demais, prejudica qualquer jogo ou Torneio.
21. Prejudicar.
22. Sempre é minha responsabilidade, a não ser que eu jogue bem mas acabe perdendo para algum pistoleiro.
23. Raiva, muita raiva.

24. Volto a treinar no campo.

25. Nada a falar.

26. Precisa mesmo?!

Participante 22

Idade: 54 anos.

Clube: Campinas Golfe Clube.

HCP (Trackman®): 24.

Anos de prática: 11.

Horas de treino por semana: 1.

Jogos por ano: 100.

Principais resultados: 88 *Gross*.

1. Grupo lento na frente onde tenho que esperar muito, normalmente jogo muito rápido. Também quando erro algumas tacadas e fico bem bravo.
2. Todo o tempo acontece isso, o golfe é assim.
3. Erro primário de swing o irrita muito.
4. 4.
5. Em qualquer jogo, se faço um movimento ruim, erro a tacada.
6. Gosta de jogar rápido, e quando erro penso que pode ser por isso também.
7. Não tem acontecido muito mais, a frequência está menor.
8. Não esperava, mas tento pensar sempre positivamente.
9. Não é mais habitual acontecer.
10. Não, como te disse jogo rápido, muitas vezes nem penso muito.
11. Ah, pouco tempo, no próximo buraco já esqueço.
12. Não esperava, nunca espero.
13. Nos últimos 2 anos tenho conseguido me controlar mais.
14. Não.
15. Negativo, pois atrapalha a pontuação total.
16. Faço alguns... vários xingamentos no momento... (risos)... me sinto um babaca! Mas tento esquecer e me acalmar na próxima tacada.
17. Sinto sim que posso me recuperar na próxima tacada.
18. Sempre funciona, sempre é eficaz.
19. Penso no movimento que devo fazer, assim consigo recuperar o jogo.
20. Às vezes um único buraco ou erro prejudica todo o Torneio.

21. Sim, acho que isso me ajuda a evoluir.
22. Acha que sempre sou o culpado.
23. Um babaca... (risos)... mas é bem assim que me sinto mesmo.
24. Gosto de pensar e ler sobre golfe, técnicas de jogo e formas de autocontrole.
25. Não.
26. Ok.

Participante 23

Idade: 44 anos.

Clube: AGRC.

HCP (Trackman®): 25.

Anos de prática: 5.

Horas de treino por semana: 1

Jogos por ano: 12

Principais resultados: Fiquei entre os primeiros lugares de alguns Torneios abertos.

1. Outros atletas mais lentos; dores pelo corpo, principalmente na região lombar.
2. Durante Torneios, jogadores que demoram a jogar. Em uma tacada, a dor lombar impede um bom movimento.
3. A demora do grupo da frente, certeza.
4. 5.
5. Não me lembro uma data específica. Mas sei que em alguns jogos a lentidão atrapalha sim.
6. A demora acaba fazendo os grupos de trás nos alcançarem, e acabamos sendo pressionados, e aí jogar com pressa nunca dá certo.
7. Situação de rotina em todos os Torneios, sendo que em alguns a situação é mais grave do que em outros.
8. Sim, pois sempre existem jogadores mais lentos, níveis diferentes de jogo. Mas na organização dos Torneios é possível rever isso.
9. É habitual e sempre provável, pois não existe homogeneidade entre os jogadores.
10. Sim, durante o próprio jogo tento encontrar tempo para me concentrar mais.
11. Alguns minutos, ocorre em alguns buracos durante uma partida.
12. Sim, é comum acontecer.
13. Como é rotineiro, penso que posso evoluir e me controlar cada vez mais.

14. Acredito que não.
15. É negativo, pois a espera leva a um resfriamento do corpo, e isso prejudica as próximas tacadas.
16. Penso que é rotina e tento manter a concentração. O que sinto varia.
17. Não há o que fazer, a não ser aguardar.
18. É eficaz para manter a concentração, mas o corpo esfria e há sempre um prejuízo.
19. Já é algo natural, automático.
20. Há o prejuízo de algumas tacadas.
21. Poderia prejudicar ao impactar nas jogadas seguintes.
22. Outras pessoas.
23. Me sinto normal, sem influência significativa, esqueço.
24. Nada em especial.
25. Não.
26. Certo.

Participante 24

Idade: 50 anos.

Clube: AGRC.

HCP (Trackman®): 27.

Anos de prática: 5.

Horas de treino por semana: 4.

Jogos por ano: 15.

Principais resultados: 2 vezes fui o segundo colocado do Torneio AGRC.

1. Erros primários que cometo ao logo de um jogo.
2. Às vezes percebo que faço lindas tacadas, seguidas de erros básicos que atrapalham o resultado de um jogo.
3. A maior fonte de estresse no jogo são erros técnicos sucessivos, primários.
4. 5.
5. Quando jogo no campo da AGRC, repito os mesmos erros nas duas voltas, e estouro alguns buracos... mesmo jogando bem o restante, saio prejudicado.
6. Erros sucessivos irritam demais.
7. Não, já está acontecendo há algum tempo.

8. Não espero, pois tenho treinado de forma sistemática. Quando chega em um Torneio, acabo cometendo esses erros.
9. É provável pois tenho errado dessa forma.
10. Tenho tempo... tenho me preparado para esse tipo de situação, porém sem sucesso.
11. Normalmente de 2 a 5 minutos... em um exemplo prático, quando a bola cai numa banca de areia começa meu estresse, e só termina quando acabo aquele buraco.
12. Não espero, acho que a palavra que melhor define é temor, medo... que isso aconteça... o erro. Entendeu?!
13. Me sinto confiante pois tenho treinado, mas acontece novamente nos Torneios. Duro né?!
14. Acredito que não.
15. Negativo, porém não acredito que ameça meu resultado, sei focar sempre na próxima tacada.
16. Tentei focar na próxima tacada, fixar a jogar ainda mais precisamente. Mas medo é uma boa descrição do que sinto.
17. Tinha tempo para mudar a jogada, mas infelizmente o resultado ainda seguiu insatisfatório... e continuei a sentir os efeitos negativos.
18. Não é eficaz. Continuo errando as tacadas.
19. Mesmo com o que disse, acredito ser automático... pois sei o que devo fazer, sei como dominar, só não dá certo às vezes.
20. Sim, coloca em causa, pois muitas vezes sei quantas tacadas devo fazer em determinado buraco, e sinto que isso aumenta a pressão.
21. Prejudicou, pois não consegui me recuperar rápido.
22. Exclusivamente minha... a resposta.
23. Aliviado.
24. Nada específico.
25. Nada a comentar.
26. Ok.

Participante 25

Idade: 37 anos.

Clube: AGRC.

HCP (Trackman®): 27.

Anos de prática: 1.

Horas de treino por semana: 1.

Jogos por ano: 15.

Principais resultados: Nada em especial ainda.

1. *Swing* errado é o que mais me irrita... e a todos os jogadores também, essa é minha opinião.
2. Logo no início do jogo, com aquecimento insuficiente, e às vezes após um buraco bem jogado.
3. Quando faço um *approach* ruim, após uma bela primeira tacada.
4. 5.
5. Já aconteceu mais de uma vez.
6. Frustração de perder uma boa oportunidade de jogar bem um buraco.
7. Sim, acontece mais de uma vez durante a partida.
8. Sim, espero que aconteça, acredito que isso me ajuda a controlar.
9. Provável, pois não domino a técnica ainda.
10. Tenho tempo de me preparar, mas como isso é uma situação recorrente, tenho treinado para melhorar minha técnica, acredito que assim ficarei mais confiante.
11. No início ficava chateado por 4 ou 5 buracos após o erro, agora não passo de 2.
12. Sim. Simplesmente espero por saber que ainda estou aprendendo a jogar golfe.
13. Não tenho todas as informações ainda, mesmo assim gosto de avaliar e ver o que aconteceu.
14. Acredito que não tem relação.
15. Negativo, mas estou conseguindo transformar esta má experiência em motivação para treinar mais.
16. Confio e penso positivamente. Penso sempre que posso fazer melhor do que fiz.
17. Penso ser capaz de fazer melhor, gostaria de poder bater uma segunda bola do mesmo local, mas a regra não permite.
18. Sim. Acho que tenho melhorado.

19. Não sai de modo automático, me concentro para me reequilibrar... minhas melhores bolas são quando me concentra e mentaliza o movimento.
20. Se o objetivo de um determinado buraco é fazer um par, uma tacada ruim põe tudo a perder, para ganhar penso que devo melhorar meu jogo.
21. Fortalecer, é uma oportunidade de evoluir. Não?!
22. Minha responsabilidade, incompetência técnica.
23. Triste.
24. Se puder, converso com meu treinador para resolver o movimento e tentar evoluir.
25. Não.
26. Ok.

Participante 26

Idade: 67 anos.

Clube: AGRC.

HCP (Trackman®): 27.

Anos de prática: 5.

Horas de treino por semana: 5.

Jogos por ano: 15.

Principais resultados: Venci alguns Torneios da AGRC.

1. Atraso no jogo; grupos lentos à frente; estado emocional desequilibrado; jogadores que falam muito ou ficam bravos durante o jogo; Começar a jogar sem aquecimento... faço sempre isso.
2. Em qualquer tipo de situação.
3. Grupos lentos à frente, jogo lento e com muitas pausas.
4. 6.
5. Em um Torneio tinham muitos iniciantes, aí o jogo foi lento e prejudicou muito o resultado.
6. Sei que ficar muito tempo parado me faz perder o aquecimento, e o *feeling* das tacadas.
7. Sempre fico estressado quando o jogo é lento, e tenho tentado encontrar formas de lidar com isso.
8. Não espero que aconteça, mas quando fica lento, começa a me atrapalhar.
9. Sempre inesperado.

10. Tento durante o jogo me concentrar e me manter aquecido.
11. Durante a lentidão, se o jogo fluir volto a se sentir normal.
12. Nunca espero.
13. Li muito já, sinto que tenho informações suficientes. Tento me concentrar no jogo para ficar menos ansioso, mas...
14. Não.
15. Negativo, até a Federação Internacional tem tentado acelerar mais o jogo.
16. Tento pensar no jogo, me movimentar, e não reclamar sobre a situação.
17. Nem sempre, já disse... tento me manter aquecido, mas como jogador não tenho como acelerar o jogo de outros grupos.
18. Sinto que é eficaz, a cada dia desenvolvo mais meu jogo.
19. Não é automático, pois penso no que fazer ainda.
20. No último Torneio da AGRC, mesmo com o jogo lento, consegui jogar bem. Fiquei feliz!
21. Prejudica o jogo e resultado, mas sei que por esta dificuldade, devo treinar mais.
22. Outros, as pessoas que jogam lentamente devem saber que podem acelerar mais. De vez em quando penso que devo controlar mais a minha ansiedade.
23. Fico um pouco irritado alguns dias. Sempre influencia negativamente, só no último Torneio consegui me controlar mais.
24. Nada em especial.
25. Não.
26. Ok.

Participante 27

Idade: 51 anos.

Clube: AGRC.

HCP (Trackman®): 30.

Anos de prática: 3.

Horas de treino por semana: 8.

Jogos por ano: 100.

Principais resultados: 84 *Gross*.

1. Grupo lento à frente ou colegas lentos no mesmo grupo; erros bobos; *putting* ruim; erros na saída dos *bunkers*; chuva durante o jogo; perder bolinhas no campo. Quer mais?
2. Qualquer tipo de jogo. Num Torneio considero ainda pior.
3. Jogar e errar dentro da banca de areia.
4. 7.
5. Aberto do Lago Azul. Dei 9 tacadas dentro de uma banca de areia, na minha opinião eu perdi o Torneio por isso, pois o restante foi bom.
6. Pois quero vencer o Torneio, estava jogando muito bem até aquele momento. Perdi um jogo praticamente ganho.
7. Essa foi a primeira vez que me marcou tanto um erro.
8. Lembro que entrei com medo na banca, sabia que seria complicado.
9. Considero uma situação rotineira no golfe, existe sempre a pressão.
10. Não tive tempo suficiente. Depois consegui me recuperar no jogo, mas o *score* estava comprometido.
11. Começou no primeiro erro, e depois me senti estressado nos próximos 3 buracos.
12. Não esperava o erro.
13. Senti sim que tinha informação para resolver, e isso me deixou mais irritado, por saber que poderia sair daquela situação em menos tacadas.
14. Não.
15. Agora considero positivo, pois fico sempre atento em treinar. Mas no momento, quando erro, me sinto muito mal.
16. Não consegui identificar qual foi a estratégia, talvez a escolha do taco fosse errada, nesse dia dei 9 tacadas com o taco errado.
17. Não. Aquele dia estava difícil sair daquela banca, cada tacada afundava mais a bola na areia.
18. Não, de forma alguma é eficaz.
19. Fora dessa situação, penso que já comecei a dar tacadas de forma automática.
20. Me fez perder um Torneio ganho. O vencedor ganhou com 4 acima, e eu fiz 10 acima só neste buraco.
21. Fortalece sim, aprendo com a situação.

22. Foi minha responsabilidade, mas considero que um bom *caddie* poderia ter me ajudado ali, mas no Brasil não existe formação para *caddies*, então aquele não me ajudou muito.

23. No dia fiquei muito chateado, depois passou.

24. Não fiz nada em especial, procurei deixar o tempo resolver.

25. Não.

26. Ok.

Participante 28

Idade: 36 anos.

Clube: AGRC.

HCP (Trackman®): 32.

Anos de prática: 2.

Horas de treino por semana: 15.

Jogos por ano: 150.

Principais resultados: 12 abaixo do meu HCP.

1. Jogar mal em geral; tacadas ruins; má companhia... aqueles que falam muito ou reclamam... e quando dão palpites então?
2. Torneio e jogo amigável. Torneio é pior.
3. Jogadores que ficam falando e dando opiniões.
4. 5.
5. 15 dias atrás.
6. Atrapalhou meu resultado final, durante a tacada o colega ficou dando opinião sobre o que eu deveria fazer... e nem perguntei.
7. Não é frequente.
8. Não esperava, às vezes pega uma mala dessas para jogar junto.
9. Inesperada.
10. Não.
11. Só no momento atrapalha, depois no próximo buraco já relaxo. Se a pessoa parar de falar é claro...
12. Não.
13. Saio da posição para ver se a pessoa para de falar, depois inicio o posicionamento de novo.
14. Não.

15. Pode ser positivo, e considero que talvez a opinião da pessoa possa até estar certa, mas não é o momento de escutar isso.
16. Saí da posição de tacada e repeti minha rotina. Fico bravo!
17. Sim. Tento focar no que considero correto como movimento, no que tenho treinado.
18. Sempre é eficaz.
19. Não, penso no que vou fazer ainda.
20. Nunca perdi um Torneio por isso, mas acho que atrapalha sim.
21. Fortalecer, me faz pensar sobre o que a pessoa disse.
22. Sempre é minha a responsabilidade.
23. Acaba o jogo e não me preocupa mais.
24. Nada em especial, nem me irrita mais depois que acaba.
25. Não.
26. Ok.

Participante 29

Idade: 34 anos.

Clube: AGRC.

HCP (Trackman®): 33.

Anos de prática: 1.

Horas de treino por semana: 4.

Jogos por ano: 30.

Principais resultados: 90 *Gross*.

1. Um mau desempenho enquanto realizo as atividades e treinos; pensar sobre trabalho enquanto joga; a insistência em um mesmo erro; forçar um maior desempenho; tentar bater mais longe do que consegue.
2. A rotina em geral do jogo faz com que erros aconteçam. Nada específico.
3. Insistência no mesmo erro técnico.
4. 6.
5. No primeiro torneio aberto que joguei, lembro disso ter acontecido.
6. Me cobro muito para acertar.
7. Nesse dia foi a primeira vez.
8. Sim. Havia muita expectativa de minha parte e meus colegas sobre nosso desempenho.

9. Não é habitual. Mas acho que a falta de experiência é extremamente relevante nesses casos.
10. No momento acontece muito rápido, mas estou treinando durante a semana para evoluir no jogo.
11. Durante todo o torneio, dois dias. Como ainda é inexperiente, me sinto tenso.
12. Sim. Respondi um pouco sobre isso já.
13. Inexperiência, penso que ainda tenho muito a aprender.
14. Não.
15. Desafiador. Sempre tenho uma meta a ser cumprida.
16. Procuro me recordar dos treinamentos, me concentrar nisso. Sinto melhor, porém nem sempre me ajuda.
17. Sim. O golfe é um esporte no qual uma bola bem batida pode te trazer de volta ao jogo.
18. Eficaz.
19. Automático, mas pode ter sido pela falta de experiência, às vezes jogo sem pensar direito, e pareço querer me livrar da situação.
20. Bastante. Gosto de apostar com os amigos, algo além do resultado do Torneio.
21. Fortalecer. Considero a derrota um fator motivacional.
22. Minha responsabilidade.
23. Me senti bem... motivado... sabia de que modo poderia melhorar e voltar a treinar para ser campeão em uma próxima oportunidade.
24. Sim. Voltei aos treinos logo no próximo dia.
25. De uma forma geral, não preciso me cobrar tanto ainda em Torneios.
26. Tudo certo.

Participante 30

Idade: 22 anos.

Clube: AGRC.

HCP (Trackman®): 38.

Anos de prática: 1.

Horas de treino por semana: 8.

Jogos por ano: 36.

Principais resultados: 104 *Gross*.

1. Errar o *tee shot*, quando outros jogadores dizem para ter mais paciência e calma no jogo; jogar com jogadores muito apressados; perder bolas no lago em tacadas boas; jogar com alguém que fica reclamando do próprio jogo.
2. Em vários jogos.
3. Errar o *tee shot*.
4. 3.
5. Nem me irrita tanto assim, após alguns minutos já esqueço.
6. Saber que posso bater uma bola melhor, já tenho condições de fazer bem.
7. Acontece em média 2 vezes por jogo.
8. Nem sempre, tento não pensar...
9. Inesperada, pois penso sempre em uma boa tacada.
10. Não tenho tempo para me preparar, não sei se vai acontecer.
11. Em média uns dois minutos, depois na próxima tacada não me lembro mais da má jogada.
12. Não.
13. Tento não pensar muito no que deu errado. Considero que isso pode piorar tudo.
14. Não.
15. Negativo por atrapalhar o resultado, porém, não me preocupo com o resultado final do jogo, sei que ainda estou começando a jogar.
16. Penso só que posso fazer melhor, pensar positivamente.
17. Sim. Sempre considero ter controle da ação.
18. Nem sempre é eficaz, porém é muito raro errar duas vezes seguidas, costuma dar certo da segunda vez que tento.
19. Penso no que vou fazer, acho que já consigo identificar o que fiz errado da primeira vez.
20. Não me preocupo com o resultado final... juro... tenho tentado aproveitar os jogos e aprender o máximo que posso.
21. Fortalecer... sei que estou iniciando, então penso em jogar Torneios pelo desafio, e procura me divertir. Não gosto de participar de Torneios muito grandes ainda, acho que não é tempo ainda.
22. Sempre penso que é sou a principal culpada por uma má tacada.
23. Esqueço a situação.

24. Nada específico. Não considero um grande estresse, portanto não me irrita muito.
25. Sempre quando vou jogar, tenho uma meta de fazer pelo menos um par e nunca estourar mais de 10 tacadas, se conseguir isso num jogo já me sinto feliz!
26. Ok.

Participante 31

Idade: 72 anos.

Clube: AGRC.

HCP (Trackman®): 42.

Anos de prática: 3.

Horas de treino por semana: 7.

Jogos por ano: 70.

Principais resultados: 94 *Gross*.

1. Água na frente da tacada; quando jogo um OB; uma tacada errada; e pessoas que falam demais durante o jogo.
2. Acontece em todos os jogos.
3. Dar uma tacada errada.
4. 5.
5. Um Torneio do Arujá, joguei mal alguns buracos depois do erro, acho que relaxei um pouco, desanimei.
6. Me sinto mal numa tacada ruim, isso pode prejudicar no final. Também por saber que já conheço o movimento ideal.
7. Às vezes acontece sim, mas em um Torneio é pior.
8. Quando vejo uma situação difícil fico mais tenso.
9. Médio, algumas vezes durante os jogos.
10. Tenho uma rotina pré-definida, e tenho trabalhado mais nisso... estou tentando repetir sempre pois li alguns livros sobre essas estratégias.
11. Consigo controlar e retornar ao bom jogo.
12. Não.
13. Sim, tenho lido bastante a respeito do golfe. É possível aprender bastante desta forma e evoluir.
14. Acredito que não.

15. Encaro como uma oportunidade de melhorar... considero ter muitas falhas ainda e estou tentando corrigi-las.
16. Sou calmo, não penso em nada específico, apenas me concentrar.
17. Sim, sei que posso mudar.
18. Sim, sempre é eficaz.
19. Ainda não é automático, mas trabalho para que seja.
20. Sim, certamente coloca em causa meus objetivos, muitas vezes coloco tudo a perder em um único buraco.
21. Pode me motivar a jogar mais, é uma oportunidade de acertar os próximos buracos.
22. Sim, sempre minha.
23. Aliviado.
24. Considero normal o erro, e quando o jogo acaba se sente bem.
25. Os erros devem motivar os golfistas a continuar os treinos e evoluir. Mas sabe que muitos desistem pela dificuldade, já perdeu amigos que não seguiram nos treinos.
26. Ok.