

---

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

---

**NOVAS MÍDIAS SOCIAIS, ATLETAS E O *COPING*: RELAÇÕES  
IMPERTINENTES**

**RENATO HENRIQUE VERZANI**

Dissertação apresentada ao Instituto de Biociências do Câmpus de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista, como parte dos requisitos para obtenção do título de Mestre em Desenvolvimento Humano e Tecnologias.

**Janeiro - 2017**

**RENATO HENRIQUE VERZANI**

**NOVAS MÍDIAS SOCIAIS, ATLETAS E O *COPING*:  
RELAÇÕES IMPERTINENTES**

Orientadora: Profa. Dra. Adriane Beatriz de Souza Serapião

Dissertação apresentada ao Instituto de Biociências do Câmpus de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista, como parte dos requisitos para obtenção do título de Mestre em Desenvolvimento Humano e Tecnologias.

**Janeiro – 2017**

303.483 Verzani, Renato Henrique  
V574n Novas mídias sociais, atletas e o coping: relações  
impertinentes / Renato Henrique Verzani. - Rio Claro, 2017  
130 f. : il., figs., tabs.

Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual Paulista,  
Instituto de Biociências de Rio Claro  
Orientador: Adriane Beatriz de Souza Serapião

1. Tecnologia – Aspectos sociais. 2. Desenvolvimento  
humano. 3. Estresse. I. Título.

## CERTIFICADO DE APROVAÇÃO

TÍTULO DA DISSERTAÇÃO: Novas mídias sociais, atletas e o coping: relações impertinentes.

**AUTOR: RENATO HENRIQUE VERZANI**

**ORIENTADORA: ADRIANE BEATRIZ DE SOUZA SERAPIÃO**

Aprovado como parte das exigências para obtenção do Título de Mestre em DESENVOLVIMENTO HUMANO E TECNOLOGIAS, área: TECNOLOGIAS NAS DINÂMICAS CORPORAIS pela Comissão Examinadora:



Prof. Dr. ADRIANE BEATRIZ DE SOUZA SERAPIÃO  
IGCE / UNESP/Rio Claro (SP)



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



Prof. Dr. FLÁVIO REBUSTINI  
Psicologia do Esporte / Universidade Estácio de Sá - São Paulo/SP

Rio Claro, 16 de janeiro de 2017

Dedico este trabalho a minha futura esposa Francine,  
aos meus pais Luis e Elenice e ao meu irmão Elton,  
que me apoiaram e foram muito importantes ao longo deste trajeto.

## AGRADECIMENTOS

Começo estes agradecimentos falando dos meus pais, Luis e Elenice, que são fundamentais até o presente momento e me ajudaram muito, de um modo como é até difícil de descrever. Sempre apoiando, aconselhando e dando forças para continuar a caminhada. Todo o caminho que eu trilhei até este momento eu devo a eles, que sempre foram muito aplicados e batalharam muito para dar uma educação de qualidade e contribuir ao máximo para que eu pudesse lutar pelos meus sonhos. Enfim, eles são muito importantes para mim e eu sou muito grato por tudo que aconteceu até hoje. Além disso, meu irmão Elton também tem um papel muito importante, pois todo seu esforço, dedicação e resiliência sempre serviram de modelo para mim durante minha vida.

Quanto a minha futura esposa, Francine, também faltam palavras para descrever o quanto é importante. Em todos estes anos, passamos por grandes momentos e crescemos juntos, um apoiando o outro e servindo de ombro amigo para os momentos de dificuldades. Tenho certeza que as coisas não teriam andado bem se não pudesse contar com sua presença agradável e constante.

Agradeço também a todos com que convivi ao longo destes anos de Unesp, principalmente do LEPESPE, onde ainda passo grande parte do meu tempo. Todas pesquisas, risadas, brincadeiras, enfim, todos estes momentos foram marcantes e vou levar para o resto da vida. Não poderia deixar de citar o Kauan e o Guilherme, que são os que a mais tempo eu convivo, sem contar que a parceira se manteve, mesmo com tantas mudanças nos integrantes do laboratório nos últimos anos. Não vou citar nomes de todos do laboratório neste momento (até para não correr o risco de esquecer alguém), mas cada um que esteve presente nestes anos merece meu agradecimento.

Outra pessoa especial foi meu orientador desde os primeiros anos da universidade. Afonso, durante todos estes anos tive o privilégio de estar ao seu lado, aprendendo, conversando, rindo, e tendo diversos outros momentos dos quais jamais vou esquecer. Você é muito importante para mim e para todos do laboratório. Sou muito feliz por estes anos.

Já a Adriane, minha atual orientadora, também sou muito grato pela paciência e por toda a ajuda, nestes momentos de desenvolvimento e fechamento do projeto. O convívio foi muito agradável e produtivo, espero ter correspondido às expectativas.

Aos membros da banca, Flávio e Afonso, muito obrigado pelas sugestões e dicas, que foram muito importantes e contribuíram muito.

Não poderia deixar de citar também grandes professores que marcaram minha vida e me fizeram gostar tanto da área que estou, dando bons exemplos. São eles o Ivan, Robson e Vagner. Muito obrigado pelos ensinamentos e convivência.

Finalizando, agradeço a todos que contribuíram comigo ou estiveram ao meu lado durante minha vida, me ajudando a superar os desafios que apareceram e também trocando diversas experiências que foram muito importantes para o crescimento pessoal e profissional.

## NOVAS MÍDIAS SOCIAIS, ATLETAS E O *COPING*: RELAÇÕES IMPERTINENTES

### **Resumo:**

As mudanças na sociedade que nos direcionaram para esta imersão na cibercultura, na qual estamos cada vez mais ligados as novas tecnologias e as redes sociais, também aumentaram a necessidade de conhecermos os impactos sobre a vida dos envolvidos. Os atletas de alto rendimento, como os jogadores de futebol, estão constantemente expostos nas redes sociais e isto pode se tornar uma armadilha, que possivelmente conduz a efeitos negativos no rendimento. Devido a este fator, é fundamental que as discussões sobre as novas mídias sociais *online* e suas influências nas emoções, estresse e enfrentamento de problemas sejam devidamente direcionadas, para que assim possamos compreender o fenômeno e auxiliar os atletas no manejo adequado das situações, favorecendo não só um bom rendimento, como uma melhor qualidade de vida e uma exposição menos nociva em um ambiente que possibilita a propagação descontrolada de qualquer postagem, mesmo que indesejada. Desta maneira, o objetivo foi analisar se as novas mídias sociais podem estar se tornando fatores causadores de estresse para os atletas profissionais de futebol que atuam na região de Rio Claro e as estratégias que utilizam frente a isto, procurando saber se estes consideram que são eficientes no enfrentamento. Para isso foram utilizados três questionários que atendiam ao objetivo, dentro de um método quantitativo, tendo como participantes 35 atletas profissionais de futebol, divididos nas categorias elite competitiva e elite de sucesso. Como resultados, a amostra total demonstrou alto envolvimento com as redes sociais, sendo que quase metade já tiveram problemas decorrentes disso. Entre os grupos, a elite competitiva apresentou valores mais elevados no estresse, além de mais importância e desafio (avaliação cognitiva primária) do que a elite de sucesso, que por sua vez contou com valores numéricos mais elevados de potencial de confronto (avaliação cognitiva secundária). Já nas emoções, a elite competitiva obteve médias mais elevadas na intensidade e a elite de sucesso na direção, o que demonstra que a elite competitiva, além de ter valores mais altos das emoções (especialmente ansiedade), também apresenta viés menos facilitador do que a elite de sucesso, que aponta intensidades menores e direções mais facilitadoras. Posteriormente, no enfrentamento, a estratégia mais destacada foi a religião, sendo que os valores mais significativos foram no grupo elite de sucesso. Apesar das demais estratégias que foram bastante utilizadas serem centradas no problema, o que é considerado mais adequado pela literatura, esta estratégia principal da amostra é vista como ineficiente em longo prazo e estaria relacionada com as médias não elevadas tanto dos grupos quanto da amostra total sobre a eficácia futura em lidar com este tipo de demanda. Portanto, é uma realidade que existe um alto envolvimento com as redes sociais pelos atletas, bem como que podem causar estresse e que, com estratégias não adequadas para o enfrentamento, podem conduzir a baixas expectativas de eficácia futura quanto a possíveis problemas, algo que necessita da devida atenção.

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

## NEW SOCIAL MEDIA, ATHLETES AND COPING: IMPERTINENT RELATIONS

### **Abstract**

The changes in society that directed us to this immersion in the cyberculture, in which we are increasingly linked to new technologies and social networks also increases the need to know the impact on the lives of those involved. The high-performance athletes, such as soccer players, are constantly exposed on social networks and this can become a trap, which could lead to negative effects on performance. Because of this factor, it is important that discussions about the new social media and their influence on emotions, stress and coping are properly addressed, and then we can understand the phenomenon and assist athletes in the proper management of situations, leading not only a good performance as a better quality of life and less harmful exposure in an environment that allows the uncontrolled spread of any post, even if unintended. Thus, the objective is to analyze if the new social media may become stressing factors for professional soccer players who act in Rio Claro and strategies using front of it, looking for whether they consider that are efficient in coping. For this, we used three questionnaires that met the objective of the study with a quantitative method, having as participants 35 professional soccer players, divided in competitive elite category and succesful elite. As a result, the total sample showed high involvement with social networks, and half of whom had problems with this. Among the groups, the competitive elite presented higher values in stress, in addition to being more important and challenging than the elite of success, which had higher numeric values of confrontation potential. In the emotions, the competitive elite obtained higher means in intensity and the elite of success in the direction, which shows that the competitive elite, besides having higher values of the emotions (especially anxiety), also presents less facilitators than the success elite, which achieved smaller intensities and more facilitative directions. Subsequently, in the coping, the most outstanding strategy was religion, and the most significant values were in the group success elite. Although the other strategies that were used are focused on the problem, which is considered more adequate by the literature, this main strategy of the sample is seen as inefficient in the long term and may be related to the non-high means in both groups and in the total sample on the future effectiveness in dealing with this type of demand. Therefore, it's a reality that there is a high involvement with social networks by the athletes, as well as that they can cause stress and that, with strategies that are not adequate for the coping, can lead to low expectations of future effectiveness regarding possible problems, something that needs attention.

**Key-words:** Human Development; Technologies; Stress; Coping.

## Lista de figuras

<b>Figura 1.</b> Escolaridade dos atletas. ....	71
<b>Figura 2.</b> Títulos ou principais resultados conquistados pelos atletas participantes. ....	72
<b>Figura 3.</b> As redes sociais utilizadas pelos atletas. ....	74
<b>Figura 4.</b> Frequência de utilização das redes sociais pelos participantes. ....	76
<b>Figura 5.</b> Possibilidades de problemas nas redes sociais com jornalistas ou torcedores. ....	77
<b>Figura 6.</b> Frequência com que ocorrem os problemas nas redes sociais. ....	78
<b>Figura 7.</b> Preocupação dos atletas referente ao conteúdo ligado ao próprio perfil na rede social. ....	79
<b>Figura 8.</b> Atletas que já vivenciaram problemas nas redes sociais e a preocupação com o que postam. ....	81
<b>Figura 9.</b> Levantamento sobre quais pessoas mais afetam os atletas com seus comentários.....	82
<b>Figura 10.</b> Nível de estresse que comentários negativos provocaram no atleta. ....	85
<b>Figura 11.</b> Escala de avaliação cognitiva (EAC) no desporto (primária e secundária). ....	87
<b>Figura 12.</b> Como os atletas se sentem com relação aos cinco grandes domínios.....	92
<b>Figura 13.</b> Efeito das emoções no rendimento dos atletas. ....	93
<b>Figura 14.</b> Estratégias de coping dos participantes. ....	98
<b>Figura 15.</b> Eficácia em enfrentar estas situações negativas. ....	103

## Lista de tabelas

<b>Tabela 1.</b> Médias e Desvio Padrão de idade e tempo de prática.....	69
<b>Tabela 2.</b> Estatísticas descritivas e diferenças entre os grupos sobre o estresse .....	84
<b>Tabela 3.</b> Estatísticas descritivas e diferenças entre os grupos sobre avaliação cognitiva .....	86
<b>Tabela 4.</b> Correlações de Spearman da avaliação cognitiva .....	89
<b>Tabela 5.</b> Estatísticas descritivas e diferenças entre os grupos sobre emoções .....	90
<b>Tabela 6.</b> Correlações de Spearman – Intensidade (I) e direção (D) das emoções.....	96
<b>Tabela 7.</b> Estatísticas descritivas e diferenças entre os grupos sobre <i>coping</i> .	97
<b>Tabela 8.</b> Correlações de Spearman - Estratégias e Eficácia de <i>Coping</i> .....	101
<b>Tabela 9.</b> Estatísticas descritivas e diferenças entre os grupos sobre eficácia de <i>coping</i> .....	103

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>10</b>
1.1. Considerações iniciais.....	14
1.2. Objetivos .....	14
1.3. Organização do trabalho .....	15
<b>2. AS NOVAS DEMANDAS TECNOLÓGICAS REFORÇANDO A IMPORTÂNCIA DA PSICOLOGIA DO ESPORTE .....</b>	<b>17</b>
2.1. As possibilidades de atuação na psicologia do esporte .....	18
2.2. Potencializando as chances de sucesso no alto rendimento .....	19
2.3. Novas interações e a necessidade de olhares mais apurados.....	21
<b>3. NOVAS TECNOLOGIAS E AS MÍDIAS SOCIAIS – A CIBERCULTURA</b>	<b>24</b>
3.1. As mudanças nas interações e o surgimento da Internet.....	24
3.2. A imersão na cibercultura .....	25
3.3. As novas demandas e a necessidade de um olhar mais direcionado ....	27
3.4. Reflexões sobre a ocupação do espaço virtual .....	30
<b>4. AS EMOÇÕES NO ESPORTE E SUAS INFLUÊNCIAS NO ATLETA MIDIATIZADO.....</b>	<b>34</b>
4.1. O que são as emoções.....	34
4.2. A importância das avaliações e sua relação com as emoções .....	39
4.3. As emoções e o ambiente esportivo.....	41
<b>5. ESTRESSE E <i>COPING</i>: EM BUSCA DO EQUILÍBRIO?.....</b>	<b>48</b>
5.1. A cibercultura como potencializadora da pressão sobre o atleta.....	48
5.2. O estresse no ambiente esportivo .....	50
5.3. A relação entre <i>coping</i> e estresse .....	55
<b>6. MATERIAIS E MÉTODOS.....</b>	<b>62</b>
6.1. Método de pesquisa .....	62
6.2. Participantes.....	62
6.3. Instrumentos de pesquisa .....	64
6.4. Procedimentos.....	66
6.5. Análise dos resultados .....	67
<b>7. RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>69</b>

7.1. Imersão dos atletas nas redes sociais <i>online</i> .....	74
7.2. Estresse e a relação com as redes sociais <i>online</i> .....	84
7.3. Avaliação cognitiva .....	86
7.4. As emoções relacionadas à imersão .....	90
7.5. Estratégias de enfrentamento de problemas .....	97
7.6. Eficácia de enfrentamento .....	102
<b>8. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>106</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>110</b>
<b>APÊNDICE I – .....</b>	<b>119</b>
<b>APÊNDICE II – .....</b>	<b>121</b>
<b>ANEXO I – .....</b>	<b>122</b>
<b>ANEXO II – .....</b>	<b>123</b>
<b>ANEXO III – .....</b>	<b>125</b>
<b>ANEXO IV - .....</b>	<b>126</b>
<b>ANEXO V - .....</b>	<b>129</b>

## 1. INTRODUÇÃO

No decorrer dos últimos anos, diversas foram as mudanças que ocorreram no cenário mundial e provocaram desdobramentos em contextos específicos. Pensando no ambiente esportivo, foi possível perceber a entrada das tecnologias, evoluções nos treinamentos, aumento do apelo midiático, imersão nas redes sociais, dentre diversos outros aspectos, que nos conduzem a necessidade de ter um olhar mais adequado, dentro da prática profissional.

Este tipo de movimento nos direciona para a busca de novos conhecimentos, acompanhando as evoluções e trazendo novas estratégias, que viabilizem encarar da maneira mais eficiente possível as novas demandas, tornando possível, no caso do esporte de alto rendimento, por exemplo, a diminuição de fatores que desencadeiem nas quedas de performance.

O campo do treinamento esportivo também passou por diversas alterações, como a necessidade de ampliar os olhares para além dos aspectos técnicos, táticos e físicos. Desta maneira, questões como as de ordem psicológica passaram a ser vistas também como determinantes na busca por bons resultados.

Transpor a barreira da falta de conhecimento e estar atento ao que ocorre é fundamental em uma sociedade na qual as mudanças e as informações surgem de maneira tão fugaz. Weinberg e Gould (2008) consideram que a falta de domínio e entendimento, ou mesmo avaliações incorretas por parte dos profissionais, atrapalham a utilização de aspectos importantes, como o psicológico.

Já o futebol, no contexto brasileiro, é uma das modalidades esportivas mais praticadas, bem como no contexto mundial. Segundo Orlik (2008), esta modalidade é complexa e, além de exigir habilidades táticas, motoras, físicas, técnicas e psicológicas, necessita que o atleta tenha uma ótima integração de todos estes aspectos para que consiga um bom rendimento e sucesso.

Além dos fatores citados acima, devemos ter a sensibilidade de perceber e analisar que diversos outros estariam gerando influência direta sobre os atletas e sobre o contexto em que os mesmos estão inseridos, como por exemplo, a interferência midiática, a utilização de forma inadequada das redes sociais e a exposição cada vez maior e mais desordenada dos atletas.

Pode-se perceber, então, que trabalhar com atletas de alto rendimento é bastante complexo. Machado (2013) afirma que quando nos deparamos com estes, normalmente não refletimos sobre sua história de vida, rotina extenuante envolvendo treinamentos, competições, viagens, dentre diversos outros aspectos que tornam fundamental oferecer o suporte adequado às necessidades dos mesmos.

Caso um fator passe a ser estressante e entendido como debilitante pelos atletas, desencadearia em respostas inadequadas que tendem a ter consequências comportamentais (desempenho ou resultado), afetando os níveis de ansiedade, problemas de atenção, autoestima prejudicada, tensão muscular, dentre outros (WEINBERG; GOULD, 2008).

O acompanhamento, portanto, deveria ocorrer ao longo de todo o processo de preparação, competição e recuperação dos atletas, algo que nem sempre é muito comum no contexto esportivo, que muitas vezes privilegia apenas algumas intervenções momentâneas, que podem ser insatisfatórias.

Referindo-se a este fator, Cárdenas e Cárdenas (2012) afirmam que focar em intervenções apenas em momentos decisivos ou de grandes competições acaba proporcionando tensões adicionais, uma vez que é algo que está fora da rotina de preparação dos mesmos e, assim sendo, direciona a reflexos negativos.

Os aspectos psicológicos, por meio das habilidades de manejos, diferenciariam os atletas vencedores dos outros, de acordo com Agresta e Brandão (2007), devido ao fato de que estes diminuiriam as chances de decréscimos no rendimento esportivo, o que alteraria negativamente a autoconfiança e autoestima dos atletas.

Amparar os atletas por meio de um conhecimento sólido é fundamental, principalmente levando em consideração que o esporte passou a ter um grande destaque, atraindo ainda mais olhares e gerando uma curiosidade e aproximação cada vez maior, devido à evolução tecnológica dos meios de comunicação.

Para Fausto Neto (2002), a mídia é o grande meio de comunicação no contexto mundial, sendo esta capaz de proporcionar o surgimento de grupos sociais, interferir no que comer, vestir e até mesmo no comportamento das pessoas.

Ainda de acordo com este autor, algumas das principais mídias que existem são o rádio e a televisão, além das mídias impressas e as novas mídias, que vem crescendo cada vez mais e demonstrando seu grande potencial de abrangência, como a Internet e as redes sociais.

Linhares (2013) cita o encurtamento das distâncias e a destruição das fronteiras possibilitados pelas novas tecnologias, tornando viável o fluxo veloz de informações, sem grandes barreiras, estando disponíveis para qualquer pessoa, independente do lugar.

Sfoggia e Kowacs (2014) salientam que as redes sociais promovem alterações nas inter-relações, sendo que muitas pessoas permanecem 24 horas ligadas, acessando em todos os ambientes conteúdos como fotos, mensagens, vídeos, dentre outras possibilidades, facilitadas pelos aparelhos cada vez mais por tecnológicos.

Todo este processo de convívio no ciberespaço é visto por Alcântara (2013) como algo que não tem mais volta, reforçando a necessidade de focarmos nossas atenções para esta nova realidade e seus possíveis desdobramentos no cotidiano dos atletas, até porque o Brasil é um dos países com maior número de pessoas conectadas.

A presença cada vez maior no ambiente virtual faz com que, para Azevedo, Miranda e Souza (2012), as pessoas estejam cada vez mais possibilitando com que os outros as vigiem e este pode ser um fator muito preocupante. Desta maneira, estaríamos cada vez mais vulnerabilizados, não sendo possível muitas vezes avaliar as consequências disto.

Estes tipos de situações fogem muitas vezes do controle do atleta ou mesmo do clube, visto que não é fácil controlar as notícias e situações que ocorrem no ambiente *online*, favorecendo com que se tornem alvos de muitas pessoas frente a um mal rendimento, uma declaração polêmica ou qualquer outro tipo de situação.

Isto se deve ao fato de que, ao contrário do que acontecia antes desta imersão do ambiente virtual, as agressões não são mais localizadas (no clube, por exemplo) e podem ser feitas a todo momento, por qualquer pessoa, existindo inclusive a possibilidade de anonimato, facilitando o alcance dos atos e prejudicando muito o alvo.

Com relação a este aspecto, Wiethaeuper e Balbinotti (2013) afirmam que os atletas sofrem muita pressão e são alvos de muitas pessoas, uma vez que quando ocorrem problemas, nem sempre estes sabem como lidar com as situações e podem buscar estratégias totalmente inadequadas para tal, tendendo a piorar ainda mais a situação.

Por isso, Machado (2013) destaca que procurar manejar adequadamente as emoções para facilitar o contato com o esporte é fundamental, principalmente porque os atletas estão vivenciando constantemente as mais diversas situações e, conseqüentemente, estas teriam diferentes reflexos, que precisariam de intervenções eficazes.

A partir disto, é possível perceber que as emoções possuem uma importância muito grande e trazem desdobramentos. Martins (2011) afirma que não existem emoções negativas ou sem finalidade, mas que elas não têm o efeito que esperamos quando são negadas ou distorcidas.

Desta maneira, tendo em vista estas questões e a imersão na cibercultura, que estaria tornando nossos atletas mais vulneráveis, devemos mudar o modo como os vemos, afinal, Rebustini (2012) salienta que estes são considerados como seres que não podem ter sentimentos e emoções, apesar de toda pressão, assédio, esforços físicos, dentre outros fatores que fazem parte do dia-a-dia dos mesmos.

O cotidiano dos atletas, portanto, é bastante desafiador e cercado de imprevisibilidades, sendo que diversos fatores viriam a se tornar estressores e, de acordo com os resultados e intervenções acerca disto, as conseqüências tenderiam a ser positivas ou negativas com relação ao desempenho esportivo.

Weinberg e Gould (2008) afirmam que existem milhares de possíveis fontes de estresse para os atletas, tendo diversas origens, como a importância do evento ou a incerteza quanto ao resultado. Estas situações levariam a uma incapacidade de lidar com as demandas, potencializando desta maneira o fenômeno do estresse.

Não podemos perder de vista que o estresse nem sempre é negativo, ao contrário do que muitos pensam. Isto é, existe um certo nível de estresse que é considerado como adequado para o desempenho esportivo e também para o bem-estar das pessoas.

Nogueira e Gomes (2014) enfatizam a necessidade de estudar a adaptação humana ao estresse, em especial levando em consideração pessoas que costumam ser altamente exigidas. Um dos principais focos da atualidade não é apenas encontrar as fontes de estresse, mas sim entender como eles interferem na adaptação, tendo olhares mais direcionados para avaliação cognitiva, o *coping* (estratégias de enfrentamento) e as emoções.

Lazarus (1991a) considera fundamental levar em consideração a maneira como a pessoa avalia o estresse, as emoções decorrentes e as estratégias de

enfrentamento (*coping*), ao invés de procurar apenas as fontes estressoras, sendo visto como uma grande evolução, na qual o estresse pode ser visualizado como uma transação do indivíduo com o ambiente.

Desta maneira, o *coping* seria um processo no qual busca-se lidar adequadamente com as demandas que surgem, sendo estas externas ou internas, mas que tenham sido avaliadas pelo sujeito como acima de seus recursos (LAZARUS; FOLKMAN, 1984). Com isso, o *coping* passou a ter bastante destaque no que se diz respeito ao ambiente esportivo.

## **1.1. CONSIDERAÇÕES INICIAIS**

A evolução do esporte de alto rendimento proporciona a chance de que diversos aspectos passem a ser analisados por profissionais que estudam diferentes áreas, resultando desta maneira em avanços que permitam elevar consideravelmente as chances de sucesso, bem como melhorias na qualidade de vida dos atletas.

Contudo, a imersão no mundo tecnológico por parte dos mesmos de modo inadequado aumentaria a exposição e trazer prejuízos, principalmente quando pensamos nas redes sociais e na mídia digital, que facilitam o alcance e controle cada vez maior sobre a vida dos atletas, trazendo problemas.

Desta forma, atletas de uma modalidade como o futebol, que possui um papel de destaque no contexto esportivo brasileiro, caso não sejam adequadamente orientados ou não consigam enfrentar de modo satisfatório possíveis conflitos *online* envolvendo torcedores ou jornalistas, tenderão a apresentar reflexos negativos, evidenciando a importância do tema.

A justificativa se deve ao fato de que cada vez mais as pessoas estão imersas nas redes sociais, que possibilitam uma aproximação entre os atletas e torcedores ou jornalistas, o que pode acabar expondo exageradamente e trazendo reflexos negativos aos atletas, caso visualizem a situação como estressante e além de suas possibilidades.

## **1.2. OBJETIVOS**

### **1.2.1 OBJETIVO GERAL**

Analisar se as novas mídias sociais podem estar se tornando fatores causadores de estresse para atletas profissionais de futebol e as estratégias de enfrentamento de problemas adotadas, procurando saber se estes consideram que são eficientes no enfrentamento.

### 1.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Levantamento de dados referentes ao envolvimento dos atletas com as mídias sociais;
- Analisar a intensidade e direção das emoções decorrentes do envolvimento com as mídias sociais;
- Procurar encontrar se existem diferenças entre diversos níveis de atletas de elite.

## 1.3. ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO

Dando continuidade nos próximos capítulos ao desenvolvimento do tema proposto neste, foram discutidas diversas questões fundamentais para entender o fenômeno e conduzir-nos às reflexões necessárias para aprofundamento no mesmo.

O segundo capítulo apresenta um pouco da importância de ter um olhar mais adequado aos conhecimentos da psicologia do esporte, área esta que tem um potencial muito grande de auxiliar na preparação integral e interdisciplinar dos atletas e que ficou por muito tempo distante do planejamento, devido a diversos fatores, como a falta de conhecimento sobre sua necessidade. Entender a importância desta área no contexto esportivo é essencial no desenvolvimento do tema deste trabalho.

Já o terceiro capítulo expõe questões referentes às transformações ocasionadas pela imersão nas novas tecnologias e nas mídias sociais, visto que elas trazem alterações em diversos sentidos com relação aos atletas que estão inseridos na cibercultura, necessitando assim de reflexões sobre estas mudanças e suas possíveis consequências no cotidiano dos mesmos.

O quarto capítulo possibilita entender as emoções e suas relações com o ambiente esportivo, bem como a necessidade de manejá-las adequadamente e,

desta forma, possibilitar um fluxo esportivo agradável. As emoções ocupam um papel de destaque no estudo do *coping*, sendo indispensáveis para adaptação, inclusive se levando em consideração as novas demandas citadas no terceiro capítulo.

No quinto capítulo, temos as contribuições referentes ao estresse e *coping*, facilitando o entendimento das questões relacionadas aos mesmos e da necessidade de termos um olhar mais apurado no que se diz respeito a eles, devido à importância que apresentam no cotidiano esportivo e na continuidade dos atletas na modalidade, finalizando assim a fundamentação teórica e embasando-nos para as discussões referentes aos resultados posteriores.

O método utilizado foi o quantitativo, que permitiu a análise de 35 atletas profissionais de futebol, os quais participaram do Campeonato Paulista de 2016, nas duas divisões principais. Todos pertenciam a equipes da região de Rio Claro e foram analisados por meio de questionários que serão melhor descritos posteriormente, em materiais e métodos.

Em seguida, foram expostos e discutidos os resultados com base em análises numéricas e inferenciais, levando em consideração a divisão proposta por Swann, Moran e Piggott (2015), utilizando dois grupos (elite competitiva e elite de sucesso), como foi detalhado no item 6.2, que diz respeito aos participantes.

As considerações finais, por sua vez, com base nas análises realizadas, fecham os raciocínios e apresentam uma leitura sobre o que foi encontrado. Detalhamos possíveis limitações que consideramos que precisavam ser expostas, concluindo assim a busca pelos objetivos estabelecidos.

## **2. AS NOVAS DEMANDAS TECNOLÓGICAS REFORÇANDO A IMPORTÂNCIA DA PSICOLOGIA DO ESPORTE**

Pensar sobre o contexto esportivo na atualidade nos remete a uma série de questões que precisam ser adequadamente discutidas e analisadas pelos profissionais que estão envolvidos com este ambiente. Esta necessidade surge devido à complexidade que envolve o trabalho com atletas de alto rendimento e ao amplo leque de situações que apresentam incidência direta sobre os mesmos, caso não haja um controle adequado.

Temos neste caso que o treinamento de atletas envolve uma série de aspectos, como físico, técnico, tático e o psicológico. Para Weinberg e Gould (2008), muitas vezes as questões psicológicas são deixadas de lado pelos profissionais envolvidos e pelos atletas devido a diversos fatores, como falta de conhecimento, avaliação de que não há tempo para tal ou mesmo por considerar que as habilidades psicológicas não podem ser ensinadas.

Além disso, estes autores também afirmam que as ações envolvendo a psicologia do esporte são bastante diferentes do que costuma ocorrer nas terapias, isto é, as decisões não são tomadas de acordo com as queixas dos clientes, uma vez que as questões trabalhadas estão presentes em todos períodos de treinamentos e competições, necessitando então de atitudes corretas para que não haja desdobramentos negativos.

O ambiente de trabalho é ser considerado, por sua vez, como os locais onde os atletas permanecem com maior frequência, isto é, nos centros de treinamento, ginásios, estádios, clínicas de fisioterapia ou mesmo em deslocamentos, como no caso dos ônibus, pois estes são os ambientes de trabalho dos alvos da intervenção.

Para Samulski (2002), a preparação psicológica esportiva visa melhorar as habilidades e competências psicológicas (emocional, cognitiva, social e motivacional) de atletas e profissionais envolvidos. Seria necessário então estabilizar o comportamento emocional no período competitivo, auxiliar em processos de reabilitação, melhorar a comunicação, dentre diversos outros fatores.

Brandão e Machado (2008) apontam que a preparação psicológica inserida no contexto do esporte de alto rendimento tende a contribuir no enfrentamento das demandas esportivas. Segundo os mesmos, a competição exige dos atletas saber

lidar com diversas emoções (ansiedade, medo, culpa, vergonha, motivação, dentre outros) e o manejo adequado a partir do dinamismo destes estados emocionais.

Levando em consideração o que foi acima exposto, pode-se perceber a importância deste aspecto dentro do contexto esportivo e, a partir disto, direcionar nossos olhares para os conhecimentos da área, que visam nos aproximar de grandes reflexões e conduzir-nos a intervenções cada vez mais seguras.

## **2.1. AS POSSIBILIDADES DE ATUAÇÃO NA PSICOLOGIA DO ESPORTE**

A partir disto, temos que a atuação ocorre em três vertentes, sendo estas a pesquisa, o ensino e a intervenção (WEINBERG; GOULD, 2008). É possível perceber, desta forma, que o campo é bastante amplo e que estas três categorias de envolvimento são fundamentais para avanços da área.

A pesquisa é essencial, pois é a grande responsável por buscar compreender características e o processo de regulação psicológica no contexto esportivo. Ela ocorre por meio de estudos científicos realizados por pesquisadores de diversas formações (VIERA et al., 2010).

Para Vieira, Nascimento Junior e Vieira (2013), fica possível perceber também quais foram os maiores enfoques dos pesquisadores nos últimos grandes eventos científicos da área, em que a maioria dos trabalhos foram com relação a motivação, intervenção psicológica no esporte e a influência de aspectos emocionais no esporte.

Conseguimos supor que ainda existem muitas questões e avanços necessários na área para melhorar o ensino e a intervenção, a partir da busca de conhecimentos sólidos que viabilizem uma maior segurança na prática profissional, fundamental não apenas para potencializar as chances de sucesso, como também para vencer a desconfiança de outros profissionais envolvidos.

Quanto ao ensino, temos a necessidade de preparação do modo mais adequado possível dos profissionais que irão trabalhar dentro do contexto e que estarão diretamente envolvidos com o esporte, isto é, utilizar o nível acadêmico para preparar e possibilitar o contato com os conhecimentos que devem fazer parte da formação, viabilizando uma atuação segura e eficaz.

Viera et al. (2010) afirmam que a psicologia do esporte está muito próxima de uma série de conteúdos que são da área de educação física, como no caso do

desenvolvimento e controle motor, da aprendizagem motora, do treinamento esportivo, da fisiologia do exercício, além de outras áreas muito próximas, como no caso da nutrição e medicina esportiva e da sociologia do esporte.

No campo da intervenção, busca-se a partir dos conhecimentos que foram adquiridos anteriormente, atuar de maneira a contribuir de acordo com as necessidades dos participantes do meio esportivo, interagindo com profissionais da área e de outras formações, procurando colaborar nas situações que surgirem e forem do alcance.

Sendo assim, ao ter domínio de conhecimentos necessários, é maior a chance de sucesso na atuação profissional, evitando exercer um papel debilitante sobre os atletas. Weinberg e Gould (2008) citam o exemplo de um treinador que constantemente enfatiza os erros dos atletas nos treinamentos e, desta maneira, com tanto feedback negativo, dificilmente os atletas estarão confiantes em seu desempenho no momento competitivo.

Este é um bom exemplo de como é importante a incorporação dos conhecimentos da área por todos profissionais envolvidos com o esporte, pois poderíamos garantir que todas as intervenções possam realmente trazer ganhos para os atletas, ao invés de um efeito contrário, que muitas vezes passa despercebido no dia-a-dia de trabalhos e, ao longo dos anos, acaba diminuindo as chances de sucesso na prática.

É muito importante também ficar claro que a psicologia do esporte está presente em diversos contextos além do esporte de alto rendimento. Isto é, o esporte de reabilitação, a recreação e o esporte de nível escolar também precisam contar constantemente com colaborações adequadas da área (WEINBERG; GOULD, 2008). Contudo, o enfoque deste capítulo será no esporte de alta performance.

## **2.2. POTENCIALIZANDO AS CHANCES DE SUCESSO NO ALTO RENDIMENTO**

Machado (2013) afirma que quando nos deparamos com um atleta de alto rendimento, normalmente não levamos em consideração o caminho que o mesmo seguiu para chegar até este nível e todos os obstáculos sociais, físicos e psicológicos que surgiram durante a formação.

Ainda de acordo com este autor, temos que os atletas muitas vezes vivem à margem da sociedade, uma vez que estão constantemente envolvidos com rotinas de treinamentos, viagens, concentrações e outras situações que acabam inviabilizando a integração social plena.

Além disso, os treinamentos desafiam os limites físicos e chegam a 12 horas por dia, todos os dias da semana, podendo ocasionar em cansaço excessivo e dores crônicas. Somados a estes fatores, ainda temos as exigências psicológicas, como ansiedade, frustração, raiva, medo, etc. (MACHADO, 2013).

A partir destas considerações, observamos que existe uma grande necessidade de se proporcionar um suporte adequado para os atletas, visando o manejo das emoções e possibilitando uma experiência esportiva mais positiva e uma visão mais facilitadora das demandas que surgirem na prática.

Não devemos perder de vista, de acordo com Buceta (2003), que todas as intervenções da psicologia do esporte devem ser realizadas ao longo do processo. Isto é, não é apenas em momentos pontuais que a mesma deve ser valorizada, como em problemas emocionais, mas sim na preparação global.

Concordando com este autor, Lavoura, Zanetti e Machado (2008) também destacam a importância de um trabalho de longo prazo, durante uma carreira esportiva, facilitando desta maneira uma vivência mais adequada das situações e gerando efeitos menos problemáticos do esporte de alto rendimento.

Ainda segundo ao momento de intervenção, Cárdenas e Cárdenas (2012) afirmam que quando pensamos em um trabalho realizado apenas em competições mais expressivas ou momentos decisivos, temos grandes possibilidades de estarmos criando tensões adicionais aos atletas, pois este tipo de situação não é habitual e causaria estranhamento, algo que possivelmente seria negativo.

Quanto às emoções, Lazarus (2000) apontou para o fato de que diversos estímulos as desencadeiam, uma vez que estas podem ser positivas ou negativas, alterando desta maneira o rendimento dos atletas. Isto ocorreria por uma alteração no modo como os mesmos passariam a se posicionar frente aos desafios ou mesmo nos embates com os adversários.

Para Agresta e Brandão (2007), nesse caso, as habilidades de manejo dos aspectos psicológicos irão diferenciar os atletas vencedores dos demais, uma vez que estes são os principais potencializadores de maus rendimentos esportivos,

criando insegurança, aumentando a ansiedade antes e durante a prática, diminuindo a autoconfiança e autoestima dos praticantes.

Concordando com esta questão, Weinberg e Gould (2008) afirmam que os atletas, em determinadas circunstâncias, passam a visualizar situações estressoras como debilitantes, e que isto desencadearia em respostas inadequadas diretamente relacionadas ao comportamento, influenciando os resultados e o desempenho na modalidade.

Verardi et al. (2011) destacam o fato de que não são todas as habilidades e capacidades de profissionais de elite que se nivelam, uma vez que, de acordo com isto, pode-se dar um passo à frente e buscar a capacitação utilizando diversas estratégias (treinamento mental, melhoras na autoconfiança, estratégias eficientes de treinamento e enfrentamento, etc.) para facilitar o contato dos mesmos com novas demandas, tornando-se assim um diferencial.

Pensando na necessidade deste domínio por parte dos atletas, Brandão e Machado (2008) destacam que o esporte proporciona vivências emocionais que são vistas como muito intensas, exigindo esta qualidade para que exista um direcionamento destas emoções para resolução das exigências que surgirem, mantendo o autocontrole.

O esporte competitivo, principalmente no alto rendimento, tem algumas características marcantes, como apontado por Brandão (2000), sendo estas a luta incessante pelos lugares de maior destaque, exigências constantes e tensão máxima, tensões psíquicas mais agudas, além de saturação emocional devido aos momentos vivenciados pelos atletas.

Devemos, portanto, ter uma atenção muito grande com os atletas e também ao contexto em que o mesmo está inserido, uma vez que caso algo seja negligenciado durante o processo de preparação ou durante uma competição, abre-se espaço para que diversos fatores acabem convergindo para prejuízos enquanto ao desempenho dos mesmos.

### **2.3. NOVAS INTERAÇÕES E A NECESSIDADE DE OLHARES MAIS APURADOS**

Todos os profissionais presentes no cenário esportivo precisam ter conhecimento sobre sua representatividade, pois acabam exercendo influências

sobre os atletas que desencadeiam em situações indesejadas que pesam negativamente na balança de um equilíbrio que muitas vezes é buscado dentro de uma preparação de médio/longo prazo.

Como exemplo das influências externas que incidem sobre os atletas, temos a família, que possivelmente transfere um clima instável que altere o estado de humor e a concentração, isto é, qualquer notícia vinda da família tem alta capacidade de mudanças comportamentais e emocionais, necessitando também de grande atenção e cuidados, afinal, normalmente esta é algo intocável para o atleta (BRANDÃO; MACHADO, 2008).

Não viável deixar de levar em consideração, então, que as novas tecnologias e, junto com elas, as redes sociais, também passaram a ser aspectos que precisam ter um olhar mais cauteloso por todos, uma vez que, de acordo com Rebutini et al. (2012), estas têm sido cada vez mais utilizadas com as mais diversas finalidades, vulnerabilizando os atletas e trazer prejuízos que tendem a refletir dentro de campo, tema este que será discutido no próximo capítulo.

Machado (2008) enfatiza que o esporte se tornou um grande negócio, aumentando assim os interesses e, aliado com as questões tecnológicas, passou a gerar uma proximidade e uma curiosidade muito grande sobre os atletas.

Desta maneira, a mídia tem exercido grande influência sobre estes, buscando atenção do público. Em meio a todo este fluxo de informações que surge, manejar adequadamente a situação de modo a amparar o atleta passou a ser uma necessidade.

A partir do que foi exposto acima, parece ficar claro que se já existiam diversos tipos de influências diretas que os atletas sofriam, com a fugacidade das informações midiáticas e a vulnerabilidade gerada pela exposição nas redes sociais, houve um aumento nas chances de ocorrerem situações que direcionem a reflexos negativos, perante uma preparação incompleta ou inadequada, não havendo muito espaço para deslizos.

Por outro lado, também fica evidente que estabelecendo uma boa proximidade com os atletas e realizando intervenções eficientes, surgirão diversas informações que serão valiosas para os treinadores, pais e atletas, possibilitando desta maneira ter contato com estratégias eficazes que tornem possível superar as demandas impostas pela modalidade (TAMMINEN; HOLT, 2012).

Reforçando ainda mais esta necessidade, Wiethaeuper e Balbinotti (2013) sugerem atenção com relação ao fato de que atletas que sofrem grandes pressões muitas vezes recorrerem a estratégias inadequadas para buscar um manejo das emoções, como uso de drogas, álcool ou até mesmo automutilações, estando por isso relacionados a busca de “refúgio” em estratégias que na verdade são autodestrutivas.

Isto se deve ao fato das emoções ocuparem um papel determinante em relação aos comportamentos, sendo que todos que estão envolvidos com estes riscos podem ter alterações emocionais significativas, modificando assim o cumprimento da tarefa (BONNET et al., 2008), fato este que será discutido posteriormente.

Desta forma, de acordo com Nogueira e Gomes (2014, p. 22),

Conhecer, alterar, maximizar e recriar emoções no desporto torna-se um objeto de trabalho fundamental para os atletas e para os psicólogos do desporto, constituindo certamente um elemento fundamental da preparação de atletas para o alto rendimento sob máxima pressão.

Portanto, após as considerações sobre a importância de termos olhares adequados para a preparação psicológica no âmbito do esporte, principalmente de alto rendimento, como no caso desta dissertação, continuaremos no próximo capítulo buscando entender a entrada das novas mídias neste cenário e os reflexos no atleta midiaticizado.

### **3. NOVAS TECNOLOGIAS E AS MÍDIAS SOCIAIS – A CIBERCULTURA**

No mundo contemporâneo, surgem diversos questionamentos que nos conduzem a reflexão e favorecem a busca de conhecimentos, levando a uma maior compreensão da inserção e utilização correta de ferramentas, como no caso da Internet e as novas tecnologias no contexto esportivo, por exemplo.

Leituras socioculturais e a contemporaneidade viabilizam enxergar fatores que abrem caminho para interferir em determinado contexto. Com isso, fica mais viável escaparmos do que é chamado de “alienação”, isto é, recusando-se a refletir sobre as mudanças que são evidentes.

Isto se deve ao fato de que estamos vivenciando diversas situações que fazem parte da globalização e tendem a encurtar as distâncias e destruir as fronteiras das nações, caso este das tecnologias que facilitam as trocas de informações e possibilitam um fluxo que ultrapassa as barreiras existentes, como no caso do tempo e espaço (LINHARES, 2013).

Linhares (2013) também afirma que temos grande facilidade de acesso no que se diz respeito às informações, possibilitando desta maneira a inexistência de grandes problemas, isto é, não havendo grandes filtros ou barreiras. Um exemplo destacável disto é a Internet, que é responsável pela alta velocidade de envio de informações, que são acessadas em qualquer lugar e por qualquer pessoa.

Para Baldanza (2006), estas mudanças convergem em alterações de diversas questões, como no caso da sociabilidade, pois a forma de comunicação que surge com a Internet faz com que o processo se intensifique e que cada vez exista maior contato entre as pessoas no ambiente virtual, fazendo parte do dia-a-dia da sociedade.

#### **3.1. AS MUDANÇAS NAS INTERAÇÕES E O SURGIMENTO DA INTERNET**

Mudanças de comportamentos fazem parte da evolução do ser humano, pois a internet não é a primeira grande modificação que permitiu uma dissociação entre a presença física e a possibilidade de comunicação. Diversos foram os artefatos tecnológicos que favoreceram tal processo (BALDANZA, 2006).

Ainda de acordo com esta autora, é possível considerar como um exemplo destacável e fundamental o surgimento da escrita, considerado um grande marco

que tornou viável a separação da presença corporal, mantendo uma comunicação eficiente, passando a ser denominado como comunicação mediada.

Pode-se dizer que um grande passo que foi dado a partir da utilização da Internet, além de considerarmos o potencial de alcance da mesma, é a possibilidade de conseguirmos uma comunicação cada vez mais rápida, levando em consideração ainda que esta tem a alternativa de ser síncrona (instantaneamente) ou assíncrona (por meio de mensagens). Isto faz com que cada vez mais pessoas passem a utilizar esta ferramenta.

A Internet surgiu em meados da década de 70, tendo por finalidade a comunicação militar. Somente na década de 90, com o inglês Tim Berners-Lee, foi desenvolvida a World Wide Web, possibilitando o acesso da população. Deve-se destacar que nesta fase ainda não havia praticamente interação com o usuário, sendo chamada esta geração de Web 1.0 (SFOGGIA; KOWACS, 2014).

Já nos anos 2000, segundo Winner (2010), houve uma transformação que originou a possibilidade de interação no meio virtual. Era a Web 2.0, que possibilitava uma plataforma digital que viabilizava a comunicação, isto é, tinha como base o relacionamento, a participação e a conectividade. Desta forma, a web deixava de ser um conjunto de informações sobre o mundo para ser o próprio mundo. Este fato trataria inclusive do surgimento da cibercultura.

O que temos então a partir desta mudança para Web 2.0, segundo Alcântara (2013), é que não significa uma atualização, mas sim uma alteração no modo como as atitudes e o comportamento com relação à convivência na web se transformaram.

### **3.2. A IMERSÃO NA CIBERCULTURA**

A partir de todas essas mudanças, tanto Castells (2007) quanto Zanetti (2013) citam o termo cibercultura, que seria baseada em trocas envolvendo cultura, sociedade e as novas tecnologias que surgiram na década de 70. Teríamos então a convergência de comunidades no espaço virtual através da ampliação e popularização da Internet e dos diversos aparatos tecnológicos que nos facilitam o acesso a mesma.

A cibercultura seria desta maneira uma cultura contemporânea com grande presença de tecnologias, mas não a tecnologia pilotando a cultura (CASTELLS,

2007; ZANETTI, 2013). Isto é, há forte relação entre as novas formas sociais e as novas tecnologias digitais, originando também a socialização virtual.

Sendo assim, a Internet promoveria uma comunicação que disponibilizaria novas possibilidades no que diz respeito à coletividade, uma vez que as novas mídias viabilizam a participação em uma comunidade virtual ou cibernética, da mesma forma como pertence a coletividade de comunicações presenciais (SANTOS, 2002).

Isto nos leva a necessidade de ter olhares para as mudanças que ocorrem. Alcântara (2013, p. 14), ao refletir sobre a atuação profissional com relação à terapia, afirma que quando “ficamos presos ao tradicional e avesso ao novo, pode significar um fechar de olhos para pessoas que já estão adaptadas a novas formas de estar no mundo”.

Acerca das mudanças, temos cada vez mais ciência da disseminação das novas tecnologias da comunicação, chamadas de redes sociais, como no caso do Facebook, dos aplicativos como o Viber e o Tinder, dos microblogs (Twitter), de jogos como o Second Life e diversas outras ferramentas que representam esta evolução, aliadas a comunicação cada vez mais eficiente na Internet e também aos aparelhos e suas tecnologias (SFOGGIA; KOWACS, 2014).

Estamos vivenciando então mudanças nas inter-relações pessoais, ultrapassando qualquer fronteira que exista em relação aos contatos realizados, uma vez que também é possível estarmos conectados 24 horas por dia. Nem mesmo estar em casa representa um distanciamento, visto que estamos sempre recebendo e-mails, mensagens, fotos, utilizando redes sociais, etc. (SFOGGIA; KOWACS, 2014).

Ainda temos que, seguindo todo este movimento, hoje observamos uma troca de informações em uma velocidade muito alta, algo que é visto, de acordo com Alcântara (2013), como habitual para jovens, que normalmente possuem vários endereços de e-mails, diversos perfis em inúmeras redes sociais, além de considerar fundamental, inclusive para questões profissionais.

Alguns autores, como Jubé (2010) e Alcântara (2013), afirmam que o convívio no ciberespaço por meio da virtualização é cada vez mais frequente e já se tornou um processo irreversível, representando uma realidade que exige novos olhares para o espaço e para o tempo, conduzindo a uma reinvenção do tempo.

O ciberespaço, de acordo com Zanetti (2013), representa um espaço onde o corpo não precisa estar presente fisicamente para que seja viabilizada a comunicação como relacionamento. Esta é realizada virtualmente com a contribuição de tecnologias como Internet e os aparelhos cada vez mais funcionais (celulares, tablets, etc.), potencializando a utilização deste espaço.

Aumentos nos números de usuários da Internet têm sido apresentados por estudos, como o do *International Telecommunication Union* (ICT INDICATORS DATABASE *apud* SFOGGIA; KOWACS, 2014, p.7), que apontam para valores destacáveis deste fenômeno. No caso brasileiro, os números passam da média global. Mais de 5% das pessoas no mundo são considerados como nativos digitais, tendo o Brasil como 5º mais volumoso no número de pessoas conectadas.

Todo este crescimento pode ser creditado a facilidade cada vez maior de acesso pelas mais diversas formas e tipos de dispositivos que estão presentes no dia-a-dia das pessoas, como as redes de Internet móvel e também os sinais *wifi*, muito comuns em ambientes de trabalho, lazer, e muitos outros, facilitando com que todos tenham acesso por celulares, computadores e tablets, por exemplo.

De acordo com pesquisas citadas por Dias, Santos e Ernesto (2012), quase 70% dos jovens ficam no ambiente virtual por ao menos uma hora todos os dias. Além disso, também foi verificado que os adolescentes com mais de 15 anos acessam redes sociais e blogs mais de 45 vezes em 30 dias, algo que demonstra a presença constante nas mesmas.

É possível notar que o indivíduo, ao estar constantemente conectado e presente no ambiente virtual, está se colocando em um local que favorece a vigilância contínua, sem que muitas vezes esteja atento às implicações que ocorrem (AZEVEDO; MIRANDA; SOUZA, 2012).

Giddens (2005) afirma que são claras as evidências que estamos em uma transição histórica e que todas as mudanças que ocorrem têm incidência direta em diversas questões que envolvem nossa vida, isto é, não existe inovação localizada em determinado lugar, mas sim em toda a parte.

### **3.3. AS NOVAS DEMANDAS E A NECESSIDADE DE UM OLHAR MAIS DIRECIONADO**

Uma vez que chegamos a este estado de consciência, precisamos refletir sobre o que Dias, Santos e Ernesto (2012) citam com relação às projeções de iluministas sobre os avanços tecnológicos, isto é, estes achavam que o mundo seria mais seguro e organizado. Contudo, parece que estamos cada vez mais descontrolados e que a imprevisibilidade e a insegurança acabaram por tomar o controle.

Grande exemplo de uma maneira em que as tecnologias trouxeram esses sentimentos diz respeito a exposição nas redes sociais, pois da mesma forma com que muitos acabam se expondo exageradamente sobre a vida pessoal, de acordo com Alcântara (2013), surge um grande desejo de saber cada vez mais sobre pessoas, que passam a ter sua vida cada vez mais pública. Desta forma, a tecnologia possibilita uma exposição que vira uma armadilha, da qual não sabemos como será usada contra a própria pessoa.

O grande cuidado que precisamos ter é em como julgamos os avanços tecnológicos, pois o problema se encontra na maneira como as pessoas utilizam as tecnologias, visto que estas foram criadas com a intenção de melhorar diversos fatores e, devido a falhas em valores morais ou na formação do indivíduo, por exemplo, nem sempre as atitudes que são esperadas na utilização das mais diversas ferramentas realmente acontecem, necessitando de um olhar apurado para evitar equívocos e culpabilizar os avanços pelas situações negativas que podem surgir (DIAS; SANTOS; ERNESTO, 2012).

Desta maneira, o potencial que as tecnologias associaram às redes sociais e a grande possibilidade de disseminação de uma notícia pelas mesmas fizeram com que a atenção de grandes empresas de comunicações fosse direcionada para este meio.

Alcântara (2013) afirma que é comum que uma notícia seja lançada em uma rede social por uma empresa antes mesmo do lançamento em seu *site* oficial, demonstrando como são grandes as alterações nas atitudes na cibercultura e também que mesmo as grandes empresas sentiram a necessidade de conquistar seu espaço no meio virtual.

Exemplos disto são o anúncio da demissão do técnico do Mogi Mirim pelo presidente do clube, ainda nos vestiários, após a derrota do time, ação seguida pela assessoria do clube, também pelas redes sociais (GLOBO ESPORTE, 2014a) e o anúncio equivocado da contratação de um atleta (Anelka) pelo presidente do

Atlético-MG, utilizando-se também das redes sociais, fato que não se concretizou e gerou diversas críticas posteriormente (GLOBO ESPORTE, 2014b).

Estes fatos demonstram como cada vez mais é indispensável se adequar às mudanças que vêm ocorrendo e conquistar este meio, pois mesmo as grandes empresas já utilizam-no como uma das grandes prioridades de aproximação do público, como pode ser percebido, mas não perdendo de vista que é necessária cautela para evitar estes tipos de equívocos.

Acompanhando esta evolução, as equipes esportivas e todos seus parceiros fazem uso destas novas ferramentas tecnológicas viabilizadas pelas redes sociais para ter uma maior exposição e então, mesmo que de maneira indireta, cada vez mais os atletas estão sendo expostos e tem sua imagem veiculada.

Sendo assim, os jogadores estão sendo observados e tendo atitudes comentadas nas redes sociais a todo momento, ainda que os mesmos não as possuam, visto que os jornais e profissionais de imprensa também migraram para este ambiente virtual e problematizam diversas questões referentes a estes atletas nas redes, atitude esta que precisa passar por uma reflexão de todos profissionais envolvidos.

Lembrando também que existe uma grande possibilidade de que os perfis que circulam com os nomes dos atletas na Internet nem sempre constem como verdadeiros, visto que diversos perfis falsos tentam se passar como reais e trazem grandes prejuízos, fazendo com que muitos atletas tenham perfis oficiais que frequentemente são controlados por profissionais contratados, como da área de marketing, evitando deslizos com mensagens inadequadas e facilitando inclusive ligar a marca de patrocinadores.

Isto se dá na presença *online* da cibercultura, que acaba por incentivar relacionamentos e interações que independem da localização geográfica ou da sintonia temporal de quem interage. Isso permite facilidades em diversas ações que forem realizadas, como na consulta de dados em tempo real por diversas pessoas em continentes diferentes, por exemplo.

É possível visualizar um futuro que apresenta grandes alternativas e uma fluidez destacável, baseando-se na capacidade de ter contato em tempo real com qualquer informação no mundo, provocando também grandes mudanças sociais, uma vez que a informação acessada hoje, em pouco tempo, passando a ser ultrapassada (AZEVEDO et al., 2011).

Não podemos perder de vista que neste cenário que está sendo discutido, palco das interações na contemporaneidade, foram criados os adolescentes e os jovens adultos, que gozam das grandes oportunidades que surgem a todo momento, mas que precisam estar atentos também ao fato de que existem riscos também (SFOGGIA; KOWACS, 2014).

### **3.4. REFLEXÕES SOBRE A OCUPAÇÃO DO ESPAÇO VIRTUAL**

Levando em consideração a atualidade, afirmamos que vem ocorrendo cada vez mais um letramento digital, o que é fundamental em uma cultura tecnológica. Contudo, existem aspectos que precisam ser analisados, uma vez que podemos estar nos vulnerabilizando devido ao uso inconsciente de diversas ferramentas tecnológicas, que muitas vezes nos criam a falsa impressão de segurança com relação às informações que disponibilizamos no contexto virtual.

Isto ocorre quando a tecnologia cria espaços para a permissividade, viabilizando que outra pessoa invada nossa vida através da visibilidade. Muitas vezes, quando uma pessoa insere uma informação na rede social *online*, ela está possibilitando que outras pessoas façam diversos usos desta, mesmo que com resultados negativos. É comum que as pessoas não percebem o risco que correm ao tomar atitudes que muitas vezes aparentam um falso aspecto inofensivo (MACHADO; ZANETTI; MOIOLI, 2011).

Devemos estar atentos para o fato de que nada é bom ou ruim por completo. O que ocorre, na realidade, é que tudo que enfrentamos constantemente gera aprendizagens, que nos fazem perceber, por exemplo, que o uso da tecnologia não é neutro. O que precisamos saber é como fazer um bom uso para que não sofram com possíveis efeitos negativos.

Exemplo disso, as agressões em meios virtuais seriam realizadas por qualquer sujeito, sem que o mesmo seja visto como mais forte ou influente dentro de um determinado contexto, como clube ou escola. A necessidade básica é estar acessando a Internet. É necessário perceber portanto que ficou mais fácil ocupar o papel de agressor e promover ações negativas contra qualquer pessoa, e com um alcance maior do que o de um determinado local (como um clube, por exemplo) (DIAS; SANTOS; ERNESTO, 2012).

Isto ocorre devido ao fato de que estamos, segundo Keen (2012), em todo lugar e em lugar algum, sendo que o totalmente falso é também o totalmente real, considerando este mundo transparente da vida conectada em que estamos vivenciando. Seriam as mídias, através de uma utilização inadequada, as grandes responsáveis pelos problemas relacionados às identidades e às separações, ao invés de unir as pessoas.

Ainda acompanhando o pensamento de Keen (2012), temos algo que precisa de maior atenção ao analisar essas mudanças e seus efeitos, uma vez que o autor afirma que passamos a ter grandes problemas de concentrar-nos no que fazemos, uma vez que nossa existência estaria fora de nós mesmos.

Sobre esta sociabilidade virtual, Baldanza (2006) destaca a questão de não termos a presença do corpo no ambiente do ciberespaço, mas que existem pessoas reais atrás dos computadores ou outras ferramentas tecnológicas, e estas interagem e emocionam-se, evidenciando que assim como as pessoas envolvidas, as interações são reais.

Ao mesmo tempo, Keen (2012) diz que a era digital que vivenciamos é a do grande exibicionismo e ainda cita que Foucault considerava a visibilidade como uma grande armadilha. Contudo, é bastante comum atualmente que milhares de amigos ou pessoas que têm acesso às nossas redes saibam o que estamos fazendo, comprando, comendo, de acordo com o modo de cada usuário com relação ao que costuma postar.

É interessante termos atenção para o fato de que se este exibicionismo já é considerado perigoso para pessoas que não possuem grande visibilidade (além de seus amigos nos perfis), provavelmente será ainda mais problemático para pessoas que são reconhecidas nacionalmente ou internacionalmente, de acordo com o cargo que ocupam.

No caso do futebol, por exemplo, um atleta que possui perfis nas redes sociais precisa ter bastante atenção com o que está publicando, devido a repercussão que cada ação do mesmo desencadeia. Além disso, é comum que torcedores “fiscalizem” os perfis destes atletas, inclusive cobrando rendimento e resultados por meio dos mesmos.

Como exemplo pode-se citar o caso em que os atletas do Atlético (MG) vieram a público demonstrar o descontentamento com relação às críticas da torcida nas redes sociais, mesmo depois do clube conquistar o terceiro lugar no

campeonato mundial, em um ano com título estadual e também da libertadores (LACERDA, 2014).

Neste mesmo caso, a torcida perseguiu um dos principais atletas da equipe (Diego Tardelli), devido a uma postagem em sua rede social, demonstrando como esta passou a ter um papel de destaque nas relações entre atletas e torcedores, convergindo em problemas (LACERDA, 2014).

As agressões no meio virtual podem ser potencializadas por diversos recursos, como a possibilidade de anonimato ou de utilização de perfis falsos. Kowalski e Limber (2007) salientam que, ao contrário do contato através da presença física, na qual existe modulação dos comportamentos, no modo *online* algumas barreiras inexistem e favorecem ataques.

Levando em consideração todas as mudanças que ocorrem e projetam necessidades de adequação, estes tipos de situações provenientes do maior contato com tecnologias provocam alterações no contexto esportivo. A partir disto, é necessário que os profissionais envolvidos tenham dimensão das situações e busquem conhecimentos que viabilizem um trabalho adequado.

Além disto, fica bastante evidente, como já citado por Orlik (2008), que modalidades como o futebol são complexas e exigem diversas habilidades (táticas, técnicas, físicas, motoras, psicológicas, etc.) dos atletas, sendo que nenhuma destas deve ser deixada de lado durante a preparação.

Caso contrário, o desempenho será inadequado, gerando um ciclo que conduziria a cobranças (inclusive nas redes), que trariam possivelmente consequências psicológicas, criando um “efeito dominó” e necessitando de muito mais cuidados para possibilitar resultados positivos.

Rebustini et al. (2012) também evidenciam que as mídias sociais oferecem diversos riscos (violação de direitos; uso indevido da imagem; perfis “fake”; velocidade de propagação de mensagens indesejadas, etc.) e necessitam de uma melhor adequação e preparação de todos para a utilização pertinente das mesmas.

É visível que ocorreram nos últimos anos diversas alterações que acabaram aumentando as possibilidades de uma pessoa estar vulnerável às ações de outras, uma vez que o ambiente virtual e as novas mídias acabaram abrindo espaço para mais uma possibilidade de ataque por parte de pessoas mal-intencionadas contra outras.

Todas estas questões tendem a ter implicações nas emoções dos atletas, sendo que é preciso estar atento, visto que as mesmas estão presentes no nosso dia-a-dia, afinal, elas conectam nossa natureza animal com o mundo em que ela está imersa. Portanto, que as emoções respondem rapidamente à verdade das coisas (MARTINS, 2011).

Não podemos, então, perder de vista que estas têm uma função fundamental para a nossa sobrevivência, afinal, o corpo reage (pela aceleração dos batimentos ou qualquer outra reação fisiológica) devido a um motivo. Entende-se que a saúde física depende de um bom equilíbrio emocional.

Agora que temos um panorama das mudanças que ocorreram e transformaram as relações na atualidade, vamos discutir a importância que existe com relação às emoções no esporte no próximo capítulo.

#### **4. AS EMOÇÕES NO ESPORTE E SUAS INFLUÊNCIAS NO ATLETA MEDIATIZADO**

Levando em consideração o que foi exposto nos capítulos anteriores, é perceptível que a psicologia do esporte tende a trazer grandes colaborações para todos os envolvidos no contexto em questão, devendo fazer parte de todo o planejamento sobre o que será realizado ao longo de um trabalho.

Assim sendo, não podemos perder de vista que os atletas sofrem inúmeras influências e pressões, sem contar as chances de apresentarem desdobramentos negativos, principalmente quando os atletas buscam estratégias inadequadas, como as autodestrutivas, citadas por Wiethaeuper e Balbinotti (2013).

Brandão e Machado (2008) também afirmam que existe uma necessidade muito grande de ter consciência de que o esporte faz com que os atletas vivenciem emoções intensas, sendo essencial então contribuir para que tenham autocontrole com relação a estas situações.

Contudo, com a maior utilização e convívio no ciberespaço, novos olhares são necessários, devido a existência de grande exposição, mesmo que por meio de notícias veiculadas pelas redes sociais, possuindo maior potencial de disseminação e atingindo um maior número de pessoas, ainda que o próprio atleta não tenha perfil.

Isso faz com que o atleta esteja sempre exposto, mesmo que não acesse constantemente suas redes sociais ou que não as possua, dando espaço para um outro grande problema: o surgimento de “*fakes*” (perfis falsos), que se passam por oficiais e prejudicam ainda mais a vida dos jogadores.

A partir de questões como esta, é interessante discutir a importância das emoções na vida dos atletas e refletir sobre esta exposição cada vez mais forte que é viabilizada pela constante presença dos mesmos no ambiente virtual, fato este que aumenta as preocupações e influências que recebem constantemente.

##### **4.1. O QUE SÃO AS EMOÇÕES**

Machado (2013) afirma que é fundamental que busquemos manejos emocionais que viabilizem um fluxo agradável no contato com o esporte, levando em consideração que existem diversas alterações que fazem parte do momento esportivo e que são vivenciadas frequentemente pelos envolvidos.

Precisamos entender as emoções e o motivo de serem tão importantes de serem manejadas adequadamente. Para Nogueira e Gomes (2013), as emoções podem ser consideradas ainda um dos conceitos mais problemáticos na área da psicologia, uma vez que as descrições a partir dos conhecimentos e investigações têm sido discrepantes.

Com isto, Lelord e André (2002), que também destacaram a dificuldade de definir emoção, salientam que existem diversos pontos de vista que procuram explicá-las. São citados por eles as seguintes teorias: evolucionista, fisiologista, cognitivista e culturalista. Veremos a seguir, de acordo com a explicação destes autores, um pouco de cada uma das teorias.

A primeira (evolucionista) associa aos genes o fato de estarmos emocionados. Assim sendo, elas nos permitem viver de uma maneira mais adequada e a nos reproduzirmos. Haveria então alguma programação genética que nos favoreceria em situações como a de medo, favorecendo a sobrevivência.

Já a fisiologista evidencia que ficamos emocionados devido ao nosso corpo estar emocionado. Esta teoria aponta que o fato de estarmos tremendo nos conduz a sentir medo, isto é, o inverso do que consideramos normalmente. Esta hipótese traz como uma das justificativas o fato de que é viável ter ações físicas antes da emoção completa, como ao evitar um acidente de carro, pois o medo pode ocorrer após a quase colisão.

Com relação à cognitivista, o pensamento possui um papel de destaque na emoção. Esta abordagem leva em consideração o fato de sermos racionais e possuímos um eixo de decisão (agradável/desagradável) e que de acordo com a combinação que surge, desencadeia em determinada emoção. Sendo assim, pensar diferente através de psicoterapias ajudaria um paciente.

Por fim, a culturalista salienta a importância cultural na emoção. Logo, haveria um papel emocional que seria aprendido no convívio com a sociedade. Desta maneira, quando chegamos abatidos em determinado local, as pessoas conseguirão reconhecer as emoções, sem grandes surpresas.

Ainda de acordo com esta teoria, precisamos tomar cuidado com o lugar que estamos ao demonstrar ou interpretar uma emoção, como no caso de chorar, que em determinados contextos é visto como simpatia e em outros como uma falta de autocontrole.

Observamos que existem diferenças entre as teorias, reforçando a complexidade das emoções. Contudo, Lelord e André (2002) ressaltam que apesar de cada um dos pontos de vista ter um foco maior para um determinado aspecto das emoções, nenhum deles se opõe às outras quanto aos seus interesses.

Para Lelord e André (2002, p.12), a emoção seria descrita como “uma reação súbita de todo nosso organismo, com componentes fisiológicos (o nosso corpo), cognitivos (o nosso espírito) e comportamentais (as nossas ações)”.

Outra definição interessante e que pode deixar mais claro o conceito é a de Lazarus (1991 *apud* Nogueira; Gomes, 2013, p. 8-9), na qual a emoção foi descrita como:

Reação psicofisiológica organizada que decorre da relação pessoa-ambiente, manifestando-se através de uma experiência subjetiva (muitas vezes referida como afeto), uma ação ou impulso para a ação e uma alteração fisiológica que decorre de mudanças ao nível orgânico. Dado o dinamismo inerente à relação pessoa-ambiente, as emoções vão-se alterando à medida que estas vão sendo percebidas e avaliadas pelo indivíduo.

A partir desta discussão sobre o conceito, procuramos a diferenciação entre alguns termos que são constantemente utilizados e trazem conflitos. Desta maneira, Nogueira e Gomes (2013) trazem definições distintas entre termos como o afeto, estados de humor, sentimentos e emoções, como poderá ser visto a seguir.

Começando pelo afeto, estaria ligado a uma questão subjetiva com possibilidade de ser agradável ou desagradável. Sendo assim, retrataria estados de disposição que possivelmente durem dias, meses ou anos, variando em intensidade. Já o estado de humor estaria relacionado a algo subjetivo ao longo do tempo, sendo que nem sempre é possível identificar a causa, estando mais presente e afetar mais processos cognitivos, como afirma Ekman (1994).

Finalizando as distinções propostas pelos autores, as emoções seriam ser conceituadas segundo citado acima (LAZARUS, 1991b) e teriam particularidades, pois normalmente têm suas causas identificadas e costumam surgir devido a determinado estímulo, durando de apenas alguns segundos até alguns minutos, mas de forma intensa. Já os sentimentos estariam relacionados a experiências subjetivas das emoções.

Feitas estas diferenciações, voltaremos a nos aprofundar mais sobre a questão das emoções. Del Nero (1997) afirma que a consciência é o palco das

funções mentais, sendo que ela estaria diretamente relacionada com a emoção, com a vontade e com o pensamento. A partir disto, destaca que:

A emoção colore ou adultera as ideias, obnula ou exalta a vontade, fixa ou dispersa a atenção, faz sonhar – às vezes, ter pesadelos – e interpenetra a personalidade e o temperamento. Ambivalentemente, está próxima dos animais, porque ligada a departamentos mais primitivos do cérebro humano, e distante deles, porque modela a razão (DEL NERO, 1997, p. 249).

Considerando o que foi exposto, podemos começar a entender a necessidade de adquirirmos mais conhecimento com relação às emoções e observamos a importância que ela possui, como na possibilidade de modelar a razão.

Martins (2011) salienta que existe uma função para tudo em nosso organismo. Partindo deste pressuposto, uma das principais finalidades associadas por este autor às emoções seria a de ligar nossa natureza animal com o contexto em que ela está imersa. Sendo assim, as emoções desempenhariam uma função essencial para nossa sobrevivência.

Levando em consideração nossa relação com o mundo, Del Nero (1997) afirma que a emoção surge a partir de um alfabeto básico, baseado no prazer e no desprazer. Este (com ausência do pensamento e da linguagem) estaria ligado em todos animais, sendo algo primitivo. Contudo, o autor enfatiza que os animais não sentem afetos (como angústia, apreensão, dentre outros) devido a reconstruções linguísticas relacionadas ao aprendizado, como ocorre com os humanos.

Damásio (2013) destaca que as emoções são vistas como uma resposta proveniente da evolução, na qual quando surgem estímulos que podem ser perigosos ou valiosos, sejam eles do meio interno ou externo, ficariam a cargo delas a atitude adequada.

Este autor ainda considera que existem duas funções básicas das emoções, sendo que a primeira seria a criação de uma reação específica a partir da indução em determinada situação, como no caso de um animal que foge em uma situação de perigo (contudo, os humanos também utilizam a razão nestes momentos). Já a segunda seria a regulação interna, preparando o corpo para tal reação (aumento do fluxo sanguíneo em músculos importantes para a fuga, alteração de ritmos cardíaco e respiratório, dentre outros).

Convergindo com esta ideia, Martins (2011) também salienta o impulso para a ação adequada e a preparação do corpo para executá-la adequadamente. Uma

pessoa com medo se protege e cria mais chances de sobrevivência, evitando que se exponha aos perigos.

Considerando o que foi exposto e por meio das colaborações de Martins (2011), sugere-se que não existem emoções que são consideradas como negativas ou sem utilidade. O autor ainda afirma que elas tendem a trazer um efeito indesejado para nós e sobre os mais próximos quando passam a ser distorcidas ou negadas.

A cultura humana é destacada por Del Nero (1997) como responsável por uma série de situações que admitem novas leituras, permitindo que os sentimentos e emoções vão além do simples e primitivo. Sendo assim, por meio da relação com o mundo, torna-se possível redefinir as emoções (baseadas no prazer e desprazer), tornando o que era digital em analógico.

O que é considerado como alfabeto digital é o prazer e desprazer, mas o fato de conseguirmos diferenciar atributos de uma emoção (como a angústia, por exemplo) “é fruto do adestramento da capacidade de descrever o antes digital em padrões sutis e intermediários, ou seja, em padrões analógicos que varrem o espectro entre o bom e o mau” (DEL NERO, 1997, p. 252).

Levando em consideração as relações com outros humanos e as questões evolutivas, Damásio (2013) cita que mesmo em culturas diferentes, as emoções são reconhecíveis, mesmo com distintas maneiras de expressão e diversos estímulos indutores. Além disso, o autor ainda atribui uma espantosa semelhança nas diversas culturas, tornando possível então relações interculturais.

Isto se deve, de acordo com Martins (2011), ao fato de que as emoções vistas como mais básicas, possuem um caráter inato e semelhante em diversos contextos. Emoções como medo, alegria, raiva, dentre outras, são expressadas e reconhecidas da mesma maneira em diferentes culturas.

Del Nero (1997) sugere que existem também conceitos que são aprendidos pela interiorização, pelas definições linguísticas e pela vivência e contato com outros seres humanos. Isto ocorre porque a mente precisa de departamentos concretos (caso do prazer e desprazer) e o reagrupamento em departamentos virtuais (ansiedade, medo, etc.). Estar em um contexto complexo propicia isto, interagindo com outras pessoas e existindo uma manipulação linguística que ajude neste recrutamento.

As emoções, a partir de redefinições ou reorganizações em departamentos virtuais por meio da experiência, pela introjeção e pela linguagem, são fundamentais para modular nossa vida mental, de acordo com Del Nero (1997).

Com relação à indução das emoções, Damásio (2013, p. 78) afirma que:

As classes de estímulos que provoca alegria, medo ou tristeza tendem a fazê-lo de forma consistente no mesmo indivíduo e em indivíduos que partilham os mesmos antecedentes socioculturais. Apesar de todas as possíveis variações na expressão de uma emoção, e apesar do fato de podermos ter emoções mistas, existe uma correspondência aproximada entre classes de indutores de emoção e o resultante estado emocional.

Este autor colabora ainda com a ideia de que ao longo do desenvolvimento, por meio da interação, temos a possibilidade de adquirir uma experiência que nos faz associar situações e objetivos (que poderiam ser neutros), como causadores de emoção.

É uma espécie de condicionamento, que interfere na nossa regulação homeostática, trazendo sentimento de vantagem ou desvantagem pessoal, aproximação ou distanciamento, sendo modulados pela razão (reflexão e planejamento), mas sem esquecer que a razão também sobre influência da emoção (possibilitando assim diminuir o poder da razão) (DAMÁSIO, 2013).

#### **4.2. A IMPORTÂNCIA DAS AVALIAÇÕES E SUA RELAÇÃO COM AS EMOÇÕES**

Levando em consideração as contribuições de Martins (2011), temos que ele cita alguns gatilhos emocionais que surgem em algumas situações, chamando-os de gatilhos emocionais de segunda ordem. Nesta definição, há uma aproximação também do pensamento, das emoções e da aprendizagem.

Alguns exemplos destes gatilhos são: uma ofensa ou ameaça que desencadeia em raiva; um perigo que gera medo; uma experiência de perda que conduz a tristeza; sentir-se ameaçado ocasionando em ansiedade, dentre outros.

Temos que em muitos momentos existe tempo hábil para observação e pensamento sobre algo que estamos vivenciando, como no caso de uma ameaça ou ofensa. Contudo, em outros momentos não temos como realizar as atividades

mentais necessárias, devido a um imediatismo que pode ser fundamental para que a resposta seja eficiente.

Martins (2011) sugere então que a avaliação da realidade é importante para a emoção, isto é, leva em consideração um sentido que associamos a uma situação e o fato de reconhecermos que se trata de um desencadeador de emoções. A avaliação depende da identificação do tema, fato este que pode ser minucioso e demorado ou dependendo da urgência, ser imediato.

Este autor afirma que “a rapidez com que certas reações emocionais ocorrem, e com que precisam ocorrer, exige uma avaliação também rápida” (MARTINS, 2011, p. 63). Desta maneira, torna-se plenamente possível que tanto a avaliação quanto a reação emocional estejam equivocadas. Teríamos então quatro possibilidades: avaliação correta (emoção correta ou incorreta) e avaliação incorreta (emoção correta ou incorreta).

Falaremos brevemente agora de cada uma destas possibilidades, de acordo com o exposto por Martins (2011), explicitando como ocorrem estas quatro possibilidades. A primeira seria de avaliação e resposta correta, na qual a emoção é a mais adequada e corresponde também com a questão lógica da realidade.

Já quando ocorre uma avaliação incorreta que desencadeia uma emoção correta, temos que em determinado momento algum objeto provoca medo e uma reação de fuga, contudo, este objeto pode não ser o que era esperado. Isto ocorre porque temos uma via curta (amígdala) e uma via longa (córtex sensorial), que a partir de um estímulo sensorial irá desencadear uma reação emocional.

Como a amígdala é responsável pelo medo, ela processa o estímulo rapidamente, antes de chegar ao córtex. Sendo assim, ela cria uma resposta emocional antes do processamento, sendo comparada com um computador primitivo, mas com a vantagem de ser muito rápido, porém importante para autopreservação.

O autor explica que os sinais associados ao perigo são gravados pela amígdala, fato este que inviabiliza que o pensamento cause inibição de uma reação aprendida. Não basta buscarmos nos convencer que algo não é perigoso, quando já foi assimilado como tal. As funções de sobrevivência predominam, havendo inclusive menores ligações nervosas do córtex para a amígdala.

Continuando com as possibilidades descritas pelo autor, temos a avaliação correta com emoção incorreta, quando uma pessoa avalia de modo coerente uma

situação e reage inadequadamente, devido ao fato de possivelmente a pessoa não ter elaborado corretamente situações anteriores, sendo que em determinado momento, pequenos fatores direcionam para reações desproporcionais.

Por fim, temos a pior das situações, quando ocorre uma avaliação e emoção incorretas, podendo caracterizar casos mais extremos (como a paranoia) ou menos extremos, como quando avaliamos incorretamente por diversos motivos (como falta de informação) e reagimos inadequadamente (exagero, omissão, dentre outras maneiras).

É perceptível que existem diversos fatores que nos direcionam para avaliações e respostas corretas ou incorretas e que culminam nos mais diversos desdobramentos, sendo que estes nos conduzem a diferentes problemas, como o estresse, que será discutido posteriormente.

Segundo as contribuições de Nogueira e Gomes (2013, p.14), podemos observar então que as emoções são:

Indispensáveis para o funcionamento adaptativo do ser humano, representando um elemento essencial para se compreender a razão pela qual alguns indivíduos lidam melhor do que outros com as situações de tensão a que estão sujeitos.

É interessante que busquemos entender as relações destas com o rendimento esportivo de atletas, visto que ocorrem diferentes emoções em uma mesma situação, como exposto por Folkman (2008), viabilizando que estas sejam positivas ou negativas e evidenciando que a vida emocional não é linear.

### **4.3. AS EMOÇÕES E O AMBIENTE ESPORTIVO**

Salmela (1992) e Nogueira e Gomes (2013) sugerem um olhar especial para a Teoria das Zonas Ótimas de Funcionamento Individual, que buscavam inicialmente analisar a relação do rendimento com a ansiedade e que posteriormente passou a ser utilizado para as emoções em geral, no esporte.

Segundo a esta teoria, Hanin (1997) salienta que o melhor desempenho atlético ocorre em determinada zona individual, referindo-se ao funcionamento emocional. Isto é, o rendimento máximo surge quando os estados emocionais deste atleta se encontram em determinadas zonas, variando de pessoa para pessoa.

Gomes et al. (2013) enfatizam que além da intensidade da emoção, também é preciso ter atenção com a direção da mesma, isto é, se a mesma causará um

efeito facilitador ou debilitante ao rendimento do atleta. Este fato é, portanto, importante de ser conhecido na busca por melhorias na relação entre emoções e desempenho esportivo.

Por sua vez, Hanin (1997) propõe a partir disto uma criação de quatro categorias, sendo elas: (1) emoções positivas e facilitadoras; (2) emoções negativas e facilitadoras; (3) emoções positivas e debilitantes e por último (4) as emoções negativas e debilitantes. Com isso, pode-se ter ideia do possível impacto na performance.

O que este autor busca a partir desta ideia é encontrar uma zona ótima de funcionamento, procurando com que as emoções facilitadoras estejam nesta zona e também que as emoções debilitantes se encontrem afastadas. Lembrando que esta zona é individual e tende a ser uma chave para boas melhores resultados em competições.

Nogueira e Gomes (2013) destacam ainda que neste modelo é muito importante que exista uma reflexão do atleta sobre como o mesmo se sentiu em momentos de bons e maus desempenhos esportivos, facilitando a avaliação a respeito do modo como as emoções influenciaram no rendimento.

Quanto aos estados afetivos positivos e negativos, Hanin (1997) explica que ambos desencadeiam em efeitos facilitadores ou debilitantes. Isto quer dizer que uma emoção positiva pode ser vista por determinado atleta como debilitante, ao mesmo ponto que uma emoção negativa é considerada como facilitadora, dando mais apoio a afirmação que é importante saber como cada atleta se avaliou frente a determinada performance.

A ansiedade possivelmente será vista então como facilitadora para uma atleta e como debilitante para outro, devido ao nível de ativação que cada um se encontra ao participar de uma competição. Nogueira e Gomes (2013) salientam que é importante ter conhecimento que existem também diferenças com relação ao próprio jogador, em longo prazo.

Estes autores destacam ainda a importância das medidas de auto relato na busca pelo conhecimento do perfil emocional dos atletas, tornando viável assim entender como os mesmos vivenciam bons e maus desempenhos. É fundamental saber como cada atleta enfrenta o momento competitivo e, além disto, buscar saber o efeito (facilitador ou não) das emoções.

Isto posto, não há como negar a importância de aspectos como este, que muitas vezes são negligenciados no esporte, na vida dos atletas, podendo desencadear em resultados negativos, caso não exista uma boa intervenção ou conhecimentos suficientes sobre os mesmos.

Já que, como salientado por Hanin (2007), buscar definir emoção é algo antiquado, este aponta para a necessidade de diferenciar as questões definidoras, os antecedentes e os resultados (ou consequências). Para Lazarus (2000), uma definição descritiva de emoção seria limitada por não incluir causas cognitivas, motivacionais e racionais, além dos processos relacionados a despertar e manter uma emoção.

A experiência emocional é um componente fundamental do funcionamento humano, levando em consideração as interações da pessoa com o ambiente. Hanin (1997) destacou este tipo de interação no contexto esportivo e propôs que há uma relação entre as demandas das tarefas e os recursos que a pessoa julga ter. Com isso, este enfoque no esporte deve descrever, prever e explicar experiências ótimas e disfuncionais, acompanhando individualmente desempenhos de sucesso e fracos (HANIN, 2007).

Este autor ainda cita que no esporte existem três tipos de experiências ligadas a performance. O “estado” ou estados emocionais como uma manifestação situacional e dinâmica do funcionamento humano, as relacionadas ao “traço” ou padrões emocionais relativamente estáveis de acordo com a natureza repetida da atividade atlética e as “meta-experiências”, que estariam ligadas a reflexões ou lições aprendidas em momentos de desempenhos de maior ou menor sucesso.

Estas meta-experiências (percepções, atitudes, preferências ou rejeições das experiências) refletiriam como um atleta sente suas experiências passadas, atuais ou antecipadas e as percepções sobre os efeitos das mesmas em relação ao bem-estar geral ou performance, em comparação aos estados situacionais e padrões repetidos de experiência (HANIN, 2007).

As meta-experiências surgiriam então de reflexões realizadas pelos jogadores e os treinadores de modo espontâneo sobre as condições que os levaram ao sucesso ou não em suas performances. Assim, apontariam a percepção de um atleta das estratégias de enfrentamento e auto regulação, devendo ser então alvo das intervenções.

Na prática, a reformulação da atitude de um jogador sobre experiências emocionais específicas baseia a regulação da emoção. As meta-experiências adicionariam um significado especial e uma nova qualidade a percepção do estado emocional, que é interpretado (ou reinterpretado) como facilitador ou debilitante. Com isso, o papel desta como determinante da avaliação e do processo de enfrentamento precisa ser destacado.

Com relação às dimensões, por muito tempo foram consideradas a valência e a intensidade. Contudo, de acordo com Hanin (1997), era preciso ir além para ter um quadro mais completo referente as experiências emocionais. Uma abordagem multidimensional foi proposta então por meio do IZOF (Zonas individualizadas de funcionamento ótimo). Atualmente, este modelo conta com cinco dimensões básicas que levam em conta características destas experiências como componente de diferentes estados psicobiosociais ligados a performance (HANIN, 2007).

As cinco dimensões inter-relacionadas que devem ser incluídas são: intensidade, conteúdo, forma, tempo e contexto. As três primeiras apresentariam relação envolvendo a estrutura e função das experiências emocionais subjetivas e as meta-experiências e as duas últimas com a dinâmica das experiências subjetivas em um contexto específico.

O conteúdo emocional categoriza experiências emocionais como positivas ou negativas e facilitadoras ou debilitadoras, por exemplo. Lazarus (2000) afirma que é improvável pensar em uma emoção sem conteúdo e qualidade distintivos. A intensidade e a qualidade são determinantes do impacto funcional sobre o bem-estar e performance.

Além disso, destaca também que em condições ambientais semelhantes, os atletas percebem-se de modo diferente, além de também apresentarem diferenças no modo de pensar, lidar, enfrentar, experimentar e expressar as emoções. Sendo assim, a importância funcional destas está ligada a importância e a capacidade de realização de cada atleta usando os recursos disponíveis.

Quanto à intensidade, que é considerada umas das dimensões mais importantes, ao lado do conteúdo, ajuda a determinar o efeito da emoção em relação ao desempenho atlético. A ênfase necessita ser na análise da história da performance anterior e na estimativa da intensidade das emoções que fazem parte de desempenhos individualmente bem-sucedidos ou não. Raglin e Hanin (2000) destacam que a proposta de emoção moderada como benéfica para todos não

funcionou, dando espaço então para critérios individualizados na avaliação da intensidade.

Os critérios foram estabelecidos pelo conceito de zonas de funcionamento ótimo (ZOF), que em seguida deram espaço para as zonas individualizadas de funcionamento ótimo (IZOF), enfatizando a questão de variação de pessoa para pessoa e também acrescentando a ideia das emoções agradáveis e desagradáveis. Sendo assim, os atletas apresentariam um conjunto de recursos que podem ou não estar disponíveis em uma situação para lidar com as demandas impostas pelo ambiente (HANIN, 1997, 2007).

Já a dimensão forma manifesta o estado de performance do atleta baseado em componentes básicos, como o cognitivo, emocional, motivacional, corporal, comportamental, operacional e comunicativo (HANIN, 1997). Neste ponto, dos sete componentes citados, a experiência emocional situacional (como por exemplo a ansiedade ou a raiva) é um componente do estado psicossocial associado a outros não-emocionais. Atualmente, para Hanin (2007), a pesquisa sobre o indivíduo estaria orientada para componentes emocionais, motivacionais e corporais do estado de desempenho e seus efeitos interativos.

Lazarus e Folkman (1984) salientaram que a emoção é um processo de desdobramento e sua dinâmica compreende as dimensões contexto e tempo. O contexto é ligado ao ambiente e influencia a o impacto dos fatores situacionais, interpessoais, intragrupos e organizacionais em relação a intensidade e conteúdo emocional nos ambientes esportivos (HANIN, 1997).

Esta dimensão leva em consideração também crenças culturalmente determinadas dos participantes sobre o impacto esperado das emoções específicas sobre o rendimento e sobre as regras de exibição da emoção (expressão ou supressão) em determinada subcultura (HANIN, 2007).

A dimensão tempo, por sua vez, está relacionada a uma dinâmica situacional que engloba em curto prazo três tipos de situações: antes da ação, ao longo da execução da tarefa e após a performance na competição, sendo que ela não se limita transversalmente a uma única competição. Os indicadores mais adequados a longo prazo do desenvolvimento das experiências emocionais são padrões de emoção relativamente estáveis e também as meta-experiências (HANIN, 2007).

A relação entre emoção e performance é dinâmica e bidirecional, visto que as emoções antes do evento talvez tragam reflexos positivos ou negativos no

desempenho e o processo de desempenho (bem-sucedido ou não) afeta o estado emocional de um jogador. Esta dimensão é importante para explicar como a emoção afeta o desempenho e as emoções que surgem por ele, uma vez que, segundo Lazarus (2000), os momentos antes do desempenho têm ligação com avaliações de ganho ou perda antecipada, que envolvem a ameaça ou desafio e as emoções envolvidas.

Atualmente, além das questões diretamente relacionadas com a performance, temos um mundo virtual que traz uma série de novas demandas relacionadas a ferramentas e novidades que constituem a formação do homem pós-moderno, com novas manias, hábitos, perfis falsos e diversas outras possibilidades, como exposto por Machado, Zanetti e Moiola (2011).

Isto nos remete a ideia de que estamos agora vivenciando uma cibercultura, na qual as pessoas se utilizam de ferramentas tecnológicas para estar cada vez mais imersas no mundo virtual e ligadas com redes sociais, alterando as relações interpessoais e criando espaço para que as pessoas estejam cada vez mais expostas, principalmente quando falamos de atletas de alto rendimento.

Contudo, algo que não apresentou mudanças diz respeito ao olhar para este atleta, que é visto como se não fosse humano e não pudesse ter sentimentos e emoções, sendo exposto também a treinamentos extenuantes, lesões, mídia, assédios, e todos estes temas são raramente abordados na prática (REBUSTINI, 2012).

Outro grande problema que é exposto por este autor diz respeito ao fato de que os jornalistas possuem o hábito de provocar e criar notícias sobre a vida dos atletas, em busca de atenção do leitor, mesmo que se trate de algo pessoal e não profissional. Contudo, na cibercultura, qualquer coisa que é postada perde o controle, visto que pode ter sido salva ou compartilhada, gerando um efeito cascata que potencializa ainda mais a exposição.

Desta maneira, segundo Bartholomeu e Machado (2011), o prazer relacionado a competição já não é mais o suficiente para preservar a hegemonia esportiva, considerando a fugacidade neste contexto em que o esporte está inserido, uma vez que existe sempre uma avaliação externa envolvendo diversos setores, como torcedores, mídia, dentre outros.

Sendo assim, será que os atletas estão preparados para as novas demandas que surgem neste novo mundo digital? Tendo em vista que as emoções podem ter

um papel facilitador ou debilitante na performance, estamos tendo olhares para as emoções que surgem a partir do contato com este universo e sobre os reflexos sobre os atletas?

Precisamos estar sempre conectados com as mudanças que surgem e buscar entender no que está desencadeando possíveis fatores estressores e como os atletas estão enfrentando as novas demandas, visto que alguns estão mais ou menos inseridos ou mesmo bem ou mal preparados para lidar com estas novas situações.

Buscamos então, no próximo capítulo, entender um pouco mais sobre o estresse e seus desdobramentos na performance do atleta, bem como a importância das estratégias de enfrentamento de problemas adotadas pelos mesmos de acordo com as demandas existentes.

## **5. ESTRESSE E *COPING*: EM BUSCA DO EQUILÍBRIO?**

Refletindo sobre o que já foi discutido até este ponto, percebemos a complexidade que cerca todos os trabalhos que são executados dentro de uma modalidade esportiva, algo que nem sempre é levado em consideração, prejudicando não apenas os resultados, como os indivíduos alvos das intervenções.

Isto é, quando trabalhamos com o esporte de alto rendimento, precisamos ter um olhar muito crítico e com longo alcance, possibilitando que estejamos sempre preparados e atualizando-nos de maneira a interferirmos do modo mais adequado.

Fornecendo o suporte que o atleta necessita e afastando-nos de trabalhos superficiais, ou mesmo dos que continuam sempre reproduzindo determinados “protocolos”, mesmo que tenham dado certo em determinado momento, mas sem acompanhar a evolução das necessidades dos atletas, trilhando um caminho mais valioso e eficiente.

Precisamos nos atentar às questões que vão além dos treinamentos físicos, técnicos e táticos, como discutido anteriormente. A partir disto, vimos como a psicologia do esporte têm abordado diversos temas que visam contribuir com estes avanços, nunca deixando de levar em consideração que o esporte propicia o contato com emoções intensas e precisamos saber lidar com as mesmas, de acordo com Brandão e Machado (2008).

Bettega et al. (2015) salientam que a preparação de atletas deve ocorrer em longo prazo, levando em consideração o desenvolvimento de capacidades intrínsecas e também as questões contextuais, não perdendo de vista que o futebol é um esporte muito visado, tanto pelo senso comum, quanto pelo mundo acadêmico, destacando os diversos níveis de interferências que podem ocorrer.

### **5.1. A CIBERCULTURA COMO POTENCIALIZADORA DA PRESSÃO SOBRE O ATLETA**

Os atletas estão cada vez mais inseridos dentro de uma cultura que apresenta maior contato com as tecnologias ou redes sociais e, a partir disto, é importante visualizar as possíveis consequências. Temos grandes mudanças a partir

desta situação, como descrito em capítulos anteriores, que podem vulnerabilizar os atletas, caso estes não estejam aptos a lidar com o que ocorre.

Santos et al. (2012) destacam que no ambiente esportivo os atletas estão expostos a muitos tipos de pressão, tanto interna (alcançar metas, expectativa de vitórias, etc.) quanto externa (“julgamentos” com relação ao desempenho pelo técnico, reações da torcida, dentre outros).

Contudo, no contexto da cibercultura, esta pressão é ainda maior, extrapolando o ambiente de jogo e partindo para um território sem fronteiras, onde os ataques são diretos e constantes. Isto é, a “imagem” do atleta pode passar a ser alvo de diversas pessoas após uma performance inadequada ou um erro em momento importante, sem possibilidade de grande controle.

Alguns anos atrás, quando um atleta terminava uma partida, buscava mais tarde algumas notícias sobre o jogo ou ver em jornais no dia seguinte se existia algo referente ao seu rendimento. Na atualidade, logo que sai de campo, diversas notícias sobre o mesmo já circulam no ambiente *online*, além de possíveis agressões em perfis de redes sociais, dentre outras situações que são possibilitadas pela velocidade das informações.

Este tipo de situação reforça a ideia de que estamos em um momento de grandes mudanças, sendo que nem sempre os envolvidos estão aptos a encará-las. Este fato não é exclusivo dos atletas, que passaram a ser mais visados, como também dos profissionais ligados a estes atletas, que nem sempre conhecem a melhor forma de reagir às situações.

Barbosa et al. (2013) salientam que cada momento esportivo, seja este envolvendo vitórias ou derrotas, direciona para vivências fortes, devido à necessidade de ser infalível. Desta forma, independentemente da situação, a cobrança para manter um nível alto de desempenho pode comprometer o atleta e a equipe.

A prática esportiva presente no alto rendimento, portanto, expõe os atletas a um amplo leque de exigências, não perdendo de vista também o fato de que cada vez mais o nível técnico está maior (adversários mais capacitados) e também que os números de momentos competitivos apresentaram aumentos. Contudo, o nível de exigência por desempenho não diminuiu (GOMES, 2013).

Logo, é revelada a importância de analisar os contextos esportivos para buscarmos avanços sobre questões que envolvem o rendimento, tanto dos

jogadores quanto das equipes, principalmente em momentos de maior visibilidade. Com isso, é possível procurar entender como ocorre a adaptação e também o porquê de alguns atletas conseguirem se manter no alto nível durante muito tempo, ao contrário de outros (GOMES, 2011; 2013).

## **5.2. O ESTRESSE NO AMBIENTE ESPORTIVO**

Analisando o ambiente esportivo, Santos et al. (2012) destacam que os treinos e os jogos são apenas uma parte da vivência esportiva destes atletas, uma vez que existem também diversas outras experiências que estão associadas de forma direta ou não, como as lesões, relação com a família, mudanças de clubes, dentre diversos outros aspectos, que vão além do limite do campo de jogo.

Ao discutirmos estes aspectos citados, não devemos também deixar de levar em consideração que existe uma percepção individual dos atletas, viabilizando que estes tornem-se ou não fatores geradores de estresse. Isto é, uma determinada situação pode ser vista como um problema por um atleta e não por outro, fato este que será estressor apenas para um deles (SANTOS et al., 2012).

Dando continuidade à discussão, é importante falarmos então sobre o estresse, que de acordo com Aguiar et al. (2009), recebeu o rótulo de “mal do século XXI” pelos profissionais da área da saúde. Isto deve-se ao fato destes associarem o surgimento de doenças crônicas ao estresse.

Marques et al. (2010) citam que no contexto esportivo não é diferente, levando-se em consideração a quantidade de fatores que se tornam estressores para os envolvidos e desencadeiam em consequências positivas ou negativas sobre ao desempenho atlético.

Segundo às fontes específicas de estresse, Weinberg e Gould (2008) afirmam que existem milhares delas, levando em consideração que mesmo acontecimentos cotidianos ocasionam estresse e prejudicam a saúde física e mental. Além disto, atletas costumam se preocupar com rendimento, quanto à própria capacidade, acerca da liderança e comunicação com o técnico, perigo físico, dentre outros.

Ainda de acordo com estes autores, todas estas fontes de estresse normalmente se enquadram em categorias gerais, que levam em consideração as situações ou a personalidade. As duas fontes situacionais mais comuns seriam acerca da importância do evento ou da incerteza sobre o resultado da competição.

Já com relação à personalidade, a ansiedade-traço e a autoestima, desempenham papel de destaque como fontes de estresse.

Destacando alguns aspectos do que foi exposto sobre as fontes estressoras, Weinberg e Gould (2008) citam o fato de que quanto maior o grau de incerteza quanto a um resultado, maior o nível de ansiedade-estado e estresse dos atletas, contudo, não perdendo de vista que um momento que aparentemente não tem importância nenhuma para um atleta pode ser extremamente importante para outro.

Há então, a partir disto, a necessidade de termos cuidados com a leitura que fazemos sobre os atletas e situações. Weinberg e Gould (2008) afirmam que as incertezas provenientes da vida em geral podem provocar estresse, que vai além dos limites do campo. Conflitos profissionais ou não também fazem parte dos fatores geradores.

Quanto aos fatores pessoais, estes autores apontam a importância da ansiedade-traço, pois o atleta tenderá a ver como mais ou menos ameaçadora uma situação competitiva ou mesmo a avaliação social. Para eles, atletas com alta ansiedade traço e baixa autoestima apresentam elevada ansiedade estado, até porque a autoestima também possui relação com a percepção de ameaça, ao apresentarem menor confiança.

Desta maneira, Nogueira e Gomes (2013; 2014) também destacam o papel fundamental do estresse no cotidiano das pessoas, atingindo estas em questões pessoais, profissionais e sociais. Este fato estaria diretamente ligado à necessidade de estudo sobre o mesmo pelas ciências ligadas ao movimento humano.

O estresse é definido por McGrath (1970) como um grande desequilíbrio entre uma demanda, seja ela física e/ou psicológica, e a capacidade de responder à mesma, sendo que é possível haver consequências importantes caso não seja satisfeita esta demanda.

Já Lazarus (1991b) afirma que o estresse é um processo que envolve a percepção de uma pessoa acerca de determinado evento (estressor) e a resposta a ele, existindo uma leitura que o considere como prejudicial, ameaçador ou mesmo como desafio. Este autor ainda afirma por meio do modelo transacional que a experiência de estresse necessita da avaliação cognitiva da pessoa, do impacto do estressor e da situação, precisando assim o indivíduo de um ajuste em cada caso.

De acordo com Buckworth et al. (2013), o estresse conduz a dolorosos sintomas físicos (tensão muscular, dores de cabeça ou de estômago), fisiológicos

(aceleração dos batimentos cardíacos, aumento da pressão sanguínea, sudorese, boca seca, etc.) e comportamentais (medo, ansiedade, dentre outros).

Isto posto, Nogueira e Gomes (2014) destacam que o estresse tem um papel de fundamental na vida das pessoas, influenciando-as amplamente no dia-a-dia. Contudo, existe uma ideia de que o estresse é apenas um obstáculo a ser vencido, sendo que na verdade, este possui um papel importante e precisamos de certos níveis do mesmo.

Buckworth et al. (2013) destacam que existe o estresse bom e o ruim. Isto é, certo nível de estresse é importante para o bem-estar e desempenho. O estresse ruim seria o *distress* e o bom o *eustress*. A partir disso, um certo nível de *eustress* seria desejável para performance. Contudo, quando passa de determinado ponto e torna-se *distress*, tende a inibir questões mentais, emocionais e fisiológicas.

Com relação ao processo de estresse, McGrath (1970) propôs um modelo no qual é possível entender através de estágios este fenômeno. O primeiro estágio seria da demanda ambiental, podendo esta ser psicológica ou física. O segundo estágio estaria relacionado com a percepção da demanda, de acordo com características individuais.

Neste estágio, Weinberg e Gould (2008) destacam a importância da ansiedade-traço, isto é, o modo a pessoa tende a avaliar as situações ou incertezas, fazendo com que muitas vezes estas sejam vistas como ameaçadoras, mesmo que não sejam.

Já no terceiro estágio, associa-se uma resposta ao estresse, que também pode ser física ou psicológica, de acordo com a percepção do indivíduo. Neste caso, Weinberg e Gould (2008) afirmam que quando a pessoa sente-se ameaçada, aumenta a ansiedade-estado (que é relacionada ao momento, diferente do traço), aumentando a ansiedade-estado cognitiva (preocupação) e somática (maior ativação fisiológica).

No quarto e último estágio, surgem as consequências comportamentais, representando o comportamento frente ao estresse. Este estágio tem relação com o primeiro, isto é, torna-se um ciclo, sendo que de acordo com o resultado do comportamento, demandas adicionais surgem.

É fundamental, então, que estejamos atentos ao ciclo e possamos compreender melhor as maneiras de interferir e evitar que o mesmo se retroalimente

de maneira a prejudicar o bem-estar dos sujeitos, através de respostas inadequadas, por exemplo.

Se aprofundar sobre o tema é fundamental, pois diversos são os sistemas que estão envolvidos no apoio a resposta ao estresse, como exposto por Buckworth et al. (2013). Para os autores, após a percepção da situação ameaçadora, há uma resposta emocional gerada no sistema límbico, e sinais são enviados para centros cerebrais superiores e hipotálamo para reunir a resposta.

Por sua vez, o hipotálamo posterior tem vias neurais diretas que ativam a hipófise posterior para secretar vasopressina e ocitocina e a medula adrenal para secretar epinefrina e norepinefrina na corrente sanguínea. Já o sistema nervoso simpático também é ativado pelo hipotálamo, resultando em aumentos nos batimentos cardíacos, na sudorese, respiração e dilatação das pupilas (BUCKWORTH et al., 2013).

O hipotálamo anterior, por sua vez, através da hipófise anterior, ativa o córtex adrenal para lançar glicocorticoides. Um deles é o cortisol, que mobiliza energia para ação, mas que em níveis muito altos inibe a resposta imunológica. A aldosterona (mineralocorticoide), por sua vez, aumenta a pressão sanguínea (BUCKWORTH et al., 2013).

Por fim, a medula adrenal lança epinefrina e norepinefrina, que aumentam o fluxo de sangue para os músculos, aumentando os batimentos cardíacos e a força de contração (BUCKWORTH et al., 2013). É possível perceber que é bastante complexa a reação de nosso corpo a partir de uma situação de estresse, envolvendo diversos sistemas para evitar grandes prejuízos.

Algo muito importante é a percepção de cada jogador sobre determinado momento, alterando o modo como o estresse incidirá sobre o mesmo e quais seriam as consequências emocionais e comportamentais, lembrando que o estímulo pode desencadear em respostas negativas (medo, preocupação) ou positivas (motivação) (DE ROSE JR, 1997).

É revelada assim uma outra necessidade ao abordar o tema, isto é, não devemos ficar focados apenas na busca de decifrar se determinado fator causa estresse ou não, mas sim em qual direção vão os sintomas, pois o modo como cada um interpreta as fontes (positiva ou negativa) influenciará na performance.

Além disso, quando um sujeito considera ser capaz de cumprir uma meta ou encarar um desafio, passa a ver a situação como facilitadora. O contrário também é

válido, isto é, quando visualiza como algo acima da possibilidade de controle, o fator estressor passa a exercer função debilitante de performance (SANTOS et al., 2012).

Considerando esta questão, temos que o esporte possui o potencial de criar um ambiente no qual o atleta passe por vivências positivas, inclusive desencadeando no desenvolvimento de características que o tornem mais resiliente, como por exemplo tendo mais controle sobre os sentimentos, buscando mais adequadamente atingir suas metas, suportando mais falhas ou insucessos, dentre outros (SANCHES, 2007).

Fontes e Brandão (2013), por sua vez, também destacam que isto pode favorecer os atletas no contato com situações adversas ao longo de sua experiência esportiva. Conseqüentemente, estas vivências que ajudam na busca por resiliência, auxiliam o atleta a apresentar mais destreza em lidar com situações de enfrentamentos de problemas e também a ter um sentimento de autoeficácia e autoestima.

Com relação à autoeficácia, Machado (2013) afirma que esta tem relação com o grau de certeza que um atleta tem de que consegue realizar determinado comportamento que é fundamental na busca por um resultado, isto é, tem relação direta com a ideia que o atleta possui sobre suas capacidades de realizar determinada tarefa.

Ainda segundo a este conceito, temos que:

A autoeficácia não se refere exatamente às habilidades, e sim ao julgamento da pessoa sobre essas habilidades. Esse julgamento é o produto de um complexo processo de autopersuasão, que concretiza o processamento cognitivo das diversas fontes de informações de confiança. Ela inclui a ativação que está associada ao medo e ao autoquestionamento, ou à preparação psicológica e prontidão para o desempenho, assim ao nível de *fitness*, fadiga e dor (em atividades de força e resistência). As conseqüências desses julgamentos, hipoteticamente, servem para determinar o nível de motivação que provocará um reflexo no esforço a ser despendido e em sua insistência perante dificuldades. (MACHADO, 2013, p.373).

Considerando ainda as fontes estressoras e as alterações decorrentes do estresse, Stefanello (2007) salienta, por sua vez, que quando avaliadas como negativas, tendem a desencadear em aumento da tensão muscular, diminuição da atenção e da flexibilidade, dificuldades quanto à coordenação motora e diversas outras alterações que comprometem a eficiência do atleta, o que tem reflexo direto na performance que poderá ser observada do mesmo.

O contato no dia-a-dia com estressores no trabalho, de acordo com Levy et al. (2009), associados a uma recuperação insatisfatória, tende a desencadear em um estresse crônico, trazendo prejuízos de ordem física e mental, levando a desempenhos abaixo do que é esperado, conduzindo até mesmo a um processo de *burnout* e/ou *dropout*.

Fonseca, Zechin e Mangini (2014), ao discutirem estes temas, afirmam que a síndrome de *burnout* é vista como relacionada ao esgotamento e antecede o abandono, que por sua vez é tratado como *dropout*. Costa et al. (2014) destacam que o *burnout* está associado a questões de esgotamento físico e emocional, bem como uma visão de pouca realização esportiva e desvalorização neste contexto.

Para Buckworth et al. (2013), os principais candidatos para o estresse crônico seriam pessoas sobrecarregadas com responsabilidades, ou que consideram que existem muitas coisas que precisam ser resolvidas em pouco espaço de tempo ou mesmo que sentem-se inseguros sobre algo que consideram estar acima de suas possibilidades.

### **5.3. A RELAÇÃO ENTRE COPING E ESTRESSE**

Relembrando o fato de que as fontes de estresse não influenciam da mesma forma todos os atletas, é bastante coerente que se busque identificar quais estratégias são utilizadas pelos menos vulneráveis a fim de diminuir o impacto destas fontes, auxiliando todos atletas (VERARDI et al., 2011).

Neste sentido, Sanches (2004) destaca que o enfrentamento leva a reflexos positivos em determinadas situações, que foram avaliadas de modo negativo pelo sujeito e desencadearam em estresse, evitando alterações no sistema nervoso autônomo, que seriam prejudiciais ao desempenho esportivo.

A tendência em enfatizar as questões negativas decorrentes do estresse (*distress*), e que podem prejudicar muito as pessoas, fez com que a ciência buscasse trilhar caminhos nos quais pudessem ser discutidas adaptações ao mesmo (NOGUEIRA; GOMES, 2014)

A adaptação humana ao estresse é definida por Tamminen, Crocker e McEwen (2014) como um processo dinâmico e longitudinal que ocorre por meio da busca de ajustes às demandas ou mudanças, sejam elas físicas, sociais ou psicológicas, em um determinado contexto.

A importância de se discutir a adaptação humana com relação ao estresse é fundamental em contextos nos quais as pessoas são altamente exigidas. Desta maneira, o contexto esportivo necessita de um olhar mais apurado, devido ao fato de ser muito estressante, conduzindo assim a necessidade de entender como um atleta consegue enfrentar estas pressões comuns na alta performance (NOGUEIRA; GOMES, 2014).

Confirmando esta ideia, Thatcher e Day (2008) mencionam que atletas estudados em pesquisas confirmam que ao longo de suas carreiras vivenciam níveis elevados de estresse, relacionado ao fato de haver muita exigência sobre os mesmos, algo que precisa reunir maior atenção dos profissionais envolvidos na preparação.

A psicologia do esporte, segundo Nogueira e Gomes (2014), depois de um longo período destinado a entender quais seriam os fatores que gerariam estresse nos atletas, ocasionando em desequilíbrios, busca agora uma maior compreensão sobre o que interfere no processo de adaptação. Desta maneira, o foco está na avaliação cognitiva referente ao estresse, aos modos de enfrentamento de problemas (*coping*) e às emoções.

Por meio deste foco, está sendo constatado que estes fatores possuem alto grau de relevância na busca por entender o modo como determinada situação pode ser vista como facilitadora ou debilitante para determinado indivíduo, de acordo com Lazarus (2000).

Analisar adequadamente a relação entre o estresse a avaliação cognitiva está diretamente ligado a compreender o impacto nas emoções vivenciadas durante a adaptação. Isto é, a resposta emocional tem ligação direta com a avaliação cognitiva, dependendo esta da leitura que a pessoa faz da situação e de como procura lidar com a mesma (GOMES, 2013).

Podemos perceber que a avaliação cognitiva irá interferir nas emoções (qualidade e intensidade) referentes ao estresse e também no comportamento (LAZARUS; FOLKMAN, 1991) e desempenho dos indivíduos (JONES, 1995).

A avaliação cognitiva e as emoções possuem uma relação muito próxima, de acordo com Lazarus (1991b), uma vez que no contexto esportivo, quando um atleta considerar uma situação como uma ameaça, a tendência é que o mesmo passe a sofrer com emoções possivelmente negativas, como a ansiedade, por exemplo, tendo um papel debilitante sobre o mesmo.

Os processos psicológicos possuem, portanto, um papel de destaque e viabilizam entender o resultado da interação, ou seja, o modo como a situação estressora foi confrontada. Com isso, a experiência pode encerrar com um viés positivo para o indivíduo, dependendo do modo como o mesmo conseguiu enfrentar o problema (GOMES, 2011).

Considerar a maneira como uma pessoa avalia o estresse, as emoções que surgem e os esforços para enfrentar o problema ao invés de ter olhares apenas para as fontes do mesmo é um dos grandes avanços em visualizar o estresse como um processo de transação do indivíduo com o ambiente (LAZARUS, 1991c)

Ao visualizar o estresse como um processo, um conceito bastante utilizado é da “relação particular entre a pessoa e as exigências colocadas pelo ambiente que são avaliadas e classificadas como excedendo os seus recursos e ameaçando o seu bem-estar” (LAZARUS; FOLKMAN, 1984, p.19).

Sendo assim, a compreensão do estresse destaca fatores como a avaliação cognitiva do sujeito e o *coping* (enfrentamento), além da questão da transação, que valoriza o significado atribuído pelo sujeito acerca do momento e também às implicações que surgirão para um comportamento futuro. Temos, desta maneira, que “o estresse não é consequência do estressor, mas é antes o resultado da avaliação dos recursos exigidos e dos recursos percebidos como disponíveis” (NOGUEIRA; GOMES, 2013, p.8).

Logo, o modelo transacional, de acordo com Nogueira e Gomes (2014), é visto como uma relação complexa e muito dinâmica a respeito da situação e ao ambiente no qual o indivíduo está, a avaliação cognitiva (primária e secundária) e as emoções desencadeadas, visto que estas últimas possuem o potencial de demonstrar a natureza do momento em que o sujeito se encontra e qual é o significado atribuído.

É possível perceber que a avaliação cognitiva possui um papel de destaque na explicação sobre os efeitos do estresse nos indivíduos, determinando qual o significado adotado por eles ao que ocorre no dia-a-dia. Este tipo de avaliação viabiliza entender as alterações que ocorrem a respeito da resposta emocional e permite compreender oscilações intra-individuais aos momentos estressores (NOGUEIRA; GOMES, 2014).

Segundo Lazarus (1991c), a avaliação cognitiva ocorre em nível primário e secundário. No primeiro, há uma observação sobre o significado e importância

relacionada ao momento, desencadeando a percepção de ameaça ou desafio. Estas leituras dependem do modo como a pessoa se encontra, além dos objetivos e crenças da mesma, bem como dos recursos pessoais.

Já a avaliação secundária diz respeito a análise dos recursos cognitivos e do comportamento de confronto para enfrentar determinado momento ou situação (LAZARUS, 1991b). Neste nível de avaliação, os esforços de enfrentamento estão mais direcionados ao problema (ações que buscam alterar a relação do indivíduo com o ambiente) ou à emoção (regulação das emoções, sem mudar a realidade em que ocorre o fator de estresse).

O modelo transacional possui uma clara relação entre a avaliação cognitiva e as emoções (LAZARUS, 1991b). Desta maneira, temos que existe a possibilidade de um atleta entender determinado momento esportivo como mais ameaçador e, por consequência, acarretar em emoções que serão negativas, como no caso da ansiedade em níveis inadequados.

Contudo, não podemos perder de vista também que o modo como um atleta percebe o ambiente leva a ideia de maior desafio, tendo por sua vez o efeito de levar a emoções que darão uma direção positiva ao desempenho, como a alegria, mas que não costumam ser tão estudadas quando as emoções que normalmente dão um direcionamento mais debilitante (GOMES, 2013).

Vale a pena ressaltar novamente aqui o papel que as emoções desempenham na prática esportiva, visto que seu impacto psicológico diminui a confiança dos atletas (dentre outros fatores) e seu impacto em processos motores afeta a flexibilidade, por exemplo, evidenciando a necessidade de levá-las em consideração neste processo.

Desta maneira, reafirma-se que as emoções e a avaliação cognitiva possuem uma ligação, sendo esta dependente da avaliação primária (significado ligado a situação) e secundária (enfrentamento a para lidar com este momento), alterando desta maneira as reações emocionais (GOMES, 2013)

A emoção teria o papel de auxiliar na adaptação do indivíduo ao momento de estresse, mas existe a possibilidade de que a avaliação cognitiva realizada seja irrealista, sendo que desta maneira ela conduziria na realidade para uma situação oposta à adaptação (LAZARUS, 2000). Este tipo de situação ocorre, por exemplo, quando uma pessoa analisa uma situação como sendo muito ameaçadora

(considera que não tem capacidade de lidar com esta), fazendo com que as emoções resultantes não facilitem a adaptação.

Deste modo, temos que o enfrentamento (*coping*) é considerado como um processo no qual se busca atender as demandas, sejam elas internas ou externas, que foram avaliadas pelo sujeito (atleta) como excedendo seus recursos (LAZARUS; FOLKMAN, 1984).

Lazarus e Folkman (1984) afirmam ainda que o enfrentamento consiste em esforços de ordem cognitiva e comportamental de uma pessoa para lidar com as exigências do ambiente ou internas, ou mesmo com um conflito envolvendo ambas, influenciando e recebendo influência do ambiente.

A importância de haver estratégias eficientes é que o atleta não entra em uma situação na qual o forte estresse levará ao cansaço excessivo, pouco envolvimento, rotatividade, chegando inclusive a transtornos psiquiátricos, ocasionando em problemas de sono e isolamento das outras pessoas (ROMERO et al., 2010).

Desta maneira, as estratégias de *coping* passaram a ocupar papel de destaque nas pesquisas envolvendo prática esportiva, afinal, agir adequadamente no enfrentamento é fundamental para um atleta em busca de alto rendimento (THATCHER; DAY, 2008).

Referindo-se a este aspecto, Lazarus (2000) afirma que a psicologia do esporte deveria mudar o foco do estresse para as emoções, visto que estas estão mais relacionadas com o desempenho esportivo. Ainda de acordo com este raciocínio, seria preciso acabar com o ciclo negativo que envolve os padrões de pensamentos (passando para padrões cognitivos eficazes e construtivos), para que não direcionem para resultados negativos.

Isto pode ser feito por meio do trabalho envolvendo estratégias de *coping* eficientes e também potencializando o entendimento dos atletas acerca de questões cognitivas, da motivação, dentre outros aspectos, relacionados às emoções. Não se deve esquecer, afirma Lazarus (1999), que estresse, emoções e *coping* constituem a mesma unidade para compreender os encontros adaptacionais.

É preciso destacar que não existe uma obrigatoriedade de que determinado sujeito seja eficaz em uma situação específica para que busque lidar adequadamente com o estresse causado pela mesma (LAZARUS, 1999). Desta maneira, este autor associa ao sucesso de um atleta a capacidade de possuir eficácia no manejo de situações estressoras.

Contudo, é fundamental levar em consideração ao trabalhar com estes atletas que nem todas estratégias de *coping* possuem a mesma eficácia frente a uma situação de estresse, reforçando a necessidade de entender a percepção dos envolvidos sobre os resultados atingidos a partir dos pensamentos e comportamentos assumidos frente ao estressor (GOMES et al., 2013).

A transação estaria relacionada então, de acordo com Lazarus (1998), com a interação da pessoa com o ambiente, existindo assim a necessidade de avaliação do significado relacional construído em determinado momento. Isso faz com que a teoria transacional debata o estresse como algo que resulta da interação entre o atleta e o ambiente, ao invés de um destes isolado.

O *coping* seria então:

Um constructo multidimensional de auto-regulação que se caracteriza pela utilização dinâmica de estratégias comportamentais e cognitivas para lidar com as exigências internas e externas colocadas por um episódio específico de estresse. (LAZARUS; FOLKMAN, 1984 apud GOMES et al., 2013, p. 3)

Um fato interessante sobre o *coping* é que, apesar de sua relevância, não existe um número expressivo de dados relacionando o mesmo com o rendimento esportivo de atletas (HOAR et al., 2006), mesmo levando em consideração que este seja importante na adaptação ao estresse.

A utilização de instrumentos como o MCOPE (GOMES, 2008) proporciona a avaliação de diversas estratégias de *coping*, como citado por Carver et al. (1989), possuindo três principais, que são: estratégias focadas no problema, na emoção e no evitamento.

A primeira estratégia é direcionada para a realizar a tarefa, diminuindo assim os problemas emocionais atrelados a situação negativa, sendo então os esforços centrados para mudar ou manejar o estressor. Já nas estratégias focadas na emoção, há uma leitura da situação pela pessoa na qual não conseguirá alterar a mesma, procurando auxiliar na redução do mal-estar referente às emoções (GOMES et al., 2013)

A terceira estratégia (focada no evitamento) tem por finalidade diminuir a tensão e problemas emocionais por meio do evitamento, negação, afastamento, dentre outros. Carver et al. (1989) afirmam que estas estratégias reduzem o mal-estar a curto prazo, contudo são inadequadas para médio e longo prazo, frente a

situações estressoras, o que para Myers (2010) as associa aos piores resultados de ajustamento psicológico.

Outro aspecto importante no estudo do *coping* e que é favorecido pelo instrumento acima citado, diz respeito a avaliação de uma situação específica de estresse (versão situacional do MCOPE). Desta maneira, foi explicitado um possível fator estressor e a partir deste, foram levantadas as estratégias para enfrentar esta situação.

Utilizar a versão situacional, para Gomes et al. (2013), é interessante e visa diminuir as críticas que são feitas a uma versão geral, que demonstra uma tendência de enfrentar situações estressoras, pois não haveria um tipo único de *coping* para demonstrar como a pessoa enfrenta estes momentos de estresse no cotidiano.

Portanto, temos que o *coping* possui uma importância grande frente às situações estressoras, que estão constantemente fazendo parte do dia-a-dia dos atletas, sendo que muitas vezes seu sucesso está diretamente relacionado com a capacidade de lidar adequadamente com estes tipos de situação.

Desta maneira, o modelo transacional auxilia na compreensão do fenômeno do estresse, evidenciando que não basta apenas identificar quais são os fatores estressores que fazem parte do contexto esportivo. Buscar então entender situações específicas e as respostas frente às mesmas pode trazer contribuições no enfrentamento e colaborar com o desempenho e bem-estar.

## 6. MATERIAIS E MÉTODOS

### 6.1. MÉTODO DE PESQUISA

O método utilizado foi o quantitativo, que de acordo com Fonseca (2002) permite quantificar os resultados e constituir um retrato real dos participantes envolvidos. Utilizar a pesquisa quantitativa, através de estatística inferencial, direciona-nos a um raciocínio dedutivo, às regras da lógica e aos atributos mensuráveis da experiência humana.

### 6.2. PARTICIPANTES

Os participantes desta pesquisa foram 35 atletas de futebol que estavam devidamente regularizados em suas federações como profissionais, participando desta maneira de competições oficiais. Com isso, foram pesquisados atletas que disputam competições que contam com o apelo midiático, favorecendo desta forma o surgimento de possíveis interferências sobre os mesmos.

Desta forma, os atletas deveriam ter acima de 18 anos e disputar campeonatos de séries A ou B, de nível estadual ou nacional, visto que assim provavelmente as questões que envolvam os objetivos traçados podem ser observadas de uma maneira mais adequada. Também foi restringida a coleta aos atletas que atuam na região de Rio Claro, estado de São Paulo, devido a conveniência de deslocamento territorial ao longo do processo que envolvia o contato e aplicação, etapas estas detalhadas nos procedimentos.

A partir da seleção dos atletas e coletas dos dados, para análises que envolviam estresse, avaliação cognitiva (primária e secundária), dados envolvendo emoções e enfrentamento de problemas, buscou-se dividir em grupos para procurar observar se atletas com um nível maior de *expertise* poderiam apresentar resultados mais favoráveis em relação aos resultados.

Este tipo de estudo que envolve diferentes níveis de *expertise*, de acordo com Swann, Moran e Piggott (2015), é um tópico muito abordado nas pesquisas atualmente. Contudo, Polman (2012) destaca que existe uma grande inconsistência dos pesquisadores no que diz respeito aos critérios utilizados na definição de “expert” ou elite.

O estudo de Swann, Moran e Piggott (2015) encontrou oito categorias utilizadas por pesquisadores na busca por esta definição, sendo elas: nível competitivo internacional e/ou nacional; experiência; profissionalismo; tempo/frequência de treinamento; participação em programas de desenvolvimento de talentos de elite; concorrência a nível regional; medidas objetivas do esporte (os “*handcaps*” do golfe, por exemplo); e nível universitário.

Contudo, estes autores apontam diferenças nas validades das classificações, uma vez que alguns atletas realmente são de elite e outros claramente não são. Um exemplo disto é que muitos estudos descreviam a amostra baseados na experiência dos atletas na modalidade, não oferecendo qualquer avaliação do desempenho destes. Neste caso, praticar diariamente um esporte não quer dizer necessariamente que o nível de performance é alto.

Buscando contribuir com a temática, Swann, Moran e Piggott (2015) criaram um sistema de classificação que separa em quatro tipos de atletas: “semi-elite”, “elite competitiva”, “elite de sucesso” e “elite de classe mundial”. Essa possibilidade é vista pelos autores como mais específica e útil no contexto esportivo do que as demais, visto que é baseada em uma equação que valoriza diversos fatores.

Os fatores levados em consideração foram: (A) O maior padrão de desempenho do atleta; (B) Sucesso ao mais alto nível do atleta; (C) Experiência ao mais alto nível do atleta; (D) A competitividade do esporte no país dos atletas; (E) Competitividade global do esporte. Todos estes tinham subcategorias com diferentes valores, como pode ser observado no Apêndice II. Como os autores discutem a validade da experiência como um indicador de sucesso ou desempenho, optaram por reduzir o valor da mesma pela metade. A equação, então, seria a seguinte:

$$[(A + B + C/2)/3] \times [(D + E)/2]$$

A partir da mesma, os escores classificariam os atletas, sendo 1 a 4 referentes a atletas de “semi-elite”, 4 a 8 de “elite competitiva”, de 8 a 12 de “elite de sucesso” e, por fim, de 12 a 16 de “elite de classe mundial”. Os três primeiros fatores (A, B, C) visam avaliar dentro do esporte e os dois últimos (D e E), através dos esportes.

Avaliar através dos esportes visa levar em consideração a popularidade no país, pois como citado por Swann, Moran e Piggott (2015), atletas de um esporte como o futebol no Brasil, que possui maior destaque, teriam enfrentado maior

concorrência para atingir o mais alto nível, apresentando um desempenho mais elevado.

Além disso, sugerem que é fundamental diferenciar esportes muito desenvolvidos e conhecidos mundialmente dos demais, pelo grau de competitividade também e pelo número de atletas que precisam enfrentar para ser o melhor neste esporte.

Chegamos assim a categorização dos atletas, visto que: os “semi-elite” seriam os que estão abaixo da mais alta performance possível; os de “elite competitiva” competem regularmente no alto nível, mas não tiveram sucesso no mesmo; já a “elite de sucesso” compete em alto nível e experimentou um sucesso “infrequente”; finalizando, a “elite de classe mundial” seria a que apresentou sucesso sustentado neste nível, com muitas vitórias em um longo período (diversas temporadas).

A respeito dos participantes desta pesquisa, oito foram excluídos devido ao fato de não responderem todas as questões que possibilitavam classificá-los. Além disto, apenas três foram classificados como “semi-elite”, visto que optamos por excluir este grupo também. Como nenhum atleta se enquadrou em “elite de classe mundial”, o restante foi dividido em “elite competitiva”, com 19 atletas e “elite de sucesso”, com 16, totalizando assim 35 atletas.

Como limitações do escopo, tratamos o maior nível de desempenho do atleta como a divisão da equipe em que o mesmo se encontra, visto que os dados não permitiam saber qual o maior nível que competiu. Analisar o nível em que se encontra vai de encontro com o que foi proposto pelos autores da equação no que diz respeito ao padrão em que o atleta está e ganha a vida por meio do esporte.

Outra limitação é em que nível os atletas que ganharam títulos nacionais estavam disputando, sendo que adotamos como 1 ponto para regionais, 2 pontos para títulos estaduais e 3 pontos para títulos nacionais, de acordo com as informações disponibilizadas.

### **6.3. INSTRUMENTOS DE PESQUISA**

Primeiramente, os atletas responderam a um questionário fechado (Apêndice I) com a finalidade de obter informações sobre os mesmos referentes a: idade, escolaridade, clube atual, divisão competitiva, categoria atual, posição específica,

tempo de prática em competições oficiais, principais títulos conquistados, quais redes sociais utilizam, a frequência de utilização destas, a ocorrência de problemas com jornalistas ou torcedores e a frequência, a preocupação com o que é postado nas redes e também com o que é falado sobre os mesmos nas redes sociais e, por fim, quem mais os afeta com possíveis comentários.

Posteriormente, deu-se início a utilização dos instrumentos EAC (Escala de avaliação cognitiva), QED/SEQ (Questionário de emoções no esporte) e MCOPE (Versão Revista para o Desporto do COPE), que serão melhor descritos a seguir.

Antes de iniciar a Escala de Avaliação Cognitiva, foi utilizado um instrumento (Anexo I) que visava analisar o nível de estresse dos atletas, que faz parte da versão situacional do MCOPE. O item baseia-se nas indicações sugeridas por Giacobbi e Weinberg (2000), que salientam a importância desta medida como um indicador de controle para verificar se os atletas experienciaram efetivamente estresse na resposta à situação geradora de mal-estar. Os autores propuseram um único item para avaliar o nível geral de estresse, numa escala tipo "Likert" de cinco pontos (1 = *Baixo estresse*; 5 = *Elevado estresse*).

A EAC (A Escala de Avaliação Cognitiva) (Anexo II) foi desenvolvida por Gomes (2008) tendo por base o modelo transacional de Lazarus (1991a, 1999; LAZARUS; FOLKMAN, 1984). Conta com 15 itens, sendo que os nove primeiros dizem respeito a avaliação cognitiva primária, subdividida em subescalas (importância, ameaça e desafio) com três itens cada e os 6 últimos sobre avaliação cognitiva secundária, também subdividida em duas subescalas (potencial de confronto e percepção de controle). Esta escala varia de "0" até "6". Com a finalidade de evitar anomalias estatísticas devido ao valor "0", alteramos os valores e partimos de "1" até "7", somando o valor "1" a cada resultado obtido por meio do questionário original.

O Questionário de Emoções no Desporto (QED) (Anexo III) foi adaptado por Gomes (2008) a partir dos trabalhos originais de Jones et al. (2005). Procura avaliar os sentimentos subjetivos associados às emoções em contextos desportivos, tendo por base cinco domínios: Ansiedade, tristeza e raiva (reações emocionais negativas) e excitação e alegria (reações emocionais positivas). O instrumento é constituído por 22 itens, numa escala tipo "Likert", variando de "0" (nada) até "4" (extremamente). Assim como no questionário anterior, alteramos os valores, partindo então a escala de "1" e chegando a "5".

Adicionalmente, procura-se neste instrumento avaliar o carácter facilitador ou debilitador das emoções no rendimento desportivo (“direção” da emoção). A importância e necessidade deste tipo de avaliação têm vindo a ser realçadas na literatura, principalmente nos estudos debruçados sobre os efeitos da ansiedade no rendimento desportivo (JONES; SWAIN, 1992). Para tal, é proposto para cada item do instrumento uma escala tipo “Likert” de sete pontos (-3 = *Muito negativo*; 0 = *Nada importante*; +3 = *Muito positivo*), de modo a que os atletas possam apontar o possível efeito de cada emoção na competição a realizar. Com relação a esta escala, que apresenta valores negativos e 7 pontos, optamos por alterar para valores positivos apenas, somando “4” em todas respostas, ficando com uma escala que parte de “1” até “7”, evitando possíveis erros de correlação devido a escala ser negativa. Além disso, normalizamos os dados para coincidir com a escala que envolve a intensidade, no intervalo [1, 5].

Já a Versão Revista para o Desporto do COPE (MCOPE) (Anexo IV) foi traduzida por Gomes (2008) a partir da adaptação de Crocker (1992) e Crocker e Graham (1995) para o contexto desportivo. O instrumento conta com 13 dimensões: (a) confronto ativo; (b) apoio instrumental; (c) planeamento; (d) eliminação de atividades distrativas; (e) aumento do esforço; (f) apoio emocional; (g) desinvestimento comportamental; (h) ventilação das emoções; (i) negação; (j) auto culpabilização; (k) pensamentos irrealizáveis; (l) humor; e (m) religião. Este instrumento possui 52 itens e uma escala do tipo “Likert”, de cinco pontos (1= nunca utilizei até 5 = utilizei muitas vezes).

Por último, utilizou-se o EAEC-Futuro (Anexo V), versão para atletas, que é uma escala do tipo “Likert” de dez pontos (0%= nada eficaz até 100% completamente eficaz), que indica até que ponto a forma como tentará enfrentar o problema que surgem será eficaz.

#### **6.4. PROCEDIMENTOS**

Foi realizado o contato com representantes das equipas, visando explicar sobre o estudo e também a possibilidade de aplicação do mesmo naqueles contextos. Após este primeiro contato, foram agendados horário e local onde seriam aplicados os questionários para todos atletas de forma simultânea, não prejudicando

assim o cronograma da equipe e facilitando também a explicação para os atletas, bem como responder possíveis dúvidas dos mesmos.

Foi realizada uma breve explicação antes de cada coleta referente ao objetivo da pesquisa e dos instrumentos que estavam sendo utilizados, ressaltando que os atletas não seriam prejudicados em momento algum e que não seriam identificados. Todos os participantes assinaram o TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido).

Com relação às limitações de estudo, até onde se sabe, não houve alterações ou influências nas respostas dos atletas referentes a imposições ou recomendações da equipe, visto que muitas vezes os atletas podem ser instruídos a determinados padrões de resposta. Antes das aplicações, todos atletas foram avisados a respeito da seriedade da pesquisa e do distanciamento com o clube, pois a comissão técnica não teria contato com as respostas, deixando os atletas mais tranquilos para expressar o que estavam sentindo. A partir deste ponto, não foi possível ter controle sobre a sinceridade das respostas.

A pesquisa foi submetida para o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Instituto de Biociências da Unesp de Rio Claro, no dia 20 de outubro de 2015, por meio da Plataforma Brasil, recebendo como situação do parecer “aprovado” em 26 de fevereiro de 2016, bem como número deste parecer 1.426.251.

## **6.5. ANÁLISE DOS RESULTADOS**

A análise estatística dos dados foi realizada no programa SPSS 17.0. Para análise das variáveis coletadas pelos instrumentos de pesquisa, utilizou-se estatísticas descritivas como média, frequência, desvio padrão, os quais contribuíram para se ter uma visão mais geral do perfil dos jogadores. Também foram realizados procedimentos para análise exploratória de dados visando identificar eventuais omissões de respostas.

Foram utilizados os testes de Mann-Whitney para verificação da significância das variáveis entre os grupos e de Kruskal-Wallis para avaliar se houve diferença significativa entre os valores das dimensões dos questionários. Também foi utilizada a correlação de Spearman, que mede o grau de correlação positiva ou negativa entre duas variáveis, assumindo valores entre -1 e 1. Finalizando, o alfa de

Cronbach, que para Maroco e Garcia-Marques (2006), foi usado para fornecer a “fiabilidade” da escala, isto é, a capacidade de ser consistente.

## 7. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram coletados dados referentes a duas equipes profissionais que atuam na região de Rio Claro, estado de São Paulo, participantes das séries A e B do Campeonato Paulista de Futebol, organizado pela Federação Paulista de Futebol e considerado por muitos como um dos principais campeonatos estaduais do Brasil, evidenciando desta maneira a importância do mesmo.

Ao longo do procedimento de coleta, chegamos ao número de 46 atletas profissionais que participaram do preenchimento dos questionários. Contudo, ao iniciar a análise e dividir os atletas de acordo com a equação proposta por Swann, Moran e Piggott (2015), oito atletas precisaram ser excluídos da amostra por não responderem alguns dos campos necessários para permitir a classificação. Além disso, apenas três atletas ficaram dentro da categoria “semi-elite”, o que nos fez optar por estudar apenas as categorias “elite competitiva” e “elite de sucesso”, com 19 e 16 atletas, respectivamente. Portanto, a amostra total contou com 35 atletas profissionais

Os 35 atletas coletados são profissionais, do sexo masculino, disputaram o Campeonato Paulista nas duas principais divisões competitivas de futebol. A média de idade foi de 26 anos ( $\pm 4,12$ ) para o total de atletas, sendo que nos grupos foi de 25 anos ( $\pm 3,99$ ) para elite competitiva e 27 anos ( $\pm 4,06$ ) para elite de sucesso.

Quanto ao tempo de prática profissional na modalidade, temos que a média geral foi de 9 anos ( $\pm 4,3$ ). Os grupos, por sua vez, obtiveram médias de 7 anos ( $\pm 3,45$ ) no caso da elite competitiva e 11 anos ( $\pm 4,53$ ) na elite de sucesso. Para facilitar a visualização dos dados expostos, a tabela 1 a seguir apresenta as médias de idade e tempo de prática da amostra.

**Tabela 1.** Médias e Desvio Padrão de idade e tempo de prática.

	<b>MÉDIA DE IDADE</b>	<b>D.P.</b>	<b>TEMPO DE PRÁTICA (MÉDIA)</b>	<b>D.P.</b>
Elite competitiva (n=19)	25 anos	$\pm 3,99$	7 anos	$\pm 3,45$
Elite de sucesso (n=16)	27 anos	$\pm 4,06$	11 anos	$\pm 4,53$
Amostra total (n=35)	26 anos	$\pm 4,12$	9 anos	$\pm 4,3$

Fonte: Elaborado pelo próprio autor (2017)

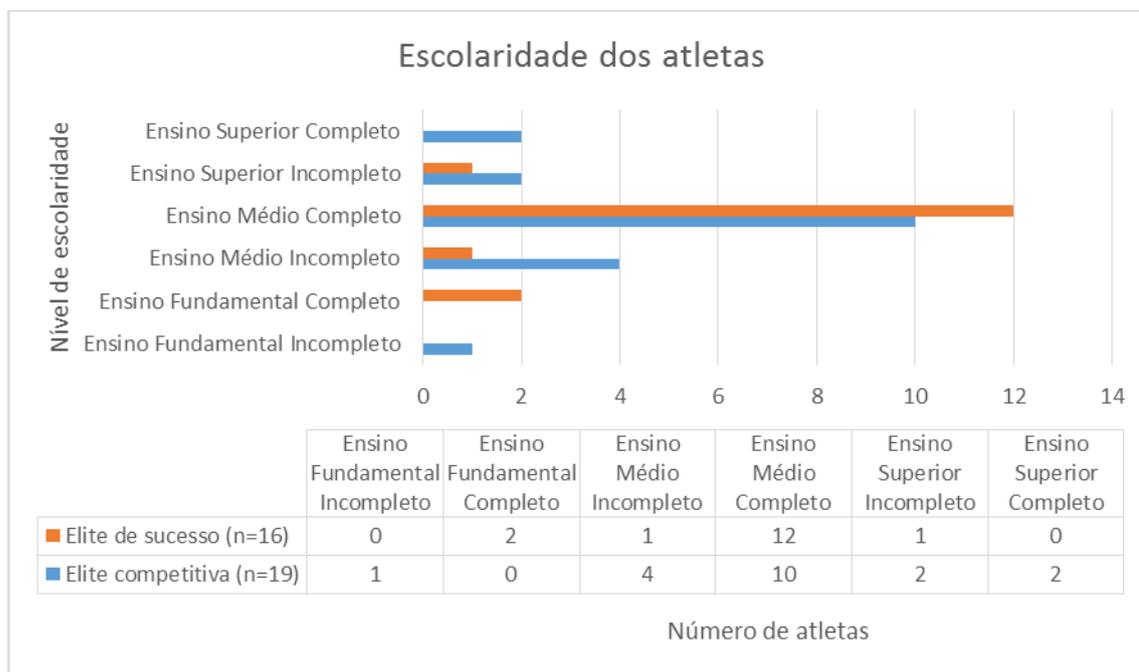
Com relação ao tempo de prática na modalidade, que faz parte dos critérios de separação dos grupos, Tucker e Collins (2012) destacam que a prática por si só não explica níveis individuais de desempenho e que ser “expert” não se baseia apenas em horas acumuladas na modalidade, apesar de não deixarem de salientar a importância do papel da prática na formação.

Este aspecto já foi levado em consideração por diversos autores, que criaram parâmetros como os apresentados por Gladwell (2009), que propôs a regra dos 10 anos ou mesmo o acúmulo de horas, com exigência mínima de 3000 horas, proposto por Campitelli e Gobet (2011).

Swann, Moran e Piggott (2015) afirmam que este é um critério importante para saber o nível do atleta, mas que é preciso cuidado, pois um atleta que disputou por muitos anos o nível regional não pode ser equiparado ao que competiu certo tempo no mais alto nível internacional. Por este motivo, na equação, propuseram a redução pela metade da importância da experiência, pois não consideram que seja um indicador tão confiável de sucesso.

Dando continuidade a caracterização da amostra, no geral, 20% dos atletas (n=7) pertenciam a equipes da série A e 80% (n=28) da série B da competição, uma vez que em relação aos grupos, na elite competitiva 11% (n=2) eram da série A e 89% (n=17) da série B e na elite de sucesso 31% (n=7) eram da série A e 69% (n=11) eram da série B.

Na Figura 1 a seguir foi exposta a diferenciação entre os grupos no que diz respeito ao critério de escolaridade, que variou desde atletas que estavam com o ensino fundamental incompleto até os que assinalaram ensino superior completo como maior titulação alcançada.

**Figura 1. Escolaridade dos atletas.**

Fonte: Elaborado pelo próprio autor (2017)

Ao observar a Figura 1, percebeu-se pelos valores numéricos que a maioria dos atletas estavam com o ensino médio completo em ambos os grupos. Apenas o grupo de elite competitiva apresentava um atleta com ensino fundamental incompleto e dois com ensino superior. No ensino fundamental completo, por sua vez, apenas a elite de sucesso apontou dois atletas. Nas outras categorias de classificação, ambos os grupos tiveram atletas que as assinalaram como escolaridade máxima atingida.

Considerando os dois grupos juntos, é interessante observar que 63% da amostra (n=22) apresenta ao menos o ensino médio completo, apesar de apenas 14% terem dado continuidade ao ensino superior, o que estaria relacionado com o estilo de vida dos atletas, que estão constantemente envolvidos com rotinas exaustivas de treinamentos, jogos, viagens, e outras atividades relacionadas com a modalidade.

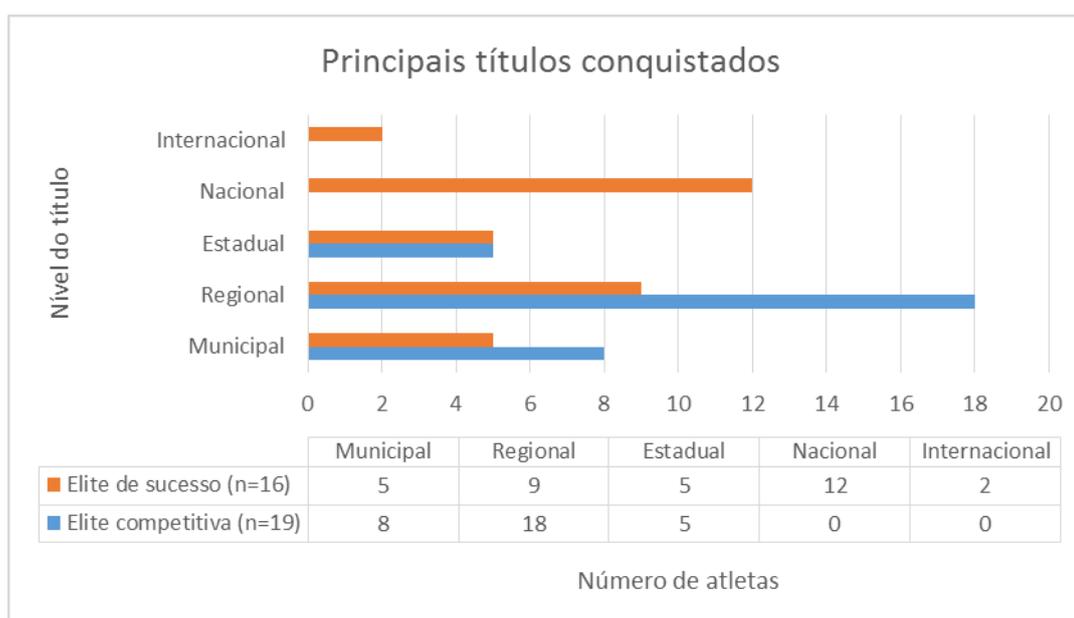
Este tipo de formação é bastante importante e tende a facilitar questões pessoais e profissionais, pois não só auxilia um atleta na adaptação a novos contextos onde ele pode ser inserido (com o conhecimento de novas línguas, por exemplo), como também ajudaria em momentos de transição de carreira (visto que o

esporte tem uma carreira mais curta), ou mesmo caso não haja continuidade no meio esportivo, facilitando a entrada no mercado de trabalho.

Por outro lado, não podemos perder de vista que apesar de 77% dos atletas apresentarem no mínimo o ensino médio completo, devemos ter cuidado ao analisar o nível de estudo dos atletas, uma vez que, como salientado por Rocha et al. (2011), isso não representa necessariamente a qualidade deste, algo que conduziria a reflexões equivocadas.

Outro dado relevante de ser exposto e que também fez parte da diferenciação entre os grupos diz respeito aos títulos conquistados pelos atletas ao longo de suas carreiras esportivas. Neste ponto, foi permitido que os atletas assinalassem mais de uma alternativa apresentada, como pode ser visto na Figura 2.

**Figura 2.** Títulos ou principais resultados conquistados pelos atletas participantes.



Fonte: Elaborado pelo próprio autor (2017)

A Figura 2 apresenta que os títulos da elite competitiva se concentram entre municipal, regional e estadual, não sendo assinalados títulos nacionais ou internacionais por ninguém e tendo por resultado numericamente mais expressivo o nível regional. Na elite de sucesso, por sua vez, os atletas conquistaram títulos em todos os níveis, com maior destaque para os nacionais. Contudo, este dado precisa ser analisado com cuidado, pois apesar de não ser o único critério utilizado, foi um dos que possibilitaram a divisão nos grupos que estão sendo adotados.

Este dado é bastante interessante por dar mais força a separação realizada, pois é muito difícil adotar um único critério, como salientado por Swann, Moran e Piggott (2015), mas para eles os títulos nacionais nos conduzem a sugerir que o atleta atingiu certo grau de sucesso em seu esporte e contribuem assim para a equação proposta que foi adotada nesta dissertação.

Outro dado que é interessante é o apontado por Storm, Kristoffer, Krogh (2012), que afirmam existir diferenças entre os esportes no que diz respeito as oportunidades de progredirem de nível e chegarem ao nível nacional ou aos mais altos níveis. Acerca deste aspecto e colaborando com essa ideia, Swann, Moran e Piggott (2015) citam o caso do Futebol no Brasil, que é o esporte nacional e por isso, provavelmente, os atletas devem ter enfrentado maior concorrência para atingir o alto nível e estarem, por exemplo, em uma equipe campeã nacional.

Esta reflexão é bastante interessante e também faz parte da equação proposta, pois em um esporte que não é tão popular ou não é tão praticado em algum país, talvez não se tenha cobrado tanto o desempenho a ponto de serem igualmente competitivos a nível mundial, neste mesmo esporte. A fim de enfatizar esta ideia, os autores citam “Eric the Eel”, que foi um nadador da Guiné Equatorial que nos Jogos Olímpicos de Sydney, em 2000, conquistou o pior tempo já registrado nos 100 metros livres. Contudo, este resultado foi o recorde nacional do país do nadador.

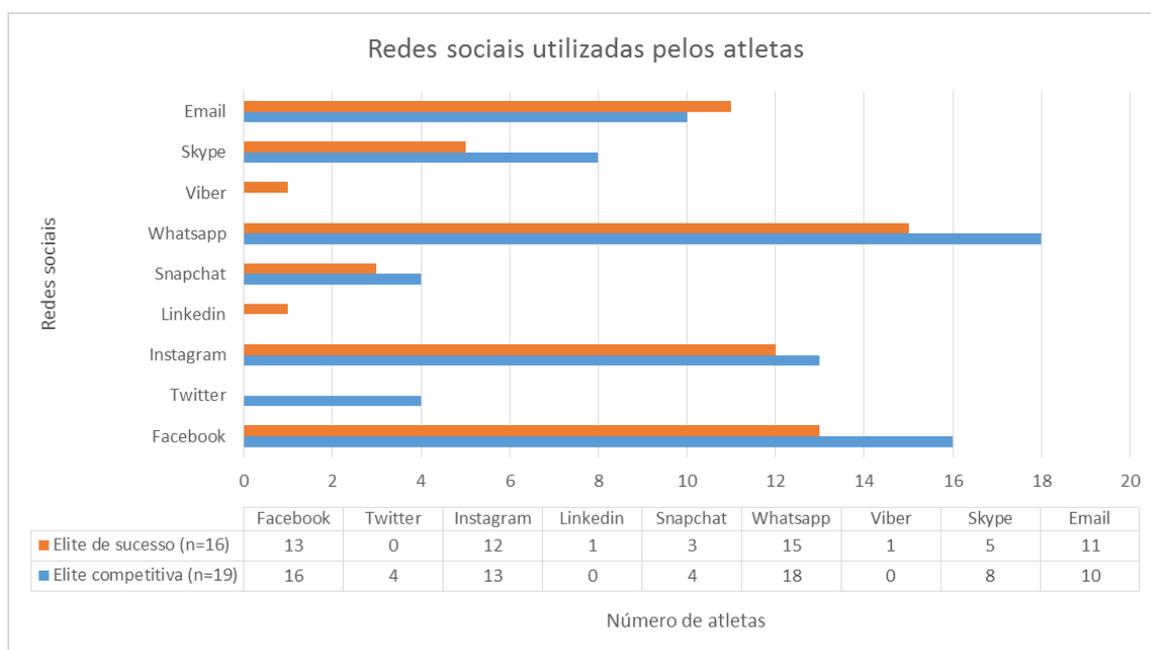
Apesar de extremo, este exemplo facilita o entendimento do porquê utilizar o critério de importância do esporte no país do atleta em questão, visto que ele representou o país assim como Michael Phelps, mas o desempenho dos dois é absolutamente diferente.

Além disso, também é valorizado (além da importância no país do atleta) o *status* global da modalidade, levando em consideração quantos atletas de alto nível precisam ser enfrentados para ser o melhor naquela modalidade. É preciso então levar em conta a popularidade global e a elevada taxa de participação de diversos países. Novamente temos que o futebol está entre os mais praticados e com grande apelo mundial (SWANN, MORAN, PIGGOTT, 2015).

### 7.1. IMERSÃO DOS ATLETAS NAS REDES SOCIAIS *ONLINE*

Partindo no sentido de buscar maior conhecimento referente a utilização das redes sociais *online* pelos atletas participantes, a próxima Figura 3 destaca as mais utilizadas pelos mesmos. Novamente foi possibilitado que os atletas assinalassem mais de uma alternativa, isto é, poderiam assinalar todas as redes sociais que utilizavam.

**Figura 3.** As redes sociais utilizadas pelos atletas.



Fonte: Elaborado pelo próprio autor (2017)

A Figura 3 nos permite discutir sobre a imersão dos atletas nas redes sociais, bem como quais são as mais utilizadas pelos mesmos. O aplicativo Whatsapp® foi o mais selecionado, sendo que apenas um de cada grupo deixou de assinalar esta opção. Em ambos os grupos, o Facebook® e o Instagram® também apresentaram valores altos de utilização, ficando em segundo e terceiro, respectivamente.

O fato de que nenhum atleta deixou de assinalar ao menos uma rede social *online* e que, considerando toda a amostra, o Whatsapp® é utilizado por 94%, além dos altos usos do Facebook® (83%) e do Instagram® (71%), nos conduz a enfatizar que todos usam ao menos uma das possibilidades, estando sujeitos então a todos os benefícios e malefícios deste envolvimento.

Rosado e Alves (2016) citam uma pesquisa realizada pela Conecta/IBOPE em 2014, na qual o brasileiro que se insere neste ambiente tem uma média de sete perfis em redes sociais, com destaque para o Facebook® (96% dos usuários pesquisados), uma vez que este é utilizado somente no Brasil por aproximadamente 89 milhões de usuários.

Estes dados também vão de encontro com o que Alcântara (2013) afirmou quanto a existir o costume de estarmos presentes em diversas redes sociais *online*, muitas vezes com mais de um perfil e endereços de e-mails, possibilitando trocas de informações em grandes velocidades.

São diversos os tipos de redes sociais *online* utilizadas, sendo que algumas têm enfoque em postagem de fotos, outras em envio de mensagens, ou envio de vídeos ou imagens, e assim por diante. O interessante é que diversas delas apresentaram resultados elevados, sinalizando que os atletas costumam ter vários tipos de envolvimento, que acarretam em uma exposição elevada.

A alta utilização destes instrumentos permite que as informações, sejam elas publicidades ou desavenças, por exemplo, possam ser compartilhadas pelos seguidores e pelos seguidores dos seguidores, caracterizando o que é chamado de efeito cascata no ciberespaço (REBUSTINI, 2012). Além disso, este autor ainda enfatiza que o impacto dessas mídias é instantâneo, possibilitando contato imediato com os novos fatos pelos que estiverem *online*.

É preciso ter ideia do potencial de alcance, visto que Bueno e Lucena (2016) afirmam existir estimativas de que aproximadamente 1,1 bilhão de pessoas possuam um *smartphone*, com possibilidade de triplicar este número até 2018. Este tipo de aparelho é um dos facilitadores ao acesso aos conteúdos, possibilitando uma conectividade alta aos usuários.

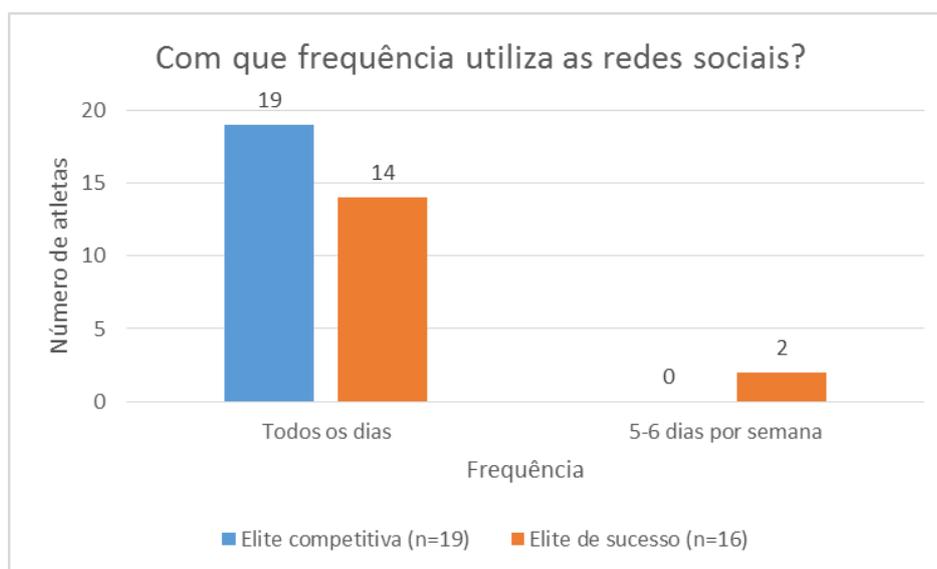
Halloran (2015) levantou dados referentes a usuários de *smartphones* de idades entre 18 e 24 anos nos quais eles recebem em média, por mês, 1.831 mensagens e enviam 2.022 textos neste mesmo período de tempo. Sendo assim, percebemos o quanto as pessoas estão conectadas e também de que não temos controle sobre o que postamos logo após o ato, pois mesmo que sejam apagadas as postagens, elas já podem ter sido compartilhadas ou apropriadas por outros usuários.

Percebemos então que este tipo de envolvimento é bastante importante de ser discutido, pois tendo ideia do potencial que este tipo de ferramenta possui e o

grau de envolvimento que os atletas apresentam, necessitamos de olhares mais apurados sobre possíveis interferências e possibilidades de intervenções que viabilizem uma utilização mais adequada, minimizando efeitos negativos.

Após analisar quais eram as redes sociais *online* mais utilizadas pelos atletas, buscamos também realizar um levantamento com relação à frequência de utilização, como pode ser observado na Figura 4.

**Figura 4.** Frequência de utilização das redes sociais pelos participantes.



Fonte: Elaborado pelo próprio autor (2017)

Ainda seguindo na linha da adesão e envolvimento dos participantes, temos os dados que se referem a frequência de utilização das redes sociais *online*, sendo que praticamente todos (94%, n=33) fazem uso das mesmas todos os dias da semana, considerando toda a amostra, destacando a importância que representam no cotidiano e o quanto as acessam.

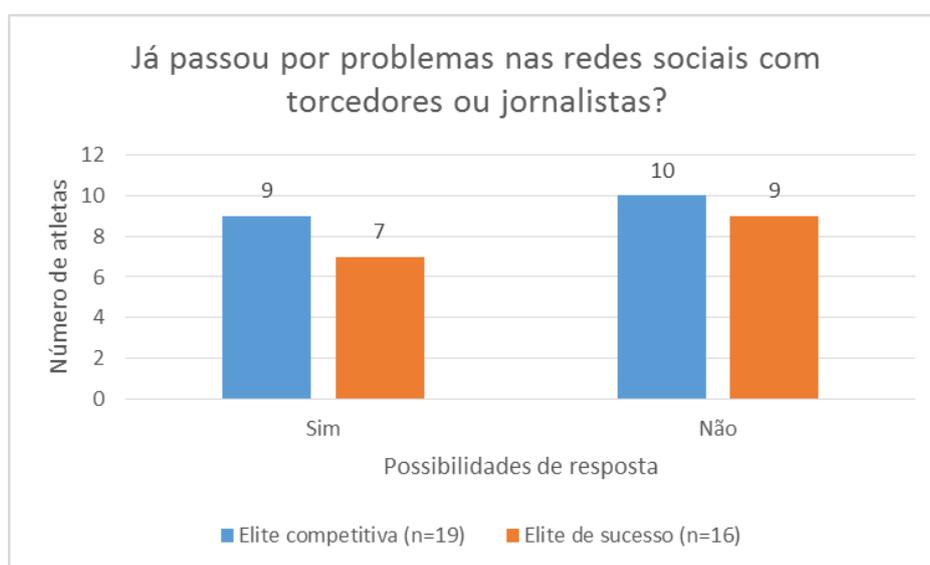
Separando por grupos, a elite competitiva apresentou envolvimento diário de todos os atletas (100%), enquanto a de sucesso contou com grande parte declarando o mesmo envolvimento e apenas dois atletas (12% do grupo) respondendo que usam de 5 a 6 dias por semana, o que também é um alto envolvimento.

Estes dados confirmam que, como apontado por Sfoggia e Kowacs (2014), houve mudanças nas inter-relações de modo em que ficamos conectados constantemente, sendo que em qualquer ambiente estamos recebendo mensagens,

e-mails, fotos ou acessando os mais diversos tipos de informações, não havendo grande distanciamento. Este tipo de convívio, para Alcântara (2013) é irreversível e cada vez mais frequente, como é perceptível pelos dados até então apresentados.

A partir disto, os participantes foram questionados também sobre o fato de possivelmente terem se envolvido com problemas nas redes, relacionados à prática esportiva que executam, como pode ser visto na Figura 5.

**Figura 5.** Possibilidades de problemas nas redes sociais com jornalistas ou torcedores.



Fonte: Elaborado pelo próprio autor (2017)

Nesta Figura 5, temos um dado interessante dos participantes, visto que 46% (considerando o total de atletas, n=35) afirmam que já vivenciaram este tipo de situação, referente ao seu desempenho em sua prática esportiva, salientando o potencial que as redes sociais possuem de aproximar os atletas ainda mais deste tipo de cobrança.

Separando por grupos, na elite competitiva, 46% (n=9) dos atletas já tiveram problemas e 53% (n=10) disseram que não, enquanto a elite de sucesso apresentou como respostas "sim" 44% (n=7) e "não" 56% (n=9).

Todas as perguntas foram explicadas claramente para os atletas e, ainda assim, quando surgiam dúvidas, rapidamente eram sanadas. Contudo, foi dada atenção especial a esta, que envolvia os problemas nas redes sociais, uma vez que

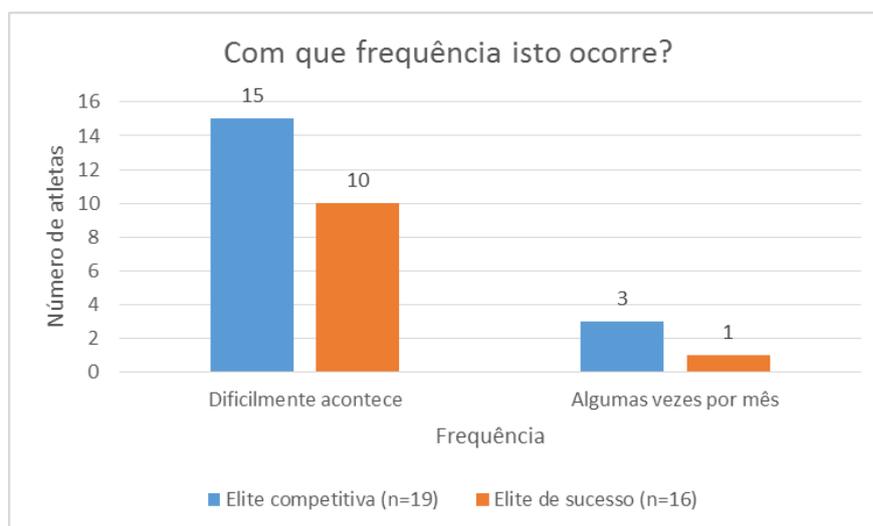
o interesse nesta pergunta consistia nos problemas relacionados exclusivamente a este tipo de envolvimento.

Levando em consideração que os atletas utilizam frequentemente diversos tipos de redes sociais *online* e que quase metade de todos os participantes já tiveram problemas com este tipo de envolvimento, salientamos o potencial de interferência da mesma e a necessidade de avaliar questões envolvendo o estresse e o enfrentamento por parte dos atletas frente às situações.

A exposição que pode vir a ser uma armadilha, segundo Alcântara (2013), tendo relação com a ocorrência destas situações, pois existe a possibilidade de aproximação e não sabemos quando algo será usado contra nós. Machado, Zanetti e Moiola (2011) ressaltam que a visibilidade viabiliza invasões por outras pessoas, a partir do uso destas tecnologias. Além disso, é comum que torcedores invadam as redes sociais *online* dos atletas para cobrar bons desempenhos, criando muitas vezes este tipo de problema.

Já na Figura 6, percebe-se a frequência deste tipo de acontecimento no cotidiano das pessoas, isto é, quantas vezes esses atletas costumam ter esses problemas nas redes.

**Figura 6.** Frequência com que ocorrem os problemas nas redes sociais.



Fonte: Elaborado pelo próprio autor (2017)

A pergunta que se referia a frequência com que os problemas nas redes sociais *online* ocorriam foi uma das poucas em que alguns dos atletas selecionados deixaram de responder, dentre todos os questionários. Dos atletas de elite

competitiva, apenas um não respondeu. Já na elite de sucesso, cinco não responderam, totalizando então seis ausências de respostas. O motivo destas, por sua vez, é difícil de ser suposto, partindo desde um esquecimento até questões relacionadas a não exposição de problemas recorrentes.

Apesar disto, a frequência destes acontecimentos não é muito elevada, uma vez também que está diretamente relacionada com o rendimento dos atletas, que fica mais evidente em partidas, que ocorrem no máximo duas vezes por semana.

Além disso, também dependem de uma má apresentação e que traga reflexos negativos para equipe, normalmente, para que ocorram grandes problemas. Desta maneira, é algo que ocorre, mas não com uma frequência tão elevada, mas que pode ter um efeito prolongado. Resultados diferentes talvez fossem encontrados em equipes de ponta em nível nacional e internacional, nas quais as avaliações por parte de torcedores e jornalistas são mais acentuadas.

Percebemos então que talvez pudesse existir uma preocupação por parte dos atletas referente ao que aparece em suas páginas, publicados ou não pelos mesmos, e a próxima Figura 7 trata desta possibilidade.

**Figura 7.** Preocupação dos atletas referente ao conteúdo ligado ao próprio perfil na rede social.



Fonte: Elaborado pelo próprio autor (2017)

Nesta Figura 7, os atletas foram questionados em relação ao fato de se preocupar com o conteúdo que é postado em suas redes sociais, seja por ele

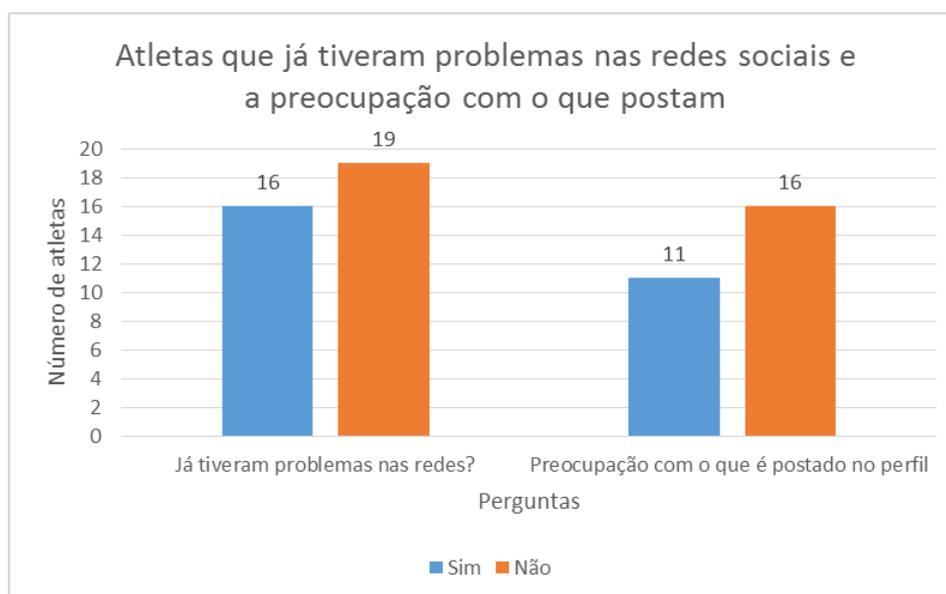
mesmo ou por outras pessoas, sendo que as respostas foram as mesmas da próxima pergunta, que era “Você se preocupa se existe alguém falando mal sobre sua pessoa nas redes sociais?”, que visava saber o quanto o atleta procura saber se algum jornalista ou qualquer outra pessoa falava algo sobre o mesmo no ambiente das redes sociais.

Percebemos então que a maioria dos atletas (77%, considerando o n=35) responderam preocupar-se com o que é postado em seus perfis nas redes sociais e também em outros ambientes *online* ligados a estes, isto é, preocupam-se com o que postam e também com o que outras pessoas escrevem em suas redes sociais e estão atentos sobre o que torcedores e jornalistas postam em relação aos mesmos em outras páginas, como as de notícias, por exemplo.

Observando por grupos, a elite competitiva apresenta 79% (n=15) se preocupando com estes tipos de situação e a elite de sucesso 75% (n=12), revelando uma tendência numérica um pouco maior do primeiro grupo em se preocupar com isso, mas ainda sim são valores altos de preocupação referente ao que foi questionado. Este dado estaria relacionado também com o frequente uso das redes pelos mesmos, como apontado anteriormente.

Esta preocupação com a imagem dos atletas que é veiculada no meio virtual tem um destaque relativamente grande no cotidiano dos mesmos, pois sua própria página muitas vezes contém informações que levam a possíveis problemas, que teriam reflexos inclusive na busca por patrocínios, por exemplo. Desta maneira, selecionamos os atletas que haviam afirmado ter tido problemas e os que responderam que não (Figura 5) e procuramos saber o quanto eles se preocupam com o que postam, como exposto na Figura 8.

**Figura 8.** Atletas que já vivenciaram problemas nas redes sociais e a preocupação com o que postam.



Fonte: Elaborado pelo próprio autor (2017)

Comparar as respostas entre estas duas perguntas foi bastante interessante, pois ao selecionar todos atletas que já tiveram problemas nas redes sociais envolvendo torcedores ou jornalistas ( $n=16$ ), constatamos que 69% ( $n=11$ ) se preocupam com o que postam ou com o que é postado em seus perfis, enquanto que os assinalaram não ter vivenciado esta situação ( $n=19$ ), 84% ( $n=16$ ) se preocupam com isto. Estes dados revelam que há uma tendência numérica de que os que não tiveram problemas se preocuparem mais com a exposição, talvez assim reduzindo as chances de surgimento de situações desagradáveis por postagens equivocadas.

A velocidade de propagação de mensagens indesejadas é um dos grandes riscos apontados por Rebutini et al. (2012) que envolvem as mídias sociais. Assim, se expor menos a este tipo de situação favorece a uma utilização mais adequada destas ferramentas e, por uma utilização mais pertinente, reduz as chances de surgimento de problemas.

O fato de estar acessando bastante este ambiente *online* e permanecendo conectado viabiliza o que Azevedo, Miranda e Souza (2012) chamaram de local de vigilância contínua, além de que estes citam que muitas vezes não nos atentamos aos problemas que tendem acontecer.

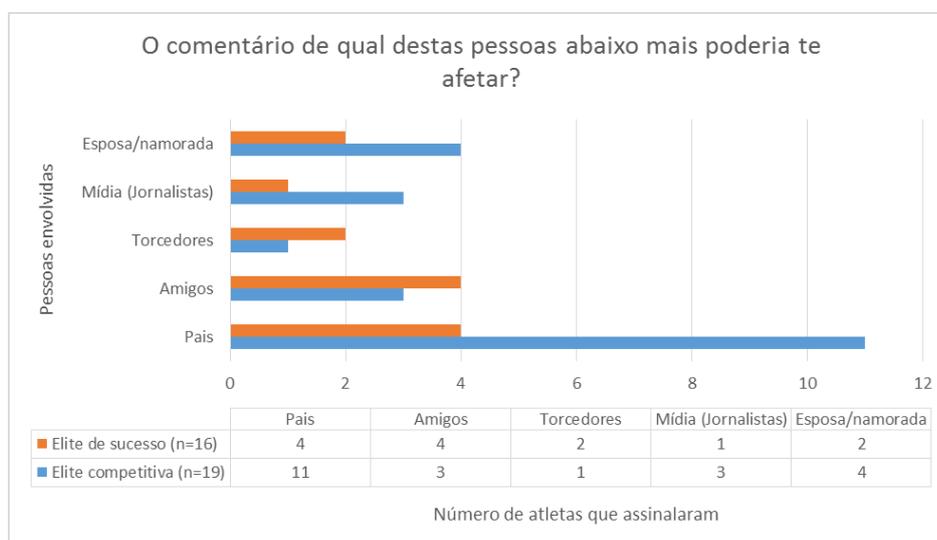
Concordando com esta questão, Machado, Zanetti e Moiola (2011) ressaltam que a tecnologia permite que as pessoas invadam nossas vidas por meio da visibilidade, pois quando postamos algo, não temos controle do uso que será feito por outras pessoas e que possivelmente será negativo. Temos então que muitas vezes não conseguimos perceber os riscos envolvendo nossas atitudes neste ambiente, o que estes autores afirmam ter relação com um falso aspecto inofensivo.

Talvez esta possa ser uma explicação para o maior número de problemas assinalados por atletas que não se preocupam tanto com sua exposição nas redes sociais *online*, apesar de haver a necessidade de destacar que este tipo de situação é multifatorial, podendo ser originada apenas por um rendimento abaixo do esperado que gera cobranças nos perfis oficiais.

Contudo, como citado por Rebutini et al. (2011) e Morão et al. (2016), esta exposição aliada ao fato de serem pessoas públicas coloca os atletas em constante evidência, o que não retira então a necessidade de apresentarem atitudes adequadas a fim de minimizar problemas possibilitados pela vulnerabilidade na rede, que conduzem a alterações emocionais que levam a problemas de desempenho.

Considerando agora que a maioria dos participantes afirmou que tem um olhar atencioso sobre o que é falado nas redes sociais sobre os mesmos, podendo afetar sua imagem, procuramos saber quais são os personagens que mais interferem nesta relação virtual (Figura 9).

**Figura 9.** Levantamento sobre quais pessoas mais afetam os atletas com seus comentários.



Fonte: Elaborado pelo próprio autor (2017)

A pergunta que deu origem aos resultados apresentados na Figura 9 foi uma das que apresentaram ausências de respostas por parte de alguns atletas da amostra. Na elite competitiva, apenas um atleta não respondeu, enquanto que na elite de sucesso, quatro fizeram o mesmo, totalizando então cinco atletas que não responderam dentre os 35 da amostra total. Nesta pergunta também era possível que os atletas assinalassem mais de uma resposta.

O número mais expressivo de respostas ocorreu no grupo de elite competitiva a respeito dos pais, que foram assinalados 11 vezes, seguidos pelas esposas/namoradas, com quatro respostas, o que numericamente apresenta grande diferença. Esta, por sua vez, não foi observada na elite de sucesso, que demonstrou mais proximidade entre as possibilidades.

Este tipo de relação pode ser até reflexo de cobranças e interações que ocorreram ainda na fase de formação e, até pela proximidade que possuem, os pais ainda acabam tendo grandes influências na vida de seus filhos. Por isso, quando realizam comentários nas redes sobre os mesmos, causam mais apreensão do que outros, como a esposa, os torcedores e até mesmo os jornalistas.

Para Machado (1998), a proximidade afetiva com os filhos, aliada ao poder de “autoridade” que possuem, principalmente na formação esportiva, faz com que muitas vezes os pais sejam os torcedores mais “ácidos”. Mesmo considerando o nível profissional em que os atletas se encontram, este tipo de influência talvez ainda seja muito presente.

Outra suposição é que, por ainda não terem alcançado níveis mais elevados como elite de sucesso, por exemplo, ainda são mais atentos e levam mais em consideração opiniões de quem foi importante até o momento em que se encontram, na busca de reunir informações que contribuam com o crescimento dentro da modalidade.

Portanto, até este momento foram expostos e discutidos diversos dados que são muito importantes para a caracterização da amostra e também para análise do fenômeno em discussão, que agora terá direcionamento para questões envolvendo o estresse e o enfrentamento de problemas, foco principal deste trabalho.

## 7.2. ESTRESSE E A RELAÇÃO COM AS REDES SOCIAIS ONLINE

Passaremos então, a partir deste momento, a focar na questão do estresse e do *coping*, levando em consideração os resultados obtidos por meio do protocolo elaborado, que nos conduzirá às reflexões em relação às vivências dos envolvidos no ambiente virtual e seus reflexos.

A seguir, temos na Tabela 2 a exposição de dados das estatísticas descritivas com relação ao estresse, contando com as médias e o desvio padrão de ambos os grupos e também da amostra como um todo, permitindo assim a visualização das diferenças encontradas.

**Tabela 2.** Estatísticas descritivas e diferenças entre os grupos sobre o estresse

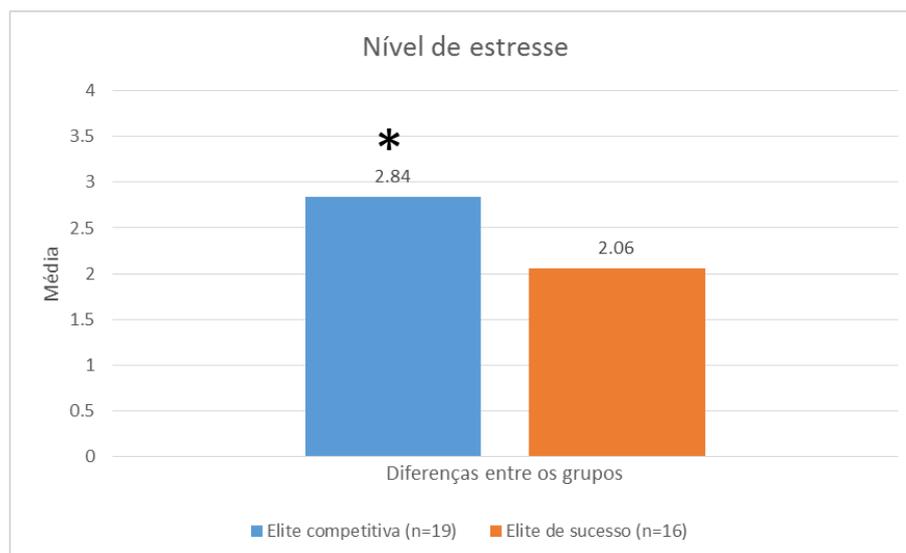
VARIÁVEL	Total		Elite competitiva		Elite de Sucesso		U
	(n=35)		(n=19)		(n=16)		
	M	D.P.	M	D.P.	M	D.P.	
Nível de estresse	2,49	1,07	2,84	2,01	2,06	1,0	93**

\*\*p<.10 (M=média; D.P.= Desvio Padrão; U= valor de U de Mann-Whitney).

A Tabela 2 no permite-nos fazer algumas leituras interessantes. Ao nível de estresse, temos que o grupo elite competitiva apresentou valores de média numericamente maiores que a elite de sucesso enquanto a esta situação, o que pode ser considerado significativo ( $p<.10$ ), demonstrando então que este grupo apresenta mais estresse com problema proposto.

Apresentadas as estatísticas descritivas e as diferenças entre os grupos a respeito do estresse, na Tabela 2, optamos por expor em gráfico a variação entre os grupos para facilitar a visualização da mesma e as discussões sobre, como pode ser visto na figura 10, que expõe os resultados referentes ao estresse, lembrando que foi destacado para os participantes que apenas conflitos no meio virtual deveriam ser considerados, isto é, atritos nas redes sociais com torcedores, familiares, imprensa, dentre outros.

**Figura 10.** Nível de estresse que comentários negativos provocaram no atleta.



Fonte: Elaborado pelo próprio autor (2017)

A Figura 10 torna viável observarmos a distribuição das respostas de ambos os grupos dentro dos níveis de estresse. Como observamos na Tabela 2, o estresse foi significativamente maior ( $p < .10$ ) na elite competitiva, revelando que a elite competitiva apresenta valores mais elevados deste fator quando analisamos o envolvimento com problemas nas redes sociais.

Nogueira e Gomes (2014) destacam que o estresse não é uma consequência direta do estressor, pois apresenta antes o efeito da avaliação dos recursos que serão cobrados e dos que a pessoa julga ter. Esta questão é fundamental para sabermos o nível de estresse que a situação pode desencadear nos participantes, para assim gerar esforços de adaptação (GIACOBBI; WEINBERG, 2000).

Lazarus (1991b) afirma que quando ocorre uma situação de estresse, surge um processo de transação do indivíduo com o ambiente, que leva em consideração o modo como é avaliada a situação, o que ele chama de encontro adaptacional. Neste ponto, temos a entrada fundamental da avaliação cognitiva, que para Gomes (2013) é um fator chave nesta transação, tendo relação com a importância do evento estressor e a capacidade de lidar com o mesmo.

### 7.3. AVALIAÇÃO COGNITIVA

Dando continuidade e concordando com o que foi apontado por Lazarus e Folkman (1984), quando destacaram que o processo de transação da pessoa com o ambiente não deve considerar apenas a fonte do estresse, mas também o como ela a avalia, além das emoções resultantes e os esforços para enfrentá-las, serão expostos os dados referentes a esta proposta de análise a partir deste ponto. Desta maneira, o próximo passo foi analisar a avaliação cognitiva (Tabela 3).

**Tabela 3.** Estatísticas descritivas e diferenças entre os grupos sobre avaliação cognitiva

VARIÁVEL	Total		Elite competitiva		Elite de Sucesso		U
	(n=35)		(n=19)		(n=16)		
	M	D.P.	M	D.P.	M	D.P.	
EAC- ACP Importância	2,87	1,50	3,21	1,45	2,46	1,49	n.s.
EAC- ACP Ameaça	2,15	1,16	2,39	1,19	1,88	1,11	n.s.
EAC- ACP Desafio	2,72	1,37	2,95	1,06	2,46	1,66	n.s.
EAC – ACS Pot. Confront.	5,52	1,38	5,47	1,18	5,58	1,64	n.s.
EAC – ACS Pot. Controle	4,52	1,73	4,81	1,28	4,19	2,15	n.s.

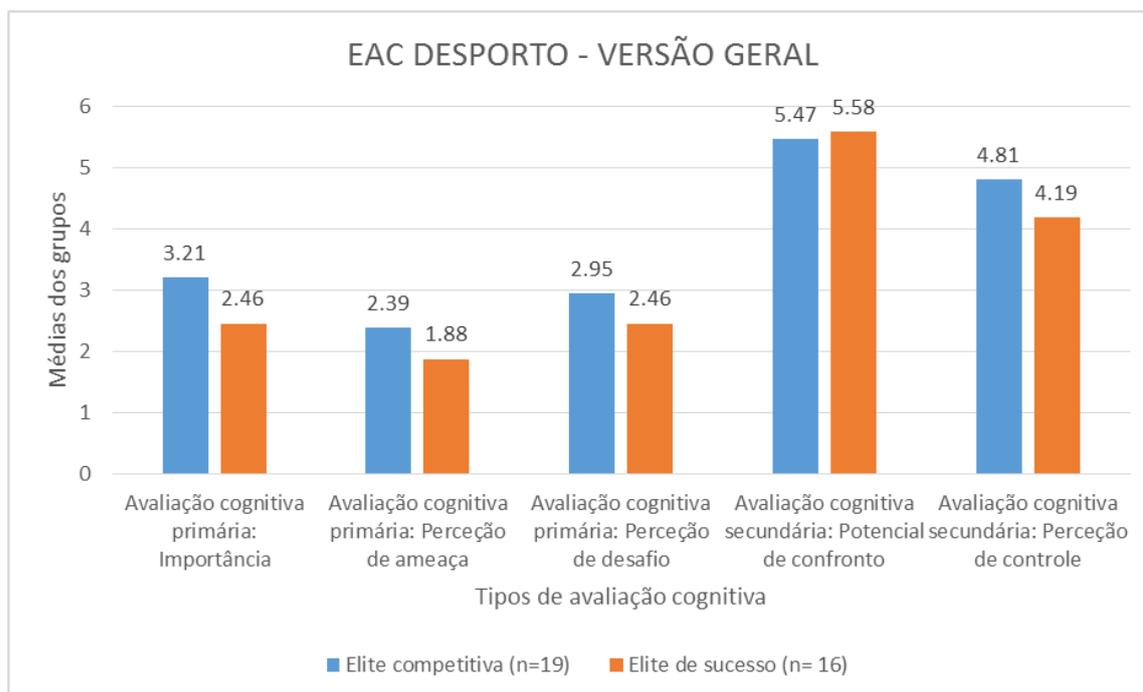
n.s.=não significativo (M=média; D.P.= Desvio Padrão; U= valor de U de Mann-Whitney).

Com relação à avaliação cognitiva primária (EAC-ACP) e à secundária (EAC-ACS), não foram encontradas diferenças significativas entre os grupos, apontando para uma semelhança no modo como avaliam este ponto. Quanto a primeira (EAC-ACP), a média da importância para a amostra total apresentou valores mais altos, seguida pelo desafio e por último a ameaça, o que aconteceu também com o grupo elite competitiva. A elite de sucesso, por sua vez, apresentou médias iguais entre a importância e o desafio, enquanto a ameaça ficou mais baixa.

Já na secundária (EAC-ACS), o potencial de confronto apresentou valores mais elevados sobre às médias do que a percepção de controle, tanto para a amostra total quanto para os dois grupos.

Apesar de não terem sido encontradas diferenças significativas entre os grupos na Tabela 3, temos na figura 11 a possibilidade de observar diferenças numéricas dos mesmos que revelam certas tendências em relação a avaliação cognitiva primária e secundária.

**Figura 11.** Escala de avaliação cognitiva (EAC) no desporto (primária e secundária).



Fonte: Elaborado pelo próprio autor (2017)

A análise dos dados referentes à Figura 11 é muito importante, visto que ela nos possibilita saber a diferença entre os grupos frente a um aspecto fundamental, que é a avaliação cognitiva. A avaliação cognitiva primária e secundária tem influência sobre as reações emocionais, de acordo com Lazarus (1999).

O primeiro dado diz respeito a importância, na avaliação cognitiva primária. Gomes e Teixeira (2013) destacaram que valores inferiores a dois não são expressivos no que diz respeito a este fator. No caso, ambos os grupos apresentaram médias superiores, com destaque para a elite competitiva (média 3,21) em relação à elite de sucesso (média 2,46). A elite competitiva contou com médias mais elevadas, indicando mais importância para situação.

Posteriormente, ainda na avaliação cognitiva primária, encontramos as diferenças entre as percepções de ameaça e desafio. Ambos os grupos apresentaram médias superiores no desafio (elite competitiva com média de 2,95 e de sucesso com 2,46). Os valores das médias de ameaça foram de 2,39 para elite competitiva e 1,88 para a de sucesso. Para ambas percepções, novamente a elite competitiva apresentou médias mais altas.

Estes dados apontam que quando os níveis são mais elevados no desafio, os sujeitos sentem que os recursos percebidos são adequados para lidar com a situação e suas exigências. Caso a ameaça predominasse, eles estariam julgando a situação acima dos recursos que eles consideram ter para enfrenta-la.

Já na avaliação cognitiva secundária, encontramos médias elevadas de potencial de confronto (elite competitiva com média de 5,47 e a de sucesso com 5,58) e percepção de controle (elite competitiva com média de 4,81 e a de sucesso com 4,19). Desta forma, o potencial de confronto obteve resultados mais elevados nesta parte da avaliação, com média um pouco mais alta referente a elite de sucesso. Este potencial demonstra o quanto a pessoa acha que tem recursos para lidar com as demandas.

Reis (2016) destaca a relação entre a avaliação cognitiva primária e secundária, visto que em seu estudo encontrou que em avaliações cognitivas primárias mais negativas, isto é, maior ameaça e menor desafio, levam a avaliações cognitivas secundárias mais negativas, ou seja, menor controle e confronto. Este dado vai de encontro com o proposto por Lazarus (1999), que já havia enfatizado a relação.

Neste estudo, por sua vez, temos que a avaliação cognitiva primária foi mais positiva e com valores mais elevados referentes ao desafio, levando então para altas médias na avaliação cognitiva secundária e, com isso, reforçando a influência de uma avaliação na outra e indo de encontro com o que foi proposto anteriormente. Sendo assim, como exposto por Lazarus e Folkman (1984), a experiência ligada ao estresse tem relação com a situação estressante e os recursos que serão avaliados pelos indivíduos, confrontando então a mesma. Este fato influencia também na perspectiva facilitadora ou debilitante da adaptação ao estresse.

Ainda segundo este aspecto, Lazarus (1991a) reforça que esta avaliação traz o significado relacional de como o atleta encara a situação, sendo então esta avaliação a responsável por interpretar o que está ocorrendo e direcionar para o modo como será administrada. Quando uma situação é vista como um desafio, a leitura é de que é potencialmente benéfica, mesmo que seja algo difícil de conquistar (LAZARUS, 2000).

A seguir, na Tabela 4, observaremos as correlações referentes a avaliação cognitiva primária e secundária da amostra total (n=35). Os valores em negrito correspondem às correlações fortes ou moderadas.

**Tabela 4.** Correlações de Spearman da avaliação cognitiva

Matriz de Correlação	ACP - Importância	ACP - Ameaça	ACP - Desafio	ACS - Potencial de Confronto	ACS - Percepção de controle
ACP - Importância	$\alpha=0.33$	---	---	---	---
ACP - Ameaça	<b>0.7775</b>	$\alpha=0.35$	---	---	---
ACP - Desafio	<b>0.6271</b>	<b>0.5321</b>	$\alpha=0.35$	---	---
ACS - Potencial de Confronto	-0.4125*	-0.4387*	-0.2023*	$\alpha=0.56$	---
ACS - Percepção de controle	-0.0624*	-0.1546*	-0.1546*	<b>0.5427</b>	$\alpha=0.49$

\* $p<.05$ . Nota: os valores de  $\alpha$  ("alfa") estão apresentados na diagonal.

A Tabela 4 nos permite observar a análise das correlações de Spearman e se houve diferenças significativas entre as dimensões do questionário. Com isso, percebe-se que a importância possui uma correlação forte com a ameaça de forma direta, isto é, conforme aumentarem os resultados envolvendo a importância para a situação, maiores serão os resultados envolvendo a ameaça. Além disso, houve correlações moderadas entre a importância e o desafio e entre a ameaça e o desafio (avaliação cognitiva primária) e também entre o potencial de confronto e a percepção de controle (avaliação cognitiva secundária).

Isto ocorre devido ao fato da primária avaliar o significado que a situação possui, sendo que a partir disto, a situação seria vista como ameaçadora, causadora de dano, desafiadora ou mesmo benéfica (GOMES, 2013). Caso a importância e a ameaça, principalmente, sejam muito elevadas, as chances de causar dano aumentariam, possivelmente. Como o desafio foi maior para esta amostra (Tabela 3) do que a ameaça, os resultados da avaliação cognitiva secundária apresentaram resultados mais significativos ( $p<.05$ ), indicando que os sujeitos acreditavam ter recursos para lidar com a demanda, além de moderada correlação entre eles.

Referindo-se aos valores do alfa de Cronbach, esta escala contou com valor de 0,485, o que é considerado baixa consistência interna, para Almeida, Santos e Costa (2010), que citam o mínimo aceitável 0,70. Sendo assim, no caso deste questionário, percebe-se certa instabilidade que aponta para a necessidade de estudos mais aprofundados em nosso contexto com a finalidade de melhoramentos

no que se diz respeito a psicométrica, pois há um indicativo de problemas que carecem de adaptações, mas que não eram o foco deste estudo, nos cabendo então ressaltar a possibilidade de inconsistências. Os dados apresentados sobre a avaliação cognitiva, portanto, demonstram tendências dos participantes, mas que precisam ser vistas com mais cuidado.

Estes resultados nos permitiram ver um panorama sobre os dois grupos e as avaliações que fizeram no que diz respeito aos dois tipos de possibilidades, bem como em suas subcategorias. Com isso, partimos para análise das emoções no contexto esportivo, seguindo ainda como situação problema a questão do envolvimento nas redes sociais e os possíveis reflexos no rendimento esportivo.

#### 7.4. AS EMOÇÕES RELACIONADAS À IMERSÃO

Para tal finalidade, foi utilizado o Questionário de Emoções no Desporto (QED), adaptado por Gomes (2008). Este utiliza cinco grandes domínios (sendo os três primeiros associados a reações emocionais negativas e os outros dois às positivas), como poderá ser observado abaixo. Este questionário visa as respostas a um acontecimento em específico, atendendo ao objetivo deste trabalho.

**Tabela 5.** Estatísticas descritivas e diferenças entre os grupos sobre emoções

VARIÁVEL	Total		Elite competitiva		Elite de Sucesso		U
	(n=35)		(n=19)		(n=16)		
	M	D.P.	M	D.P.	M	D.P.	
QED-Intensidade: Ansie.	1,99	0,74	2,19	0,74	1,75	0,68	96**
QED-Intensidade: Triste.	1,69	0,59	1,80	0,64	1,55	0,52	n.s.
QED-Intensidade: Raiva	2,09	0,96	2,34	1,05	1,80	0,75	n.s.
QED-Intensidade: Excita.	1,96	0,80	1,95	0,65	1,97	0,96	n.s.
QED-Intensidade: Alegria	1,56	1,11	1,59	1,14	1,52	1,10	n.s.
QED-Direção: Ansiedade	3,91	0,79	3,80	0,88	4,05	0,66	n.s.
QED-Direção: Tristeza	3,77	0,71	3,69	0,71	3,85	0,73	n.s.
QED-Direção: Raiva	3,86	0,91	3,76	0,80	3,98	1,03	n.s.
QED-Direção: Excitação	4,28	0,97	4,01	0,95	4,59	0,93	93,5**
QED-Direção: Alegria	4,21	1,09	4,12	1,07	4,31	1,12	n.s.

n.s.=não significativo; \*\*p<.10 (M=média; D.P.= Desvio Padrão; U= valor de U de Mann-Whitney).

Outra questão interessante que fica viabilizada pela utilização deste questionário é a possibilidade de analisar o caráter facilitador ou debilitante destas emoções no esporte, tratado na revisão de literatura como “direção” das emoções. A tabela 5 nos viabiliza observar os resultados encontrados dentre as possibilidades.

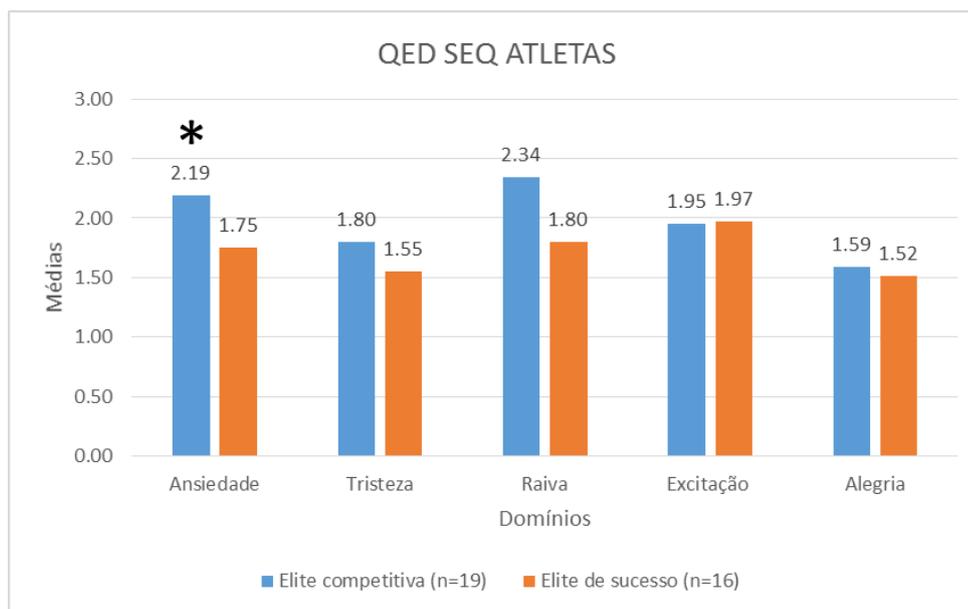
No caso da intensidade e direção das emoções, houve diferenças significativas ( $p < .10$ ) entre os grupos sobre a intensidade da ansiedade e direção da excitação. Percebe-se pelas médias da amostra total que não existiu uma sobreposição das emoções agradáveis sobre as desagradáveis (intensidade), visto que os resultados mais elevados da amostra total foram da ansiedade, raiva e excitação, respectivamente. Por outro lado, nas médias da direção das emoções, os efeitos facilitadores das emoções agradáveis prevaleceram frente às desagradáveis.

Relativamente aos grupos, a elite competitiva apresentou médias mais elevadas na intensidade de quatro das cinco emoções propostas, com destaque para uma diferença significativamente maior da ansiedade em referência ao outro grupo, elite de sucesso, que contou apenas com a média de excitação um pouco mais alta.

Referindo-se a direção, por sua vez, houve uma inversão. Todos os resultados do grupo elite de sucesso foram mais elevados do que os da elite competitiva, com destaque para a excitação, que apresentou diferença significativa. Este fato revela que a elite de sucesso, ao apresentar valores mais elevados, demonstra uma tendência mais facilitadora tanto das emoções positivas quanto das negativas, enquanto que a elite competitiva, além de apresentar maior intensidade da ansiedade e raiva (emoções negativas), também apresenta um viés mais debilitante do que o outro grupo, ao apresentar valores mais baixos na direção.

Na Figura 12, a seguir, é possível visualizarmos as médias referentes a intensidade das emoções assinaladas pelos atletas. Tivemos como diferenças significativas neste ponto a ansiedade entre os dois grupos, sendo maior na elite competitiva. Dentre os cinco grandes domínios acima, este grupo apresentou médias mais elevadas em quatro deles, sendo os três primeiros (negativos) e o último (positivo).

**Figura 12.** Como os atletas se sentem com relação aos cinco grandes domínios.



Fonte: Elaborado pelo próprio autor (2017)

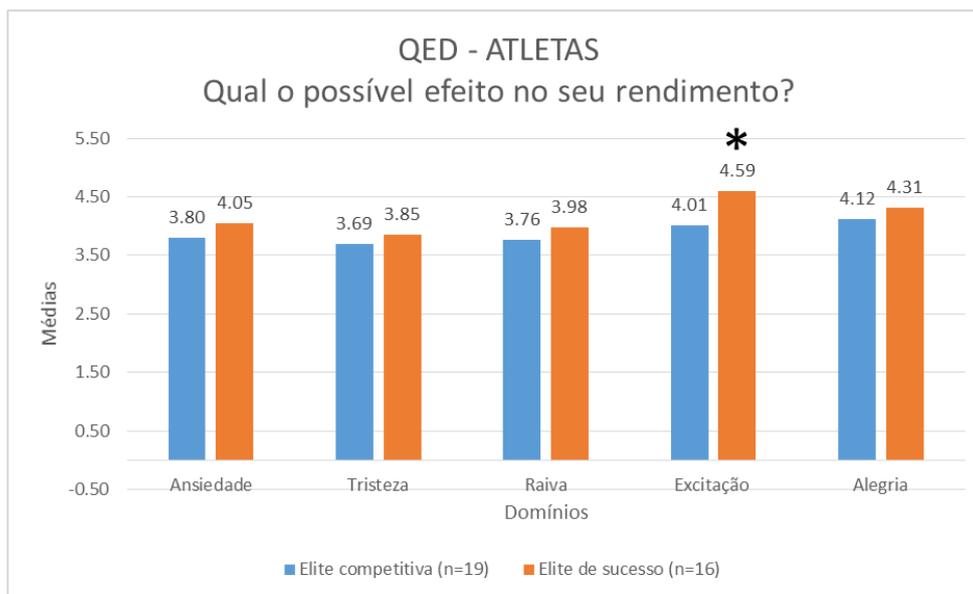
Considerando as médias mais altas de cada um dos grupos, a elite competitiva teve destaque para raiva e ansiedade, seguidas pela excitação, sendo as duas primeiras negativas. Já a elite de sucesso apresentou como média mais elevada a excitação (positiva), seguida pela raiva e pela ansiedade, revelando diferenças nas tendências destes grupos.

Para Gomes (2013), a resposta emocional frente a situação está diretamente relacionada aos processos da avaliação cognitiva, isto é, a avaliação vai interferir na qualidade e na intensidade das emoções, o que por sua vez influencia o comportamento e o desempenho dos atletas. Esta relação é bastante clara no modelo transacional (LAZARUS, 1991a).

Gomes (2013) afirma que quando for maior a percepção de desafio, maiores são as chances de valores mais elevados em emoções positivas, como no caso da alegria e da excitação. No caso da elite de sucesso, que apresentou valores mais altos de desafio do que de ameaça, houve uma média mais elevada relacionada com a excitação, concordando com o que foi posto. No caso da elite competitiva, por sua vez, apesar de também ter médias mais elevadas no desafio, duas emoções negativas predominaram, talvez pelo fato de darem mais importância para a situação.

Para facilitar a análise dos domínios acima expostos, podemos visualizar na figura a seguir (Figura 13) a direção que os mesmos levam, isto é, como cada um destes grupos é influenciado por estes domínios quanto ao desempenho, sendo então debilitante ou facilitador.

**Figura 13.** Efeito das emoções no rendimento dos atletas.



Fonte: Elaborado pelo próprio autor (2017)

Observando a Figura 13, percebemos que as médias do grupo elite de sucesso foram mais elevadas em todos os domínios em relação ao outro grupo, sendo que no caso da emoção positiva excitação, houve diferença significativa ( $p < .10$ ) entre eles. Neste possível efeito no rendimento, quanto maiores os resultados, maior é o viés facilitador e quanto menor, mais debilitante. Assim, as emoções (mesmo as negativas que apresentaram valores altos na Figura 12) apresentaram uma tendência de direção mais facilitadora na elite de sucesso.

Considerando a ansiedade, que apresentou na intensidade diferença significativamente maior no grupo elite competitiva ( $p < .10$ ), na direção não apresentou valores tão elevados que indicassem um possível viés mais facilitador. Considerando que para análise estatística foi acrescentado “+4” em todas médias, teríamos neste caso uma média negativa (que indica viés mais debilitante) no instrumento original, indicando então que a ansiedade foi uma das médias mais

elevadas da elite competitiva (com diferença significativa) e com uma direção mais debilitante para este grupo.

Referindo-se ainda a ansiedade, Skinner e Brewer (2004) destacam que ela continua sendo considerada a que mais tem impacto no funcionamento humano. Contudo, é importante salientar que tanto as emoções positivas quanto negativas ocorrem neste processo de confronto em uma situação de estresse, como afirma Folkman (2008).

As emoções possuem um papel fundamental no processo de adaptação ao estresse, sendo que segundo Lazarus (2000), ela possui a função de facilitar que este processo ocorra, precisando contar com uma avaliação cognitiva realista para evitar que ocorra o sentido contrário. Em referência a esta adaptação, Folkman (2008) afirma que as emoções positivas são as que mais auxiliam na adaptação às situações de estresse, mas destaca também que existem emoções positivas e negativas ocorrendo de forma simultânea, devido ao fato de que a vida emocional não é linear.

Neste caso, temos que a excitação, no grupo elite de sucesso, apresentou dados interessantes. Quanto à intensidade (Figura 12), representou a maior média do grupo e quanto à direção (Figura 13), apresentou resultados significativamente maiores ( $p < .10$ ) que o outro grupo, demonstrando que esta emoção positiva tem um papel importante para este grupo neste processo de adaptação, visto que além de alta intensidade, possui um viés facilitador na situação em questão.

Quanto aos valores da alegria, que é uma emoção positiva que auxilia no processo, ficaram com as menores médias dos grupos na Figura 12. Contudo, pela direção exposta, percebe-se que ela poderia ter um papel facilitador para ambos os grupos, caso a intensidade apresentasse resultados mais expressivos.

Na elite competitiva, a maior média na Figura 12 ocorreu quanto à raiva e na Figura 13 apresentou resultados ainda menores do que a ansiedade, também revelando um efeito debilitante, demonstrando que este grupo, que apresentou as maiores médias de intensidade com emoções negativas, também apresentou direção não facilitadora destas. Já a elite de sucesso, mesmo na ansiedade, que foi a terceira maior média da intensidade, revelou viés facilitador, demonstrando que mesmo uma emoção considerada negativa pode ter boa contribuição no processo e também expondo mais uma diferença entre os grupos.

Este dado vai de encontro com o que Hanin (1997) expôs, visto que emoções positivas têm a possibilidade de um direcionamento debilitador, enquanto algumas negativas talvez sejam facilitadoras, dependendo de como cada um avalia o caráter positivo ou negativo em determinada situação.

Sendo assim, Skinner e Brewer (2004) e Gomes et al. (2013) reforçam a importância das emoções positivas no processo de adaptação a questões estressantes que fazem parte dos eventos esportivos e também salientam que a direção das emoções é fundamental para o entendimento dos efeitos destas na performance.

Com relação a esta pesquisa, parece haver uma propensão da elite de sucesso em efeitos mais facilitadores das emoções, além de intensidades mais baixas, algo que estaria relacionado ao fato de serem mais resilientes e saberem lidar melhor com as críticas que surgem, inclusive dando mesmo importância (avaliação cognitiva primária) para a situação do que a elite competitiva.

A Tabela 6 retrata as correlações de Spearman envolvendo a intensidade e direção das emoções analisadas, adotando por sua vez a amostra total (n=35). Também foram destacados em negrito as correlações fortes ou moderadas.

Os elementos que apresentaram as correlações mais fortes foram a ansiedade e a raiva no que se diz respeito a “intensidade”, indicando que os valores de um tendem a aumentar a partir do incremento dos valores do outro. Estes foram os dois que apresentaram maiores resultados da amostra total sobre as médias expostas na Tabela 5. A ansiedade ainda obteve correlação forte com a tristeza na intensidade, reforçando a proximidade com as emoções negativas e o potencial de impacto que ela possui, segundo Skinner e Brewer (2004). A tristeza também apontou para correlações forte na intensidade e moderada na direção com relação a raiva. Outros resultados com correlações moderadas foram da ansiedade com a excitação na intensidade e da excitação com a alegria, também na intensidade.

Com isso, foi possível visualizar que, em geral, as emoções negativas se aproximaram de modo mais representativo. Outro dado diz respeito aos resultados da direção de todas as emoções terem apresentado números significativamente mais elevados ( $p < .05$ ) do que os das intensidades, o que tem a ver com o viés mais facilitador de algumas das emoções, como foi apresentado na discussão dos resultados dos grupos, anteriormente.

**Tabela 6.** Correlações de Spearman – Intensidade (I) e direção (D) das emoções

Matriz de Correlação	Ansiedade (I)	Tristeza (I)	Raiva (I)	Excitação (I)	Alegria (I)	Ansiedade (D)	Tristeza (D)	Raiva (D)	Excitação (D)	Alegria (D)
Ansied. (I)	$\alpha=0.74$	---	---	---	---	---	---	---	---	---
Tristeza (I)	<b>0.7814</b>	$\alpha=0.76$	---	---	---	---	---	---	---	---
Raiva (I)	<b>0.8020</b>	<b>0.7248</b>	$\alpha=0.75$	---	---	---	---	---	---	---
Excitaç. (I)	<b>0.5369</b>	0.4217	0.4349	$\alpha=0.74$	---	---	---	---	---	---
Alegria (I)	0.4085	0.2089	0.2746	<b>0.5916</b>	$\alpha=0.78$	---	---	---	---	---
Ansied. (D)	0.0961*	0.0958*	0.2582*	0.0608*	-0.1796*	$\alpha=0.74$	---	---	---	---
Tristeza (D)	0.0240*	0.0240*	0.1087*	-0.0655*	-0.0426*	0.2638	$\alpha=0.76$	---	---	---
Raiva (D)	0.1686*	0.1025*	0.2654*	-0.0240*	-0.1933*	0.4695	<b>0.6495</b>	$\alpha=0.75$	---	---
Excitaç. (D)	-0.0004*	-0.0607*	-0.0864*	0.4603*	0.1759*	0.3201	0.1928	0.1784	$\alpha=0.74$	---
Alegria (D)	0.1023*	-0.1017*	-0.1416*	0.2986*	0.4388*	0.2708	0.0390	0.0587	0.4866	$\alpha=0.74$

\* $p < .05$ . Nota: os valores de  $\alpha$  (“alfa”) estão apresentados na diagonal.

Ao analisar o alfa de Cronbach deste instrumento, encontramos o valor de “0,772”, considerado por Almeida, Santos e Costa (2010) como acima do mínimo aceitável de “0,70” referente a consistência interna. Os valores de todas as dimensões da Tabela 6 se mantiveram acima deste número citado como aceitável, contribuindo assim com a análise.

## 7.5. ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DE PROBLEMAS

Após o levantamento quanto às emoções e seus possíveis efeitos no rendimento dos atletas participantes, que faz parte do caminho proposto pelo modelo transacional adotado em nosso protocolo de pesquisa, partimos para os resultados envolvendo os tipos de enfrentamento de problemas (*coping*), como podemos visualizar na tabela 7.

**Tabela 7.** Estatísticas descritivas e diferenças entre os grupos sobre *coping*

VARIÁVEL	Total		Elite competitiva		Elite de Sucesso		U
	(n=35)		(n=19)		(n=16)		
	M	D.P.	M	D.P.	M	D.P.	
MCOPE: Confronto ativo	2,94	1,42	2,93	1,52	2,94	1,35	n.s.
MCOPE: Apoio instrum.	2,22	1,13	2,43	1,14	1,97	1,11	n.s.
MCOPE: Planeamento	2,54	1,23	2,42	1,05	2,69	1,44	n.s.
MCOPE: Elimi. ativ. distr.	2,20	0,88	2,22	0,91	2,17	0,86	n.s.
MCOPE: Aumento esforço	3,06	1,33	3,09	1,23	3,02	1,48	n.s.
MCOPE: Apoio emocion.	2,15	1,14	2,33	1,16	1,94	1,11	n.s.
MCOPE: Desinv. Comport.	1,89	0,89	1,91	0,85	1,88	0,96	n.s.
MCOPE: Vent. das emoções	1,94	0,99	2,00	0,97	1,86	1,04	n.s.
MCOPE: Negação	2,25	0,94	2,04	0,81	2,50	1,03	n.s.
MCOPE: Auto culpabiliz.	2,04	1,32	2,28	1,59	1,75	0,89	n.s.
MCOPE: Pens. irrealizá.	2,13	1,12	2,14	1,01	2,11	1,27	n.s.
MCOPE: Humor	2,27	1,24	2,13	1,08	2,44	1,42	n.s.
MCOPE: Religião	3,84	1,32	3,39	1,43	4,38	0,98	87,5*

n.s.=não significativo; \* $p < .05$  (M=média; D.P.= Desvio Padrão; U= valor de U de Mann-Whitney).

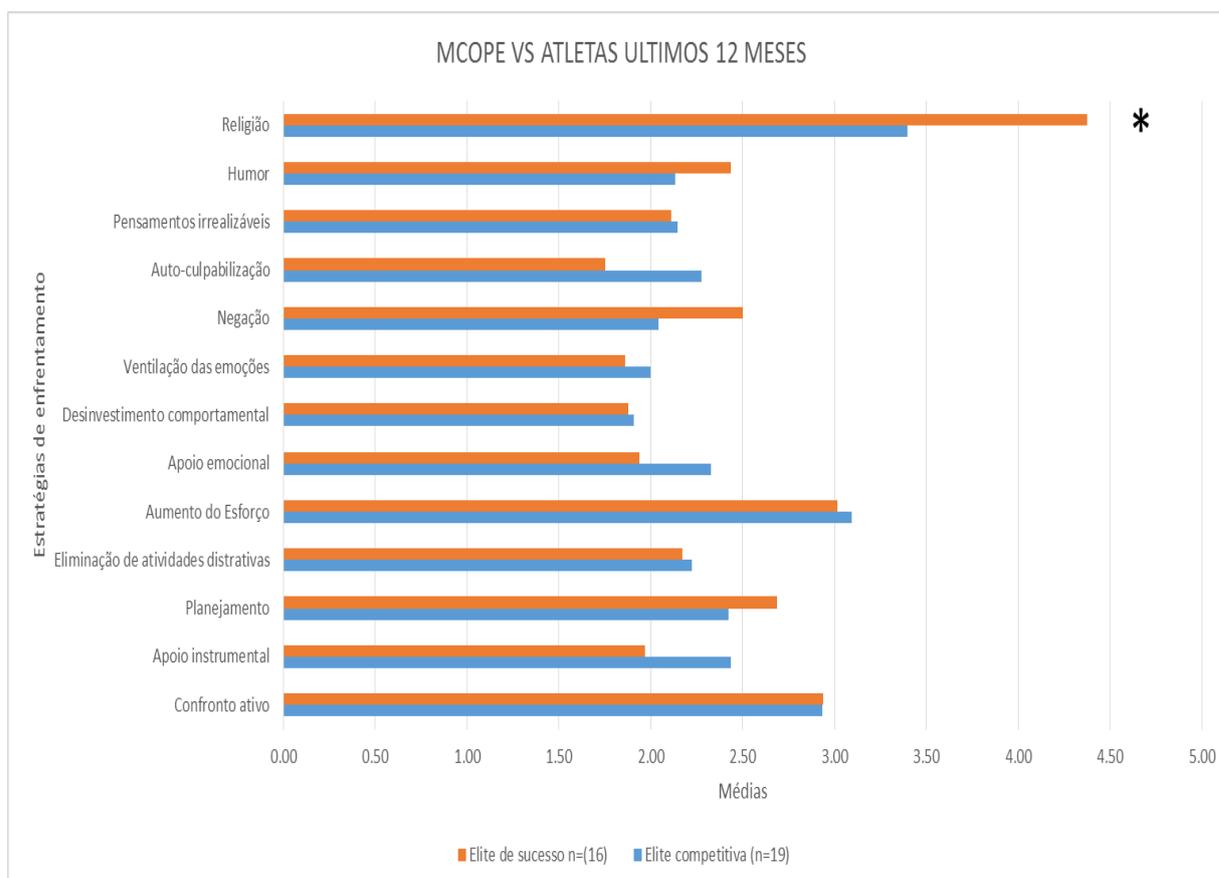
Nas estratégias de enfrentamento, temos que na amostra total, a religião apresentou média mais elevada, seguida por aumento do esforço, confronto ativo e

planejamento. Considerando os grupos, a religião foi a única estratégia que apresentou diferença significativa ( $p < .05$ ), sendo mais utilizada pelos atletas da elite de sucesso.

A elite competitiva e a elite de sucesso apresentaram as três primeiras estratégias iguais, sendo elas a religião, o aumento do esforço e o confronto ativo. Como quarta e quinta estratégias, a elite competitiva mostrou apoio instrumental e planejamento. Já a de sucesso, o planejamento e a negação.

Os resultados expostos abaixo, na Figura 14, ilustram de maneira mais clara as principais estratégias de enfrentamento de problemas dos atletas participantes. Este questionário, em sua versão situacional (MCOPE VS), diz respeito a uma situação de estresse em específico e as estratégias de enfrentamento utilizadas. A situação proposta foi a mesma dos outros questionários, alinhando com o objetivo em questão.

**Figura 14.** Estratégias de *coping* dos participantes.



Fonte: Elaborado pelo próprio autor (2017)

A religião foi a estratégia mais utilizada pelos dois grupos como enfrentamento do problema, sendo que a elite de sucesso apresentou resultados significativamente maiores ( $p < .05$ ) do que a elite competitiva. Este dado foi diferente do que encontrado em outras pesquisas envolvendo *coping*, como no caso dos atletas portugueses de futebol analisados por Ribeiro et al. (2014) e por Gomes et al. (2013), com lutadores portugueses. Em ambos os casos, a religião esteve entre as estratégias menos utilizadas.

Já no caso do estudo de futebolistas juniores brasileiros, Bagni et al. (2013) encontraram a religiosidade como segunda estratégia mais utilizada, o que nos leva a perceber uma propensão dos brasileiros a ter a religião como umas das estratégias mais utilizadas frente as situações de estresse, sendo que ela se baseia na busca por ajuda de Deus, fé ou rezar mais que o habitual, por exemplo.

Souza Junior (2007) ressaltou que esta estratégia voltada a religião ou mesmo ao pensamento fantasioso é considerada como inadequada para enfrentar situações estressoras, pois ao invés de buscar encontrar a resolução, se recorre a algo inanimado para procurar explicações ou enfrentar a demanda.

Considerando as quatro estratégias mais utilizadas por cada grupo, observamos que a elite competitiva contou com religião, aumento do esforço, confronto ativo e apoio instrumental. Na elite de sucesso, a ordem foi religião, aumento do esforço, confronto ativo e planejamento. Percebeu-se então que das quatro principais estratégias dos grupos, as três primeiras são iguais.

Dentre estas quatro estratégias, com exceção da mais utilizada, todas as outras foram mais centradas no problema. Estudos como os de Nicholls et al. (2006) e Gomes et al. (2013) destacam estes tipos de estratégias como bastante interessantes na busca por enfrentar as demandas. Ribeiro et al. (2014) também constataram este tipo de enfrentamento e também citam como estratégias mais adaptativas e ajustadas.

Gomes (2013) explicou que as estratégias mais centradas no problema estão direcionadas a enfrentar a situação tentando resolver ou alterar a situação de estresse, procurando agir sobre o problema, aumentar os esforços, procurar alguma estratégia eficiente para encarar a situação.

Por sua vez, quando as estratégias são voltadas à emoção, buscam lidar com o problema sem alterar a situação causadora, como procurando apoio emocional de outras pessoas para superar sentimentos negativos, etc. Existem também as

estratégias voltadas para o evitamento, quando a pessoa tenta se distanciar ou evitar a situação de estresse (GOMES, 2013).

Ainda segundo este autor, quando o estressor é avaliado como possível de ser controlado por suas capacidades, normalmente as estratégias centradas no problema são mais eficientes. No caso de a pessoa avaliar como incontrolável ou muito acima das capacidades, as estratégias voltadas a emoção serão mais eficazes.

A Tabela 8 apresenta as correlações de Spearman envolvendo as estratégias e a eficácia de *coping*, como pode ser visualizado mais adiante. Nesta tabela foram colocados em negrito apenas os resultados com correlação forte.

O confronto ativo apresentou forte correlação com o aumento do esforço e com o planejamento, sendo que este último também obteve essa relação forte quanto a eliminação das atividades distrativas, indicando assim a aproximação de estratégias centradas no problema e que são consideradas adequadas (NICHOLLS et al., 2006; GOMES et al., 2013; RIBEIRO et al., 2014). Por outro lado, ele também apresentou esta aproximação do apoio emocional e da auto-culpabilização, ambos centrados nas emoções, visando além de tentar alterar a situação (confronto ativo), lidar com o mal-estar associado, segundo proposto por Lazarus e Folkman (1984).

Outras fortes correlações observadas dizem respeito ao apoio emocional com a auto-culpabilização e a ventilação das emoções também com a auto-culpabilização. Todas estas são centradas nas emoções e, segundo Gomes (2014) e Aroni (2016), muitas vezes estão ligadas a dificuldades ou impossibilidades de ultrapassar as situações.

A auto-culpabilização, por sua vez, também esteve fortemente correlacionada com os pensamentos irrealizáveis, assim como a ventilação das emoções, sendo então duas estratégias voltadas para emoção associadas à uma direcionada ao evitamento, visto que utilizar este último seria ineficaz a longo prazo e não corresponde aos melhores níveis de ajustamento (CARVER et al., 1989; MYERS et al., 2010; GOMES et al., 2013).

Tabela 8. Correlações de Spearman - Estratégias e Eficácia de *Coping*

Matriz de Correl.	Confr. ativo	Apoio instrum.	Planej.	Elimin. Ativ. Distrat.	A. Esforço	Apoioemoc.	Desinv. Comp.	Vent.emoç.	Negaç.	Auto-culpab.	Pens. Irreal.	Humor	Relig.	EAECefic.
Confr. ativo	$\alpha=0.842$	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
Apoio instr.	0.3577	$\alpha=0.857$	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
Planej.	<b>0.8036</b>	0.4516	$\alpha=0.849$	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
Elim.ativ. Distr.	0.6086	0.5081	<b>0.7506</b>	$\alpha=0.856$	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
Aum. Esf.	<b>0.8277</b>	0.3507	0.6299	0.5670	$\alpha=0.850$	---	---	---	---	---	---	---	---	---
Apoioemoc.	<b>0.7166</b>	0.6740	0.5840	0.4937	0.6139	$\alpha=0.849$	---	---	---	---	---	---	---	---
Desinv. Comp.	0.0617	0.2769	0.0455	0.1324	-0.0812*	0.3214	$\alpha=0.871$	---	---	---	---	---	---	---
Ventil.emoç.	0.6889	0.5586	0.6413	0.6891	0.5865*	0.6865	0.2643	$\alpha=0.849$	---	---	---	---	---	---
Negaç.	0.2751	0.2026	0.3118	0.2813	0.2209	0.3560	0.4294	0.3071	$\alpha=0.865$	---	---	---	---	---
Auto-culpab.	<b>0.7539</b>	0.6252	0.6354	0.6118	0.6711*	<b>0.7815</b>	0.2780	<b>0.7575</b>	0.4218	$\alpha=0.842$	---	---	---	---
Pens. Irreal.	0.6624	0.5342	0.6338	0.6707	0.6711	0.6680	0.1463	<b>0.8007</b>	0.3917	<b>0.7946</b>	$\alpha=0.848$	---	---	---
Humor	0.1870	-0.0409	-0.0822	0.1219	0.0705	0.1153	0.1375	0.1829	0.1716	0.1600	0.2251	$\alpha=0.879$	---	---
Relig.	0.3930	-0.0363*	0.3728*	0.0958*	0.1470	0.1577*	-0.0206*	0.3213*	0.3185*	0.2906*	0.2906*	0.0200*	$\alpha=0.866$	---
EAECefic.	0.5789	0.4319	0.5126	0.4574	0.4915	0.4011*	-0.0054*	0.4420*	0.0943	0.6125*	0.6125*	0.2189	0.1364	$\alpha=0.892$

\* $p<.05$ . Nota: os valores de  $\alpha$  ("alfa") estão apresentados na diagonal.

Podemos perceber então várias correlações fortes ligadas a estratégias voltadas para a emoção que são mais utilizadas quando a pessoa entende que não consegue fazer nada para mudar a situação de estresse, reduzindo o mal-estar (GOMES, 2013). Este tipo de situação deve estar mais relacionado com momentos em que os atletas já estejam sofrendo problemas envolvendo as redes sociais, que muitas vezes possuem informações das quais o atleta já não tem mais controle, como no caso do efeito cascata (REBUSTINI, 2012).

Quanto ao confronto ativo, aumento do esforço e planejamento (estratégias centradas no problema), as quais foram algumas das estratégias mais utilizadas, também apresentaram resultados elevados de correlação, são mais direcionadas alterar e enfrentar o estressor, estando associadas a sentimentos positivos durante a situação vivenciada (FOLKMAN; MOSKIWITZ, 2000; GOMES, 2013).

Contudo, a estratégia mais utilizada pela amostra foi a religião, como observado nesta figura, sendo significativamente mais usada ( $p < .05$ ) do que a grande maioria das outras estratégias, o que não foi uma realidade apenas para o aumento do esforço e o confronto ativo, que foram as duas estratégias mais utilizadas após a principal. Este fato também pode estar relacionado com o baixo valor de eficácia encontrado, visto que esta estratégia também se enquadra naquelas consideradas como piores níveis de ajustamento a longo prazo (CARVER et al., 1989; MYERS, 2010; GOMES et al., 2013), além de que não apresentou fortes correlações com outras estratégias.

Lembrando que, de acordo com Lazarus e Folkman (1984), o *coping* está relacionado com os esforços cognitivos e comportamentais que uma pessoa utiliza na busca por enfrentar uma exigência específica como próxima ou acima dos recursos, é importante adotar estratégias adequadas e avaliar a eficácia deste *coping*, que será exposta a seguir.

## **7.6. EFICÁCIA DE ENFRENTAMENTO**

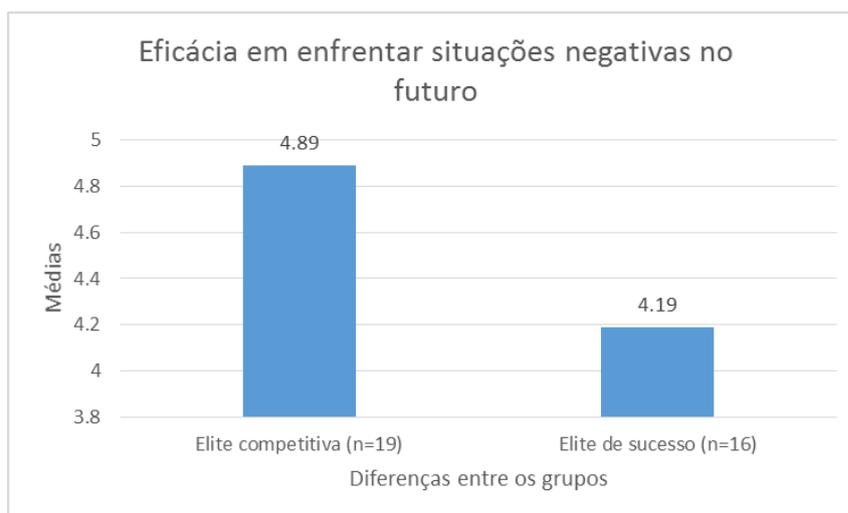
Finalizando a análise dos grupos, após observar o panorama de estratégias e cada um deles e os outros resultados até o momento expostos, faltava uma questão referente a eficácia do enfrentamento de situações similares no futuro, como será exposto na tabela 9, a seguir.

**Tabela 9.** Estatísticas descritivas e diferenças entre os grupos sobre eficácia de *coping*

VARIÁVEL	Total		Elite competitiva		Elite de Sucesso		U
	(n=35)		(n=19)		(n=16)		
	M	D.P.	M	D.P.	M	D.P.	
EAEC: Eficácia <i>coping</i>	4,57	3,39	4,89	3,45	4,19	3,39	n.s.

n.s.=não significativo (M=média; D.P.= Desvio Padrão; U= valor de U de Mann-Whitney).

Por fim, a eficácia de *coping* exibiu como resultado da amostra total a média de 4,57, enquanto entre os grupos não existiu diferença significativa, apresentando apenas uma tendência numérica de resultados mais elevados no grupo elite competitiva, como é possível visualizar mais facilmente na figura 15.

**Figura 15.** Eficácia em enfrentar estas situações negativas.

Fonte: Elaborado pelo próprio autor (2017)

Nesta Figura 15 percebemos que a elite competitiva apresentou resultados mais elevados do que a elite de sucesso segundo à eficácia do *coping*, com médias 4,89 e 4,19, respectivamente. Estes valores, se comparados com outras pesquisas, como a de Gomes et al. (2013) e Nicholls et al. (2006), podem ser considerados baixos, considerando que esta média está em uma escala de 10 pontos e não atingiu nem a metade.

No estudo de Gomes et al. (2013), por exemplo, os valores médios foram de 7,55 nesta mesma escala. Este pior resultado em comparação a estudos referentes

ao fenômeno estaria relacionado a grande utilização da religião como estratégia prioritária na busca do enfrentamento, principalmente no grupo da elite de sucesso, que expôs resultados significativamente mais elevados do que a elite competitiva. Apesar de não serem significativamente diferentes as médias da eficácia, o grupo que usa mais a religião apresentou médias menos elevadas desta, o que teria alguma relação.

Levando em consideração as demais estratégias que foram bastante utilizadas e foram centradas no problema em ambos os grupos, estariam talvez mais relacionadas a resultados elevados da eficácia se fossem as prioritárias, afinal, para Folkman e Moskowitz (2004), atletas que tentam resolver o problema costumam ter melhores índices de eficácia.

Esta informação vai de encontro com o que foi observado por Gomes et al. (2013) e Nicholls et al. (2006), sendo que ambos destacaram que a eficácia deve ser maior quando os atletas procuram resolver a situação de estresse em estratégias mais centradas no problema.

Folkman (1992) salientou que a eficácia do *coping* está relacionada com a avaliação que a pessoa realiza da demanda e o tipo de enfrentamento utilizado, o que também nos leva a supor que, além de uma estratégia principal considerada como não ideal para ajustamentos à situação estressora, teria possivelmente havido uma avaliação irreal da situação, que muitas vezes foge ao controle dos atletas e eles não avaliaram como tal. Sendo assim, possivelmente as estratégias adotadas não seriam suficientes para superar esta demanda.

Lazarus (1999) enfatiza que a utilização de estratégias de enfrentamento adequadas e eficazes aumentam as chances de “amortecer” os efeitos das demandas estressoras a que o indivíduo está exposto, direcionando para emoções positivas, enquanto que estratégias ineficazes conduzem a emoções negativas.

Ribeiro et al. (2014) destacam que normalmente os atletas recorrem a diversas estratégias, sendo que é importante que os mesmos sejam treinados quanto a isso de modo a favorecer a eficácia e flexibilidade no enfrentamento, lidando melhor com as situações estressoras que ocorrerem. Para isso, é preciso um olhar individualizado que viabilize a redução da ameaça e facilite as habilidades de *coping*.

A eficácia, como pôde ser observado na tabela 8, apresentou resultados não tão elevados de correlação com as estratégias, com apenas algumas correlações

moderadas e nenhuma delas forte. Nicholls et al. (2006) e Gomes et al. (2012) destacam que a eficácia tende a ter uma maior percepção dos esportistas quando são mais utilizadas as estratégias centradas no problema. Como a principal estratégia e com valores expressivos não se enquadra nesta perspectiva, talvez explique relações não tão elevadas.

Finalizando a análise deste instrumento sobre estratégias de enfrentamento e eficácia de enfrentamento (tabela 8), temos o valor do alfa de Cronbach, que foi de “0,867” para o mesmo, bem como se manteve acima de “0,80” em todas as estratégias avaliadas, o que para Streiner (2003) e Almeida, Santos e Costa (2010), equivale aos valores preferidos de alfa, que variam entre 0,80 e 0,90.

Encerramos assim a exposição e discussão dos resultados, que nos possibilitaram entender um pouco mais sobre o envolvimento dos atletas com estas novas demandas e as possíveis implicações sob a perspectiva do modelo transacional, que nos conduziu a um amplo e diversificado olhar sobre o fenômeno, indicando as tendências dos participantes em questão.

É preciso destacar que, apesar de específicos, os instrumentos utilizados não foram igualmente estáveis. No caso da avaliação cognitiva, dentro de algumas propriedades psicométricas que foram utilizadas com viés exploratório, encontramos alguns indicativos de instabilidade, o que conduz a necessidade de maiores e mais aprofundados estudos futuros para evitar inconsistências. Com isso, esta dissertação serve de base para análises mais aprofundadas destes instrumentos em nosso contexto.

## 8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Evoluir no campo de pesquisa e utilizar os conhecimentos na prática profissional é fundamental para termos intervenções cada vez mais seguras e eficientes, contribuindo não somente para o surgimento de ótimos resultados profissionais, como também na qualidade de vida daqueles sujeitos que se dedicam cotidianamente para o esporte.

Contudo, como salientado no início desta dissertação, o esporte de alto nível precisa olhar para outros aspectos além da preparação técnica, tática e física. A psicologia do esporte tem um papel fundamental nas respostas que os atletas irão apresentar quando exigidos, podendo então colocar todo o trabalho executado em risco, pela falta de um “ pilar ” importante, levando a fatores debilitantes ao rendimento.

Salientando ainda a rigidez do esporte profissional apontada, que muitas vezes não abre espaço para os novos conhecimentos ou novas intervenções, uma das grandes dificuldades encontradas na realização deste trabalho foi o acesso aos atletas profissionais, pois a grande maioria das equipes os blindam ao contato de pesquisadores.

Outra limitação do estudo, como apontado anteriormente, diz respeito a possíveis interferências ou imposições relacionadas às respostas que os atletas devem dar em determinadas situações. Quanto a isto, foi explicitado para todos atletas o distanciamento do pesquisador com o clube e com os técnicos, bem como o anonimato da participação. A partir disto, não é possível controlar a sinceridade com respeito a participação de cada um.

Quanto aos resultados obtidos com os atletas participantes, pudemos encontrar muitas informações que contribuem fortemente para a análise em questão. Foi possível verificar que os atletas fazem uma ampla utilização das redes sociais, bem como que não se restringem a apenas uma delas, pois algumas redes foram assinaladas por quase todos.

Confirmamos que realmente a imersão neste mundo digital é muito grande e que existe a necessidade de estarmos atentos aos reflexos disto. Também é possível observar que a frequência de utilização é diária, isto é, além de utilizar diversos recursos, fazem-nos todos os dias, demonstrando assim certa proximidade com a rede.

Com isso, podemos refletir a exposição que foi problematizada no início desta dissertação, pois a mesma seria considerada uma armadilha que levaria a demandas muito acima da capacidade que o indivíduo possui de supri-las, caso este que seria visualizado pelo resultado de que quase metade da amostra já passou por problemas envolvendo torcedores ou jornalistas.

Como o futebol é uma modalidade que possui um apelo mais considerável em nosso país, também é mais provável que os atletas desta modalidade fiquem mais expostos a qualquer tipo de interferência, mesmo em equipes que não possuem o mesmo apelo que as grandes, não diminuindo a necessidade de trabalhar adequadamente com este tipo de informação.

Inclusive, a respeito do nível de estresse assinalado pelos atletas, pudemos visualizar que uma boa parcela dos atletas demonstrou ter considerável nível de estresse relacionado a esta situação. Poderíamos supor que atletas de nível internacional tenderiam a apresentar resultados mais expressivos, pelo nível e frequência que possivelmente ocorram os problemas.

Sobre os resultados referentes ao estresse, análise cognitiva (primária e secundária), emoções (intensidade e direção) e estratégias de enfrentamento, buscamos dividir os atletas entre elite competitiva e elite de sucesso, procurando saber se ao analisar o fenômeno em questão, algum desses grupos apresentaria resultados mais destacados.

Assim sendo, nas estratégias de enfrentamento de problemas dos atletas, encontramos similaridades entre os grupos, considerando que das quatro principais estratégias utilizadas por cada um, as três primeiras foram iguais, com a elite de sucesso demonstrando diferença significativamente maior da religião em relação à elite competitiva. Esta, por sua vez, como foi demonstrado pela literatura, não é vista como a mais adequada para melhorar os ajustamentos, apesar de ter sido a prioritária.

As outras estratégias mais utilizadas pelos grupos eram mais centradas no problema, correspondendo então às táticas mais adequadas segundo a literatura utilizada. Contudo, as médias destas, principalmente na elite de sucesso, foram bastante inferiores a religião, o que teria relação com o último dado analisado, que era sobre a eficácia futura em lidar com situações como esta, uma vez que os resultados não foram muito elevados, principalmente na elite de sucesso, que apresentou valores numéricos inferiores a elite competitiva.

Podemos supor então que a elite de sucesso, talvez pelas demandas que tenham surgido até o momento, não tenha avaliado com mais importância ou com emoções em altas intensidades e direções debilitantes, mesmo tendo uma estratégia prioritária considerada como a não mais adequada. Contudo, ao avaliar problemas futuros, a eficácia é mais baixa que o outro grupo e também de modo geral, apresentando média de 4,19 em uma escala de 10, o que demonstra certa preocupação que tende a estar relacionada com a imprevisibilidade deste tipo de demanda, como apontado na revisão de literatura.

A elite competitiva, por sua vez, apresentou resultados mais elevados quanto ao estresse, importância, desafio, além de emoções negativas mais altas e com viés mais debilitante do que o outro grupo, além de estratégias muito similares, o que também estaria relacionado com os baixos níveis de eficácia (4,89) deste grupo, apesar de apresentar valores numéricos um pouco maiores quanto a este fator, o que estaria ligado a maior proximidade da estratégia prioritária com as demais, focadas no problema.

Portanto, foi possível perceber que o fenômeno envolvendo a relação dos atletas com as redes sociais é uma realidade, com altos números referentes a utilização e com quase metade dos indivíduos assinalando ter tido problemas decorrentes desta situação. Além disso, também constatamos que boa parte dos atletas costumam se preocupar com o que postam ou mesmo com o que é falado sobre os mesmos neste ambiente virtual.

Ao analisar o fenômeno do estresse pela perspectiva escolhida, foi possível encontrar algumas diferenças significativas e também algumas tendências entre os grupos quanto aos níveis de estresse, avaliação cognitiva e intensidade e direção das emoções, com destaque para valores mais adequados em geral da elite de sucesso em referência à elite competitiva.

Diferenças culturais envolvendo a religiosidade também são consideradas como limitação de estudo, pois os atletas demonstraram alta utilização desta estratégia, que foi exposta na discussão como sendo diferente de outros contextos, como no caso dos portugueses, que também podem ser considerados como uma cultura com forte presença da religião, mas que não são utilizadas em momentos como estes como estratégias prioritárias, estando relacionado então aos melhores níveis de eficácia destes atletas.

Por isso, é necessário que exista atenção por parte dos profissionais diretamente envolvidos com estes atletas para que ocorram intervenções que os conduzam a enfrentar mais adequadamente estas demandas, evitando diversos prejuízos que afetam o rendimento. É preciso que os atletas saibam utilizar as estratégias mais adequadas para cada tipo de situação e, para isso, eles precisam do devido acompanhamento e aconselhamento, melhorando a eficácia em lidar com estas situações, favorecendo então ao manejo das situações de estresse e das emoções decorrentes de um modo facilitador e benéfico para os envolvidos, o que seria muito positivo e vantajoso.

Como perspectivas futuras, seria interessante ampliar o número de participantes e buscar mais atletas que sejam da elite de sucesso e também da elite de classe mundial, possibilitando assim a comparação com os dados então apresentados por atletas que possivelmente tenham maior envolvimento com apelo midiático, de torcedores e jornalistas, o que pode potencializar as chances de estresse a partir do envolvimento com as redes sociais online. Outra sugestão é uma análise mais aprofundada dos instrumentos do ponto de vista psicométrico, visto que alguns testes realizados com viés exploratório apontaram para necessidade de algumas adaptações, uma vez que existem indicativos de instabilidade na utilização em nosso contexto, como foi exposto no caso da avaliação cognitiva.

## REFERÊNCIAS

- AGRESTA, M. C.; BRANDÃO, M. R. F. Introdução ao treinamento das habilidades psicológicas. In: M. R. F. Brandão; A. A. Machado (Org.). **Coleção psicologia do esporte e do exercício: teoria e aplicação**. São Paulo: Atheneu, 2007, p.25–142.
- AGUIAR, S. M.; VIEIRA, A. P. G. F.; VIEIRA, K. M. F.; AGUIAR, S. M.; NÓBREGA, J. O. Prevalência de sintomas de estresse nos estudantes de medicina. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 58, n. 1, p. 34-38, 2009.
- ALCÂNTARA, C. **Cumplicidade Virtu@l**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2013.
- ALMEIDA, D.; SANTOS, M. A. R.; COSTA, A. F. B. Aplicação do coeficiente alfa de Cronbach nos resultados de um questionário para Avaliação de desempenho da saúde pública. **XXX Encontro nacional de engenharia de produção**. São Carlos, out. 2010.
- ARONI, A. **Seguindo o modelo transacional cognitivo, motivacional e relacional de Lazarus: uma análise exploratória de golfistas avaliados pelo radar trackman**. 131 f. Tese de doutorado em Desenvolvimento Humano e Tecnologias – Instituto de Biociências, UNESP, Rio Claro, 2016.
- AZEVEDO, J. C.; MIRANDA, F. A.; SOUZA, C. H. M. Reflexões a cerca das estruturas psíquicas e a prática do Cyberbullying no contexto da escola. **Intercom – RBCC**. São Paulo, v.35, n.2, p. 247-265, jul./dez., 2012.
- AZEVEDO, J. F.; MIRANDA, F. A. de; PINTO, J. J. V.; MEDEIROS, C. H. S. Prática do cyberbullying e seus reflexos na educação. **Rev. Int. Investig. Cienc. Soc.** Asunción, Vol. 7, n.1, pág. 91-110, jul., 2011.
- BAGNI, G.; MACHADO, A. A.; BARBOSA, C. G.; VERZANI, R. H.; MORÃO, K. G. Estratégias de enfrentamento de problemas em jovens atletas: um estudo através do EMEP. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Vol. 12, n. 2, p. 63-70, 2013.
- BALDANZA, R. F. *A comunicação no ciberespaço: reflexões sobre a relação do corpo na interação e sociabilidade em espaço virtual*. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO, 29. Brasília, 2006. **Anais....** São Paulo, 2006.
- BARBOSA, C. G.; MOURA, R.; BAGNI, G.; VERZANI, R. H.; GONÇALVES, L. F.; MORÃO, K. G.; MACHADO, A. A. Análise de estratégias contextuais de enfrentamento de problema em jogadores juniores de futebol de campo. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Jundiaí, - Vol.12, n.1, p. 31-38, 2013.
- BETTEGA, O. B.; SCAGLIA, A. J.; MORATO, M. P.; GALATTI, L. R. Formação de jogadores de futebol: princípios e pressupostos para composição de uma proposta pedagógica. **Movimento**, Porto Alegre, v. 21, n. 3. jul./set., p. 791-801, 2015.

BONNET, A.; FERNANDEZ, L.; PIOLAT, A.; PEDINIELLI, J. L. Changes in emotional states before and after risk taking in scuba diving. **Journal of Clinical Sport Psychology**, Champaign, v. 2, n. 1, p. 25-40, 2008.

BRANDÃO, M. R. F. Aspectos bio-psicológicos no esporte. In: MOREIRA, W. W.; SIMÕES, R. (Org.) **Fenômeno esportivo no início de um novo milênio**. Piracicaba: Editora UNIMEP, p. 237-246, 2000.

BRANDÃO, M. R. F.; MACHADO, A. A. Viajando com a equipe: o papel do psicólogo do esporte. **Motriz**, Rio Claro, v.14, n.4, p.513-518, out./dez. 2008.

BUCETA, J. M. **Cuestiones actuales en la aplicación de la psicología al deporte de competición**. Barcelona: Universidad Nacional de Educación a Distancia, 2003.

BUCKWORTH, J.; DISHMAN, R. K.; O'CONNOR, P. D.; TOMPOROWSKI, P. D. **Exercise Psychology**. 2 ed. [S.I.], Human Kinetics, 2013.

BUENO, G. R.; LUCENA, T. F. R. Geração cabeça-baixa: saúde e comportamento dos jovens no uso das tecnologias móveis. SIMPÓSIO NACIONAL ABCiber, 9., 2016, São Paulo. **Anais...** São Paulo: PUC, 2016. p. 573-578.

CAMPITELLI, G.; GOBET, F. Deliberate practice: necessary but not sufficient. **Current Directions in Psychological Science**, v.20, p. 280-285, 2011.

CÁRDENAS, R. N.; CÁRDENAS, Y. N. A psicologia como ciência aplicada ao esporte de alto rendimento. **EFDeportes.com**, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, Nº 166, Marzo de 2012.

CARVER, C. S.; SCHEIER, M. F.; WEINTRAUB, J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. **Journal of Personality and Social Psychology**, V.52, N.2, P.267-283, 1989.

CASTELLS, M. **A galáxia Internet: reflexões sobre Internet, negócios e sociedade**. 2.ed. Lisboa: Serviço de Educação e Bolsas da Fundação Calouste Gulbenkian, 2007.

COSTA, M. S. F.; OLIVEIRA, S. F. M.; FARAH, B. Q.; GUIMARÃES, F. J. S. P.; SANTOS, M. A. M. Síndrome do *burnout* entre jovens nadadores: frequências de sentimentos independentes do gênero e da categoria de competição. **Rev. Educ. Fís/UEM**, v. 25, n. 2, p. 173-180, 2014.

DAMÁSIO, A. R. O sentimento de si. 15 ed. Lisboa: Publicações Europa-América, 2013.

DE ROSE JR, D. Sintomas de "stress" no esporte infanto-juvenil. **Revista Treinamento Desportivo**. Curitiba, v.2, n.3, p.12-20, 1997.

DEL NERO, H. S. **O sítio da mente**. São Paulo: Collegium Cognitio, 1997.

DIAS, D. G.; SANTOS, S. F.; ERNESTO, T. S. O esfacelamento da identidade do sujeito pós-moderno vulnerável ao novo e antigo mal: o bullying. **Persp. Online: hum. & sociais aplicadas**. Campos dos Goytacazes, v.2, p. 29-44, 2012.

EKMAN, P. Antecedent events and emotion metaphors. IN: EKMAN, P.; DAVIDSON, R. J. (Org.). **The nature of emotion: fundamental questions**. New York: Oxford University Press, 1994. p. 146-149.

FAUSTO NETO, A. O agendamento do esporte: uma breve revisão teórica e conceitual. **Verso & Reverso Revista da Comunicação**, São Leopoldo: Unisinos, ano XVI, n.34, jan./jun. 2002, p.9–17.

FOLKMAN, S. Personal coping: Theory, research and application. In: CARPENTER, B. N. (Org.), **Making the case for coping**. Westport, CT: Praeger, 1992. p. 31-46.

FOLKMAN, S. The case for positive emotions in the stress process. **Anxiety, Stress and Coping**, v. 21, n.1, p. 2-14, 2008.

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

FOLKMAN, S.; MOSKOWITZ, J. T. Positive affect and the other side of coping. **American Psychologist**, v.55, n.6, p. 647–654, 2000.

FONSECA, G. M. M.; ZECHIN, F.; MANGINI, R. E. O abandono do futsal na iniciação esportiva. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, São Paulo. v.6., n.21., p.169-176, Set./Out./Nov./Dez. 2014.

FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002.

FONTES, R. C. C.; BRANDÃO, M. R. F. A resiliência no âmbito esportivo: uma perspectiva bioecológica do desenvolvimento humano. **Motriz**, Rio Claro, v.19, n.1, p.151-159, jan./mar. 2013.

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.

GIDDENS, Anthony. **Sociologia**. Porto Alegre: Artmed, 2005.

GLADWELL, M. **Outliers: The story of success**. London: Penguin Books, 2009.

GLOBO ESPORTE. **Kalil anuncia contratação de Anelka em rede social: “É do Galo”**. Belo Horizonte, 2014b. Disponível em: <<http://globoesporte.globo.com/futebol/times/atletico-mg/noticia/2014/04/kalil-anuncia-contratacao-de-anelka-em-rede-social.html>>. Acesso em: 23 dez. 2015.

GLOBO ESPORTE. **Rivaldo perde paciência com má fase e demite técnico do Mogi na reta final**. Mogi Mirim, 2014a. Disponível em: <<http://globoesporte.globo.com/sp/campinas-e-regiao/noticia/2014/02/rivaldo-perde>>

paciencia-e-demite-tecnico-do-mogi-mirim-na-reta-final.html>. Acesso em: 23 dez. 2015.

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

GOMES, A. R. Adaptação humana no desporto: Uma perspetiva transacional. In: BARTHOLOMEU, D.; MONTIEL, J. M. (Org.). **Atualização em avaliação e tratamento das emoções**. São Paulo, Vetor, 2013. p. 389-410.

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

GOMES, A. R. **Versão Revista para o Desporto do COPE: MCOPE**. Manuscrito não publicado. Braga: Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho, 2008.

GOMES, A.R. **Questionário de emoções no desporto (QED)**. Manuscrito não publicado. Braga: Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho, 2008.

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.(Org.). **Atualização em avaliação e tratamento das emoções**. São Paulo, Vetor, 2013. p.411-434.

GOMES, A. R.; TEIXEIRA, F. Influência dos processos de avaliação cognitiva na atividade laboral de bombeiros portugueses. **Psico-USF**, v.18, n.2, p. 309 -320, 2013.

HALLORAN, L. Mobile devices can be a real pain. **The Journal for Nurse Practitioners**, v. 11, n. 8, p. 832–833, 2015.

HANIN, Y. L. Emotions and athletic performance. In: CRUZ, J. F.; GOMES, A. R. (Org.). **Psicologia aplicada ao desporto e à actividade física**: Teoria, investigação e intervenção. Braga: Universidade do Minho-APPORT, 1997. p. 27-48.

HANIN, Y. R. Emotions in Sport: Current Issues and Perspectives. In: TENENBAUM, G.; EKLUND, R. C. (Org.). **Handbook of Sport Psychology**. 3. ed. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2007. p. 31-58.

HOAR, S. D.; KOWALSKI, K. C.; GAUDREAU, P.; CROCKER, P. R. E. A review of coping in sport. In: Hanton, S.; Mellalieu, S. D. (Coord.). **Literature reviews in sport psychology**. New York: Nova Science Publishers, 2006, p. 47–90.

JONES, G. More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. **British Journal of Psychology**, v.86, n.4, p.449-478, 1995.

JUBÉ, C. N. **Os "avatares" do corpo rascunho**: sobre a formação identitária de jovens universitários na cibercultura. 2010. 186 p. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade de Brasília, Brasília, 2010.

KEEN, Andrew. **Vertigem digital**: por que as redes sociais estão nos dividindo, diminuindo e desorientando? Rio de Janeiro: Zahar, 2012.

KOWALSKI, R. M.; LIMBER, S. P. Electronic bullying among middle school students.. **Journal of Adolescent Health**, v.41, n 6, p. S22-S30, 2007.

LACERDA, B. **Atletas do Atlético iniciam ano 'doídos' com críticas de torcida e imprensa**. Vespasiano, 2014. Disponível em: <<http://esporte.uol.com.br/futebol/ultimas-noticias/2014/03/28/atletas-do-atletico-iniciam-ano-doidos-com-criticas-de-torcida-e-imprensa.htm>>. Acesso em: 03 dez. 2015.

LAVOURA, T. N.; ZANETTI, M. C.; MACHADO, A. A. Os estados emocionais e a importância do treinamento psicológico no esporte. **Motriz**, Rio Claro, v.14 n.2 p.115-123, abr./jun. 2008.

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

LAZARUS, R. S. Cognition and motivation in emotion. **American Psychologist**, v. 46, p. 352-367, 1991a.

LAZARUS, R. S. **Emotion and adaptation**. New York: Oxford University Press, 1991b.

LAZARUS, R. S. How emotions influence performance in competitive sports. **The Sport Psychologist**, v. 14, n. 3, p. 229-252, 2000.

LAZARUS, R. S. Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. **American Psychologist**, v.4, n8, p.819-834, 1991c.

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

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. (Coord.). **Stress and coping**. New York: Columbia University Press, 1991, p. 189-206.

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

LEVY, A.; NICHOLLS, A.; MARCHANT, D.; POLMAN, R. Organisational stressors, coping, and coping effectiveness: A longitudinal study with an elite coach. **International Journal of Sports Science & Coaching**, v.4, n.1, p.31-45, 2009.

LINHARES, T. T. A proteção da criança e do adolescente em tempos de globalização e novas tecnologias. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE DIREITO E CONTEMPORANEIDADE: mídias e direitos da sociedade em rede, 2. 2013, Santa Maria. **Anais...** Santa Maria, 2013, p. 795-808.

MACHADO, A. A. A mídia e a agressividade no esporte infantil. In: MACHADO, A. A. (Org.) **Especialização esportiva precoce: perspectivas atuais da psicologia do esporte**. Jundiaí: Fontoura, p. 147-168, 2008.

MACHADO, A. A. BARTHOLOMEU, D. Análise da precocidade nos esportes. IN: MACHADO, A. A.; GOMES, R. (Org.). **Psicologia do Esporte – da escola à competição**. Várzea Paulista: Editora Fontoura, 2011. p. 49-65.

MACHADO, A. A. Emoções no esporte: a busca do equilíbrio. In: BARTHOLOMEU, D.; MONTIEL, J. M. (Org.). **Atualização em avaliação e tratamento das emoções**. São Paulo, Vetor, 2013. p. 367-388.

MACHADO, A. A. **Interferência da torcida na agressividade e ansiedade de atletas adolescentes**. 183 f. Tese (Livre Docência). Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 1998.

MACHADO, A. A. ZANETTI, M. C. MOIOLI, A. O corpo, o desenvolvimento humano e as tecnologias. **Motriz**. Rio Claro, vol. 17, n.4, p. 728-737, 2011.

MAROCO, J.; GARCIA-MARQUES, T. Qual a fiabilidade do alfa de Cronbach? Questões antigas e soluções modernas? **Laboratório de Psicologia**, v.4, n.1, p. 65-90, 2006.

MARQUES, R. S; CIPRIANI, M; MELO, G. F; GIAVONI, A. Os níveis de estresse pré-competitivo de atletas classificados segundo a tipologia dos esquemas de gênero. **Motriz**. Rio Claro, v. 16, n. 1, p. 59-68, 2010.

MARTINS, J. M. **A lógica das emoções na ciência e na vida**. Rio de Janeiro: Vozes, 2011.

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

MORÃO, K. G.; VERZANI, R. H.; BAGNI, G.; MACHADO, A.A. Redes sociais virtuais e o contexto esportivo: alterações emocionais em atletas. SIMPÓSIO NACIONAL ABCiber, 9., 2016, São Paulo. **Anais...** São Paulo: PUC, 2016. p. 1166-1170.

MYERS, L. B. The importance of the repressive coping style: Findings from 30 years of research. **Anxiety, Stress, & Coping**, v.23, n.1, p.3-17, 2010.

- NICHOLLS, A. R.; HOLT, N. L.; POLMAN, R. J. C.; BLOOMFIELD, J. Stressors, coping, and coping effectiveness among professional rugby union players. **The Sport Psychologist**, v. 20, n.3, p. 314–329, 2006.
- NOGUEIRA, J. M.; GOMES, A. R. Compreender o estresse no esporte: Contribuição das perspectivas transacionais sobre a adaptação humana. In MONTIEL, J. M.; BARTHOLOMEU, D.; ANDRADE, M. S. (Org.), **Perspectivas em aprendizagem humana**. São Paulo, Memnon Edições, 2014, p. 57-82.
- NOGUEIRA, J. M.; GOMES, A. R. Estresse, emoções e rendimento desportivo: Da conceitualização à investigação. In: BARTHOLOMEU, D.; MONTIEL, J. M.(Org.). **Atualização em avaliação e tratamento das emoções**. São Paulo, Vetor, 2013. p. 497-518.
- ORLICK T. **In pursuit of excellence**. 4th ed. Champaign,IL: Human Kinetics; 2008.
- POLMAN, R. Elite athletes' experiences of coping with stress. In: THATCHER, J.; JONES, M.; LAVALLEE D. (Org.). **Coping and emotion in sport**. 2. ed. London: Routledge, 2012. p. 284–301.
- RAGLIN, J.; HANIN, Y. Competitive anxiety and athletic performance. In: HANIN, Y. L. (Org.). **Emotions in Sport**. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2000. p. 93-112.
- REBUSTINI, F. **A vulnerabilidade no esporte e a exposição às novas mídias: um estudo sobre o twitter**. 2012. 110 f. Tese de doutorado em Desenvolvimento Humano e Tecnologias – Instituto de Biociências, UNESP, Rio Claro, 2012.
- REBUSTINI, F.; ZANETTI, M. C.; MOIOLI, A.; SCHIAVON, M. K.; MACHADO, A. A. Novas mídias no esporte: um olhar sobre o twitter. **Coleção Pesquisa em Educação Física** - Vol.11, n.5, 2012.
- REBUSTINI, F.; ZANETTI, M. C.; MOIOLI, A.; SCHIAVON, M. K.; MACHADO, A. A. Twitter e Esporte de Alto Rendimento. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v. 10, n. 6, p. 141-146, 2011.
- REIS, S. B. **Stress e Esgotamento em Professores: Importância dos Processos de Avaliação Cognitiva**. 31 p. Dissertação (Mestrado Integrado em Psicologia) - CIPsi, Escola de Psicologia, Universidade do Minho, 2016.
- RIBEIRO, R.; DIAS, C.; CRUZ, J. F.; CORTE-REAL, N.; FONSECA, A. Avaliações cognitivas, emoções e coping: um estudo com futebolistas portugueses. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte**. v. 9, n. 1, p 191 – 207, 2014.
- ROCHA, H. P. A.; BARTHOLO, T. L.; MELO, L. B. S.; SOARES, A. J. G. Jovens Esportistas: profissionalização no futebol e a formação na escola. **Motriz**, Rio Claro, v.17 n.2, p.252-263, abr./jun. 2011.
- ROMERO, A. E. et. al. Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. **Rev de Psicol Del Dep**, v.19, n.1, p.117-133, 2010.

ROSADO, J.; ALVES, L. Docentes conectad@s: sentidos construídos no Facebook. SIMPÓSIO NACIONAL ABCiber, 9., 2016, São Paulo. **Anais...** São Paulo: PUC, 2016. p. 466-470.

SALMELA, J. H. The world sport psychology source book. 2 ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 1992.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte**: manual para educação física, psicologia e fisioterapia. São Paulo: Manole, 2002.

SANCHES, A. B. **Influência de fatores produtores de estresse em jogadores de futebol do Distrito Federal**. Tese doutorado. Universidade de Brasília, 2004.

SANCHES, S. M. A prática esportiva como uma atividade potencialmente promotora de resiliência. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**. São Paulo. v.1, n.1, p.1-15, 2007.

SANTOS, H. Interação social e novas mídias: elementos para uma análise da interação mediada. **Revista FAMECOS**, Porto Alegre. n. 18, ago., 2002.

SANTOS, P. B.; COELHO, R. W.; KELLER, B.; STEFANELLO, J. M. F. Fatores geradores de estresse para atletas da categoria de base do futebol de campo. **Motriz**, Rio Claro, v.18, n.2, p.208-217, abr./jun. 2012.

SFOGGIA, A.; KOWACS, C. Sexualidade e novas tecnologias. **Revista Brasileira de Psicoterapia**. v.16, n.2, p. 4-17, 2014.

SKINNER, N.; BREWER, N. Adaptive approaches to competition: Challenge appraisals and positive emotions. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, v.26, p. 283-305, 2004.

SOUZA JUNIOR, O. M. **Estratégias de enfrentamento utilizadas por praticantes de artes marciais**. 84 p. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Saúde) – Faculdade de Psicologia e Fonoaudiologia, Universidade Metodista de São Paulo, São Bernardo do Campo, 2007.

STEFANELLO, J. M. F. **Treinamento de competências psicológicas**: em busca da excelência esportiva. Barueri: Manole, 2007.

STORM, L. K.; KRISTOFFER, H.; KROGH, C. M. K. Specialization pathways among elite Danish athletes: A look at the developmental model of sport participation from acultural perspective. **International Journal of Sport Psychology**, v.43, p. 199-222, 2012.

STREINER, D. L. Being inconsistent about consistency: when coefficient alpha does and doesn't matter. **Journal of Personality Assessment**. v. 80, p. 217-222. 2003.

SWANN, C.; MORAN, A. P.; PIGGOTT, D. Defining elite athletes: issues in the study of expert performance in sport psychology. **Psychology of Sport and Exercise**, v.16, p. 3-14, 2015.

TAMMINEN, K. A.; CROCKER, P. R. E.; MCEWEN, C. E. Emotional experiences and coping in sport: How to promote positive adaptational outcomes in sport. In: Gomes, A. R.; Resende, R.; Albuquerque, A. (Org.), **Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation**. New York: Nova Science, 2014, p. 143-162.

TAMMINEN, K. A.; HOLT, N. L. Adolescent athletes learning about coping and the roles of parents and coaches. **Psychology of Sport and Exercise**. Amsterdam, v. 13, n. 1, p. 69-79, jan. 2012.

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

TUCKER, R.; COLLINS, M. What makes champions? A review of the relative contribution of genes and training to sporting success. **British Journal of Sports Medicine**, v.46, p. 555-561, 2012.

VERARDI C. E. L. et al. Estratégias de enfrentamento em jogadores de futebol. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília, v. 19, n. 4, p. 60-67. 2011.

VERARDI, C. E. L.; SANTOS, A. B.; NAGAMINE, K. K.; CARVALHO, T.; MIYAZAKI, M. C. O. S. Burnout e enfrentamento em jogadores de futebol: Fases pré e durante competição. **Rev Bras Med Esporte**. Vol. 20, No 4 – Jul/Ago, 2014.

VIEIRA, L. F.; VISSOCI, J. R. N.; OLIVEIRA, L. P.; VIEIRA, J. L. L. Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 15, n. 2, p. 391-399, abr./jun. 2010.

VIERA, L. F.; NASCIMENTO JUNIOR, J. R. A.; VIERA, J. L. L. O estado da arte da pesquisa em Psicologia do Esporte no Brasil. **Revista de Psicología del Deporte**. Vol. 22, núm. 2, pp. 501-507, 2013.

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

WIETHAEUPER, D.; BALBINOTTI, M. A. A. Regulação das emoções. In: BARTHOLOMEU, D.; MONTIEL, J. M.(Coord.). **Atualização em avaliação e tratamento das emoções**. São Paulo, Vetor, 2013. p. 485-495.

WINNER L. Sujeitos e cidadãos no mundo digital. In: da Silveira S. A. (Coord.) **Cidadania e redes digitais**. São Paulo, 2010. p. 37-62.

ZANETTI, M. C. **Second life®: corpo ou avatar?** Realidade ou fantasia? 2013. 178f. Tese (Doutorado) – Universidade Estadual Paulista. Instituto de Biociências, Rio Claro, 2013.

**APÊNDICE I – Informações sobre os atletas**

**Data** de hoje \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ **Sexo:** Masculino \_\_\_\_\_ Feminino \_\_\_\_\_ **Idade**

**Escolaridade:** Ensino Fundamental Incompleto ( ) Ensino Fundamental Completo ( )

Ensino Médio Incompleto ( ) Ensino Médio Completo ( )

Ensino Superior Incompleto ( ) Ensino Superior Completo ( )

**Clube** \_\_\_\_\_ **atual** \_\_\_\_\_

**Modalidade** \_\_\_\_\_

**Divisão competitiva:** 1ª Divisão/Principal/Nacionais ( ) 2ª Divisão/Secundária ( ) Regionais ( ) Outra ( )

Qual? \_\_\_\_\_

**Categoria atual:** Infantis ( ) Iniciados ( ) Juvenis ( ) Juniores ( ) Profissionais ( )

Outro ( ).

Qual?

**Posição específica** (EX: goleiro, atacante, etc.) \_\_\_\_\_

Número de **anos de prática** em competições oficiais na atual modalidade: \_\_\_\_\_ ano(s)

Títulos ou principais **resultados** conseguidos:

Campeão Municipal ( ) Campeão Regional ( ) Campeão Estadual ( ) Campeão Nacional ( ) Campeão Internacional ( ) Campeão Mundial ( ) Medalha em Jogos Olímpicos ( ) Presença em Jogos Olímpicos ( )

Outro(s).

Qual / Quais?

**Quais redes sociais você utiliza?**

Facebook ( ) Twitter ( ) Instagram ( ) LinkedIn ( ) Google Plus ( ) Snapchat ( ) Whatsapp ( ) Viber ( ) Skype ( ) Email (gmail, hotmail, etc) ( ) Outros:

**Com que frequência utiliza as redes sociais (assinale apenas uma das opções)?**

Todos os dias ( ) 5-6 dias por semana ( ) 3-4 dias por semana ( ) 1-2 dias por semana ( )

**Já teve problemas nas redes sociais com torcedores ou jornalistas?** Sim ( ) Não ( )

**Com que frequência isto ocorre? (assinale apenas uma das opções)**

Todos os dias ( ) Algumas vezes por semana( ) Algumas vezes por mês ( )  
Difícilmente acontece ( )

**Você se preocupa com o conteúdo que é postado em sua rede social?** Sim ( )  
Não ( )

**Você se preocupa se existe alguém falando mal sobre sua pessoa nas redes sociais?**Sim ( )Não ( )

**O comentário de qual das pessoas abaixo mais poderia te afetar? Assinale apenas uma alternativa.**

Pais ( ) Amigos ( ) Torcedores ( ) Mídia (Jornalistas) ( ) Esposa/namorada ( )  
Outros: ( )

Se pretender saber os **resultados** deste estudo preencha, por favor, os seguintes dados (em maiúsculas):

Nome \_\_\_\_\_ completo

**e-mail** \_\_\_\_\_ (se \_\_\_\_\_ disponível)

**APÊNDICE II – Tabela de Classificação de atletas traduzida de Swann, Moran e Piggott (2015).**

Variável / pontuação	1	2	3	4	
A. O maior padrão de desempenho do atleta	Nível regional; Nível universitário; semiprofissional; Ligas ou excursões	Envolvido no desenvolvimento de talentos; Ligas profissionais ou tour de 3º nível	Nível nacional; selecionados para representar a nação; Ligas profissionais ou tour de segundo nível	Nível internacional; Ligas profissionais ou tour de primeiro nível	Comparação dentro do esporte
B. Sucesso ao mais alto nível do atleta	Sucesso nos níveis regional, universitário, semiprofissional ou de 3º / 4º divisão	Títulos nacionais ou sucesso no 2º / 3º nível	Sucesso pouco frequente a nível internacional ou nível superior	Sucesso sustentado em grandes competições internacionais reconhecidas globalmente	
C. Experiência ao mais alto nível do atleta	<2 anos	2-5 anos	5-8 anos	8+ anos	
D. Competitividade do esporte no país dos atletas	O esporte classifica-se fora do top 10 no país; pequena nação esportiva	Esporte classifica 5-10 no país; Pequena ou média nação no esporte	Esporte classifica top 5 no país; Nação esportiva de médio porte	Esporte nacional; Grande nação esportiva	Comparação entre esportes
E. Competitividade global do esporte	Esporte não olímpico; Campeonatos mundiais limitados a poucos países; Audiência de TV nacional limitada	Esporte olímpico ocasional; Campeonatos mundiais limitados a alguns países; Limitada Audiência de TV internacional	Esporte olímpico recente com competição internacional regular; Audiência semiglobal da tv.	Esporte olímpico regular com competição internacional frequente grande; Audiência global da TV	

## ANEXO I – Questão sobre nível de estresse

Ao longo da carreira, os atletas enfrentam várias situações de estresse que podem levar a dificuldades de rendimento e ao aumento dos sentimentos de pressão.

Uma das situações relacionadas com a presença nas redes sociais é a possibilidade de observar algo que seja negativo com relação à imagem de atleta ou mesmo como pessoa. Neste sentido, antes de responder às próximas questões, procure pensar em momentos nos quais você passou por situações negativas envolvendo as redes sociais e sentiu-se prejudicado.

Em seguida, procure responder às questões que se seguem tendo por base a possibilidade de **ter passado por situações negativas (atritos com torcedores, xingamentos, dentre outros) envolvendo as redes sociais. Repare que estamos APENAS nos referindo a problemas que tenha ocorrido nas REDES SOCIAIS (e não problemas que tenha no dia-a-dia no contato direto com as pessoas que conhece).**

Por favor, indique o **nível de estresse** que esta situação (comentários negativos sobre você nas redes sociais) lhe pode provocar.

	Baixo estresse			Elevado estresse	
	1	2	3	4	5
Esta situação pode provocar-me...					

## ANEXO II – Escala de Avaliação Cognitiva (Desporto - Versão Geral)

A seguir são apresentadas algumas questões relacionadas ao fato de **ter passado por situações negativas (atritos com torcedores, xingamentos, dentre outros) envolvendo as redes sociais. Repare que estamos APENAS nos referindo a problemas que tenha tido nas REDES SOCIAIS (e não problemas que tenha no dia-a-dia no contato direto com as pessoas que conhece).**

Por favor, assinale com um círculo o número que melhor indicar o que sente **geralmente** quando algo negativo é colocado em uma rede social envolvendo seu nome e sua imagem como atleta.

<b>Esta situação é...</b>							
1.	Nada importante para mim			Mais ou menos		Muito importante para mim	
	0	1	2	3	4	5	6
2.	Indiferente para mim			Mais ou menos		Fundamental para mim	
	0	1	2	3	4	5	6
3.	Não significa nada para mim			Mais ou menos		Significa muito para mim	
	0	1	2	3	4	5	6
4.	Nada perturbador para mim			Mais ou menos		Muito perturbador para mim	
	0	1	2	3	4	5	6
5.	Nada ameaçador			Mais ou menos		Muito ameaçador	
	0	1	2	3	4	5	6
6.	Nada negativo para mim			Mais ou menos		Muito negativo para mim	
	0	1	2	3	4	5	6
7.	Nada estimulante			Mais ou menos		Muito estimulante	
	0	1	2	3	4	5	6
8.	Nada entusiasmante			Mais ou menos		Muito entusiasmante	
	0	1	2	3	4	5	6
9.	Nada desafiador			Mais ou menos		Muito desafiador	
	0	1	2	3	4	5	6

10. Até que ponto acha que é capaz de <b>lidar e resolver</b> as exigências destas situações negativas nas redes sociais?	Nada capaz		Mais ou menos			Muito capaz	
	0	1	2	3	4	5	6
11. Até que ponto se sente <b>preparado(a)</b> para lidar e resolver estas situações negativas nas redes sociais?	Nada preparado(a)		Mais ou menos			Muito preparado(a)	
	0	1	2	3	4	5	6
12. Até que ponto acha que é capaz de <b>resolver bem</b> estas situações negativas nas redes sociais?	Nada capaz		Mais ou menos			Muito capaz	
	0	1	2	3	4	5	6
13. Até que ponto sente que resolver estes problemas nas redes sociais <b>depende</b> de si?	Não depende de mim		Mais ou menos			Depende de mim	
	0	1	2	3	4	5	6
14. Até que ponto sente que tem poder de <b>controle</b> sobre estas situações negativas que acontecem nas redes sociais?	Baixo controle		Mais ou menos			Muito controle	
	0	1	2	3	4	5	6
15. Até que ponto sente que tem poder de <b>decisão</b> sobre estas situações negativas que acontecem nas redes sociais?	Baixo poder de decisão		Mais ou menos			Alto poder de decisão	
	0	1	2	3	4	5	6

### ANEXO III – Questionário de Emoções no Esporte (atletas – versão pré-competitiva: próxima prova/jogo)

Abaixo encontra-se uma listagem de palavras que descrevem vários **sentimentos** que os atletas podem vivenciar devido a atividade desportiva. Por favor, leia cada uma delas atentamente e indique, de acordo com a escala fornecida, **como se sente** relativamente com relação às **situações negativas envolvendo as redes sociais e sua relação com os torcedores**. Repare que estamos **APENAS** nos referindo a problemas que tenha tido nas **REDES SOCIAIS** (e não problemas que tenha no dia-a-dia no contato direto com as pessoas que conhece).

Para além de referir o modo como se sente, pedimos-lhe que também analise de que forma cada uma das emoções poderá **influenciar** o seu rendimento desportivo. Assim, para cada uma das questões indique se ela poderá ter um efeito **positivo**, **negativo** ou **indiferente** para o seu rendimento nos jogos que vai realizar.

Por favor, não passe muito tempo a pensar em cada uma dos sentimentos descritos. Procure escolher a resposta que melhor descrever o modo como se sente relativamente com relação às **situações negativas envolvendo as redes sociais**

	Como se sente com relação a situações negativas nas redes sociais?					Qual o possível efeito no seu rendimento?							
	Nada	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente	Muito Negativo			Indiferente			Muito positivo	
1. Preocupado(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	
2. Descontente	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	
3. Vigoroso(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	
4. Irritado(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	
5. Contente	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	
6. Tenso(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	
7. Triste	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	
8. Excitado(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	
9. Furioso(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	
10. Feliz	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	
11. Nervoso(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	
12. Infeliz	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	
13. Ativado(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	
14. Chateado(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	
15. Satisfeito(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	
16. Apreensivo(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	
17. Desiludido(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	
18. Enérgico(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	
19. Enfurecido(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	
20. Alegre	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	
21. Ansioso(a)	0	1	2	3	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	
22. Deprimido(a)	0	1	2	3	4	4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3

## ANEXO IV - Versão Revista para o Desporto do COPE (MCOPE)

As questões que se seguem procuram avaliar a forma como **enfrentou e tentou gerir** uma **situação negativa envolvendo as redes sociais e sua relação com os torcedores**. Repare que estamos **APENAS** nos referindo a problemas que tenha tido nas **REDES SOCIAIS** (e não problemas que tenha no dia-a-dia no contato direto com as pessoas que conhece).

. Por favor, indique para cada questão se **utilizou** essa estratégia na situação em causa.

Tenha atenção ao fato de não existirem respostas certas ou erradas, mas sim formas diferentes de enfrentar os problemas e as situações de estresse. Por isso, procure responder a cada afirmação assinalando até que ponto ela se **aplica** ao seu caso em concreto.

Por favor, indique em cada afirmação se utilizou a estratégia descrita para gerir a situação de estresse	Nunca utilizei					Utilizei muitas vezes				
1. Eu concentrei-me apenas na resolução do problema, mesmo que para isso tenha tido de colocar de lado as outras coisas durante algum tempo	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2. Eu tentei aumentar o meu esforço para resolver o problema	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3. Eu falei com outras pessoas acerca do modo como me estava a sentir	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4. Eu elaborei um plano de ação para resolver o problema	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5. Eu pedi a opinião dos meus colegas de equipe acerca do que fariam se estivessem no meu lugar	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6. Eu esforcei-me bastante para resolver o problema	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7. Eu deixei de tentar resolver o problema que me aconteceu	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8. Eu agi como se o problema não tivesse acontecido	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9. Eu culpabilizei-me pela situação que aconteceu	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10. Eu brinquei acerca do problema que aconteceu	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11. Eu procurei a ajuda de Deus	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
12. Eu “sonhei acordado(a)”, imaginando-me a conseguir resolver o problema	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
13. Eu senti-me muito chateado(a) e demonstrei estes sentimentos	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
14. Eu reduzi o nível de esforço e de tempo destinado à resolução do problema	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

15. Eu procurei o apoio emocional e a compreensão das outras pessoas	1	2	3	4	5
16. Eu esforcei-me mais no sentido de resolver o problema	1	2	3	4	5
17. Eu fiquei chateado(a) e exprimi estes sentimentos	1	2	3	4	5
18. Eu recusei-me a acreditar que o problema tinha acontecido	1	2	3	4	5
19. Eu fantasiei acerca do modo como as coisas se poderiam resolver	1	2	3	4	5
20. Eu coloquei toda a minha fé em Deus	1	2	3	4	5
21. Eu concentrei-me apenas na resolução do problema e não me deixei distrair por outras coisas	1	2	3	4	5
22. Eu pensei cuidadosamente acerca dos passos a seguir para resolver o problema	1	2	3	4	5
23. Eu fiz, "passo a passo", o que tinha de ser feito para resolver a situação	1	2	3	4	5
24. Eu falei com o meu treinador(a) e/ou colegas de equipa para lhes pedir a opinião sobre o problema que me aconteceu	1	2	3	4	5
25. Eu critiquei-me ou repreendi-me a mim próprio(a) pelo que aconteceu	1	2	3	4	5
26. Eu fiz humor acerca do problema que aconteceu	1	2	3	4	5
27. Eu procurei encontrar conforto na minha religião	1	2	3	4	5
28. Eu fingi que a situação não estava a acontecer ou que tinha acontecido	1	2	3	4	5
29. Eu desisti de tentar encontrar a solução que pretendia para o problema	1	2	3	4	5
30. Eu procurei aumentar os meus níveis de esforço no sentido de resolver o problema	1	2	3	4	5
31. Eu pensei acerca do melhor modo de resolver o problema	1	2	3	4	5
32. Eu assumi uma ação direta para resolver o problema	1	2	3	4	5
33. Eu procurei os conselhos de alguém sobre do que fazer	1	2	3	4	5
34. Eu coloquei de lado as outras coisas, de modo a concentrar-me no problema	1	2	3	4	5
35. Eu falei com outras pessoas sobre o que estava a sentir	1	2	3	4	5
36. Eu perdi a calma e fiquei chateado(a)	1	2	3	4	5
37. Eu atribuí a mim próprio(a) a culpa pelo problema	1	2	3	4	5
38. Eu desejei que a situação se resolvesse ou terminasse por si própria	1	2	3	4	5
39. Eu fiz piadas acerca da situação	1	2	3	4	5

40. Eu rezei mais do que o habitual	1	2	3	4	5
41. Eu deixei de tentar encontrar a melhor solução para o problema	1	2	3	4	5
42. Eu procurei trabalhar mais para conseguir resolver o problema	1	2	3	4	5
43. Eu pensei num plano de ação acerca do que fazer	1	2	3	4	5
44. Eu tentei diferentes estratégias para resolver o problema	1	2	3	4	5
45. Eu falei com alguém que me pudesse ajudar a resolver o problema	1	2	3	4	5
46. Eu esforcei-me bastante para não deixar que as outras coisas interferissem com o modo como tinha de resolver o problema	1	2	3	4	5
47. Eu procurei a ajuda do meu treinador(a) e/ou colegas de equipa para me ajudarem a lidar com o modo como me estava a sentir	1	2	3	4	5
48. Eu exprimi os meus sentimentos negativos	1	2	3	4	5
49. Eu disse a mim próprio(a) “isto não está acontecendo”	1	2	3	4	5
50. Eu desejei poder mudar o que me tinha acontecido e/ou o que me estava a acontecer	1	2	3	4	5
51. Eu ri acerca da situação	1	2	3	4	5
52. Eu assumi a culpa pelo que aconteceu	1	2	3	4	5

