INVESTIGAÇÃO DO MEDO NO CONTEXTO ESPORTIVO: NECESSIDADES DO TREINAMENTO PSICOLÓGICO

Tiago Nicola Lavoura

Afonso Antonio Machado

Resumo

Por meio de uma pesquisa qualitativa, utilizando-se a técnica de história de vida e análise de conteúdo temático, este trabalho teve o objetivo de investigar as situações ou acontecimentos que podem desencadear nos atletas o sentimento de medo, como tais indivíduos reconhecem tal sentimento em seus contextos esportivos, e lidam com ele para que o mesmo não prejudique ou interfira na *performance* esportiva. Participaram deste estudo 10 indivíduos das modalidades *mountain bike* e canoagem. Nesta pesquisa, evidencia-se que o medo é uma emoção que, constantemente, se faz presente no contexto esportivo, recebendo diferentes representações e interpretações dos atores sociais, assim como a grande diversidade e complexidade dos estados emocionais, na prática esportiva, entendendo-se que, quanto maior sua exigência, quanto maior o nível de desempenho exigido dos atletas, maior a dinâmica destes estados afetivos, e a sua influência na *performance* dos mesmos.

Palavras-chave: Medo no esporte; História de vida; rendimento esportivo.

AN INVESTIGATION OF FEAR IN SPORT CONTEXTS: THE NEEDS OF PSYCHOLOGY TRAINING

Abstract

By doing a qualitative research, using the technique of life history and analysis of thematic content, this paper's objective was to investigate the situations or events that might bring to life the feeling of fear in athletes, how they know such feeling in the sporting context, and how to deal with it so that it doesn't harm him or interfere in the sporting performance. Ten athletes of mountain bike and canoeing participated of this study. This way, we notice that fear is an emotion that is constantly present in the sporting context, receiving different

representations and interpretations from society, as well as the great variety and complexity of the emotional states during sports practice, and it's understood that, the greatest the demand and the level of performance needed by athletes, the greatest are the dynamics of these affective states and their influence on athletes performance.

Keywords: Fear in sport; History of life; sport performance.

LA INVESTIGACIÓN DEL MIEDO EN EL CONTEXTO DEPORTIVO: LA NECESIDAD DEL ENTRENAMIENTO PSICOLOGICA

Resumen

Por medio de una búsqueda cualitativa, utilizando-se la técnica de la historia de la vida y analice de contenido temático, este trabajo tuvo el objetivo de investigar las situaciones o los acontecimientos que pueden desencadenar en los atletas la sensación del miedo, como tales individuos reconocen tal sensación en sus contextos deportivos y se ocupan de ella de modo que lo mismo no dañe o pueda intervenir con el funcionamiento deportivo. Diez personas de las modalidades de *mountain bike* y piragüismo participaran de este estudio. En esta actividad, evidencia-se que el miedo es una emoción que, constantemente, está presente en el contexto deportivo, recibiendo distintas representaciones e interpretaciones de los actores sociales, así como la gran diversidad y complejidad de los estados emocionales, en la práctica deportiva, entendiendo-se que, cuanto mayor su exigencia y el nivel de desempeño exigido de los atletas, mayor será la dinámica de estos estados afectivos y su influencia en lo rendimiento de los deportistas.

Palabras-clave: Miedo en el deporte; Historia de vida; rendimiento deportivo.

Introdução

Diversos estudos sobre o medo apontam que tal estado emocional é uma emoção básica, fundamental, presente em todas as idades, culturas, raças ou espécies (Barlow, 2002; Lewis & Haviland Jones, 2000; Plutchik, 2003).

Para Frijda (1995) o medo é uma emoção que está relacionada com atitudes evitadoras e autoprotetoras. Baker (2001) também o considera como uma proteção

automática do organismo, mas que passa a ser considerado negativo quando se intensifica e não possui nenhuma razão clara.

Considera-se, conforme evidencia Damásio (1996), que todas as emoções manifestam no corpo um estado de ativação que causa mudanças nas vísceras, na musculatura e glândulas endócrinas, assim como mudanças nos padrões cognitivos. Já os sentimentos são caracterizados pela percepção dessas mudanças dos estados do corpo, sendo eles processados dentro do cérebro, exclusivamente, por meios cognitivos, conscientemente e corticalmente.

Pensando em termos neurofisiológicos, sabe-se que as percepções sensoriais seguidas de critério de sinalização de perigo e indícios de ameaça acontecem nas amígdalas, sendo estas as responsáveis pelo desencadeamento do alarme do medo.

Localizadas na região temporal da caixa craniana, essa estrutura cerebral tem a capacidade de captar estas informações de perigo ou alerta, e enviam essas informações para o hipotálamo, sendo este responsável por dar iniciativa às respostas do organismo (Ledoux, 2006).

Por intermédio de pesquisas com base nas neurociências, Mestre (2006) publicou um artigo indicando alguns estudos que revelam que, utilizando-se a cintilografia computadorizada, é possível detectar níveis de mielina (substância que envolve os neurônios) presentes nas células cerebrais, sendo que aqueles que possuem menos mielina respondem mais facilmente a qualquer estímulo, e os que possuem mais mielina precisam de mais intensidade ou freqüência de estímulos para que possam ocorrer conexões sinápticas.

Essas análises sugerem, segundo a psicóloga, que algumas crianças nascem com mais sensibilidade à estimulação externa, respondendo ao ambiente de modo diferenciado, e esses sujeitos podem ser mais propensos a manifestarem medo, transtornos de ansiedade, fobia e pânico.

Os neurocientistas vêm ganhando um grande espaço nos estudos sobre as emoções e o cérebro, demonstrando grande interesse sobre as bases neurais dos processos cognitivos e conhecimento cada vez mais amplo e sofisticado sobre a organização anatômica e fisiológica do cérebro, devido aos rápidos desenvolvimentos do

neuroimageamento, que permite reconhecer os aspectos estruturais e os padrões de atividade cerebral. Segundo Hyman (2006) existem atualmente três estudos principais de neuroimagens: o primeiro é por imagens de ressonância magnética funcional (fMRI), com uma análise morfométrica que gera medidas precisas das estruturas do cérebro; o segundo é o de tomografia por emissões de pósitrons (PET), que utiliza traçadores radioativos para localizar e quantificar moléculas específicas do cérebro; e o terceiro é a neuroimagem funcional, capaz de gerar mapas da atividade cerebral. Este último requer a aplicação da fMRI ou da PET.

No entorno esportivo, porém, sabe-se das dificuldades e limitações em investigar e, ainda mais, encontrar espaços para discussões e preparação psicológica, no que tange às emoções atreladas à prática esportiva. Refletindo sobre a importância de se estudar as emoções no contexto esportivo, recorre-se a Santin (1992, p. 66), quando afirma que "[...] Há preocupações em construir o corpo guerreiro, o corpo atleta, mas ainda não se pensou seriamente em cultivar o corpo humano [...]", fazendo uma alusão à corporeidade disciplinada existente no contexto esportivo, pensando-se somente em corpos sadios, fortes, resistentes e jovens. Usando ainda as palavras do próprio autor, "[...] O corpo não vive o esporte ou o movimento, ele é apenas uma máquina ou uma peça que produz movimento dentro de uma atividade maior que chamamos de esporte [...]".

Pressupõe-se que o medo interfere no rendimento atlético, porque sabe-se que este sentimento (sua percepção por parte dos indivíduos) é responsável pela aparição de várias sensações e outras emoções e que essas acompanham e regulam as ações esportivas, contribuindo para o êxito ou para o fracasso no esporte (Roffé, 1999, 2005, 2006).

Podem ocorrer várias causas para o medo ser sentido neste contexto, como o atleta ter medo do fracasso que ameaça sua *performance* e carreira, medo de contusão em conseqüência de movimentos mal executados e temer pelo vexame social por conseqüência de seu mau desempenho (Dobránszky, 2001).

Conforme Hackfort & Scwenkmezger (1993), o medo é um resultado da insegurança do atleta, causada pela percepção da capacidade do sujeito em superar dificuldades e exigências do momento esportivo. Samulski (2002) compartilha da mesma visão e ainda

acrescenta que o medo será cada vez mais intenso na medida em que o desenvolvimento da ação é inseguro.

Para Machado (2006) inúmeras fontes podem gerar essa emoção (o medo), pois o atleta procura atingir determinados objetivos na ação esportiva que estão dentro de parâmetros de seu julgamento, provocando sentimentos de auto-avaliação e comparações entre o desempenho obtido e o esperado.

No âmbito do esporte, o medo pode ser percebido (sentido) subjetivamente por meio da tensão, nervosismo e opressão. O indivíduo medroso apresenta um comportamento perturbado pela apreensão do fracasso e coloca em questão suas capacidades, interferindo em sua *performance* ótima (Machado, 2006).

Ao analisar os fatores de medo que permeiam o mundo esportivo, espera-se poder tornar claro os motivos que levam ao surgimento de tal estado emocional na prática competitiva. Assim sendo, atletas poderão ser melhores orientados pelos seus treinadores ou psicólogos esportivos, a fim de que possam manejar seus estados emocionais e, conseqüentemente, obter um melhor resultado em competições.

Neste sentido, o objetivo deste estudo foi investigar as situações ou acontecimentos que levam um atleta a experimentar o medo no esporte, e como este sentimento interfere na *performance* atlética.

Procedimentos Metodológicos

Esta pesquisa utilizou como método de investigação a análise qualitativa, uma vez que a mesma possibilita deduções legítimas e reproduzíveis dos dados, adequando-os ao seu contexto (Vieira, 2001).

A pesquisa qualitativa possui como foco central a essência do fenômeno e é enfatizada pelo raciocínio indutivo, não tendo hipóteses pré-concebidas (Thomas & Nelson, 2002).

A técnica empregada para a coleta das informações foi a de história de vida (Vieira, 2001), a qual vem sendo utilizada consideravelmente nas ciências humanas, em especial, nas áreas de antropologia, psicologia e sociologia. No âmbito da psicologia do esporte,

porém, são encontrados poucos trabalhos científicos que utilizam tal técnica para o desenvolvimento de suas pesquisas.

Esta técnica permite resgatar todo o percurso da vida do sujeito, examinando os caminhos trilhados desde o início, desvelando a história a partir dos depoimentos enunciados pelos participantes, analisando e descobrindo pontos interessantes, além de permitir uma atitude reflexiva do próprio narrador, no que tange às situações passadas (Rubio, 2003).

As entrevistas, neste caso, do tipo semi-estruturada, por meio da técnica de história de vida, apesar de utilizarem a análise do subjetivo do indivíduo, acabam também estudando a questão social. Isso porque as indagações realizadas por parte do pesquisador não analisam os sujeitos como se estivessem isolados socialmente, mas, ao contrário, os compreendem como um processo, no qual serão produto e produtor da sociedade em que vivem.

Dessa forma, Cipriani (1988) e Queiroz (1988) afirmam que é impossível separar as características culturais, sociais, tecnológicas e outras, presentes nos relatos, do período e da sociedade em que os indivíduos participantes vivem, permitindo, assim, que o estudo não se centralize somente nos sujeitos, mas também, no período e na sociedade em questão.

A análise dos relatos orais foi realizada por meio da análise de conteúdo temático (Richardson, 1999), procurando-se descobrir o sentido da mensagem, reescrevendo um fragmento do discurso, tentando extrair seu significado, de acordo com o problema pesquisado.

Em se tratando de uma pesquisa qualitativa, a análise de histórico de vida dispensa um número elevado de participantes. Portanto, para este estudo, analisou-se o histórico de 10 atletas, sendo 5 da modalidade canoagem e 5 do *mountain bike*, todos do sexo masculino, da região da grande Campinas, estado de São Paulo, escolhidos aleatoriamente, dentro de um quadro de atletas que realizam treinos sistemáticos e participam de campeonatos brasileiros de suas respectivas modalidades.

A escolha pelas modalidades canoagem e *mountain bike* se justificava por ambas apresentarem algumas características em comum. Pode-se destacar, primeiramente, que

o meio físico onde ocorrem essas atividades é extremamente rico para o estudo. Conhecidamente, tais práticas são realizadas em ambientes naturais, apresentando uma série de diversidades e imprevisibilidades, isso porque tal ambiente é caracteristicamente constituído pelo meio natural, meio em que a assertividade de todos os gestos e realizações foge da controlabilidade do ser humano.

No caso da canoagem, os sujeitos precisam superar os obstáculos que a própria natureza apresenta, como a correnteza dos rios, os desníveis, as pedras, os refluxos, os remansos, entre outros. Não obstante, o fluxo e a vazão de água fazem com que cada rio apresente uma determinada característica diferente, assim como, sua profundidade, largura e extensão. Além destes obstáculos naturais, os atletas precisam encarar um obstáculo artificial, transpondo balizas em um trecho do rio que pode variar entre 400 e 600 metros.

Em competições oficiais, uma pista (o percurso cujo atleta realizará) pode ser construída contendo de 18 a 25 portas, sendo estas constituídas por balizas suspensas por arames, amarrados a postes transversalmente aos rios. As balizas podem ser transpostas ou negociadas no sentido favorável à correnteza do rio (balizas de frente, nas cores verde e branco), ou no sentido contrário à correnteza do rio (balizas de remonta, nas cores vermelho e branco). A cada toque do atleta, embarcação ou remo nas balizas, tem-se um acréscimo de 2 segundos no tempo (por toque), e a não ultrapassagem em uma porta (duas balizas constituem uma porta), ou a ultrapassagem no sentido contrário, culmina em um acréscimo de 50 segundos no tempo do canoísta. O resultado final é obtido pela soma de duas descidas obrigatórias e penalizações, caso ocorram.

A complexidade da realização do percurso é tão grande na canoagem, modalidade esta conhecida como *slalom*, que os atletas precisam analisar o posicionamento de cada porta, relacionando-as com as características daqueles determinados trechos dos rios (por exemplo, uma baliza de remonta pode estar colocada em cima da espuma de um refluxo), assim como estudar o posicionamento do barco para a realização da porta, o encaixe do remo na água (mais verticalmente ou mais horizontalmente), as inclinações laterais e longitudinais para a estabilização da navegação da embarcação, linhas gerais e específicas do percurso, trechos dos rios em que utilizarão mais a parte técnica, aproveitando os fluxos da água, trechos de *sprint* (aceleração e aumento da freqüência de remadas), entre outros.

O *mountain bike* também se caracteriza pela prática em um ambiente natural, que apresenta determinadas imprevisibilidades, que precisam ser superadas pelos praticantes. Os obstáculos naturais, tais como tipo do solo, alterações climáticas, relevo ou rochedo, podem interferir na realização da atividade.

No que tange às características específicas do *mountain bike*, deve-se analisar o percurso total, no qual os indivíduos realizarão a prova, observando trechos de subida e descida, marcha utilizada em cada momento específico, características do solo, ângulo de inclinação da bicicleta relativo ao solo, posicionamento do corpo (sentado ou em pé, tronco um pouco mais ereto e bem inclinado), entre outros mais.

A caracterização destas modalidades permite justificar suas escolhas de análise neste estudo, ambas apresentando diversos estímulos que podem ser considerados ameaçadores ou perigosos, em uma avaliação subjetiva individual, podendo levar os sujeitos à experimentação do medo, na atividade em si. Isso porque canoagem e *mountain bike* são consideradas atividades de aventura realizadas na natureza, apresentando componentes de risco[1], e experimentação de sensações e emoções, devido à troca de informações do corpo com o meio, em um processo de percepção e propriocepção (Bruhns, 2003; Schwartz, 2001).

Resultados

Para o cumprimento desta etapa da pesquisa, os passos seguidos respeitaram e se basearam na metodologia do trabalho, sem perder de vista o objetivo da mesma. As entrevistas foram realizadas individualmente, após contato prévio com cada entrevistado e, conseqüentemente, assinado o Termo de Consentimento Livre Esclarecido. Dessa forma, depois de feitas as entrevistas com os participantes, pode-se verificar a caracterização dos sujeitos que fizeram parte desta pesquisa, devido ao preenchimento do questionário de Identificação e Caracterização do Sujeito. Os primeiros 5 participantes são atletas da modalidade canoagem, sendo os outros 5, atletas do *mountain bike*.

O primeiro indivíduo, definido como participante 1, apresentou idade de 21 anos e com 7 anos e 8 meses de experiência no esporte. Possui ensino superior completo e, atualmente, não recebe remuneração financeira para praticar a modalidade. O indivíduo

realiza sessões de treinos sistemáticos, com uma freqüência de cinco vezes semanais e auto-avalia seu desempenho esportivo atual como estando acima da média.

Já o segundo indivíduo, denominado como participante 2, apresentou idade de 18 anos e possui 5 anos e 8 meses de experiência no esporte. Possui ensino médio completo e, atualmente, também não recebe remuneração financeira para a prática da modalidade. Este indivíduo realiza sessões de treinos sistemáticos, com uma freqüência de mais de cinco vezes semanais e auto-avalia seu desempenho esportivo atual como estando acima da média.

O terceiro participante, denominado participante 3, possui 22 anos de idade, e possui 8 anos e 7 meses de experiência no esporte. Este indivíduo possui como grau de escolarização o ensino superior incompleto, e recebe remuneração financeira para a prática da modalidade, realizando sessões de treinos semanais, com freqüência maior que cinco vezes por semana, e auto-avalia seu desempenho esportivo atual como estando na média dos atletas.

Já o participante 4 possui 21 anos de idade, e tem uma experiência de 9 anos. Este sujeito possui como grau de escolarização, ensino superior incompleto, e também recebe remuneração financeira para a prática esportiva, tendo como freqüência de treinamentos sessões de mais de cinco vezes por semana, e auto-avalia seu desempenho esportivo atual como estando acima da média dos demais atletas.

O próximo indivíduo, denominado participante 5, possui 28 anos de idade, com uma vasta experiência no esporte, de 15 anos de prática na mesma modalidade. Este participante possui ensino médio completo, recebe remuneração financeira para a prática competitiva, e tem uma freqüência de treino semanal de mais de cinco vezes por semana. Este quinto participante auto-avalia seu desempenho esportivo atual como estando abaixo da média dos demais atletas. Esta sua auto-avaliação pode ser decorrente do fato do mesmo ter sofrido um sério acidente de atropelamento, necessitando ficar 6 meses afastado dos treinamentos, retornando à prática esportiva somente há alguns meses atrás.

O primeiro atleta da modalidade *mountain bike* foi denominado participante 6, possui 25 anos de idade e tem 2 anos de experiência no esporte. Tal indivíduo possui ensino superior completo e está terminando um curso de pós-graduação. Este participante não possui remuneração financeira para a prática do esporte, e realiza uma seqüência de

treinamentos de cinco vezes por semana, sendo que se auto-avalia como estando na média dos demais atletas, quanto ao seu desempenho esportivo atual.

O segundo atleta da modalidade *mountain bike*, nomeado de participante 7, possui 36 anos de idade e 10 anos de experiência no esporte, sendo que não possui remuneração financeira para a prática e realiza sessões de treinamentos de até cinco vezes por semana. Este participante possui ensino superior completo e auto-avalia seu desempenho esportivo atual como estando na média dos demais atletas.

O participante 8, também atleta de *mountain bike*, possui 21 anos de idade e 7 anos de prática do mesmo esporte, não possuindo remuneração financeira para sua prática e realiza treinos semanas com uma freqüência de três vezes por semana. Este indivíduo possui ensino médio completo e se auto-avalia como estando na média dos demais atletas, quanto ao seu desempenho esportivo atual.

O participante 9 também é atleta da modalidade *mountain bike*, sendo que possui 27 anos de idade, com uma experiência no esporte de 12 anos. Tal participante não possui remuneração financeira, possui ensino médio completo, e tem uma freqüência de treinos semanais de até cinco vezes por semana, sendo que auto-avalia seu desempenho esportivo atual como estando na média dos demais atletas.

O último participante, atleta do *mountain bike*, denominado participante 10, possui 26 anos de idade e 8 anos de experiência no esporte, possuindo ensino superior completo. Este indivíduo realiza treinos semanais com uma freqüência de até cinco vezes por semana, recebe remuneração financeira para a prática do esporte e se auto-avalia como estando acima da média dos demais atletas, quanto ao seu desempenho esportivo atual. Importante salientar que este indivíduo foi atleta da categoria elite (profissional) por 3 anos seguidos, recebendo remuneração financeira para a prática do esporte. Entretanto, atualmente, tal participante faz parte da categoria amador, como os demais atletas do *mountain bike* participantes desta pesquisa, embora ainda receba uma remuneração financeira.

Esta auto-avaliação do desempenho esportivo atual apenas serviu para que fosse possível saber como os indivíduos se valorizam atualmente, comparando-se com a média dos atletas de canoagem e *mountain bike* em nível nacional, na tentativa de, simplesmente, possuirmos mais um indicativo ou variável para a compreensão dos dados. Mas, essa questão não deve ser incluída para comparar níveis de autoconfiança dos atletas.

É importante saber que todos os participantes da modalidade canoagem integram ou integraram, por certo momento das suas carreiras esportivas, a seleção brasileira de suas respectivas categorias, morando, por um determinado período, no centro de treinamento nacional e recebendo salários mensais. Alguns dos participantes continuam morando em tal centro nacional de treinamento. Tais atletas desta modalidade, participantes desta pesquisa, podem ser considerados como a elite da canoagem nacional.

Já se referindo aos atletas do *mountain bike*, é importante salientar que estes são indivíduos que correm na categoria amador, ou seja, não podem ser considerados atletas profissionais, que sobrevivem do esporte. Não obstante, torna-se necessário saber que tais atletas são considerados de alto nível, pois os mesmos são os primeiros do *rank* da categoria amador e, freqüentemente, correm junto com os atletas da categoria elite (esta sendo considerada profissional, já que os atletas ganham bons salários para treinarem e competirem), e, muitas vezes, conquistam resultados tão positivos quantos os atletas profissionais.

Recorrendo a técnica da história de vida, percebe-se que, desde a infância, os participantes gostavam de vivenciar jogos, brincadeiras e atividades prazerosas, com o intuito de se divertirem. Alguns dos indivíduos, inclusive, já tiveram certo tipo de envolvimento com as modalidades esportivas, aqui analisadas, desde pequenos:

> *"[...] eu já brincava de barquinhos, de fazer caiaques de brinquedos, e, quando chovia, normalmente as estradas, as beiras de estradas, na minha cidade elas alagavam, e eu soltava os meus barquinhos ali, então eu sempre tive uma atração pela canoagem". (P5)*

> *"Eu sempre fui uma pessoa que sempre gostei de andar de bicicleta. Minha infância inteira andando de bicicleta, a adolescência e a juventude sempre andando de bicicleta, sempre gostei muito de andar de bicicleta, sempre me locomovi com a bicicleta". (P6)*

“E a bicicleta já tava envolvida, desde pequeno, com 4 ou 5 aninhos [...], acho que toda a criança ganha uma bicicletinha, e foi uma coisa que eu agarrei bastante, que eu brincava muito de bicicleta, inclusive saía na rua de bicicleta já, encostava a bicicleta e ía brincar, depois voltava, pegava a bicicleta e aí ía né”. (P7)

“Eu gostava de jogar bola, e brincar, como de bets [...], mas o mais importante era a bola. Eu jogava bastante em clube lá [...]. E eu brincava bastante de bicicleta, mas era mais bicicleta de BMX, e brincava de pular rampa, entre outros”. (P9)

Ficou muito claro a importância da participação dos indivíduos em brincadeiras de ruas e jogos, sejam com familiares, sejam com amigos, nas ruas, clubes, bairros, casas e outros lugares. Pode-se perceber, por meio dos relatos, que todos os participantes consideram a infância muito rica e que a mesma propiciou a eles um determinado gosto pela prática de atividades e brincadeiras. Alguns dos participantes, inclusive, deixaram muito explícito que a infância foi fundamental para o gosto e o interesse no esporte atual, pois, desde aquela época, já realizavam brincadeiras e jogos que, indubitavelmente, levaram a despertar o gosto pela aproximação da natureza e a prática da canoagem e *mountain bike* em si:

“E também brincava de bóia, bóia de carro, essas câmeras de carro, a gente enchia, eu fazia um remo de madeira pequeninho, e eu descia os rios com meus amigos, com meu irmão e familiares”. (P3)

“Então, o mountain bike surgiu [...], eu acho que das brincadeiras de rua [...] que eu tinha minha bicicleta, e eu acostumava a apostar corrida na rua com a bicicleta, e tal [...]. E uma vez, alguns amigos me convidaram pra participar de uma [...] de um passeio de mountain bike, e nós fomos e aquele passeio se tornou, de repente, uma competitividade entre nós mesmos ali. (P7)

A princípio, o envolvimento inicial com a prática esportiva denota ser permeada por interessantes momentos de alegria, incentivo, motivação e satisfação, tanto por parte dos participantes da modalidade canoagem, como por parte dos indivíduos praticantes do *mountain bike*. A iniciação no esporte parece ter ficado marcada por momentos que levaram os mesmos a experimentarem sensações e emoções, tidas por eles como positivas:

> *"[...] E o meu professor foi o R., um cara que hoje em dia eu considero muito e que se não fosse ele eu não taria [...] eu poderia não ser quem eu sou hoje em dia. Já começou a me levar pra ver [...] pra competição de rio, mesmo eu não, não tendo ainda habilidade em rio ele já me levou em competição pra ver como que era, tal, e eu comecei a criar cada vez mais amor pelo esporte e pelo grupo [...]". (P2)*

> *"A gente tinha uma escolinha, que fornecia o equipamento, barco, remo, colete, saia, capacete, pra fazer a prática, pra nóis ta lá praticando. Quem acompanhava nós eram os demais atletas que estavam lá no treinamento, os atletas mais experientes e mais grandes, eles acompanhavam nós. Eu sempre gostei, sempre gostei, desde que eu comecei a praticar a canoagem eu sempre gostei". (P5)*

> *"Acho que a primeira [...] sentimentos e emoções, positivas, é, eu tenho da [...], as primeiras emoções assim, foi a minha, começar a perceber a minha evolução, quando eu passei de água parada, para corredeira e tudo". (P3)*

> *"Eu estava [...] eu tinha uma bicicleta, e andava sempre com os amigos. Aí um rapaz montou uma loja lá em Jaguariúna, daí ele chamou nós pra dar uma volta. Aí nós fomos, demos uma volta, aí ele falou assim 'vamo começar a treinar que vai começar a vir umas provas aí'. Daí compramos os equipamentos obrigatórios e começamos a ir, até hoje". (P9)*

“[...] quando eu tinha uns dezoito anos, eu morei numa cidade no interior de Minas Gerais, e lá tinha um pessoal que andava bastante, que eu tinha amizade, e tinha bastante morro lá né, e eu comecei a gostar. Comecei, lá a gente começou com um grupo de mais ou menos umas quinze pessoas, e eu admirava assim [...] a vontade e a admiração deles pelo esporte, e eu talvez por sempre gostar de bike, né”. (P10)

Não obstante, no decorrer das entrevistas, já começam a ventilar os momentos de tensão e preocupação que permeiam o mundo do esporte, especialmente, quando se treina diariamente, sistematicamente, por resultados, recordes, melhoras de tempo e *performance*:

“[...] a tensão acontece porque, você se cobra, você tá treinando, tá ali todo dia e, você vive, respira aquilo. Então você sente um pouco de tensão porque você tá se cobrando [...]”. (P2)

“[...] o problema de não conseguir o resultado é único, né cara. Se o atleta treina, treina, se dedica e faz tudo, é pra conseguir o resultado, pra conseguir um lugar, pra conseguir uma [...] uma classificação, ou pra conseguir um bom resultado mesmo. Eu acho que essa apreensão aparece mesmo [...]. Todo atleta que se preze, que treina diariamente, uma ou duas vezes por dia, sabe que ele só treina unicamente pra ter o resultado, e o técnico te treina pra ver o resultado, e a confederação te incentiva, e o teu patrocinador te incentiva porque ele quer ter resultado. E isso já me pressionou bastante”. (P3)

“Bom, com certeza eu já passei, já passei, passo ainda, [...] e acho que sempre vou passar, né, essas tensões, porque [...] mais em competições, porque eu sempre quero ser o primeiro, eu quero ser o primeiro. Então existe uma tensão sim, acho que essa é a maior preocupação minha que faz eu ficar tenso um pouco”. (P5)

“Ahh, eu acho que o sentimento maior [...] pro lado negativo vai, um sentimento negativo ali, de quando você tá numa prova, e você trabalha tanto pra tá ali, né, treina bastante, você se dedica bastante, e por uma eventualidade, uma ironia do destino, a sua bicicleta quebra, ou às vezes fisicamente você ‘quebra’, você tenta andar num ritmo mais forte e não consegue. Então, a decepção que você tem ali naquele momento é grande. [...] A decepção é grande”. (P7)

“Ehhh [...], sentimentos negativos é mais quando a gente não consegue completar provas né, que a gente tá indo bem né, e daí quebra uma corrente, ou fura um pneu né, que não [...] daí não dá pra completar a prova do jeito que a gente tava [...] tava imaginando, né. E quando acontece isso passa bastante coisa na cabeça, né. A gente fica muito nervoso [...],essas coisas né”. (P8)

“E [...], uma emoção negativo assim, que marcou, foi uma vez quando eu participei de uma corrida difícil, e eu tomei um capote [...]. Eu tava numa descida, tava disputando [...] tava os cinco primeiros da categoria, né, e um chegou e me deu um toque na roda, era uma descida de cascalho, e foi lá, e marcou bastante”. (P9)

“A principal [...] sentimentos de tensões é nas principais provas, onde há cobrança de resultados, você treinou durante todo ano pra chegar naquele momento e conseguir resultados. Em muitas provas, principalmente as principais, tanto as internacionais e algumas nacionais como seletivas, tinha assim [...] senti várias vezes esse sentimento [...]”. (P1)

Em meio a todos as vivências dos atletas na lógica do esporte de alto rendimento, observa-se as inúmeras situações, como cobrança, competitividade, busca por resultados positivos, tentativas de melhorar a *performance*, entre outras, que fazem com que os atletas experimentem emoções e sensações, tidas por eles como negativas.

Concomitantemente, começa-se a configurar situações, as quais passam a denotar circunstâncias de perigo e ameaça para os mesmos, seja como forma de insegurança física, como virar o caiaque ou cair da bicicleta, ou, ainda, na forma de inseguranças psicológicas, as quais delineiam diferentes formas de representações do medo no esporte:

“Antes da largada sempre tinha essa [...] passava na mente esse assim [...] tinha um pouco essa sensação de medo de [...] tanto de conseguir ou não conseguir o resultado [...] senti várias vezes esse sentimento na largada de dúvida, da minha capacidade de conseguir o resultado”. (P1)

“Quando eu tava ou no aquecimento antes da prova perto da largada eu tinha a sensação de dúvida de [...] se eu ía conseguir ou não, ficar preocupado com alguns trechos da prova, [...] muitas vezes esses sentimentos de medo, [...], às vezes prejudicou muito durante a prova, principalmente na parte de concentração”. (P1)

“[...] é o antes, o antes da largada eu tenho aquele medo, aquela [...] aquele medo de não realizar tudo o que eu almejei mesmo”. (P5)

“[...] durante uma prova tem sempre um trecho que é muito difícil, às vezes esse [...] o sentimento de dúvida chegando perto nesses trechos era muito grande devido a esse medo de não conseguir o bom resultado”. (P2)

“E já aconteceu de no meio de uma competição, no meio de uma descida, eu errar e vim alguma coisa negativa, e [...] entendeu, já aconteceu isso. [...] Mas se por ventura o medo vem acontecer no meio do caminho, eu tento superar naquele momento”. (P5)

Nos relatos deste participante 3, fica muito clara a relação que o mesmo faz do sentimento de medo e com a falta de confiança, indicando que a insegurança na ação, a dúvida quanto as suas capacidades de realizar determinadas ações no contexto esportivo, podem levar ao sentimento de medo:

> *"Outro dia um atleta falou pra mim "pô L., tava na segunda descida da seletiva e eu fiquei com medo de ter que [...] de não me classificar, eu imaginei eu arrumando minhas malas, arrumando minhas coisas", e eu não tive essa sensação nessa competição, mas eu já tive um tipo desse medo. Acaba sendo medo, eu acredito, e ela vem em competições, e acho que ela aparece na tua cabeça no momento que você [...], que há desconfiança né, a partir do momento que não tem confiança ela chega mesmo". (P3)*

> *"Acho que em algumas competições ele aparece mais, acho que no ano a gente duas, três ou quatro competições aí, que às vezes não a sensação de medo, mas a sensação de incerteza, que te gera medo, né, que te gera [...] apareça". (P3)*

O medo também aparece como uma emoção constante na modalidade *mountain bike*, principalmente, quando os atletas se reportam a situações da prática esportiva que podem causar alguma insegurança, em especial, física, como o tombo, ou, algum outro tipo de acidente:

> *"Agora, com relação ao medo, às vezes quando você vai pra uma prova, os caras começam a comentar sobre o trajeto da prova. Então, quando você escuta muito comentário sobre tal descida em determinadas provas, você fica receoso. Que nem [...] você sabe que você é capaz, só que enquanto não chegar aquela descida lá, você fica com medo cara, dela". (P6)*

“Mas o grande medo, é até a hora de chegar o ponto crítico da prova, entendeu. É o medo da prova. É esse medo. Que nem, eu fui pra uma prova em Campos do Jordão [...] e lá tem a ‘trilha do zig-zag’. Era uns cotovelos assim, você descia, e freiava, e descia, como um zig-zag, inclinado, então a galera boto puta pressão nessa descida, todo mundo falando dessa descida, então, eu fiquei tenso [...] e fiquei com medo da descida, assim. Fiquei [...] fiquei com medo de cair. Então me atrapalhou um pouco”. (P6)

“Então as descidas do mountain bike [...], de repente as pessoas que são mais arrojadas, vamos dizer assim, que tem menos medo de uma queda, a pessoa acaba ganhando bastante terreno. Então todo mundo tenta descer rápido. Só que a partir do momento que você tá descendo, e aquela bicicleta socando, e você tá segurando ali, e pedra prum lado, e pedra pro outro [...]. E às vezes acaba escapando uma mão, escapando um pé, e você pensa [...] que você não pode cair. Você pensa que se você cair você vai [...] com o perdão da palavra, se estrepa né. Então você não pode cair de jeito nenhum. E você acaba pensando ali, [...] e você não quer pensar naquilo que você tá pensando no momento, sabe, [...] tipo, ‘eu não quero pensar nisso’. Só que não tem jeito, porque é uma coisa que vem muito [...] muito de dentro mesmo”. (P7)

“[...] mais o medo [...] o medo de cair [...] você está descendo, você tem o medo que você não pode cair, [...]”. (P7)

“Ahh [...] a gente está sujeito a vários sentimentos de medo né. Como a gente está acostumado a correr provas de trip trail, treinar em estradão que passa carro, essas coisas, então a gente tá sempre sujeito né”. (P8)

“Então, às vezes dá vários medos de um carro te pegar, ou alguma outra coisa. Eu já tive um medo assim quando eu tava treinando, e tinha uma descida forte e subiu

um jeep com tudo, então aquilo ali [...] a turma ficou com [...] ficamos meio chocados e aí fomos mais devagar. Então, medo mesmo é mais de acidente mesmo". (P9)

Um dos participantes da pesquisa, atleta do *mountain bike*, ainda fez alguns comentários acerca da importância de demonstrar, socialmente, para as pessoas que estão em sua volta, que o mesmo é capaz, que é um bom atleta e consegue superar seus adversários. Neste sentido, não vencer uma prova passa a representar um medo para este sujeito, o qual pode se configurar como o medo de perder, ou o medo do fracasso, ou ainda, medo do vexame social:

"[...] o que é que eu começo a perceber, [...] a gente começa a ficar apreensivo porque a gente quer mostrar o resultado pros outros. Então, assim, é a cobrança comigo [...], então você acha que é meio que obrigação você chegar, para falar pro cara 'ohh, cheguei meu'". (P6)

"Então assim, o lance de você chegar bem na corrida cara, a cobrança de você [...] da, da galera saber que você chegou bem, assim [...]. Se eu não chegar bem, talvez eu não vá me abalar tanto, mas eu fico mais preocupado com o que é que os outros vão pensar de eu não tá chegando bem do que eu mesmo, assim, entendeu". (P6)

"[...] é o medo de [...] de não [...] de não dar um bom resultado pros amigos, cara. Assim, chegar pro amigo e falar, 'ehh, cheguei lá', chegar pro pai e falar 'viu, cheguei no pódio'. Eu fico nervoso, eu fico com esse friozinho na barriga, assim [...]". (P6)

Discussão

Não existe a possibilidade de se afirmar que os atletas estão desprovidos do sentimento de tensão, em competições. Como se trata de atletas de alto rendimento, os

mesmos encaram as competições como um desafio, ou, o que é pior, como uma ameaça, e, neste aspecto, não se pode anular diferentes estímulos que acabam por se caracterizarem como agentes estressores (Roffé, 2005).

Entende-se por estresse uma reação do organismo, fruto de um estado de desestabilização psicológica e fisiológica. Tal desestabilização é causada por uma perturbação do equilíbrio na interação do indivíduo com o meio ambiente (Samulski, 2002). Dessa maneira, conforme o ambiente em que ocorre a prática esportiva, pode ser desencadeada uma debilitação e fragilização dos indivíduos atletas, devido a um quadro emocional instável e pela intensidade do estresse nos níveis físico e psicológico, apresentado pelos mesmos (Machado, 2006).

Conforme Agresta & Brandão (2007), no contexto esportivo, a complexidade com que ocorrem os processamentos emocionais é muito grande, raramente predominando apenas um estado emocional. Não obstante, as reações emocionais acontecem dinamicamente pelos diversos sentimentos que se alternam constantemente, conforme as condições do meio, que mudam freqüentemente.

Sendo assim, conforme alternam as condições do meio, modificam-se os estados de tensão do organismo, de acordo com cada situação. Tal tensão, fortemente relatada por todos os participantes da pesquisa, é entendida dentro da psicologia geral, conforme Piéron (1967), como um estado preparatório para a ação, o qual se dá sob a forma de uma descarga de energia. Entretanto, para que o desenrolar da ação seja positivo, este estado de tensão psicológico necessita de um equilíbrio, para que não ocorra um estado latente negativo, que prejudique o desenrolar da ação, no caso, na prática esportiva.

Para Machado (2006), quando o resultado da ação esportiva é incalculável, a tensão aumenta. O que se pergunta é: qual o atleta que sabe qual será o resultado de sua performance esportiva? Quem é o atleta que entra em uma competição, já sabendo do resultado? Quem pode afirmar, com absoluta certeza, que sairá como o vencedor? Acredita-se que, devido a esta incerteza da competição, os estados de tensão dos atletas em competições são constantes, e, quanto maior esta tensão, maior o sentimento de medo, já que causa insegurança, desconforto, dúvidas e sensações de incapacidade.

Tais características puderam ser encontradas nos relatos dos participantes, tanto dos atletas da canoagem, quanto os atletas do *mountain bike*, quando os mesmos

afirmaram que as provas mais importantes, as competições mais difíceis, os lugares mais adversos, a presença de adversários fortes, a competição em si, cobrança, entre outras, geram uma maior tensão nos mesmos. Machado (2006) também afirma que as tensões aumentam conforme a importância da competição, conforme a dificuldade dos exercícios, a pressão proveniente de técnicos, família, amigos e torcedores, os problemas financeiros e profissionais, e a variação de freqüências de sucessos e fracassos. O autor ainda salienta que tais tensões provocam o aumento dos estados de ansiedade, além da diminuição da eficácia e da confiança.

O próprio Darwin (1872) já afirmava que o medo geralmente provoca um estado de tremor involuntário, evocado por um pensamento negativo. Além disso, constatou que o calafrio, muitas vezes, acompanha a sensação de medo. Pode-se notar que todos os participantes da pesquisa, em algum momento relataram o incontrolável “gelinho” ou “friozinho” no estômago. O autor ainda afirma que, quando em um estado de medo intenso, o corpo fica tomado no máximo da tensão.

Para que ocorra uma melhora no desempenho dos atletas, muito se têm estudado, no âmbito da Psicologia do Esporte, conforme Moraes (2007), as técnicas de autoregulação, utilizadas para o controle do estresse no esporte. A autoregulação é empregada, no esporte, para que os atletas se sintam bem e preparados para a competição, permitindo que os mesmos tenham domínio de si mesmos, conseguindo manejar seus sentimentos e aprendendo a se equilibrarem, para que respondam à competição sob um estado emocional ideal. Machado (2006) e Samulski (2002) afirmam que a autoregulação, permite que os atletas se concentrem melhor, na atividade em si, afastem pensamentos negativos, e tomem posse de suas energias internas para uma melhor utilização máxima.

Nos estudos de Cruz (1996), tal autor evidenciou que algumas características psicológicas diferenciavam-se, entre atletas com baixo nível de rendimento e atletas com alto nível de rendimento, sendo que os indivíduos que apresentavam maior desempenho: sentiam-se mais autoconfiantes; recorriam com maior freqüência à utilização da imaginação antes da competição; utilizavam mais, freqüentemente, o diálogo interno, durante treinos e competições; recorriam, com maior freqüência, a pensamentos positivos, e isolamento dos negativos, além de pensarem menos nos adversários, diminuindo a tensão pré-competitiva; pensavam menos, durante as competições, nos erros já cometidos; indicavam possuir maior capacidade de concentração no que estavam fazendo; revelaram menos

dúvidas acerca de suas capacidades; e identificavam, mais freqüentemente, a preparação inadequada, e menos freqüentemente, os problemas pessoais, como fatores responsáveis pelas piores performances.

Tendo em vista a dificuldade apresentada pelos participantes, hora dos atletas da canoagem, hora dos atletas do *mountain bike*, em falar sobre o sentimento do medo, sugere-se que técnicos, assim como psicólogos do esporte, e, até mesmo, os atletas, das mais diversas modalidades esportivas, atentem-se para as suas reações emocionais, no contexto esportivo e, em especial, para o medo, já que não podemos negar a existência desta emoção. Neste sentido, as considerações de Rubio (2000) são importantes, ao afirmar da necessidade de ocorrer a aproximação de técnicos e demais envolvidos com o esporte com profissionais da área da psicologia do esporte, atuando juntos em equipes, buscando-se compreender os processos emocionais de atletas e alunos.

Conforme discute Walton (2007), há sempre algo a ser temido e, se fosse possível listar as emoções mais antigas da humanidade, talvez (para nós), e com certeza (para o autor), o medo seja a de mais forte expressão no cenário emocional, já que, para os nossos ancestrais, “[...] o mundo era um lugar intimidador e mal-assombrado, em que tempestades violentas, a ameaça do fogo, doenças insondáveis e sofrimento tinham um poder apavorante sobre eles” (p. 29).

Considerações Finais

O medo é visto hoje, na sociedade contemporânea, como uma emoção incapacitante, realçando suas qualidades debilitantes, revelando a vulnerabilidade do sujeito em uma relação ou ação social. Mas, conforme evidencia Barbalet (1998), deve-se entender que o medo também pode levar um indivíduo a compreender onde residem os seus maiores desejos, e apontar na direção do que pode ser feito para alcançá-los.

Neste sentido, talvez, o grande avanço, seja reconhecer que o medo não é, necessariamente, uma emoção que revele as fraquezas dos seres humanos, e o seu reconhecimento, por parte destes, constitua-se em possibilidades de mudanças. E é nesta perspectiva que esta pesquisa está embasada.

Neste sentido, com base nas teorias estudadas e na realidade observada, evidencia-se que o medo é uma emoção que, constantemente, se faz presente no contexto esportivo, recebendo diferentes representações e interpretações dos atores sociais. Evidencia-se, também, a grande diversidade e complexidade dos estados emocionais, na prática esportiva, entendendo-se que, quanto maior sua exigência, quanto maior o nível de desempenho exigido dos atletas, maior a dinâmica destes estados afetivos, e a sua influência na *performance* dos mesmos.

Pode-se inferir que o clima emocional, principalmente durante as competições, será influenciado por diversos fatores, como os apontados nesta pesquisa. Não obstante, como afirma Barbalet (1998), um clima emocional não deve ser entendido como uma coberta, que cobre a todos os membros a ela associado, igualitariamente. Cada membro interado, em um determinado contexto específico, contribuirá de forma diferente para a formação deste clima emocional, mas o sentirá de forma distinta, conforme sua posição social naquele contexto.

Outro fato importante a ser considerado é que, embora o medo seja freqüentemente considerado uma emoção destinada, exclusivamente, àqueles que se encontram em posições sociais desfavorecidas ou frágeis, os resultados aqui evidenciados demonstram que, todos estão sujeitos a experimentá-lo, tendo em vista que, até mesmo os melhores atletas das modalidades aqui estudadas, o sentem. Tal constatação deve ser compreendida por parte de todos os envolvidos com o esporte de alto nível, inclusive os próprios atletas.

Portanto, o medo pode ser sentido quando existe uma discrepância comparativa do indivíduo, quanto a uma possibilidade de ação e sua expectativa do resultado. Tal fato pode ser evidenciado nesta pesquisa, quando todos os participantes afirmaram sentirem-se tensos, nervosos e apreensivos, por exemplo, nos momentos da largada, percebendo uma sensação desagradável, ruim e negativa, gerando dúvidas e inseguranças quanto ao resultado da ação.

Acredita-se que esta pesquisa venha contribuir para o melhor entendimento dos aspectos emocionais relacionados com a prática esportiva, além de poder se tornar um veículo de aprendizado para o crescimento emocional dos atletas. Sugere-se, aqui, que o aprendizado emocional faça parte da preparação de atletas no treinamento esportivo, e que tal não deva ser trabalho somente com atletas de alto nível. Ao contrário, o ensino do

reconhecimento e do trabalho no que tange às emoções, deveria ser possibilitado desde as aulas de Educação Física escolar, passando pela iniciação esportiva e chegando ao alto nível de desempenho.

Não obstante, a indagação que fica é: Qual o espaço que os professores e técnicos esportivos oportunizam, para que seus alunos e atletas pensem, reconheçam, interpretem e lidem com suas emoções, em aulas, treinos e competições?

Acredita-se que, se de fato isso venha a acontecer, novos parâmetros do esporte de alto nível possam ser evidenciados, no sentido de (re)humanizar tais atletas, no que tange às suas relações intra e interpessoais. Neste sentido, a autoconsciência das emoções, como sugere Goleman (2001), vem contribuir para o reconhecimento dos sentimentos e ampliar o vocabulário emocional dos indivíduos, no sentido de possibilitar maior compreensão no tocante aos pensamentos, sentimentos e comportamentos.

Não se pode mais discutir e refletir sobre o enredo esportivo, sem considerar os aspectos emocionais atrelados a este universo. Isso porque concorda-se com Machado (2007), quando o mesmo evidencia que, neste contexto, diversas emoções são extravasadas, devido às relações travadas entre os competidores, técnicos e torcidas, distinguindo, o esporte, das muitas outras formas de atividades humanas, no que tange à sua elevada característica emocional.

Em uma última reflexão, espera-se que novos horizontes sejam traçados e alcançados, no que toca às emoções atreladas ao esporte, e, em especial, o medo, para que o mesmo não continue a ser entendido como algo meramente ruim e maléfico, sendo negado e reprimido no âmbito do esporte.

Tal fato é necessário, para que não venha a acontecer, se é que de fato já não esteja ocorrendo, o pior medo que se possa encontrar no esporte, e em outros setores das relações humanas: o medo do medo.

O medo do medo, possivelmente, venha a ser a maior prova da falta de entendimento, compreensão, e incapacidade de lidar com o sentimento de medo, e, possivelmente, seja manifestado, por conta das características sociais e culturais que o medo carrega da sociedade, visto que sua admissão e expressão estigmatizam os indivíduos, por sinal de fraqueza e falta de masculinidade.

Referências

Agresta, M. C.; Brandão, M. R. F. (2007) 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, 125 - 142.

Baker, R. (2001) *Ataques de medo e pânico*. 2ª ed. Petrópolis: Vozes.

Barbalet, J. M. (1998) *Emoção, teoria social e estrutura social: uma abordagem macrossocial*. Lisboa: Instituto Piaget.

Barlow, D. H. (2002) *Anxiety and its disorders: the nature and treatment of anxiety and panic.* 2nd ed. New York: Guilford.

Bruhns, H. T. (2003) No ritmo da aventura: explorando sensações e moções. In.: Marinho, A.; Bruhns, H. T. *Turismo, lazer e natureza*. (org.) São Paulo: Manole, 29 - 52.

Cipriani, R. (1988) Biografia e cultura: da religião a política. In O. M. V. Simson (org.) *Experimentos com histórias de vida*. São Paulo: Vértice, 106 - 176.

Cruz, J. F. (1996) Motivação para a prática e competição desportiva. In J. F. Cruz (org.) *Manual de psicologia do desporto*. Braga: Lusografe, 305 - 332.

Damásio, A. R. (1996) *O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano*. 2 ed. São Paulo: Companhia das Letras.

Darwin, C. (1872) *The expression of the emotions in man and animals*. New York: Philosophical Library.

Dobranszky, I. A. (2001) *Influência da auto-eficácia e da ansiedade em jogadores de squash.* Dissertação (Mestrado em Pedagogia da Motricidade Humana). Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro.

Goleman, D. (2001) *Inteligência emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente.* Rio de Janeiro: Objetiva.

Hackfort, D.; Schwenkmezger, P. (1993) Anxiety. In R. N. Singer et al. *Handbook of research on sport psychology*. New York: Macmillan, 328 - 364.

Hyman, S. (2006) O difícil diagnóstico. *Viver Mente & Cérebro*, São Paulo, 7, 84 - 91.

Ledoux, J. E. (2006) Emoção, memória e o cérebro. *Viver Mente & Cérebro*, São Paulo, 7, 66 - 75.

Lewis, J.; Haviland Jones, J. M. (2000) *Handbook of emotion*. 2nd ed. New York: Guilford Press.

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

Machado, A. A. (2007) Introdução aos aspectos psicossociais do esporte. In M. R. F. Brandão; A. A. Machado (org.) *Coleção psicologia do esporte e do exercício: teoria e aplicação.* São Paulo: Atheneu, 101 - 124.

Mestre, M. (2006) Sinal dos tempos. *Psique: ciência & vida*, São Paulo, 2, 60 - 61.

Moraes, L. C. (2007) Emoções no esporte e na atividade física. In M. R. F. Brandão; A. A. Machado (org.) *Coleção psicologia do esporte e do exercício: teoria e aplicação.* São Paulo: Atheneu, 71 - 100.

Piéron, H. (1967) *Dicionário de psicologia*. Porto Alegre: Globo.

Plutchik, R. (2003) *Emotions and life: perspectives from psychology, biology and evolution*. Washington, DC: American Psychological Association.

Queiroz, M. I. P. (1988) Relatos orais: do “indizível” ao “dizível”. In O. M. V. Simson (org.) *Experimentos com histórias de vida*. São Paulo: Vértice, 14 - 43.

Richardson, J. R. (1999) *Pesquisa social: métodos e técnicas*. 3. ed. São Paulo: Atlas.

Roffé, M. (1999) *Psicología del jugador de fútbol: con la cabeza hecha pelota*. Buenos Aires: Lugar Editorial.

Roffé, M. (2005) La preparación psicológica de la selección juvenil argentina sub-20 de fútbol para el mundial 2001: un año de trabajo con futbolistas de elite. In M. Roffé; F. E. G. Ucha (org.) *Alto rendimiento, psicología y deporte.* Buenos Aires: Lugar Editorial, 77 - 98.

Roffé, M. (2006) Miedos y Presiones: una investigación con 200 futbolistas de difetentes culturas. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. Revista Digital, Buenos Aires, 11, 97. Disponível em <http://www.efdeportes.com>. Acesso em: 11 set. 2006.

Rubio, K. (2000) Quem sou? De onde vim? Para onde vou? Rumos e necessidades da Psicologia do Esporte no Brasil. In K. Rubio (org.) *Encontros e desencontros: descobrindo a Psicologia do Esporte*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 123 - 132.

Rubio, K. (2003) A história de vida como método e instrumento para a apreensão do imaginário esportivo contemporâneo. *Motus Corporis*, 11, 09 – 21.

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

Santin, S. Perspectivas na visão da corporeidade. In W. W. Moreira (org.) *Educação física & esportes: perspectivas para o século XXI.* Campinas: Papirus, 51-70.

Schwartz, G. M. (2001) O corpo sensível como espaço ecológico. *Motus Corporis*, Rio de Janeiro, 8, 2, 49 - 54.

Schwartz, G. M. (2002) Emoção, aventura e risco: a dinâmica metafórica dos novos estilos. In S. M. Burgos; L. M. S. Pinto (org.) *Lazer e estilo de vida*. Santa Cruz do Sul: EDUNISC.

Thomas, J. R.; Nelson, J. K. (2002) *Métodos de pesquisa em atividade física*. 3ª ed. Porto Alegre: Artmed.

Vieira, R. (2001) *Histórias de vida e identidades*. Porto: Edições Afrontamento.

Walton, S. (2007) *Uma história das emoções.* Rio de Janeiro: Record.

Sobre os autores

Tiago Nicola Lavoura

Professor da Universidade Vale do Rio Doce - Univale/MG e líder do Núcleo de Estudos e Pesquisas em Educação Física - NEPEF desta instituição

Mestre em Ciências da Motricidade, pela Universidade Estadual Paulista – Rio Claro, pesquisador do Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte – LEPESPE

Afonso Antonio Machado

Professor Adjunto da Universidade Estadual Paulista – Rio Claro, coordenador do Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte – LEPESPE

Sobre o trabalho

Este artigo é fruto da dissertação de mestrado, cujo nome é “Estados Emocionais: a investigação do medo no contexto esportivo”, defendida por Autor, sob orientação do Prof. Dr. Co-autor, pelo Programa de Pós-Graduação em Ciências da Motricidade da Universidade Estadual Paulista, campus Rio Claro

Este trabalho teve o financiamento da CAPES

Endereço para correspondência

Tiago Nicola Lavoura

Rua Dr. Paulo Simões, 61, Castelinho

CEP 13403-051

Piracicaba – SP

Endereço eletrônico: nicolalavoura@uol.com.br