Artigo original Recebido em: 10/02/2020 Parecer emitido em: 28/02/2020

AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA NO GOLFE: ADAPTAÇÃO DE ATLETAS EM SITUAÇÕES DE ESTRESSE

André Luis Aroni[1]
Antonio Rui Gomes[2]
Flávio Rebustini[3]
Afonso Antonio Machado[4]

[1]Centro Universitário Metrocamp Wyden – Campinas/Brasil
[2]Universidade do Minho – Braga/Portugal
[3]Universidade de São Paulo – São Paulo/Brasil
[4]Universidade Estadual Paulista – Rio Claro/ Brasil

RESUMO

O objetivo desta pesquisa foi estudar o processo de adaptação de golfistas às situações de estresse competitivo. Trinta e um atletas de golfe brasileiros, todos membros de algum clube de golfe no Estado de São Paulo, e pertencentes à Federação Paulista de Golfe, participaram desse estudo descritivo. O instrumento foi o guia de Entrevista de Avaliação Psicológica de Atletas: Gestão de Stress (EAPA-GS), seguindo o modelo Transacional Cognitivo, Motivacional e Relacional de Lazarus aos contextos esportivos. Os resultados foram apresentados de acordo com as faixas de rendimento esportivo. Assim, os principais fatores de estresse no grupo chamado de bem-sucedidos se relacionaram com erros técnicos, com os atletas tendendo a usar estratégias de enfrentamento focadas na resolução do problema. Também foi registrado um significativo número de reações emocionais negativas.

Palavras-chave: Desenvolvimento Humano. Estresse Psicológico. Adaptação Psicológica. Golfe.

PSYCHOLOGICAL EVALUATION IN GOLF: THE ATHLETE'S ADAPTATION IN STRESS SITUATIONS

ABSTRACT

The aim of the current study was to investigate golfers' processes of adapting to a competitive stress. Thirty-one Brazilian golfers, all members of a golf club in São Paulo State, and belonging at "Federação Paulista de Golfe", participated in this descriptive study with data analysis based on the Lazarus' Cognitive-Motivational-Relational Theory. The results were presented according to the sports performance ranges. Thus, the main stressors in the so-called successful group were related to the technical errors, with athletes tending to use coping strategies focused on solving the problem. In addition, a significant number of negative emotional reactions to stress were observed.

Keywords: Human Development. Psychological Stress. Psychological Adaptation. Golf.

ARONI, A.L.; GOMES, A.R.; REBUSTINI, F.; MACHADO, A.A.; Avaliação psicológica no golfe: adaptação de atletas em situações de estresse. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v.19, n.02, p.43-51, 2020. ISSN; 1981-4313.

INTRODUÇÃO

O cenário atual de competição esportiva atingiu um alto padrão na preparação física e técnica. Este nivelamento na preparação dos atletas tem exigido que estes desenvolvam competências psicológicas para o controle dos fatores cognitivos e comportamentais, pois estes podem ser determinantes no resultado final de uma competição. A preparação dos atletas para a competição e o aumento das exigências competitivas traduzem-se numa maior exposição dos atletas as situações de estresse. Neste sentido, torna-se fundamental estudar este fenômeno e entender o modo como os atletas se adaptam aos elementos estressores da atividade esportiva (GOMES, 2011).

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

O estudo dos fatores de estresse na atividade esportiva é fundamental para percebermos como se encontram os atletas de diferentes realidades pessoais e esportivas. No entanto, como refere Gomes (2014), é igualmente importante compreender todo o complexo processo de adaptação do atleta ao contexto esportivo, e não apenas as fontes de estresse e as suas possíveis reações. Ou seja, saber o que pode representar fator de estresse para o atleta é uma face da compreensão do funcionamento humano em contextos esportivos. Outra faceta é representada pelos esforços de adaptação do atleta a essa situação, sendo que apenas analisando os dois lados desta realidade se poderá compreender melhor o modo como os atletas se adaptam às exigências esportivas. Essa relação é reforçada por Lazarus (2000), ao afirmar que o estresse, as emoções e o *coping* (confronto) podem e devem ser enquadrados numa mesma unidade conceitual, e a sua separação (frequente) no campo científico justifica-se apenas pela facilitação na análise do fenômeno e na análise dos dados. (FLETCHER; HANTON; MELLALIEU, 2006).

Nesta perspectiva, uma das propostas mais conhecidas e aceitas pela comunidade cientifica refere-se ao Modelo Transacional Cognitivo, Motivacional e Relacional (LAZARUS, 2000; LAZARUS; FOLKMAN, 1984). De acordo com essa perspectiva, o estudo do modo como pessoas reagem às situações de adaptação e de estresse deve ser visto como um processo psicológico onde intervêm fatores cognitivos, motivacionais e relacionais. Assim, a transação representa mais do que a interação entre o sujeito e o ambiente, sendo importante avaliar qual o significado relacional que a pessoa constrói ao confrontar-se com alguma situação.

Com relação ao *coping*, destacamos o trabalho de Carver; Sheier e Weintraub (1989), que desenvolveram um inventário multidimensional (COPE) para conhecer diferentes tipos de enfrentamento de problemas. Eles sugeriram cinco dimensões (com quatro itens cada) para as estratégias focadas na resolução do problema: enfrentamento ativo; planejamento; supressão das atividades concorrentes; contenção do enfrentamento e apoio social instrumental. Para as estratégias focadas na emoção, eles também encontraram cinco dimensões: busca por apoio social e emocional; reinterpretação positiva; aceitação; negação e retorno a religião. E ainda mais três dimensões para um enfrentamento menos útil: ventilação das emoções; desligamento comportamental e mental.

No campo das emoções, Lazarus (2000) propôs uma análise integrada entre os processos de avaliação cognitiva e as emoções experienciadas na situação de adaptação, podendo essas assumir uma dimensão mais positiva ou negativa. Neste sentido, existem várias evidências de que diferentes tipos de emoções podem facilitar ou debilitar o rendimento de esportistas (SÈVE *et al.*, 2007; HANIN, 2007). A partir dessa premissa Didymus e Fletcher (2017) e reforçado mais tarde por Gomes (2014), propuseram ao processo de adaptação humana de Lazarus, as dimensões de avaliação cognitiva terciária e quaternária. Como argumento, apresentaram que essas dimensões se tornam fundamentais sempre que os processos de avaliação cognitiva primária e secundária não resultarem numa adaptação finalizada pelo atleta, existindo ainda aspectos que persistem e merecem a devida atenção do indivíduo, no sentido de lidar com a situação de estresse. Mais especificamente, a avaliação cognitiva terciária visa analisar até que ponto a emoção sentida foi relevante, ou não, em relação ao rendimento esportivo. Se a emoção tenha significado ao atleta, um novo processo cognitivo se inicia (avaliação cognitiva quaternária) para lidar com a emoção resultante.

Assim, o objetivo deste estudo foi estudar o processo de adaptação de golfistas às situações de estresse competitivo, identificando as fontes, estratégias de enfrentamento e emoções finais.

MÉTODOS

Este estudo caracteriza-se como quali-quantitativo de caráter descritivo e exploratório. Este tipo de pesquisa tem como objetivo primordial a descrição aprofundada das características de determinada população, determinando a natureza de suas relações e ações.

Os participantes do estudo foram trinta e um voluntários (29 homens e 2 mulheres), todos atletas de algum clube de golfe localizado no Estado de São Paulo, e inscritos na Federação Paulista de Golfe (FPG). Os atletas participantes tinham idade entre quinze e setenta e dois anos [M = 41.83; DP = 13.37], tempo de prática em competições oficiais entre um e trinta anos [M = 7.27; DP = 7.28], e *handicap* oficial da FPG entre zero e trinta e seis pontos [M = 18.58; DP = 10.76]. Diferente de outras modalidades, o golfe é um esporte que pode ser praticado em qualquer idade e seus Torneios abrangem todas as faixas etárias e habilidades. É importante enfatizar que o rendimento não é definido consoante a faixa etária e/ou sexo, por isso todos os que cumpriam os critérios que definimos previamente, foram incluídos no estudo: qualquer faixa etária; ambos os sexos; estar inscrito na FPG; estar com *handicap* atualizado pela FPG.

Outro aspecto com relação aos participantes foi a separação dos atletas em três grupos, de acordo com suas performances no CT: o primeiro formado por sete atletas com escores mais elevados (HCP de 5,99 a -2) os quais nominamos como "bem-sucedidos"; o segundo grupo chamamos de "medianos" e foi formado por dezessete golfistas com HCP de 27 a 6; e sete atletas com HCP de 42 a 27,1 formaram o grupo dos "malsucedidos". Esta decisão se deu estrategicamente para compararmos se a adaptação dos atletas com melhor rendimento era diferente dos golfistas menos habilidosos. A divisão foi baseada nos percentis e amplitude interquartil do SPSS (versão 22).

Na coleta de dados foram utilizados dois instrumentos: Radar *Trackman®*, com o objetivo de analisar o desempenho esportivo dos atletas na modalidade e "dividi-los" de acordo com suas habilidades, como descrito no parágrafo anterior. Entre as possíveis análises realizadas pelo radar, utilizamos o *Combine Test* (CT), onde os atletas realizaram sessenta tacadas pontuadas de zero a cem de acordo com a sua precisão, sendo seis para cada uma das distâncias pré-determinadas: 60, 70, 80, 90, 100, 120, 140, 160, 180 jardas e o *Driver* (maior distância possível). O Segundo instrumento foi o Guia de Entrevista de Avaliação Psicológica de Atletas - Gestão do *Stress* (EAPA-GS), com o objetivo de analisar os processos de adaptação dos atletas ao contexto esportivo, principalmente em situações de elevado estresse. Este instrumento foi desenvolvido por Gomes (2014) baseado no modelo Transacional de Lazarus (2000) e Lazarus e Folkman (1984), e com algumas alterações para adaptá-lo ao contexto esportivo. O guia está dividido em cinco sessões: informação pessoal e esportiva; estresse em contextos esportivos; processos de avaliação cognitiva e *coping;* experiência emocional e finalização da entrevista.

As entrevistas foram realizadas numa data pré-agendada com cada golfista, de forma individual, em local previamente estabelecido. No dia agendado, o golfista assinou o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido antes de seguir para a entrevista, tendo essas sido conduzidas pelo primeiro autor desse estudo. Para a recolha dos dados, seguiu-se uma lógica de análise de incidentes críticos (CARVER; SHEIER; WEINTRAUB, 1989) onde, a partir da contextualização de uma situação geradora de estresse nos atletas, efetua-se seguidamente uma análise dos processos psicológicos envolvidos na adaptação a essa mesma situação. O tratamento dos dados foi conceitualmente determinada pela abordagem transacional explicada anteriormente, pelo que, adotamos a análise de conteúdo enquanto técnica dedutiva. A análise de conteúdo tem a vantagem de sistematizar e exprimir os conteúdos das informações fornecidas pelos participantes no estudo, permitindo realizar deduções lógicas que podem ou não sustentar os princípios defendidos por um modelo de análise.

As informações foram separadas em três áreas para a apresentação dos resultados da EAPA-GS, permitindo assim uma análise sequencial e conceitualmente lógica da adaptação às situações de estresse: avaliação cognitiva primária; secundária; terciária e quaternária. Todas as normas éticas indicadas na Declaração de Helsinki (1975, revisada em 1983) e nas Resoluções do Conselho Nacional de Saúde n. 196, de 10/10/96 e n. 251, de 07/08/1997 foram seguidas nesse estudo, inclusive com projeto analisado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos do IB-UNESP, parecer número 1.012.723.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

AVALIAÇÃO COGNITIVA PRIMÁRIA:

Tabela 1 - Avaliação cognitiva primária.

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

Fonte: Elaborada pelos autores.

Na Tabela 1 estão todas as informações referentes a avaliação cognitiva primária. Segundo Lazarus e Folkman (1984), essa avaliação refere-se ao significado individual do acontecimento. Assim, com relação às fontes de estresse, os atletas "bem-sucedidos" relataram problemas relacionados com: erros no *putting* ou *swing*; medo de errar o *swing*; golfistas que falam ou pressionam durante o jogo; preocupações com o

trabalho ou estudo. O grupo dos "medianos" relatou: erros no *swing* e *putting*; medo de errar o movimento; golfistas que falam muito ou jogam de forma lenta; jogar com chuva, para fora do campo ou na frente de um lago; preocupações com o trabalho. O grupo dos "malsucedidos" destacou os erros no *swing;* errar em sequência; golfistas que falam muito ou jogam de forma lenta; jogar dentro da banca de areia. Como esperado, os grupos dos "medianos" e "malsucedidos" relataram um maior número (*n*=13) de fontes ligadas com os fatores competitivos individuais (erros técnicos).

Como destacam Tenenbaum e Eklund (2007) é natural que atletas menos habilidosos apresentem mais preocupações com os fatores técnicos, visto que o processo cognitivo para o gesto motor não se encontra consolidado (automatizado), o que os fazem pensar "passo-a-passo" na ação. Esses resultados revelam a multiplicidade de fatores de estresse enfrentados pelos atletas, tal como demonstrado por outros estudos (SILVA; ENUMO, 2016; DIDYMUS; FLETCHER, 2017).

Por último, o resultado da avaliação cognitiva primária indicou que os atletas consideraram a situação de estresse majoritariamente como negativa e ameaçadora (*n*=22, 71%) e, em menor número, como positiva e desafiadora (*n*=9, 29%). Neste ponto, o grupo dos "medianos" apontou um alto número de avaliações negativas (*n*=15, 48%); esses dados evidenciam a elevada dificuldade colocada pela competição aos atletas que buscam o alto nível. Por outro lado, os dados também mostram que nem todos avaliam as situações como necessariamente negativas, fato que reforça a natureza individual das respostas ao estresse (LAZARUS, 2000).

AVALIAÇÃO COGNITIVA SECUNDÁRIA

Tabela 2 - Avaliação cognitiva secundária.

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

Malsucedidos	Fatores competitivos individuais - Erros técnicos (*n*=4)	Concentrar-se mais (*n=2*) Pensar positivamente (*n=2*)	Interna: O próprio (*n=4*)	Sim (*n*=4)	Fortalecer (*n*=4)
	Fatores competitivos situacionais - Outros golfistas: colegas ou adversários (*n=2*)	Concentrar-se mais (*n=1*) Reinicia a rotina (*n*=1)	Interna: O próprio (*n=1*) Externa: Os outros (*n=1*)	Sim (*n*=1) Não (*n*=1)	Fortalecer (*n*=1) Prejudicar (*n*=1)
	Fatores competitivos situacionais - Obstáculos do campo (*n=1*)	Não consegue identificar (*n*=1)	Interna: O próprio (*n=1*)	Não (*n*=1)	Fortalecer (*n*=1)

Fonte: Elaborada pelos autores.

Na Tabela 2 estão todas as informações sobre a avaliação cognitiva secundária. Essa avaliação se refere aos recursos que o indivíduo julga possuir para lidar com as exigências ambientais (LAZARUS, 2000). Começando pelas estratégias de *coping* e utilizando a classificação de Carver; Sheier e Weintraub (1989), seis atletas do grupo "bem-sucedidos" procuraram resolver o problema com foco essencialmente em: enfrentamento ativo (*n*=4), supressão das atividades concorrentes (*n*=1) e apoio social instrumental (*n*=1). A estratégia menos utilizada por esse grupo foi a focada na emoção, com uma reinterpretação positiva da situação. O grupo dos "medianos" também apresentou maior atenção na resolução dos problemas: enfrentamento ativo (*n*=12), supressão das atividades concorrentes (*n*=1) e planejamento (*n*=1). Com menos aparições, dois atletas focaram na reinterpretação positiva (foco na emoção) e um no desligamento comportamental (estratégia menos útil). O grupo dos "malsucedidos" apresentou quatro enfrentamentos ativos (foco na resolução do problema), duas reinterpretações positivas e uma aceitação (foco nas emoções). No caso das estratégias de *coping*, os dados dos três grupos refletiram a tentativa principal dos atletas em, na medida do possível, resolver a fonte de estresse que enfrentavam.

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

O potencial de *coping* mostrou que a maior parte dos atletas considerava possuir recursos para lidar com o problema (*n*=22, 71%), sendo seis (85%) para o grupo dos "bem-sucedidos", onze (65%) para os "medianos" e cinco (71%) nos "malsucedidos". A percepção de comprometimento dos objetivos indicou claramente o caráter debilitador das situações de estresse sobre o rendimento dos golfistas "bem-sucedidos" e "medianos", onde quatro (57%) e dezesseis (94%), respectivamente, descreveram o problema como comprometendo os objetivos esportivos definidos. Por outro lado, o grupo dos "malsucedidos" apresentou seis atletas afirmando que a situação os fortaleceria. A diferença de resultados entre os grupos deve-se essencialmente ao fato dos golfistas "bem-sucedidos" e "medianos" terem uma menor margem de erro, por causa do baixo valor de HCP que jogam. Em seus discursos, assumiram que um único erro na competição pode resultar na derrota. Pelo outro lado, alguns atletas do grupo "malsucedidos" relataram que a situação de estresse era uma oportunidade de aprender e desenvolver suas habilidades, uma atitude desejada especialmente em jovens atletas.

No que se refere à eficácia das estratégias de *coping* para lidar com a situação de estresse, a maior parte dos participantes sentiu que os seus esforços produziram algum efeito positivo sobre o problema (*n*=21, 68%), sendo sete (100%) "bem-sucedidos", nove (53%) "medianos" e cinco (71%) "malsucedidos". Com relação às estratégias, já era esperado que a maior parte dos atletas do grupo dos "bem-sucedidos" (*n*=6) revelasse que já as utilizam de um modo automático, enquanto cinco atletas "medianos" e cinco "malsucedidos" veem como necessário um esforço planejado e premeditado para decidir como abordar o problema que enfrentavam. Como já citado na avaliação cognitiva primária, Tenenbaum e Eklund (2007) afirmam ser natural que atletas bem-sucedidos apresentem decisões já consolidadas (automatizada).

AVALIAÇÃO COGNITIVA TERCIÁRIA E QUATERNÁRIA:

Sobre as consequências da situação de estresse sobre os golfistas, os resultados obtidos indicam uma multiplicidade de reações, o que uma vez mais demonstra o caráter individual da adaptação ao estresse (LAZARUS, 2000). Neste sentido, buscamos explorar as emoções relatadas no resultado final da situação estressante, e também a forma como os atletas as confrontaram. E para contribuirmos com a Teoria de Lazarus e adições de Didymus e Fletcher (2017) e Gomes (2011), buscamos entender por que algumas emoções específicas foram sentidas (e relatadas) pelos atletas; além de identificar o momento exato do processo de adaptação que a avaliação passou a ser mais positiva ou negativa.

Com relação à avaliação terciária no grupo dos "bem sucedidos": quatro reações potencialmente negativas foram identificadas descrevendo emoções de raiva e tristeza; um participante enunciou um estado emocional positivo, sentindo-se "aliviado" por ter conseguido resolver positivamente o problema; um conseguiu afastar-se emocionalmente do estresse, dizendo ter esquecido a situação; e por último, um atleta apontou um estado de reflexão sobre o que sucedeu sem especificar algo positivo ou negativo.

O grupo dos "medianos" relatou sete estados emocionais mais positivos, com dois aliviados e cinco que esqueceram a situação. Também foram sete os atletas com emoções negativas, sendo cinco com raiva e dois irritados (que entendemos ser uma emoção semelhante à raiva). Os três atletas restantes desse grupo apontaram ficar pensativos após a situação. No grupo dos "malsucedidos" surgiram algumas reações negativas, com três atletas manifestando as emoções de irritação ou tristeza; os outros quatro relataram estados mais positivos (dois esqueceram a situação, um se sentiu aliviado e outro mostrou sinais de motivação a treinar mais). Neste ponto, não houve uma diferença importante das interpretações entre os grupos, somente um relato quase geral de emoções negativas.

Quanto ao estudo das emoções no esporte, Fletcher; Hanton e Mellalieu (2006) indicaram que as investigações ainda continuam muito focadas nos efeitos da ansiedade. Entretanto, o entendimento da experiência emocional dos atletas não pode ser reduzido apenas à presença ou ausência de ansiedade (GOMES, 2014), para o bom entendimento do processo de adaptação no esporte, é importante analisar as respostas emocionais, sejam elas positivas ou negativas (HANIN, 2007). Em comparação as respostas finais de outros estudos, encontramos algo no trabalho de Campo *et al.*, (2012) que focaram nos esportes de combate e contato físico. Eles destacaram que a ansiedade e a raiva são as emoções mais comuns em esportes dessa natureza, contudo, em nosso trabalho com golfistas vimos que a raiva apareceu em vários relatos, mesmo sendo um esporte com características bastante distintas daqueles analisados pelos autores citados. Dos trinta e um participantes que apontaram uma emoção específica, catorze manifestaram sentir raiva (n=11) ou tristeza (n=3) após a situação estressante, enquanto quatro expressaram o alívio.

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

Pelo lado positivo, o alívio é visto por Lazarus (2000) como uma situação incoerente com o objetivo do atleta que muda para melhor ou desaparece. Essa emoção foi levantada por um atleta do grupo dos "bem-sucedidos", dois dos "medianos" e um dos "malsucedidos". O estudo de emoções positivas no esporte é escasso, Frazzetto (2014) acredita que a razão pode estar no desejo dos cientistas em entender as emoções negativas e saber como evitá-las, ou poder interferir de algum modo.

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

Apresentado os resultados descritivos, sentimos neste momento a necessidade de dialogar com algumas referências a fim de contribuir de alguma forma para que a Teoria avance. A decisão da maior parte dos atletas bem-sucedidos em enfrentar suas emoções (mesmo negativas), focando na resolução do problema é um grande indício do sucesso esportivo. Obviamente que emoções positivas facilitam o processo, assim como mostram os dados de Rathschlag e Memmert (2015). Ao estudarem a *performance* de quarenta e quatro *sprinters*, eles observaram que o desempenho numa condição de "felicidade" foi significativamente maior do que quando atuaram num estado emocional neutro ou de ansiedade (negativo). De volta aos atletas "bem-sucedidos" desse estudo, fica claro que suas experiências emocionais no meio e ao final do processo se apresentaram de forma negativa, contudo, seus enfrentamentos focados em resolver o problema os levaram ao alto nível, mesmo que em algumas situações tenham falhado uma ação.

Seguindo esse pensamento, se observarmos os participantes "medianos" e "malsucedidos", talvez possamos ponderar que aqueles que optaram (independente da emoção) por enfrentar tentando resolver o problema (oito nos "medianos" e dois nos "malsucedidos") têm mais possibilidades de crescimento esportivo a médio e longo prazo. Claro que existem outras variáveis para esse tipo de análise (BORKOLES *et al.*, 2018), assim como mostra a interessante pesquisa de Sarkar e Fletcher (2014) ao investigar a resiliência de campeões Olímpicos, encontrando cinco fatores que "protegiam" os melhores atletas de estressores negativos, são eles: personalidade positiva, motivação, confiança, foco e apoio social percebido. E outros estudos que também relacionaram as estratégias de enfretamento com variáveis apontam outras variáveis que se relacionam com a De qualquer forma, a análise dessa amostra converge preliminarmente nesse sentido.

Lazarus (2000) afirmaram que o resultado da avaliação cognitiva irá influenciar a qualidade e intensidade das emoções surgidas na situação estressante, influenciando assim o comportamento dos atletas. Isso parece "funcionar" perfeitamente nas avaliações cognitivas primárias e secundárias, contudo parece haver um detalhe importante se pensarmos nas avaliações cognitivas terciárias e quaternárias. Os dados da questão vinte e três apontam que algumas emoções relatadas foram resultado de uma avaliação cognitiva influenciada pelo resultado esportivo (sucesso ou fracasso da ação). Um bom exemplo está no caso dos participantes "aliviados", a emoção foi sentida por aqueles que alegaram fontes de estresse baseadas em fatores competitivos individuais (participantes 8, 24 e 31), ou extracompetitivos (participante 3). Ao explorar as suas respostas, os atletas "bem-sucedidos" e "medianos" disseram ter sentido alívio pelo sucesso do enfrentamento, por terem ultrapassado bem a dificuldade, e por se considerarem eficazes. Por outro lado, o atleta "malsucedido" manifestou estar aliviado mesmo sem ter tido sucesso na ação, a emoção veio simplesmente pelo fim da difícil situação em que se encontrava.

Podemos considerar que em geral a emoção "raiva" e "tristeza" apareceram pelo insucesso da situação, enquanto a sensação de "alívio" se fez presente nos casos de sucesso, com exceção de um dos participantes. Esses resultados indicam uma necessidade destacada pelo autor Hanin (2007), onde disse ser fundamental que os atletas possuam treino psicológico, no sentido de lidarem com as diferentes exigências que enfrentam ao longo da carreira esportiva.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apesar do razoável conhecimento que temos sobre os fatores que podem perturbar o rendimento dos atletas, existe ainda uma lacuna acerca do modo como estes podem condicionar e promover a adaptação humana aos contextos esportivos. A maior dificuldade neste entendimento, prende-se com o estudo integrado dos processos psicológicos inerentes a relação dinâmica estabelecida, entre o indivíduo e a circunstância específica onde ocorrem os esforços adaptacionais. Este estudo procurou contribuir para este entendimento, adotando uma perspectiva de análise de incidentes críticos para estudar a relação dinâmica entre a ocorrência de fontes de estresse significativas para os atletas, e o modo como estes procuraram adaptar-se a essa situação exigente, usando como ponto de reflexão a abordagem transacional. Ao centrar-se apenas numa modalidade e numa metodologia de análise que não permite generalizações, este estudo torna evidente que a investigação futura poderá beneficiar do uso de novos métodos, incluindo assim mais atletas e, se possível, modalidades diferentes. Este esforço por parte dos investigadores poderá ajudar a responder a esta questão fascinante da psicologia do esporte, (e não só…) relacionada com o modo como os atletas se adaptam a circunstâncias de elevada exigência.

REFERÊNCIAS

BORKOLES, E.; KAISELER, M.; EVANS, A.; SKI, C.F.; THOMPSON, D.R.; POLMAN, R.C. Type D personality,

stress, coping and performance on a novel sport task. **PloS One**, v.13, n.4, p.1-15, 2018.

CAMPO, M.; MELLALIEU, S.; FERRAND, C.; MARTINENT, G.; ROSNET, E. Emotions in team contact sports: A systematic review. **The Sport Psychologist**, v.26, n.1, p.62-97, 2012.

CARVER, C.S.; SCHEIER, M.F.; WEINTRAUB, J.K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. **Journal of Personality and Social Psychology**, v.56, n.2, p.267, 1989. Disponível em <https://pdfs.semanticscholar.org/5a8c/2bceefede7391164c9d45ff01f1d4619ba46.pdf> Acesso em 17 de Janeiro de 2019.

DIDYMUS, F.F.; FLETCHER, D. Organizational stress in high-level field hockey: Examining transactional pathways between stressors, appraisals, coping and performance satisfaction. **International Journal of Sports Science & Coaching**, v.12, n.2, p.252-263, 2017.

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

FRAZZETTO, G. **Alegria, culpa, raiva, amor:** o que a neurociência explica e não explica sobre nossas emoções e como lidar com elas. São Paulo: Agir Editora, 2014.

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

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

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

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

RATHSCHLAG, M.; MEMMERT, D. Self-generated emotions and their influence on sprint performance: An investigation of happiness and anxiety. **Journal of Applied Sport Psychology**, v.27, n.2, p.186-199, 2015.

SARKAR, M.; FLETCHER, D. Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. **Journal Of Sports Sciences**, v.32, n.15, p.1419-1434, 2014.

SÈVE, C.; RIA, L.; POIZAT, G.; SAURY, J.; DURAND, M. Performance-induced emotions experienced during high-stakes table tennis matches. **Psychology of Sport and Exercise**, v.8, n.1, p.25-46, 2007.

SILVA, A.M.B.; ENUMO, S.R.F. Estresse em atletas de modalidades coletivas: uma revisão sistemática. **Revista Arquivos em Movimento**, v.12, n.1, p.91-115, 2016. Disponível em <http://revistas.ufrj.br/index.php/am/article/view/9267> Acesso em 17 de Março de 2019.

TENENBAUM, G.; EKLUND, R.C. (Eds.) **Handbook of sport psychology**. New York: John Wiley & Sons, 2007.

Rua Elias de Souza 184
Vila Industrial
Campinas/SP
13035-630