

**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DA MOTRICIDADE**

---

**MESTRADO  
EM  
PEDAGOGIA DA MOTRICIDADE HUMANA**

---

**ESTADOS EMOCIONAIS: A INVESTIGAÇÃO DO MEDO NO  
CONTEXTO ESPORTIVO**

---

**Tiago Nicola Lavoura**

**ESTADOS EMOCIONAIS: A INVESTIGAÇÃO DO MEDO NO CONTEXTO  
ESPORTIVO**

**TIAGO NICOLA LAVOURA**

**Orientador: PROF. DR. AFONSO ANTONIO MACHADO**

**Dissertação apresentada ao Instituto  
de Biociências do Campus de Rio  
Claro, Universidade Estadual Paulista,  
como parte dos requisitos para  
obtenção do título de Mestre em  
Ciências da Motricidade (Subárea de  
Pedagogia da Motricidade Humana)**

**RIO CLARO – SP  
2007**

*“O que uma pessoa é capaz de pensar sempre se deixa  
expressar em palavras claras e compreensíveis, sem*

*ambigüidade. Aqueles que elaboram discursos difíceis, obscuros, dubitativos e ambíguos com certeza não sabem direito o que querem dizer, mas têm uma consciência nebulosa do assunto e lutam para chegar a formular um pensamento”.*

*(Arthur Schopenhauer, 1851)*

BANCA EXAMINADORA

---

Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. GISELE MARIA SCHWARTZ

---

Prof. Dr. DANIEL PRESOTO

---

Prof. Dr. AFONSO ANTONIO MACHADO

## **DEDICATÓRIA**

Este trabalho é dedicado, especialmente, a minha família (Edison, Márcia, Felipe, Éllen, Priscilla, e demais familiares), e aos meus verdadeiros amigos, devido a minha ausência, em diversos momentos, neste últimos 2 anos, quando não pude me reunir com os mesmos, pelo fato de estar desenvolvendo esta pesquisa.

Dedico também este trabalho, ao Prof. Dr. Afonso Antonio Machado, meu orientador, por ter apostado em mim, e ter partilhado comigo vários momentos de indagações, além de todo seu apoio, seus conselhos e seus ensinamentos.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a todos os professores da Universidade Estadual Paulista – Rio Claro, pelo acolhimento, pela ajuda e por todos os momentos de reflexões, em sala de aula e nos corredores do departamento.

Agradeço também a todos os integrantes do Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte – LEPESPE, pelas preciosas reuniões, debates e discussões.

Registro aqui meus agradecimentos aos amigos Rafael Bitencourt dos Santos Alves, pela ajuda na tradução de alguns textos, e Tiago Zamuner Vecchini, por possibilitar a aproximação com os atletas do *mountain bike*.

Foi fundamental a participação dos atletas do *mountain bike* e da canoagem. Sem vocês, essa pesquisa, se quer, teria saído do plano das idéias.

Não posso deixar de agradecer a Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - CAPES, órgão financiador desta pesquisa.

Meus sinceros agradecimentos a banca examinadora, composta pelos professores Daniel Presoto e Gisele Maria Schwartz, pelas mais profundas considerações, sugestões e críticas. Vocês são dignos dos lugares que ocupam no meio acadêmico.

Por último, mas não com menor importância, agradeço ao Prof. Dr. Afonso Antonio Machado, profissional que me fez enxergar o mundo de uma outra forma.

Esta pesquisa não poderia ser realizada sem a ajuda, direta ou indireta, de todos vocês.

**MUITO OBRIGADO!**

**LAVOURA, T. N. Estados Emocionais: a investigação do medo no contexto esportivo. Dissertação (mestrado). Rio Claro: Unesp, 2007.**

## **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. Como resultados, obtivemos: a) as situações ou acontecimentos, que podem desencadear o sentimento de medo, foram: quanto ao aspecto pessoal, como por falta de habilidade ou técnica, e devido ao julgamento social; quanto ao aspecto ambiental, como devido a um trecho difícil, uma corredeira forte e devido ao trajeto; quanto aos aspectos de competição, como devido à competitividade, devidos aos adversários, devido à dúvida quanto ao resultado, devido à importância da competição e devido à cobrança; b) o reconhecimento, por parte dos participantes, do sentimento de medo, se deu da seguinte forma: medo de cair, medo de se machucar, medo de descida, medo de ser atropelado, medo de se acidentar, medo de não vencer, medo de ser julgado, medo do desconhecido, medo de morrer, medo do trajeto, medo do futuro, medo da incerteza, medo de errar, de fracassar, de perder, medo do resultado, de não classificar e medo de não alcançar um objetivo; c) ao analisarmos algumas emoções que permeiam os atletas, na prática das modalidades, encontramos: estados afetivos positivos, como confiança, motivação, entusiasmo, felicidade e prazer; e estados afetivos negativos, como desânimo, solidão, decepção, raiva, nervosismo, tensão, apreensão, ansiedade, medo, insegurança e pressão; d) ao observar as definições que os atletas davam para sentimento de medo, evidenciamos: algo desconhecido, incerteza, dúvida, desconfiança, medo físico, medo psicológico, instinto de sobrevivência, sensação desagradável, desconforto, estado de grande tensão, apreensividade diante de uma dificuldade, incapacidade e insegurança; e) ao verificarmos as estratégias utilizadas para a superação do sentimento de medo, encontramos: lembrar bons resultados, buscar o pensamento positivo, aumentar o sentimento de capacidade, afastar pensamentos negativos, procurar sentir-se seguro, relaxar, buscar sentir-se confiante, utilizar técnicas de relaxamento, entre outros. Neste sentido, 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:** Estados emocionais, medo e contexto esportivo.

## SUMÁRIO

	<b>Página</b>
<b>RESUMO</b> .....	vi
<b>LISTA DE TABELAS</b> .....	x
<b>1.0 - INTRODUÇÃO</b> .....	1
<b>Justificativa</b> .....	10
<b>2.0 - REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	13
<b>CAPÍTULO 1 – EMOÇÕES: seres humanos, seres afetivos</b> .....	14
1.1 – Um novo olhar para as emoções.....	18
1.2 – Os estados emocionais e o contexto esportivo.....	35
1.3 – Pensando em algumas definições: diferenciando os estados emocionais.....	45
1.3.1 – Fobia.....	45
1.3.2 – Pânico.....	49
1.3.3 – Angústia.....	54
1.3.4 – Vergonha.....	56
1.3.5 – Ansiedade.....	62
1.3.6 – Coragem.....	68
1.3.7 – Autoconfiança e Auto-eficácia.....	69

<b>CAPÍTULO 2 – A MANIFESTAÇÃO DO MEDO.....</b>	<b>73</b>
<b>CAPÍTULO 3 – A INTERFERÊNCIA DO MEDO NO ESPORTE.....</b>	<b>87</b>
<b>3.0 - OBJETIVOS.....</b>	<b>106</b>
<b>4.0 - PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....</b>	<b>108</b>
4.1 – Classificação da pesquisa.....	109
4.2 – Materiais e métodos.....	109
4.3 – Universo da pesquisa.....	115
<b>5.0 - ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....</b>	<b>121</b>
5.1 – Análise da CANOAGEM.....	129
5.2 - Discussão dos resultados da CANOAGEM.....	191
5.3 – Análise do <i>MOUNTAIN BIKE</i> .....	225
5.4 – Discussão dos resultados do <i>MOUNTAIN BIKE</i> .....	276
5.5 – Discussão geral.....	308
<b>6.0 - CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>325</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>334</b>



**ABSTRACT**.....347

**ANEXOS**.....348

### LISTA DE TABELAS

		<b>Pg.</b>
<b>TABELA 1</b>	TABELA REFERENTE AOS EIXOS TEMÁTICOS PRIMÁRIOS E SECUNDÁRIOS INDICATIVOS DAS UNIDADES DE SIGNIFICADO DA MODALIDADE CANOAGEM	<b>127</b>
<b>TABELA 2</b>	TABELA REFERENTE AOS EIXOS TEMÁTICOS PRIMÁRIOS E SECUNDÁRIOS INDICATIVOS DAS UNIDADES DE SIGNIFICADO DA MODALIDADE <i>MOUNTAIN BIKE</i>	<b>128</b>
<b>TABELA 3</b>	TABELA REFERENTE AOS OBJETIVOS DA PESQUISA INSERIDOS DENTRO DA ANÁLISE DE CONTEÚDO TEMÁTICO - CANOAGEM	<b>192</b>
<b>TABELA 4</b>	TABELA REFERENTE AO PRIMEIRO OBJETIVO ESPECÍFICO DA PESQUISA: IDENTIFICAR EMOÇÕES NA PRÁTICA ESPORTIVA - CANOAGEM	<b>200</b>
<b>TABELA 5</b>	TABELA REFERENTE AO PRIMEIRO OBJETIVO ESPECÍFICO DA PESQUISA: IDENTIFICAR EMOÇÕES NA PRÁTICA ESPORTIVA - CANOAGEM	<b>206</b>
<b>TABELA 6</b>	TABELA REFERENTE AOS MEDOS COMUNS RELATADOS PELOS PARTICIPANTES - CANOAGEM	<b>212</b>
<b>TABELA 7</b>	TABELA DAS SITUAÇÕES QUE INFLUENCIAM A APARIÇÃO DO SENTIMENTO DE MEDO NA CANOAGEM	<b>213</b>
<b>TABELA 8</b>	TABELA DAS SITUAÇÕES QUE INFLUENCIAM A APARIÇÃO DO SENTIMENTO DE MEDO DIFERENCIADAS QUANTO AOS ASPECTOS PESSOAIS, AMBIENTAIS E DE COMPETIÇÃO - CANOAGEM	<b>215</b>
<b>TABELA 9</b>	TABELA REFERENTE ÀS ESTRATÉGIAS UTILIZADAS PELOS PARTICIPANTES NA TENTATIVA DE DIMINUIR O MEDO NA	<b>223</b>

	CANOAGEM	
<b>TABELA 10</b>	TABELA REFERENTE AOS OBJETIVOS DA PESQUISA INSERIDOS DENTRO DA ANÁLISE DE CONTEÚDO TEMÁTICO – <i>MOUNTAIN BIKE</i>	<b>277</b>
<b>TABELA 11</b>	TABELA REFERENTE AO PRIMEIRO OBJETIVO ESPECÍFICO DA PESQUISA: IDENTIFICAR EMOÇÕES NA PRÁTICA ESPORTIVA – <i>MOUNTAIN BIKE</i>	<b>284</b>
<b>TABELA 12</b>	TABELA REFERENTE AOS SENTIMENTOS POSITIVOS EXPERIMENTADOS PELOS ATLETAS DO <i>MOUNTAIN BIKE</i> , LOGO APÓS UMA EVENTUALIDADE NEGATIVA	<b>285</b>
<b>TABELA 13</b>	TABELA REFERENTE AO PRIMEIRO OBJETIVO ESPECÍFICO DA PESQUISA: IDENTIFICAR EMOÇÕES NA PRÁTICA ESPORTIVA – <i>MOUNTAIN BIKE</i>	<b>292</b>
<b>TABELA 14</b>	TABELA REFERENTE AOS MEDOS COMUNS RELATADOS PELOS PARTICIPANTES – <i>MOUNTAIN BIKE</i>	<b>296</b>
<b>TABELA 15</b>	TABELA DAS SITUAÇÕES QUE INFLUENCIAM A APARIÇÃO DO SENTIMENTO DE MEDO NO <i>MOUNTAIN BIKE</i>	<b>299</b>
<b>TABELA 16</b>	TABELA DAS SITUAÇÕES QUE INFLUENCIAM A APARIÇÃO DO SENTIMENTO DE MEDO DIFERENCIADAS QUANTO AOS ASPECTOS PESSOAIS, AMBIENTAIS E DE COMPETIÇÃO – <i>MOUNTAIN BIKE</i>	<b>300</b>
<b>TABELA 17</b>	TABELA REFERENTE ÀS ESTRATÉGIAS UTILIZADAS PELOS PARTICIPANTES NA TENTATIVA DE DIMINUIR O MEDO NO <i>MOUNTAIN BIKE</i>	<b>306</b>
<b>TABELA 18</b>	TABELA DAS IDÉIAS CENTRAIS DAS ENTREVISTAS TRANSCRITAS	<b>351</b>

---

---

## INTRODUÇÃO

---

---

*“As emoções e a afetividade são encontradas na maior parte da nossa vida, senão em toda ela, e não somente em situações emocionais mais ou menos discretas e eventuais. Elas são encontradas como pano de fundo na vida, são as tonalidades e os gostos da vida”.*

*(Stocker e Hegeman, 2002)*

## 1.0 - 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).

Baptista (2000) explica que as compreensões sobre as origens da manifestação do medo estão calcadas em duas teorias: a perspectiva evolutiva ou filogenética, e a perspectiva desenvolvimentista ou ontogenética.

A teoria evolutiva defende a idéia de que os medos atuais são herdados ao longo de milhões de anos de evolução, desde as situações assustadoras ou ameaças que perseguiram os nossos ancestrais, tais como animais selvagens, locais e ambientes temidos, como espaços fechados ou muito amplos, sem abrigo ou, ainda, tempestades naturais. Dessa forma, os medos evolutivamente concebidos constituem-se em ameaças graves ou, até mesmo, letais (BAPTISTA, 2000).

Já a teoria desenvolvimentista, posiciona-se afirmando que os medos são aprendidos e aparecem nas pessoas habitualmente, desde a infância até a vida adulta. Assim, os medos podem aparecer e desaparecer, de acordo com o desenvolvimento do indivíduo e refletindo também a maturação do organismo (BAPTISTA, 2000).

Pensando neste conceito sobre o aprendizado do medo, ou, ainda, o medo adquirido, a teoria de Skinner (1904-1990) pode ser citada como influenciadora ou que embasou estes conceitos. Ferrari (2004) afirma que, para esse psicólogo

behaviorista norte-americano, o conceito-chave do seu pensamento é o de condicionamento operante, somado à questão do reflexo condicionado, formulado pelo cientista russo Ivan Pavlov (1849-1936).

O cientista Josef LeDoux (2006) salienta que Skinner defendia a idéia de que todo comportamento humano é controlado por meio do padrão estímulo-resposta. O instrumento fundamental para a modelagem é o reforço, que pode ser positivo, como uma recompensa, ou negativo, como uma ação punitiva.

Para comprovar suas idéias de que os estímulos externos são a base do comportamento do indivíduo, Skinner desenvolveu o método de observar animais de laboratório e suas reações aos estímulos externos, criando pequenos ambientes fechados, que passaram a ser chamados de “as caixas de Skinner”. Nessas caixas, o sujeito do experimento – geralmente um rato – escutava um ruído ou via uma luz piscante e, no mesmo tempo, levava um breve choque elétrico nas patas. Passado certo tempo realizando este mesmo tipo de experimento, o animal respondia automaticamente ao som ou à luz, agora sem o estímulo do choque, mas apresentando as mesmas reações que quando recebia a descarga elétrica (ficava imobilizado, com pressão arterial e freqüência cardíaca elevadas, e apresentava uma reação de sobressalto) (LEDOUX, 2006).

Em tais experiências, considera-se que o ruído (estímulo sonoro) ou o flash (estímulo visual) é um estímulo condicionado, o choque de descarga elétrica nas patas é um estímulo não-condicionado, e a reação do animal é uma resposta condicionada, que apresentava mudanças comportamentais, devido aos estímulos externos.

À luz dessas duas teorias, Baptista (2000) procura buscar um consenso entre ambas as idéias, considerando o medo como algo genético, mas que está aberto às influências do ambiente, e que, por meio de sensibilização e habituação, pode diminuir ou aumentar.

Rodríguez (2001) também apresenta essas duas teorias sobre as origens dos medos nos indivíduos, mas dando o nome de teoria genética – referente às situações, acontecimentos e objetos ou animais e sujeitos que, em algum momento, puseram em risco a sobrevivência da espécie humana, constituindo, assim, um temor evolutivo e um medo ancestral, herdados geneticamente – e teoria cultural – seriam os medos transmitidos culturalmente, na forma de aprendizado (por isso o termo cultural), por meio da nossa própria experiência (denominada de forma direta, como quando se tem medo de tocar num cabo, depois de ter experimentado um choque de uma descarga elétrica), ou por meio da experiência dos outros (denominada de forma indireta, como, por exemplo, observamos as conseqüências negativas devido a determinadas condutas de certas pessoas).

Para este autor, o papel cultural é muito forte no aprendizado do(s) medo(s), fruto de comportamentos e experiências em nossa sociedade (RODRÍGUEZ, 2001). Neste caso, poderíamos pensar nas primeiras experiências que nossas crianças e adolescentes possuem ou possuíram nas fases de iniciação esportiva. Sendo assim, o professor ou técnico e até mesmo os pais ganham um papel muito importante, como condutores no oferecimento de

experiências positivas para esses alunos/atletas, de maneira que eles não experimentem situações exageradamente temidas e frustrantes.

O medo é uma emoção extremamente complexa manifestada em todos os indivíduos, podendo ser, segundo Tuan (2005), produzido por algo ameaçador ou não. Para este autor, dois componentes distinguem claramente este sentimento (percepção do medo): um sinal de alarme e a ansiedade.

O sinal de alarme é algo inesperado e impeditivo, propiciando uma resposta (enfrentar ou fugir). Já a ansiedade é tida como uma pré-disposição ao medo, sensação antecipatória de um pressentimento de perigo, entendida como uma sensação difusa de medo, sensação vaga, imprecisa e mais difícil de definir (TUAN, 2005).

Acreditamos que o estudo do medo não está limitado somente na compreensão desta emoção. Quando pensamos no medo, outras emoções precisam ser analisadas e estudadas para que o medo seja desmascarado. Ansiedade, angústia, fobia, pânico, apreensão, tensão e vergonha, entre outras, podem nos ajudar a interpretar o medo. Coragem, auto-eficácia e autoconfiança também são sentimentos que podem ajudar, não só na compreensão do medo, mas, inclusive, a aprender a lidar com tal emoção.

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.



Para alguns autores, como Baptista, Carvalho e Lory (2004) e Machado (2004), o medo se diferencia da ansiedade por haver uma ameaça concreta presente, algo que não ocorre com a ansiedade, sentimento que aparece devido à antecipação de uma ameaça futura.

A fobia é considerada como um estado de medo intenso e extremo, dirigido a uma causa bastante específica e conhecida. O sentimento da fobia varia de pessoa para pessoa e pode ter as mais distintas causas, como horrores a insetos, répteis ou aracnídeos, receio de água, altura, ou de permanecer em espaços fechados. Já o ataque de pânico se dá sem que haja uma causa conhecida ou aparente. Uma crise de pânico pode acontecer a qualquer momento e em qualquer lugar, e se caracteriza quando o episódio se repete várias vezes, durante um período de tempo prolongado.

Nardone (2004) nos chama a atenção para o fato de que muito se confundem esses sentimentos e emoções na literatura, como se todos fossem a mesma coisa, justificando que isso ocorre, na maioria das vezes, pelo escasso conhecimento que se tem do tema.

Consideramos, assim como 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.

Pode-se considerar que medo, ansiedade, fobia, angústia, pânico, vergonha, coragem, auto-eficácia e autoconfiança estão complexamente inter-relacionados, e, portanto, estudaremos e discutiremos conceitualmente todos estes termos nesta pesquisa. Isto porque, como observamos em Machado (2006), o medo pode evoluir, a partir de manifestações de timidez e vergonha, até de crises de ansiedade, criando uma verdadeira fobia.

Para tentarmos mapear ou decifrar estas emoções e sentimentos (se é que isso é possível), mas de maneira alguma deixando de inter-relacioná-los, entendemos que o medo é uma emoção condicionada e inerente a todos os seres vivos, sejam eles os animais ou os seres humanos. A manifestação do medo considerada natural e ligada ao nosso instinto de sobrevivência, caracterizamos como positiva, sendo uma maneira de alerta ou “freio” diante de algum perigo existente.

De maneira inversa, consideramos o medo irreal, exagerado e antecipado, ou seja, quando alcança um grau excessivo ou muito freqüente, como negativo, sendo este definido por muitos autores como patológico. E neste medo patológico pode se manifestar a ansiedade, o pânico, as fobias, a angústia e a vergonha. Este sentimento de medo negativo deforma a realidade, exagera as conseqüências e produz reações físicas no indivíduo, causando, até mesmo, limitações à sua vida pessoal ou profissional, que, no contexto deste estudo, vem a ser na vida esportiva do sujeito.

Neste(s) estado(s) dito anteriormente, alguns hormônios, como cortisona e adrenalina passam a circular abundantemente pelo corpo do indivíduo, num nível

perigoso, e o medo pode se tornar difuso e crônico, por ocorrer um corte de conexão com a realidade.

De uma forma ou de outra, sendo esses sentimentos exagerados ou não, inexplicáveis ou não, reais ou imaginários, antecipatórios ou não, todos podem vir acompanhados de uma reação psicofisiológica, como taquicardia, sudorese, perda de coordenação fina, tremedeira, palpitações das pálpebras, falta de ar, perda da salivação, entre outras, e tais quadros de respostas fisiológicas podem interferir na *performance* atlética.

Baker (2001, p. 34) nos chama a atenção para o fato de que esses sentimentos, como o de medo, pânico ou fobia, podem entrar num estado de “círculo vicioso”, “espiral negativa” ou, ainda, “círculo de retroalimentação negativa”, dizendo que as pessoas que já sentiram algum tipo destes sentimentos alguma vez na vida, pelo simples fato de sentirem alguma mudança em seus corpos, como aceleração dos batimentos cardíacos, temem entrar em tal estado novamente, ficando assustadas ou tensas, criando mais sentimentos e mudanças psicofisiológicas, o que faz com que aumente tais sentimentos, e, por fim, caindo em estado de pânico ou fobia, por exemplo.

Na tentativa de convencer sobre a importância de se estudar as emoções no contexto esportivo, recorreremos 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 hoje, 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 [...]”.

Com base nos argumentos de Santin (1992, p. 67) podemos compreender melhor a importância de se resgatar a realidade da corporeidade humana:

[...] O corpo é falante, mas sua linguagem não deve ser científica, nem gramatical, muito menos matemática. Ela é, sem dúvida, cifrada, falta o intérprete. A interpretação não se faz pelos padrões oficiais da biologia. Também não pode ser como conjuntos de articulações, feixes de músculos, consumos aeróbicos, número de batimentos cardíacos, pressões cardiovasculares ou dispêndios calóricos. Não significa que esses dados devam ser desprezados, mas eles podem ser encontrados nos outros seres vivos. A corporeidade humana deve ir além, precisa considerar a sensibilidade afetiva, as emoções, os sentimentos, os impulsos sensíveis e o senso estético [...] é assim que ela se manifesta e se expressa [...].

Manuel Sérgio também nos dá uma contribuição muito grande neste sentido, quando se posiciona evidenciando que “[...] só devemos estudar o *movimento* do homem, depois de termos compreendido o *homem em movimento*” (CUNHA, 1992, p. 104, destaque do autor).

Fazendo observações no esporte competitivo, Medina (1992) entende que a busca pelo rendimento máximo e o lucro é que ditam as regras neste contexto, e que:

[...] A ênfase neste binômio costuma secundarizar, sistematicamente e cada vez mais, alguns princípios éticos básicos para a humanização do homem, levando o atleta a ser tratado como máquina, mercadoria ou produto descartável (MEDINA, 1992, p. 145).

De Marco (1995, p. 33) também considera que “[...] o corpo humano é muito mais do que um corpo físico que se desloca no espaço [...]”, e nada melhor do que usarmos as próprias palavras do autor para explicarmos a importância do estudo da motricidade humana:

Mais do que formar atletas, a educação física pode contribuir com o desenvolvimento pleno da pessoa, com a formação de uma consciência crítica, com o conceito de cidadania e com o próprio desenvolvimento da consciência corporal, entendendo que o conhecimento do corpo precede a descoberta e integração do mundo exterior. Para isso, o conceito de movimento precisa ser revisto e ampliado, tem que ser considerado como um conjunto de diversos processos; sensação, emoção e memória, cuja síntese pode resultar em movimento ou na motricidade, como capacidade singular da espécie humana (DE MARCO, 1995, p. 33).

Pensando nesta discussão, Feld e Johann (2006) salientam que as atuais descobertas científicas comprovam que os fenômenos orgânicos podem alterar as emoções e a *psiquê* dos indivíduos e, conseqüentemente, desencadeiam reações fisiológicas no organismo. Assim, a clássica visão ocidental de separação entre corpo e mente ou corpo e alma vem cair por terra, fortemente abalada, e fixando-se um quadro no qual o ser humano é considerado uma unidade harmônica de corpo-mente.

Diante disto, a investigação sobre essas desordens emocionais se torna um desafio, e se justifica pelos seguintes pressupostos: pouco se tem estudado sobre estes estados emocionais no âmbito do esporte; na literatura nacional, pouco se encontra publicação na área da Psicologia do Esporte e da Educação Física sobre o tema; tratar do tema medo na prática esportiva de alto nível assusta atletas e até mesmo técnicos esportivos, pois estes compreendem o termo como sinônimo de

fraqueza e, ainda, como se nenhum atleta pudesse sequer pensar na palavra ou mencioná-la no contexto esportivo.

Antes de qualquer coisa, é preciso lembrar a estes técnicos e atletas que ambos são seres humanos, e como tais, pode ser considerado absolutamente normal que os mesmos sintam medos, anseios, vergonha e/ou humilhação. E mais do que isso, considerados atletas e técnicos de equipe de alto rendimento, estes indivíduos estão no ambiente esportivo, e em tal contexto situacional, todos devem saber que as emoções se fazem presentes fortemente.

Pressupomos que o medo interfere no rendimento atlético, porque sabemos 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.

Ao analisar os fatores de medo que permeiam o mundo esportivo, esperamos 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.

Este trabalho espera contribuir, ainda, para uma melhor compreensão dos estudos do medo em relação à prática esportiva, propiciando um melhor preparo dos atletas e permitindo o controle de maneira consciente dos seus estados

psíquicos nas condições extremas da atividade competitiva e, portanto, um maior conhecimento sobre a influência psicológica nos esporte.

---

---

## REVISÃO DE LITERATURA

---

---

*“Na ocorrência de um evento que traga para a mente emocional, por um mínimo detalhe, fortes sensações do passado, a reação que se desencadeia é a mesma idêntica àquela vivida originalmente”.*

*(Goleman, 2001)*



---

## CAPÍTULO 1

### EMOÇÕES: seres humanos, seres afetivos

---

*“Poder-se-ia crer na possibilidade de eliminar o risco de erro, recalçando toda afetividade. [...]. A afetividade pode asfixiar o conhecimento, mas pode também fortalecê-lo. Há estreita relação entre inteligência e afetividade: a faculdade de raciocinar pode ser diminuída, ou mesmo destruída, pelo déficit de emoção; o enfraquecimento da capacidade de reagir emocionalmente pode mesmo estar na raiz de comportamentos irracionais”.*

*(Edgar Morin, 2000)*

## 2.0 - REVISÃO DE LITERATURA

### CAPÍTULO 1

#### EMOÇÕES: seres humanos, seres afetivos

Antes de iniciarmos uma discussão sobre a importância das emoções na vida dos indivíduos em geral, torna-se necessário esclarecer o conceito de emoção que estaremos considerando neste trabalho. Essa indagação vem à tona devido à confusão conceitual que se encontra na literatura científica acerca do tema, encontrando-se muitos autores que utilizam as expressões emoção, sentimento e estados emocionais indistintamente. Sendo assim, o que vem a ser uma emoção? O que a caracteriza e permite diferenciá-la de um sentimento? Qual a definição do termo estados emocionais?

Para responder a estas perguntas, nos baseamos no trabalho de Damásio (1996), por considerarmos que o mesmo, por intermédio de seus estudos nas neurociências, é o que melhor pode ajudar a compreender tais questionamentos.

Entende-se por emoção um conjunto de mudanças no corpo ou no cérebro, normalmente originadas por um determinado conteúdo neural (uma informação sensorial). A essência da emoção consiste nas mudanças do estado do corpo provocadas por inúmeras terminações nervosas, sob o controle do sistema cerebral. O próprio Damásio (1996, p. 168) descreve a emoção como “movimento para fora”, definindo-a como:

[...] a combinação de um *processo avaliatório mental*, simples ou complexo, *com respostas dispositivas a esse processo*, em sua maioria *dirigidas ao corpo propriamente dito*, resultando num

estado emocional do corpo, mas também *dirigidas ao próprio cérebro* (núcleos neurotransmissores no tronco cerebral), resultando em alterações mentais adicionais [...] (destaque do autor).

O conjunto dessas mudanças do estado do corpo, proporcionado pelas emoções, é o que se caracteriza por estado emocional, desencadeadas pela ativação dos núcleos neuronais das amígdalas corticais, uma estrutura do sistema límbico, processando e acionando todas as outras regiões do cérebro que irão causar essas reações em todo o corpo.

Os estados emocionais são, portanto, os registros de mudanças, proporcionadas pelas emoções, relativos ao funcionamento das vísceras (coração, pulmões, intestinos e pele), musculatura esquelética e glândulas endócrinas (como a pituitária e as supra-renais), e, também, a ativação dos núcleos neurotransmissores no tronco cerebral e prosencéfalo basal, liberando mensagens químicas em várias regiões do telencéfalo, especialmente córtex cerebral, tendo um impacto no estilo e eficiência dos processos cognitivos (DAMÁSIO, 1996).

Já os sentimentos são caracterizados pela percepção desses estados do corpo. O que leva Damásio (1996) a não usar os termos emoção e sentimento indistintamente é exatamente o fato de nem todos os sentimentos estarem relacionados com as emoções. “[...] todas emoções originam sentimentos, se se estiver desperto e atento, mas nem todos os sentimentos provêm de emoções” (p. 172). Dessa forma, o autor utiliza a designação de “sentimentos de emoções [...]” (p. 173) para os sentimentos provenientes das emoções, e nomeia de “sentimentos de fundo” os que não são originados das emoções.

Conforme afirma Damásio (1996), os sentimentos de emoções são os que se baseiam e se correspondem aos perfis dos estados do corpo das mesmas emoções, ou seja, “*sentimo-nos*” (p. 180, destaque do autor) medrosos, alegres, irados ou tristes, substratos das emoções medo, alegria, raiva e tristeza, por exemplo.

Entretanto, os sentimentos de fundo não são emocionais, e originam-se nos estados corporais também de fundo, que ocorrem mais freqüentemente ao longo da vida. A sutileza dos sentimentos de fundo é maior do que de um sentimento emocional, “[...] mas estamos conscientes dele o suficiente para sermos capazes de dizer de imediato qual é sua qualidade [...]” (DAMÁSIO, 1996, p. 181). Nas palavras do autor:

[...] Um sentimento de fundo não é o que sentimos ao extravasarmos de alegria ou desanimarmos com um amor perdido; os dois exemplos correspondem a estados do corpo emocionais [...]. Quando sentimos felicidade, cólera ou outra emoção, o sentimento de fundo é suplantado por um sentimento emocional. O sentimento de fundo é a imagem da paisagem do corpo quando essa não se encontra agitada pela emoção [...].

Os sentimentos de fundo podem estar associados ao conceito de humor, já que o conjunto deles pode contribuir para um humor bom ou mau.

O processo de sentir uma emoção, que se caracteriza por sentimento, é explicado neurocientificamente devido ao regresso dos impulsos, por meio de terminações nervosas, e, também, das substâncias químicas, por meio da corrente sangüínea, que acabam por alcançar os córtices somatossensoriais, localizados nas regiões insular e parietal do cérebro, incumbidos de receber

relatos a todo instante sobre o que está acontecendo com o organismo. Dessa forma, tais relatos e informações acabam por alterar os processos cognitivos induzidos por substâncias neuroquímicas (DAMÁSIO, 1996).

Para que se possa compreender melhor esse processo, nada melhor do que usar as próprias palavras do autor:

[...] Um sentimento regular provém de um 'levantamento' das alterações do corpo. Mas temos de considerar uma perspectiva alternativa, a de que o corpo se altera de fato com a reação emocional, mas que o sentimento não provém necessariamente dessa mudança; que o mesmo agente cerebral que determina as alterações do corpo informa outra zona do cérebro, possivelmente o sistema somatossensorial, sobre o tipo de alteração que será pedido ao corpo. De acordo com essa alternativa, os sentimentos proviriam diretamente desse último conjunto de sinais, sendo desse modo processados na íntegra dentro do cérebro [...] (DAMÁSIO, 1996, p. 188).

Com base nestas discussões, adotaremos para este trabalho a expressão “sentimento de medo”, buscando verificar, com base nos nossos objetivos, as situações, no âmbito do esporte, que desencadeiam nos atletas tal sentimento, como os mesmos o percebem e o identificam. Isto porque, conforme visto anteriormente, o medo, considerado uma emoção básica inerente a todos os indivíduos, conseqüentemente provirá um sentimento, visto que toda emoção desperta um sentimento, no caso, o sentimento de medo.

### **1.1 – Um novo olhar para as emoções**

Ao analisarmos a história da trajetória acadêmico-científica das emoções, verificamos que, embora no final do século XIX tenha havido importantes obras

discutindo sobre os processos emocionais (DARWIN, 1872; FREUD; BREUER, 1895; JAMES, 1890), a categoria emoção foi, de uma determinada maneira, expulsa das explicações e relações dos seres humanos e dos processos sociais.

Principalmente entre 1930 e 1970 pode-se notar que existiu uma ênfase quase que exclusiva nas bases cognitivas da ação social, fato este que culminou com a repressão e com o suprimento da emoção, tornando-a um processo irracional e negativo (BARBALET, 1998).

Neste período, com esta concepção sobre as emoções, afirmava-se que estas desorganizavam os processos sociais e os sistemas de ação, ocasionando o que Barbalet (1998) chamou de neutralidade afetiva.

Somente no final da década de 70 que começaram a surgir obras que tratavam das emoções e sua importância para os processos sociais. Neste período, pode-se destacar, por exemplo, a mudança do foco do campo da psicologia sobre a emoção, por intermédio do trabalho de Leventhal e Tomarken (1986), assim como, na antropologia, destacaram-se os estudos de Briggs (1970) e Levy (1973), e, na filosofia, as obras de Neu (1977) e Solomon (1976).

Dentro das discussões sobre as emoções, Barbalet (1998) descreve três abordagens relacionadas com o trato das emoções ao longo da história, denominando tais abordagens como convencional, a qual defende que a emoção é o oposto da razão; a abordagem crítica, que considera as emoções como a base para a racionalidade e a abordagem radical, que afirma que as emoções são fundamentalmente necessárias para a racionalidade, ou ainda, que a racionalidade instrumental possui uma natureza absolutamente emocional.

Segundo a abordagem convencional sobre a emoção, defende-se a idéia de que esta destrói a razão e que, de qualquer maneira, não deve ser considerada e deve ser suprimida. Nesta perspectiva, o intelecto é associado à liberdade humana, e as emoções são associadas à servidão, pensamento este predominante desde Platão a Descartes e de Kant aos positivistas lógicos.

Pode-se considerar que o maior representante desta abordagem tenha sido o filósofo René Descartes, com sua frase do século XVII “Penso, logo existo”. Interessante observar que tal afirmação influenciou, de elevada maneira, os estudos e a condução da ciência, prevalecendo por mais de três séculos, colocando a razão no centro do ser humano e considerando o processo de pensamento como uma capacidade autônoma dos seres humanos, sendo a razão a base para a tomada de decisão, o cálculo e a ação (BARBALET, 1998).

Descartes considerava que as pessoas não poderiam ser responsabilizadas pelas suas emoções, por estas seres coisas do “corpo”, e não da “mente”. Esta visão é que estabeleceu a dicotomia corpo e mente, atribuindo a razão à mente e a emoção ao corpo, contrastando em definitivo a racionalidade, com o pensamento sobrepujando a emoção e a afetividade.

Fica claro, dentro desta perspectiva, que os motivos, as decisões e os cálculos eram considerados aspectos do pensamento e dos processos cognitivos, caracterizando a emoção inerentemente à irracionalidade, por ser compulsória e perturbadora. Desta forma, a oposição entre razão e emoção estava definida, já que a última criaria a desordem aos seres humanos, ao passo que a primeira traria ordem à conduta humana (BARBALET, 1998).

Contra o viés da abordagem convencional, Barbalet (1998) aponta para a existência de uma abordagem crítica, que viria a defender a idéia de que razão e emoção não são e não devem ser consideradas estruturas opostas, mas sim, que são diferentes, “[...] e que suas diferenças permitem que cada uma delas preste o seu contributo numa divisão de trabalho na qual as suas capacidades distintas contribuem para um resultado unificado” (p. 64).

Barbalet (1998) afirma que essa abordagem, caracterizada por olhar razão e emoção não como coisas opostas, mas que se apóiam uma à outra, encontra atualmente representantes na filosofia, como De Sousa (1990), na psicologia (OATLEY, 1992), e na neurociência, tendo como defensor máximo, Damásio (1996).

Na perspectiva crítica, a emoção passa a ter uma contribuição essencial para a racionalidade, sendo considerada, inclusive, como a base para o pensamento racional, deixando a posição hostil e distante do processo de tomada de decisão e ação, que possuía na abordagem convencional. Conforme Barbalet (1998), razão e racionalidade passam a ser guiadas pela emoção.

O exemplo mais claro para a idéia de que as emoções seriam a base para todo o pensamento racional pode ser encontrado no trabalho de Damásio (1996), quando o mesmo apresentou a hipótese do marcador somático, caracterizado por aquelas sensações de origem emocional que seriam responsáveis por informar ou sinalizar aspectos para a tomada de decisão, precedendo o pensamento e a razão. As marcas no corpo (sensações de origem visceral e não-visceral, desencadeadas por emoções ou sentimentos) funcionariam como uma espécie de



norteador ou balizador, fazendo com que as emoções participem, ou melhor, que elas constituam a base para um processo avaliativo, culminando em uma parceria indissociável entre os aspectos cognitivos e emocionais para a tomada de decisão e a ação.

Por último, a abordagem radical, apresentada por Barbalet (1998), sendo que este se apóia nas idéias de James (1897), pode ser considerada e caracterizada por uma perspectiva que avança a teoria crítica das emoções, ao afirmar que razão e emoção fazem parte de um processo contínuo, no qual, a própria racionalidade é constituída por um sentimento, o sentimento da racionalidade. Esta afirmação é justificada pelo fato de a própria racionalidade ser reconhecida apenas por um sentimento, e sem este, ela não seria possível.

A abordagem radical, segundo Barbalet (1998), avança e se sobressai perante a abordagem crítica, por levar em conta o aspecto da temporalidade, fato não considerado por Damásio (1996). Nesse sentido, ao considerar o futuro como algo incerto e imprevisível, seria impossível ser a racionalidade responsável pelas tomadas de decisões e a base das ações, pois, diante da incerteza, ficaria inaceitável desenvolver cálculos sistematizados e decisões puramente lógicas.

Não obstante, considerando a incerteza e a improbabilidade de conceber o futuro como algo lógico, fica impossibilitada a aceitação de que a base racional seria digna de fornecer escolhas e ações. Para tanto, seria necessária uma escolha emocional, não lógica e sistematizada para que a ação decorresse de fato (BARBALET, 1998).

O sentimento de racionalidade, o qual James (1897) já identificava, e que Barbalet (1998) sustenta em seu estudo, vem a ser o sentimento de confiança, constituindo uma emoção de expectativa segura para o futuro, como a base do encorajamento para a ação. Isso porque, na perspectiva da temporalidade, o futuro é incerto e imprevisível, não sendo possível encontrar qualquer informação disponível a seu respeito, e, portanto, a razão não pode fornecer uma base para a ação. Já a confiança, esta é dirigida para o futuro. O objeto da confiança constitui-se em um plano temporal, o futuro. A confiança é caracterizada por uma expectativa ou crença quanto a algo que está por vir, e neste caso, seria a ação, que ainda não aconteceu. Essa é a base da característica da confiança, trazer para o presente um futuro idealizado, possibilitando uma sensação de certeza em relação ao que é incalculável.

Dessa forma, a confiança se torna a base para a ação futura, no lugar da racionalidade, constituindo a emoção como o suporte (afetivo) para a ação e a atividade em geral, em detrimento da razão e da racionalidade. Nas palavras de Barbalet (1998, p. 132):

[...] é a perspectiva temporal, tão importante para a confiança, que a torna um afecto ou emoção central para a *praxis*. Isso acontece porque todas as acções humanas ocorrem no tempo, baseando-se no passado que não pode ser modificado e enfrentando um futuro que não pode ser conhecido. É precisamente a perspectiva temporal inerente à confiança que a torna a base afectiva para a acção e para a actividade.

Preservando a relação entre emoções e seres humanos, para Stocker e Hegeman (2002), vida, pensamento e ação de qualquer indivíduo estão envolvidos

com as emoções e tais sentimentos emocionais e afetivos são de extrema importância para o conhecimento ético e moral, pois os valores pessoais estão relativa e intimamente ligados às emoções, sendo elas signos ou fontes de informação valorativa de fundamental importância.

Esses autores defendem a idéia de que existem conexões estruturais importantes entre emoções e valores, sendo a primeira a própria essência do conhecimento avaliador. Sem as emoções, “[...] é impossível viver uma vida boa e humana [...]” (STOCKER; HEGEMAN, 2002, p. 29).

Explicitando como as emoções são cruciais para os valores das próprias ações, estes autores descrevem que a raiva, por exemplo, leva a ações irrefletidas e desatenciosas, ou, ainda, que a culpa de um indivíduo por não pagar impostos indica que ele deve pagá-lo (STOCKER; HEGEMAN, 2002).

Compreender o valor das emoções no que toca às ações dos indivíduos se faz necessário porque, conforme Schachtel (1984, p. 20):

[...] Não há ação sem afeto; é certo que nem sempre ele é intenso, dramático, como numa ação de raiva impulsiva; mas freqüentemente surge como um estado de ânimo total, algumas vezes bastante distinto, outras vezes muito sutil e quase imperceptível, mas que no entanto constitui o substrato essencial de toda a ação.

Tendo um contato com toda a literatura estudada, pode-se perceber que a afetividade pode ser compreendida como os estados de ânimo ou humor, emoções, sentimentos e paixões, que podem possuir um componente cognitivo (via pensamento), como também, um componente orgânico (elementos somáticos e viscerais).

Apoiando-se nos estudos de Stocker e Hegeman (2002), fica claro que as emoções são irreduzíveis ao desejo e à razão e que envolvem uma complexidade de sensações corporais, pensamentos, desejos e valores. Nas palavras dos autores, “[...] há bem mais do que o simplesmente corporal nas emoções, e que esse mais envolve pensamentos, desejos, valores ou valorações [...]” (p. 54).

Os julgamentos que as pessoas fazem acerca de alguma dada situação, a formulação de algumas questões, a forma com que elaboram determinados pensamentos e a maneira como vêem o mundo, tudo isso está conectado com vários sentimentos, emoções, estados de humor, atitudes e condutas (STOCKER; HEGEMAN, 2002). Ao dizerem isto, esses autores não querem negar a importância das crenças, desejos e valores, desconsiderando a razão, mas sustentar que são insuficientes para explicar as emoções, e principalmente, as ações.

Descrevendo a tamanha importância das emoções na vida das pessoas, Stocker e Hegeman (2002) ressaltam que elas ajudam a perceber valores, sendo vistas como valorativamente informativas, possibilitando a um sujeito, por exemplo, escolher determinada coisa de valor capaz de atrair sua atenção, ao invés de outras, ou, ainda, alimentam a idéia de que as emoções são como defesas psíquicas ou sintomas, como por exemplo, a vergonha, funcionando como um “freio” em relação a determinadas condutas.

Ressaltar os valores das emoções não é a mesma coisa que afirmar e assumir que as mesmas possuem simplesmente uma utilidade instrumental. Muito ao contrário, “[...] as emoções são funcional e constitucionalmente importantes e

freqüentemente vitais para a vida e os valores [...]” (STOCKER; HEGEMAN, 2002, p. 119).

Esses autores acreditam que a conscientização e a melhora ou manejo de algumas emoções e, até mesmo, dos padrões não-emocionais em conjunto – pois, para eles, aspectos emocionais são também, simultaneamente, aspectos do pensamento, e vice-versa – elas, conseqüentemente, se tornam mais úteis e adequadas para valores e avaliações de situações diversas. Isto quer dizer que percepções melhores intensificam e refinam respostas emocionais, tornando-as mais intensas, o que faz com que outras percepções sejam elevadas e mais refinadas. Isto, consecutivamente, gera um ciclo de percepções e respostas melhores, mais variadas e intensas (STOCKER; HEGEMAN, 2002).

Fazendo uma importante associação entre as emoções, os motivos, os pensamentos e as ações, eles escrevem:

[...] Os que vêem uma conexão estreita entre os motivos e as emoções [...] poderiam sustentar que sem emoções não há motivação; que sem motivação não há ação ou pensamento, mesmo que o pensamento avaliador; e portanto, que sem as emoções, não há ação ou pensamento, inclusive avaliador (STOCKER; HEGEMAN, 2002, p. 170).

Baptista, Carvalho e Lory (2004) também consideram as emoções como tendências ou disposições para a ação, assumindo, assim, uma estrutura motivacional. Para eles, na perspectiva da teoria bio-informacional das emoções – apresentada por autores como Bradley e Lang (2000) e Lang (1978, 1993) – qualquer emoção é definida ou classificada de acordo com três grandes sistemas de resposta: por intermédio do comportamento (intensidade de comportamento),

por meio da linguagem emocional ou comunicação expressiva (dimensão subjetivo-verbal de relato avaliativo da situação) e por intermédio de reações fisiológicas (indicadores de ativação autônoma periférica).

Postulada esta teoria, as emoções são definidas e caracterizadas por esses três níveis de sistemas: comportamento (o que se faz), linguagem (o que se pensa ou diz) e fisiológico (o que se sente) (BAPTISTA; CARVALHO; LORY, 2004).

Por muito tempo se estabeleceu uma dicotomia entre emoção e razão, a ponto de se chegar a afirmar que as decisões humanas envolvidas com emoções seriam negativas, ou maléficas. Tanto que frases do tipo “pense racionalmente” ou “esfrie a cabeça”, ou ainda, “você está agindo emocionalmente, não se deixe influenciar pelas emoções”, tornaram-se de praxe em nossa sociedade. Somente mais tarde é que se pode perceber que a razão humana não depende, exclusivamente, de um só centro cerebral, mas, ao contrário, de vários centros cerebrais, que funcionam por complexas organizações neurais.

Graças aos estudos de importantes pesquisadores, dentre eles, podem-se destacar Damásio (1996), Gardner (1995), Goleman (2001), LeDoux (1998) e Stocker e Hegemen (2002), pode-se começar a compreender que há um equilíbrio entre essas duas operações racionais e emocionais do cérebro, não se podendo agir exclusivamente por uma via, e ignorando ou desprezando a outra.

Embora se pensasse que o sistema límbico (conjunto de estruturas cerebrais de evolução mais antiga, consideradas subcorticais) era o único responsável pelo processamento das emoções, e as regiões do córtex cerebral (setores mais modernos do cérebro em termos evolutivos, nomeados de

neocórtex) responsáveis pelo raciocínio, resolução de problemas, cálculo, formulação de objetivos e planos de vida, ações morais e ajuste social do comportamento, a elaboração dos trabalhos acima citados, em especial os de Damásio (1996), Goleman (2001) e LeDoux (1998), com base nas neurociências, fornecem evidências de que essas duas faculdades psíquicas trabalham cooperativamente e ambas são responsáveis pelas ações dos indivíduos.

Os estudos acerca dos circuitos neurais do cérebro permitem identificar o caminho da elaboração e processamento das emoções. O tálamo é a primeira estrutura cerebral a receber informações sensoriais, advindas do meio externo ou do próprio meio interno, e transmite essas informações para outras estruturas cerebrais. Neste momento, tais informações podem ter dois caminhos. Um primeiro caminho, consiste nas informações serem transmitidas para os córtices sensoriais e córtex pré-frontal, e depois serem encaminhadas para as amígdalas. Este é um caminho mais demorado, porém, que permite respostas emocionais mais precisas e adequadas (DAMÁSIO, 1996; GOLEMAN, 2001; LEDOUX, 1998).

Um segundo caminho permite ao tálamo repassar as informações por um circuito de feixes que vão direto para as amígdalas, possibilitando uma resposta muito mais rápida, porém menos precisa, sendo considerada uma reação mais instintiva (DAMÁSIO, 1996; GOLEMAN, 2001; LEDOUX, 1998). É o que acontece, por exemplo, quando colocamos a mão em uma panela quente ou levamos um choque elétrico. Conforme afirma Damásio (1996, p. 7), “[...] ela abre a possibilidade de levar os seres vivos a *agir* de maneira inteligente sem precisar *pensar* com inteligência [...]” (destaque do autor).

São nas amígdalas corticais que as informações são avaliadas e disparadas todas as respostas emocionais, reagindo imediatamente e enviando mensagens de alerta para todas as partes do cérebro. Sendo assim, um feixe de informações segue para o hipotálamo, responsável por disparar hormônios para todo o corpo; outro ramo das informações vai para o tronco cerebral, que envia sinais, por meio da medula, para o sistema nervoso autônomo, ativando respostas no sistema cardiovascular e músculos (DAMÁSIO, 1996; GOLEMAN, 2001; LEDOUX, 1998).

Ao mesmo tempo em que as amígdalas disparam as reações emocionais, os estudos de Damásio (1996), Goleman (2001) e LeDoux (1998) permitem afirmar que o córtex pré-frontal, conhecido como o cérebro racional, responsável pelas funções de raciocínio, resolução de problemas e ações morais, entre outras, desempenha um papel importante no processamento das emoções, com a predominância do córtex pré-frontal direito, principalmente processando as emoções consideradas negativas, e sendo o lobo pré-frontal esquerdo incumbido de inibir, acalmar ou gerenciar tais respostas.

Em suma, “[...] a amígdala propõe, o lobo pré-frontal dispõe [...]” (GOLEMAN, 2001, p. 40). Tais funções dos lobos pré-frontais possibilitam respostas mais precisas e adequadas, governando as reações emocionais.

Essas ligações entre as amígdalas e as estruturas límbicas subjacentes com os lobos pré-frontais sugerem uma cooperação entre ambos, sendo esta complementaridade significativa de uma parceria integral. Conforme Goleman



(2001) afirma, quando ambas interagem bem, a inteligência emocional e a capacidade intelectual aumentam.

Citando as próprias palavras de Damásio (1996, p. 189), que tratou com muita propriedade do tema, tem-se que:

Não me parece sensato excluir as emoções e os sentimentos de qualquer concepção geral da mente [...]. Em primeiro lugar, é evidente que a emoção se desenrola sob o controle tanto da estrutura subcortical como da neocortical. Em segundo, e talvez mais importante, *os sentimentos são tão cognitivos como qualquer outra imagem perceptual* e tão dependentes do córtex cerebral como qualquer outra imagem (destaque do autor).

Outro autor que se comprometeu em estudar a problemática das questões relacionadas à razão e emoção, mas do ponto de vista das ações morais, foi o psicólogo Yves de La Taille (2006), o qual defende a posição de que uma dimensão intelectual e outra afetiva compõem o quadro da moralidade humana, tema de imensa diversidade teórica e literária. Ele entende que a dimensão intelectual da ação moral está indissociada da razão, aspecto de um saber fazer de regras, princípios e valores e competências de equacionamento e sensibilidade morais.

Mas, este autor passa a dar maior atenção à dimensão afetiva da ação moral, definida por ele como uma dimensão motivacional, correspondente ao querer fazer, ou seja, tudo o que diz respeito à dimensão intelectual depende, para se tornar ação, desse querer fazer, da vontade de agir e da intenção com a qual se age. Para ele, “[...] o sentimento moral de obrigatoriedade é despertado ou composto de outros sentimentos [...]” (LA TAILLE, 2006, p. 107).

A função da afetividade torna-se clara para La Taille (2006, p. 107) para o “despertar do senso moral” na gênese da moralidade. Isso porque, na criança, quando o “eu” de uma criança ainda está em formação e o auto-respeito não é ainda o sentimento central que inspira as ações e as condutas morais, outros sentimentos assumem o papel principal no palco afetivo da moralidade. Esses sentimentos são, para o autor, os sentimentos de medo, amor, simpatia, confiança, indignação e culpa.

Para Dantas (1992), a teoria psicogenética de Wallon já colocava a afetividade no centro das construções do conhecimento e da pessoa (construção do eu). Segundo os escritos do pensador, logo após sair da vida puramente orgânica, o indivíduo se torna um ser afetivo, e tal afetividade, no início da vida, é reduzida às manifestações somáticas (a mais arcaica); em um segundo momento, com as construções das funções simbólicas, incorpora a linguagem em sua dimensão semântica, completamente nutrida e vinculada com a afetividade (toque e entonação da voz) e, por fim, caracterizando um último estágio, incorpora uma afetividade categorial, manifestando condutas com relações afetivas, com base em exigências de respeito recíproco, justiça e igualdade de direitos.

Conforme Sisto *et al.* (2004), as emoções se constituem na forma dos indivíduos sentirem e agirem, representando as tendências de movimento de um organismo, causando a aproximação ou o afastamento de certo objeto ou pessoa. Para os autores, este determinado movimento advindo das emoções pode acompanhar modificações somáticas, refletindo certo estado (daí o termo nomeado como “estado emocional”, conforme explicado também anteriormente) e,

conseqüentemente, sua relação com tal objeto, tornando-se, essas alterações corporais, um impulso para a ação e um elemento de prontidão ou depressão deste movimento. Este conceito central dos estudos das emoções relativos à prontidão para a ação também foi evidenciado por Marino Júnior (1975).

Outros estudos também fornecem condições para afirmar que as emoções estão relacionadas com o autoconceito dos indivíduos, o conhecimento que os mesmos possuem de si, pois o autoconceito engloba aspectos cognitivos, afetivos e comportamentais, sendo o componente afetivo constituído pelos afetos e emoções, estes últimos, tratando de respostas às estruturas de significados de determinadas situações (SISTO *et al.*, 2004).

Algumas pesquisas realizadas com base na aplicação do instrumento Auto-Percepção das Emoções (SISTO; BAZI, 1999), o qual possui 32 itens que avaliam as percepções individuais de alegria, tristeza, medo e coragem, e do instrumento Escala de Auto-Conceito Infanto-Juvenil (SISTO; MARTINELLI, 2004), composto por 20 questões que avaliam quatro dimensões do autoconceito, pessoal, familiar, escolar e social, indicaram que indivíduos que manifestam baixa pontuação na subescala de autoconceito pessoal se avaliam como preocupados, nervosos e com maiores medos. Já as pessoas com maiores pontuações se vêem de bem consigo mesmas, sem preocupações, medos e ansiedades (SISTO *et al.*, 2004).

Rey (2000) acredita que as emoções e os sentimentos constituem a subjetividade humana, dando uma função de significação do real, sendo o centro das necessidades do indivíduo acompanhando suas ações. Conforme o entorno social que o sujeito se expressa, faz gerar novas emoções, passando a constituir o

próprio sentido subjetivo do mesmo, e “[...] esse interjogo de emoções e necessidades conduz ao surgimento de novas necessidades em um processo infinito, dentro do qual se define o sentido subjetivo do desenvolvimento humano” (REY, 2000, p. 44).

Esclarecendo um pouco mais sobre essa constituição da subjetividade, pensando-se nas emoções, Rey (2000) afirma que elas fazem parte da unidade essencial no processo de necessidades e, conseqüentemente, aparecem como resultado dessas necessidades, sendo enfim, constitutivas e constituintes das necessidades humanas.

Sabe-se que estímulos inatos, estímulos aprendidos e situações sociais despertam diferentes emoções na vida de um indivíduo. O comportamento das pessoas sofre grandes influências dessas emoções. Para Samulski (2002), as emoções influenciam nossa ação como reação e estímulos desencadeantes da ação.

Para Hackfort (1993) entende-se por emoções um sistema complexo de inter-relações entre o sistema psíquico (representado pelos processos cognitivos), o sistema fisiológico (nível de ativação, sendo esta um estado geral do organismo com base energética) e o sistema social (relações sociais).

Valle (1997) também destaca a importância de se pensar as emoções considerando o prefixo social, pois para ele, a individualidade é construída e permeada pelo jogo sociocultural da época e da situação específica. O autor ainda utiliza a expressão “sociopessoal” (p. 18), considerando esses dois componentes

– o grupo social no qual o indivíduo está envolvido e a própria pessoa – como inseparáveis. Nas palavras do autor:

[...] Os grupos sociais e as pessoas às quais cada indivíduo está vinculado desde o nascimento são a mediação necessária para todas as suas reações comportamentais. A interação permanente com as pessoas significativas e com os grupos de pertença e referência é fundamental para a maneira como cada um responde, a seu modo, ao mesmo ambiente comum [...] (VALLE, 1997, p. 17).

Nesse sentido, o eixo pessoal abrange a individualidade, como as características de autoconhecimento, auto-estima, aceitação de si, projeto pessoal de vida, expressão das emoções, equilíbrio afetivo e maturação, mas que também possuem fortes inter-relações com o eixo social, como capacidade de estabelecer relações positivas com os outros, altruísmo, autonomia, liderança, senso crítico, valores e padrões estabelecidos (VALLE, 1997).

Apoiando-se nas idéias de Gardner sobre as inteligências múltiplas, o qual formulou e descreveu sete tipos fundamentais de inteligências, Valle (1997) nomeia quatro delas como sendo inteligências emocionais, a saber, a inteligência intrapessoal, a interpessoal, a corporal-cinestésica e a musical, sendo as outras racionais. Ao fazer isso, o autor chama a atenção para não se cometer o erro de pensar razão e emoção como coisas opostas, posicionando-se e manifestando que:

[...] As inteligências são múltiplas e autônomas, mas não devem ser consideradas como desvinculadas umas das outras e sim como parcialmente complementares e sobrepostas. Ninguém pode agir inteligentemente sem *sentir e compreender* a um só tempo (VALLE, 1997, p. 42, destaque do autor).

O autor acima citado esclarece que estas quatro inteligências consideradas (intrapessoal, interpessoal, musical e corporal-cinestésica) estão fortemente ligadas ao emocional, pois se relacionam com as questões de autoconhecimento, comunicação consigo mesmo e com os outros, percepção e identificação dos próprios sentimentos e emoções, orientando e afetando o comportamento.

Por fim, Valle (1997) defende uma educação emocional, pois:

Sentir-se seguro de si, saber interessar-se, associar-se com espontaneidade aos companheiros, saber o tipo de comportamento que se espera, dominar os impulsos de comportamento socialmente negativo, seguir as instruções normais sem teimosia, procurar ajuda junto ao professor/a, expressar sem receio as opiniões e necessidades ou dificuldades; estes são alguns dos indicadores para ponderar a facilidade de aprendizagem de uma criança [...] preocupação dos que se voltam para a educação emocional [...] (p. 61).

Postas todas essas idéias e teorias acerca das emoções, passamos, agora, a verificar como os estados emocionais interagirem com o entorno esportivo.

## **1.2 – Os estados emocionais e o contexto esportivo**

Em atletas, resultados e rendimento esportivo dependem dos hábitos de vida e adaptação social dos mesmos no meio em que vivem.

Ferraris (2006) afirma que as mudanças experimentadas pelos adolescentes consigo próprios e na relação com a escola, a família e os amigos, desencadeiam nos mesmos uma insegurança profunda. Essa insegurança pode vir a estabelecer sentimentos como o da vergonha, por temerem dar vexames e

sofrer julgamentos negativos, ou ainda, pode ser responsável por levar tais adolescentes a algum tipo particular de ansiedade.

Na fase da adolescência, a auto-estima e a formação da identidade dos indivíduos não depende tanto de sua própria autopercepção, mas, principalmente, da imagem que os demais mandam de volta. Ferraris (2006), apresentando uma pesquisa realizada em Nápoles, com 120 adolescentes, sobre o que mais eles temiam nas relações interpessoais, observou que, em primeiro lugar, foram indicadas questões de indiferença, falta de atenção ou afeto. Em segundo lugar, apareceu o medo de dar vexame, parecer desajeitado e de fracassar.

Diante de um quadro como este, algumas questões passam a nos inquietar e fazem com que passemos a refletir sobre como as figuras do técnico e dos pais, por exemplo, podem interferir no aprendizado ou no rendimento de jovens adolescentes, e mais, quanto os pais, os técnicos ou professores estão preocupados com essas questões.

Segundo Samulski (2002), é preciso analisar as ações esportivas dentro de seu contexto situacional (interação de pessoa, tarefa e meio ambiente) para que se possa entender as funções fundamentais das emoções no esporte.

As emoções manifestam-se tanto na fase pré-competitiva, na qual o atleta se encontra em um estado de intensa carga psíquica (como, por exemplo, a manifestação de medo e temor), como podem aparecer na fase competitiva (emoções que acompanham as ações esportivas) e na fase após a competição (em experiências de êxito e de fracasso, podendo ambas ser experimentadas na vitória e na derrota) (SAMULSKI, 2002).

Hanin (1999) foi um dos estudiosos da Psicologia do Esporte que mais contribuiu para o entendimento das emoções no contexto esportivo. Entretanto, sua obra foi inteiramente baseada em um modelo de Zonas Individuais de Funcionamento Otimizado (IZOF), procurando relacionar emoções e *performance* esportiva. Desta forma, as emoções passam a ser compreendidas como um importante aspecto do pessoal (do próprio indivíduo) no esporte e ganha o peso de um fator crítico, pesando na melhora ou piora de desempenho pessoal ou grupal.

Em seus trabalhos, o autor não buscou fazer uma definição precisa das emoções e sim, procurou fazer uma discussão acerca das dimensões, categorias e dos componentes das emoções associando-os com zonas ótimas de funcionamento para uma excelência da regulação psíquica no desempenho atlético (HANIN, 1999).

Diante de seus estudos e verificando outros trabalhos apontados na mesma direção, citados pelo próprio autor, como o de Izard (1977) e o de Lazarus (1993), observa-se que é possível admitir a existência de, pelo menos, duas dimensões: uma de prazer / desprazer e outra de ativação. Nessa perspectiva, encontra-se a correlação de quatro quadrantes, dois representando alto ou baixo prazer e dois representando alta ou baixa ativação, pressupondo-se que todas as emoções podem ser enquadradas em um destes quatro quadrantes (HANIN, 1999).

Estas análises permitem admitir que o fenômeno afetivo é tanto dilacerante, como facilitador, no que diz respeito ao comportamento e às ações. Em altos níveis de estímulo, certas emoções, como ansiedade ou medo, podem afetar



negativamente o comportamento e, em baixos níveis, o fenômeno afetivo pode ser facilitador. Porém, mesmo em altos níveis de estímulo certas emoções podem ser facilitadoras, para alguns indivíduos. Como Hanin (1999) sugere, alguns indivíduos podem ter melhor *performance* atlética com altos níveis de ansiedade e outros com baixos níveis. Além do mais, altos níveis de emoções podem facilitar o cumprimento de tarefas e exigências de alguns tipos de esportes e atividades que envolvam alto grau de intensidade de exercício físico ou ativação, como o levantamento de peso.

O fundamental nos estudos de Hanin (1999) é o modelo IZOF de emoções positivas e negativas, sugerindo uma concepção multidimensional de experiências emocionais subjetivas e fornecendo valiosos tópicos para avaliar as emoções positivas e negativas. Além disso, o modelo IZOF tenta prever o sucesso individual e performances mal-sucedidas, baseado nos estados emocionais e nos critérios das zonas individuais.

A Psicologia do Esporte visa ao aperfeiçoamento das condições emocionais de atletas e equipes esportivas, cujos desempenhos podem ser prejudicados por más condições de saúde psíquica (CRATTY, 1984).

Acredita-se que, quando uma pessoa é incapaz de lidar com as situações presentes no esporte, ocorre um processo de reações psicológicas, que podem levar, conseqüentemente, ao fracasso.

Essa desarmonia psicológica é fator inibidor do rendimento e, como o problema da preparação psicológica é um dos mais complexos do treinamento esportivo, todo o esforço deve ser feito para permitir aos atletas responderem

positivamente aos estímulos psicológicos que aparecerão nos treinamentos e competições.

Geralmente, as emoções são provocadas por estímulos externos. Elas são entendidas como resultado da interação entre os estados de motivação (orientação ao êxito / orientação ao fracasso) e a relação entre expectativa e resultado obtido (KUHL, 1985 *apud* SAMULSKI, 2002).

O esporte é um meio onde se vivenciam as emoções com muita intensidade, despertando sentimentos, não só nos atletas, como também, nos espectadores, e estas emoções manifestadas podem vir a criar um ambiente acolhedor ou um ambiente muito adverso para todos (MACHADO, 2006). Por isso, o autor afirma que os processos emocionais podem acompanhar, regular e apoiar a ação desportiva, mas também, podem perturbá-la ou, até, impedi-la.

As emoções podem ser analisadas de forma positiva (alegria, satisfação, sorte, êxtase, felicidade) ou negativa (medo, agressão, ira, angústia, raiva, aversão, desânimo), dentre estas e muitas outras (SAMULSKI, 2002).

No momento esportivo, as emoções que o acompanham positivamente podem gerar sensação de fluidez (*flow-feeling*), sensação de ganhar ou de vitória (*winning-feeling*), e, também, características como mudanças na percepção (tempo e espaço) e aumento de tolerância à dor (SAMULSKI, 2002).

Já emoções negativas podem causar vários transtornos psicológicos, como medo do erro ou derrota, pensamentos depressivos, estresse e confusão mental. Todos esses transtornos, segundo Santiago Jr., Calabresi e Machado (2004),

configuram um quadro de inferioridade e baixo nível de auto-estima, além de auto-análise depreciativa.

Esses autores afirmam que todos esses transtornos, como medo, raiva, insegurança e descontrole cognitivo provêm da mesma origem, ou seja, apenas completam o quadro ansiolítico, sugerindo, portanto, que um adequado trabalho objetivando minimizar os níveis de ansiedade contribua para reduzir esses transtornos.

Cratty (1984) afirma que classificar os esportes e suas variadas técnicas permite definir as tensões psicológicas e sociais inerentes à sua prática. Permite, ainda, mostrar que atletas com certa capacidade psicológica e habilidades motoperceptivas podem responder de maneira mais eficiente em tipos diversos de atuação e que vários tipos de intervenções terão melhores resultados em técnicas com essas diferentes características.

O mesmo autor ainda afirma que, nos treinamentos, os profissionais e técnicos deverão incluir situações e eventos que, pelo menos em parte, criem tensões sociais e psicológicas, que estarão presentes posteriormente em competições, como a presença de membros da família, torcida, ou, até mesmo, a presença de atletas rivais, desde que essas situações não sejam levadas ao extremo.

Machado (2006) e Thomas (1983) relatam que, dentro do âmbito do esporte, podem existir vários momentos nos quais haja transferências dos processos emocionais, entre os atletas e os expectadores. Essas transferências podem ocorrer, por um lado, quando um atleta ou uma equipe realize uma ação

entusiástica ou tenha um desempenho satisfatório, que contagie o público, e por outro lado, quando a torcida tem um comportamento entusiástico, transmitindo aos atletas ou à equipe confiança e fazendo com que estes busquem novos esforços.

Compreender os estados emocionais de um indivíduo e relacioná-lo com seu comportamento, ainda mais no esporte, não é uma tarefa fácil. Esse é um grande obstáculo que técnicos e psicólogos do esporte necessitam contornar.

Para que ambos possam ao menos tentar compreender com que atletas estão lidando ou se relacionando, acreditamos que se faz necessária, primeiramente, uma leitura do próprio indivíduo, levantando questões do tipo: Quem é esse atleta? De onde ele veio? Quem é a família? Qual sua condição socioeconômica? Como é o relacionamento do mesmo com a família e os amigos? Quais seus valores? Como o mesmo se vê como ser humano e atleta (auto-imagem)? Quanto o mesmo se valoriza como atleta, ou o quanto acredita nele mesmo (auto-estima)? Qual a sua experiência em tal esporte? Como está sua preparação, tanto física, quanto técnica, tática e psicológica? Por quais motivos está praticando determinada modalidade?

Essas perguntas nos possibilitam ter uma interpretação desse indivíduo, compreendendo um pouco da sua personalidade, auto-imagem e auto-estima.

Uma segunda questão que os psicólogos do esporte devem ou deveriam saber – e neste caso e na questão seguinte que mencionaremos logo mais, nem citaremos o nome do técnico esportivo, pois para estas questões este último é obrigado a saber (obrigado no sentido de que deve ter todos os conhecimentos necessários para estar ocupando o cargo de técnico) – no nosso entendimento,

gira em torno da própria modalidade esportiva: como é determinado esporte, o grau de dificuldade e complexidade, quais são suas regras, normas, condições necessárias para a prática, órgãos que regem o esporte, calendário esportivo, planejamento e periodização do treinamento, capacidades físicas envolvidas, questões de ordem técnica e tática e até características psicológicas da modalidade, qual é a popularidade e a importância do esporte ou competição a ser disputada e quais as posições ou funções que os atletas desempenham na equipe, time, ou grupo esportivo.

E, por último, se faz importante saber o meio em que este atleta ou estes atletas e tal modalidade estão inseridos. Conhecimentos das condições externas da aprendizagem e do treinamento permeiam esta questão, como locais de treino e competições, condição climática, condições materiais e relações interpessoais, podendo esta última ser considerada a influência da torcida, dos pais, da mídia, pressão dos próprios técnicos sobre os atletas, questões de relacionamento entre os atletas e entre esses e o técnico, os dirigentes, os funcionários, os adversários e os árbitros. Essas indagações também são consideradas por Machado (1997) e Samulski (2002), e nos apoiamos em tais trabalhos para permear essas discussões.

Este nosso ponto de vista também se justifica porque, segundo Stocker e Hegeman (2002, p. 35) “as emoções podem ser compreendidas apenas se entendermos os mundos das pessoas que as sentem, e que a compreensão de tais mundos demanda o entendimento de seu universo emocional”.

Para buscar uma aproximação entre emoções e rendimento, Samulski (2002) afirma que deve ser feita uma análise profunda, e não só considerar a teoria do U-invertido<sup>1</sup> para tal. Para ele, devem ser considerados os seguintes aspectos: que emoção se está produzindo (qualidade, intensidade, forma); em que situação (pessoa – meio ambiente – tarefa); que efeito (positivo/negativo); e no rendimento (qualidade/quantidade e gasto/efeito).

Machado (2006) nos alerta para o fato de que algumas emoções ou sentimentos podem ser manifestados de forma antecipatória, ou seja, imaginados. Neste caso, a imaginação do indivíduo terá um peso significativo no desenvolvimento destas emoções, evocadas por pensamentos. O autor até usa a expressão “inimigo imaginário” (p. 76) para essas fantasias pavorosas irrealis, tornando-se difícil combatê-las.

Para compreender que as emoções estão mergulhadas e contagiadas no mundo do esporte, basta perceber que elas não só afetam os atletas do contexto esportivo, mas também, atingem diretamente seus expectadores (a torcida no campo de futebol ou em outro ambiente qualquer, como um grupo de torcedores reunidos numa determinada casa, clube ou bar acompanhando o jogo pela televisão).

Stocker e Hegeman (2002) também dão uma idéia de como as emoções conseguem contagiar um grupo de pessoas em determinadas situações, tornando

---

<sup>1</sup> Weinberg e Gould (2001) afirmam que a teoria do U invertido foi criada para se explicar a relação entre os estados de ativação do organismo e o desempenho atlético. Essa hipótese sustenta a idéia de que, na baixa ativação, os níveis de desempenho estarão abaixo do padrão considerado normal. Conforme aumenta a ativação, melhora o desempenho, até um determinado ponto considerado como ótimo ou ideal. Passado este ponto, aumentos adicionais da ativação fazem declinar o desempenho.

o jogo interpessoal repleto de emoções contagiantes, fazendo com que os membros se sintonizem, principalmente quando se participa de algo intensamente envolvente. Dessa forma, o indivíduo fica fora de si, por ser arrastado pelos atos e sentimentos seus e dos outros.

Três formas de estados emocionais ou expressões das emoções podem ser diferenciadas, segundo Thomas (1983): a vivência emocional (a vivência da alegria da vitória ou a tristeza da derrota); o comportamento emocional (comportamento agressivo pela raiva ou solidário pela compaixão); ou transformação fisiológica no corpo (tremedeira ou sudorese excessiva por conta do medo ou ansiedade).

Hackfort e Schlattmann (1991) alertam que, devido às emoções regularem as ações, conseqüentemente elas interferem significativamente no resultado das ações dos atletas, e, dependendo da interpretação (e percepção) de tal emoção, ou, até mesmo, da intensidade com a qual é manifestada, a mesma pode assumir um sentido (sentimento) positivo ou negativo, influenciando, assim, na *performance* do indivíduo.

A intensidade na qual uma emoção pode ser manifestada é explicada por Fogiel (1986), pelo nível de ativação que envolve essa emoção, caracterizado como um estado complexo do organismo, que envolve e acompanha mudanças no corpo, nas expressões e, conseqüentemente, nas ações.

Por isso, uma situação vivenciada por um indivíduo, dependendo da intensidade com que a emoção é aflorada, pode caracterizar um quadro normal ou anormal, que pode ou não chegar a comprometer as ações do sujeito. Essa

intensidade e, conseqüentemente, as mudanças do organismo, é que podem definir o que realmente está se passando com tal pessoa.

Devido à proximidade de algumas características acerca de determinadas emoções e inclusive alguns transtornos, muitas definições de estados emocionais são confundidas e misturadas. O próximo passo desta pesquisa é, justamente, procurar compreender esses termos ou conceitos.

### **1.3 – Pensando em algumas definições: diferenciando os estados emocionais**

Nas próximas linhas, discutiremos algumas emoções, sentimentos e transtornos que circundam o medo, objeto central do nosso trabalho. Por encontrarmos muitas confusões conceituais a respeito do tema, nos debruçaremos, neste momento, na tentativa de esclarecer algumas questões.

#### **1.3.1 Fobia**

A fobia pode ser definida como um temor extremamente intenso frente a uma situação ou algo determinado. Entende-se por fobia o medo anormal, irracional, aparentemente injustificável e incontrolável ante determinados objetos ou situações. Esta sensação que atormenta o indivíduo vai muito além da ameaça real, se é que ela de fato existe, e que, por isso mesmo, inclui-se entre os chamados transtornos de ansiedade.

Para Machado (2006), a fobia é um medo mórbido muito intenso e irracional, podendo ser manifestada pelo simples ato de evocar o pensamento da



situação. Dentre as fobias existentes, as mais comuns são a fobia social, a agorafobia e a claustrofobia.

A fobia social pode ser considerada como um transtorno ansioso, caracterizado no indivíduo como o horror de sentir-se objeto de observação dos outros, fazendo com que a pessoa tenha verdadeiro pavor de gente e de tarefas sociais banais, como escrever ou comer diante dos outros, ou falar em público. A sensação de se estar sendo observado e julgado, muitas vezes, leva a um estado de embaraço paralisante. Já a agorafobia é definida como o medo da pessoa de freqüentar lugares públicos, abertos ou estar no meio de uma multidão. A claustrofobia é o temor da pessoa quando se encontra em lugar fechado ou pequeno, como um elevador, um túnel ou avião. Ainda podem existir outras situações, nas quais as fobias aparecem, como fobias de determinados animais, denominando-se zoofobias (MACHADO, 2006).

Outro transtorno fórbico considerado por Nardone (2004) como patológico é o transtorno obsessivo-compulsivo, ou obsessão compulsiva. Este transtorno se caracteriza em pessoas que possuem comportamentos tidos como ações rituais. São ritos obsessivos exagerados, os quais esses indivíduo não conseguem abandonar. Para Guerrerio (2006), indivíduos que sofrem de TOC (transtorno obsessivo-compulsivo) possuem pensamentos incômodos, tidos como rituais repetitivos e extenuantes.

Como exemplos de transtornos obsessivo-compulsivos podemos citar ações de pessoas que lavam as mãos repetidamente, evitando um possível contágio; pessoas que rotineiramente realizam movimentos particulares

seqüenciados antes de sair de casa, ou ainda, atletas que só disputam jogos com o cabelo arrumado sempre da mesma maneira, usam a mesma peça de roupa íntima, ou tiara, fita ou laço no cabelo, e só entram em campo ou quadra pisando, primeiramente, com o pé direito.

Baker (2001) apóia essas afirmações, complementando que as fobias são medos irracionais e que, entre eles, podemos destacar medo de insetos, animais, altura, água, vômito, sangue, injeções, hospitais, dentistas, e encontrar ou ter que conversar com outras pessoas.

Para Hall (2004) a transformação do medo em fobia acontece quando este sentimento (percepção do medo intenso) é totalmente incontrolável, desproporcional à realidade e sem uma razão óbvia, fazendo com que o indivíduo fuja de uma situação normal, uma pessoa ou um comportamento.

Rodríguez (2001) também nos apresenta algumas definições parecidas sobre a fobia, constituindo-se quando um indivíduo tem uma reação que não corresponde à ameaça real, sendo considerada ilógica, irracional e desproporcional, caracterizando-se como um transtorno da conduta do sujeito, merecendo cuidados clínicos.

Para ele, pode-se observar, no comportamento dos indivíduos em situações fóbicas, suor nas mãos, aumento do ritmo dos batimentos cardíacos, perda da voz e gaguejo na fala, náuseas e dores de barriga, vertigem e tontura e, até mesmo, ausência do controle dos esfíncteres (RODRÍGUEZ, 2001).

Rodríguez (2001) lista diferentes tipos de fobias, dentre elas:

- Agorafobia: medo dos espaços públicos;

- Acrofobia: medo de altura;
- Hidrofobia: medo de água;
- Cinofobia: medo de cães;
- Claustrofobia: medo de lugares fechados;
- Zoofobia: medo de animais;
- Nictafobia: medo do escuro;
- Pirofobia: medo do fogo;
- Xenofobia: medo de estrangeiros.

A origem das fobias ainda é misteriosa, não se podendo afirmar com absoluta certeza que tal transtorno ocorre por herança genética, traços de personalidade ou, ainda, alterações de neurotransmissores. O que se pode afirmar é que ela é tida como injustificável, absurda para o contexto real do indivíduo.

Rodríguez (2001) também deixa claro que nenhuma teoria dá conta de afirmar, com absoluta certeza, as origens de qualquer fobia. Ele justifica este fato devido às fobias poderem ser – ou, até mesmo, serem efetivamente – o resultado de um conjunto de fatores inter-relacionados, circunstâncias acumuladas em diversos momentos da vida dos indivíduos.

Com isso, o autor apresenta uma série de fatores de riscos que podem levar a uma fragilidade na aquisição de determinadas fobias. Esses fatores de risco aumentariam a vulnerabilidade dos indivíduos, facilitando a aprendizagem das respostas de ansiedades em geral, medos e fobias em particular. Com base

nesse modelo – também proposto por Bandura (1977) e Toro (1991) – os medos desproporcionais e irracionais (como são as fobias) são fruto da união entre a maleabilidade do indivíduo e dos fatores de condicionamento (aprendizagem). As variáveis responsáveis pela vulnerabilidade seriam, segundo Rodríguez (2001):

- Determinantes biológicos (herança genética) e os estilos educativos da família;
- Os acontecimentos vitais que o sujeito pode vir a sofrer (eventos estressantes em demasia ou aversivos);
- Meio social no qual o indivíduo cresce e se desenvolve, assim como, os valores deste contexto social aprendidos;
- Fatores puramente físicos de exposição (como viver em um prédio muito alto);
- Os hábitos aprendidos.

### **1.3.2 Pânico**

O pânico é relacionado a um ataque de medo intenso, mas que tem uma aparição brusca, disparando o coração, deixando a pele molhada de suor e causando dores no peito que quase impedem a respiração, podendo ser acompanhado, às vezes, por uma sensação de irrealidade ou de catástrofe. Este transtorno pode aparecer, segundo Machado (2006), mediante uma ameaça física exterior, ou pode ser gerado somente por meio de estímulos psicológicos, por pensamentos evocados.

Campos (2006) afirma que um ataque de pânico é sempre acompanhado por um sentimento (percepção) de perigo, catástrofe ou anseio por escapar de algo, sendo que tal ataque tem início súbito e atinge seu pico por volta de dez minutos, podendo produzir treze sintomas físicos, entre eles: palpitações, sudorese, falta de ar, náusea, tontura, calafrios, e outros.

Para Nardone (2004), ataques de pânico são caracterizados por situações consideradas pelos indivíduos como extremamente espantosas, manifestando reações como: bloqueio de pensamentos racionais, reações fisiológicas alteradas, como taquicardia e respiração agitada, e sintomas de desvanecimento (exageros).

Este autor também associa o pânico como manifestação específica de uma situação ou circunstância externa, ou por uma situação ou sensação interna, ou seja, uma mínima alteração do próprio organismo. Mas, os mecanismos que levam à completa perda de controle do próprio indivíduo são os mesmos para os dois casos.

Em casos de ataques de pânico, na intenção de controlar as reações psicofisiológicas que o mesmo causa, invés de se reduzir tais efeitos, a pessoa os amplia (NARDONE, 2004).

Baker (2001) define o pânico como tolos temores repentinos sem qualquer causa aparente. De acordo com o autor, as seguintes alterações dos estados do corpo podem ser verificadas em ataques de pânico: falta de ar, tontura ou sensação de desmaio, palpitações das batidas cardíacas ou taquicardia, tremores, sudorese, asfixia, náuseas no estômago, sentir-se irreal ou despersonalizado,

dormência em partes do corpo, sensação de calor, dor no peito, medo de morrer e medo de enlouquecer.

Os ataques de pânico podem aparecer em qualquer idade da vida do indivíduo, mas estudos mostram que, normalmente, tais ataques aparecem com mais frequência entre os quinze e os trinta anos (BAKER, 2001).

Ainda referenciando Baker (2001), os ataques de pânico podem ser explicados pelo modo, forma ou processo psicológico nada sadio com que os indivíduos aprendem a lidar com situações tidas como estressantes, falta de conhecimento ou incompreensão do que acontece com seus corpos, e medos do que poderia acontecer a elas. Para ele, existem sete padrões comuns de pânico:

- Lugar: os indivíduos pensam que o pânico acontece quando estão em determinados locais, como um mercado lotado, dentro de um ônibus ou no centro da cidade;
- Situação: dependendo da situação em que se encontram, as pessoas podem entrar em pânico, como achar que se encontram presas numa sala da qual não podem ver a saída, ou entram em pânico quando têm que realizar sozinhas situações tidas como estressantes, ou ainda, quando se sentem na solidão;
- Sentimentos: percepções das alterações dos estados de ativação dos seus corpos, causados por eventos totalmente normais, como suar, sentir o coração bater mais forte ou mais rápido, ou sentir calor, que podem provocar ataques de pânico;

- Antecipação: indivíduos entram em pânico no período em que se preparam para fazer alguma coisa difícil ou que imaginam que assim seja, tendo o ataque antecipadamente;
- Ações / Ausência de ações: é o transtorno do pânico relacionado com as coisas (ações) que a pessoa faz ou deixa de fazer, como entrar em pânico quando se está tendo relações sexuais, ou não as está tendo, quando a pessoa está assistindo à televisão, entre outras coisas;
- Pensamento sobre o pânico: simplesmente pelo fato de pensar no pânico, ouvir ou ler sobre ele, o indivíduo pode sofrer tal ataque;
- Ato de dormir: alguns acontecimentos, como sensações súbitas de queda, sensações assustadoras e batidas cardíacas aceleradas despertadas conscientemente enquanto se dorme podem provocar o pânico.

Apoiando-nos, ainda, no pensamento de Baker (2001), pode-se afirmar que estes ataques aparecem sem nenhuma razão óbvia, ocorrendo repentinamente. O simples fato de encontrarem algo que temem, faz com que os indivíduos entrem em pânico automaticamente. O autor nos esclarece muito bem, que as pessoas que sofrem de ataques de pânico avaliam haver perigos em determinadas situações, quando, na verdade, não há perigo presente.

Os sofredores de ataques de pânico são indivíduos que não apresentam anormalidades com seu aparelho psíquico, ou seja, não apresentam doença mental ou insanidades. Baker (2001) exemplifica que estas pessoas têm a mesma

reação que qualquer outro indivíduo, quando se defronta com um bandido portando uma arma. “[...] está tudo em perfeita ordem de funcionamento [...]” (p. 109). O problema das pessoas portadoras destes ataques é que elas também apontam perigos que, na verdade, não existem, sendo crenças e avaliações equivocadas.

O que queremos dizer é que qualquer ser humano pode avaliar como ameaçadora uma situação externa tida como perigosa (alguma coisa fora ou exterior, que poderia feri-las ou matá-las, por exemplo). Já para os portadores de ataque de pânico, sensações e sentimentos (percepções que estão dentro deles) são tidos como perigosos e ameaçadores, independente do que os levou a terem tais sensações. Nesta situação, procuram e vêem o perigo o tempo todo, pois tais mudanças e sensações corporais são experimentadas a qualquer momento (BAKER, 2001).

Desta forma, essas pessoas tornam-se supersensíveis a qualquer mudança de estado do corpo ou sensação que se assemelhe ao pânico. Baker (2001) descreve que isso acaba por tornar-se um círculo vicioso, pois elas começam a se observar internamente, tentando descobrir maneiras de impedir ou neutralizar tais ataques. Isso faz com que essas pessoas passem muito tempo tomando precauções e até mudando seus estilos de vida para evitar essas alterações. Este quadro, para o autor, poderia ser corrigido quando estes indivíduos tivessem informações precisas e compreensão profunda do pânico e experiências pessoais corretivas.



### 1.3.3 Angústia

A angústia não se dirige a nada concreto. De acordo com Cosentino (1998), as primeiras concepções de angústia defendiam que ela não se relacionava com os mecanismos de defesa do indivíduo, e sim, que estava mais associada com princípios de satisfação (pulsão) paranóica, aterrorizante. Posteriormente é que se estabeleceu um novo vínculo e uma nova relação entre a angústia e os perigos exteriores, podendo-se distinguir, em crises de angústia, situações traumáticas de indefesa e situações de perigo.

Uma neurose de angústia possibilita a criação de uma neurose obsessiva, mas Cosentino (1998) faz uma diferenciação conceitual entre angústia e fobia, sendo esta última um medo exagerado de determinadas coisas, objetos, situações ou animais, que todo mundo sente um pouco (como a morte e a solidão), ou, até mesmo, um medo em condições especiais, que não despertam temor ou medo em indivíduos sãos (como, por exemplo, agorafobia ou hidrofobia).

Dessa maneira, a fobia emerge com a presença de um objeto ou situação que provoca medo, tendo este vínculo entre objeto e medo muito forte. Já a angústia envolve-se com um conteúdo de representação ou percepção, e a conscientização deste conteúdo psíquico permite que a angústia aflore (COSENTINO, 1998).

Com a visão da psicanálise, apoiando-se nos estudos de Freud, Cosentino (1998) afirma que a angústia transmite um estado emotivo de excitação anormal, de tensões despertadas por representações libidinosas, podendo, portanto, ser considerada uma emoção. O acúmulo da excitação, devido a uma insuficiente

satisfação, deriva em um transtorno psíquico que se libera como angústia, tornando-se neurótica quando não se é capaz de reequilibrar essa excitação endogenamente produzida.

Podem ocorrer situações nas quais o objeto de medo desperte uma fobia, que, por sua vez, canaliza a angústia, podendo, até mesmo, acentuá-la. Mas, a fobia se relaciona com a excitação exógena e a angústia com a situação endógena (COSENTINO, 1998).

A angústia possui algumas características, como insatisfação, conflito e repressão. Ela pode ser manifestada por uma situação de perigo, devido a um objeto que cause um transtorno no mecanismo psíquico. Outra definição é a de que ela corresponde a uma saudade reprimida ante algo que causava prazer e satisfação. Essa angústia, por sua vez, modifica e desproporciona o objeto em questão, dando-lhe uma importância tal, que a separação ou a falta dele torna-se uma angústia neurótica (COSENTINO, 1998).

Em situações de medo, Cosentino (1998) cita que Freud posicionava-se afirmando que, o primeiro passo para o despertar da angústia, seria a disposição ou a predisposição para um perigo qualquer, evidenciando-se um aumento da atenção sensorial e causando uma tensão física. Essa disposição origina, por um lado, a ação motriz em si e, por outro lado, o que sentimos (por meio da percepção cognitiva) como estado de angústia.

Por fim, pode-se dar o nome de angústia a uma situação traumática de desamparo, agonia, sofrimento, tormento ou aflição, uma reação originária frente à indefesa de um trauma. Ela também pode ser reconhecida por um estado de

alerta, atenção ou preparação, uma resposta que vale como defesa ou marcar justamente um estado de indefesa, psiquicamente ligada a certos objetos ou situações. Conforme Cosentino (1998, p. 76) “[...] se exterioriza como uma expresión de desconcierto, como se o niño, muy pouco desarrollado aún, no supiese qué hacer con su investidura añorante”.

Sabe-se que muitas pessoas tentam reduzir ou compensar quadros de angústia, apelando para drogas lícitas ou ilícitas, como o álcool, o cigarro, entre outras. Vemos, ainda, situações em que alguns indivíduos buscam esse alívio manifestando atos violentos, rituais obsessivos ou fechando-se em pequenas e grandes manias. Por essas razões e outras que não foram discutidas, necessita-se pensar mais sobre esse tema.

#### **1.3.4 Vergonha**

A vergonha é tida como um sentimento (desde que se tenha sua percepção) de desconforto, podendo comprometer o relacionamento do indivíduo socialmente e de seu equilíbrio interior.

Para La Taille (2004) a vergonha pode ser instalada em um indivíduo, simplesmente pelo medo da exposição, pelo simples fato de o sujeito se sentir objeto de observação para os olhos de outrem.

La Taille (2004) também defende a tese de que a vergonha certamente está ligada à moralidade humana e que a mesma (sentimento da vergonha) pode nos remeter, tanto a valores positivos, como negativos. Esse autor apresenta várias definições para a vergonha, listando diversos sinônimos para tal palavra: desonra

humilhante; sentimento penoso de desonra; humilhação; rebaixamento; sentimento de insegurança provocado pelo medo do ridículo, embaraço; indignidade; medo da desonra.

O mesmo autor ainda nos apresenta outras definições para o termo: sentimento penoso de baixaza, de confusão; sentimento de desconforto provocado pela timidez, pela modéstia; sentimento de remorso (LA TAILLE, 2004).

La Taille cita Sartre (1943, p. 336) que diz que “[...] vergonha é um sentimento de queda original, não porque eu tenha cometido tal ou tal falta, mas pelo simples fato de que caí no mundo [...]”. Outras citações em sua obra como as de Jankelevitch (1986, p. 450), “[...] sinto vergonha, logo sou [...]” e de Darwin (1872/1981, p. 332), “[...] o enrubescer é a mais especial e a mais humana de todas as emoções” podem nos remeter a seguinte reflexão: a vergonha é uma emoção específica da raça humana, e o sentimento da vergonha (sua percepção), consideramos de suma importância seu entendimento, para a compreensão do indivíduo, de seu juízo e comportamento morais.

A seguinte pergunta poderia entrar em cena neste momento: mas, o que isso tem a ver com o esporte e o rendimento atlético? Bem, temos o discernimento de que atletas de alto rendimento, considerados por seus expectadores como mitos, ídolos, fenômenos ou, até mesmo, por alguns considerados como máquinas de “fabricar títulos”, nada mais são que seres humanos comuns, indivíduos com personalidade, representações morais de si, valores e sentimentos, e a vergonha está presente nestes indivíduos e necessita ser conhecida pelos técnicos e/ou psicólogos do esporte.

De acordo com La Taille (2004), pode-se destacar cinco eixos organizadores dos sentidos da palavra vergonha. Entre eles, temos:

- exposição e juízo: no primeiro caso, o sentimento de vergonha se refere a uma situação de exposição, não vinculado a juízos negativos (mas, simplesmente, por timidez, acanhamento, insegurança, embaraço), pelo simples fato de estar exposto e ser objeto de observação para outrem. No segundo caso, a vergonha nasce do olhar judicativo alheio (decair perante os olhos das outras pessoas), de um juízo negativo, mas desde que o próprio indivíduo compartilhe deste juízo. Depende, portanto, de um autojuízo;
- vergonha e humilhação: sentimento de vergonha assimilado com a humilhação, desonra humilhante, num sentido de rebaixamento, de inferioridade. A diferença entre esses dois sentimentos é que, na vergonha, compartilha-se a imagem negativa imposta, enquanto que, na humilhação, ela pode não ser aceita, não ferir o autojuízo do indivíduo;
- sentido negativo ou positivo: o sentido negativo se refere a atos ou situações merecedoras de crítica, de reprovação, acompanhada de indignação, é o ato vergonhoso, e o sentido positivo é que, referindo ao “ser”, quem sente vergonha mostra possuir e legitimar valores, ficando clara a importância deste sentimento na construção da personalidade moral;
- situações de tempo (passado / presente ou futuro): no primeiro caso, a vergonha refere-se a um sentimento penoso experimentado de fato, como

se já houvesse acontecido, ou estaria acontecendo (ex.: *ele sentiu vergonha de ter perdido o pênalti*) e, no segundo caso, relacionado ao tempo futuro, o emprego da palavra remete-se ao medo de sentir vergonha (ex.: *não vou cobrar o pênalti porque meus pais estão olhando e vou ficar envergonhado se eu errar*), antecipando tal sentimento na hipótese de errar;

- campo moral e amoral: o sentimento da vergonha pode estar relacionado com critérios morais (honra, dignidade, remorso, generosidade, justiça, indignação, culpa) ou amorais (ridículo, timidez, acanhamento, deselegância).

Quando pensamos na vergonha relacionada às situações de tempo, apresentada anteriormente (tempo passado/presente ou futuro), podemos observar que a compreensão deste estado emocional é fundamental para a prática esportiva, pois a vergonha vivenciada determina ações, determina condutas. No sentido futuro, tal sentimento é experimentado e percebido por antecipação, ou seja, sem que ação ocorra de fato. Neste caso, a vergonha antecipada se associa ao medo da vergonha, ou ainda, medo da exposição. O próprio La Taille (2004) afirma que analisar a vergonha apenas nos momentos em que é de fato sentida empobrece sua compreensão.

Já se referindo a termos de classificação, La Taille (2004) faz a seguinte categorização de tal estado emocional:

- vergonha-pura (simples fato de o indivíduo estar sendo observado, olhado, desencadeia a vergonha);
- vergonha-ação (ter o sentimento – percepção – da vergonha pelo simples fato de estar sendo olhado praticando uma ação, fazendo algo);
- vergonha-humilhação (fato da pessoa ser humilhada, rebaixada, decorrendo a vergonha);
- vergonha-meta (sentir-se envergonhado pelo fato de fracassar, não atingindo uma meta ou desafio, como sentir-se envergonhado por ter ido mal numa prova ou não ter ganhado um jogo);
- vergonha-padrão (desencadeia tal sentimento pelo fato do indivíduo se sentir fora de um padrão, ser diferente de um determinado grupo, como ser pobre ou menos habilidoso);
- vergonha-norma (vergonha em consequência de ter infringido uma norma, regra ou valor, como mentir ou roubar);
- vergonha-contágio (sentir vergonha das ações de outros indivíduos que são próximos ou do grupo no qual está inserido, como ter vergonha do pai alcoólatra ou do companheiro de equipe que é usuário de drogas).

Este estado emocional pode ser definido, ainda, como uma reação de fuga ou condutas fugitivas, caracterizando-se pelo afastamento do ser ante uma situação de perigo (MACHADO, 2006).

Para Samulski (2002), a vergonha pode ser manifestada após uma ação com conseqüências negativas, sendo ela (a vergonha) uma reação de um estado de culpa.

Em um trabalho posterior, considerando as dimensões afetivas e intelectuais dos planos ético e moral, La Taille (2006) afirma que a vergonha está no plano central da construção da personalidade ética do indivíduo. Como já falado acima, por relacionar a vergonha com os aspectos morais das pessoas, Yves assume a idéia de que a capacidade de sentir vergonha é necessária ao “querer fazer” (p. 143), que é o dever moral, a ação moral.

Nesta pesquisa recente, La Taille (2006) defini a vergonha como um sentimento de desconforto afetivo, causado pela exposição do sujeito (pelo fato de se sentir exposto ou observado), ou pela sensação de perda real ou virtual de valor (autojuízo negativo, ferindo a boa imagem que se tem de si).

Neste contexto, o autor associa a vergonha com a honra (conteúdo ou virtude moral), pois para ele, quem possui honra respeita a si mesmo, e torna-se uma pessoa indigna perante os próprios olhos se falta com o seu dever. Indo mais a fundo, ele afirma que a pessoa honrada sentiria vergonha se agisse de determinada forma atribuída como juízo negativo (LA TAILLE, 2006).

As considerações acima apresentadas nos permitem avaliar que a vergonha está presente em todos os humanos e que tal sentimento (sua percepção) é fundamental para a construção da personalidade ética e moral dos indivíduos. Mas, temos também que tal sentimento pode se manifestar de forma negativa, principalmente quando pensamos no esporte, podendo interferir no



aprendizado, na prática e na *performance* dos praticantes, independente da modalidade e situação de desempenho.

### **1.3.5 Ansiedade**

A ansiedade pode ser benéfica para o indivíduo, se manifestada em seu nível considerado normal, pois adverte sobre perigos iminentes e capacita o indivíduo a tomar medidas para enfrentar ameaças, portanto, prepara o indivíduo para lidar com situações potencialmente danosas, como punições ou privações. Já os estados de ansiedade considerados anormais, os quais se constituem síndromes, são patológicos e requerem tratamento. Neste caso, ela se caracteriza pela excessiva intensidade e prolongada duração proporcionalmente à situação precipitante.

Moraes (1998) afirma que a ansiedade certamente se relaciona com o desempenho atlético que, por sua vez, poderá variar de acordo com outros fatores, como tipo de esporte, dificuldade da tarefa, traço de personalidade do atleta, ambiente, torcida, etc.

Para Machado (1997) os atletas com altos níveis de ansiedade tendem a apresentar atividades musculares desnecessárias, perda e gasto rápido de energia, antes e durante a atividade, utilizam os músculos agônicos e antagonônicos ao mesmo tempo, interferindo na coordenação. Estes efeitos não estão separados dos efeitos cognitivos. Se o atleta nota todas essas mudanças fisiológicas, então ele estará preocupado.

Segundo Viscott (1982), a ansiedade é definida como um estado emocional de apreensão e tensão, no qual o indivíduo responde a uma situação, não perigosa, mas de ameaça, com um grau de intensidade e magnitude desproporcionais ao objeto em questão.

Spielberger (1966) foi quem definiu dois tipos de ansiedade: estado de ansiedade e traço de ansiedade. Ele explica que o estado de ansiedade é caracterizado por sentimentos perceptivos de apreensão e tensão, acompanhados por ou associados à ativação do sistema nervoso autônomo; traço de ansiedade é a predisposição do indivíduo a ter ansiedade.

Cozzani *et al.* (1997) contribuem, explicando que a ansiedade-estado seria aquela gerada em uma determinada situação, a que o atleta é submetido. Ela depende, tanto de características externas ao indivíduo (tarefa, clima, incentivos etc.), como também, de características internas, que provêm do próprio organismo.

Já a ansiedade-traço, para os autores, seria o nível de ansiedade natural do indivíduo, aquela que o acompanha e o acompanhará por toda a vida. Os níveis de intensidade da ansiedade-traço independem da tarefa que será realizada, porém, se somam aos fatores ambientais para constituir a ansiedade-estado.

Bandeira, Rodrigues e Winterstein (2001) descrevem que, na psicologia esportiva, Martens foi um importante pesquisador a discutir traço e estado de ansiedade e, na década de 70, desenvolveu um teste para medir a ansiedade-traço em situações esportivas, o “*Sport Competition Anxiety Test*” (SCAT)

(MARTENS, 1977). Em 1980, o mesmo Martens criou o “*Competitive State Anxiety Inventory*” (CSAI), uma medida de ansiedade-estado (MARTENS *et al.*, 1980).

Posteriormente, as pesquisas indicaram que a ansiedade-estado ainda podia ser melhor compreendida, considerando seus efeitos multidimensionais, formados por, pelo menos, dois componentes: o cognitivo (ansiedade cognitiva) e o somático (ansiedade somática). Esses dois componentes da ansiedade (cognitivo e somático) já vinham sendo estudados décadas antes por Liebert e Morris (1967).

Considerando os efeitos multidimensionais da ansiedade, desenvolveu-se na psicologia esportiva o “*Competitive State Anxiety Inventory – 2*” (CSAI-2) (MARTENS *et al.*, 1990). Este questionário avalia a ansiedade-estado cognitiva e somática e, também, inclui uma medida da autoconfiança do atleta. A partir do desenvolvimento do CSAI-2 foram realizadas diversas pesquisas, mostrando a distinção entre a ansiedade cognitiva e somática.

Manoel (1994) afirma que o estudo desses dois componentes (cognitivo e somático) tem contribuído para uma melhor compreensão das características da ansiedade.

Liebert e Morris (1967) fazem essa divisão de ansiedade em cognitiva e somática. Enquanto a cognitiva relaciona-se com pensamentos duvidosos a respeito de atingir o objetivo de uma vitória ou conquista, ou seja, expectativas e auto-avaliação negativas, que levam o indivíduo ao fracasso, a somática refere-se à autopercepção dos elementos fisiológicos provenientes da ansiedade, como

diarréias, aumento da pressão arterial e de batimentos cardíacos, tensão muscular, perda do controle motor, tremedeira, suor na mão e palidez facial.

A importância daquilo que está em jogo (agradar aos pais ou técnico, salário, "bicho" do jogo, classificação para a final) é considerada por Magill (1984), juntamente com a incerteza do resultado final, como influências importantes sobre os níveis de ansiedade-estado.

A incerteza do resultado pode representar uma influência variável, de acordo com o grau de capacidade ou de experiência do atleta para enfrentar determinada situação. O mesmo autor pede que ambos, a incerteza e o grau de experiência, não sejam analisadas separadamente, pois atuam simultaneamente com a ansiedade-traço, provocando alterações na ansiedade-estado.

Essa visão foi compartilhada por Viscott (1982), que classificava a ansiedade como o receio de perder algo, sendo esse receio real ou imaginário. A intensidade dessa ansiedade será proporcional à importância daquilo que está em jogo para o atleta (ex.: uma derrota em um jogo de semifinal é muito mais importante do que uma derrota durante a primeira fase do campeonato).

Analisando os níveis de ansiedade, pode-se prever qual será o desempenho do atleta para determinada prática esportiva. O princípio do "U invertido" é o mais adequado para aclarar este processo. Com base nele, tem-se que, ao atingir um nível intermediário de ansiedade, o atleta atingirá o máximo de seu rendimento. Porém, se ficar em níveis muito baixos, ou se atingir níveis elevados, acarretará prejuízos para a *performance* (COZZANI *et al.*, 1997).

Esse processo envolve todos os componentes do organismo humano, desde os fisiológicos, até os psicológicos. Além deles, deve-se considerar todos os demais fatores influentes no desempenho, como a personalidade, o grau de dificuldade da tarefa e a atenção necessária para a execução da mesma.

Conforme Guzmán, Asmar e Ferreras (1995), os sintomas inerentes à ansiedade produzem efeitos negativos no rendimento do atleta, por meio da inibição de suas habilidades motoras finas e a também diminuição da sua capacidade de tomada de decisão.

Viscott (1982) afirma que a ansiedade é o medo de perder algo, seja este real ou imaginário, e seu grau dependerá da severidade da ameaça e da importância da perda para o indivíduo, ou seja, se o nível do valor atribuído à vitória for muito alto, poderá elevar demasiadamente o nível de ansiedade.

Martens *et al.* (1990) mencionam alguns estudos fazendo uma comparação entre esportes individuais e coletivos. Os resultados indicaram que os participantes de esportes individuais apresentam um maior grau de estado de ansiedade do que os coletivos. Uma explicação dada pelos pesquisadores foi de que o grau de responsabilidade dos erros é minimizado nos esportes coletivos. Também se espera que os esportistas individuais apresentem um maior grau de ansiedade cognitiva e baixa autoconfiança, enquanto que o estado de ansiedade somática não apresenta diferença entre participantes de esportes coletivos e individuais.

Após verificarem algumas pesquisas, Martens *et al.* (1990) concluíram, também, que o nível de habilidade influencia no estado de ansiedade. Pesquisas

realizadas com pára-quedistas demonstraram que os iniciantes apresentam um nível maior de ativação fisiológica imediato e durante a atividade. Outros estudos feitos com ginastas e jogadores de tênis também reforçaram esta conclusão, mostrando que indivíduos mais experientes e com um nível de habilidade maior conseguem lidar melhor com a ansiedade. Por outro lado, os indivíduos menos experientes possuem maiores medos internos.

Testando o instrumento CSAI-2, Yan Lan e Gill (*apud* MARTENS, 1990), em seus estudos, concluíram que a auto-eficácia pode ser um antecedente de ansiedade em competições.

Em outro estudo realizado sobre ansiedade, agora relacionando os gêneros dos atletas, Martens *et al.* (1990) concluíram que as mulheres têm um nível ligeiramente maior de traço de ansiedade do que os homens. Mas, consideraram que isto acontece devido a um número menor de experiências no esporte que os homens; sendo assim, surgiu a hipótese de que as mulheres apresentem um nível maior de ansiedade cognitiva e somática e menor de autoconfiança.

Machado (2006) relata que a ansiedade é uma forma de expressão, diante dos efeitos da ação e vivência dos processos emocionais. Davids e Gill (1995) realizaram estudos com relação às tensões dos atletas em competições, e indicaram que, se a situação esportiva for considerada como ameaçadora para o atleta, essa condição refletirá na elevação dos níveis de ansiedade-estado.

Outro ponto importante a ser observado em competições e que é de extrema importância para Machado (2006) é o contato do atleta com as emoções sentidas pelos espectadores. A torcida pode proporcionar uma sensação de

segurança e confiança para o competidor, da mesma forma que a decepção e a raiva do espectador pode desmoralizar o atleta, fazendo-o perder a confiança e o sentimento de segurança.

No esporte de alto nível, a busca pelo rendimento máximo é constante, mas, quando o sucesso não é alcançado, o efeito emocional da derrota é difícil de ser superado pelo atleta. A tensão do atleta, devido à cobrança do técnico e dos espectadores, pode torna-se um sentimento de medo (perceptível cognitivamente) (MACHADO, 2006).

Em estudos teóricos realizados por Machado (2006) demonstrou-se que a ansiedade influencia no desempenho esportivo e que um nível ótimo deve ser determinado, de acordo com as variáveis importantes neste processo. A importância dos processos emocionais, especificamente da ansiedade no contexto esportivo, e algumas estratégias para o seu manejo foram propostos, como maneira de explicitar a possibilidade de trabalho com os diferentes graus e manifestações deste estado emocional.

### 1.3.6 **Coragem**

A coragem é definida por May (1975) como uma capacidade de seguir em frente apesar de certo desespero, apreensão ou tensão. Ela é caracterizada principalmente pelo seu nascimento, constituída no interior do “eu” do indivíduo, fruto de um enfrentamento de um provável sacrifício a certas peculiaridades. Importante salientar que, sem essa possível peculiaridade, o ato de coragem não existiria, não seria possível realizá-lo.

Para Rodríguez (2001), coragem e medo não podem ser considerados termos conceituais antagônicos, pois só pode ser considerado como um ato corajoso, o comportamento de um determinado indivíduo que geralmente possui medo, numa determinada situação qualquer.

Comte-Sponville (1995) também seguia essa linha de raciocínio, afirmando que a coragem é um sentimento que somente se manifesta na presença do medo, como uma tentativa de enfrentá-lo. O autor também salienta que, pensando-se nas questões atreladas à moralidade, a coragem também é altamente positiva, pois se coloca a serviço do outro, e não de acordo com interesses pessoais egoístas.

### **1.3.7 Autoconfiança e Auto-eficácia**

Tuan (2005) afirma que, à medida que os indivíduos adquirem confiança, estes vão se desvencilhando dos seus sinais de alarmes, ansiedades e medo.

Machado (2006) acredita que o processo de autojulgamento terá muita importância no contexto esportivo, considerando que atletas confiantes confiam em si mesmos, tanto na capacidade de realizar objetivos, como na capacidade de desenvolver habilidades para tanto.

Referenciando ainda Machado (2006), ele nos afirma que uma diminuição das capacidades pode ocorrer com atletas, quando estes estão expostos a tensões psicológicas que o momento esportivo proporciona, atrapalhando o desempenho. Nestes casos, ele diz que a autoconfiança deve ser explorada nos



atletas, pois esta atribuirá, posteriormente, qualidades relevantes, como coragem, vontade e decisão.

Weinberg e Gould (2001) descrevem que autoconfiança é a crença que o atleta tem nele mesmo de que pode executar com sucesso um comportamento desejado, ele acredita que irá conseguir.

Para Machado (2006), a autoconfiança atua positivamente no combate aos sentimentos (percepções) de medo e de vergonha, isso se ela estiver em um grau adequado. Isto porque a autoconfiança, assim como a ansiedade e a excitação, possui também um ponto ótimo de atuação (como a teoria do U invertido prevê).

Este mesmo autor ainda caracteriza a autoconfiança como uma alta expectativa de sucesso, alegando que a mesma pode despertar emoções positivas, favorecer a concentração, facilitar o estabelecimento de metas, aumentar o esforço destinado à determinada tarefa e fortalecer a focalização de estratégias (MACHADO, 2006).

Bandura (1977) e Feltz e Chase (1998) consideram a auto-eficácia como sendo situação específica da autoconfiança e que ambos, eficácia e confiança, são um dos mais influentes balizadores de medida do desempenho no esporte.

Relacionando os dois termos com o tempo, esses autores afirmam que a autoconfiança é a característica mais global e estável do indivíduo. Já a auto-eficácia é mais específica a certo tempo, ambiente e situação, podendo oscilar muito, sendo definida como a crença de que a pessoa é competente e pode fazer tudo o que precisa ser feito numa situação específica, prevendo o desempenho real quando há habilidades necessárias e incentivo adequado (BANDURA, 1977).

Por isso, o autor descreve que as expectativas de eficácia são as principais determinantes na escolha da atividade, nível de esforço e grau de persistência.

Para Feltz e Chase (1998), a auto-eficácia não se refere propriamente às habilidades (motoras), mas sim, ao julgamento da pessoa sobre essas habilidades (que são da própria pessoa). Esses autores ainda contribuem, afirmando que as expectativas de auto-eficácia não devem ser confundidas com as expectativas do resultado, sendo que esta última é o conhecimento de que determinado comportamento ou ação acarretará num certo resultado (por exemplo, o jogador de basquete, sabedor que se driblar três adversários conseguirá marcar o ponto) Já a expectativa de auto-eficácia é a crença do quanto este jogador é competente e o grau de sucesso que ele conseguirá atingir neste determinado comportamento, ou seja, têm a certeza de que consegue driblar os adversários e marcar o ponto, ou não.

Bandura (1993) afirma que a auto-eficácia não só envolve as convicções de esforço para determinado desempenho, mas também, que o conhecimento da própria pessoa, habilidades, estratégias, administração de tensões e aumento da persistência entram na formação de convicções de eficácia.

Para Bandura (1995), em situações de realização ou cumprimento de determinado objetivo, a auto-eficácia funciona como um determinante no modo das pessoas agirem e se comportarem, no modo de organização e padrões de pensamento e de reações emocionais. Para esse autor, e também para McAuley e Mihalko (1998), os elementos que podem ser influenciados pela auto-eficácia são:

a escolha da ação; o esforço e a persistência despendidos; os padrões de pensamentos e respostas emocionais.

Julgando ter estabelecido uma melhor compreensão acerca dos temas acima discutidos, voltemos agora para a emoção central deste trabalho, analisando um pouco mais sobre o medo e suas particularidades.

---

---

## CAPÍTULO 2

### A MANIFESTAÇÃO DO MEDO

---

---

*“Os que não estão conscientes das suas emoções, ou da falta delas, estão pouco habilitados para ver quais os valores que eles afirmam e desenvolvem, e como fazem isso em seus julgamentos, decisões, ou seja lá o que for”.*

*(Stocker e Hegeman, 2002)*

## **CAPÍTULO 2**

### **A MANIFESTAÇÃO DO MEDO**

Acontecimentos inesperados e incomuns podem gerar medo. Para Machado (2006), o medo é um elemento natural dos seres humanos e estará presente em muitos momentos da vida dos mesmos, sendo que os indivíduos nunca terão domínio de tudo e de todas as coisas e acontecimentos.

Roffé (1999) também compartilhava deste pensamento, afirmando que o medo é uma emoção legítima e primitiva dos seres humanos, não podendo ser aniquilado. Para ele, esta emoção é desencadeada quando o indivíduo passa por situações de tensão, nervosismo e desafio.

Nardone (2004) nos traz importantes considerações sobre o medo, afirmando que ele é uma emoção de reação, que alerta os indivíduos ante um perigo e não pode, por si só, ser considerado como uma emoção patológica. Pelo contrário, ele é uma emoção fundamental para a sobrevivência.

Podemos fazer uma comparação entre o medo manifestado como uma emoção natural no homem e o medo manifestado de forma patológica, ou considerado como tal. O primeiro, considerado até como positivo, pode funcionar como uma espécie de “freio”, nos alertando para alguma ameaça ou perigo. Já o segundo, o medo patológico, é a manifestação de tal emoção causando um estado de reação no corpo de forma irreal, exagerada, antecipada e que aprisiona o indivíduo num falso mundo. Aqui se encaixam as patologias fóbicas, a síndrome

do pânico, a vergonha exagerada, as angústias e a ansiedade manifestada demasiadamente.

Para Nardone (2004), para considerarmos a forma que o medo se manifesta no indivíduo, ou seja, até que ponto pode ser considerado uma emoção naturalmente útil, ou a partir de que momento poderá ser prejudicial, deve-se focar e atentar para os limites e os impedimentos que tal sentimento (sua percepção) impõe no sujeito. De maneira mais clara, basta verificar ou perceber até que ponto o medo impede o sujeito de levar ao extremo seus desejos e desenvolver suas capacidades individuais.

Algumas pesquisas citadas por Nardone (2004), dentre as quais se destacam Barlow (1990), Marks (1978, 1998) e Nardone (1988, 1993), indicam que, para a maioria dos indivíduos que sofrem de algum transtorno manifestado pelo medo, como exemplo uma fobia ou um ataque de pânico, este surge devido a uma estratégia comum destas pessoas: elas tentam evitá-lo.

As pesquisas acima nos mostram que os indivíduos que tentam evitar todas as situações que podem condicionar o medo, na verdade, não são estratégias, e sim, armadilhas, pois estas situações tornam-se transtornos generalizados e incontroláveis por parte dos mesmos (NARDONE, 2004).

Desta forma, essas manifestações exageradas e incontroláveis do medo são promovidas numa forma de espiral, ou círculo vicioso, na medida em que o sujeito tenta evitar determinada situação, mas acaba mergulhando em tal e aumentando cada vez mais a crise.

Conforme Hall (2004), o medo é uma emoção absolutamente normal e natural, que libera adrenalina e que provoca duas situações de resposta: lutar ou fugir. A interpretação dada pelo cérebro pela situação é que indicará qual possibilidade prevalecerá.

Para a autora acima, o medo pode ser estabelecido pela constituição genética do indivíduo e manifestado ao longo da vida, ou aprendido. Na sua ótica, seis influências podem contribuir para a aparição do medo (HALL, 2004):

- Estágio de desenvolvimento: medos que podem ser manifestados no início da infância, idade pré-escolar e escolar, e adolescência;
- Trauma: episódios traumáticos, sejam de ordem física ou emocional, como doenças, ataques de algum animal ou inseto, desastres naturais ou acidentes mecânicos;
- Imaginação: o medo pode ter uma origem imaginária, não sendo real, como crianças que tem medo do escuro, de bicho-papão;
- Arquétipo: é o medo manifestado que provoca nos indivíduos reações instintivas, classificadas até mesmo como o instinto de sobrevivência, pois faz parte do sentido ou senso de alarme dos mesmos. É o medo de animais perigosos e o medo de altura, por exemplo.
- Tipo de personalidade: de acordo com a personalidade do indivíduo, este pode sentir-se mais amedrontado com algumas situações ou não, arriscar mais ou não, possuir mais cautela, ou não, assustar-se mais ou não.

Para Baker (2001), a manifestação do medo é uma proteção automática do corpo, que existe para salvar as pessoas de algum perigo. Por meio da liberação de adrenalina na corrente sanguínea, alguma resposta fisiológica acontece e tomamos uma decisão como reação. Na medida em que a adrenalina diminui na corrente sanguínea, as sensações corporais vão gradualmente desaparecendo. Essas sensações, para ele, seriam: batimento forte e acelerado do coração (taquicardia); respiração ofegante, forte e profunda; tremedeira e suor pelo corpo; falta de salivagem da boca; tontura; formigamento de mãos e pés; sentimento de tensão ou alerta.

É importante salientar que nem todas as sensações ou respostas fisiológicas às sensações interiores de medo aparecem ao mesmo tempo, mas o processo, ou seja, a reação, para todas elas, é basicamente a mesma (BAKER, 2001).

Fazendo uma análise do que Baker (2001) descreve sobre as reações do medo no organismo, podemos levantar as seguintes considerações:

1. Coração: este órgão é o responsável por bombear o sangue oxigenado para todas as partes do corpo. Quando o indivíduo entra num estado de medo, um oxigênio extra deve ser levado ligeiramente para algumas partes do corpo, pois este está prestes a fugir ou lutar. Isto envolve um aumento do ritmo dos batimentos cardíacos;
2. Estômago: o fato de o sangue ser desviado (claro que não totalmente) das partes “menos importantes” (p. 43) numa situação de perigo, como o estômago e as vísceras, isto acarreta uma sensação de náusea. Também o



intestino e a bexiga entram num processo de prontidão para evacuar, o que faz com que a pessoa sinta vontade de ir ao banheiro;

3. **Pele:** em situação de medo, o sangue que circula na pele e nos dedos das mãos e dos pés é reduzido e encaminhado para os músculos das pernas e braços, causando palidez e sensação de formigamento ou dormência nas partes extremas do corpo;
4. **Respiração:** em estados de medo, a respiração é acelerada pelo simples fato de necessitar captar mais oxigênio para os pulmões, que será utilizado pelo sangue nestes órgãos nas trocas gasosas, permitindo que o sangue oxigenado possa ser levado aos músculos. A parede do peito também pode apertar, o que causa sensações de pressão e dor no peito;
5. **Tremores:** nas sensações de perigo, as vibrações ou tremores ocorrem simplesmente pela liberação de adrenalina no sangue, aumentando a vigília, a tensão e até a energia;
6. **Suor e Salivação:** as glândulas do nosso corpo fazem parte da reação ao medo. Na tentativa de manter a temperatura do corpo constante, suamos, ficamos quentes ou frios. A falta de salivação acontece simplesmente devido ao fato das glândulas salivares secarem, fazendo com que a boca fique seca;
7. **Tensão, Sensações de asfixia e Problemas para engolir:** em momentos de temor, alguns músculos do corpo podem tensionar. Um aperto no pescoço também pode ocorrer, causando uma sensação de asfixia ou incapacidade de engolir direito;

8. Cabeça e Olhos: quando estão com medo intenso, as vezes, as pessoas podem sentir tontura ou perda de equilíbrio e estabilidade, sentindo também a visão distorcida, escura ou nublada;
9. Supersensibilidade: é comum sentir-se hipersensível quando se está em estado de medo, sentindo-se mais alerta e sensível aos sons e à luz que o normal. Isto ocorre por conta da adrenalina, que aumenta o ritmo dos nossos corpos e torna a audição e a visão mais sensíveis;
10. Pavor: o medo exagerado faz com que as pessoas sintam um terrível sentimento do pavor, podendo entrar até em pânico;
11. Perda de concentração: em estado de medo intenso, as pessoas normalmente têm dificuldades de controlar seus pensamentos, entrando num estado de confusão mental, com pensamentos acelerados;
12. Sentimentos de irrealidade: quando se encontram em estado de medo ou até de pânico, as pessoas podem vir a ter sentimentos de irrealidade, ou seja, acreditar no que não é real, ou, ainda, sentimentos de despersonalização, como se mudassem de pessoa;
13. Pensamentos intrusivos: nestes estados, pensamentos justamente opostos ao que a pessoa quer pensar começam a invadir a mente da mesma, contra a sua vontade. Geralmente, são pensamentos desagradáveis, e o simples fato de a pessoa tentar se concentrar na expulsão de tais pensamentos, concentra-se neles, não conseguindo fugir dos mesmos;
14. Esquecimento: preocupadas com o que pode estar acontecendo com elas num momento de medo intenso, as pessoas podem deixar de pensar em

coisas tidas como comuns, tornando-se insignificantes naquele momento e esquecidas;

15. Exaustão: situações de muito medo e pânico sugam a energia das pessoas para a vida diária, numa luta cansativa contra esses sentimentos perceptivos.

Darwin (1872), em sua clássica obra sobre as expressões das emoções, afirma que o medo causa, em quase todas as raças humanas espalhadas pelo mundo, senão em todas, a paralisação, a abertura e a fixação dos olhos, as sobrelhas que se erguem, a abertura da boca, o puxamento dos lábios para trás, o arrepiamento dos pêlos, o empalidecimento da pele, a tremedeira, a aceleração da respiração e dos batimentos do coração, e a perturbação das faculdades mentais.

La Taille (2006) afirma que o medo é uma emoção que tem uma importância muito grande na personalidade ética das pessoas, considerando sua percepção (experimentação do sentimento) como fundamental para o “despertar do senso moral” (p. 107) nos indivíduos. Pensando na dimensão afetiva da moral, intitulada pelo autor como o “querer fazer moral” (p. 143), afirma que o medo, na fusão com o amor, faz com que crianças enxerguem os adultos próximos como autoridades, despertando e surgindo o sentimento de obrigatoriedade (plano moral).

O autor referenciado acima se apóia em Piaget em seu trabalho, citando que este também já permeava o medo como merecedor de importância para o

senso moral. Não iremos aqui nos aprofundar nestas questões da dimensão moral nos indivíduos, por não ser esse o objetivo deste trabalho, e até porque, tal questão seria merecedora de outra dissertação para seu entendimento maior.

Para que possamos ter uma breve análise de como o ser humano sente o medo (padrões perceptíveis), recorreremos de novo a Baker (2001), pois este faz uma comparação interessante da manifestação desse sentimento como que em *slow-motion*, ou câmera lenta.

O primeiro quadro da reação ao medo que acontece com o indivíduo faz parte do reconhecimento. Antes de o medo ser sentido propriamente dito, a pessoa reconhece que está diante de algum perigo, fazendo uma avaliação da situação. Esta avaliação se dá por conta de reconhecimentos sensoriais muito simples (podendo ser inclusive visão, audição ou órgãos sensoriais cinestésicos) envolvendo algum tipo de atividade cognitiva, os pensamentos.

O segundo quadro que o autor faz em relação ao medo diz respeito às próprias sensações ou sentimentos que ocorrem quando o medo é manifestado ou percebido. Tais sensações já foram explicadas anteriormente, que são as respostas (estados de ativação do corpo) fisiológicas decorrentes da adrenalina liberada na corrente sangüínea, como aceleração cardíaca, falta de ar, tensão, tonturas, dormência, náuseas, entre outras, e também mudanças em termos cognitivos. Assim, conseguimos identificar que o medo, após ser reconhecido, avaliado e percebido, desencadeia automaticamente sentimentos e sensações em todos os indivíduos. Essas sensações ajudam-nos a reagir rapidamente, quadro que se instala seguidamente.

Por fim, o último quadro que se instala na pessoa é a reação ao medo, mais precisamente, a resposta ou maneira como a qual o sujeito responde a tal sentimento. Para Baker (2001), as reações mais comuns são correr (ou fugir), lutar ou congelar (ou paralisar).

Fazendo uma análise crítica desses três quadros apresentados por Baker (2001), pressupomos que o primeiro quadro, o da avaliação, seja o mais importante para controlarmos a manifestação do medo nos indivíduos, pois tudo depende do indivíduo acreditar que o perigo realmente existe. Se ele não enxergar o perigo, simplesmente não reagirá com os dois quadros seguintes apresentados. E o contrário também pode acontecer, pois se o indivíduo acredita que o perigo existe, mesmo sendo irreal, poderá reagir exatamente como se tal perigo verdadeiramente estivesse presente. Portanto, tudo depende da avaliação do perigo. O próprio Baker (2001) faz essa associação de pensamento posteriormente.

Com isso, acreditamos que aí é que está a chave para que os treinadores esportivos e os psicólogos do esporte possam intervir, pensando no mundo do esporte, pois detectar tal avaliação por parte dos atletas como perigosa, e reduzir tal avaliação dando menos importância à situação, pode ser uma saída para que tais atletas não se encontrem diante deste quadro.

Baker (2001) dá o nome de Invalidação Cognitiva para a terapia que objetiva mudar a avaliação equivocada sobre o perigo e decorrentes manifestações de medo.

Por considerar que o medo pode causar grande desarranjo psicológico nos atletas, e que este desarranjo se dá por conta da interpretação e avaliação da situação em que o indivíduo se encontra, Machado (2006) apresenta abordagens cognitivas que podem contribuir para a redução do medo, pois, com elas, criam-se condições de direcionamento ou reavaliação subjetiva dos fatores que provocam tal sentimento (quando é percebido).

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 (MACHADO, 2006).

No sistema límbico, informações são armazenadas decorrentes de nossas experiências por toda a vida. É nesta região que estão armazenadas e se encontram as situações de medo que todos nós, seres humanos, vivenciamos, adquirido por algum trauma, aprendido ou herdado de nossos ancestrais (como medo do escuro). E é justamente o sistema límbico, nosso “banco de memórias” (p. 72), que abastece as amígdalas, e estas passam a identificar tais situações como ameaçadoras e alarmantes (MACHADO, 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 frequência 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.

O cientista Josef LeDoux (2006) vem se destacando nos estudos voltados para os mecanismos cerebrais de emoção e memória. Ele divulgou um artigo no qual explica que, com base nos estudos de condicionamento clássico, vem conseguindo compreender a maneira como eventos ou estímulos específicos evocam o medo, por meio de experiências individuais de aprendizado. O autor alega que esses estudos estão apresentando resultados semelhantes em quase todos os grupos animais, entre eles caramujos, aves, lagartos, peixes, coelhos, ratos e macacos, mesmo sabendo que os mecanismos neurais não são os mesmos nestes animais. E acredita que os mesmos resultados obtidos em animais aplicam-se nos seres humanos (LEDOUX, 2006).

Para Rodríguez (2001) uma ampla variedade de medos pode vir a surgir e também a desaparecer com o passar dos anos de desenvolvimento das pessoas. Para ele, alguns medos de caráter mais geral, chamados de medos básicos, são característicos de crianças com até dez anos de idade, como medos de seres fantásticos e fictícios, advindos de histórias, desenhos e filmes, como monstros, bruxas e fantasmas, ou ainda catástrofes, tempestades e animais, escuro e separação dos pais.

Já quando os indivíduos começam a entrar na adolescência, por volta dos dez aos doze anos, tais medos se perdem para dar lugar a outros, como os medos das relações sociais, casos de medo da rejeição e medo da exposição, todos eles relacionados com a auto-estima e as relações interpessoais (RODRÍGUEZ, 2001).

Fazendo uma analogia com o esporte, este é um fato que precisa ser reconhecido e pensado pelas pessoas responsáveis pela iniciação esportiva dos



pré-adolescentes e adolescentes, considerando o contexto no qual esses indivíduos terão contato com outros sujeitos, como companheiros de aula ou amigos de equipe, comissão técnica e até mesmo torcida, além da retórica questão do acompanhamento dos pais e familiares, sendo todo este entorno esportivo entrelaçado por momentos de julgamentos intra e interpessoais e exposição.

Pensando nas condições de manifestação do medo, Rodríguez (2001) afirma que fatores como idade, sexo e posições social, cultural e econômica influenciam neste quadro de aparição e exposição ao medo. Quanto à idade, tal sentimento (percepção do medo) parece diminuir com o passar dos anos, mas sem necessariamente poder dizer que pessoas possuem menos medo por serem mais velhas. Com relação ao sexo, meninas demonstram possuir mais medo do que meninos. E relacionado ao posicionamento social, econômico e cultural, alguns medos parecem aumentar à medida que decrescem esses fatores, como medo de indivíduos tóxico-dependentes, *gangs* e mortes (problemas mais próximos da realidade dessas pessoas) (RODRÍGUEZ, 2001).

Levantadas todas estas considerações a respeito do medo na vida dos indivíduos, resta-nos estabelecer agora um paralelo desta emoção com o contexto esportivo, procurando identificar como este estado emocional se manifesta nos atletas, e, conseqüentemente, interfere em suas *performances* esportivas.

---

---

**CAPÍTULO 3**

**A INTERFERÊNCIA DO MEDO NO ESPORTE**

---

---

*“Não há nada mais fácil do que escrever de tal maneira que ninguém entenda; em compensação, nada mais difícil do que expressar pensamentos significativos de modo que todos os compreendam”.*

*(Shopenhauer, 1851)*

### CAPÍTULO 3

#### A INTERFERÊNCIA DO MEDO NO ESPORTE

No contexto esportivo, é importante saber que as alterações fisiológicas, provenientes da percepção do medo, em situações de insegurança, ameaça, ou temor, podem ser as mesmas sentidas por outros indivíduos em situações corriqueiras do cotidiano, como alteração dos batimentos cardíacos, sensação de frio no estômago e suor excessivo, por exemplo.

O que se modifica no âmbito dos esportes são os estímulos externos, as situações avaliadoras, que se alteram constantemente, devido às dificuldades das tarefas, permitindo que tal emoção venha a surgir, e os padrões cognitivos de pensamento, negativos e intrusivos, que passam a aflorar nas mentes dos atletas, por conta de todas as circunstâncias que estão em jogo.

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 consequência de movimentos mal executados e temer pelo vexame social por consequência de seu mau desempenho (DOBRÁNSZKY, 2001).

Segundo Cratty (1984) a tendência para o medo geral e para medos específicos preocupa, há muitos anos, psicólogos comportamentais, psicólogos do esporte e outros especialistas que se interessam pelo estudo da personalidade normal e anormal do indivíduo. Este autor enumera uma série de medos e temores que podem ser vivenciados por indivíduos atletas, como medo do

fracasso e até da vitória, medo da rejeição do técnico, medo de agressões e temor à dor.

Conforme Hackfort e 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. Esse medo por antecipação será proporcional ao valor negativo atribuído pelo atleta às conseqüências, e acompanha o estado de ansiedade. 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 (1998) 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. Por fim, nesse momento, pode surgir o medo por antecipação das conseqüências que podem vir a aparecer. Algumas conseqüências citadas pelo autor são: o fracasso, o vexame social e a contusão.

Machado (2006) descreve que o medo está presente em todos os seres humanos, pois é um instinto responsável pelo estado de alerta diante de algo diferente que está ocorrendo, ameaçando o nosso bem-estar. É 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.

Este autor ainda nos revela que o medo pode ser considerado uma das

emoções mais negativas do esportista e pode, em alguns casos, até mesmo, destruir a harmonia do mesmo. Ele afirma que este estado emocional é desencadeado no sistema nervoso central ante um perigo iminente, que gera uma resposta intelectual de alerta. Para ele:

[...] É uma desorganização psíquica que está presente em quase todas as outras desarmonizações (ansiedade, apatia, alta intensidade emocional, etc.) antes, durante e após a competição. (MACHADO, 2006, p. 74).

Tal desarmonização relatada acima é muito bem explicado por Wallon (1995) ao descrever as características do comportamento emocional. Para o pensador, as emoções consideradas maléficas ou regressivas tendem a reduzir a eficácia do pensamento cognitivo (afetividade e cognição mantêm uma relação dialética) e é diretamente proporcional ao grau de inaptidão, de incompetência ou insuficiência do indivíduo, relativos aos meios de ação. É o que Dantas (1992, p. 89) chama de “circuito perverso” da emoção, surgindo em momentos de dúvidas ou incompetências e, por meio de seu antagonismo estrutural com a atividade cognitiva, causar maior insuficiência.

Wallon (1995) descreve que, nestes momentos de desorganização, diminui-se a acuidade de percepção intelectual e analítica do exterior e sensibilidade corporal, causando, assim, esse estado de confusão mental.

Conduzindo este tipo de reflexão para o meio esportivo, como será que fica o estado de percepção, atenção e concentração do atleta frente a esta desarmonia, confrontando mentalmente, dúvidas quanto a sua capacidade de realizar ações com êxito, atingir metas e objetivos, alcançar resultados

satisfatórios e inseguranças quanto a situações gerais e específicas e percebendo alterações fisiológicas, viscerais e metabólicas que a acompanham?

Wallon (1995) corresponde com tal questão (mesmo não enfocando suas pesquisas para o setor esportivo) afirmando que a qualidade final das ações e comportamentos dependerá da capacidade cortical do indivíduo, suscetível ao controle voluntário. Não que tal sujeito reaja utilizando-se unicamente a razão, atingindo um estado não emocional, admite o autor, mas que seja capaz de ter o controle da situação e manter suas ações no plano da consciência. Outros pesquisadores já apresentaram discussões a este respeito, como Damásio (1996); Goleman (2001) e Stocker e Hegeman (2002).

Retornando às considerações de Machado (2006), o medo apresenta diversas formas de manifestações e graus de intensidade. O mesmo evidencia que, no âmbito esportivo, podem-se observar seis tipos diferentes de medo que ocorrem com maior freqüência, sendo eles: medo realístico, medo do desconhecido, ansiedade, medo ilógico, medo divertido e medo do fracasso, explicados a seguir:

- O medo realístico, segundo o autor acima citado, é o tipo de medo que se dá por meio de situações que envolvam algum risco ao atleta, como, por exemplo, sofrer alguma lesão;
- O medo do desconhecido refere-se à incerteza relacionada a uma situação de rendimento, podendo provocar este sentimento (sua percepção);

- Ansiedade é um medo indefinido, difuso ou crônico, que ocorre em uma situação sem uma causa específica;
- O medo ilógico é um tipo de estado emocional que está mais relacionado a uma causa específica externa, como por exemplo, atletas que pensam em expressões do gênero "eu não consigo realizar meus movimentos de forma correta diante de meus pais";
- O medo divertido envolve situações de riscos que produzem excitação e, por último;
- O medo do fracasso, que caracteriza-se pela busca do sucesso sem ter o risco de enfrentar nenhum fracasso, evitando-se eventuais constrangimentos.

É importante salientar que o medo de fracassar é uma das piores situações que o atleta pode se defrontar, pois, nem sempre, o fracasso pode ser evitado e, por isso, ele pode gerar ansiedade, tensão e outras reações do organismo. O autor sugere que o mesmo deve ser encarado “[...] como uma lição a ser aprendida, uma oportunidade de desenvolvimento [...]” (MACHADO, 2006, p. 77).

Utilizando, ainda, os apontamentos de Machado (2006), diversas alterações do estado do corpo podem ser manifestadas pelo medo, podendo estas ser em nível fisiológico e visceral (alterações fisiológicas e bioquímicas, como alterações nas frequências cardíacas e respiratórias, sudorese e enrijecimento muscular), nível motor (por meio de contrações musculares, que são traduzidas em ações

não-verbais, como expressões e gestos) e, em níveis verbais (mecanismos perceptivos, cognitivos e emocionais que o indivíduo estressado utiliza para expressar-se verbalmente).

O treinador esportivo, considerando-se que deva ser um profissional de Educação Física, deve ter conhecimento e sensibilidade para reconhecer atletas que tenham tendência à manifestação de medo e saiba diferenciar essas complexas formas de manifestação (MACHADO, 2006).

Machado (2006) ainda menciona que o medo pode causar um número alto de incidências de lesões, já que pode gerar alterações no metabolismo energético, causar aumento da tensão muscular e mudanças na composição corporal. Todas essas alterações podem prejudicar a *performance* e, até mesmo, a recuperação dos atletas.

Dobránszky (2001) afirma que sempre haverá um componente do medo ligado ao contexto esportivo e o profissional de Educação Física precisa reconhecer os fatores e os momentos que esse medo aparece, para que possa permitir que o atleta siga um processo programado de aprendizagem e evite que a intensidade desse sentimento (sua percepção) atinja um nível para o qual ele não esteja preparado.

Plutchik (1980) define o medo como uma reação incondicionada com a função de autoproteção, sendo este uma característica biológica. Já a ansiedade é derivada para ele de um processo de imaginação e antecipação. Hackfort e Scwenkmezger (1993) afirmam que a distinção entre ansiedade e medo pode ser feita com base nos padrões emocionais e fisiológicos, e ainda completam que o



medo é um estímulo específico e, por intermédio de contato social pode ser reduzido, além de ser descrito como uma ameaça física. Essa tentativa de diferenciar o medo da ansiedade, feita por estes autores, não nos parece suficiente, portanto, vejamos algumas outras.

Machado (2004) também procurou diferenciar alguns conceitos entre o medo e a ansiedade, e afirma que o medo surge na existência de um perigo concreto, tendo-se a situação tida como ameaçadora de forma real, enquanto que a ansiedade pode ser manifestada sem a presença de um objeto ou ação ameaçadora, gerada por um desconforto diante de algo que só virá a acontecer no futuro. Este estado de desconforto é apresentado pela expectativa de sucesso ou de fracasso diante do desconhecido, do incerto e do novo. De uma maneira geral, as longas esperas pelas competições (especialmente as tidas como mais importantes) provocam este estado de tensão. Buscando as palavras de Machado (2004, p. 47) temos que:

[...] O medo é sentido quando existe um perigo externo e real geralmente provocado por um objeto ou situação; por outro lado, outros tipos de temores como apreensões indefinidas, difusas, acompanhadas de sentimentos de incerteza, desassossego, desamparo, que freqüentemente não são associadas a um objeto real, devem ser classificados como estados de ansiedade.

Baptista, Carvalho e Lory (2004) também tornam claro essa discussão sobre medo e ansiedade. Por geralmente ambos serem considerados como “[...] um estado desagradável de apreensão ou tensão, acompanhados por sintomas de ativação fisiológica, como palpitações, tonturas, suores ou tremores [...]” (p. 3), deve-se considerar a presença ou ausência de estímulos desencadeadores

externos para poder diferenciar estes dois estados emocionais.

Sendo assim, afirmam que o medo é manifestado nos indivíduos quando existe um estímulo desencadeador externo óbvio, provocando o comportamento de fuga, afastamento, evitação ou enfrentamento. Já a ansiedade é caracterizada como um estado emocional aversivo sem desencadeadores externos claros, não podendo, dessa forma, serem evitados (BAPTISTA; CARVALHO; LORY, 2004).

Finalizando essa discussão, fica claro que, buscando a diferenciação desses dois termos para que possamos atingir nosso objetivo, temos que:

- o medo constitui-se por estímulos desencadeadores claros e óbvios, necessitando o indivíduo, ter a percepção desses estímulos e a conscientização da ameaça ou perigo, e conseqüentemente tendo respostas psicofisiológicas, provenientes da mudança do estado de ativação do corpo;
- a ansiedade é manifestada sem a presença de estímulos desencadeadores claros e óbvios, caracterizando-se por um estado difuso, confuso e indefinido, podendo vir também à tona por uma antecipação ou pré-disposição ao medo, que também provoca respostas psicofisiológicas.

O medo, para Thomas (1983), pode atrapalhar o desempenho do atleta, e significar para este uma diminuição da sua capacidade. Afirma assim, que a autoconfiança deste indivíduo deve ser explorada, pois a mesma é importante e pode proporcionar sentimentos como coragem, vontade e decisão. Cozzani *et al.*

(1997) concluem que o medo de alguma coisa ou ameaça de alguém pode levar o indivíduo a executar uma ação extremamente ansiosa.

O autor Roffé (1999), fazendo um estudo com futebolistas, listou trinta situações, nesta modalidade esportiva, que direta ou indiretamente podem provocar medo nos atletas. De todas as situações, as que encabeçaram a lista foram: medo de perder, medo de fracassar, medo de ganhar, medo de se obter êxito e medo de errar. O medo de lesionar-se também aparece com freqüência. Pressupomos que estas situações também são freqüentes em outras modalidades esportivas, visto também na literatura com Machado (2006).

Roffé (1999) descreve uma espécie de circuito, do modo como o medo pode ser instalado em uma situação específica, como em uma partida de futebol: o jogador arrisca, se equivoca, sente culpa (se arrepende), baixa sua auto-estima e autoconfiança, e todo este processo desencadeia o medo de arriscar pelo resto da partida.

Apoiando-nos neste sistema ou circuito, acreditamos que outras manifestações de medo dentro do esporte possam ocorrer da mesma forma, como o medo de errar, o medo de fracassar, o medo de se equivocar, medo de não poder resolver uma determinada situação, medo de fazer ridículo, entre outros.

Estabelecendo, ainda, um paralelo com Roffé (1999), o mesmo afirma que o medo pode causar as seguintes conseqüências no indivíduo: falta de decisão, inibição e determinados bloqueios em certas ações, transtornos na coordenação dos movimentos, fuga ou aversão (a competição ou jogo, ou uma situação específica, como não querer chutar um pênalti).

Este autor ainda nos apresenta algumas estratégias para o controle do medo:

- Substituição de pensamentos negativos por positivos;
- Implementação de exercícios de respiração, relaxamento e de visualização;
- Psicoterapia (acompanhamento psicológico);
- Fortalecimento da auto-estima;
- Estímulo e promoção de conversas entre o grupo de atletas e o treinador.

Por fim, Roffé (1999) faz uma correlação do que ele chama de variáveis psicológicas, estabelecendo que: quanto maior a ansiedade, menor a concentração; quanto maior a autoconfiança, menor a insegurança, a ansiedade, a hostilidade, maior decisão e capacidade de arriscar e maior controle dos medos; e quanto maior a auto-estima, menor o estado de ansiedade e maior o grau de autoconfiança.

Em outro estudo mais atual, Roffé (2006) investigou por onze anos 200 atletas, estudando as relações entre pressões sofridas por estes indivíduos e medos manifestados. O autor analisou atletas da seleção de futebol sub-15, sub-17 e sub-20 da Argentina, jogadores profissionais argentinos que jogam futebol na Europa, a seleção sub-20 masculina do hóquei sobre patins da Argentina, a seleção nacional argentina feminina de hóquei sobre grama, o time profissional de futebol do clube *Sevilla* da Espanha e o clube *Tres de Febrero* de futebol profissional do Paraguai.

Nesta pesquisa, Roffé (2006) apresenta que se destacaram, primeiramente, o medo da lesão nos sujeitos da Espanha e o medo de fracassar nos atletas da Argentina (futebol e hóquei masculino e feminino) e Paraguai. Esses resultados são discutidos pelo autor e justificados pelas diferenças culturais, econômicas, sociais e políticas dos países sul-americanos em relação ao país europeu e, conseqüentemente, as pressões sofridas por estes jogadores. Os jogadores espanhóis sofrem maior pressão externa por parte dos treinadores e comissão técnica, acerca de apresentarem resultados positivos e os atletas sul-americanos apresentam maiores autopressões internas, o que justifica o medo de fracassar desses sujeitos.

Continuando a listagem das situações que despertam maiores medos nos atletas, o “medo de não render o que esperam de mim” foi colocado em segundo lugar nestes três países, justificado por Roffé (2006) pelo medo que estes indivíduos poderiam vir a sentir do julgamento e avaliação negativa acerca das suas capacidades e habilidades por partes das outras pessoas. E na terceira situação de maior destaque, apareceu o medo de errar, discutido pelo pesquisador como um sentimento decorrente da preocupação em sofrer alguma sanção ou afastamento, por parte do treinador ou dirigentes.

Santiago e González (2002) estudaram o medo presente em diversas situações relacionadas à aprendizagem motora de crianças e adolescentes no esporte. Os autores observaram que tal sentimento (percepção do medo) acarreta conseqüências claramente prejudiciais para a aprendizagem e para o rendimento esportivo. Devido à tensão muscular gerada em níveis motor e fisiológico

decorrente do medo, os indivíduos manifestaram falta de precisão dos movimentos, falta de flexibilidade, maior predisposição à fadiga, transtornos de percepção, redução do campo visual e de atenção.

Nas situações de aprendizagem analisadas pelos autores, estes perceberam que dois tipos de temores manifestam o medo: a insegurança física e a insegurança psicológica, de ordem cognitiva (SANTIAGO; GONZÁLEZ, 2002).

Sobre a insegurança física, os autores destacam que o medo da lesão é a mais comum, principalmente quando a dificuldade e o risco da tarefa são altos. O próprio medo da lesão (situação tida como antecipada à ação) pode contribuir para que a lesão ocorra de fato, sendo caracterizada como um círculo vicioso, pois o medo de lesionar gera tensão muscular e essa tensão torna os movimentos rígidos e descoordenados, provocando a execução errada dos mesmos, podendo causar o que tanto se temia, o dano da lesão.

Segundo os autores, e também de acordo com Thomas (1982), os indivíduos que estão em fase de iniciação, independentemente da modalidade esportiva, se deparam com movimentos pouco habituais, podendo experimentar situações de perda de orientação espacial e perda de equilíbrio, causando uma insegurança que pode vir a produzir o medo antes, durante ou mesmo depois da execução de tais ações.

Já avaliando as inseguranças e os medos provocados por ameaças psicológicas, de ordem cognitiva, as situações encontradas por Santiago e González (2002) foram: o medo do fracasso, o medo de ser avaliado negativamente, o medo de fazer ridículo e o medo da competição.

O medo do fracasso é tido, na literatura, como um dos temores mais gerais na prática esportiva, podendo ter distintas causas, como falta de confiança nas próprias capacidades e habilidades, ou medo da repercussão do fracasso, como castigos, afastamento da equipe, punições, perda de patrocínio, entre outras.

O medo de ser avaliado negativamente é justificado por Santiago e González (2002) pelo temor às críticas negativas que os indivíduos podem vir a receber, seja do professor, do técnico, dos pais ou dos companheiros. O medo de fazer ridículo também é considerado da mesma maneira, pelo temor de ser avaliado e julgado pelos outros. Não podemos perder de vista que este estudo foi realizado com crianças e adolescentes.

Em nossa opinião, julgamos que estas duas situações anteriores (medo de ser avaliado negativamente e medo de fazer ridículo) são situações nas quais podem se instalar também, caso a ação da prática esportiva seja de fracasso, o sentimento de vergonha. Mas, este sentimento só poderá estar presente se os sujeitos se sentirem expostos e comungarem do juízo negativo alheio.

O medo da competição acontece com crianças e adolescentes freqüentemente, estando em jogo sua auto-estima e autoconfiança. Este medo, para Santiago e González (2002), e também já visto anteriormente com outros autores, como Machado (2006) e Weinberg e Gould (2001), será acentuado, de acordo com a situação, a importância da competição dada pela criança, e a pressão dos pais e treinadores.

Santiago e Gonzáles (2002) também consideram fatores internos e externos associados ao despertar do medo. Os fatores internos seriam relativos à

idade do indivíduo, assim como, ao sexo, à atitude sobre o próprio corpo, à personalidade, à percepção de auto-eficácia e à expectativa de meta. Os fatores externos que podem contribuir para a aparição do medo são referentes à influência dos pais, dos técnicos, dos companheiros de equipe, da tarefa, enfim, do meio social onde ocorre a prática esportiva.

Os autores avaliam todos esses fatores da seguinte forma:

- *Idade e gênero:* o medo aumenta conforme a idade, pois crianças são menos conscientes sobre os riscos que podem sofrer e sentem uma pressão social menor do que adolescentes, os quais são mais sensíveis às críticas sociais, ao ridículo e ao fracasso. Quanto ao sexo, as mulheres apresentam mais medo do que os homens, por apresentarem menor auto-eficácia e maior disposição à ansiedade, conforme estudos de Feltz (1988), Martens (1977), Passer (1984) e Weinberg e Gould (1995), citados por Santiago e González (2002);
- *Atitude sobre o próprio corpo:* estudos relacionando satisfação sobre o corpo, ansiedade e auto-eficácia comprovaram que, quando se está satisfeito com o próprio corpo, aumenta a auto-eficácia e diminui a ansiedade. Na adolescência deve-se atentar muito para esta consideração, pois, é nesta fase que se encontram os níveis mais altos de insatisfação com o corpo;
- *Personalidade:* aqui se devem considerar os estudos feitos sobre ansiedade por Spielberg (1966), diferenciando ansiedade-traço e



ansiedade-estado;

- *Auto-eficácia:* os autores consideram a auto-eficácia diretamente relacionada com o medo em situações de aprendizagem, pois, crianças e adolescentes sentem-se incapazes de realizar uma tarefa nova, julgam não terem habilidade, provocando um estado de temor e recusa de executar a ação e, como já visto nos estudos de Bandura (1977, 1986), a percepção de auto-eficácia é um fator psicológico que influi diretamente na execução esportiva;
- *As expectativas de meta:* orientam a tarefa para o êxito ou para o fracasso, por estarem relacionadas, segundo Santiago e González (2002), com o clima motivacional gerado para tarefa e o nível de energia despendida para a execução da mesma;
- *Influência dos pais, técnicos e companheiros:* o clima motivacional criado por essas pessoas influencia diretamente nas emoções das crianças e adolescentes envolvidas com o esporte. Este clima psicológico criado para a busca da vitória a qualquer preço e o esforço submetido para o alcance do êxito e do sucesso, pode gerar nestes indivíduos o medo do fracasso;
- *As características da tarefa:* evidentemente, quanto maior o risco da atividade a ser realizada, maior o medo gerado pela insegurança física.

Nas conclusões de seus estudos, Santiago e González (2002) indicam que o combate ao sentimento do medo (sua percepção) deve ser realizado com o

aumento da percepção da auto-eficácia de crianças e adolescentes, em situações de aprendizagem.

Pensando nas maneiras de enfrentamento do medo, encontramos distintas possibilidades para tal, assim como, para outros casos de outras perturbações, como ansiedade, fobias e estresse. Baptista, Carvalho e Lory (2004) afirmam que dois procedimentos eficazes dizem respeito à terapia comportamental e à terapia cognitiva. Enquanto a primeira se baseia na modificação do comportamento do indivíduo, a segunda tende a modificar os conteúdos e os processos cognitivos.

Como exemplos, no caso do combate ao medo, a terapia comportamental procuraria alterar os padrões de comportamento do indivíduo frente às situações de evitação e fuga, com base na diminuição da ativação fisiológica. Já a terapia cognitiva, modificaria as formas cognitivas do indivíduo de interpretar situações ameaçadoras, de perigo ou, ainda, catastróficas (BAPTISTA; CARVALHO; LORY, 2004).

Atualmente, é muito comum encontrarmos a aplicação conjunta e integrada dos dois procedimentos, permitindo-se nomear tal hábito como psicoterapia cognitivo-comportamental e Baptista, Carvalho e Lory (2004) nos apresentam um modelo de intervenção composto por três fases:

- Primeira fase: fase educativa, na qual são fornecidas várias informações para esclarecimentos relacionados aos fatores da gênese, da manutenção e do tratamento. Aqui se inicia procedimentos de auto-observação ou automonitoramento, procurando-se estabelecer os alvos de tratamento relacionados com a manutenção do comportamento e o manejo das

emoções e sentimentos perturbadores (conscientização por parte do indivíduo);

- Segunda fase: nesta fase são ensinadas aptidões, com a finalidade de extinguir ou modificar os comportamentos de fuga, evitação ou insegurança, provocando a diminuição da ativação fisiológica no organismo do indivíduo, e também alterar as crenças e os padrões de pensamentos avaliadores perante tais situações;
- Terceira fase: este último momento consiste no confronto e enfrentamento, de modo sistemático, com as situações causadoras do temor ou medo, aumentando-se as expectativas de auto-eficácia. Desta forma, os medos tendem a diminuir ou desaparecer, habitualmente, na medida em que essas situações, ou tarefas, dentro do contexto esportivo ou fora dele, estão suficientemente dominadas e passam a não se constituírem mais como ameaças.

Para Rodríguez (2001), a possibilidade do reconhecimento consciente deste estado emocional pode ser útil, podendo proporcionar ferramentas de enfrentamento e superação dessas circunstâncias adversas, mais ou menos perigosas e desagradáveis.

Por isso, o autor afirma que se faz necessário que se entenda que os medos não constituem uma falha da natureza humana, mas sim, que demonstram a existência de um poderoso sistema de vigilância e alarme, despertando os

indivíduos de possíveis perigos e, com isso, aumentando a proteção e mantendo a preservação da espécie humana (RODRÍGUEZ, 2001).

Estruturado todo este referencial teórico acerca das emoções em geral e especificamente sobre a manifestação do medo e de sua interferência na prática competitiva, propomo-nos a apresentar agora, claramente, nossos objetivos para esta pesquisa e, posteriormente, os pressupostos metodológicos.

---

---

## OBJETIVOS

---

---

*“Há quem goste de observar seres humanos, enquanto outras pessoas preferem realizar experiências com ratinhos. O mundo é bastante grande para abrigar todo tipo de gente e não há por que hierarquizar um interesse em relação a outro”.*

*(Peter Berger, 1986)*

### 3.0 - OBJETIVOS

Por meio de uma pesquisa qualitativa, utilizando-se a técnica de história de vida, realizada por meio de entrevistas semi-estruturadas, esperamos poder alcançar os seguintes objetivos, elencados a seguir:

*Objetivo geral:*

Investigar as situações ou acontecimentos que podem desencadear nos atletas o sentimento de medo e, conseqüentemente, como tais indivíduos reconhecem tal sentimento em seus contextos esportivos.

*Objetivos específicos:*

Analisar algumas emoções que permeiam os atletas na prática das modalidades, e como tais sujeitos as identificam;

Identificar a definição que os atletas dão para o sentimento de medo;

Verificar quais as estratégias usadas pelos atletas para uma possível superação do sentimento do medo, para que o mesmo não prejudique ou interfira negativamente na *performance* esportiva.

---

---

## PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

---

---

*“Para entender as emoções e os sentimentos, devemos estudar a história daqueles que as têm”.*

*(Stocker e Hegeman, 2002)*

## **4.0 - PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

### **4.1 – Classificação da pesquisa**

Nossa pesquisa possui uma natureza qualitativa, uma vez que a mesma nos possibilitará 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).

### **4.2 – Materiais e métodos**

Utilizaremos, para a coleta de dados, a técnica de história de vida, a qual vem sendo empregada 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.

Ao fazer um relato sobre a sua própria história de vida, o sujeito pode encontrar desafios, sentimentos e emoções, cabendo ao pesquisador compreender, decifrar e interpretar essa história.

Esta metodologia 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, para que os objetivos da pesquisa em questão sejam



alcançados. Isso porque vivências passadas da prática de esportes e atividades físicas podem servir de base para a compreensão da questão presente.

Assim, análises das vivências dos indivíduos, desde a infância, como em vivências com brinquedos, jogos e brincadeiras de rua, passando pelo contato, na escola, com outros jogos e novas brincadeiras e, também, o aprendizado dos jogos pré-desportivos e esportes em geral, na prática de esportes fora do contexto escolar, como em clubes e escolinhas de esportes, podem ajudar a desvelar o fenômeno em questão. Consideramos todas essas passagens da vida dos indivíduos como fatores determinantes na formação esportiva dos sujeitos.

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.

Característica da pesquisa qualitativa, a participação do pesquisador é mais direta, observando e coletando os dados no campo, interagindo efetivamente com os sujeitos e, para Thomas e Nelson (2002), a sensibilidade e a percepção, por

parte do entrevistador, são fundamentais na obtenção e no processamento das observações e respostas.

O conteúdo interpretativo se torna mais significativo neste instrumento de coleta, através de um maior direcionamento do relato e, também, de possíveis intervenções diante de dúvidas, por parte do pesquisador ou do participante, ou pela necessidade de maior detalhamento do sujeito no momento do relato. Assim, o entrevistador conduz eficazmente sua pesquisa, reunindo, não somente os relatos referentes ao tema principal do trabalho, mas mesclando a eles situações vivenciadas e experimentadas pelos sujeitos, contribuindo para melhores interpretações das informações e análises dos dados coletados.

Na aplicação da técnica adotada, seguimos algumas sugestões que podem nos favorecer para diminuir as possibilidades de falha (MEIHY, 1996):

1. É de fundamental importância, para o sucesso da pesquisa, nas coletas de dados da história de vida, que o pesquisador conquiste a confiança do participante;
2. Caso ocorra perda de interesse por parte do participante ou do pesquisador, este momento das entrevistas pode transformar o relato em uma atividade maçante, ocasionando, certamente, determinada desatenção por parte do pesquisador e aceleração do relato, por parte do participante;
3. O pesquisador deve deixar o participante falar livremente, sem muitas interrupções. A interrupção deve acontecer apenas quando dúvidas surgirem, ou informações importantes estiverem sendo omitidas e, por isso, a sensibilidade e a percepção por parte do entrevistador são crucial;

4. Apesar das entrevistas serem marcadas pela livre manifestação das respostas dos sujeitos, os relatos dos diferentes participantes devem apresentar coerência entre si, para que possam ser comparados posteriormente e não fugir do objetivo central da pesquisa;
5. Mesmo não se caracterizando nos momentos ou períodos das entrevistas, outros assuntos e exemplos podem, e devem, ser anotados pelo pesquisador, para que as descrições e as análises dos relatos possam ser enriquecidas e complementadas, contribuindo também para a discussão e conclusão do trabalho;
6. No momento das entrevistas, é interessante o pesquisador não mencionar o objeto ou problema principal da pesquisa, para que os sujeitos não contaminem os relatos com informações que, simplesmente, rodeiem o objetivo do trabalho.

Queiroz (1953, p. 20) apresenta informações resumidas semelhantes, para o bom andamento das pesquisas com técnicas de história de vida:

[...] O pesquisador deve deixar o informante livre para o relato, sem o conhecimento do problema da pesquisa que influiria na orientação de sua narrativa, sem lápis nem papel que o constrangeriam, sem a cronologia que o obrigaria a uma ordenação dos fatos de sua vida que lhes tiraria o sabor de aparecerem associados da maneira que eles os vêem associados.

A técnica de história de vida se justifica pelo fato de possibilitar maior compreensão desse estado emocional, desvelando-o de maneira a que um arquivo vivo de informações importantes possa ser considerado, ao permitir aos

próprios sujeitos da pesquisa e também ao pesquisador, juntar os fragmentos da história da vida e da carreira esportiva dos atletas.

Ao relatar os momentos significativos da sua vida, desde a infância, os quais venham a pesar na sua formação e carreira atlética, o sujeito faz um diálogo com seu próprio contexto, identificando e evidenciando conhecimentos, valores, identidade, preocupações e interesses. A autobiografia (como também pode ser chamada) pode permitir identificar as influências que as condutas e práticas esportivas sofrem do estilo de vida particular do indivíduo, compreendendo significados implícitos nas ações do mesmo. Também pode vir a oportunizar alguns esclarecimentos de incidentes críticos na vida atlética ou fora dela que, possivelmente, podem afetar a carreira esportiva. E para melhor compreensão dos relatos, usaremos a análise de conteúdo por eixo temático (análise temática) proposta por Richardson (1999), que permitirá uma nova análise e uma interpretação do fenômeno estudado.

Richardson (1999, p. 224) afirma que “[...] a análise de conteúdo é, particularmente, utilizada para estudar material do tipo qualitativo (aos quais não se pode aplicar técnicas aritméticas) [...]”. Para ele, este tipo de análise é utilizado para compreender melhor um discurso, indo a fundo nas suas características e extraindo os seus momentos mais importantes.

Richardson (1999) entende que a análise de conteúdo pode ser realizada e aplicada em campos lingüísticos (de forma escrita ou oral, como jornais, revistas, diários, questionários e entrevistas), como em campos não lingüísticos (como objetos, elementos iconográficos, documentos fotográficos e cinematográficos).

Este autor também se baseia nos estudos de Bardin (1979) e afirma que a análise de conteúdo necessita seguir ordenadamente três fases: pré-análise, análise do material e tratamento dos resultados.

A pré-análise é, segundo Richardson (1999), a fase de organização e elaboração do esquema de trabalho, com operacionalização e sistematização de idéias, como: escolha do material, formulação de hipóteses e objetivos e elaboração de indicadores para a interpretação dos resultados.

Já a análise do material seria a codificação e/ou a quantificação da informação, momento em que se realiza, como em questionários, a numeração das colunas e a perfuração correspondente (quantificação), ou a determinação de unidades de registros, por exemplo, em entrevistas, podendo ser essas unidades de registros palavras ou símbolos, frases ou orações, temas, ator ou documento completo (RICHARDSON, 1999).

Por último, no tratamento dos resultados, realiza-se a categorização, a “[...] transformação – seguindo regras específicas dos dados de um texto – procurando agrupá-los em unidades que permitam uma representação do conteúdo desse texto [...]” (RICHARDSON, 1999, p. 233).

Para esta pesquisa, realizaremos a categorização dos resultados por análise temática, procurando-se descobrir o sentido da mensagem, reescrevendo um fragmento do discurso, tentando extrair seu significado, de acordo com o problema pesquisado (RICHARDSON, 1999).

Como o objetivo do trabalho é investigar possíveis situações no esporte que desencadeiam nos atletas o sentimento de medo, e por estarmos analisando duas

modalidades diferentes, faremos, primeiramente, a análise de conteúdo temático sobre os resultados da pesquisa dos atletas da canoagem, e, depois, os do *mountain bike*, separadamente, para, posteriormente, realizarmos os cruzamentos dos dados encontrados para análise e discussão.

Para a coleta dos dados faremos a gravação sonora dos depoimentos (encontrados no anexo 3), seguindo-se o roteiro da entrevista semi-estruturada, mantido no anexo 1.

### **4.3 – Universo da pesquisa**

Em se tratando de uma pesquisa qualitativa, a análise de histórico de vida dispensa um número elevado de participantes. Portanto, para este estudo, analisaremos 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. Manteremos transcritas, em anexo, as entrevistas, conforme coletadas em nossas visitas aos participantes. Entretanto, para melhor observação e compreensão dos resultados analisados, realizamos um quadro transcrevendo somente os trechos utilizáveis e mais importantes das entrevistas, conforme a método de análise de conteúdo temático permite realizar.

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 frequência 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<sup>2</sup>, 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).

Classificando estas modalidades do ponto de vista de suas habilidades, ambas podem ser encaradas como constituídas por habilidades abertas, executadas em um ambiente complexo e imprevisível, que está sempre se modificando, determinando as questões relativas ao tempo e espaço das execuções, tendo, os indivíduos, que se adaptar constantemente ao meio em si, dependendo também das possibilidades de percepção própria e das variáveis do desenvolvimento. Tais atividades podem também ser classificadas como cíclicas ou contínuas, caracterizadas pela natureza repetitiva da ação, cujos pontos iniciais e finais são determinados por fatores externos e ambientais (possuem linha de largada e chegada), e não pela própria modalidade em si (BARBANTI, 2005).

---

<sup>2</sup> Schwartz (2002) faz uma distinção entre os conceitos de risco e perigo, afirmando que os perigos são totalmente imprevisíveis e, de certa forma, podem ter também uma característica involuntária, exemplificado por catástrofes naturais, caracterizadas como fatalidades. Já os riscos são controláveis, conhecidos, previsíveis e, no caso destas atividades, pode-se acrescentar ainda a intencionalidade, sendo sua probabilidade calculada de forma determinada.

A canoagem e o *mountain bike* ainda podem ser caracterizados como modalidades constituídas por habilidades motoras rudimentares, por utilizarem grandes músculos para a realização do movimento (GALLAHUE; OZMUN, 2005), e, quanto aos seus aspectos funcionais de movimento, pode-se considerar que ambas as modalidades apresentam tarefas de estabilidade (ênfase em manter o equilíbrio em situações de movimento dinâmico, no caiaque ou canoa e na bicicleta), tarefas locomotoras (levam o corpo de um ponto a outro num determinado espaço (por meio do remar e do pedalar) e tarefas manipulativas (exercem uma força contra um determinado objeto, no caso da canoagem, manipular o remo, e do *mountain bike*, manipular a bicicleta por meio da ação da força nos pedais e manipular freios e a direção do guidão (GALLAHUE; OZMUN, 2005).

Como última forma de classificação das modalidades, considera-se o tipo de tarefa da canoagem como de confrontação individual e indireta entre os competidores, sendo que cada canoísta compete individualmente e respeitando uma determinada ordem de largada, ao passo que o *mountain bike* pode ser classificado individualmente, mas, por outro lado, com confrontação direta entre os competidores, já que os mesmos competem todos juntos, largando ao mesmo tempo, disputando posições do início ao fim. A canoagem demanda uma necessidade muito grande nos aspectos de velocidade, potência e precisão, ao passo que o *mountain bike* exige maior força e resistência. Entretanto, ambas as práticas necessitam de uma grande quantidade de habilidades, tanto no aspecto técnico-tático, quanto nos aspectos físico e psicológico (BOMPA, 2002).

Após serem descritos os procedimentos metodológicos e a delimitação do universo da pesquisa, passemos, agora, a analisar os dados coletados e, posteriormente, discuti-los, para que possamos alcançar nossos objetivos.

---

---

## ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

---

---

*“O princípio de redução leva naturalmente a restringir o complexo ao simples. Assim, aplica às complexidades vivas e humanas a lógica mecânica e determinista da máquina artificial. Pode também cegar e conduzir a excluir tudo aquilo que não seja quantificável e mensurável, eliminando, dessa forma, o elemento humano do humano, isto é, paixões, emoções, dores e alegria”.*

*(Edgar Morin, 2000)*

## 5.0 - ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Para o cumprimento desta etapa da pesquisa, os passos seguidos respeitaram e se basearam na metodologia do trabalho, sem perder de vista os objetivos 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, que se encontra no anexo 2. 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 frequência 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 frequência 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 frequência 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 semanais 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 frequência 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, possuímos 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.

Ao término das transcrições das entrevistas, debruçamo-nos na tentativa de categorizar os dados, com o intuito de organizar melhor as respostas dos participantes e, também, deixando-as de maneira mais formal, já que nas transcrições mantivemos os erros de concordância e conjugação verbal. A categorização permitiu que agrupássemos os dados do texto, extraindo os significados mais importantes.

Após realizar as transcrições das entrevistas, juntamente com a categorização das mesmas, pode-se chegar a reconhecer as unidades de significados dos discursos, encontrando, conforme prescrito nos procedimentos metodológicos, os seguintes eixos temáticos principais, tanto dentro da modalidade canoagem, como para o *mountain bike*, para análise e posterior discussão:

**I – Infância ativa**

- II – Sentimentos e emoções positivos
- III – Sentimentos e emoções negativos
- IV – Sentimento de medo
- V – Superação do medo

Os eixos temáticos principais apresentados há pouco são sustentados por unidades de significados, que foram denominadas eixos temáticos secundários, sendo estes, diferentemente reconhecidos nas duas modalidades. As tabelas 1 e 2 explicitam as denominações primárias e secundárias de cada eixo temático para cada modalidade:

**TABELA 1 – TABELA REFERENTE AOS EIXOS TEMÁTICOS PRIMÁRIOS E SECUNDÁRIOS INDICATIVOS DAS UNIDADES DE SIGNIFICADO DA MODALIDADE CANOAGEM**

<b>CANOAGEM</b>	
<b>EIXO TEMÁTICO PRINCIPAL I</b>	<b>EIXOS TEMÁTICOS SECUNDÁRIOS</b>
<b>Infância Ativa</b>	Infância ativa com familiares e amigos Aulas de educação física na escola
<b>EIXO TEMÁTICO PRINCIPAL II</b>	
<b>Sentimentos e Emoções Positivos</b>	Figura do professor Incentivo dos pais Primeiras experiências em competições Relacionamento com companheiros de equipe Experiências de êxito no esporte
<b>EIXO TEMÁTICO PRINCIPAL III</b>	
<b>Sentimentos e Emoções Negativas</b>	Cobrança Importância da competição Fatores externos Dificuldades do meio
<b>EIXO TEMÁTICO PRINCIPAL IV</b>	

<b>Sentimento de Medo</b>	Situações de aparição do medo Definição de medo
<b>EIXO TEMÁTICO PRINCIPAL V</b>	
<b>Superação do Medo</b>	Superação do medo

Para as duas modalidades, puderam ser reconhecidos os mesmos eixos temáticos principais, seguindo-se os critérios da análise de conteúdo temático. Somente os eixos temáticos secundários, sustentadores dos eixos principais, é que apresentaram diferentes unidades de significados, devido às especificidades dos esportes aqui considerados:

**TABELA 2 – TABELA REFERENTE AOS EIXOS TEMÁTICOS PRIMÁRIOS E SECUNDÁRIOS INDICATIVOS DAS UNIDADES DE SIGNIFICADO DA MODALIDADE *MOUNTAIN BIKE***

### ***MOUNTAIN BIKE***

<b>EIXO TEMÁTICO PRINCIPAL I</b>	<b>EIXOS TEMÁTICOS SECUNDÁRIOS</b>
<b>Infância Ativa</b>	Infância ativa com familiares e amigos Aulas de educação física na escola
<b>EIXO TEMÁTICO PRINCIPAL II</b>	
<b>Sentimentos e Emoções Positivos</b>	Relacionamento com amigos Incentivo dos pais Primeiras experiências em competições Experiência de êxito no esporte
<b>EIXO TEMÁTICO PRINCIPAL III</b>	
<b>Sentimentos e Emoções Negativos</b>	Adversidades da modalidade Adversidades na competição
<b>EIXO TEMÁTICO PRINCIPAL IV</b>	
<b>Sentimento de Medo</b>	Situações de aparição do medo Definição de medo
<b>EIXO TEMÁTICO PRINCIPAL V</b>	
<b>Superação do Medo</b>	Superação do medo

Tais eixos temáticos principais e secundários foram encontrados devido à proximidade da organização dos dados categorizados e, também, de acordo com o problema da pesquisa, respeitando fielmente os objetivos do trabalho. Importante saber que, dentro de cada eixo temático principal, pode ser encontrado um ou mais aspectos que sustentam as hipóteses dos mesmos e foram definidos como eixos temáticos secundários, conforme apresenta Richardson (1999).

A seguir, apresentaremos ordenadamente cada eixo temático principal, analisando seus respectivos eixos temáticos secundários, dentro de cada modalidade.

## **5.1 – Análise da CANOAGEM**

### **EIXO TEMÁTICO PRINCIPAL I – Infância ativa**

Devido à possibilidade de a técnica de história de vida resgatar momentos vividos pelos sujeitos desde sua infância, pode-se constatar que todos os sujeitos possuíram uma infância muito ativa e rica, cheia de brincadeiras e atividades tanto na escola, nas aulas de educação física, como fora dela, com amigos e familiares, fato que acabou nos levando a delimitar o primeiro eixo temático principal, com o nome de “Infância ativa”, tendo como eixos temáticos secundários a infância ativa com familiares e as aulas de educação física escolar.

Conforme análise das entrevistas percebe-se que todos os entrevistados praticavam diversos jogos e brincadeiras, principalmente na presença dos familiares, conforme se observa na narrativa do participante 1:

*“[...] brinquei nas ruas com os amigos, desde os 5 anos, e por ter um irmão mais velho, sempre estando na rua, eu sempre estava junto”. (Participante 1)*

A presença do irmão mais velho parece ter influenciado o participante 1 a vivenciar jogos e brincadeiras, os quais, segundo ele, eram variados e experimentados de diversas formas, tanto na rua quanto no clube:

*“A brincadeira nossa era na rua e no clube que tem perto da casa, que era na piscina, no campo, sempre muito livre. [...] As principais brincadeiras eram na piscina e também na rua, como pique-esconde, jogava muito, jogava futebol bastante, essas eram as principais atividades [...]”. (Participante 1)*

O participante 2 também pode ser considerado como tendo uma infância extremamente rica e positiva, vivenciando diversas brincadeiras, também na presença de seus irmãos, conforme trecho a seguir:

*“Pra começar eu tenho três irmãos né, dois homens e uma mulher, então, já aí, já tem uma [...] um bom relacionamento com eles, então a gente sempre procurou brincar bastante, desde moleque”. (Participante 2)*

Conforme a narrativa deste participante, pode-se perceber que, devido às condições oferecidas pelos pais, como os espaços internos das casas, assim como, alguns costumes da família, como a presença de animais, plantas e árvores, este indivíduo já tenha adquirido, desde a infância, o gosto pela natureza e o convívio junto a ela, conforme parte da sua fala a seguir:

*“Minha casa, graças a Deus ela, tem um espaço verde, grande e aqui sempre foi um play-ground nosso mesmo. Acordava e tava aqui no jardim, tava na árvore, tava na quadra, meu pai sempre também preservou essa parte de natureza, então [...] sempre teve galinha, vários bichos em casa, e sempre tava em contato com a natureza, sempre gostei de subir em árvore, trepa em tudo quanto é lugar, então eu acredito que foi uma infância saudável”.*  
(Participante 2)

O participante 3 também relatou ter contato com o meio natural desde a sua infância, freqüentando uma fazenda que a família possuía na época:

*“[...] na fazenda [...] a gente tinha uma fazenda, brincava assim, em campo, tudo [...]”.* (Participante 3)

Este participante também pode ser considerado como tendo uma infância muito rica e saudável, quanto a este aspecto, pois afirmou ter tido várias experiências com brincadeiras populares de rua, com amigos e familiares:

*“Quando moleque né cara, era, [...] primeiro era aquela brincadeira de rua, passa pra molecagem, um pouco maior, mais entre família, primos e, [...] brincadeira normal, pega-pega, esconde-esconde, coisa assim, de competição, sempre gostei de participar, sempre me dava bem [...] subi em árvore [...] eu era muito pequenininho, era muito ágil, pra subir e descer e correr [...], e acho que me dava bem nisso aí, porque eu gostava também, [...] Era mais na rua assim, as brincadeiras de infância mesmo é mais na rua, aí, começo a vim [...], eu lembro que vinha a moda de patins, moda de coisa [...], a gente brincava de joga, anda de patins, coisa tudo meio que na rua”.* (Participante 3)

O participante 4 também relatou sua infância como sendo muito divertida e aproveitável, afirmando que brincava muito com primos e amigos, ressaltando esta possibilidade devido a cidade onde morava, sendo esta pequena e do interior:

*“Na minha cidade, pequena assim, né cara, todo mundo conhecia todo mundo, era [...], tipo, direto vivia na rua, brincando, não tinha perigo de nada, né cara, de assalto, assim essas coisas. Direto ía jogar bola, com a gurizada, e vivia na casa dos meus primos, brincando, não tinha enrosco. Era escola e brincadeira”.*  
(Participante 4)

*“[...] na minha família, os primos assim, são tudo na mesma faixa etária. Bastante primos a gente tinha, e jogava bola, saía e brincava na praça, [...] a noite, brincava de esconde, na rua assim direto”.* (Participante 4)

Este quarto participante ainda relatou que brincava muito no rio da cidade, mostrando sua afinidade e aproximação com as corredeiras do rio, desde a infância:

*“Direto a gente brincava no rio também, chegava a tarde, no verão, a diversão da cidade é roda de bóia, nada, brinca de pega-pega no rio. E corredeira a gente conhecia muito”.*  
(Participante 4)

O participante 5, indiferentemente dos demais participantes, também narrou sua infância como sendo uma fase muito positiva para ele, com vários momentos de brincadeiras e diversão:

*“Bom, na minha infância, eu tive uma infância com bastante liberdade, né, meus familiares, pai e mãe, me liberaram muito pra fazer brincadeira, com meus amigos, primos, etc. Eu brincava de tudo, jogava bola, quando pequeno eu brincava com [...] com bichinhos, bonecos, de tudo, tudo que uma criança poderia fazer algo para se divertir eu estava brincando tendo as oportunidades”.* (Participante 5)

Este quinto participante também demonstrou certa adoração pela natureza, desde pequeno, brincando em matos e florestas, conforme se percebe em sua narrativa:

*“Até mesmo brincava [...], em matos né, fazendo barraquinhas, brincando de [...] de policial, no meio das florestas, coisa e tal. Então acho que eu tive uma, uma infância muito legal, por parte, e aproveitando ao máximo ela, com várias brincadeiras”.* (Participante 5)

Este participante ainda relatou que já tinha certa afinidade pela canoagem desde a sua infância, quando brincava de barquinhos de papel nas corredeiras formadas pela água da chuva, nas sarjetas das calçadas, e também afirmou que brincava de bóia nos rios, descendo as corredeiras de forma lúdica e divertida:

*“[...] 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”.* (Participante 5)

*“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”.* (Participante 5)

Tal eixo temático principal, estabelecido como “Infância ativa”, também pode ser constatado nas aulas de educação física no ambiente escolar. A idéia, neste momento da entrevista, era adquirir informações de como foram as aulas desta disciplina na escola, se os sujeitos se interessavam por tais aulas e se algum fato ou acontecimento vivido nesta etapa da vida dos mesmos poderia



influenciar alguma atividade posterior, na realização da modalidade que ambos praticam atualmente.

Conforme fragmentos das entrevistas de todos os participantes, as aulas de educação física podem ser consideradas benéficas para a vida dos indivíduos, contribuindo de maneira significativa para o gosto de atividades físicas e esportivas, sendo que os mesmos citaram vários pontos positivos de tais aulas, como diversificação no ensino dos conteúdos, na maioria dos casos, e bom relacionamento com os professores e amigos:

*“[...] as aulas de educação física eram bem diversificadas [...]. No início eram atividades mais recreativas, e a partir do ensino médio que começou a ter atividades específicas, principalmente nos esportes mais comuns, como futebol, vôlei, handebol, basquete, e natação [...] tinha alguns esportes diferentes, como ginástica olímpica, a gente teve bastante, e atletismo [...]”.* (Participante 1)

*“O relacionamento com os professores, tinham um relacionamento mais de educador e também um pouco, um pouco amigo. A gente tinha um bom relacionamento, sempre muito participativo nas aulas de educação física”.* (Participante 1)

O mesmo pode ser notado nas narrativas do segundo participante:

*“[...] lá na escola eu acredito que também foi bem positivo, porque eles incentivavam a fazer o esporte, tinha dia de basquete, tinha dia de vôlei, tinha dia de futebol [...] eu costumava participar do que eu pudesse, principalmente futebol que eu gostava, eles tinham uns joguinhos adaptados, de taco, de tudo isso aí, e eu participava de tudo”.* (Participante 2)

*“[...] os professores sempre foram legais, nunca tive problema nenhum. [...] Não que o meu principal professor foi o professor de educação física da escola, só que foi um cara que, que manteve*

*semanalmente aquela [...] aquele esporte e alguma atividade né [...]*. (Participante 2)

O participante 3 também relatou as suas aulas de educação física na escola como algo positivo, tanto quanto a questão das aulas em si como o relacionamento com o professor:

*“Nas aulas de educação física, eram mais ou menos as modalidades populares, eu lembro que [...] da época que começa aproximar os jogos escolares até, o professor ele diversificava um pouco, [...] no começo era tudo aquela bagunça, de chutar bola, e depois foi [...] foi crescendo, até na quinta série, eu lembro, teve futebol [...] e a partir da sétima, oitava série, começou outros esportes, teve vôlei, handebol, tudo e eu gostava de participar um pouco mais eu fiz aula de natação na educação física, porque puseram uma piscina, aí eu participava das aulas de natação, que era uma coisa que eu adorava de fazer. Jogava né, vôlei, outras coisas, corrida, eu gostava muito de atletismo, nessas partes eu achava que eu ia bem, pela agilidade, tudo”.* (Participante 3)

*“E meu professor, o professor de educação física eu lembro do [...] da quinta à oitava série, eu me dava muito bem com ele, era um cara gente fina, assim, mas ele sabia que eu não gostava de futebol, então eu acho que ele respeitava”.* (Participante 3)

Conforme relatos do participante 4, pode-se perceber que, embora as aulas da educação física na escola não tenham sido tão diversificadas, o mesmo gostava muito das aulas e das atividades propostas pelo professor, quando existiam:

*“Chegava [...], a gente não via a hora de chegar a educação física, né, ficava a semana inteira, ansioso pra ir [...], ficava tipo assim, meninas num canto, assim, geralmente não faziam nada, e a piada jogando bola. Às vezes, tinha vôlei, alguma coisa, e teórico assim, muito pouco, xadrez, regras, essas coisas de*

*futebol, handebol, mas geralmente o professor chegava, jogava a bola lá a gente, e por isso a gente gostava mesmo”. (Participante 4)*

O participante 5 também comentou positivamente sobre suas aulas de educação física na escola, e também sobre o bom relacionamento que possuía com o professor:

*“Bom, minha vivência nas aulas de Educação Física, [...] eu tinha muito interesse em praticar as aulas, gostava muito de praticar ela. Praticava mais esportes, vôlei, futebol, é [...] de tudo, e sempre eu me dava o máximo nas aulas de Educação Física. As aulas eram mais diversificadas assim, era futebol, vôlei, handebol, a gente estudava bastante regras também, dos esportes, basquete, vôlei, essas então a gente diversificava bastante. O relacionamento com o professor, eu tinha um relacionamento muito bom, muito bom, até porque eu [...], nas aulas de Educação Física eu procurava sempre ser o melhor também né, sempre fui um aluno dedicado no esporte, demonstrando bastante interesse”. (Participante 5)*

Pode-se perceber e sugerir também que a escola teve um peso fundamental no gosto pela participação de esportes e competições, com a realização de jogos entre escolas, iniciando na vida dos sujeitos o contato com jogos competitivos e experiências, quanto às características intrínsecas do meio competitivo:

*“[...] sempre a escola participava dos jogos entre as escolas é [...] municipais, eu sempre estive envolvido nas equipes que a escola desenvolvia”. (Participante 1)*

*“[...] eu estudava no CLQ e sempre tinha CLQs, que eram jogos entre os alunos e entre as séries, então eu costumava participar do que eu pudesse [...]. Sempre tinha aquele grupinho de amigos*

*tal que, que gosta de jogar sempre no mesmo time tal [...]”.*  
(Participante 2)

*“[...] quando tinha os jogos escolares eu até participava, das outras atividades, assim, inclusive jogos escolares ele até não engloba só o esporte, engloba assim [...], englobava às vezes aula de perguntas, competição de pergunta, ehh, é raciocínio, e até outras coisas que precisava eu entrava bastante, encabeçava nesta parte”.* (Participante 3)

O participante 3 inclusive relatou que gostava muito de participar da organização dos jogos, seleção de equipes, tomada de decisões, entre outras coisas, demonstrando até um certo gosto e traço de liderança nesta etapa da sua vida:

*“[...] gostava bastante até de organizar. Inclusive também, nos jogos escolares, às vezes eu era [...], participava de escolher a turma, eu era [...] também eu gostava de organizar pra escolher times, e jogava né”.* (Participante 3)

Os participantes 4 e 5 também relataram que, na escola, participavam de jogos inter-classes e inter-escolares:

*“A gente tinha o time da escola né, tinha o time A e o time B, do segundo grau e o time do primeiro grau. E a gente se pegava entre nós, saía pros jogos [...]. E sempre tinha os jogos regionais, nas regiões. Aí, pra ir pra esses jogos, tinha o municipal, que juntava todas as escolas de todas as regiões, pra ver qual time ía pro regional. E meu time da cidade sempre ganhava assim, sabe”.* (Participante 4)

*“Eu participava também dos inter-séries, na minha região se chamava inter-séries, era o nosso colégio, só nosso colégio, e cada turma fazia seu time, de futebol, ou vôlei, e a gente disputava entre as turmas do mesmo colégio. [...] A gente sempre ficou, a minha turma [...] meu time, sempre ficou entre os três primeiros”.* (Participante 5)

Um fato que chamou muito a atenção nos relatos do participante 5 foi que, desde o início de sua entrevista, enquanto ainda estava falando das aulas de educação física na escola, até posteriormente, quando estava contando sobre sua carreira esportiva, o mesmo apresentou uma profunda fixação em ser o melhor e o primeiro lugar, em todas as atividades que participava e participa ainda hoje:

*“Nas aulas de Educação Física eu mostrava muito interesse, sempre, em ser o melhor, e isso o que eu faço [...], isso que eu tento ser hoje, no meu esporte também”. (Participante 5)*

Passado esta etapa das vivências infantis dos indivíduos, chegou o momento de penetrar especificamente na prática da modalidade esportiva realizada pelos entrevistados, começando com a busca de informações de como os mesmos começaram a praticar o esporte atual, de acordo com o roteiro de entrevistas, e neste caso, a canoagem.

## **EIXO TEMÁTICO PRINCIPAL II – Sentimentos e emoções positivos**

De acordo com as narrativas dos indivíduos, pode-se perceber a proximidade de alguns momentos da fala, o que levou a criar um segundo eixo temático principal, pensando, também, em nunca perder de vista os objetivos da pesquisa, tido como “Sentimentos e emoções positivos”, sustentado pelos seguintes eixos temáticos secundários: a figura do professor; o incentivo dos pais;

as primeiras experiências em competições; o relacionamento com os companheiros de equipe; experiências de êxito no esporte.

Segundo o relato das entrevistas, pode-se perceber, em um primeiro momento, que a figura do professor (primeiro eixo temático secundário) foi fundamental para o interesse e a motivação para a permanência no esporte para os sujeitos, desencadeando sentimentos positivos na prática da atividade.

Conforme a narrativa do primeiro participante, o fato de o professor ser também atleta o incentivou ainda mais a conhecer e aprender a canoagem, se espelhando muito nele, tendo-o como um ponto de referência:

*“[...] além de ser o professor ele também era atleta, então a gente se [...] a gente se espelhava muito nas histórias que ele contava de campeonatos, e de como ele remava, e isso foi cada vez mais aumentando o interesse no esporte”. (Participante 1)*

O segundo participante deixou transparecer muito claramente o sentimento positivo que possui em relação ao professor, sentimento esse de admiração e de seu bom relacionamento com ele:

*“[...] E o meu professor foi o R., o Parça, 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. Se ele fosse um professor que [...] um xarope, sei lá, um cara que não, num [...] não dá aquela sintonia eu poderia não tá aqui, então eu tenho muito que agradecer ele. Ele no começo foi um simpático, foi aberto, 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 [...]”. (Participante 2)*

O fato de o professor já começar a levá-lo para as competições simplesmente para ver e conhecer como era o esporte em nível competitivo, mesmo não podendo participar ainda, é considerado pelo sujeito como positivo e como fator de motivação.

O participante 3 também relatou o sentimento positivo que teve pelo seu professor no início das aulas, assim como outros professores que vieram em seguida, afirmando que tais pessoas inclusive substituíram a figura de seu irmão mais velho, que saiu cedo de casa para estudar, fato que o fez sofrer no início, mas que tal sentimento foi suprimido pela presença dos professores e amigos da canoagem:

*“E eu lembro até que, nessa época né, que foi quando eu tinha treze, quatorze anos, foi uma época que meu irmão saiu de casa, e eu era muito ligado com meu irmão, que ele foi fazer faculdade, e quando [...] quando eu comecei a entrar na canoagem eu percebi que tinham muitas pessoas, não só o professor, mas outros atletas, que lembravam um pouco a figura do meu irmão. Eu lembro que eu sofri muito quando meu irmão foi embora de casa, sabe, ele [...] você tem treze anos e tá acostumado a brincar e tudo, mas eu me identificava com os professores né, com o professor e com a molecada que remava, como meus irmãos assim, então acho que foi isso uma das [...] das [...], que eu fui me ligando ao esporte”. (Participante 3)*

O participante 4 também afirmou um certo sentimento positivo pelo seu professor na época, mesmo afirmando que o professor não era muito experiente, pois o professor de canoagem era o mesmo de educação física da escola, que assumiu tais aulas quando chegou um projeto para a popularização da canoagem na cidade:

*“[...] o professor também tipo, ele sempre ajudava o aluno pra conseguir as coisas, com pai, tipo, chegava e “olha, seu filho tá indo bem, não sei o que, não sei que lá” e eu pedi um caiaquinho, né, de fibra, e eles foram e compraram um caiaquinho pra mim [...]”. (Participante 4)*

*“Na cidade chegou um projeto lá, de escolinha de canoagem, com os barcos e tudo mais. Daí um professor de educação física também chegou lá e falou “ohh, vai abrir a escolinha”, e tal [...]. Mas aqui não [...] lá não tinha uma metodologia assim. Eles [...] a gente foi praticamente a primeira turma lá da escolinha. [...] O nosso professor ele também tava aprendendo com a gente, não era um [...] ele não tinha experiência também, no Slalom. Ele foi aprendendo junto com a gente”. (Participante 4)*

O participante 5 afirmou que, no início, quando começou a praticar canoagem, não existia um professor que ensinava a modalidade na cidade, mas relatou que os atletas mais velhos, que faziam esta função, o acompanhavam, e ele se sentia contente com isso:

*“Na época, quando eu comecei a praticar a canoagem na escolinha da Asteca, não tinha um professor. A gente tinha uma escolinha, que a Asteca fornecia o equipamento, barco, remo, colete, saia, capacete, pra fazer a prática, pra nós tá lá praticando. Quem acompanhava nós eram os demais atletas que estavam lá no treinamento, os atletas mais experientes e mais grandes, eles acompanhavam nós. Então, dentro desta escolinha não tive um técnico, um professor me acompanhando no dia a dia. Mas eu sempre gostei, sempre gostei, desde que eu comecei a praticar a canoagem eu sempre gostei”. (Participante 5)*

O incentivo dos pais (segundo eixo temático secundário) também é demonstrado pelos indivíduos como um segundo fator positivo, devido ao apoio para a prática e para a permanência no esporte, fato este que pode ser incluído na



temática principal de “Sentimentos e emoções positivos”, conforme visto nos trechos das entrevistas abaixo:

*“Meus pais não conheciam muito a modalidade por ser uma modalidade muito diferente, mas por ter um pouco de contato com os professores, eles acabaram deixando livre e sempre participando, nunca tiveram tanto esse medo em relação ao esporte. Então sempre incentivaram, nunca tiveram [...] tiveram receio. Só depois que a gente começou a remar em corredeira que começou a ter um pouquinho de receio mais, conhecendo a modalidade e a segurança foi tranquilo”. (Participante 1)*

O participante 2 citou, inclusive, que conheceu o esporte devido a um filho do amigo de seu pai e que foi ao primeiro dia de aula acompanhado por eles, pai e mãe. Relata, também, que a identificação com o grupo foi fundamental para a continuidade nas aulas e, inclusive, o apoio dos pais:

*“[...] o pai do A. é o amigo do meu pai, e eu lembrava que o meu pai falava de vez em quando do A. [...]. Sei que um dia eu apareci lá com meu pai e com minha mãe [...]. Como é um esporte que eu já achei [...] eu já me identifiquei no começo e ía direitinho, segunda, quarta e sexta, e meus pais já começaram a gostar também, perceberam [...] conheceram o grupo, perceberam que era um grupo saudável, uma irmandade mesmo, e eu me identifiquei total mesmo, eu me achei no esporte. Sou feliz até hoje”. (Participante 2)*

O participante 3 também relatou que conheceu o esporte por causa dos pais, e que os mesmos foram fundamentais para a sua permanência no esporte, inclusive quando precisou tomar uma decisão importante em sua carreira, quando foi convidado para integrar a equipe permanente de canoagem:

*“[...] tava no parque da rua do porto, em Piracicaba lá, quando tinha, né [...], tinham as aulas, fui caminhar com minha mãe, minha mãe caminha diariamente, e um dia eu vi aquela brincadeira de caiaques, tudo, e eu fiquei interessado, até que lembro que foi numa sexta feira isso, eu perguntei se eu poderia entrar na sexta feira, tudo, daí minha mãe não deixou até, porque eu não tinha levado bermuda, mas que na segunda feira ía ter aula e eu podia entrar”. (Participante 3)*

*“[...] o incentivo dos meus pais passou a ser diferencial mesmo [...], foi quando, em 2002, eu recebi o convite pra participar da equipe, da equipe brasileira, da equipe permanente, daí foi aí que eu tomei minha decisão, eu falei não, eu quero o esporte, [...]. A partir desse momento eles botaram todas as fichas em mim, até hoje assim, acho que eu sou, na minha modalidade, um dos atletas que os pais mais [...] mais apóiam, sem dúvida”. (Participante 3)*

O participante 4, embora brevemente, também afirmou que seus pais sempre o ajudaram e incentivaram a permanecer nas aulas de canoagem, igualmente como os entrevistados anteriormente:

*“[...] me apoiavam cara, eu saía competi, eles me ajudavam, sempre [...], sempre acreditaram ne mim assim”. (Participante 4)*

O quinto participante afirmou que a figura do irmão foi fundamental para que o mesmo conhecesse o esporte, pois foi este que iniciou primeiramente na modalidade, e tal participante o acompanhava nos treinos, começando a se interessar pela canoagem dessa forma:

*“[...] até um dia, meu irmão comprou um caiaque, se chama “surfinho”, é comum onde que eu mora, na minha terra, ele se chama “surfinho”, é um barco bem antigão, só pra brincadeiras, e ele começou, e eu acompanhava ele, eu ajudava ele a levar o barco, até a margem do rio. E um dia, [...] eu sempre acompanhava ele nos treinos dele, no clube, da Asteca, e eu*

*recebi um convite dos atletas da Asteca pra ingressar na escolinha, né. Foi lá então que eu comecei e me dediquei até hoje”. (Participante 5)*

O participante 5 também relatou a importância dos incentivos dos pais, embora, no começo, os mesmos não apoiassem totalmente, devido a algumas dificuldades, ressaltou, posteriormente, que eles passaram a incentivá-lo para a prática da modalidade:

*“No começo os meus pais eram um pouco contra, porque, porque eu venho de família humilde, meus pais não tinham muitas condições de me ajudar a comprar material, foi o caso do meu irmão, também já sabia que o material não era muito barato, pra comprar todo o equipamento, então não tinha muito o incentivo deles. Hoje eles apóiam bastante, eles [...] dão muito apoio”. (Participante 5)*

Um terceiro fator positivo que apareceu nas entrevistas dos participantes, o qual pode ser incluído neste segundo eixo temático principal, foi o fato de as primeiras experiências em competições (terceiro eixo temático secundário) servirem como fonte de motivação para aprenderem cada vez mais e se aperfeiçoarem para competir e conquistar resultados cada vez mais satisfatórios:

*“Eu participei de duas provas como iniciante, na primeira não tive essa intenção de vitória, era só de participar, na segunda competição aí eu já comecei a perceber que tinha [...] que eu tinha possibilidades [...] possibilidade de estar ganhando e comecei a me preocupar mais, a ter mais essa intenção da vitória, tentando sempre [...] sempre comecei a ter o pensamento de competir e no final esperar um resultado bom”. (Participante 1)*

O segundo entrevistado também ressaltou a importância das primeiras competições para aumentar cada vez mais o interesse no esporte:

*“[...] naquela época tinham várias etapas em água parada, em Americana, em Piracicaba, onde tivesse uma lagoa, fazia uma competiçõzinha de água parada pro iniciante. Isso aí incentiva muito, porque, não que é chato, mas é legal ter uma que você vai se focar, você vai ter uma meta, tem uma competição daqui três semanas, então você vai querer se aperfeiçoar cada vez mais e, começou assim [...]”. (Participante 2)*

Este indivíduo, provavelmente, tenha adquirido um grande gosto pela modalidade, por ter tido experiências de êxito no início da carreira competitiva, fato este sugerido, devido a sua exaltação em narrar a primeira vitória:

*“[...] já tive um [...] sorte, eu não sei, fiquei em primeiro lugar, e aquilo lá me incentivou mais ainda, cheguei em casa com medalha, e meu pai e minha mãe [...]”. (Participante 2)*

O segundo atleta ainda relatou mais um acontecimento, que serviu como motivação nas suas primeiras experiências em competições, podendo ser incluído no eixo temático principal de “Sentimentos e emoções positivos”, sendo o fato de ter que competir no início com pessoas mais velhas e mais habilidosas e experientes, de uma categoria acima da sua, por não ter competidores suficientes na categoria de sua faixa etária, mas que isso serviu como motivação para buscar se superar e se aperfeiçoar cada vez mais:

*“Eu era cadete<sup>3</sup> ainda, comecei com treze anos, então, era cadete, só que naquela época não tinha muito cadete, então eu já comecei a ser júnior, e já comecei a remar com muita gente que sabia muito mais do que eu. E invéz de ser desestimulante, poderia ver por um lado que é [...] poderia ser injusto, eu vi pelo lado que eu tinha que achar um jeito de me igualar a eles, mesmo sendo jovem, mais novo e mais inexperiente, foi até um estímulo né, tentar me igualar e chegar perto deles, então, eu percebi que foi [...] foi progressivo e até meio que rápido, comecei a já chegar nos júnior dali”. (Participante 2)*

Este segundo participante também apresentou em sua narrativa o aumento crescente de interesse e busca por mais aprendizado e aperfeiçoamento na canoagem, falando das fases de aprendizado e das etapas do autoconhecimento e auto-imagem no esporte:

*“[...] quando é iniciante, e você vai percebendo, quanto mais você sabe mais você sabe que não sabe, entendeu, e aí você vai buscando conhecer, buscando fazer cada vez mais rápido uma remonta<sup>4</sup>, vai [...] vai pegando o seu estilo mesmo, seu estilo de remada, se é um estilo agressivo ou compassado, e, sei que é isso. Iniciante é assim”. (Participante 2)*

Nos relatos do participante 3, também pode-se perceber sentimentos e emoções positivas, ao descrever o que sentia quando percebia sua evolução no esporte, como foi notado anteriormente nas narrativas do atleta anterior:

*“Acho que a primeira [...] sentimentos e emoções, positivas, é, eu tenho da [...], as primeiras emoções assim, foi a minha, começar*

---

<sup>3</sup> As categorias da canoagem se dividem em: cadete (até 15 anos); júnior (de 16 até 18 anos); sênior (de 19 até 30 anos) e master (acima dos 30 anos).

<sup>4</sup> Nome técnico utilizado para descrever a ultrapassagem na porta (balizas penduradas nos rios por arames estendidos de uma margem a outra) que se encontra no sentido contrário da correnteza do rio.

*a perceber a minha evolução, quando eu passei de água parada, para corredeira e tudo”. (Participante 3)*

O terceiro e o quarto participantes também relataram as suas primeiras experiências em competição como algo positivo, de uma maneira geral:

*“[...] nas provas de iniciantes, acho que a melhor coisa que tem é fazer prova de iniciante, porque a pessoa vai aprendendo a competir, né. Aí fui indo, comecei a me dar bem, até comecei a ganhar as provas de iniciantes, tudo né”. (Participante 3)*

*“A primeira competição que eu me lembro, fazia acho, que três semanas que eu tinha começado a remar. E foi lá no rio mesmo, lá em Tomazina. Daí foi aqueles barquinhos surfinho, né, e tinha competição de 100 e 50 metros. E eu classifiquei na final do [...] dos 100 metros lá. E depois, mesma coisa aconteceu nos 50, [...] e eu peguei em segundo lugar nas duas baterias. E daí, minhas duas primeiras medalhas na canoagem, três semanas, me empolguei também cara”. (Participante 4)*

O participante 4 ainda relatou outras experiências positivas nas primeiras competições, que podem ser incluídas neste eixo temático secundário, sustentador do eixo temático principal, nomeado de “sentimentos e emoções positivos”:

*“Depois, não ficou por aí. Tinha uma competição em Santa Helena e aí eu já tava mais desenvolvido até. E ganhei medalha também. E fui ganhando as medalhinhas. A gente foi se empolgando né, cada vez mais. No final do ano, teve uma competição, depois que a gente tava começando a remar Slalom, já, teve uma competiçõzinha de [...], de iniciante, lá em Tomazina. [...] E eu consegui fazer todas as portas, a galera meio que se embaçava um pouco, tudo. Peguei troféu de primeiro lugar. Aquilo pra mim foi [...] vixe. Tenho a filmagem ainda, até hoje. Eu olho assim, eu [...] nossa [...]”. (Participante 4)*

O participante 5 também afirmou, em suas narrativas, que as primeiras experiências em competições serviram como fonte de motivação para a continuidade no esporte, conforme seu relato:

*“Eu acho que de repente foi as competições, e com os títulos já, nas categorias iniciantes, tal, sempre fez com que eu me dedicasse mais, então eu fui crescendo e aperfeiçoando mais, não largando, cada dia, cada dia mais querendo mais, então eu to até hoje assim”. (Participante 5)*

Um quarto eixo temático secundário que fortalece a temática principal de “Sentimentos e emoções positivos” é citado pelos entrevistados, referentes ao círculo de amizades e viagens conhecendo outros lugares diferentes:

*“Ela foi mais uma parte de incentivo por eu tá viajando com os amigos, acabei criando bastante amigos, e tá no grupo, ficar longe de casa alguns dias, e com um grupo só de amigos sem estar os pais”. (Participante 1)*

Em outro momento afirmou:

*“Os primeiros acho que objetivos das minhas participações era mais de conhecer outro lugar, [...] eu não tinha muito esse objetivo de competitivo, era mais por prazer de tá lá e fazer uma coisa diferente”. (Participante 1)*

O segundo entrevistado também deixou transparecer a importância de se identificar com o grupo de amigos e de pertencer à equipe de canoagem:

*“[...] comecei a viajar pra bastante lugar, conheci bastante lugar, conheci cada vez mais os meus parceiros, meus irmãos de equipe, e cada vez pegando mais gosto e mais gosto pelo esporte e pela Ascapi, que é minha segunda família com certeza”.*  
(Participante 2)

O participante 3 também demonstrou atribuir muita importância ao fato de ter se identificado com o grupo, ocorrência que o fez aumentar o interesse ainda mais pelo esporte:

*“Eu acho que a associação que eu entrei também ela tinha uma, uma idéia de engloba assim o atleta como [...], como um amigo, não só como mais um esportista, ou como [...], uma pessoa que poderia dar um esportista como poderia dar uma pessoa qualquer que só passou pelo esporte. Então isso que eu me identifiquei muito na associação, na canoagem né. Aí daí que eu comecei entrar mesmo assim, até o D., o A., o P., toda essa moçada eu acabei meio que chamando eles né, pegando peso meio que pro lado do irmão que eu sentia falta.”* (Participante 3)

O participante 4 também afirmou sua empolgação em sair para competir fora do seu estado pela primeira vez, conforme a narrativa:

*“Daí um [...] tipo, um mês depois, a gente foi pra Três Coroas, primeira competição fora, assim, do estado, acho que em 98. E chegou, nossa, era tudo novidade. Nunca tinha visto remo de carbono, caiaque de carbono, os caras remando, assim, se via aquilo, “nossa, olha os caras, o que eles fazem”, ficava espantado assim. Aquilo pra mim foi, vixe, foi [...] a melhor sensação que [...] da canoagem que eu já tinha sentido, né. E meu pai também daí se empolgou, começou a apoiar mais ainda. É [...] o comezinho foi massa mesmo.”* (Participante 4)

O participante 5 também afirmou que as viagens e os momentos que passava com os amigos de clube foram muito positivos, fato que também o levou



a permanecer no esporte e confirmando este eixo temático principal nomeado de “Sentimentos e emoções positivos”:

*“[...] eu fui saindo da minha cidade, uma coisa nova pra mim, que eu tive a oportunidade de conhecer vários lugares, naquela época eu não [...] eu não pensava muito em resultado. Só queria mais era competir, tá no meio dos amigos e me divertir também. Tanto me divertir fora, na viagem, como divertir dentro da água, com meu barco, né. Mas me diverti [...], eu lembro que eu me diverti bastante, com todos os meus amigos do meu clube, me diverti muito [...], foi muito legal”. (Participante 5)*

O quinto e último eixo temático secundário, denominado de “experiências de êxito no esporte”, que sustenta esse eixo temático principal da categorização das entrevistas (Sentimentos e emoções positivos), pode ser considerado pelas conquistas de bons resultados e vitórias no esporte, relatado pelos sujeitos participantes da pesquisa:

*“[...] a sensação mais positiva foi quando a gente consegue superar essa [...] numa prova conseguir um bom resultado”. (Participante 1)*

O primeiro participante também destacou a importância de ter conquistado sua primeira classificação para o Campeonato Mundial Júnior da modalidade, fato que merece ser destacado para apoiar a construção da temática principal “Sentimentos e emoções positivos”, como vem a seguir:

*“Uma das experiências mais positivas que pra mim foi quando eu consegui a classificação pro mundial júnior, onde foi o meu primeiro campeonato internacional”. (Participante 1)*

O participante 2 também narrou um momento da sua carreira esportiva que serviu para a construção deste eixo temático secundário (experiências de êxito no esporte), sustentador do segundo eixo temático principal, “Sentimentos e emoções positivos”:

*“[...] ía ser o Campeonato Brasileiro em Itapira [...] fui pra prova e fiz uma prova que hoje eu dia eu não consideraria a melhor da minha vida, só que consegui ficar em primeiro tal, e foi mais um passo pra mim continuar no esporte, que me impulsionou mais um pouquinho”. (Participante 2)*

O participante 3 relatou vários momentos da sua história no esporte que podem ser considerados como positivos, com base em suas experiências e conquistas, sustentando este eixo temático, como superar um atleta que ele se espelhava e a primeira classificação para uma competição internacional, como seguem:

*“Eu tinha [...], eu participei né, foi até meu primeiro brasileiro, e nesse brasileiro, em lembro, em 2000, eu tava na C1, e eu ganhei, né, o cara que tava em primeiro na C1 júnior, ele tava até pré-classificado pro mundial, ele deu uma errada e eu ganhei dele, né, antes dele ir pro mundial júnior, e eu tinha apenas quinze anos, né, e era o primeiro ano meu na C1. Eu acho que esse sentimento assim, pra mim foi muito bom, de eu me valoriza, de eu ter ganhado de uma pessoa que pra mim, eu lembro que eu olhava assim ele, pô, ele vai pro mundial, ele é um [...], uma pessoa que eu tenho que seguir, e eu até, foi a primeira pessoa que eu ganhei, acho que foi um sentimento legal. (Participante 3)*

*“Outro sentimento bom que eu lembro, foi a primeira vez que eu classifiquei pro mundial assim que, né, eu tinha assim, até um*

*sonho na minha cabeça [...] me chamaram, eu era o atleta mais novo, da equipe, e quando eu cumprimentei o atleta mais velho, o G., ele me disse bem assim, “bem vindo ao time”, sabe [...], acho que, esse sentimento que eu tive de [...], acho que me engrandeceu, foi uma coisa que [...] me enchia o peito, eu ficava muito orgulhoso disso, acho que é um dos sentimentos gostosos, um dos sentimentos bons assim, que eu tenho”. (Participante 3)*

O participante 4 também narrou um momento de sua carreira no esporte que serviu para sustentar este eixo temático secundário, a saber:

*“Acho que a situação que mais marcou, [...] foi acho que uma seletiva em 2005. [...] E foram três provas na seletiva. E na primeira prova, que eu me lembro, eu tinha andado mal. No sábado eu consegui fazer uma prova boa. Precisava de mais uma prova boa no domingo, pra mim classificar. E nisso, já tinham dois canoístas que já tavam numa situação muito melhor que a minha, muito boa. E na primeira descida do domingo, [...], não tinha andado bem, tava numa porcentagem muito alta. E os outros dois canoístas tinham andado bem pra caramba [...] era uma situação quase impossível de eu classificar, e dependia dos dois andar muito mal e eu fazer uma descida espetacular, no domingo. Eu já tava desacreditado totalmente, depois da primeira descida, não acreditava em possibilidade nenhuma de [...] de [...] de eu conseguir a vaga. Depois eu vi o resulta lá, tava em primeiro lugar, classificado [...], então eu falava assim, como pode cara, uma situação tão, tipo, não dependia só de mim sabe, até hoje eu fico meio abobado assim”. (Participante 4)*

O quinto participante narrou um momento de sua carreira muito importante para ele, que pode ser considerado como sustentador deste eixo temático secundário nomeado de “experiências de êxito no esporte”, relatando o momento que considera ser o mais importante de sua vida atlética:

*“Um fato que me marcou muito, na minha carreira, de emoção, de um sentimento positivo, foi no ano de 2000, quando eu fui [...] fui classificado para os jogos Olímpicos de Sidney, sendo o único*

*brasileiro na modalidade canoagem slalom a competir nessa olimpíada”. (Participante 5)*

*“E só tive coisas boas, todas positivas, muitas emoções, desde a saída da minha casa, até a volta, após Jogos Olímpicos. Isso foi uma coisa assim que marcou e com certeza até hoje eu não esqueço e com certeza não vou esquecer, e vou ter muita coisa pra contar sobre isso, pra filhos [...] e muitas pessoas assim”. (Participante 5)*

*“Eu tava muito feliz, já contente por poder estar lá, só de poder estar lá eu já tava muito contente, claro que eu queria fazer uma grande competição, mas eu sabia que era muito difícil, mas eu fiquei muito feliz por estar lá, e com certeza eu dei o melhor de mim pra acontecer isso. Com certeza os jogos Olímpicos de 2000 foi meu ápice, né, foi a maior”. (Participante 5)*

O participante 5 ainda afirmou, posteriormente que todas as competições que o mesmo obteve um resultado positivo, foram e são provas que o marcaram, e que ainda se emociona quando pensa e relembra tais acontecimentos:

*“[...] eu sempre entro na água pra vencer, então todas as competições que eu participo e venço, são coisas [...], são coisas que me marcam, passa um filme na minha cabeça o, o meu passado que eu fiz, por exemplo, o treinamento que eu fiz, aquilo valeu a pena, entendeu, pra fazer tudo isso. Então, cada competição que eu faço, até mesmo os treinamentos que eu faço, e vou pensando nisso, são coisas que me marcam, e isso me emociona um pouco”. (Participante 5)*

O participante 2 também relatou, em um determinado momento da entrevista, uma elevada admiração pela natureza, meio onde é praticada a canoagem, demonstrando uma espécie de culto ao meio ambiente e às forças da natureza. Este sentimento pelo meio natural pode ter sido fortalecido pelas experiências da infância, quando o mesmo costumava brincar muito neste meio

natural em contato com árvores e animais e serve para fortalecer o eixo temático de “Sentimentos e emoções positivos”. Destaca-se o relato a seguir:

*“[...] quando você sobe pro rio você já se encontra com outras forças né, um rio é uma coisa viva, forte, corrente, então essa [...] essa fase aí eu acho é uma das que mais ficam marcadas. E graças a Deus a gente tem esse rio Piracicaba aqui que no final do ano fica cheio, fica lindo [...]”. (Participante 2)*

*“[...] o rio é uma força da natureza, e a natureza se quiser apavora o homem com certeza [...]”. (Participante 2)*

O participante 3 também revelou uma certa admiração pelo meio onde a canoagem é praticada, principalmente no início da sua carreira, quando estava no momento de descobertas e experimentações:

*“[...] essa transição da lagoa pro rio é enorme né, eu lembro que, nossa, eu não conseguia, pra mim no começo eu não conseguia nem equilibrar meu barco na água plana. Quando eu passei pro rio, parecia que eu tinha [...], tava indo remar no [...], num rio caudaloso assim, né. Eu lembro até, nas primeiras aulas era uma correderinha bem fraquinha assim, cara, e a gente tinha que fazer o cruzamento de um lado pro outro assim, e aquilo me [...], as minhas pernas assim, balançava assim sabe [...], e hoje se eu vejo aquela corredeira lá, eu até dou risada, assim, me faz rir, porque, é coisa de iniciante mesmo”. (Participante 3)*

Após estas análises, a categorização das entrevistas permitiu observar e criar um terceiro eixo temático principal, nomeado de “Sentimentos e emoções negativos”, apresentado a seguir.

### **EIXO TEMÁTICO PRINCIPAL III – Sentimentos e emoções negativos**

A análise das transcrições das entrevistas permitiu a elaboração deste terceiro eixo temático principal, nomeado como “Sentimentos e emoções negativos”, sustentado pelos seguintes eixos temáticos secundários: cobrança; a importância da competição; fatores externos; e dificuldades do meio.

O primeiro eixo temático secundário que alimenta este eixo temático principal (Sentimentos e emoções negativos) foi observado em todos os sujeitos participantes da pesquisa.

O participante 1 salienta que a cobrança por resultados iniciou quando o mesmo começou a integrar a Seleção Brasileira, indo morar no Centro de Treinamento Nacional da Canoagem, em uma cidade no interior do Paraná. Tal pressão, que para o sujeito resultava em sentimentos e emoções negativos, pode ser compreendida no relato a seguir:

*“Quando eu tinha uns dezesseis, dezesseis anos quase dezessete anos, eu comecei a participar da equipe da Seleção Brasileira de canoagem. Lá a cobrança era maior, desde provas onde a gente tinha um treinamento todos os dias duas vezes por dia e chegava nas provas e a gente tinha uma cobrança maior, e principalmente em resultado entre nós próprios da equipe. Tinha muita competição. [...] uma emoção [...] as principais negativas era de cobrança”. (Participante 1)*

Já o segundo participante estabelece uma relação entre a tensão sentida nas provas e a própria cobrança dos resultados, como vemos a seguir:

*“[...] 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 [...]”. (Participante 2)*

O participante 3 também associa a apreensão sentida por ele na prova devido à cobrança pela busca dos resultados positivos, de forma irredutível e pontual, conforme o trecho da sua entrevista:

*“[...] E 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”. (Participante 3)*

O participante 4 relatou que se sente muito pressionado na prática de seu esporte, afirmando inclusive que tal pressão é fruto de cobrança externa, da própria equipe técnica, o que o prejudica, de um certo modo:

*“E muitas vezes eu me sinto pressionado, [...] teve um tempo [...] uma temporada assim que [...] tipo, a gente por tá lá na equipe permanente assim, e ter treinador, e tem mais gente em cima, eles, não querendo julgar assim, mas eles vê mais o lado deles, então eles passam essa pressão, porque tipo, se a gente não tiver um bom resultado, quem vai penar mais vai ser eles, porque eles vão ser despedidos, tal e tal, e essa cobrança eles impõe muito, por um bom resultado, por seletiva, se o cara não se classificar e, e eles acabam, até mesmo a confederação, em competições internacionais, assim”. (Participante 4)*

Os relatos do participante 5 se aproximaram muito dos demais participantes, afirmando que se sente muito tenso devido à pressão pelos

resultados, pressão esta que ele mesmo impõe, por querer sempre estar no primeiro lugar:

*“Bom, com certeza eu já passei, já passei, passo ainda, [...] e acho que sempre vou passar, né, essas tensões, porque, porque [...] mais em competições, porque eu sempre quero ser o primeiro, eu quero ser o primeiro. Então existe uma tensão sim, por ter um resultado muito bom, acho que essa é a maior preocupação minha que faz eu ficar tenso um pouco”.*  
(Participante 5)

Importante perceber que o participante 1 possui uma cobrança, tanto por parte dele mesmo, atleta, quanto também relata que cobranças externas influenciavam negativamente em sua *performance*, como descreve abaixo:

*“Essa cobrança era muito minha por [...] por ter [...] os técnicos e dirigentes fazer uma comparação entre nós próprios, próprios atletas, mas era uma coisa pessoal; e também deles [...] esse sentimento de cobrança e comparação e o pessoal criando expectativa se vai ou não ser um atleta de ponta ou não, se vai ser apenas um atleta que tem bons resultados agora mas não vai dar, não vai ter futuro, então essas eram as principais [...] sentimentos que influenciavam durante uma prova”.* (Participante 1)

Já o segundo participante deixa claro que a cobrança que sentia nas competições era dele mesmo, enquanto sua expectativa em conseguir resultados, não recebendo nenhuma cobrança externa:

*“E essa sensação de ficar mais apreensivo ou tenso nunca foi de cobrança externa de pais ou de professor, nada disso, [...] sempre foi uma coisa bem interna e [...] conflito mental interno meu mesmo, então, a cobrança é minha e, [...] era por causa de mim,*



*se eu confiava ou não no que eu tava fazendo e, de que jeito ía fazer aquela parte, então sempre foi coisa particular, nada que [...] nenhum, nenhum fator externo influenciava nessas sensações”.*  
(Participante 2)

Embora esse participante 2 também tenha integrado a Seleção Brasileira de canoagem por algum tempo, recebendo remuneração para treinar no Centro de Treinamento Nacional, admite que não se deixou influenciar por pressões externas, de cobranças de dirigentes e do treinador, chegando a descartar as possíveis investidas sofridas (se é que ocorreram):

*“Inclusive no momento que eu era remunerado pra praticar o esporte, porque eu nunca me senti na obrigação de [...] de defender ou demonstrar nada pra ninguém, [...] eu não tava lá pelo dinheiro, então [...] não significava nada, porque eu tava ali pelo aprendizado, pela vivência, pela experiência, e não pelo dinheiro, então a cobrança por parte deles, se foi feita eu não levei em consideração”.* (Participante 2)

O participante 3 relata que já sofreu muita pressão externa, com cobranças por parte de outras pessoas, mas não chega a afirmar que as cobranças e pressões sentidas foram por parte do técnico, dirigentes ou familiares:

*“[...] eu já competi pra outras pessoas, já [...], e não pra mim. Eu fiz muita competição pensando nos outros e, pensando numa realização ou pensando numa decepção, e não fiz isso pra mim”.*  
(Participante 3)

O participante 5 afirmou que a pressão que o faz ficar tenso é exercida por ele mesmo, mas chegou a relatar, brevemente, que existe, algumas vezes, alguma pressão externa, por parte de dirigentes:

*“Aqui no Brasil, com certeza também fico bastante tenso antes da competição, porque entro na água pra ser o melhor, então acho que, se eu não [...] essa meta de ser o melhor, com certeza, isso faz com que eu fique um pouco tenso e me pressione um pouco, eu boto uma pressão em mim mesmo então. Essa pressão é mais minha assim, mas também tem por outros motivos, né, o motivo principal qual, eu quero ser o melhor sempre. Eu quero ser o melhor sempre, enquanto eu estiver remando, competindo, na minha categoria, na C1, eu gostaria, e quero, quero ser o melhor até eu terminar minha carreira, entendeu. Então por isso que vem essa pressão um pouco acho em mim também [...], uma pressão um pouco dos dirigentes também, pode se dizer que sim, e uma pressão mais minha pressão”. (Participante 5)*

O segundo eixo temático secundário identificado após a categorização das entrevistas, sustentador do eixo temático principal “Sentimentos e emoções negativos”, pode ser definido pela importância da competição.

O participante 1 relata claramente que, nas principais provas, as mais importantes da categoria, sempre sentia uma determinada apreensão ou tensão, conforme descrito abaixo:

*“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 [...]”. (Participante 1)*

Este indivíduo descreve ainda manifestações cognitivas (em forma de pensamento) e somáticas (reações fisiológicas), devido a tal sentimento:

*“[...] sentimento na largada de dúvida, da minha capacidade de conseguir o resultado, senti o braço mole, uma sensação de não ter força, senti a perna tremer [...]”.* (Participante 1)

O participante 2 relatou ter se sentido ansioso na sua primeira competição, o que também pode ser considerada uma prova importante para a maioria dos atletas que mergulham no mundo do esporte competitivo, geralmente inesquecível como a primeira experiência, onde tudo é novo e diferente:

*“A minha primeira competição foi em Americana, em água parada, e fiquei naquela ansiedade. Eu lembro que provavelmente eu tenha dormido mal na noite anterior, de ansiedade, e de tá viajando com aquele grupo, a gente foi de ônibus, em um monte de gente, todo mundo competindo [...]”.* (Participante 2)

Sensações parecidas também foram relatadas pelo participante 3, quanto a sua participação na primeira competição de sua carreira atlética, conforme o fragmento:

*“Minhas primeiras experiências em competição de corredeira, eu lembro até hoje, foi uma competição em Socorro, comecei a ficar nervoso, [...] eu tava meio desesperadão, nossa [...], e foi um [...], pra mim foi um fracasso, entendeu, eu não consegui uma boa colocação, acho que eu fiquei em [...], não peguei nem pódio, mas eu lembro que aquilo me deixou numa pilha assim, que eu lembro até hoje que nossa [...]”.* (Participante 3)

O participante 4 também afirmou sentir sensações de tensão em provas importantes, como em uma seletiva, que serviu de competição para a seleção dos atletas que representariam o Brasil em um mundial:

*“Meu, e foi uma das seletivas mais tensas que teve, assim, acho que pra todo mundo que tava lá. Mundial na Austrália, todo mundo querendo ir, só duas vagas, e a pista, o lugar, difícil né cara, foi tenso pra todo mundo”. (Participante 4)*

Este quarto participante também relatou sentimentos e emoções negativos em sua primeira competição internacional, narrando inclusive as conseqüências somáticas de tais emoções. Pormenoriza ou destaca as inovações tecnológicas apontando-as como possíveis promotoras do desequilíbrio:

*“E a primeira competição internacional foi em Tacen, na Eslovênia, e aquela largada lá, vixe, muito forte, o pancadão. [...] Só que, nossa, você sente aquele gelo, né cara, o braço mole, treme, principalmente na largada, primeira vez que você vai largar com fotocélula, aquele somzinho, cê fica, meus Deus. Chega aquele frio na barriga, embaçado cara”. (Participante 4)*

O quinto participante também afirmou sentir sensações, consideradas negativas, devido à importância da competição. No caso deste atleta, as competições internacionais são as maiores causadoras destes sentimentos e emoções, gerando uma insegurança e baixa autoconfiança no indivíduo:

*“[...] aqui no Brasil eu tenho resultados muito expressivos, e lá fora eu compito com outro pessoal, com outro nível técnico, um outro parâmetro. No Brasil a gente faz competições muito boas, por tar em casa, talvez seja um pouco mais fácil, os atletas sejam [...], não tenham um nível tão alto como tem lá fora. Mas, quando a gente chega lá fora eu não posso errar, eu não posso cometer erros durante o meu percurso pra ser o melhor. [...] Antes de começar a competição, a gente se bota lá baixo diante dos outros demais atletas, e isso eu acho que é um fato [...] um fato ruim pra mim, entendeu, que eu ainda não consegui mudar isso”. (Participante 5)*

Em outro momento, o participante 5 relatou sensações negativas, quando estava competindo em uma prova, que para ele era uma das mais importantes de sua carreira:

*“Falando sobre a prova, eu confesso que eu tava um pouco nervoso, né, por ser uma competição [...] por ser um Jogos Olímpicos. [...] Bom, eu tava um pouco nervoso antes da largada, momentos antes, ali, talvez 1 dia antes, 2 dias antes, e até o momento de pegar o meu barco, colocar ele na água, e ir pra largada. Mas é [...] mas tava um pouco assim ansioso, um pouco nervoso antes da competição, preocupado, né, mas, mais ansiedade”. (Participante 5)*

Sentimentos e emoções negativas também foram experimentadas por todos os participantes em situações de derrotas, ou em competições importantes que valiam vaga para algum campeonato mundial, as quais os atletas não conseguiram a classificação:

*“[...] Mas muitas delas não [...] não conseguindo resultado, às vezes perdia até a vontade de treinar, em alguns casos a gente procurava se superar e se apoiar pra conseguir superar [...] uma superação e conseguir melhores resultados em provas posteriores”. (Participante 1)*

*“O que marcou também que [...] um pouco de decepção [...] não sei é [...] foi escolha minha, só que eu fui convidado pra ir pra seleção e acabei não indo [...]”. (Participante 2)*

*“[...] um sentimento que não me pareceu tão bom, foi quando em 2003 eu não consegui classificar na equipe, e acabei sendo um atleta até um pouco assim rejeitado, né. Também outro sentimento ruim foi em 2004, depois que eu voltei do pré-olímpico na [...], em Athenas, que eu não consegui a vaga [...]”. (Participante 3)*

*“E pensando em emoções negativas, [...] eu tendo resultados ruins. Lógico, tive vários resultados negativos, ruins, assim, que não foram satisfatórios [...]”.* (Participante 4)

*“Bom, eu poderia dizer, também um fato negativo, pra mim, que foi a não classificação pros Jogos Olímpicos de Atenas, em 2004 [...]. Então foi um fato que me marcou como negativo, né, eu lembro que depois da competição eu chorei muito, né, chorei muito, porque estava triste, desolado um pouco, por não ter conseguido a vaga”.* (Participante 5)

Um terceiro eixo temático secundário pode ser caracterizado por “fatores externos”, que acabam por influenciar negativamente os sujeitos entrevistados, culminando por levá-los a experimentar sentimentos e emoções negativos (o terceiro eixo temático principal discutido no presente momento), devido aos benefícios que era estabelecido, provenientes de vitórias, como aumento de salários, viagens e competições internacionais.

Todos os sujeitos atletas participantes declaram em suas entrevistas que condutas e posturas determinadas pelos dirigentes e técnicos acabavam por influenciá-los negativamente, conforme relatos a seguir:

*“[...] os salários, quanto e aonde vai viajar, quem vai ficar tanto tempo fora do Brasil treinando, quanto você vai receber por mês, eram referentes aos resultados. [...] a gente tinha um valor fixo de verba da Confederação e onde eles faziam a divisão em decorrência dos resultados”.* (Participante 1)

*“[...] possíveis possibilidades de treinar fora, conhecer outros lugares e tá melhorando o nível, participar de campeonatos diferentes, [...] a parte financeira que ia influenciar futuramente, e o que eles investiam em cada um, tanto é que o investimento de cada um era decorrente dos resultados que apresentavam”.* (Participante 1)

O segundo participante afirmou que, ao receber uma proposta para integrar a equipe nacional e recusá-la e, logo após, ver os benefícios recebidos pelos outros que aceitaram, por fazerem parte da equipe, fez com que ele se sentisse inferiorizado e com baixa auto-estima:

*“[...] ía ser o Campeonato Brasileiro em Itapira, março, e cheguei lá, vi todos os atletas chegando com barquinho novo – os atletas da Seleção – aquela molecada que tinha acabado de começar com caiaquinho novo, remo novo, e eu me senti um pouco diminuído, eu confesso que eu me senti um pouco diminuído, me subestimei até [...]”. (Participante 2)*

Um fato que pode ser considerado como “fatores externos”, neste eixo temático, citado pelo participante 3, que o fez sentir sensações e emoções negativas, foi quando ocorreu o atentado de 11 de setembro nos Estados Unidos, fato que acabou cancelado o mundial da época, que iria acontecer em Atlanta:

*“[...] outro fato marcante como decepção, teve em 2001, como eu já citei, eu fiz a primeira vez a equipe, que era o mundial nos Estados Unidos, em 2001, e a data da minha passagem de embarque tava pra dia 11 de setembro, [...] teve o atentado das torres gêmeas no Estados Unidos, e acabou cancelando o campeonato. Pra mim aquilo era o fim do mundo, né, não interessava se o mundo inteiro estava se pegando, tava um matando o outro, para o mundial era o meu mundial, era meu primeiro mundial, era minha conquista, e eu queria porque queria ir de qualquer jeito. Isso me deixou bastante frustrado assim”. (Participante 3)*

O participante 4 também deixou transparecer um estado negativo de sentimentos e emoções, ao relatar que foi para uma competição internacional com equipamentos de qualidade inferior aos demais participantes, fato que pode ser

incluso no eixo temático secundário “fatores externos”, sustentador do eixo temático principal “Sentimentos e emoções negativos:

*“E eu fui com um barquinho de fibra né, e a galera toda já tinha barco de carbono complicado, totalmente diferente eu não consegui andar muito bem, bem, bem. Só que você via que cê não tinha nível, não tava no nível ainda pra [...], pra chega numa [...] pra anda bem naquela pista, naquela situação. E isso dá uma frustração, o sujeito meio que [...]”.* (Participante 4)

O participante 5 afirmou que um fator externo que o fez experimentar sentimentos e emoções, julgadas por ele como negativas, foi quando competiu os Jogos Olímpicos de Sidney, e se deparou com situações novas, que não estava acostumado, e nunca havia vivenciado em sua carreira no esporte:

*“[...] todas as olimpíadas estão sendo televisionadas, né, passando ao vivo, muitos, milhões de brasileiros tá acompanhando, tanto como amigos, familiares, e outras pessoas que eu nem conheço, mas estava ali, estão assistindo por mim. Então fiquei muito nervoso, e também lá eram 3.000 pessoas, expectadores assistindo a prova. E eu não [...] eu lembro que eu não queria errar, eu queria ter uma boa colocação, mas sabia que era muito difícil a competição, e eu tava muito nervoso, e não queria errar na competição”.* (Participante 5)

O quarto e último eixo temático secundário desta temática principal (Sentimentos e emoções negativos) é encontrado nas características intrínsecas da modalidade estudada, e foi definido como “dificuldades do meio”.

Todos os atletas entrevistados afirmaram ter trechos dos rios nos quais a dificuldade é muito grande e o nível de habilidade exigido é muito alto, sendo que qualquer erro pode comprometer toda a prova do atleta. Dessa forma, esses



trechos acabam por despertar sentimentos negativos nos mesmos, como dúvida, falta de confiança, tensão, apreensão, e inclusive medo (o medo será analisado no próximo eixo temático principal). Seguem alguns trechos dos relatos:

*“E como a canoagem, 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 [...]”.*  
(Participante 1)

*“Cada dia que você vai, [...] você cria um lapso, e todo ano que você vai voltando você [...] você já tem aquele lapso daquele primeiro ano [...] que nem tem a “língua” em Itapira, tem o nosso mirante aqui no rio, em Salmourão tem a “garganta do diabo”, ahh [...] então você vai criando meio que aqueles pontos-chaves no rio assim que [...] que causa [...] causa uma diferença né”.*  
(Participante 2)

O participante 2 ainda relatou que, devido às características da modalidade em si, praticada em vários rios diferentes, durante o ano todo, em cada prova existe uma pista diferente (o percurso no qual os atletas têm que cumprir transpondo as portas – balizas – no sentido e ordem corretas) e, inclusive, a cada ano, a pista do mesmo rio é diferenciada, e as pistas dos treinamentos nos dias anteriores à competição também são diferentes no dia da competição, sendo que ninguém pode treinar no circuito da prova, tudo isso pode fazer com que sentimentos de insegurança, apreensão ou tensão apareçam antes e no decorrer da prova:

*“Apreensão porque você nunca sabe o que é que vai vir, porque é sempre uma pista diferente, é um rio diferente, um dia diferente, aí você já fica meio apreensivo e [...] cada pista é diferente, [...] o ponto que é de maior dificuldade, [...] então você fica mais*

*apreensivo quanto aquela parte, pode ser uma onda, pode ser uma [...] um off-set<sup>5</sup>, pode ser uma remonta, cada pista tem o seu ponto de maior dificuldade". (Participante 2)*

O participante 3 também relatou experimentar emoções ou sensações negativas referindo-se as dificuldades do meio:

*"[...] numa Copa do mundo na Eslovênia, que o rio é em Tacen, né[...], era um rio muito forte, a largada era enorme assim, e eu [...], eu fui o primeiro atleta a largar da primeira [...], da competição eu era o primeiro atleta a largar, numeral 1, e quando cê tava na largada assim, era uma água [...] uma água plana, dali um pouco tinha aquela queda, eram uns 3 ou 4 metros de desnível, depois dali você não via mais nada, assim, você só via umas das últimas balizas no fundo, e a torcida, coisa que eu nunca tava acostumado a ter também, você só via os últimos lugares da arquibancada. Eu lembro que essa competição em Tacen, na Eslovênia, me [...], me 'cago nas cuecas' ". (Participante 3)*

Em outro momento da entrevista, o participante 3 relatou mais claramente que as dificuldades do meio causam um sentimento de tensão ou nervosismo:

*"Acho que, como eu já ditei, em algumas provas né, a gente fica apreensivo né, ou mesmo tenso, né. Eu lembro [...], eu tenho bastante imagem de competição internacional minha, de tá [...], tá a pista montada, tudo, e eu tá analisando a pista e [...] se fala "pô, aquela baliza [...], essa parte [...], esse trecho é difícil, eu não sei se eu vou conseguir ou não", e acaba sendo [...], você fica muito nervoso". (Participante 3)*

O participante 4 afirmou sentir as mesmas sensações, sentimentos e emoções anteriores, quando começou a relatar as dificuldades encontradas pelo

---

<sup>5</sup> Um *off-set* é caracterizado por uma seqüência de portas que precisam ser ultrapassadas no sentido da correnteza do rio, sendo que muitas delas são posicionadas com uma certa proximidade para dificultar a execução das mesmas.

meio, eixo secundário que sustentou o eixo temático principal “Sentimentos e emoções negativos”, indicando elementos que caracterizavam a dificuldade de superar o obstáculo natural, que era o próprio treinamento, num rio de difícil trabalho:

*“[...] teve Campeonato Mundial Sênior, né, em Burg, na França. Outro rio muito forte. [...]. Olhando assim de fora você não acha que é tudo aquilo cara. Você acha que, vendo os caras andar, você acha que você consegue andar. Mas quando você chega lá, você vê que [...] o troço não é fácil. Aquela água gelada, água de geleira né, muito desnível, muita queda, muita [...]. E não só eu, como a gurizada falava também, que não via a hora de acabar o treino e rezava pra hora de não chegar o treino. Um rio muito [...]. E não só em Burg, como nas outras assim também, dava um gelo cara, porque é uma coisa nova, inédita cara, assim, né. E não sabia como enfrentar direito, meter a cara, ficava meio na defensiva. Meio que pra baixo. E não conseguia fazer aquilo que você queria, olhava no vídeo, assim, nossa [...], porque que acontece assim, dá uma aflição, uma [...], dá uma coisa negativa no cara, assim”. (Participante 4)*

*“[...] Às vezes saía alguma coisa boa, o cara se alegrava um pouco, mas era mais, uma sensação negativa, assim, que prevalecia”. (Participante 4)*

Para o participante 5, as dificuldades do meio, fonte de desencadeamento de emoções e sensações negativas, estão mais associadas com a competitividade e as adversidades encontradas em competições internacionais, despertando neste indivíduo um sentimento de insegurança e falta de confiança, quando se depara com competidores de nível mais alto que o dele:

*“Eu não chego lá fora com [...] eu não considero [...] não me considerando num estágio mais alto, que eu posso. [...] Por que que antes da competição eu penso que eu tô lá embaixo, que eu [...] que eu não tenho chance [...]. Então, isso é o principal fato*

*assim, competindo lá fora. [...] É um ponto que eu não consegui mudar dentro de mim ainda, que eu tenho que trabalhar muito pra mudar ainda, entendeu, talvez acreditar mais em mim, eu acreditar em mim mesmo, uma coisa que ainda ta faltando pra mim". (Participante 5)*

#### **EIXO TEMÁTICO PRINCIPAL IV – Sentimento de medo**

Dando continuidade à análise de conteúdo das transcrições das entrevistas, e realizando a categorização por análise temática, chegamos a um quarto eixo temático principal, denominado "Sentimento de medo", que está sustentado pelos seguintes eixos secundários: situações de aparição do sentimento do medo; e definição do sentimento de medo, por parte dos participantes. Quanto às situações de aparição do sentimento do medo, pode-se observar, em diferentes momentos dos relatos, que tal sentimento está presente neste contexto esportivo.

Tanto para este momento quanto para o próximo passo, que é o de saber qual o significado do estado emocional medo para os atletas, não nos preocuparemos em saber se realmente a emoção que está presente é mesmo o medo, ou se é outra, segundo a revisão de literatura feita anteriormente. Esta definição será realizada no momento de discussão dos resultados.

Pensando no primeiro eixo temático secundário, em uma primeira constatação, o sentimento de medo aparece nos atletas momentos antes da largada, poucos minutos antes dos atletas realizarem suas descidas, na hora em que os mesmos já estão posicionados em seus caiaques dentro do rio esperando a ordem de largada.

O participante 1 relatou muito bem a aparição de tal sentimento:

*“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”. (Participante 1)*

Em outro momento, ele afirmou novamente sobre tal sentimento, alguns instantes antes da largada:

*“Quando eu tava ou no aquecimento antes da prova perto da largada eu tinha a sensação de dúvida de [...] se eu ia conseguir ou não, ficar preocupado com alguns trechos da prova, ter essa sensação do tempo, qual ia ser o tempo, se eu ia ficar próximo, se ia tá longe [...]”. (Participante 1)*

Este primeiro participante, inclusive, relatou que tal sentimento foi prejudicial para a sua *performance* nas provas:

*“[...] muitas vezes esses sentimentos de medo, [...], às vezes prejudicou muito durante a prova, principalmente na parte de concentração”. (Participante 1)*

O segundo participante já relatou que se sente tenso e apreensivo antes da prova, próximo de largar, mas não chega a nomear tal sentimento como medo:

*“[...] lá em cima na hora de concentra, você vai dar mais enfoque naquela parte, então você fica mais apreensivo quanto aquela parte [...]”. (Participante 2)*

O participante 3 também relatou que se sente tenso ou apreensivo momentos antes da prova, mas não chegou a nomear tal sentimento, num primeiro momento, como medo:

*“[...] você fica muito tenso sim, antes da largada, ainda mais antes [...], você tá pra largar [...]. Quando tem uma parte que você pode [...], você sabe que aquela parte você pode errar, fracassar, é muito difícil largar com esse pensamento”.*  
(Participante 3)

O participante 4 relatou, igualmente conforme o terceiro participante, que, em competições, percebe uma sensação de tensão ou apreensão, mas também não chegou a nomear tal sentimento como medo:

*“Com certeza né cara, quando a gente começa assim, vai competir, uma coisa inédita, assim, você treme um pouco né. Mas com o tempo você vai aprendendo a lidar com isso, vai [...]. Lógico, é impossível dizer que hoje, assim, mesmo depois de tanto tempo assim, você não sente aquele friozinho, você não sente aquele [...]”.* (Participante 4)

Já o participante 5 afirmou com muita tranquilidade que o sentimento de medo o acompanhou e continuará acompanhando no esporte, sendo uma emoção inerente a todos os indivíduos, estando presente esta emoção momentos antes de realizar sua descida:

*“[...] é o antes, o antes da largada eu tenho aquele medo, aquela [...] aquele medo de não realizar tudo o que eu almejei mesmo”.*  
(Participante 5)

Embora no eixo temático principal anterior já tenha sido apresentada a aparição de sentimentos e emoções negativos devido a alguns trechos difíceis dos rios, é importante destacar um momento da entrevista do participante 1, que relatou, novamente, a aparição do sentimento do medo, mas agora, em momentos em que já estava realizando sua prova:

*“[...] 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”. (Participante 1)*

O participante 2 também admitiu sentir medo em sua prática cotidiana. Ele relata que o início no esporte nas corredeiras é um momento em que tal sentimento floresce constantemente e que pode sentir medo até hoje, quando se depara com corredeiras fortes ou lugares desconhecidos:

*“[...] quando eu entrei eu achava aquilo lá um [...] um [...] imenso, eu achava um negócio gigante, assustador [...]. Isso deixa marcado mesmo, essa fase de transição da lagoa pro rio. A gente sente um pouco de medo, aquele friozinho na barriga que dá sempre, até hoje em dia se eu for num rio desconhecido e enfrentar alguma corredeira mais forte, aquele friozinho na barriga dá”. (Participante 2)*

O terceiro participante também afirmou que já sentiu medo no momento de sua prática, e ainda utilizou o exemplo de outro atleta, o qual confessou ter sentido medo enquanto estava realizando uma descida em uma competição, e depois afirmou que já sentiu esse medo, também, avançando em sua análise,

acrescentando a falta de confiança como um dos fatores desencadeadores de tal efeito:

*“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”. (Participante 3)*

O participante 3 também afirmou que no início da prática do esporte, enfrentou situações que causou medo em vários momentos, devido às dificuldades encontradas, possivelmente vistas como ameaçadoras:

*“[...] quando eu passei pro rio, parecia que eu tinha [...], tava indo remar no [...], num rio caudaloso assim, né. Eu lembro até, nas primeiras aulas era uma correderinha bem fraquinha assim, cara, e a gente tinha que fazer o cruzamento de um lado pro outro assim, e aquilo me [...], as minhas pernas assim, balançava assim sabe, daí o [...], é o início né cara”. (Participante 3)*

Este mesmo participante relatou também a presença de tal sentimento quando começou a disputar competições, deparando-se com novos rios desconhecidos:

*“[...] uma competição em Socorro, que é um rio que, hoje acho que se eu olhar pra Socorro eu dou risada, e aquele [...], ainda eu lembro que naquela época aquilo me botava um medo assim que, parecia que na hora que eu virasse o barco, aquilo ía me engolir né.” (Participante 3)*



Em outro momento também afirma:

*“Cerquinho pra mim também era o rio que meu Deus. Aí eu tinha que largar lá de cima, e ainda tinha uma queda que descer, e tudo [...], hoje eu entro nesses rios aí que eu passei tanto medo e é uma coisa tão tranqüila assim que, né.” (Participante 3)*

O participante 3, posteriormente, passou a afirmar que o medo não só apareceu no início da sua carreira, mas que aparece dependendo da situação ou importância da competição:

*“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 [...] aparece”. (Participante 3)*

O quarto participante relatou sentir uma tensão grande em provas e competições, mas evitou nomear tal sensação como um sentimento de medo, conforme relato a seguir:

*“E um pouco de tensão, um pouco de [...], não que seja medo de errar, mas [...] não sei como justificar. Uma competição tem público, tem narração [...], e tudo isso influencia. Acho que um pouco é isso. Um pouco é que você vai pensar no resultado também, você quer que ele seja positivo, e essa tensão vem por esses fatores cara. A busca do resultado, a excelência, né, o cara não treina um ciclo inteiro pra chegar numa competição e [...] ele tá ali porque ele quer um resultado, né cara”. (Participante 4)*

*“Então acho que, é dura né, é difícil de lidar, você tem que [...]. Cada competição é uma sensação, cada prova você tenta lidar de uma maneira, que te conforte né, que te deixe na melhor*

*sensação pra competir. Mas isso vem por esses fatores mesmo, por resultado e [...], acho que o que mais leva em conta é o resultado, né”. (Participante 4)*

O participante 5 afirmou que o medo já apareceu no momento em que estava realizando o percurso, após cometer algum erro ou falha:

*“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”. (Participante 5)*

O participante 2 ainda relatou um momento de sua carreira esportiva, no qual passou por uma experiência muito desagradável, afirmando que sentiu mesmo o medo e que teve que superá-lo para realizar uma segunda descida:

*“[...] acabamos virando numa pedra e acabei tomando uma correria bem forte, desci uma “garganta<sup>6</sup>” sem capacete lá, tomei muita água, aquele dia achei que ia morrer, e quando eu saí da água eu nem queria mais fazer a descida, fiquei bem mexido assim, caí do cavalo pra querer não andar mais”. (Participante 2)*

*“[...] e, eu tive que controlar aquele meu medo, que aquilo ali foi medo de verdade, controlar aquele meu medo e superar [...] que eu sabia que um dia ou outro, como eu não queria largar o esporte, eu ia ter que superar, só que [...] é foi uma superação de medo, tive que [...] que ir pra frente, bola pra frente e o resto é passado”. (Participante 2)*

---

<sup>6</sup> “Garganta” é o termo que se usa quando um trecho do rio se afunila. O sujeito 2 explicou que o trecho que desceu nadando por ter virado o barco era uma “garganta” de 3 metros de largura. O rio em seu percurso normal possuía 12 metros de largura.

O segundo participante, após relatar este acontecimento em sua vida, começou a falar sobre o medo muito associado ao risco que experimentou neste dia, afirmando que sentiu o medo de morrer:

*“Sei que [...] que foi uma experiência bem marcante mesmo que eu [...] que eu quase [...] morri, acredito que eu quase morri naquele dia. Nessa hora [...] nessa hora nem dá tempo de pensar, eu acho que é mais um instinto de sobrevivência que fala né?! Então, você quer viver, o ser humano quer [...] tem por natureza a vontade de viver, então, que eu queria era nadar e respirar, lembro que era difícil, fiquei um tempão em baixo da água ali e, na hora que eu saí da água eu [...] eu fui [...] a partir daquele dia eu fui um cara mais prudente”. (Participante 2)*

Apresentando, agora, o segundo eixo temático secundário desta temática principal do “Sentimento do medo”, procurou-se saber qual era a definição que os atletas atribuíam sobre o estado emocional medo.

Para o participante 1, assim como, para o participante 5, o medo é relacionado com o sentimento de incapacidade, de dúvida quanto a atingir alguma meta ou desafio. Transcrevendo as palavras dos entrevistados:

*“Medo pra mim é o sentimento de incapacidade, que você tem uma coisa a realizar e tem a dúvida com você próprio se você tem capacidade, se você pode realizar isso ou não”. (Participante 1)*

*“[...] medo de [...], mais o medo assim [...] de [...], aquela insegurança, o medo de errar, de errar no meu esporte, isso é o principal medo que eu sinto. (Participante 5)*

Já o participante 2 associa o medo ao instinto de sobrevivência, um alto grau de apreensão e tensão diante de alguma dificuldade. Conforme seu relato:

*“Acho que medo é [...] o que vai caracteriza o medo pra mim é quando aquele instinto de sobrevivência tá falando alto [...] um alto grau de apreensão e tensão diante de uma dificuldade eu acho [...] é aí que eu vou sentir o medo, quando eu vejo um rio muito grande, e que eu percebo que a força dele é muito maior que a minha capacidade, eu vou sentir medo”. (Participante 2)*

A definição que o participante 3 relatou para o medo parece ser uma união ou junção das duas definições dadas anteriormente pelos participantes 1 e 2, afirmando que:

*“Medo [...], medo [...], ah [...] eu vejo o medo talvez até de dois [...] dois níveis assim, né. Medo que você tem de [...], de [...], de não se dá bem, de morrer, não sei, e o medo de [...], medo de, talvez, de fracassar, eu acho que essa é [...] o medo, o medo real, que é o medo que você [...], se você fazer alguma coisa errada você pode morrer, se pode, né; e o medo de fracassar talvez o limite dele tá na cabeça”. (Participante 3)*

O participante 4 também afirmou que entende que o medo está associado a duas situações diferentes, sendo sua resposta muito próxima a do participante anterior. Interessante notar que, no início, este quarto participante relatou reconhecer o medo apenas como uma característica física, como o medo de se machucar ou morrer, e somente um pouco mais tarde afirmou reconhecer o erro como uma característica psicológica também:

*“Então, medo, eu diria assim, que pra mim o que é medo, no meu esporte pra mim, seria o medo de encarar uma corredeira forte, ou pular uma cachoeira, uma queda, isso pra mim seria medo. Agora, teria a sensação de medo assim, [...] mas acredito que eu não possa considerar como medo, que é tipo, psicológico, que é*

*numa prova, assim, de ter pensamento negativo, de errar ou [...]. Isso seria um medo psicológico, poderíamos dizer assim". (Participante 4)*

O participante 1 pareceu ter claramente uma definição para o medo e, inclusive, conseguindo associá-lo e julgar porque tal sentimento aparece nos momentos de sua prática esportiva:

*"Acho que as [...] a maior dificuldade que tinha [...] que provocava essa sensação de medo era a competitividade das provas, quanto mais atletas tinha, que poderia tá me superando na prova, acho que mais medo eu tinha na competição". (Participante 1)*

Ficou muito marcado na entrevista do participante 3 que o mesmo associa tais sensações de apreensão ou tensão, classificando-as como medo, com o sentimento de insegurança, atribuindo tal insegurança à falta de certeza quanto a realização de uma tarefa ou determinada ação dentro de uma situação específica no esporte:

*"Eu acho que [...] como essas sensações aparecem, eu acho que é insegurança, não só insegurança psicológica também, mas eu acho que o que mais traz isso é o [...], essa insegurança, é porque você não tem um embasamento técnico pra fazer aquilo, é uma [...] uma [...], às vezes é uma porta que cê sabe que te falta técnica. Eu acho que isso é o que dá essa tensão, assim, é o que dá essa tensão, de saber que você não vai poder fazer melhor, o melhor ali". (Participante 3)*

Logo após relatar isso, passou a afirmar como essa sensação de insegurança prejudica sua confiança na realização das ações:

*“Cê começa a julgar, pô, hoje eu tenho a capacidade pra fazer isso e aquilo, isso e aquilo, mais [...] e meu resultado, vai ser bom? Será que eu vou conseguir suprir o meu resultado com minha capacidade Daí eu me ponho na cabeça, será que eu fazendo tudo o que eu sei, ainda eu vou conseguir um resultado bom? Será que se eu desenvolver o trajeto, o percurso da maneira certa, vou tar no primeiro lugar? Então essa apreensão é o que aparece, talvez essa, não é incerteza assim, mas é a dúvida de [...] de [...], de saber se você é capaz de fazer aquilo corretamente, ou fazer isso da melhor maneira pra ser o primeiro. Acho que essa é a situação de apreensão que hoje atinge”.*  
(Participante 3)

Ainda relatando sobre o medo no esporte, o participante 3 afirmou:

*“Só que, esse outro medo, o medo de fracassar, o medo de, de às vezes se frustra, né, diante do resultado é um medo que afligi, não só eu, como acho que outros atletas. Vai de como os atletas geram esse medo. Tem atletas que sabem jogar esse medo como um fato positivo, um fato que vai te incentiva. Eu acho que falta ainda eu trabalhar com esse meu medo, podemos dizer medo, né, desse meu [...] dessa minha incerteza, talvez, dependendo da competição”.* (Participante 3)

Contando sobre uma competição importante que será realizada ainda este ano aqui no Brasil, em setembro de 2007, o participante 3 afirmou que provavelmente venha a experimentar tal sentimento de medo, como relatou:

*“[...] esse ano vai ter um campeonato mundial no meu país, e talvez eu chegue apontado como um atleta [...], como um dos melhores atletas do país, eu acho que, mesmo pelo jeito que a gente vai ser apontado talvez eu vá ter que analisar e trabalhar esse meu [...] esse meu lado, talvez esse meu medo, de vencer, talvez, não sei, não sei trabalhar como esse medo aí”.*  
(Participante 3)

O participante 5 também associa seu medo a uma certa insegurança, pondo em dúvida sua capacidade de realizar uma ação com êxito:

*“[...] eu sei que eu sou capaz, eu sei que eu tenho potencial pra fazer aquilo, mas ao mesmo tempo eu tenho aquele medo de não conseguir realizar esses conceitos. O sentimento desse medo de errar eu sempre, ele sempre acompanhou comigo no meu esporte, né”. (Participante 5)*

Pode-se perceber nos relatos do participante 1 que o mesmo admite com uma certa facilidade que já experimentou o sentimento de medo em vários momentos da sua carreira esportiva:

*“E no esporte acho que já senti várias vezes esse medo de não conseguir alcançar um objetivo, senti que era [...] era uma prova, uma competição complicada, onde que eu tinha que ter meu melhor desempenho e essa sensação de medo sempre ocorria no início, sempre tive muitas delas, quase a maioria tinha a sensação de medo antes da prova, mesmo aquelas que a gente conseguia se superar”. (Participante 1)*

O mesmo pode ser observado nos relatos do participante 3 e 5:

*“[...] com certeza eu já tive medo, já tive medo de errar, já tive medo de não me classificar, já tive medo de perder, e já tive medo também não no meu esporte, na canoagem Slalom, mas na minha modalidade, né, na canoagem mesmo assim. Eu já tive medo porque já fiz descidas em rio e descida de rio forte, que eu tava dentro do caiaque, coisa que às vezes eu sabia que se eu tivesse um erro eu podia, não sei, morrer, ou me machucar feio. Então esses dois medos que eu classifico[...]”. (Participante 3)*

*“Mas o medo com certeza ele me acompanhou, é [...] já a mais [...] de uns dez anos, em todas as competições, que tem uma, que eu boto uma meta naquela competição, se ela é importante*

*ou não, e com certeza o medo me acompanha comigo”.*  
(Participante 5)

*“Bom, medo para mim acho que é uma coisa muito ruim, né, que eu não gostaria de ter nunca, mas a gente sempre tem, né, na nossa vida, tanto na vida pessoal quanto na vida esportiva também, com certeza, já tive vários momento de medo também”.*  
(Participante 5)

Ao contrário disto, o participante 2 apresentou uma certa resistência em admitir o sentimento de medo, embora em vários pontos de sua entrevista, inclusive muitos deles já destacados anteriormente, possa-se encontrar a aparição de tal sentimento:

*“Só que no meu esporte eu num [...] não é uma coisa muito freqüente, porque eu confio no que eu tô fazendo e, hoje em dia eu já não faço loucura à toa, nem quando [...] nem nada imprudente. Então eu já não sinto tanto medo hoje em dia. Eu sinto mais uma adrenalina e [...] eu não sei em termo científico o que pode ser uma adrenalina, um estresse, que vai [...] alguma coisa que vai soltar aquilo ali no seu corpo. Só que medo [...] medo eu não sinto mais assim, é difícil”.* (Participante 2)

Em outro momento, tornou a posicionar-se na defensiva quanto à admissão do sentimento de medo, mas relata apresentar algumas características provenientes desse sentimento, conforme visto na literatura:

*“Não sei se é propriamente dito um medo, a adrenalina é causada acho que pelo medo e pelo estresse né, sei que {...} você fica deslumbrado né, você fica [...] aquele olhão brilhando assim, maravilha, maravilhado com o que você tá vendo”.* (Participante 2)



O segundo sujeito participante apresentou em seus relatos um receio em admitir o sentimento do medo, classificando-o em diversos níveis, desde uma leve sensação de tensão ou apreensão (que admite sentir), até o medo de morrer, causado por uma situação que coloca o indivíduo em perigo de vida (que também admite ter sentido). Este se confunde um pouco na hora de tentar explicar ou admitir o que é o medo e se já o sentiu, misturando um pouco algumas afirmações e associações:

*“Eu acredito que [...] eu posso ficar tenso, eu acho que [...] são diversos níveis de medo né, acho que ficar tenso já é pouco de medo né, ficar apreensivo já é um pouco de medo, então num nível maior de [...] desse que eu falei de [...] instinto de sobrevivência, que nem na [...] na ocasião de Nova Roma do Sul, aquilo foi o medo de morrer e, existe medo de ser mal sucedido, existe medo de fracassar, existe medo de [...] de se passar de bobo, de ser humilhado. Medo no esporte, já senti, mas nesse nível [...] nível que eu falo que é de tensão e apreensividade, não de [...] não de lutar pela vida. Acho que é isso”. (Participante 2)*

Pode-se notar, neste momento, que este indivíduo confunde a definição que tenta dar para o sentimento de medo, com o acontecimento em sua história de vida, pois, anteriormente, relatou ter passado por uma experiência de risco de vida, na qual, inclusive, sentiu medo de morrer, mas, agora, simplesmente, afirma sentir medo somente em um leve grau de apreensão e tensão, não sentindo medo em um alto grau de expressividade, em que tenha que lutar pela vida.

O participante 4 também apresentou uma certa dificuldade ou resistência em admitir o sentimento de medo, ainda mais quando separa a existência do

medo em um medo real e físico, de um medo psicológico, sendo este último menos admitido ainda:

*“[...] mas acho que o medo [...] medo mesmo seria o medo físico, de se machucar, de se ralar, bater a cabeça numa pedra, se afogar [...]. Mas esse medo dificilmente eu [...] agora, assim, depois de anos de experiência, não [...]. Até já tive várias [...], quando tava começando, virei, bati a cabeça na pedra e, me cortei, levei ponto, e tudo, e uma semana depois já tava na água. Tipo, essa sensação acredito que eu senti quando eu tava começando, quando eu tava descobrindo o que era a canoagem, descobrindo o rio, mas hoje isso é diferente”. (Participante 4)*

Posteriormente, este quarto participante afirmou:

*“Mas, nunca senti medo assim, [...] sobre medo, acredito que hoje, não sinto nada não. Acredito que mesmo nas situações que a gente tava lá no exterior, com as dificuldades dos rios, não era uma sensação de sentir medo, assim, do tipo “ahh, vou nadar, ou vou me machucar e tal”. Era uma sensação de [...] de uma tensão muito grande, sabe”. (Participante 4)*

Sem saber como nomear essa tensão, a qual o participante 4 se referiu anteriormente, ele tenta explicá-la, mas acaba não admitindo que seja um medo. Para ele, como foi possível de se observar nos trechos anteriores, somente admitiu sentir o medo relacionado ao aspecto físico:

*“[...] é aquele friozinho, né cara, que eu acho que dá em tudo mundo, e [...], final de copa do mundo, e o jogador, cê acha?! Você entra com um friozinho É uma coisa, mas é uma coisa ruim, é uma coisa engraçada, é uma coisa [...] um gelo, inexplicável, não tem como dar um nome pra isso aí. E acho que isso é comum em qualquer esporte, mesmo campeões olímpicos já falaram que sinais, assim, sentir o coração batendo no colete, de tanta emoção, de tanta [...] mas acho que você tem que levar*

*isso pra um lado positivo, né cara, tem que saber lidar com isso, com o tempo você vai aprendendo, você vai [...]”.* (Participante 4)

Interessante é perceber que, mesmo sem nomear tal sentimento, o participante afirma que acredita que todos os atletas, seja lá qual for a modalidade esportiva, devem experimentar tal sensação. A partir deste momento de sua narrativa, o participante 4 começou a relatar o medo somente associado àquela característica física, como medo de morrer ou se machucar, não passando mais a falar sobre o medo psicológico, ao qual se referiu no início. Este participante também associa tal sentimento com a falta de segurança e confiança na prática esportiva:

*“[...] Porque você não sabia muita coisa, e você não fazia muita coisa, assim. Tipo assim, se você rolar ou se você rodar, ou se você perder, você pode descer entendeu, então não chega a ser um medo. Mas a insegurança, a segurança que a gente não tinha lá naquela época Mas não que a gente se machucasse, ralar ou afogar, ou alguma coisa parecida. Mas com o tempo a gente vai adquirindo essa segurança, essa confiança né”.* (Participante 4)

Terminada esta etapa de conhecimento sobre como os atletas definem ou classificam o sentimento de medo, procurou-se saber como estes mesmos indivíduos tentavam controlar ou superar esse sentimento, fato que levou a elaboração de um último eixo temático principal.

## **EIXO TEMÁTICO PRINCIPAL V – Superação do medo**

Este eixo temático principal foi o último elaborado após as transcrições e categorizações das entrevistas, com o intuito de buscar informações de como os sujeitos participantes da pesquisa tentavam controlar, diminuir ou superar o sentimento de medo em suas práticas esportivas.

Todos os sujeitos entrevistados afirmaram tentar diminuir o sentimento de medo, buscando se sentirem mais seguros e confiantes. Para tanto, o participante 1 relata tentar lembrar momentos de competições anteriores em que obteve resultados positivos, buscar manter um pensamento positivo, de que é capaz e que pode ter um bom resultado ou desempenho:

*“Nas provas principais onde ocorria mais essa sensação eu procurava lembrar momentos de competições anteriores onde eu obtive bons resultados, onde eu consegui ter uma concentração, então eu buscava esse pensamento positivo, [...] lembrando de momentos que eu fui muito bem, que eu conseguia ter bom desempenho, tentando busca sensações de que eu era capaz, que eu tinha condição, que eu era um bom canoísta, que eu era reconhecido e que eu ía fazer um bom desempenho”.* (Participante 1)

Um pouco adiante, o primeiro participante ainda confirmou que buscava sempre manter o pensamento positivo, em uma tentativa de aumentar sua autoconfiança:

*“[...] buscar sempre [...] sempre buscar o pensamento positivo e lembrar provas, competições anteriores com [...] lembrando bons resultados, tentando esquecer aquelas que não tive bons resultados ou tinha algumas sensações que influenciaram na prova. Sempre buscava o pensamento positivo”.* (Participante 1)

O participante 2 também descreveu que tenta estabelecer maiores sensações de confiança e segurança, analisando calmamente cada situação, diminuindo tal sentimento de medo, ou apreensão ou tensão, procurando elevar suas expectativas de alcançar um bom desempenho ou resultado e suas capacidades de conseguir realizar com êxito determinada tarefa:

*“Geralmente, eu analiso bastante a pista, e aquela parte que me deixa mais tenso e apreensivo eu tento passar passo a passo, estudar bastante a linha, pra me senti [...] me deixar da forma mais seguro, [...] daí eu me vejo e vejo se eu tenho capacidade ou não pra me [...] pra arriscar daquele jeito, [...] então eu estudo bastante a pista e tento ir seguro”. (Participante 2)*

Conforme o participante 2 afirmou, que sempre tem sensações de apreensão e tensão, relatou uma estratégia que adota para aliviar esses sentimentos poucos minutos antes de sua largada. Novamente ele fala sobre características que podem ou não ser definidas como medo:

*“Na hora que eu tô ali, nos últimos três minutos antes da pista eu fecho meu olho, vejo a pista passo a passo, e sei o que vou fazer, e assim a tensão e a [...] e aquele estado apreensivo, ele diminui, porque você já vai tar mais seguro do que você tá fazendo; adrenalina, aquele friozinho na barriga vai tá ali com você, só que aí você usa isso a seu favor, [...] então eu tento usar aquilo a meu favor”. (Participante 2)*

O segundo sujeito participante ainda fez uma afirmação de como tenta controlar seu medo em uma situação específica do esporte que pode colocar sua

vida em risco, associando tal situação com o instinto de sobrevivência que o mesmo relatou momentos antes na entrevista:

*“Sei que pra mim diminuir o medo eu vou analisar, se o que eu tô fazendo é insensato ou não, se eu tenho confiança em mim, e eu vou “tacar a cara”. [...] Eu vou vê: vou morrer ou não vô; não vou morrer, vou ganha [...] vou ter história pra conta pro meus netos, vou e “taco a cara”, é assim que eu driblo o meu medo”. (Participante 2)*

O participante 3 também afirmou que tenta diminuir seu medo no esporte buscando manter-se mais confiante:

*“Eu agora me baseio um pouco na confiança. Antes da largada eu converso comigo mesmo, assim, acho que eu sou um cara chato comigo mesmo, de cobrar, analiso a pista dez, quinze, vinte vezes, quanto for necessário, e converso comigo, tentando na base da confiança. Falo meu nome mesmo “vamo lá L., você é capaz, você é capaz, e você vai conseguir”, eu tentando [...] como eu gosto de fazer com as outras pessoas, eu motivo as outras pessoas, eu gosto de me motivar. Isso é uma [...], você consegue só de um jeito, na confiança”. (Participante 3)*

Em um momento posterior, ainda afirma:

*“Então o que eu tento fazer antes da competição é me garantir confiante. Me garantir na parte confiante, mesmo que tenha um pequeno erro na descida, tudo, eu tento “não, vamo lá, vamo lá, vamo lá, não é pra perder”, e nesse momento já tem que levantar a cabeça e já confiar que o que vai vir pra frente vai suprir seu erro, né”. (Participante 3)*

*“Então isso que faz a gente ter que buscar né, nunca perder a confiança. Isso hoje eu trabalho. Confiança acho que é você confiar nos seus atos e naquilo que você pode fazer. E se não deu certo, analisar, analisar esse porque que não deu? Ou porque que não tava bem? Faltou confiança? Faltou o que?”*

*Faltou se impor no barco? Isso é que eu tô me perguntando e tô trabalhando, pra que a competição de daqui a alguns dias eu tente não ter”. (Participante 3)*

Conforme afirmou anteriormente, o participante 3 também busca refletir muito e analisar, logo após a aparição de tal sentimento, o porquê dele ter aparecido, assim como, tenta confrontar tal sentimento com o sucesso ou o fracasso na realização das suas ações dentro do esporte:

*“Eu acho que é muito trabalho e reflexão, assim. Depois de uma competição dessa, assim, que eu senti insegurança, medo, eu tento analisa se eu me dei bem o se eu me dei mal. Tudo é uma análise, e acho que o atleta vai se conhecendo né, eu acho que essa é a maneira de dribla e evita que esse medo não aconteça mais, essa insegurança, a dúvida e a incerteza. Acho que você tem que trabalha assim, do mesmo jeito que você treina seu corpo todo dia, tua parte física, tua parte técnica, tem que treinar tua parte mental, tua parte tática”. (Participante 3)*

Ainda relatou, posteriormente:

*“E o que eu to fazendo pra driblar isso aí é muita reflexão, assim, antes, e depois, depois de competição, depois de treino, depois de algumas atitudes minhas, analisando muito atitude minha que eu já tive no passado, e analisando assim [...], os erros principalmente. Porque aí é onde a gente mais cresce. eu acho que talvez, daqui 1 ou 2 anos aí, do que eu tiver [...], quando eu tiver no meu auge, da carreira, eu espero já ter administrado parte desse, desse meu medo né, e dessa minha insegurança”. (Participante 3)*

O participante 4 relatou que tenta diminuir ou driblar aquele sentimento de tensão forte, ou insegurança, fazendo uma série de “rituais”, que o confortam e o deixam mais seguro para a prova:

*“Então cara, quando eu chego pra competir, primeiramente eu faço um, [...] eu tenho um ritual, sabe, de me concentrar, de analisar a pista, uma conversa comigo mesmo [...] e entro na água, pra fazer um aquecimento, tento estar bem preparado pra aquele momento da competição. Tento ficar bem concentrado, tento não escutar as coisas de fora, né, narrador, e tudo mais, torcida, pra tá bem preparado. Tento estar em harmonia, eu, meu barco, remo, nas 19 ou 20 balizas, eu vou traçar o rio, tento entrar numa comunhão, e o resto deixo sumir da minha cabeça naquele momento”. (Participante 4)*

O participante 4 ainda relatou que faz uma preparação mental sobre o que o mesmo deverá realizar e executar no momento da competição, estudando passo a passo suas ações necessárias para a execução do percurso:

*“Pra eu saber o que eu vou fazer, vou fazendo, tipo, passar um filme na minha cabeça, antes, momentos antes, assim, do que exatamente eu vou fazer, durante aqueles 100 segundos, 110 segundos. E antes da descida, é você tá [...], é só fazer aquilo que você planejou. E que nada, nada, nada possa interferir nisso. Saber onde vai passar, onde vai remar, e como vai entrar, e tudo isso. Nada [...] você tem que estar com tudo isso na cabeça. Não pode deixar que nada interfira. Tudo sintonizado, e fatores externos, naquele momento, não [...], é só você, seu barco, o rio, e as balizas”. (Participante 4)*

Este quarto participante ainda narrou uma estratégia que usa para tentar driblar algum sentimento negativo que possa aparecer no momento de sua prática, mas não chegou a nomear tal sentimento, apenas afirmou o que busca fazer para a sua superação:

*“Procuro também, se tiver uma parte complicada, tipo assim “que bosta de parte...”, não cara, é uma coisa legal, tipo, tento uma amizade, sabe, entre eu e as balizas, assim, “ahh, que massa,*



*vou passar por ali tranquilo, e tal". Se tiver uma dificuldade assim, mais [...], você não pode levar isso assim. Tento, como se fosse uma amiga minha assim, sabe, mesmo, uma coisa boa, uma coisa [...]. Procuro fazer isso, e me sentir feliz. Toda aquela sensação, todo esse clima, toda essa [...] coisurada aí". (Participante 4)*

O participante 5 também relatou, assim como todos os demais outros participantes da pesquisa, que usa como estratégia, para tentar driblar ou diminuir o medo no esporte, aumentar as suas expectativas de confiança:

*"[...] eu gosto muito de treinar bem, não gosto de fazer treinos ruins, eu não [...] eu não me sinto seguro, para o próximo, então eu sempre dou o melhor, o máximo de mim para realizar bem aquele treino pra me sentir confiante, para não [...] para esse medo não [...] não vim". (Participante 5)*

Este quinto participante também narrou uma estratégia que usa para a adequação de tal sentimento, conforme foi citado também pelo participante 4, que é trabalhar mentalmente todas as ações necessárias para executar uma boa descida em sua competição:

*"De tudo [...] eu tenho tudo gravado em mim tudo [...], todo o traçado na minha cabeça, imaginando como eu vou ter que fazer ali. Isso eu [...], essa é a minha concentração antes da largada. Eu paro lá, eu fico olhando, fico olhando pra todos os lugares, mas eu tô pensando só numa coisa, só na [...] no percurso da pista, como eu tenho que fazer em cada, em cada baliza que eu tenho que fazer, pra fazer uma boa descida". (Participante 5)*

Este último participante da modalidade canoagem também afirmou que usa outras formas para tentar combater o medo, como buscar fontes de informações

de outros atletas, almejando aproveitar algo de positivo que o mesmo possa absorver de outros atletas:

*“Procuro muito observar os atletas mais experientes, não só atletas do meu esporte, como de outros esportes, como futebol, ciclismo, todos os esportes, todos os atletas mais experientes eu tento observar eles, pra eu tentar tirar alguma coisa de positivo deles também. Também procuro, para driblar esse medo, leio muitos livros, de atletas né, que com certeza todo atleta ele tem um medo e faz alguma coisa pra driblar isso. Então eu procuro, observando, observando, lendo muito e aprendendo, e eu tentar aplicar depois”. (Participante 5)*

Após serem apresentados todos os dados coletados sobre esta modalidade, categorizados e transcritos os trechos de maior importância e criados os eixos temáticos principais, com seus consecutivos eixos temáticos secundários, que os sustentam e possibilitam uma maior concretização da busca para se atingir os objetivos da pesquisa, a próxima etapa a se realizar é a de discussão destes resultados apresentados, em primeira instância, dentro desta modalidade, a canoagem.

## **5.2 - Discussão dos resultados da CANOAGEM**

A apresentação dos dados acima relatados exige algumas possíveis reflexões e discussões. Para que possamos compreender os relatos dos participantes e alcançar nossos objetivos definidos, procuramos identificar, dentro do nosso quadro geral, construído a partir da análise de conteúdo temático, identificar em quais eixos temáticos principais e secundários estariam permeando

nossos objetivos. Dessa forma, pode-se verificar o seguinte enquadramento dos objetivos para a análise:

**TABELA 3 – TABELA REFERENTE AOS OBJETIVOS DA PESQUISA INSERIDOS DENTRO DA ANÁLISE DE CONTEÚDO TEMÁTICO - CANOAGEM**

<b>EIXOS TEMÁTICOS PRINCIPAIS</b>	<b>EIXOS TEMÁTICOS SECUNDÁRIOS</b>
Infância ativa	Familiares e amigos
	Educação Física escolar
Sentimentos e emoções positivos OBJETIVO ESPECÍFICO 1	Figura do professor
	Incentivo dos pais
	1 <sup>as</sup> experiências em competições
	Companheiros de equipe
	Experiências de êxito
Sentimentos e emoções negativos OBJETIVO GERAL OBJETIVO ESPECÍFICO 1	Cobrança
	Importância da competição
	Fatores externos
	Dificuldades do meio
Sentimento de medo	Situações de aparição do medo

<b>OBJETIVO GERAL OBJETIVO ESPECÍFICO 2</b>	<b>Conceituação do medo</b>
<b>Superação do medo OBJETIVO ESPECÍFICO 3</b>	<b>Controle, diminuição ou superação do medo</b>

A seguir, realizaremos a discussão dos eixos temáticos principais encontrados nos discursos dos participantes, considerando também seus respectivos eixos temáticos secundários.

### **EIXO TEMÁTICO PRINCIPAL I – Infância ativa**

A construção de tal eixo temático principal pode ser claramente realizada devido à constatação da aproximação de todos os participantes, no que se referiam as suas infâncias e vivências nas aulas de educação física na escola (eixos temáticos secundários), ocorrendo uma devida aproximação dos relatos dos indivíduos.

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 em si.

A participação dos indivíduos nas aulas de educação física escolar também pode ser considerada outro fator motivacional para a prática de esportes, sendo, neste caso, a prática da canoagem. Todos os participantes relataram o gosto pela participação nas aulas de educação física, e também a participação em jogos entre as respectivas classes da escola e as respectivas escolas da cidade.

O benefício das participações nas aulas de educação física, o gosto pela prática de atividades esportivas dentro da escola, o bom relacionamento com os professores e a participação em jogos de competição escolar podem ser considerados como fatores motivadores para a procura destes indivíduos por um esporte fora do contexto da escola.

Conforme afirmam Weinberg e Gould (2001), a implementação de um currículo escolar de educação física que enfatize a participação divertida de todos os alunos na atividade física, ajudando-os a descobrir e desenvolver conhecimentos, atitudes, habilidades motoras, habilidades comportamentais e confiança, pode levar os respectivos alunos a adotar e manter estilos de vida fisicamente ativos.

O gosto pela competição pode ter sido proveniente da participação dos indivíduos em atividades competitivas na fase escolar, conforme relataram os participantes, que se envolveram com jogos inter-classes e inter-escolas. Conforme os relatos, pode-se perceber que o ambiente desses jogos escolares foi considerado saudável e importante para os participantes, não sendo considerados momentos de competitividade excessiva, causando nenhum tipo de decepção ou frustração aos mesmos. Pelo contrário, percebe-se que tais situações favoreceram

um ambiente prazeroso, em que os mesmo puderam vivenciar a competição, mas de uma maneira saudável, sem uma competitividade excessiva e prejudicial.

Conforme afirma Machado (2006), a escola deve ser o local ideal para a iniciação de jogos esportivos, considerando-se que a mesma, por meio de seu caráter formal e pedagógico, deva priorizar não a competição em si, mas os aspectos lúdicos atrelados à dimensão educativa que os mesmos devem incorporar. O simples fato da participação dos alunos em competições escolares não significa que deva ocorrer a obrigatoriedade e a necessidade da vitória neste ambiente escolar, mas privilegiar a participação, a criatividade, a fantasia, a flexibilidade das atividades e a expressividade dos alunos.

Permeada esta discussão sobre o primeiro eixo temático principal, passemos a discussão do nosso segundo eixo temático, o qual possibilitará a análise de um dos nossos objetivos específicos.

## **EIXO TEMÁTICO PRINCIPAL II – Sentimentos e emoções positivos**

Neste segundo eixo temático principal, já será possível identificar algumas respostas para um dos nossos objetivos da pesquisa, que, neste caso, se defini por: analisar algumas emoções que permeiam os atletas na prática das modalidades, e como tais sujeitos as identificam.

A análise das histórias de vida dos participantes possibilitou identificar a experimentação, por parte dos sujeitos, de várias emoções positivas na prática da canoagem. Esse eixo temático principal foi sustentado pela aproximação do discurso dos relatos dos participantes, resultando na criação dos eixos temáticos

secundários: figura do professor; o incentivo dos pais; as primeiras experiências em competições; o relacionamento com os companheiros de equipe; e as experiências de êxito no esporte.

Na análise das entrevistas, permeando tais eixos secundários, pode-se verificar que todos eles beneficiaram a permanência dos indivíduos na canoagem, despertando nos mesmos, emoções positivas que influenciaram na prática continuada da modalidade.

Um fator muito importante para a vivência dos sujeitos com emoções positivas pode ser considerado pelo favorecimento do ambiente social, os quais se enquadram os eixos temáticos secundários “figura do professor”, “incentivo dos pais” e “relacionamento com os companheiros de equipe”.

De acordo com Weinberg e Gould (2001), o ambiente social é um dos aspectos fundamentais para a adesão no esporte e vivência positiva relacionada à atividade física e ao esporte, sendo que o apoio da família e relacionamento com amigos são fatores extremamente importantes na prática e permanência no contexto esportivo.

Esses dois componentes do ambiente social (família e amigos) foram relatados por todos os participantes como importantes e necessários para a prática da modalidade e experimentação de sentimentos ou sensações positivas, considerados por eles como fundamentais em suas experiências atléticas.

Machado (2006) salienta a importância da família na vida de uma criança, sendo, a primeira, o primeiro contato social do sujeito no mundo, influenciando

assertivamente o processo de facilitação social e de inserção em diversos contextos ambientais.

Ficou muito clara, nos relatos dos participantes, a importância que os mesmos atribuem aos pais, e o sentimento positivo que os mesmos possuem em relação ao incentivo familiar para a prática da canoagem. Machado (2006) também estabelece a ligação entre os pais e as suas influências a inúmeros fatores ambientais e emocionais da vida dos seus respectivos filhos. Sobral (2000) também afirma que as influências vindas da família são uma das mais importantes recebidas pelas crianças no início da prática esportiva, dentre todas as influências externas que elas possam receber.

Quanto à figura do professor, um dos eixos temáticos secundários que sustenta o eixo temático principal “sentimentos e emoções e positivas”, observa-se que os mesmos (professores) foram responsáveis pela vivência de algumas emoções positivas para os sujeitos.

Conforme os relatos dos participantes, os professores oportunizaram momentos de alegria e prazer para os praticantes, seja na forma como eles tratavam e se relacionavam com os alunos, seja na maneira da condução da aula, seja nas oportunidades que os mesmos ofereciam para os participantes na época. Machado (2006) pode contribuir para esta discussão, quando afirma que as crianças, no início da prática esportiva, ao vivenciarem situações nas quais ocorrem a ênfase no processo de aprendizagem, na melhoria da habilidade, na participação grupal e na cooperação, aumentam suas chances de permanecerem



no esporte e vivenciarem situações de prazer e alegria, fazendo com que as mesmos dirijam seus objetivos e metas às tarefas e à modalidade em si.

Weinberg e Gould (2001) também colaboram para essa discussão, afirmando que as qualidades do líder, neste caso, representado pela figura do professor perante o grupo, como simpatia, amizade e carisma, tendem a favorecer altas taxas de adesão no esporte e vivência, por parte dos alunos participantes, de sentimentos e emoções positivas.

Estes autores ainda afirmam que a liderança é considerada um dos fatores mais importantes da prática esportiva, e que líderes positivos conseguem motivar, entusiasmar e encorajar os praticantes, fazendo com que esses se identifiquem com ele e com o esporte.

Brandão e Valdés (2005) também relatam a importância do líder na prática da atividade física e esportiva, salientando que o técnico ou professor pode despertar em seus respectivos atletas e alunos, qualidades de: entusiasmo, para a prática, com desejo muito grande e intenso, para que os mesmos busquem alcançar suas metas; integridade, despertando, nos mesmos, confiança nas relações entre ambos; sentido de propósito e direção, tendo o líder a responsabilidade de oferecer condições para que seus comandados tenham suas metas claras e definidas; disposição, fazendo com que os mesmos despendam o esforço na direção e intensidade corretos para a ação; e coragem, para que os alunos e atletas superem as dificuldades e barreiras que apareçam no decorrer da prática esportiva.

As primeiras experiências em competições, tanto as nacionais como as internacionais, podem ser consideradas como fatores que levaram os participantes a vivenciarem sentimentos e emoções positivos. As vitórias e bons resultados nas primeiras competições das carreiras esportivas, consideradas, neste estudo, como as experiências de êxito, assim como, viagens para as competições, o conhecimento de lugares novos, o relacionamento com os amigos no ambiente de competição, entre outros, foram relatados pelos sujeitos como fatores importantes em suas vidas atléticas.

Todos esses aspectos citados pelos participantes podem ser considerados como um reforço ou uma recompensa, levando-os a sentimentos positivos e a aumentarem seus estímulos e vontades de participação e freqüência. Isto pode ser notado pelos relatos de todos os participantes, quando os mesmos se referem a essas situações como fontes motivacionais para a continuidade no esporte, o aumento pelo gosto e pela intensidade com que costumavam freqüentar as aulas, e a participação freqüente em competições.

Conforme Weinberg e Gould (2001), um importante reforço para a continuidade positiva no esporte pode ser alcançado pelo método de *feedback*. Neste estudo, possivelmente, o *feedback* positivo que os participantes recebiam em suas práticas, vivenciadas pelas experiências em competições, levantando em suas falas trechos importantes, como o reconhecimento por parte de familiares e amigos, e até mesmo do técnico e companheiros da própria modalidade, em momentos positivos de vitórias em competições e classificações para campeonatos internacionais, como campeonatos mundiais e Jogos Olímpicos,

foram fontes de estímulo para o aparecimento de diversas emoções positivas para os participantes da pesquisa.

A seguir, apresentamos uma tabela sobre os respectivos estados afetivos que despertaram, nos participantes, emoções e sentimentos positivos, relatados pelos mesmos, referenciando-os às situações que os estimularam e de acordo com os eixos temáticos secundários que construíram o eixo temático principal “sentimentos e emoções positivas”:

**TABELA 4 – TABELA REFERENTE AO PRIMEIRO OBJETIVO ESPECÍFICO DA PESQUISA: IDENTIFICAR EMOÇÕES NA PRÁTICA ESPORTIVA - CANOAGEM**

<b>EIXO TEMÁTICO PRINCIPAL II</b>	
<b>SENTIMENTOS E EMOÇÕES POSITIVOS</b>	
<b>EIXOS TEMÁTICOS SECUNDÁRIOS</b>	<b>ESTADOS AFETIVOS POSITIVOS</b>
<b>FIGURA DO PROFESSOR</b>	<b>SIMPATIA AMOR INCENTIVO</b>
<b>INCENTIVO DOS PAIS</b>	<b>INCENTIVO SEGURANÇA APOIO CONFIANÇA COMPANHEIRISMO</b>
<b>PRIMEIRAS EXPERIÊNCIAS EM COMPETIÇÕES</b>	<b>MOTIVAÇÃO ESTIMULAÇÃO NOVIDADE SURPRESA EMPOLGAÇÃO ENTUSIASMO DEDICAÇÃO VONTADE</b>
<b>RELACIONAMENTOS COM COMPANHEIROS DE EQUIPE</b>	<b>FELICIDADE AMIZADE PRAZER CUMPLICIDADE IDENTIFICAÇÃO EMPOLGAÇÃO DIVERSÃO ALEGRIA</b>
<b>EXPERIÊNCIAS DE ÊXITO NO ESPORTE</b>	<b>SUPERAÇÃO VALORIZAÇÃO SURPRESA FELICIDADE</b>

	<b>ALEGRIA</b>	<b>SATISFAÇÃO</b>
	<b>ORGULHO</b>	<b>ADMIRAÇÃO</b>
	<b>ENGRANDECIMENTO</b>	<b>CONTENTAMENTO</b>

Após poderem ter sido analisados e identificados as principais emoções e sentimentos positivos na prática esportiva da canoagem, relatados pelos participantes da pesquisa, passemos agora a discutir o terceiro eixo temático principal encontrado.

### **EIXO TEMÁTICO PRINCIPAL III – Sentimentos e emoções negativos**

Este terceiro eixo temático principal possibilita que encontremos mais respostas para o nosso primeiro objetivo específico, estabelecido por: analisar algumas emoções que permeiam os atletas na prática das modalidades, e como tais sujeitos as identificam. Posteriormente, também será possível lançar algumas reflexões sobre nosso objetivo geral, que, neste caso, foi definido como: investigar as situações ou acontecimentos que podem desencadear nos atletas o sentimento de medo e, conseqüentemente, como tais indivíduos reconhecem tal sentimento em seus contextos esportivos.

A análise de conteúdo temático possibilitou a criação deste eixo temático principal, nomeado de “Sentimentos e emoções negativos”, e tal eixo principal foi sustentado devido à proximidade dos relatos dos participantes, podendo ser identificados os seguintes eixos temáticos secundários: cobrança; a importância da competição; fatores externos; e dificuldades do meio.

O eixo temático secundário “cobrança” foi identificado na fala de todos os participantes, e pode-se inferir que a cobrança relatada pelos indivíduos, tanto por parte deles próprios, quanto por parte de técnicos e dirigentes, despertou nos sujeitos algumas emoções negativas, como os mesmos consideram.

Weinberg e Gould (2001) apresentam em seus trabalhos diversos relatos de que a cobrança é um fator muito negativo na prática esportiva, especialmente se ela for excessiva. A cobrança própria, ou autocobrança, para estes autores, advém da vontade dos atletas em vencer seus adversários para desfrutarem da vitória. Entretanto, esta vontade resulta em um perfeccionismo muito grande, ocasionando uma pressão muito intensa dos próprios atletas pela vitória e pelo sucesso.

Por outro lado, a cobrança extrínseca também foi relatada por alguns participantes, e também apontada como fator negativo. Weinberg e Gould (2001) pois os mesmos são colocados em experiência de tremenda pressão psicológica, resultando, possivelmente, em um estresse, fruto da necessidade de vencer, na tentativa de agradar os outros (pais, técnicos, dirigentes, torcidas) e sentir-se valorizado. Em muitos casos, tal pressão gera nos atletas insatisfação, podendo chegar inclusive à síndrome do *burnout*<sup>7</sup>.

No esporte de alto nível, a competição acirrada e a busca pela vitória fazem com que os indivíduos se encontrem em um estado de tensão muito grande, pois os mesmos se envolvem em disputas e rivalidades entre eles e consigo próprios.

---

<sup>7</sup> O *burnout* (que em português significa exaustão) é explicado por Weinberg e Gould (2001) como sendo uma resposta psicofisiológica de esgotamento, resultado de esforços freqüentes e, muitas vezes, extremos.

Esse estado de tensão é um gerador de estresse, e se tal não for gerenciado, pode levar os atletas a situações negativas de desempenho e saúde. Samulski (2002) afirma que os estímulos estressores da *performance*, como superexigência, subexigência, falha, crítica, censura e elevada responsabilidade, podem causar conseqüências desastrosas nos atletas, estímulos estes recebidos por eles por meio da cobrança, interna ou externa, pela busca constante pelo resultado positivo e pela alta *performance*.

A cobrança pelo resultado pode ocorrer devido ao medo dos atletas de serem avaliados negativamente acerca de suas capacidades e habilidades por outras pessoas, afirma Roffé (1999). Este medo de ser avaliado negativamente, pelo temor às críticas negativas que os atletas possam vir a receber, também foi encontrado nos estudos de Santiago e Gonzáles (2002), conforme visto na literatura.

Machado (2006) também afirma que a cobrança por partes dos técnicos ou dirigentes, que ocasionam tensões nos atletas durante a prática competitiva, pode tornar-se, para eles, um sentimento de medo.

No segundo eixo temático secundário, definido como “importância da competição”, também podem ser encontrados relatos de todos os participantes como fonte de sentimentos e emoções negativos. Todos os indivíduos afirmaram ter sentido alguma emoção, ou sentimento, classificados por eles como negativos, sejam nas primeiras competições de suas carreiras esportivas, que possuem um valor muito grande para os mesmos, sejam nas principais provas nacionais, como

campeonatos brasileiros ou seletivas para as competições internacionais, ou as próprias provas internacionais.

Já se sabe que a importância da competição possui um peso muito grande para os atletas na prática esportiva, isso porque esses indivíduos atribuem maior importância àquilo que de mais valioso está em jogo. Nesse sentido, quanto mais importante for a competição, quanto maior for a importância e a necessidade de um resultado positivo, maior poderá ser o nível de ansiedade estado de um atleta, maior o seu estado de nervosismo e maior o grau de apreensão para o mesmo. A relação entre sensações, sentimentos e emoções negativas e a importância daquilo que está em jogo também é discutido por Machado (2006), Magill (1984) e Viscott (1982).

Os resultados negativos em competições também foram relatados por todos os participantes da pesquisa como geradores de sentimentos e emoções negativas, como tristeza, desânimo, frustração e decepção. Os atletas estão constantemente convivendo com a derrota, pois somente um pode sair vencedor de uma competição. Em casos como esses, o técnico deveria ser o maior motivador, para que os mesmos não encarem a derrota como humilhante e sim, como um aprendizado. Neste sentido, conforme afirma Barbanti (2005), o reforço positivo do treinador é fundamental para a aprendizagem do fato em si e também para a motivação. Este autor, assim como Weinberg e Gould (2001), afirmam que os líderes (os treinadores) deveriam utilizar de *feedback* positivo para lidar com a derrota e o fracasso, para que os atletas não se sintam martirizados com emoções negativas advindas da derrota e do erro.

Fatores externos também foram relatados pelos participantes como fonte de vivência de emoções e sentimentos negativos. Tratamentos desiguais entre atletas, privilegiando e beneficiando alguns em detrimento de outros, recompensas individuais provenientes de vitórias, aumentos de salários, benefícios pessoais, viagens particulares e circunstâncias da prática em si foram as maiores incidências de aparição de sentimentos negativos, no eixo temático secundário “fatores externos”.

Para Santiago e Gonzáles (2002), a influência negativa destes fatores externos interfere negativamente no clima motivacional dos atletas, influenciando diretamente as emoções dentro do contexto esportivo. E se o ambiente esportivo for entendido pelos praticantes como um contexto negativo, proveniente de determinadas situações advindas de ações, principalmente, de técnicos, dirigentes ou companheiros de equipe, conseqüentemente, pode acontecer a interrupção da prática por parte dos atletas, que estejam vivenciando essas emoções e sentimentos negativos.

O quarto eixo temático secundário denominado de “dificuldades do meio” também foi característico de aparição de sentimentos e emoções negativos, para os participantes da pesquisa.

Todos os entrevistados relataram sentir emoções negativas, provenientes de estímulos desencadeadores externos, devido à dificuldade do meio em que a prática ocorre. Rios com fortes corredeiras, praticar a modalidade em rios desconhecidos, circunstâncias novas, temperatura da água e experiências inéditas



foram as maiores causas de sentimentos e emoções negativos, como apreensão, tensão, insegurança e medo.

Santiago e Gonzáles (2002) relatam, em seus estudos, que quanto maior o risco da atividade a ser realizada, maior a insegurança gerada no atleta, sendo esta causadora de tensões, apreensões e medos. Para Thomas (1983), essa insegurança pode significar, para os atletas, uma diminuição de suas capacidades, e, nesse sentido, a autoconfiança deve ser explorada, para que a mesma proporcione aos indivíduos sentimentos de coragem, vontade e decisão.

Apresentamos, a seguir, uma tabela identificando as emoções e sentimentos negativos mais relatados pelos participantes da pesquisa, referentes aos seus respectivos eixos temáticos secundários, dentro deste eixo temático principal “Sentimentos e emoções negativas”:

**TABELA 5 – TABELA REFERENTE AO PRIMEIRO OBJETIVO ESPECÍFICO DA PESQUISA:  
IDENTIFICAR EMOÇÕES NA PRÁTICA ESPORTIVA - CANOAGEM**

**EIXO TEMÁTICO PRINCIPAL III  
SENTIMENTOS E EMOÇÕES NEGATIVOS**

<b>EIXOS TEMÁTICOS SECUNDÁRIOS</b>	<b>ESTADOS AFETIVOS NEGATIVOS</b>	
<b>COBRANÇA</b>	<b>COBRANÇA</b>	<b>PREOCUPAÇÃO</b>
	<b>TENSÃO</b>	<b>COMPARAÇÃO</b>
	<b>APREENSÃO</b>	<b>OBRIGAÇÃO</b>
	<b>PRESSÃO</b>	<b>DECEPÇÃO</b>
	<b>IMPOSIÇÃO</b>	
<b>IMPORTÂNCIA DA COMPETIÇÃO</b>	<b>TENSÃO</b>	<b>NERVOSISMO</b>
	<b>COBRANÇA</b>	<b>DESESPERO</b>
	<b>DÚVIDA</b>	<b>FRACASSO</b>

	<b>INSEGURANÇA</b> <b>TEMOR</b> <b>ANSIEDADE</b> <b>PREOCUPAÇÃO</b> <b>DECEPÇÃO</b> <b>INSATISFAÇÃO</b>	<b>EMBARAÇO</b> <b>DESCONFIANÇA</b> <b>BAIXA AUTO-ESTIMA</b> <b>DESÂNIMO</b> <b>REJEIÇÃO</b> <b>TRISTEZA</b> <b>DESOLAMENTO</b>
<b>FATORES EXTERNOS</b>	<b>BAIXA AUTO-ESTIMA</b> <b>FRUSTRAÇÃO</b>	<b>NERVOSISMO</b>
<b>DIFICULDADES DO MEIO</b>	<b>DÚVIDA</b> <b>APREENSÃO</b> <b>MEDO</b> <b>TENSÃO</b> <b>NERVOSISMO</b>	<b>INSEGURANÇA</b> <b>BAIXA AUTOCONFIANÇA</b> <b>AFLIÇÃO</b> <b>SENSAÇÃO NEGATIVA</b> <b>DESCONFIANÇA</b>

Pode-se verificar, com base na tabela construída anteriormente, e por meio dos relatos dos participantes da pesquisa, que o sentimento de medo permeou este eixo temático principal, nomeado de “Sentimentos e emoções negativos”. Mais especificamente, o medo pode ser identificado nos eixos temáticos secundários “importância da competição” e “dificuldades do meio”. Dessa forma, podemos fazer algumas discussões acerca do nosso objetivo geral da pesquisa, que se definiu como: investigar as situações ou acontecimentos que podem desencadear nos atletas o sentimento de medo e, conseqüentemente, como tais indivíduos reconhecem tal sentimento em seus contextos esportivos.

Conforme visto na literatura, segundo Hackfort e Scwenkmezger (1993), o medo é vivenciado e desfrutado devido à insegurança do atleta. Pode-se verificar, nos relatos dos sujeitos, que os mesmos apresentam determinadas inseguranças,

tanto no que tange às principais competições, quanto às dificuldades que a prática exige, devido ao meio onde é realizada a canoagem. Esta insegurança provém da percepção dos atletas de uma possível incapacidade em superar tais dificuldades e exigências que ocorrem nestas situações no contexto esportivo.

O medo, conforme afirma Machado (2006), é percebido subjetivamente pelos indivíduos pela tensão e apreensão, além do nervosismo. Estes estados de tensão e apreensão, repetidamente relatados pelos participantes da pesquisa, acabam por perturbar os canoístas em suas práticas, fazendo com que os mesmos coloquem em dúvida as suas capacidades e interferindo em suas ações no contexto esportivo.

Por meio das análises dos resultados, pode-se verificar que, quanto maior a importância da competição para os participantes, maior é o sentimento de medo, caracterizado pelo alto grau de apreensão e tensão que os mesmos vivenciam, e que acaba por gerar uma insegurança nos atletas no desenrolar de suas ações, fazendo com que eles coloquem em dúvida as suas capacidades para realizar determinada ação específica, superar uma dificuldade, alcançar uma meta ou atingir um objetivo.

A seguir poderemos fazer maiores análises e investigações acerca do sentimento de medo, unidade de significado do nosso próximo eixo temático principal.

#### **EIXO TEMÁTICO PRINCIPAL IV – Sentimento de medo**

Neste quarto eixo temático principal, poderemos identificar e analisar questões referentes ao objetivo geral desta pesquisa, definido por: investigar as situações ou acontecimentos que podem desencadear nos atletas o sentimento de medo e, conseqüentemente, como tais indivíduos reconhecem tal sentimento em seus contextos esportivos. Também poderemos analisar questões referentes ao nosso segundo objetivo específico, que, neste caso, se defini por: identificar a definição que os atletas dão para o sentimento de medo.

Este eixo temático principal foi sustentado pela proximidade dos relatos dos participantes em identificar as “situações de aparição do sentimento de medo”, nosso primeiro eixo temático secundário deste eixo principal.

Pode-se perceber, conforme os relatos das entrevistas, que em todos os atletas da canoagem participantes da pesquisa, o sentimento de medo aparece com certa freqüência em suas práticas cotidianas. Na apresentação dos dados coletados, pode-se perceber certa resistência de dois participantes da pesquisa em admitir que sentem medo em alguns momentos de suas ações em seus contextos esportivos. Entretanto, em muitos trechos das entrevistas transcritas, pode-se reconhecer que os mesmos passam por situações de medo e, inclusive, eles mesmos admitem a vivência do medo posteriormente.

Talvez esta negação ou omissão em admitir o sentimento do medo ocorra porque, no jargão popular do esporte, sentir medo seja para os fracos e para os desprovidos de coragem. Talvez esta seja uma característica de grande parte de nossa sociedade masculinizada, que precisa honrar sua hombridade provando

para todos que, no âmago dos seletos atletas vitoriosos e campeões, não existe lugar para os medrosos e os emotivos.

Para uma melhor compreensão e discussão dos resultados apresentados, especificamente sobre este eixo temático principal, “Sentimento de medo”, realizaremos nossas reflexões em dois momentos diferentes, procurando discutir: a forma como os atletas reconhecem o sentimento de medo; e as situações ou acontecimentos que desencadeiam o medo. Ambos os momentos permeiam o nosso objetivo central geral da pesquisa.

Para todos os relatos analisados, pode-se perceber que o medo é sentido subjetivamente pelos atletas, por meio de uma sensação de tensão ou apreensão, e que todos os sujeitos reconhecem tal sentimento associando-o a uma sensação de insegurança quanto à realização de ações no contexto esportivo. Ficou muito nítido, nos relatos dos participantes, que a insegurança, determinada pela dúvida da ação, a dúvida de conseguir realizar os planos de ação e a incerteza do resultado, determina, nestes participantes, a aparição do sentimento de medo.

Nos relatos do primeiro participante, fica claro que o mesmo infere o medo quanto a um sentimento de incapacidade, quanto à dúvida de realizar com êxito ações dentro do contexto esportivo.

O segundo participante deixa transparecer que a aparição do medo advém de um estado de tensão e apreensão diante de uma dificuldade com a qual o mesmo é incapaz de lidar.

Os participantes 3, 4 e 5 afirmam, constantemente, que o medo é proveniente da sensação de insegurança, da dúvida que os mesmos criam acerca

de suas próprias capacidades, encontrando-se em um estado de apreensão ocasionando um desconforto.

A relação entre os sentimentos de medo e confiança e eficácia parecem tornar-se clara nesta pesquisa, aparentemente permutando uma relação antagônica entre, de um lado medo, e, do outro, confiança e eficácia. Os relatos nos levam a sugerir que, quanto maior o medo, menor a confiança e a eficácia no desenrolar das ações, dentro deste contexto esportivo.

Conforme visto em nossas considerações teóricas, Machado (2006) afirma que a autoconfiança atua positivamente no combate ao sentimento do medo, pois ela permite que os indivíduos tenham uma possibilidade maior de experimentar emoções positivas, favorece a concentração, aumenta o esforço destinado à tarefa e fortalece a focalização de estratégias.

Para Bandura (1995), a auto-eficácia é o maior fator determinante no modo de as pessoas agirem e se comportarem, no modo de organização e padrões de pensamentos e de reações emocionais, direcionando o esforço e a persistência da energia despendida para a ação.

Desse modo, acreditamos que confiança e eficácia sejam os dois sentimentos capazes de diminuir os estímulos ameaçadores, dentro deste contexto esportivo, capazes de levar os participantes a vivenciarem o sentimento de medo.

As considerações de Machado (2006), citadas anteriormente, sobre o medo, parecerem refletir, compativelmente, com as respostas dos participantes da pesquisa, ao afirmar que sujeitos, sobre a influência do medo, colocam em

questão suas capacidades. Roffé (1999) também apresenta, em seus trabalhos, que quanto maior a confiança que os atletas possuem em si mesmos, menor a insegurança no realizar das ações, maior as capacidades de decisão e de agir, e maior o controle dos medos na prática esportiva.

Dentre todas as situações de aparição do medo no esporte, é consenso que as maiores incidências de aparição sejam o medo de errar, o medo de fracassar, o medo da competição, e medo de ser julgado negativamente e o medo de perder (MACHADO, 2006; ROFFÉ, 1999; SANTIAGO; GONZÁLES, 2002; WEINBERG; GOULD, 2001). Nesta pesquisa, segundo relatos dos participantes, esses medos já apareceram em suas práticas dentro do ambiente esportivo. Tais incidências de medo podem ser justificadas pela falta de confiança e segurança na realização das ações no contexto atlético. Os principais medos relatados nesta pesquisa encontram-se a seguir:

**TABELA 6 – TABELA REFERENTE AOS MEDOS COMUNS RELATADOS PELOS PARTICIPANTES - CANOAGEM**

<b>MEDOS COMUNS NO CONTEXTO DA CANOAGEM RELATADOS PELOS PARTICIPANTES</b>	
<b>MEDO DE ERRAR</b>	<b>MEDO DE SE MACHUCAR</b>
<b>MEDO DE FRACASSAR</b>	<b>MEDO DE NÃO CLASSIFICAR</b>
<b>MEDO DE PERDER</b>	<b>MEDO DE MORRER</b>
<b>MEDO DA INCERTEZA</b>	<b>MEDO DE NÃO ALCANÇAR UM OBJETIVO</b>
<b>MEDO DO RESULTADO</b>	

Consideramos os medos relatados anteriormente, nomeando-os como “medos comuns”, devido à proximidade destes medos com os apresentados na literatura científica pesquisada, e por considerarmos que estes medos parecem ser constitutivos da lógica do esporte competitivo, não havendo qualquer diferenciação entre eles nos mais diferentes contextos esportivos, independente da modalidade que venha a ser estudada. Isto não significa que todos os medos apresentados acima estejam presentes em outras modalidades, como o *mountain bike*, por exemplo. Apenas assim os denominamos (medos comuns) por se verificar que tais medos podem ser encontrados, não, necessariamente, todos eles, mas em sua maioria, e repentinamente, em diferentes contextos do universo esportivo.

Conforme o relato dos participantes da pesquisa, pode-se identificar os principais acontecimentos ou situações que levam os atletas a experimentar o sentimento de medo. Para tal reflexão, apresentamos a seguir uma tabela explicativa destas situações dentro do contexto da canoagem:

**TABELA 7 – TABELA DAS SITUAÇÕES QUE INFLUENCIAM A APARIÇÃO DO SENTIMENTO DE MEDO NA CANOAGEM**

<b>SITUAÇÕES QUE INFLUENCIAM A APARIÇÃO DO SENTIMENTO DE MEDO NA CANOAGEM</b>		
<b>ANTES DA LARGADA</b>	<b>NA CONCENTRAÇÃO</b>	<b>UMA CORREDEIRA FORTE</b>
<b>NA LARGADA</b>	<b>DURANTE A PROVA</b>	<b>UM RIO DESCONHECIDO</b>
<b>NO AQUECIMENTO</b>	<b>DEVIDO A UM TRECHO DIFÍCIL</b>	<b>FALTA DE HABILIDADE OU TÉCNICA</b>



<b>NO INÍCIO DA PRÁTICA ESPORTIVA</b>	<b>NAS COMPETIÇÕES MAIS IMPORTANTES</b>	<b>DEVIDO A BUSCA PELO RESULTADO</b>
<b>NAS PRIMEIRAS AULAS</b>	<b>EM COMPETIÇÕES</b>	<b>DEVIDO AO ERRO</b>
<b>DEVIDO A UM INCIDENTE</b>	<b>DEVIDO A COMPETITIVIDADE</b>	<b>DEVIDO A COBRANÇA</b>

De acordo com esta tabela, pode-se verificar como diferentes situações no esporte, neste caso, na canoagem, podem levar os atletas a vivenciarem o sentimento de medo. Consideramos que algumas destas situações podem ser classificadas como aspectos mais gerais da prática esportiva, e podem ser sinalizadas ou identificadas em outros contextos, ou seja, em outras modalidades esportivas, como, por exemplo, uma situação que pode gerar medo, devido a um erro ou devido à competitividade das provas.

Não obstante, existem algumas situações, identificadas nesta pesquisa como incidências que podem ocasionar o medo nos atletas, que julgamos ser uma particularidade da própria modalidade estudada, como enfrentar uma corredeira forte ou remar em um rio desconhecido, logicamente, por serem situações atreladas à própria prática da canoagem, modalidade praticada em ambientes naturais, os quais apresentam certo grau de instabilidade da superfície ou meio físico.

Para que possamos identificar mais claramente as situações deste contexto esportivo, que podem levar os atletas a sentirem medo, nos propusemos a fazer uma distinção entre tais situações (tabela 8), levando em consideração aspectos

peçoais, aspectos ambientais e aspectos da competição em si. Tal distio levou à construção do seguinte quadro:

**TABELA 8 – TABELA DAS SITUAÇÕES QUE INFLUENCIAM A APARIÇÃO DO SENTIMENTO DE MEDO DIFERENCIADAS QUANTO AOS ASPECTOS PESSOAIS, AMBIENTAIS E DE COMPETIÇÃO - CANOAGEM**

<b>ASPECTOS PESSOAIS, AMBIENTAIS E DE COMPETIÇÃO DAS SITUAÇÕES QUE INFLUENCIAM A APARIÇÃO DO SENTIMENTO DE MEDO NA CANOAGEM</b>		
<b>ASPECTOS PESSOAIS</b>	<b>ASPECTOS AMBIENTAIS</b>	<b>ASPECTOS DE COMPETIÇÃO</b>
<b>FALTA DE HABILIDADE OU TÉCNICA</b>	<b>UM RIO DESCONHECIDO</b>	<b>NA CONCENTRAÇÃO</b>
<b>DEVIDO AO ERRO</b>	<b>UMA CORREDEIRA FORTE</b>	<b>EM COMPETIÇÕES</b>
<b>NAS PRIMEIRAS AULAS</b>	<b>DEVIDO A UM TRECHO DIFÍCIL</b>	<b>NA LARGADA</b>
<b>NO INÍCIO DA PRÁTICA ESPORTIVA</b>	<b>DEVIDO A UM INCIDENTE</b>	<b>DEVIDO A BUSCA PELO RESULTADO</b>
		<b>DURANTE A PROVA</b>
		<b>ANTES DA LARGADA</b>
		<b>NO AQUECIMENTO</b>
		<b>NAS COMPETIÇÕES MAIS IMPORTANTES</b>
		<b>DEVIDO A COMPETITIVIDADE</b>
		<b>DEVIDO A COBRANÇA</b>

Pode-se verificar, por meio da tabela 8, que os fatores ou situações, que levam os atletas ao sentimento de medo, relativos aos aspectos da competição, destacam-se, com uma freqencia muito maior, do que os fatores pessoais e

ambientais. Inferimos este resultado devido ao nível de competitividade que os participantes da pesquisa possuem, sendo que todos os atletas são considerados de alto nível, realizando suas práticas em um ambiente esportivo de altíssimo grau, convivendo diariamente com a luta pelo aumento da *performance*, e participando das principais competições da categoria, fato que os levam a conviver com uma pressão muito maior, vivenciando inúmeras situações de adversidades, comparações, exposições e desafios, que os fazem experimentar a grande variedade de emoções e sensações que o entorno esportivo possui.

Rial (2005) afirma que uma das características mais marcantes do esporte de alto nível competitivo, é que sempre existirá uma situação, a qual o atleta necessita enfrentar e superar, como vencer uma resistência, um rival, um objeto, um recorde ou uma marca. Neste sentido, essas situações básicas do mundo competitivo são experimentadas pelos atletas e analisadas por eles por meio de uma percepção subjetiva.

Conforme Rial (2005), os sucessivos enfrentamentos destas situações, por parte dos competidores, determinam que esta percepção subjetiva sofra uma oscilação de duas variáveis: que os atletas encarem tais situações como um desafio, ou que as encarem como uma ameaça. De acordo com a avaliação subjetiva da situação, tal percepção resultará em diferentes conseqüências na prática da atividade competitiva.

É reconhecido, dentro da Psicologia do Esporte, que os atletas que se sentem confiantes para encarar um desafio manifestam um nível adequado de ativação (dispêndio de energia) para a realização da tarefa, conseguindo adequar

e manter, em gradientes ótimos, seus níveis de concentração, motivação e atenção, apresentando, então, determinado grau de disposição para executar as ações, de acordo com o seu nível de desenvolvimento e desempenho esportivo (MACHADO, 2006; RIAL, 2005; SAMULSKI, 2002; WEINBERG; GOULD, 2001).

Entretanto, se os atletas julgarem que se encontram em situações, percebidas por eles, subjetivamente, como ameaçadoras, possivelmente eles associem tais situações como perigosas, colocando em risco seus desempenhos, avaliando a dificuldade da tarefa como muito maior do que suas possibilidades de enfrentamento e resolução. Nestas situações, os competidores estarão mais propensos ao sentimento de medo, já que julgam tais momentos como ameaçadores, e conseqüentemente, terão dificuldade de manter focalizadas suas capacidades de atenção e concentração, permitindo que pensamentos intrusos negativos acompanhem a prática esportiva, colocando em dúvida suas capacidades e prejudicando o desenvolvimento de suas ações no esporte (RIAL, 2005).

Quando os atletas vão para a competição, dificilmente os mesmos vão somente para participar e adquirir experiência no esporte, ainda mais em se tratando de atletas de alto nível. Eles entram na prova para competir, vencer, ganhar, aumentar seus recordes e diminuir seus índices de tempo. E, em alguns casos, essa busca pelo resultado faz com que os mesmos se deparem com um dos maiores adversários que existem: vencer a si mesmo.

De acordo com Samulski (2002), é nesse ambiente competitivo que ocorrem as maiores alterações dos estados de ativação dos atletas para a

competição, devido à intensa carga psíquica que os mesmos se deparam. A qualidade e a intensidade destes estados sofrem influência de alguns fatores, dentre eles, a importância da competição, a dinâmica das relações técnico-atleta, o nível de rendimento do adversário, as experiências competitivas e o nível de autoconfiança dos atletas.

Todas essas influências foram encontradas nos relatos dos participantes desta pesquisa, podendo-se notar, em trechos de suas narrativas, que, conforme a importância da competição, a cobrança do técnico ou dos dirigentes, a competitividade das provas e os níveis de habilidade dos adversários, os estímulos ameaçadores podem aumentar ou diminuir, constantemente. Não obstante, ficou marcadamente explícito que o fator confiança é fundamental para que os mesmos não se sintam inseguros, com dúvidas acerca de suas capacidades, manifestando elevados estados de tensão, nervosismo e apreensão.

Samulski (2002) também afirma que as fontes de autoconfiança são as maiores determinantes, para que os atletas se encontrem em uma disposição ótima para a competição, com orientação ao êxito e excelente capacidade de concentração.

Para Weinberg e Gould (2001), os atletas confiantes acreditam em suas capacidades, em suas habilidades e que possuem a competência necessária para atingir um potencial, um objetivo, uma meta ou realizar uma ação. Já os atletas menos confiantes, duvidam de suas capacidades, se são bons o suficiente, se possuem o que é preciso para realizar uma ação, ou se vão conseguir um determinado nível de desempenho.

Estes autores afirmam que a autoconfiança, definida por eles como uma alta expectativa de sucesso, ajuda os atletas a despertarem emoções positivas, já que, se sentindo confiante, aumenta a possibilidade de os mesmos se sentirem mais relaxados e permanecerem calmos, sob pressão. A confiança, inclusive, pode facilitar a concentração, uma vez que se sentindo confiantes, os atletas não se preocupam com pensamentos negativos, possibilitando que seus pensamentos fiquem livres para se focalizarem nas tarefas a serem realizadas. A confiança também influencia no estabelecimento de metas e objetivos, já que competidores inseguros tendem a estabelecer metas fáceis, as quais tenham certeza que podem alcançar, não se arriscando. Indivíduos confiantes tendem a estabelecer metas desafiadoras e perseguir-las constantemente. Além disso, a confiança influencia o esforço da ação dos atletas no esporte, aumentando a persistência e a perspicácia, e, também, afeta as estratégias da competição, visto que atletas inseguros competem para não perder, e atletas confiantes competem para ganhar (WEINBERG; GOULD, 2001).

O segundo eixo temático secundário deste eixo principal, identificado como “definição do sentimento de medo” será utilizado para as reflexões e análises do nosso segundo objetivo específico, definido por: identificar a definição que os atletas dão para o sentimento de medo.

Com base nos relatos dos participantes, pode-se perceber, em um primeiro momento, que todos os atletas definem o medo como uma característica de insegurança, uma sensação muito ruim, que causa um desconforto muito grande. A associação entre o medo e a insegurança na prática da modalidade ficou muito

explícita nos relatos dos sujeitos, o que faz com que possamos inferir, neste caso, que a definição que os participantes usam para o termo medo é a de um sentimento de insegurança.

Nas análises das entrevistas, também se pode perceber que os participantes, inclusive, relatam algumas implicações que o sentimento de medo resulta, como pensamentos negativos, de dúvida e incapacidade, e reações fisiológicas, como aceleração dos batimentos cardíacos, sensação de vazio (gelo) no estômago, diminuição da capacidade concentração, e fuga ou aversão em algumas situações.

Conforme afirma Machado (2006), o medo é uma emoção intrínseca dos seres humanos, e sua manifestação no contexto esportivo acontece quando os atletas se deparam com uma situação que pode colocá-los em risco, ou quando se sentem ameaçados, fazendo com que os mesmos apresentem um comportamento perturbado, devido à apreensão, tensão ou nervosismo, colocando em questão suas capacidades e, conseqüentemente, interferindo em suas *performances*.

Se tomarmos como base esta definição de medo no esporte, apontada por Machado (2006), pode-se perceber que ela se aproxima muita das definições relatadas pelos participantes, já que todos afirmaram que o sentimento de medo é uma sensação ruim, que os acompanha em situações que causam tensão, apreensão ou nervosismo, e faz com que os mesmos se sintam incapazes de lidar com as adversidades, prejudicando suas ações no esporte.

Em que pese que o medo seja manifestado em situações ameaçadoras, ou em situações que os indivíduos se sintam em perigo, tal ameaça ou perigo, no

âmbito do esporte, não necessariamente seja um perigo físico. Um atleta pode se sentir ameaçado quando percebe que existem atletas tão bons quanto ele ou melhores do que ele; o atleta pode julgar que sua carreira está em perigo, quando percebe que pode não ganhar uma prova; pode se sentir ameaçado se não conquistar um resultado ou não garantir uma vaga para um campeonato internacional; outro pode julgar que um competidor o ameaça; outro atleta pode avaliar que determinado trecho do rio é ameaçador, por poder colocar em risco sua *performance* na prova, se ele não conseguir superar este trecho, entre outros.

Interessante é perceber que alguns dos participantes fizeram esta diferenciação entre medo físico, ou seja, situações que podem amedrontá-los devido a uma ameaça física, como se machucar, se ferir, ou morrer, e o medo psicológico, ou seja, o medo associado a padrões de pensamentos negativos, como medo de fracassar, de errar ou perder. Sobre o medo físico, Plutchik (1980) já afirmava que tal sentimento é despertado devido a uma reação incondicionada, pois está associado com a função de autoproteção do organismo, sendo uma característica biológica. É o que Damásio (1996) e Darwin (1872) afirmam, quando discutem que tal emoção acompanhou evolutivamente o desenvolvimento da espécie, e possui uma função fundamental para os seres vivos, por estar associada ao instinto de sobrevivência.

Tendo visto a definição, a percepção e o reconhecimento que os participantes possuem sobre o medo no esporte, em especial na modalidade canoagem, passemos agora a discutir nosso último eixo temático principal.



## **EIXO TEMÁTICO PRINCIPAL V – Superação do medo**

A análise deste último eixo temático principal nos permite responder algumas questões envolvidas com nosso terceiro e último objetivo específico, que, no caso, foi definido como: verificar quais as estratégias usadas pelos atletas para uma possível superação do sentimento do medo, para que o mesmo não prejudique ou interfira na *performance* esportiva.

Conforme os relatos dos participantes, tendo em vista que todos os atletas associam o medo a uma sensação de insegurança, de dúvida ou de incapacidade, pode-se verificar que os mesmos utilizam como estratégia, para a superação de tal sentimento, buscar se sentirem mais confiantes.

Todos os participantes da pesquisa, nesta modalidade, afirmaram que tentam se basear na confiança para tentar diminuir seus medos no esporte, buscando lembrar resultados positivos, momentos bons que ficaram marcados, manter a concentração e aumentar a motivação, sentirem-se mais relaxados, para aliviar a tensão, tudo com o intuito de se sentirem mais confiantes para a prática. A tabela a seguir mostra as diferentes estratégias utilizadas pelos participantes, quando os mesmos procuram diminuir a sensação de medo na canoagem:

**TABELA 9 – TABELA REFERENTE ÀS ESTRATÉGIAS UTILIZADAS PELOS PARTICIPANTES NA TENTATIVA DE DIMINUIR O MEDO NA CANOAGEM**

<b>ESTRATÉGIAS PARA DIMINUIR O MEDO NA CANOAGEM</b>	
<b>RELEMBRAR BONS RESULTADOS</b>	<b>SENTIR-SE SEGURO</b>
<b>BUSCAR PENSAMENTOS POSITIVOS</b>	<b>RELAXAR</b>
<b>RELEMBRAR BONS DESEMPENHOS</b>	<b>AUMENTAR A CONFIANÇA</b>
<b>BUSCAR SENSÇÃO DE CAPACIDADE</b>	<b>AUTO-PERSUAÇÃO</b>
<b>AFASTAR PENSAMENTOS NEGATIVOS</b>	<b>MOTIVAR-SE</b>
<b>ANALISAR E REFLETIR SOBRE</b>	<b>SENTIR-SE FELIZ</b>
<b>MANTER A CONCENTRAÇÃO</b>	<b>SENTIR-SE CONFIANTE</b>
<b>MANTER A HARMONIA</b>	<b>OBSERVAR OUTROS ATLETAS</b>
<b>ESTUDAR MENTALMENTE A PISTA</b>	

Pode-se verificar que as estratégias utilizadas pelos atletas para diminuir o sentimento de medo, na prática da canoagem, condizem com o que alguns autores afirmam, quando os mesmos apresentam formas ou técnicas de aumentar a confiança e a eficácia no esporte.

Weinberg e Gould (2001) apresentam algumas fontes de autoconfiança no esporte, dentre elas: domínio (desenvolver e melhorar habilidades); demonstração de capacidade (demonstrar capacidade vencendo ou superando um adversário ou uma adversidade); preparação mental (manter-se focalizado nos objetivos e nas metas); apoio social (ter o encorajamento de companheiros de equipe, técnicos e da família); liderança dos técnicos (confiar nos técnicos e acreditar em suas capacidades); experiência indireta (ver outros atletas atuando com sucesso); conforto ambiental (sentir-se confortável no ambiente onde atuará); situação

favorável (ver tudo a seu favor e sentir que tudo está dando certo, sentir-se otimista).

Bandura (1986) fornece algumas estratégias, que possibilitam aumentar o sentimento de auto-eficácia, sendo que elas derivam de seis fontes principais de informação: realizações de desempenho (experiências positivas vivenciadas); experiências indiretas (aprendizagem observacional, por meio da observação e imitação ou modelagem); persuasão verbal (encorajamento através de técnicas persuasivas incentivadoras); estados emocionais (reações emocionais positivas como fonte adicional de informação de auto-eficácia); estados fisiológicos (sinais fisiológicos interpretados como positivos ajudam a aumentar o sentimento de eficácia); e experiências imaginárias (visualização mental da realização da ação, gerando crenças sobre a eficácia).

Conforme se observa nas falas dos participantes, muitas das técnicas de aumento da confiança e eficácia são utilizadas pelos mesmos, na tentativa de diminuir ou superar o medo no esporte. Como exemplo, alguns atletas afirmaram que buscar se sentir felizes e em harmonia com a situação (fonte de eficácia por meio de estados emocionais e fonte de confiança por meio do conforto ambiental), outros afirmaram lembrar bons desempenhos e bons resultados que já obtiveram (fonte de eficácia por meio de realizações de desempenho e fonte de confiança por meio de demonstração de capacidade). Todos os participantes afirmaram visualizar mentalmente a pista, e o que precisam fazer no momento da prática (fonte de eficácia por meio de experiências imaginárias e fonte de confiança por intermédio de preparação mental). Outros relatam observar outros

atletas executando a ação (fonte de eficácia e confiança por meio de experiências indiretas por meio da observação), entre outros.

Após serem feitas as discussões acerca da modalidade canoagem, passemos a apresentar os resultados obtidos da modalidade *mountain bike*, analisá-los e discuti-los, posteriormente.

### **5.3 – Análise do *MOUNTAIN BIKE***

#### **EIXO TEMÁTICO PRINCIPAL I – Infância ativa**

A análise de conteúdo temático também possibilitou a criação do primeiro eixo temático principal, para a modalidade *mountain bike*, como sendo denominado de “Infância ativa”, sendo também sustentado por dois eixos temáticos secundários, também denominados como “infância ativa com familiares e amigos” e “aulas de educação física na escola”, igualmente como na modalidade canoagem, já que houve uma similaridade nos relatos dos discursos dos participantes.

O primeiro eixo temático secundário, “infância ativa com familiares e amigos”, deste eixo principal, foi construído devido todos os atletas do *mountain bike* relataram que realizaram diversas brincadeiras com amigos e familiares, na rua principalmente, apresentando terem tido uma infância muito positiva, conforme relatos a seguir:

*“Podemos dizer assim que eu tive [...] que eu fui privilegiado na minha infância, porque, [...] assim, eu fui [...] eu comecei jogando bola, aqui no oratório. Então, pegava tudo a molecada do bairro*

*inteiro aqui. E [...] fora, fora o futebol, eu sempre fui uma pessoa sempre ativa assim, sempre gostei de brincar de pais enconde-esconde, pais pega-pega, assim é [...], nossa geração foi privilegiada porque a gente brincava muito na rua, né cara. Então bolinha de gude, bets, solta papagaio, joga queimada na rua, brinca de mãe da rua, então assim, a [...] meu histórico motor assim, a minha infância, assim, foi bem grande, a minha vivência motora, eu me considero assim, que isso que me ajudou em qualquer esporte que eu faço hoje em dia cara”. (Participante 6)*

O participante 6 relata ainda que um familiar seu influenciou muito para que ele gostasse de atividade física e praticar esportes, além de afirmar também que já na infância participava de jogos competitivos, fazendo com que ele pegasse gosto por praticar esportes e viesse a participar de futuras competições:

*“[...] na minha família, tinha um tio meu, que acho que foi o primeiro professor de educação física [...]. Esse tio que quando a gente ía nadar na chácara dele ele queria ensinar eu a nadar, quando ía jogar bola ele queria ensinar eu a chutar, quando ía [...] qualquer coisa, quando ía empinar pipa ele que ensinava, então assim, o meu educador na minha família foi meu tio”. (Participante 6)*

*“E já na infância eu era competitivo, né cara, no oratório aí, sempre tinha gincana, além do futebol, a gente tinha a semana olímpica, do oratório, várias gincanas, várias, várias gincanas, a gente jogava bola na boca do palhaço, [...] então, nossa, já desde criança eu fui competitivo assim, eu já criei esse espírito competitivo aí. E assim fui crescendo cara”. (Participante 6)*

Este sexto participante ainda relatou que a bicicleta esteve presente na sua vida desde cedo, na sua infância, revelando certa admiração pelo esporte:

*“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”. (Participante 6)*

O participante 7 também relatou que sua infância foi muito boa, com bastante brincadeiras de rua, e inclusive afirma que já possuía o interesse e o gosto pela bicicleta, desde pequeno:

*“[...] eu brinquei muito na rua, de jogar futebol na rua, brincar de queimada, de esconde-esconde, pega-pega, empinar papagaio, foi uma infância em que [...] eu tive ainda a oportunidade de tá desfrutando da rua. Era bem com colegas, a vizinhança, nós tínhamos a rua de cima e a rua de baixo, e todas as crianças se reuniam pra brincar”. (Participante 7)*

*“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”. (Participante 7)*

Os participantes 8 e 9 também expressaram positivamente suas respectivas infâncias, considerando-as como muito ativas, e também relataram o envolvimento com a bicicleta desde a tenra idade:

*“Ahh, na minha infância eu sempre brinquei bastante, tinha uma praça na frente de casa, e eu sempre brinquei bastante com meus colegas, né, daí [...], jogava futebol, brincava de esconde-esconde, que era bem [...] bem cheio de mato ali, na praça onde que eu morava”. (Participante 8)*

*“E a bicicleta eu fui ganhar uma quando eu tinha dez anos só, daí eu penei um pouco pra aprender a andar, e depois que eu aprendi não parei mais né”. (Participante 8)*

*“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”. (Participante 9)*

Por fim, o participante 10 também relatou a diversidade de brincadeiras que vivenciou na infância, assim como, seu adorado gosta pela bicicleta, fortalecendo a construção deste eixo temático secundário:

*“Eu costumava brincar de vários tipos de atividades, de brincadeiras diferentes, em escolas, em grupos, a bike era bastante usada também pra ir a lugares um pouco mais longe, assim. Tinha um canavial perto de casa e a gente ía buscar cana toda semana [...]”. (Participante 10)*

*“Fazia bastante brincadeiras populares, assim [...], na infância, [...] como pega-pega, esconde-esconde, bastante mesmo”. (Participante 10)*

*“Bom, a bicicleta eu pratico, eu uso bastante ela desde mais ou menos uns cinco anos de idade, assim. Eu andava bastante mesmo, o tempo todo, com oito, dez e dose anos também, aí já a partir dos dose anos eu usava pra ir pra escola, assim, como condução, não gostava de ônibus, não gostava de outra coisa pra me locomover dentro da cidade. E fazia assim umas trilhas, ía nadar assim, em rios, cachoeiras, já a partir dos dose anos assim, bem novo mesmo”. (Participante 10)*

O segundo eixo temático secundário, denominado como “aulas de educação física na escola”, também veio fortalecer este eixo principal, e pode ser construído, assim como na modalidade canoagem, devido a todos os participantes afirmarem que as aulas de educação física escolar foram benéficas, de um jeito ou de outro, como vemos no relato do participante 6:

*“Eu era uma criança muito participativa nas aulas de educação física, participava de tudo, alongamento, aquecimento [...]. De primeira a quarta série minha vivência foi mais no futebol, assim, por ta numa escola pública, né. Depois que eu vim pro Dom Bosco eu comecei a vivenciar o handebol, o vôlei, o basquete, o atletismo, porque cada semestre no Dom Bosco eles priorizavam uma modalidade. Então, isso que me acrescentou, assim, na minha vivência motora assim, foi também, a educação física escolar no Dom Bosco, que foi muito bom”. (Participante 6)*

*“E o legal das aulas de educação física é que, sempre que o professor iniciava uma modalidade, ele sempre procurava vivenciar uma parte lúdica, antes de começar a modalidade. Por exemplo, handebol, ele iniciava com uma queimada, ele passava um dia assim só de queimada, porque é um movimento parecido com o handebol. Quando ía iniciar o basquete, ele pegava assim alguns alvos, pra gente tentar acertar esses alvos, lançando a bola pra acertar esses alvos, futebol mesma coisa, brincava de pais pega-pega, porque no futebol você tem que correr atrás do outro pra marcar, então ele começava com pega-pega, então, tinha bem essa parte lúdica também, antes de iniciar as modalidades”. (Participante 6)*

Este sexto participante ainda ressaltou também o bom relacionamento que mantinha com os professores das aulas de educação física, assim como, seu interesse, desde cedo, em participar de atividades competitivas:

*“Os professores é [...] dedicados na aula, né, e a minha vivência [...], o meu relacionamento com os professores sempre foi bom, sempre queria participar das competições que tinham na educação física, as vezes tinha a semana dos jogos, competitivos, então eu sempre ficava querendo participar, lógico, participava daquelas atividades que mais me interessava, que era o futebol, o atletismo eu gostava, eu gostava de correr, que eu corria bem [...],foi a vivência de competição, assim, na própria escola. [...] Queria fazer tudo certinho, do jeito que o professor falava, eu tinha um bom relacionamento com [...] com os professores, eu tive assim, uma boa educação física escolar”. (Participante 6)*



O participante 7 também expressou sua adoração pelas aulas de educação física na escola, assim como, seu bom relacionamento com o professor e seu gosto pelas brincadeiras e atividades competitivas, participando, desde pequeno, de jogos inter-classes na própria escola:

*“Bom, as minhas aulas eu sempre gostei de educação física [...]. Participava de todas as aulas e sempre gostei. Gostava muito do relacionamento que eu tinha como professor, o meu relacionamento sempre foi bom, eu sempre participava das brincadeiras, dos jogos, né, nós tínhamos lá [...] vôlei, basquete, futebol e 1001 brincadeiras lá [...] e eu sempre participei, sempre fui ativo nessa [...], nesse lance de competitividade, de trabalhar de querer ganhar, de querer sempre sobressair nas aulas de educação física [...].E na escola sempre tinha os desafios que eles faziam, dos jogos inter-classes, e eu participava em todos. Eu sempre fui uma pessoa bem ativa assim, pro lado da competitividade, de tá trabalhando aí com a competição”.* (Participante 7)

O participante 8, embora tenha relatado que suas aulas de educação física na escola não tenham sido tão diversificadas, ainda assim afirmou que gostava das aulas, do professor, e de participar de jogos que exprimiam competitividade:

*“Olha, a minha vivência não tinha muito o que falar né, porque as minhas aulas de educação física eram praticamente só futebol, né. Daí, a gente jogava, até campeonatos, [...] como esporte mesmo. O meu professor era um professor bom, ele ensinava bem a gente, mas era praticamente só o futebol que ele passava pra gente, né, não ensinava mais nenhuma outra modalidade. Mas ele era bem gente fina. E sempre tinha jogos inter-classes, sempre tinha. Mas o que tinha mesmo era só o futebol e o vôlei mesmo, só”.* (Participante 8)

O mesmo pode-se dizer dos participantes 9 e 10, que relataram suas adorações pelas aulas de educação física, afirmando ainda que tinham um bom relacionamento com o professor e que participavam de jogos na escola:

*“Eu tinha [...], a gente, na escola que eu estudava, tinha 2 aulas por semana, e tinha os jogos que a gente fazia lá, escolares, né. E eu era um dos mais, que era convocado assim em todos os esportes lá, sempre jogava tudo o que tinha. Nas aulas de educação física tinha várias modalidades que o professor passava pra gente. E o professor era bom, ele passou vários incentivos no esporte pra gente, sabe”. (Participante 9)*

*“Minhas aulas de educação física na escola eram as favoritas né, tinha [...] é [...], de primeira a quarta série, era escola particular, tinha um professor, e ele pegava as modalidades dos jogos grandes, como basquete, vôlei e futebol, e dava um pouco de técnica. Tinha bola queimada, muito também. Mas o meu professor [...] eu sempre gostei do professor, eu nunca tive problemas com professor de educação física nenhum. [...] Foi bom, aprendi bastante coisa, e acho que ele deu uma coordenação motora legal assim, até por causa dele mesmo, ele foi um bom professor sim. E participei uma vez de um jogos inter-classes, competi atletismo até, pela classe assim, e talvez até me recorde bem porque a gente ganhou”. (Participante 10)*

Tendo em vista a construção deste eixo temático principal, denominado de “Infância ativa”, sustentado pelos eixos temáticos secundários reconhecidos como “infância ativa com familiares e amigos” e “aulas de educação física na escola”, vejamos como se deu a construção do próximo eixo temático principal, denominado de “Sentimentos e emoções positivos”.

## **EIXO TEMÁTICO PRINCIPAL II – Sentimentos e emoções positivos**

Assim como na modalidade canoagem, pode-se chegar à construção de um segundo eixo temático principal, denominado de “Sentimentos e emoções positivos”. Entretanto, diferentemente da primeira modalidade, que apresentou 5 eixos temáticos secundários, sustentadores deste eixo principal, na modalidade *mountain bike*, pode-se reconhecer 4 eixos temáticos secundários, a saber: “relacionamento com amigos”, “incentivo dos pais”, “primeiras experiência em competição” e “experiências de êxito no esporte”.

O primeiro eixo temático secundário deste eixo principal, denominado como “relacionamento com os amigos”, foi possível de ser identificado, pelo fato de todos os participantes da modalidade *mountain bike* afirmar terem começado a praticar tal modalidade por influência de algum amigo ou alguém conhecido. Outro ponto em comum que levou à criação deste eixo temático secundário, foi devido ao fato de, nesta modalidade, todos os participantes afirmarem não possuir a presença de um técnico, responsável por organizar os treinamentos e planejar viagens e competições. Todos os participantes afirmaram se reunirem esporadicamente com amigos para treinos e viagens para competições, conforme os relatos a seguir:

*“[...] no meu trabalho entrou um rapaz que praticava o mountain bike, que treinava sério, que participava das competições, e foi o grande incentivo, eu falei, não, vou começar agora, vou começar a participar, aproveitar esse cara que é experiente no esporte, vou pegar umas dicas com ele, vou ver o que que precisa, quais os equipamentos que precisa pra [...] pra praticar. E foi a pessoa que eu considero assim, como [...] assim, que foi o meu professor no mountain bike, né. [...] Porque a [...] o grande lance que me*

*ajudou foi os toques que esse cara deu. E foi assim que eu comecei a pedalar”. (Participante 6)*

*“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. E uma vez resolvemos ir pra uma prova mesmo de mountain bike, e eu participei da minha primeira prova de mountain bike e [...], ali acho que deu o start de eu tá indo em prova, e outra prova, e eu comecei a animar, e aí veio o lance de a gente empenhar um pouco mais, ter que treinar um pouco mais, né. E assim foi. Acho que assim que deu o início assim, de uma brincadeira, e agente chegou a ir pra uma competiçãozinha, ir pra um passeio e depois ir pra uma competição e comecei a ir pra toda as provas de mountain bike que tinha”. (Participante 7)*

*“Ahhh [...] foi meio assim que no susto né, que eu tava no clube, daí eu fui em casa, e tinha um amigo da minha mãe lá que fazia parte da equipe né, daqui de Jaguariúna. Daí ele perguntou pra mim se eu não tava interessado [...] daí eu fui lá na bicicletaria que tinha lá em Jaguariúna, daí eu vi umas fitas né [...], daí eu me interessei pelo esporte, comprei uma bicicleta mais ou menos e comecei a correr com eles. Daí eu tô competindo desde 2000. E esse amigo da minha mãe foi o que me mostrou o mountain bike, né, que até então eu não conhecia”. (Participante 8)*

*“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. E esse rapaz é que iniciou né, ele deu as dicas pra gente, e inclusive ele é o técnico assim, da equipe, até hoje”. (Participante 9)*

*“[...] 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 na hora que terminou, um tempo depois, só ía eu e mais um só, que era o cara que me incentivou bastante assim, e andava bem já ele. E aí eu comecei a treinar, e não parei mais. E esse cara foi a pessoa que me incentivava, e eu admirava assim [...] a vontade e a admiração dele pelo esporte, e eu talvez por sempre gostar de bike, né”. (Participante 10)*

Um segundo eixo temático secundário sustentador deste eixo principal foi denominado como “incentivo dos pais”. Pode-se verificar que todos os participantes desta pesquisa, atletas do *mountain bike*, afirmaram receber o incentivo e o apoio dos pais, demonstrando um sentimento positivo quanto a este fato:

*“Em relação aos incentivos dos meus pais, eu posso dizer que esse esporte é que eles afirmaram em mim assim, que eles começaram a me incentivar mais assim, entendeu. [...] Eu pratiquei muito tempo taekwondo também, uma luta, eles também [...] sabe, também não davam muita moral, agora com o mountain bike está sendo diferente. Eles estão interagindo um pouco mais, eu já levei meu pai pra provinha assisti eu, ele gostou do agito lá, da concentração antes da largada, todo aquele agito, até me ajudou a comprar uma bicicleta, ‘vamo T., eu vou comprar uma bike pra você treinar melhor’, então. Me apóia no esporte como apóia meu irmão na música”. (Participante 6)*

*“[...] E na época que eu comecei, como todo pai né, eles ficaram com um certo receio, com um certo medo de deixar o filho andar e correr de bicicleta e tal [...], mas sempre me deram suporte, minha mãe sempre gostava de vê eu [...], as vezes trazia uma medalha, um troféu, e era aquela felicidade. Então eu acho que tive um suporte grande com os meus pais em me ajudarem a tá participando, e praticando o esporte, o mountain bike né”. (Participante 7)*

Os participantes 8, 9 e 10 também relataram o apoio e o incentivo dos pais, fortalecendo este eixo temático secundário, embora apresentando breves relatos sobre tais incentivos:

*“[...] E os meus pais me incentivaram bastante, e me incentivam bem, sempre me dando apoio”. (Participante 8)*

*“[...] E no começo foi um pouco duro, até pro meus pais assim, por causa do preço assim, mas depois [...] agora eles dão incentivo, tudo, até [...] qualquer lugar que a gente vai eles tão sempre ajudando eu. Eles incentivam bastante. [...] E muita gente me ajudou a continuar né, me incentivou assim, meu pai, minha mãe, me ajudaram porque o mountain bike é um dos esportes mais caros que tem, né, então foram ajudando até que tô hoje até agora”. (Participante 9)*

*“[...] E os meus pais sempre gostaram assim, sempre acharam saudável, e sempre, sempre me incentivaram”. (Participante 10)*

O quarto eixo temático secundário, sustentador deste eixo temático principal reconhecido como “Sentimentos e emoções positivos”, pode ser identificado devido ao fato de os atletas do *mountain bike*, assim como, os da canoagem, relatarem que as primeiras experiências em competição foram benéficas e satisfatórias, inclusive servindo de apoio e incentivo para a continuidade na prática do esporte. Sendo assim, este terceiro eixo temático secundário foi definido como “primeiras experiências em competições”, reconhecido nos relatos a seguir:

*“Em relação às emoções cara, uma coisa é [...], que me marcou bastante assim, foi que, logo nas primeiras corridas minhas, eu comecei a ter bons resultados, e eu não esperava isso [...], e por incrível que pareça cara, a primeira provinha que eu fiz de mountain bike eu já peguei pódio, eu cheguei em quinto lugar. [...] Aí foi e já peguei o primeiro pódio na primeira competição, assim, que me [...] que foi o grande [...] que me incentivou muito eu continuar ir treinando, e ir pras próximas provinhas. [...] Esse pódio que eu peguei cara, fiquei muito emocionado, primeiro pódio, minha família ficou contente, e aí, assim foi indo”. (Participante 6)*

Este sexto participante ainda relatou outra competição, no início de sua carreira esportiva, que o marcou bastante, sendo por ele considerada como muito importante e positiva:

*“Aí, logo depois também participei de outras competições que eu fui pegando pódio rápido, que nem, o primeiro pódio mais [...] mais marcante meu foi na corrida do Big Bike, que é uma prova com um nome nacional fudido, é tipo assim, coisa de 700 participantes, assim na prova, entendeu. [...] E a primeira corrida do Big Bike, que é uma prova forte, eu cheguei em quarto colocado, eu subi no pódio, fiquei contente pra caramba”.* (Participante 6)

O participante 7 também relatou suas primeiras experiências em competições como sendo positivas, servindo de incentivo para o mesmo estar se dedicando mais aos treinamentos e participando de outras competições:

*“[...] E os resultados eles foram vindo, a partir do momento que eu participei de uma, e depois de outra, a gente começa a perceber que você, dentro das suas capacidades ali, você sobressai um pouquinho dos outros atletas, e isso deixa você um pouco mais animado, em treinar mais, em participar outras vezes. E aí a tendência é quando você vai melhorando o seu [...] o seu desempenho, você procura empenhar mais nos treinos, empenha mais no trabalho [...], em tá treinando né”.* (Participante 7)

Os participantes 8, 9 e 10 também afirmaram que as primeiras experiências em competições serviram como fonte de inspiração e de permanência no esporte, conseguindo, todos, resultados positivos já nas primeiras provas, assim como os participantes anteriores:

*“Minha primeira prova de mountain bike foi um 12 horas, em 2000, né. Então eu já peguei uma prova bem forte já né, pra iniciante né. Eu achei que teve um resultado positivo né, que a gente não tava acostumado em ir em prova grande né, daí foi um resultado bom. Daí as outras provas que eu fiz, daí eu já corria [...], a segunda prova que eu fiz foi a Copa Sudeste né, que daí eu já fiz um resultado melhor, eu já fiz terceiro já na minha categoria, [...]né, mas as primeiras provas foi praticamente isso”.* (Participante 8)

*“A primeira prova minha [...] foi tudo tranqüilo, acabei ficando em décimo ainda, fiquei contente, ganhei um troféu, e aí começou a vocação pelo mountain bike”.* (Participante 9)

*“Quando eu tava em Minas Gerais teve uma primeira competição que era de descida na terra que chama Downhill. Foi eu e esse amigo meu, e a gente conhecia bastante gente, tudo [...], tinha umas trinta pessoas, e eu com uma bicicleta muito simples e sem acessórios, sem equipamento nenhum específico pra descer fiz segundo lugar na geral e [...], gostei, gostei [...]”.* (Participante 10)

*“Aí eu comecei a melhorar [...]. E nisso eu comecei a ganhar uma atrás da outra, comecei [...] era um campeonato que teve seis etapas, eu ganhei [...], eu participei de cinco e ganhei as cinco. Aí não parei mais, eu gostei e [...] sei lá. Primeiro foi pela saúde, aí eu comecei a ganhar uma corrida atrás da outra e o pessoal começou a me observar e me chamar pras corridas, e daí eu continuo até hoje”.* (Participante 10)

O quarto eixo temático secundário, representado aqui como “experiências de êxito no esporte”, pode ser definido como o último eixo sustentador deste segundo eixo temático principal, reconhecido como “Sentimentos e emoções positivos”. Ficou muito claro que as experiências de êxito no esporte, principalmente nas principais provas, proporcionaram, nos participantes, várias emoções positivas, assim como, isso pode ser identificado nos atletas da modalidade canoagem. Tal fato pode ser constatado nos relatos a seguir:



*“[...] esse Big Bike são três etapas, é como se fosse uma copa, de três etapas. A primeira etapa eu não consegui participar, eu perdi o tempo de inscrição, fui na segunda, peguei pódio na segunda, de quarto lugar, e na última etapa eu cheguei em segundo lugar, e consegui ficar em terceiro das três etapas na geral da minha categoria. E valeu cara, deu certo, cheguei e peguei pódio lá, peguei a classificação geral, consegui a pontuação da classificação geral, e foi gostoso pra caramba cara, foi um passeio gostoso, e um dos [...] o lance da [...] um dos lances positivos do mountain bike cara”. (Participante 6)*

*“[...] os lados positivos, em qual você tem sensações boas, é quando você de repente ganha uma prova, de repente você vai muito bem numa prova que era muito difícil, que você já almejava a dificuldade antes de ir, e você se supera. Então aquela sensação de você se sentir forte, de você se sentir bem, é boa, [...] você acaba se sentindo bem, essa sensação de você tá bem ali é gostosa, eu acho que é uma coisa que te anima pra você chegar no outro dia e treinar e tentar andar de novo”. (Participante 7)*

*“Olha [...] um dos momentos marcantes, na minha opinião, foi o ano passado, né, que eu o Big Biker, as 3 etapas, daí eu fiquei campeão no campeonato, e teve esse ano também que eu fiquei campeão na geral do Power Bike, então esses daí foi dois momentos que eu [...] que marcaram bem. Olha, e o sentimento da vitória é muito gostoso né, é gratificante, porque a gente vê o efeito do nosso treinamento, né, que tá dando certo, daí a gente vê o que tá faltando, pra vê se consegue melhorar um pouquinho mais, mas é isso né”. (Participante 8)*

*“Ahh [...] a que marcou mais emoção em mim foi quando eu ganhei um campeonato que teve lá em Piracicaba, que ali praticamente [...] valendo dinheiro, as primeiras [...] a primeira vez que ganha lá o campeonato, as etapas, então aquilo foi dando um incentivo cada vez mais pra mim, e aí tamo até hoje. E ganhar um campeonato é muito emoção, você fica todo prestigiado na cidade, todo mundo fica sabendo, o pessoal da um incentivo, é mais fácil de achar patrocínio [...]”. (Participante 9)*

*“Bom, quando eu comecei a competir e ganhar essas provas, era uma categoria de base né, por isso que eu ganhava bastante, mas era bem competitivo. Só que era de base, e até porque eu era bem novo, né, na [...], no treinamento. Aí comecei a ir pra categorias mais difíceis e ficar ali entre os quatro, entre os três ou entre os cinco”. (Participante 10)*

O participante 10 ainda relatou de uma prova específica, uma competição dos Jogos Abertos, que teve um ótimo resultado e, inclusive, passou a ganhar dinheiro competindo por uma cidade que o contratou, e que, a seu ver, isto foi muito bom:

*“[...] nos abertos eu treinei e ele pegou eu, e lá estão os melhores do Brasil, e eu fiquei em décimo, ou seja, fiquei entre os dez mais rápidos do Brasil, e isso chamou muito atenção, de uma equipe forte. Aí comecei a correr pra essa equipe que a gente pode dizer que é profissional. Aí eu comecei a correr pelo Brasil inteiro e tudo. E isso foi marcante [...], a competição que eles me viram e me chamaram, porque eu comecei a pensar em carreira e dinheiro, né, assim, de querer ganhar dinheiro com isso mesmo né. Bom, e isso foi legal”. (Participante 10)*

Após reconhecer os sentimentos e emoções positivos vivenciados pelos praticantes do *mountain bike* passemos, agora, a analisar os relatos que levaram à construção do terceiro eixo temático principal, denominado de “Sentimentos e emoções negativos”.

### **EIXO TEMÁTICO PRINCIPAL III – Sentimentos e emoções negativos**

A análise dos relatos dos participantes permitiu a construção de um terceiro eixo temático principal, denominado aqui de “Sentimentos e emoções negativos”. Esse eixo principal foi reconhecido tanto na modalidade canoagem, apresentado anteriormente, como na modalidade *mountain bike*. Entretanto, os eixos temáticos secundários, sustentadores deste eixo principal foram diferenciados em ambas as modalidades. Para a modalidade esportiva agora discutida, foi possível

reconhecer somente duas unidades de significados como eixos temáticos secundários, nomeadas como: “adversidades da modalidade” e “adversidades na competição”.

O primeiro eixo temático secundário reconhecido neste eixo principal foi estabelecido devido à proximidade, nos relatos dos participantes do *mountain bike*, ao afirmarem dificuldades encontradas pelos mesmos na prática do esporte, como treinar sozinho, muitas vezes sem técnicos e sem companheiros de equipe, falta de apoio e incentivo, entre outros, conforme alguns relatos:

*“[...] os pontos negativos do mountain bike é você treinar sozinho cara. Às vezes quando eu tô um pouco desanimado em sair treinar, às vezes o desânimo acaba vencendo você, por não tá ninguém puxando você ali. E como o nosso treino é solitário, cara, sozinho, então às vezes você tá desanimado e se você deixar esse desânimo pegar você, você acaba não indo treinar. A grande dificuldade do mountain bike [...] é esse lance de você treina sozinho cara. Você não ter um lugar assim, pra você ter uma aula, você sai sempre sozinho. É você e Deus na trilha, vou lá, ‘hoje vou andar 60 Km’, são 60 Km você conversando com seu psicológico, pega um subidão forte, você imagina que tem uma pessoa do seu lado ali, mais forte que você, [...] e você não pode perder aquele ritmo, e assim você vai indo”. (Participante 6)*

*“[...] o complicado é que você não tem tanto suporte né, como no profissional [...], e esse lado individualizado aí, de você tá trabalhando sozinho, no amador é muito comum, principalmente no mountain bike”. (Participante 7)*

O participante 7 ainda afirmou que as próprias condições para a prática do *mountain bike* dificultavam, desde o início, os treinamentos em grupo, impossibilitando-os de formar uma equipe de *mountain bike*:

*“E no começo até que não tinha como a gente treinar todos os dias, e tal, era mais final de semana, né, de sábado e domingo, por [...] pela escola e por outros afazeres aí, e não dava tanto tempo de a gente tá treinando junto, né. E por a gente morar distante, então [...] ficou bastante individualizado, de a gente trabalhar e cada um treinar o tipo de treinamento que achava adequado na época. Eu acho que nós fomos descobrindo aos poucos, né, enfronhando no esporte e no esporte amador”.* (Participante 7)

*“E eu continuo treinando sozinho. Eu às vezes, num final de semana ou outro, que a gente consegue reunir alguém que [...], que também tem esse propósito de trabalhar individualizado, a gente acaba saindo junto, mas a maioria dos meus treinos [...], e por horário também [...] e por trabalho e por muita coisa não dá pra tá combinando pra sair sempre, então a gente acaba treinando sozinho”.* (Participante 7)

Os participantes 8, 9 e 10 também relataram a dificuldade de treinarem sem um técnico, com uma equipe dando suporte para os treinamentos, demonstrando um sentimento negativo quanto a esse fator:

*“E a gente não tem treinador né, a gente treina por conta, daí a gente vê mais ou menos a prova que a gente vai, e nós mesmos decidimos o que é que vai ser treinado, como que vai ser treinado né, pra prova específica”.* (Participante 8)

*“[...] um vai passando pro outro, como é que vai treinando, a experiência dos outros vai passando assim, até chegar você né, daí você vai fazendo o treinamento. E eu fui fazendo amigos, e como eu sou o mais velho [...] daí tudo o que eu aprendi eu fui passando pra eles, e eles estão aí até hoje também”.* (Participante 9)

*“[...] lá a gente começou com um grupo de mais ou menos umas quinze pessoas, e na hora que terminou, um tempo depois, só ía eu e mais um só, isso em Minas né”.* (Participante 10)

Outros sentimentos negativos foram relatados pelos participantes do *mountain bike*, como alguns outros pontos negativos intrinsecamente atrelados à

modalidade, característicos do esporte em questão, manifestado pelo participante 6, e que, às vezes, dificultam um pouco a prática, assim como, lesões no esporte, caso que ocorreu com o participante 7, falta de patrocínio, como relatou o participante 10, entre outros, conforme as afirmações a seguir:

*“[...] assim, pra você sair, é todo um ritual. Você tem que colocar todo o equipamento, então é capacete, luva, bermuda, camiseta, dar uma ajeitada na bike, fazer a água, a alimentação é importantíssimo. Como a gente não treina em local fechado, a gente tem que levar tudo cara, então tem que preparar a água, às vezes tem que preparar um dia antes, tem que colocar no congelador um dia antes, pra no outro dia ela tar congelada pra você sair, porque você vai rodar 60 Km no sol, depois dos 20 Km sua água tá fervendo véio. Um dos grandes lances também, protetor solar. Porque a gente sempre treina debaixo do sol, sempre sol, nunca lugar fechado. Então sempre tem que tá passando protetor solar, então você acaba enjoando do cheiro do protetor solar. E se você não passar você não treina, porque você acaba ardendo no sol, acaba atrapalhando”. (Participante 6)*

*“[...] há uns 7 meses atrás, eu tive uma fratura no meu joelho, né, eu tive que operar o joelho, e foi um tombo que eu tomei não praticando, mas voltando do meu treino, né, eu fui [...] subir um [...] barranco aqui em baixo, eu fui subir o barranco ali, e desequilibrei e caí, e minha perna infelizmente [...] caí dentro de um buraco ali, mas eu tava com a bicicleta [...]. Quando você tem uma lesão dessa aí, [...] falando de decepção né, é uma coisa que você também [...] pra você [...] você não tem chão também. Você se acaba, acaba ficando decepcionado de você não poder mais tá fazendo, você tem um lado ativo ali, todos os dias treinando, você para com isso, você acaba ficando psicologicamente destruído, você não tem mais razão no que você faz, do que você fala, porque você tá totalmente puto da vida, e é ruim. É uma [...] é uma sensação muito ruim. E você tenta voltar, e essa volta é muito árdua”. (Participante 7)*

*“E quando você se depara com uma situação dessas, eu acho que você [...] não tem palavras, você [...] fica totalmente pra baixo, você quer sumir do mundo mas não quer mais que aquilo esteja acontecendo. Então, você acaba ficando aí, totalmente destruído, né. Muito ruim, eu acho uma sensação, pra um atleta, eu acho que é a pior sensação que a pessoa pode ter, um sentimento ruim, de quando você tem que parar por motivo*

*desse, uma lesão, uma coisa assim que eu acho que não tem palavras, é só quem tá no meio ali pra [...] pra poder entender. É muito difícil, é muito doído. É uma coisa que dói no fundo mesmo, você ter que parar competições, ter que parar tudo, pra você cuidar da sua [...] ter que cuidar da sua [...] lesão, então é ruim". (Participante 7)*

O participante 10 afirmou que se sentiu frustrado quando estava competindo profissionalmente, e passou por uma série de problemas de relacionamentos envolvendo dinheiro e pagamentos, deixando claro seu descontentamento com a situação:

*"[...] e acabei tendo até problemas de relacionamentos, porque eu queria ganhar mais que nos outros anos, e ele falou que não ía pagar mais, e eu já comecei a pensar em trabalho, aí já começou [...], primeiro ano de profissional já veio essa frustração assim, já de ter muita dificuldade, porque é um nível muito difícil, muito alto mesmo que eu comecei a correr, e novo, dois anos de competição eu tinha só". (Participante 10)*

*"Aí no terceiro ano de profissional eu fui pra uma equipe que prometia muito, e veio nova frustração também. Outra coisa que [...] não me satisfazia, que era uma promessa de um salário 'x' e eles pagavam metade. Foi por três meses, aí eu abandonei. Foi quando eu parei de correr o profissional, no terceiro ano assim eu já [...]. As partes mais negativas era quando eu queria ganhar dinheiro e não dava". (Participante 10)*

O segundo eixo temático secundário deste eixo principal foi denominado de "adversidades na competição", devido ao fato de os participantes desta modalidade relatarem algumas adversidades que podem ocorrer durante a prova, que são muito comuns no *mountain bike*, e que tais adversidades, quando ocorrem, despertam um sentimento negativo nos mesmos. Dessas, os principais acontecimentos afirmados foram furar o pneu, estourar a corrente da *bike*, levar

um tombo leve (sem muitos danos) e o próprio atleta “quebrar” ou “afogar”<sup>8</sup>, como seguem os relatos:

*“[...] a primeira vez que eu caí, eu me desanimei, e me senti um derrotado cara. Depois que eu passei essa experiência, que eu vi como eu fui fraco aquela vez, no primeiro tombo meu, entendeu. Hoje em dia eu num [...], hoje em dia pode acontecer o que for, cara, furar o pneu, eu cair, eu não vou desistir nunca, entendeu, porque eu já aprendi isso aí”. (Participante 6)*

*“E eu já caí em competição, só que as vezes que eu caí em competição foi queda, assim [...] quedas que a bike escorregou demais, assim, do que devia escorrega, e eu caí. E isso atrapalha bastante no seu emocional, cara. Quando você cai em competição, parece que [...], nossa, desanima cara. Tem que ser forte pra voltar, porque, geralmente quando você cai, você tá vindo com um pelotãozinho ali, que os caras tão vindo tudo junto com você. E você cai, você perde o pelotão, e até o pelotão de trás ultrapassa você. Então você tem que recupera, e se você não tiver um trabalho ali [...] se você não tiver um trabalho emocional ali, de você fala ‘bom, a corrida não acabou ainda, dá pra mim recuperar, vamo lá, isso acontece mesmo, vamo embora’, e for [...]”. (Participante 6)*

O participante 7 também afirmou que tais acontecimentos, quando ocorrem, despertam sentimentos negativos, sendo muito ruim a presença desses fatos:

*“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. As*

---

<sup>8</sup> “Quebrar” ou “afogar” são termos que os próprios atletas utilizam quando os mesmos querem dizer que um determinado atleta começou uma prova num determinado ritmo muito forte e, devido ao desgaste físico, ou até psicológico, ele não agüenta mais prosseguir na prova, de certo trecho em diante, tendo que abandoná-la ou simplesmente finalizá-la em um ritmo muito fraco. Seria o mesmo que utilizar a expressão comum “acabou o gás”.

*perdas ali são assim, momentaneamente, é uma coisa assim [...] sem valor pra falar, porque é uma coisa que você perde o chão realmente, é ruim. É a sensação que você fica sozinho, ali, jogado, e se sente um, [...] você se sente um papel amassado ali, com uma quebra da bicicleta ou uma quebra do físico seu, a decepção é grande”. (Participante 7)*

*“E quando você toma um tombo ali, no pelotão que você tá tentando [...] partir pra cima, [...] quando você toma uma queda, quando fura um pneu, quando acontece alguma coisa dessa, nossa [...], você se vê totalmente perdido também. Você tem que ser rápido ali, pra levantar ou rápido pra concertar seu pneu, e tentar ir atrás de novo. Mas ali você sabe o quanto vai ser difícil você partir de novo, então psicologicamente você se acaba ali se você não tiver seguro do que você tá fazendo. Se você não tiver bem fisicamente, se você não tiver bem, assim, psicologicamente, a hora que você cai ou que você para por [...], por uma quebra ou alguma coisa, você tem que tá totalmente equilibrado, respirando, oxigenando, pra você saber que você vai levantar e que vai partir pra cima dos negos de novo. Ou vai tentar”. (Participante 7)*

Os participantes 8, 9 e 10 deixaram transparecer muito claramente que estas adversidades também são ruins, quando ocorrem, despertando sentimentos negativos nos mesmos:

*“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 [...], mas acontece né, a gente não tem como prever isso, essas coisas né”. (Participante 8)*

*“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”. (Participante 9)*



*“[...] se você cair ali você já sabe que você tá fora da prova já. E a pior coisa é quando acontece isso, ou quando quebra, ou fura o pneu, [...] que você tem que arrumar rápido e sair [...] se der pra arrumar ainda, se não [...]”.* (Participante 9)

*“[...] uma outra questão que tem é a questão do tombo, né cara, que pra mim, o que acontece é que, quando você cai numa prova, deve aumentar muito assim, o nível de alguns hormônios, tipo cortisol, adrenalina, assim [...]”.* (Participante 10)

Embora todos os participantes tenham relatado que essas adversidades são ruins, e os fazem experimentar sentimentos negativos, os mesmos afirmaram, posteriormente, que quando isto ocorre, parece que logo em seguida eles experimentam outro tipo de sentimento, o qual, neste caso, não poderia nem ser considerado como negativo, pois é um sentimento de superação, de vontade, de garra, para continuar e terminar a prova. E essa parece ser uma característica que diferencia muito a modalidade do *mountain bike* da canoagem, pois, na primeira, quando ocorrem tais adversidades, os atletas ainda têm a possibilidade de se recuperar e continuar na prova, devido às características da modalidade, como o tempo de prova e a distância.

Já na canoagem, por ser uma prova muito curta, qualquer erro ou adversidade pode retirar as chances do atleta de conseguir uma boa qualificação. A seguir, encontram-se alguns relatos de como os atletas do *mountain bike* se sentem logo após a ocorrência de tais adversidades:

*“[...] o grande lance do mountain bike é esse aí cara, é você nunca desistir, nunca achar que porque o cara escapou de você ou você levou um tombo, achar que acabou a prova. Porque todo mundo está sujeito a isso. Então, o grande lance do mountain bike é esse aí cara, sempre esperar pra ver o que é que vai*

*acontecer, entendeu. O mountain bike tem sempre esse sentimento de buscar, de você nunca desistir cara, você nunca pode desistir no mountain bike, porque o cara pode quebrar ali na frente, pode furar o pneu do cara, o cara pode afogar, e se você nunca desistir você sempre vai conseguir chegar”. (Participante 6)*

*“[...] sempre numa competição você tem que ir com isso junto. Você tem que levar no bolso essa [...] essa gana de você [...] aconteça o que acontecer, você tem que partir pra cima né. Você não quer deixar ninguém passar, e você quer chegar, e às vezes a própria bicicleta quebra, ou fura um pneu, e eu tento descer e tendo ser o mais rápido possível, e tento [...] partir pra cima de novo. Acho que eu tento desistir no último [...], acho que no último recurso mesmo, quando você não tem mais jeito, que tem que desistir por um [...] por um fator muito grande mesmo. Mas do contrário não, eu tento [...], quando eu tô ali eu tento fazer o que eu [...] o que eu treinei pra fazer”. (Participante 7)*

*“[...] algumas vezes dá certo, outras vezes não. Agora, em prova assim eu tento me esforçar o melhor possível né, pra eu sempre estar fazendo um resultado melhor, né, o melhor que eu posso”. (Participante 8)*

*“Se você cair e levar [...], o principal é cair e elevar as mãos né, o mais possível ficar o mais longe da parte da cabeça, aí não dá afeto nenhum, vai ralar só as mãos. Mas tem que sair positivo na cabeça que você vai completar a prova sem furo nenhum, sem quebrar, aí se acontecer na prova você tenta arrumar, fazer alguma coisa e seguir”. (Participante 9)*

*“Se eu não tiver quebrado o braço, não tiver quebrado nada, eu acho que dá mais força um acidente, porque você tá tão quente assim, que o ralado você não sente, não dói, é só depois que esfria, [...]. Eu já ganhei corrida tendo me acidentado assim. Parece que você fica mais irado assim, mais forte. Eu vejo gente parar prova, eu vejo assim, pô viajei tudo, pra vir competir, pra ir participar, aí às vezes eu levo um tombo besta, vai e para. Não. Não quebrou nada, tá com a saúde boa, não bateu a cabeça, tá tranqüilo, continua ralado mesmo”. (Participante 10)*

O participante 6 ainda relatou que, quando o mesmo não consegue um resultado positivo, não atingindo um pódio ou um resultado que o satisfaça na

competição, ele se vê numa situação ruim, a qual o faz ter algum tipo de sentimento negativo:

*“Então esse lance de decepção, quando eu não pego pódio, quando os cara chegam na frente, eu falo ‘pô T., se precisa treinar mais [...] lembra aquele dia que você tava desanimado que você não treino, você não saiu e o cara saiu, tá vendo”.*  
(Participante 6)

Já o participante 7, afirmou que sente muita ansiedade nas competições, até mesmo dias antes da prova, e reconhece que tal sentimento acaba atrapalhando, muitas vezes:

*“Eu acho que em particular eu sou um pouco ansioso demais, né. Até antes e ir, uma noite antes de ir, você fica pensando, você não dorme direito, você começa a imaginar o que é que você vai fazer, que pedreira que você vai pegar lá na frente pra você tá andando [...], então eu, em particular, eu sou uma pessoa ansiosa e essa ansiedade, assim [...] até acaba atrapalhando um pouco”.* (Participante 7)

*“Que nem, amanhã eu vou pra uma prova e hoje eu já não consegui dormir, acordei acho que umas seis ou sete vezes, e olhe só, né, é uma coisa estranha, mais eu não consigo. Então eu tô arrumando minhas coisas já faz uma semana, que eu fico com medo de esquecer alguma coisa, com medo de [...] né [...] sei lá, de perder, de não levar [...]. Então essa ansiedade é ruim”.*  
(Participante 7)

O participante 10 também narrou, em um momento da entrevista, que já se sentiu muito ansioso em uma competição, por ser uma competição especial (foram convidados para participar da prova), e que não chegou tão bem preparado para a prova, fato este que o fez sentir muita ansiedade, atrapalhando seu rendimento:

*“[...] eu corri uma volta profissional por Rio Preto, que é a volta do estado de São Paulo, do interior. São sete dias de prova, com oito etapas. Larga um domingo, sai da USP, passa o interior todo, passa por Rio Preto que fica 450 Km de São Paulo, e no outro domingo tá na USP de novo, dá 1100 Km no total, é uma volta bem longa. E essa volta foi foda, porque a nossa equipe tinha um convite pra correr, a gente não tinha rank, pontuação, e quem foi muito atrás e cobrou do técnico, e o técnico não queria ir atrás das coisas pra gente ir, fui eu. Eu fui, insisti, enchi o saco [...]”. (Participante 10)*

*“E aí, eu treinei pra caramba, e tudo e tal, e eu peguei [...] tive uma infecção de garganta duas semanas antes da volta, tomei muito antibiótico e tal, e o cara esperava eu andar bem por eu ter enchido o saco dele. E essa dor de garganta, eu tomei antibiótico pra caramba, duas semanas antes, abala né”. (Participante 10)*

No trecho a seguir o participante 10 deixa claro como se sentiu para esta prova, depois dos acontecimentos descritos anteriormente:

*“Aí no dia antes do primeiro dia de largar, na primeira etapa, eu não conseguia dormir cara. Foi [...], esse foi o caso assim, mais nervoso que eu [...]. Eu realmente fiquei, eu já tava com a frequência cardíaca alta, imagine, na noite anterior cara, de ansiedade, com certeza, porque eu fui atrás, não sei o que, eu enchi o saco, e chegando lá no dia, pela infecção que eu tive [...]”. (Participante 10)*

Apresentados os eixos temáticos secundários relacionados ao eixo temático principal denominado de “Sentimentos e emoções negativos”, passemos, agora, a demonstrar como foi construído o próximo eixo temático principal, nomeado de “Sentimento de medo”.

#### **EIXO TEMÁTICO PRINCIPAL IV – Sentimento de medo**

Por meio dos relatos recolhidos nas entrevistas, pode-se chegar, com base na análise de conteúdo temático, a um quarto eixo temático principal, denominado de “Sentimento de medo”. Esse eixo principal, assim como os seus respectivos eixos secundários, foram identificados, igualmente nas duas modalidades, tanto na canoagem como no *mountain bike*, devido aos dois ambientes esportivos possibilitarem a aparição do sentimento do medo.

Embora tanto o eixo temático principal, quanto os secundários, serem os mesmos, se faz necessário perceber que as modalidades se diferem quanto aos estímulos desencadeadores do sentimento de medo, e isto será analisado na discussão dos dados.

O primeiro eixo temático secundário deste eixo principal também foi denominado de “situações de aparição do medo”, pois, nas transcrições das falas dos participantes, pode-se perceber alguns momentos, no contexto esportivo do *mountain bike*, que tal sentimento pode vir a aparecer.

De acordo com os relatos dos participantes, talvez o maior medo no *mountain bike* esteja relacionado com o medo físico, de se machucar, de cair, de se acidentar, ser atropelado numa estrada, entre outras coisas.

Um primeiro momento em que ficou muito clara a aparição do sentimento de medo, foi quando os atletas mencionaram a questão do tombo no *mountain bike*, mas não uma queda comum, a qual o indivíduo tem condições de levantar e dar continuidade à prova (esse tipo de tombo foi relatado nas falas anteriores), e sim um tombo forte, que pode acarretar conseqüências mais graves. Alguns

atletas nomeiam um tombo dessa grandeza chamando-o de “capote”. Vejamos alguns relatos:

*“Um dos grandes lance também que acontece, que eu não tinha vivenciado ainda, foi o tombo. Então, uma vez, eu tava treinando, e levei um tombo muito feio, me machuquei pra caramba, tive que ir pro hospital, pra limpar os ferimentos, fiquei malzão, fiquei com febre, deu um pouco de infecção em mim [...], foi um tombo muito forte que eu tive que ficar quase duas semanas parado, sem treinar, sem por o pé na bike, e isso aí acabou fazendo eu refleti um pouquinho sobre esse esporte mountain bike, entendeu”. (Participante 6)*

*“Então assim, quando eu voltei a treinar depois do tombo, cara, eu voltei muito receoso, tipo assim, eu percebi que [...] quando chegava em descida, assim, ficava tenso, um pouquinho mais tenso nas descidas, entendeu. Então assim, em relação a [...] essa assim [...], foi o primeiro ‘baque’ que eu tive assim, depois de 1 ano e meio treinando, que eu levei esse tombo muito forte, foi o primeiro ‘baque’ assim, que eu coloquei o pé no chão, eu falei ‘opa’”. (Participante 6)*

Interessante é notar que esse participante não chega a afirmar, claramente, que passou a ter medo depois dessa queda. Ele não chega a utilizar a palavra medo para tal sentimento. Entretanto, pode-se perceber, tanto em sua fala, como em sua expressão no momento que relatava o caso, que o devido acontecimento o fez sentir o que um indivíduo sentiria em uma situação de medo:

*“Porque hoje em dia eu estou muito mais cauteloso com relação a isso aí, então assim, o que me [...] o que mais marcou assim, nesse ponto negativo, assim, foi essa irresponsabilidade de eu tá [...] de eu descer muito forte algumas descidas, anteriores aí, que eu poderia ter me machucado [...] só não cai por um triz, assim, um excesso de confiança, assim, [...], então eu acho que foi assim, um aviso [...] que foi um aviso pra mim, esse excesso de confiança foi, esse tombo foi um aviso em falar ‘opa, você pode se machucar muito pior, até perder a vida aí’”. (Participante 6)*

*“[...] aí eu comecei a lembrar [...] comecei a lembrar de alguns pontos anteriores, na minha carreira no mountain bike, os lugares que desci muito forte, que eu desci e não tinha noção que podia machucar tanto assim, e comecei a lembrar e comecei [...] ‘puta meu, poderia ter, podia estar muito pior hoje, podia estar machucado’”. (Participante 6)*

Posteriormente, o participante 6 relatou que os momentos de descidas íngremes na prova do *mountain bike* causam uma certa tensão, devido à preocupação da queda. Este participante chega a utilizar a expressão “bonito” para a situação, talvez revelando certa busca ou desejo pelo risco, o que é muito discutido nos estudos sobre os esportes de aventura. Mesmo assim, não chegou a afirmar que tal sentimento seja o medo:

*“Agora, descida assim, forte, você fica tenso. Você fica um pouco mais tenso assim, mas faz parte do esporte [...], você pegar um pelotão assim, de 5 ou 6, e chega um descidão forte, 5 ou 6 descendo, e os caras começam a descer forte, fica até bonito assim [...] fica até bonito. É lógico que, um tombo ali, pode ser feio, porque se o cara da frente cai, conseqüentemente capaz que você passe por cima, ou caia, então essa tensão, é uma tensão assim, de você não cair, de o cara também não cair [...]. As descidas fortes e as subidas técnicas, é mais tensão assim [...] adrenalina”. (Participante 6)*

No decorrer da entrevista, em um momento posterior, este participante, aí sim, começou a relatar, mais detalhadamente, o que sente em relação a essas dificuldades, características da prova do *mountain bike*, neste caso, as descidas íngremes:

*“Agora, com relação ao medo, é assim [...] que nem [...], às vezes quando você vai pra uma prova, os caras começam a comentar sobre o trajeto da prova, e quando os caras começam a comentar que tem umas descidas fortes na prova [...]”.* (Participante 6)

*“Então, quando você escuta muito comentário sobre tal descida em determinadas provas, então, você fica receoso. Que nem [...] você sabe que você é capaz, você sabe que você domina a técnica de descer, só que enquanto não chegar aquela descida lá, você fica com medo cara, dela”.* (Participante 6)

*“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 freitava, 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, cara. Fiquei com medo de estragar meu final de semana, então eu fiquei com muito receio dessa descida. Então me atrapalhou um pouco”.* (Participante 6)

Este indivíduo até fez um comentário, sobre a relação intrínseca entre medo e autoconfiança:

*“Só que depois que você tá descendo, você fala ‘olha caramba, eu sei fazer isso aqui’, entendeu. Aí esse medo sai e você desce. A partir do momento que você passou a primeira descida forte, por mais que venham outras, você já chega mais confiante”.* (Participante 6)

*“Só que a gente fica com medo, é aquele medinho assim [...] é até bom, esse medo, porque dá um certo limite pro [...] pra coisa, entendeu”.* (Participante 6)

O participante 7 também fez vários comentários, a respeito da queda no *mountain bike*:



*“A queda no mountain bike acontece muito, por ser um esporte que você tá na terra ali, você tem um chão que não é estável ali, né, você tem várias variantes ali de terrenos, então, você tá na areia, você tá na pedra, você tá no duro, você tá no mole, e ali, pelo cansaço e tudo, você acaba derrapando, você acaba caindo, e por muitas vezes machuca”. (Participante 7)*

*“Bom, e a queda já aconteceu várias vezes no mountain bike, por ser um esporte de você tá em cima de duas rodas, você tem velocidade, e o mountain bike você tá em contato direto assim com a parte da natureza mesmo, você tem aí subidas e descidas, né, trancos e barrancos, aí, então a queda em muitas vezes acaba acontecendo”. (Participante 7)*

Em seguida, este sétimo participante relatou seus sentimentos, com relação à queda no esporte:

*“E com a questão do tombo [...], quando o tombo [...], quando a descida é muito rápido, e você toma um tombo em velocidade, [...] é impossível alguém não sentir, entendeu. Você tem um abalo muito grande, porque você tem ali a conjuntura da dor, você tem aí o desespero de você quebrar e não poder participar já da outra prova, e desespero de não poder acabar aquela [...]”. (Participante 7)*

*“Então quando você cai, a tensão quando você perde a bicicleta numa descida, e você vê o chão chegando rápido demais ali, [...] você pensa em tudo ali. Você já pensa em não quebrar nada, você pensa em não quebrar a bicicleta, porque você quer que não aconteça nada com a bicicleta, então passa acho que uma historinha na sua cabeça, de você tá caindo, [...] passa muita coisa. Acaba passando muita coisa na sua cabeça. Você tá no chão rolando ainda ali, e vai passando tudo”. (Participante 7)*

*“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 soca mesma, a bicicleta parece um [...] uma cadeira elétrica ali, na hora que você começa a descer. 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”. (Participante 7)*

*“[...] mais o medo [...] às vezes o medo de cair [...] você está descendo, você tem o medo que você não pode cair, que você vai cair [...]”. (Participante 7)*

O participante 8 também afirmou sua preocupação de não cair durante a prova do *mountain bike*, pelos riscos que tal queda pode oferecer. Este indivíduo ainda mencionou o medo de ser atropelado ou de bater em algum carro, ou outro tipo de veículo, nas estradas de terra:

*“[...] eu só fico mais apreensivo assim pra não tomar nenhum capote, né, o que eu fico mais preocupado é isso. Mas eu nunca caí em competição, queda feia assim não. Mas quando tem uma descida muito forte eu perco um pouco [...], eu sobro um pouco dos atletas porque tem vários atletas que despencam mesmo na descida né, eu já sou mais [...] eu tenho mais precaução né, [...], eu desço mais sossegado pra depois buscar eles, né. Então o tombo seria a maior precaução assim”. (Participante 8)*

*“Então às vezes, a gente descendo mesmo, pega carro subindo de frente, então o principal é isso daí né, que a gente pega carro, pega caminhão vindo de frente, daí isso daí dá [...], a gente fica meio precauçoso por causa disso né”. (Participante 8)*

Este participante expressou com tranquilidade seu sentimento de medo com relação a essas situações:

*“Ahh [...] a gente está sujeito a vários sentimentos de medo né, assim, mas geralmente 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”. (Participante 8)*

Assim como o participante anterior, o participante 9 afirmou, até com certa tranquilidade também, seus medos com relação ao *mountain bike*, sendo estes mais relacionados com o medo físico mesmo, como uma queda ou algum acidente envolvendo outros veículos na estrada:

*“[...] igual teve uma prova que tava um pelotão na frente assim, e aí veio uma caminhonete de frente e o cara deu de frente com a bicicleta na caminhonete. Aí o cara se machucou bastante”. (Participante 9)*

*“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”. (Participante 9)*

*“E quando a gente tá numa descida muito forte a gente sente [...] um frio na barriga né, fica com uma tensão assim, [...] fica com aquilo na cabeça, [...]”. (Participante 9)*

Em relação ao medo físico, o participante 10 também relatou sua preocupação, mas não apresentou tanta facilidade assim, em assumir tal preocupação como um medo, como os outros participantes, sendo até um pouco contraditória a sua fala:

*“[...] não sei como ter medo da bike, do mountain bike [...], tenho mais medo mesmo em relação a minha saúde. O mountain bike desafia um pouco até a morte, se for ver né, porque você está sujeito a encontrar uma cobra por exemplo, no meio de uma trilha, ou um acidente mesmo, muito grave, e você machucar muito [...]. Realmente é meio desafiador, mas eu não temo por isso não, [...] temo só [...] tenho um certo zelo, um certo cuidado nessas descidas realmente muito rápidas né, com muita pedra, com muita curva, tem que tomar um pouco de cuidado, mas medo medo não tenho não”. (Participante 10)*

Uma segunda situação que parece favorecer a presença do sentimento de medo no *mountain bike*, embora nem todos os participantes assumam que tal sentimento venha a ser o medo, diz respeito ao momento da largada, bem na hora que todos estão prontos para começar a prova, simplesmente esperando o seu início.

Todos os participantes afirmaram que este momento, talvez, seja o que gera maior tensão nos mesmos, mas nem todos nomearam tal sentimento como um medo, apesar de descreverem aspectos e situações bem interessantes e discutíveis:

*“Mas então, essa concentração cara, um dia antes da prova, aí você vê um monte de atletas lá, você já começa a ver os carinhas que você já tá vendo em várias provinhas, você começa a conversar, ‘e aí, e amanhã, como é que vai ser’, ‘amanhã vai ser duro, não vai ser’, então já tem aquela pré-competição um dia antes. Você já vai vendo tal atleta, tal cara tá aí, esse cara é difícil de pedalar junto com ele. Então já tem aquela tensõzinha antes”. (Participante 6)*

O participante 6 afirmou que essa situação é desconfortável para ele, no sentido até de o prejudicar para a prova:

*“Então, eu já comecei a perceber que várias competições, eu durmo mal a noite, entendeu, e a minha grande luta, pra mim [...] pra mim ir bem numa provinha, é tentar, na noite que antecede, dormir bem. Então eu tento me acalmar ao máximo, eu tento dormir bem, mas as vezes não consigo cara. Eu acordo várias vezes a noite olhando no relógio, achando que é a hora de acordar, e olha, é 01:30 da manhã. Aí parece que dormir um montão, olho é 02:00 da manhã”. (Participante 6)*

Este indivíduo afirmou, com certa clareza, o que é este sentimento para ele, nomeando-o como medo de algo:

*“Então assim, a hora [...] a noite que antecede a prova cara, a hora não passa cara. A hora não passa. E isso pra mim é o medo de não chegar no pódio”. (Participante 6)*

*“Então quando eu chego nas provinhas, e vejo que os caras [...] vão tá lá, também, é uma noite que você passa assim, ‘pô, o moleque pedala forte, eu preciso acompanhar’. Então assim, é aquela apreensão de você [...], ‘nossa, será que eu vou conseguir acompanhar ele ou não?’, entendeu. Mas esse sentimento de ‘será se eu vou acompanhar ou não?’ é o grande [...] de tensão cara”. (Participante 6)*

Este sexto participante, posteriormente, relatou como tal sentimento influencia na hora da competição, no momento em que a prova vai começar, e que estão todos ali na largada, posicionados para iniciar a prova:

*“Nossa cara, e na hora da largada, é assim [...] é inevitável [...] o friozinho na barriga, dá aquele frio na barriga, aquela vontade de ir no banheiro, parece que ali, na hora de largar, da vontade de você cagar, mixar, fazer tudo [...]. Aí você fica nervoso, porque você quer achar um banheiro pra ir, [...] mas é só você segurar um pouquinho, porque largou, termina a prova e você nem lembrou que [...] você nem vai pro banheiro depois da prova. Então assim, não sei o que é que desencadeia no nosso corpo, com certeza desencadeiam várias reações hormonais, que esse estresse, adrenalina, que liberam, dá vontade de ir no banheiro, essas coisas, e [...]”. (Participante 6)*

*“Mas que dá um frio na barriga antes da largada dá, e isso atrapalha um pouquinho, atrapalha um pouquinho nos primeiros metros, assim, você vê aquela galera largando, todo mundo assim [...] atrapalha um pouquinho, mas logo que você já passa os primeiros quilômetros, assim, você já se enturma de novo e eu consigo me acalmar legal”. (Participante 6)*

Curioso é perceber que nos relatos posteriores, este participante se contradisse, pois veio a afirmar que tal sentimento de dúvida quanto ao resultado não seria um medo, ficando, até, meio confuso quanto à sua resposta:

*“Em relação ao medo [...] que nem, quando a gente vai pra provinha, assim, toda a tensão pré-competição, aquela apreensão, se você vai ou não vai chegar no pódio, então isso aí não chega a ser um medo, ou um receio assim. É mais você ficar um pouco tenso”. (Participante 6)*

*“E com relação a resultado, assim [...] não chega a ser um medo, assim [...] chega a ser um pouquinho assim [...] assim, [...] você fica assim, não sei se é considerado um medo, assim [...]”. (Participante 6)*

Enquanto tentava relatar tal sentimento, o participante 6 declarou não saber defini-lo corretamente, sem saber se sentia mais ansiedade ou mais medo em tais momentos:

*“[...] eu fico ansioso, entendeu [...], a palavra assim é ansioso, cara, eu não vejo a hora de dar a largada logo pra mim ver se vai ou não vai, entendeu. Se eu vou acompanhar, se eu não vou acompanhar, se vou num ritmo forte ou não vou num ritmo forte, mas assim, esse medo assim, é mais no lance da ansiedade, cara, assim [...] não sei se ansiedade tá relacionada com o medo, entendeu”. (Participante 6)*

*“Se a ansiedade estiver relacionada com o medo, então, existe um [...] eu tenho um pouquinho de medo assim, nas provas que existem mais cobranças, assim. Agora, se não tiver relacionado, medo é medo, e ansiedade é ansiedade, o que eu falo pra você é mais ansiedade, entendeu”. (Participante 6)*

Assim como o sexto, o participante 7 afirmou que os momentos antecedentes à prova, na hora da largada, parecem despertar inúmeros sentimentos, devido à expectativa futura. Em um primeiro momento, este atleta não se referiu a qualquer um deles como sendo algum tipo de medo:

*“[...] eu acho que, quando antecede a prova, que você tá esperando a prova, aquela ansiosidade [...], você fica ansioso, você fica tenso, você fica nervoso, porque por mais que você saiba o que você vai encontrar, na prova, por mais que você saiba que a prova vai ser difícil, ou vai ser moderada, ou vai ser fácil, você fica apreensivo no sentido de não saber como você vai se portar ali na hora, né. Por mais que você conheça o trecho, tudo, você acaba ficando [...]”. (Participante 7)*

*“[...] vamos dizer assim, não vamos dizer medo tá, eu acho que medo é uma palavra forte, assim, de você sentir assim, né. Mas eu acho que é [...], se você vai conseguir ou não. Você treinou bastante, você sabe que você tá bem, mas você mesmo assim você acha que [...] às vezes vai ter alguém mais preparado, e você vai ter que ser melhor do que você treinou. Então eu acho que essa apreensão de você [...] ter que chegar lá, e saber que você vai ter que ir além daquilo que você tava treinando, que você vai ter que dar o máximo, isso eu acho que [...], a gente fica um pouco apreensivo [...] com isso”. (Participante 7)*

Após fazer estas afirmações, o participante 7 pareceu relatar muitas manifestações que se aproximam de um comportamento típico de um sentimento de medo, mas ainda não soube nomear tal sentimento:

*“Bom, na largada, você pensa, lógico [...] acho que todo mundo que tá ali, primeira coisa que pensa é que não queria mais tá ali naquele momento, porque é uma sensação super estranha cara. Você queria tanto estar ali, e quando você chega ali pra dar a largada, você não quer mais tá ali, entendeu. Aí é que dá ânsia, dá vontade de ir no banheiro e dá vontade de tudo véio, é uma coisa estranha, mas eu não sei falar pra você se isso é um medo de alguma coisa, [...] não de repente de medo, de você tá ali,*

*mas aquela coisa de você não sabe o que te espera, né. Então [...] é assim [...] você fica [...]*". (Participante 7)

*"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, aquela sensação de você dar uma largada, que tá todo mundo ali um do lado do outro, e você sabe que você tem que [...] pular pra frente e não parar de pedalar e fazer aquela força que você não sabe se você vai achar ou não [...], é uma sensação que você pensa muito, mas medo [...] de você ter medo na largada [...] não sei falar pra você se eu tenho medo. Mas isso causa um desconforto, entendeu. Então, esse desconforto é terrível".* (Participante 7)

*"Ali não é que você tenha medo, mas você tem um desconforto grande de [...] sabe, de estar pensando em coisas ruins, e você não quer pensar nisso".* (Participante 7)

Este sétimo participante pareceu demonstrar certo desequilíbrio emocional em tais situações:

*"[...] os pensamentos ruins tem que estar longe de você, e por muitas vezes esses pensamentos ruins estão do lado, que você não consegue tirar eles do lado de você, e eles te pressionam o tempo inteiro. Então isso é ruim".* (Participante 7)

*"Na prova, você já tem um monte de pressão, de quem vai chegar na frente de você, que você tem que pedalar mais, e isso acaba te desequilibrando, e quando você se desequilibra, isso é ruim, é uma sensação ruim. Não sei falar pra você se envolve algum medo nisso, né, mas é uma sensação muito esquisita".* (Participante 7)

Um fato que marcou muito essa passagem dos relatos do participante 7 é que, ao estar tentando descrever seus sentimento nestas situações, o mesmo atribui essas sensações devido à uma baixa autoconfiança, e até baixa autoestima, demonstrando um sentimento de inferioridade em relação aos outros



atletas. Este fato chamou a atenção, devido a toda a discussão bibliográfica realizada nesta pesquisa, no que concerne à estreita relação do sentimento de medo e o sentimento de confiança. Conforme seus relatos:

*“[...] quando eu tô ali [...], eu acho que antes, no antecedente ali do [...] quando antecede a prova, a preocupação é grande. Você se sente inferior muitas vezes quando você tá ali, que você vê o pessoal que é mais forte, e tal [...]. Então você não consegue jogar essa [...] essa coisa de ser superior, porque você não [...], mesmo você sendo muitas vezes, você acaba não controlando isso, você acaba colocando pra dentro e ficando quietinho, achando que vai ser difícil mesmo”. (Participante 7)*

*“Acho que toda prova da minha vida foi assim. Eu nunca achei que eu ía chegar numa prova e ganhar. Eu sempre me sentia inferior”. (Participante 7)*

Os participantes 8, 9 e 10 também afirmaram sentir algo “diferente” na largada, nos momentos que antecedem a prova, nos quais os mesmos se encontram preparados, posicionados para iniciarem a competição. Entretanto, esses indivíduos não nomearam tal sentimento como um medo:

*“Geralmente essas situações aparecem mais na largada né, que você fica apreensivo pra fazer uma boa prova, de [...] a expectativa também da prova, né, da largada. Durante a prova a gente acaba até esquecendo né, mas o principal é durante a largada mesmo, que acontece essas sensações”. (Participante 8)*

*“A tensão maior é a hora que você concentra pra dar a largada ali, [...] aí o coração começa a bater mais rápido, a emoção vem muito acelerado, é mais a hora que dá a largada, aí deu a largada, aí volta a normaliza normal”. (Participante 9)*

O participante 10 ainda afirmou que experimentava essas sensações desagradáveis por falta de controle emocional, mas também não chegou a falar que sentia um medo propriamente dito, embora tenha relatado interessantes sensações, que poderão ser discutidas posteriormente:

*“[...] você nunca sabe se você tá realmente bem ou que vai acontecer na hora que você tá largando no mano a mano com o outro cara que é super forte também. Aí é nessa hora que você fica com o coração muito acelerado e a adrenalina sobe, e você tem que tentar controlar, mas é difícil. Se não controlar, pelo menos um pouco, pode se dar mal, porque as forças parece que diminui quando você fica muito nervoso. No meu caso assim, isso que eu sentia era por falta de controle emocional mesmo. Mas é sempre antes da largada, faltando 10 minutos, [...] às vezes assim [...]”. (Participante 10)*

Outra situação que alguns dos atletas relataram sentir uma emoção desagradável, passando por momentos de dúvidas e tensões negativas, mas também sem chegar nomear tal sensação ou sentimento como medo, foi nos momentos da prova, durante o percurso, conforme relatos de alguns deles:

*“O que acontece muito, é do meio da prova pra frente, porque você tá numa situação boa, você tá indo bem, só que vem aquela emocional de ‘será que os caras vão conseguir alcançar eu ou não? O que me abala são os competidores, eu conseguir pegar o ritmo dos caras, ou deixar os caras alcançar eu. Isso às vezes atrapalha”. (Participante 6)*

*“Uma coisa me deixa tenso assim, cara, são os competidores, com relação dos caras me alcançar ou não alcançar, ou de você tá revezando ali com o pessoal, você tá vendo que o ritmo tá forte, você tá num pelotão forte, ali, e fica aquela tensão de ‘será que eu vou conseguir ir até o final com esse pelotão ou não, nesse ritmo aí?’. Então tem aquela apreensão de ‘será que eu vou conseguir ir junto com esse pelotão? Será que não vou?’. Ou*

às vezes ‘Será que a negada vai chegar? Não vai?’”.  
(Participante 6)

O participante 7 também expressou sua preocupação neste sentido:

*“Você tá lá na hora, você quer andar, às vezes você acaba vendo um [...] um cara, [...] sabe, da mesma categoria sua abrindo de você, e você se sente ali [...] perdido ali, você acha que você tem que ir [...]. Então você começava a pensar todo esse tipo de coisa antes, então acho que isso [...], sabe, de você não deixar ninguém fugir de você, ninguém escapar da sua roda, você não [...] então acho que é isso que [...] né”. (Participante 7)*

*“Eu acho que essa [...] eu acho que essa coisa que dá um [...], é difícil de falar, mas na hora que você tá ali é uma sensação [...], não é agradável, eu diria que é desagradável, porque é uma tensão grande que você tem”. (Participante 7)*

Este sétimo participante também afirmou que nos momentos decisivos, nos quais a prova está para ser definida, chegando próximo ao seu final, ele também sente algo desagradável:

*“Eu acho que mais tenso é quando você tá chegando, quando você tá perto da chegada, né, depois que foi mais da metade da prova, e você tá chegando. Quando você tá ali num grupo grande e todo mundo tá querendo chegar forte ali, vai aumentando essa tensão. Tá todo mundo cansado, você tá cansado, e você sabe que você não pode cansar [...] e você tem que chegar [...]. Então eu acho que essa tensão de chegar, de saber que você vai [...] depois que você rodou lá, sei lá, 70 ou 80 Km, e você saber que os últimos 10 quilômetros você vai ter que dar o que você não tem ali, é duro”. (Participante 7)*

*“Eu acho que essa tensão, de você esperar o final da prova, quando vem todo mundo disputando ali, a prova inteira, é tenso [...], é uma coisa difícil de você trabalhar com isso, porque [...] é pressão de tudo quanto é lado. É pressão de quem tá na frente, de quem tá atrás, de você ali ter que se esforçar, então eu acho que o problema grande [...] essa tensão maior acho que é esse*

*final de prova, que você tá chegando no final da prova e todo mundo vem vindo junto com o mesmo objetivo. Você acaba passando tudo na sua cabeça”. (Participante 7)*

Alguns destes participantes da modalidade *mountain bike* ainda relataram que, na primeira competição, por não estarem acostumados com a quantidade de atletas, sentiram um susto, ou alguma preocupação, mas não confirmaram que sentiram o medo propriamente dito, embora seja discutível tal questão:

*“[...] algumas dificuldades, assim, de tá pedalando com muito mais gente, entendeu, que nem, sempre quando eu treinei sozinho, pedala eu e F., dois ou três ‘negos’, aí chega na provinha tem 300 [...] 300 bikes ali na largada, é muita gente perto de você, e você fica um pouco assustado com isso aí, de ter muita bike na sua frente, muita bike atrás, muita bike do lado, e você tá naquele pelotão, você pega um estradão de terra assim, que vai todo mundo junto numa descida, estão essas coisas só que me atrapalharam um pouco [...]”. (Participante 6)*

*“Então, era mais a preocupação [...] preocupação por tá vivenciando algo que eu não vivenciava, assim, tá pedalando com um monte de gente do seu lado, entendeu”. (Participante 6)*

*“[...] sente [...] já tinha aquele friozinho na barriga na largada, vem aquele negócio ‘será que eu vou conseguir acompanhar, será que eu não vou, qual que é o momento certo de eu tirar o pé, senão eu posso quebrar’ [...]. Aí começou a ter algumas [...] começou a ter algumas preocupações [...] mas que é uma tensãozinha [...]”. (Participante 6)*

*“[...] nessa primeira prova eu fiquei meio perdido né, que eu nunca tinha visto bastante atletas assim, igual tinha lá né, aí eu fiquei mais perdido mesmo”. (Participante 8)*

O participante 9, esse sim, chegou a afirmar que sentiu medo na sua primeira competição, devido aos fatores já mencionados:

*“[...] a primeira corrida foi em um parque, e foi um pouco com medo né, porque nunca tinha feito uma prova, [...]. Mas na primeira prova levei um pouco de susto pela quantidade de gente que tinha né”. (Participante 9)*

Ficou claro, por parte de todos os participantes do *mountain bike*, que os mesmos não sentem nenhum tipo de cobrança externa, não sentem nenhuma pressão pela busca de resultados positivos e satisfatórios, pelas próprias condições do esporte amador, como relatado por alguns atletas:

*“A pressão externa assim, pelo lado que eu trabalho que é o armador eu não tenho compromisso com patrocinador, eu não tenho compromisso com equipe nenhuma, então isso já minimiza um pouco. Lógico e óbvio que se tivesse uma equipe por trás, a pressão seria muito maior. Se eu ganhasse [...] vivesse a vida do mountain bike, se eu ganhasse meu dinheiro pelo mountain bike, é óbvio que a pressão ia ser muito grande, né”. (Participante 7)*

*“Mas cobrança externa assim a gente não tem né, porque não tem patrocínio, daí não tem muita cobrança externa”. (Participante 8)*

Porém, alguns destes atletas demonstraram possuir uma autocobrança, isto é, deles mesmos, em alguns casos, e relataram que isso faz com que eles se sintam pressionados, despertando alguns sentimentos ruins, inclusive o medo, conforme relatos do participante 6, o qual poderíamos chamar de medo do julgamento:

*“[...] 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’”. (Participante 6)*

*“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”. (Participante 6)*

*“[...] 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 [...]”. (Participante 6)*

O participante 7 também afirmou se sentir pressionado, mas não por qualquer cobrança externa, porém, dele mesmo, conforme seus relatos a seguir:

*“E eu acho que a gente tem uma pressão de nós mesmos, sabe. A gente se cobra, porque eu acho que quando você treina sério, você acaba se auto-cobrando. Eu acho que essa cobrança, quando você quer fazer uma coisa bem feita, ela acaba existindo, tá. Então, por mais bem feito que você faça, você quer sempre ser [...] o mais perfeito possível. Então essa cobrança dessa perfeição é muito grande. Mas a gente acaba se cobrando por isso. Então eu acho que [...] essa cobrança [...] com nós mesmos é [...] direta”. (Participante 7)*

*“Mas do lado amador nosso, eu acho que a pressão pessoal é maior, sabe, aquele pressão de que você treinou bastante, tem que chegar lá e tem que fazer o seu papel. E eu me cobro bastante. Quando eu tô bem treinado, e eu sei que eu fiz por merecer, eu tento chegar lá e fazer o que eu acho que tem que fazer. E quando eu acabo não conseguindo, eu me sinto pressionado por mim mesmo, eu falo ‘pô, eu treinei pra caramba e não consegui’, né”. (Participante 7)*

O participante 9 falou brevemente sobre um sentimento de cobrança, sendo esta gerada e sentida por ele mesmo, conforme seu relato:

*“[...] entre nós a gente se cobra bastante pra ir bem na prova. Aí é preocupante, porque aí você vai tem que dá tudo o que você tem pra subir no pódio [...]”. (Participante 9)*

Quanto ao sentimento de cobrança, por último, o participante 10 também afirmou sentir tal pressão, e reconheceu o porquê deste sentimento, inclusive revelando a consciência de que isto é maléfico para seu bem-estar psíquico:

*“Quando eu voltei a correr mais tranqüilo, que eu não era mais profissional, por Rio Preto de novo, o pessoal tinha um nível inferior que o meu porque eu saí daqui muito treinado, eu era muito rodado, então eu tinha uma [...] uma [...], sobressaía um pouco dos demais. Então eu me cobrava, eu sabia que eu tinha que andar bem na corrida, só que nem sempre você tá bem, né, então você ficava [...], eu ficava meio nervoso porque [...] porque eu queria ganhar, e nem sempre ganhava”. (Participante 10)*

*“Podia acontecer alguma coisa errada, então às vezes [...] assim, eu percebia nessa época minha frequência cardíaca muito alta na hora da largada. E eu detestava isso”. (Participante 10)*

*“Mas isso acontece pelo fato da cobrança que eu colocava sobre mim de [...] de ter um histórico de treinamento competitivo maior que os adversários, e achar que eu tinha que ganhar”. (Participante 10)*

Tendo visto as situações de aparição do sentimento de medo nos atletas, praticantes do *mountain bike*, passemos, agora, a verificar de que forma os mesmos definem tal sentimento, considerando o segundo eixo temático secundário, denominado de “definição de medo”, deste eixo temático principal “Sentimento de medo”.

O participante 6 apresentou facilidade em definir o que é, para ele, o sentimento de medo, sendo muito claro nos seus relatos. Interessante é perceber

que, embora este atleta não tenha assumido com facilidade, em todos os momentos da entrevista, ter tal sentimento, a definição de medo para ele se aproxima muito com suas narrações de sentimentos negativos e desconfortáveis, que o mesmo relatou sentir em provas:

*“O medo pra mim é uma coisa que [...] é uma coisa desconhecida, assim, é algo que você não conhece ainda e você não vê a hora de conhecer. Por exemplo, um trajeto, [...] você não conhece o trajeto e você quer conhecer, e você fica com um pouco de medo do trajeto. Ou se você vai chegar no pódio ou não vai [...] tipo assim, é uma sensação [...] que você não sabe o que é que vai acontecer lá na frente. Então, o medo pra mim é uma coisa assim, [...] como eu posso dizer, [...] é uma coisa indefinida, o medo [...]. É lógico que, se você tem medo de cachorro, você sabe né, você tem medo de cachorro, então, você fica com aquele negócio, ‘será que o cachorro vai pegar eu, ou não vai pegar eu?’, você não sabe o que é que vai acontecer”.* (Participante 6)

*“Então o medo pra mim é uma coisa indefinida assim, ou pode se dar bem, como pode se dar mal, entendeu. E quando se dá mal [...], quando você tá com medo de um negócio, e o negócio foi pra merda, geralmente, essa coisa indefinida se torna definida, né. E aí acontece o pior né cara. Se você tá com medo da descida e desce com medo e você cai [...], isso pode causar um trauma, porque você tava com medo”.* (Participante 6)

*“[...] se você tava com medo e cai, você já acha que você [...] você já acha que você é incapaz, em superar esses desafios, então [...]. O medo é superar desafios, a partir do momento que você supero, já deixa de ser mais medo aquele negócio, você vai ter um outro medo”.* (Participante 6)

Neste momento da entrevista, este sexto participante já relatou que o sentimento de medo aparece constantemente na vida dos seres humanos, não necessariamente relacionando tal sentimento, neste momento, ao esporte. Poderíamos perguntar o seguinte: Se na vida cotidiana, no dia-a-dia, o medo



aparece constantemente, o que acontece na vida esportiva dos indivíduos, para os mesmos não terem tal sentimento? Seriam tais atletas verdadeiras máquinas de rendimento, não havendo espaço ou oportunidade para os sentimentos e as emoções neste campo da vida social das pessoas? Segue o relato do participante 6:

*“Acho que o medo assim [...] a cada momento da sua vida aparece um medo, ‘o meu medo agora é aquele ali’, e a partir do momento que você venceu aquele medo aparece um outro medo. Tipo, eu relaciono um medo como um desafio, vamos dizer assim”. (Participante 6)*

O participante 7 também pareceu, em um primeiro momento, ter clareza quanto à definição do sentimento de medo. Interessante é que este indivíduo usou a palavra preocupação na definição do sentimento de medo. Tal fato fez com que nossas indagações girassem em torno da seguinte pergunta: qual ou quais dos participantes desta pesquisa não apresentou preocupações em momentos de suas práticas esportivas?

Entretanto, logo depois, o participante 7 mostrou certa dificuldade em lidar com tal sentimento:

*“O medo [...] a gente tem medo sempre, né. O medo eu acho que [...] o limitador da nossa vida é o medo. Quando você tem medo, é uma válvula que aciona que você tem que se preocupar com alguma coisa. Então ele prevê que vai acontecer alguma coisa então ele te dá o medo”. (Participante 7)*

*“Bom, sabe que [...] o medo, é uma incógnita né, a gente ter medo, né. Eu sinceramente não sei falar pra você [...] é [...], qual é o meu medo que eu tenho no mountain bike. Eu não consigo*

*achar pra você, assim de você falar 'você tem o medo de cair', 'você tem o medo de não chegar', 'você tem o medo de acontecer alguma coisa'". (Participante 7)*

*"Então o medo [...] é difícil eu expressar pra você o meu medo, o medo que eu tenho. Não sei se eu nunca passei um medo ao extremo mesmo, pra falar pra você que eu passei um medo, mas eu não sei falar pra você. É uma sensação que [...], é meia estranha. É uma sensação esquisita, não sei falar pra você qual é o medo [...]. A gente acha que nunca tem medo". (Participante 7)*

Por fim, os participantes 8, 9 e 10 relataram considerar o sentimento de medo apenas quanto ao aspecto físico, como o medo da morte, de se machucar, de adoecer, entre outros, como que apresentando uma definição muito objetivada de tal sentimento:

*"[...] medo no meu esporte assim, seria bater num carro assim, de frente, e depois ficar impossibilitado de andar de bicicleta, e até mesmo de poder praticar outras coisas né, daí, isso daí é o mais complicado". (Participante 8)*

*"Medo pra mim é quando você tá junto assim e o cara cai e se machuca, e você vê aquilo lá [...]". (Participante 9)*

*"Medo pra mim [...], talvez a incerteza sobre o futuro, medo de morte, de doença, sentir muita dor com um câncer, por exemplo, mas no esporte não [...] o medo pra mim é mais relacionado ao trabalho, à saúde, à família, que vão estar todos do seu lado pra [...] pra te ajudar, pra ter ajuda, mais medo assim de doenças [...], dessas coisas assim, sei lá. No esporte assim eu acho que existe mais a tensão né, que a gente falou agora pouco mesmo". (Participante 10)*

Logo após termos apresentando as situações de aparição do sentimento de medo, nos atletas do *mountain bike*, e a definição, por parte destes atletas, do que

vem a ser o sentimento de medo, passemos, agora, a verificar quais as estratégias adotadas pelos mesmos, para a superação de tal sentimento.

### **EIXO TEMÁTICO PRINCIPAL V – Superação do medo**

O último eixo temático principal foi denominado de “Superação do medo”, sendo que a intenção aqui foi verificar as estratégias usadas, por parte dos atletas, para diminuir, controlar ou superar o sentimento de medo no esporte.

Assim como na modalidade canoagem, estes participantes, atletas do *mountain bike*, demonstraram tentar minimizar o efeito da sensação desagradável do medo, sentindo-se mais confiantes, sentindo-se bem consigo próprios. Similarmente, três palavras-chave para a superação do sentimento de medo, no caso destes atletas, foram confiança, coragem e concentração.

Para tanto, todos os atletas relataram buscar, o máximo possível, uma boa concentração para a prova, procurando ficarem em silêncio, um pouco mais sozinhos, conversando consigo mesmos, estratégias estas muito próximas das utilizadas pelos participantes da canoagem:

*“[...] eu chego confiante cara. Eu vou confiante, eu vou assim [...] com aquele friozinho na barriga que [...] mais é aquele friozinho muito pouquinho cara, sabe assim [...], é aquela ansiedade normal, assim, de liberação de adrenalina um pouco mais, mas [...] confiante, [...] tem bastante prova que dá pra você chegar confiante, assim, driblar um pouquinho isso [...]”.* (Participante 6)

*“[...] tipo assim, eu me encorajo eu mesmo. Eu começo a pegar pessoas que descem forte, que eu me espelho [...], que nem, F., que foi o técnico meu, o cara é especialista em descida [...]. Então o cara desce demais, então eu me espelho nele [...] eu falo [...] eu me encorajo como um [...] eu me encaro como um F., me*

*encaro como um pelotão de elite que vai descer forte mesmo, entendeu [...]”. (Participante 6)*

O participante 6 ainda relatou outra estratégia para se sentir mais confiante nas competições:

*“Outra coisa que eu uso pra driblar esse medo no esporte, é o treino cara, você treinar cara. Entendeu, então, eu vou sair treinar hoje, pra mim não ficar ansioso no dia da prova, [...] e eu vou estar mais confiante, então, quanto mais você treina, mais você fica confiante”. (Participante 6)*

*“Então cara, se você treina, a ansiedade diminui lá na hora. Agora, o problema é você ir pra uma prova sem treinar [...], entendeu. Então você sabe que ‘porra, e agora [...], não treinei, será que eu vou conseguir acompanhar?’”. (Participante 6)*

Ainda levando em consideração as estratégias utilizadas pelo participante 6, este indivíduo relatou como faz para se concentrar nas competições, buscando se sentir mais confortável para a prova:

*“[...] o grande lance mesmo é a concentração cara. É concentrar naquilo lá. Porque se você se concentrar [...], se você se organizar certinho ali, no que é que você tem que fazer na hora da largada, quantos nego você tem que ultrapassar, você não pode ficar atrás do cara na subida, senão o cara vai atrasar você. Então se você se concentrar nesses primeiros momentos da largada, você vai bem. Então o que eu faço nessas competições mais importantes é a concentração cara. Quanto mais quieto eu ficar na largada é melhor pra mim”. (Participante 6)*

*“[...] eu procuro falar o menos possível, [...]. Eu não gosto de ficar conversando muito. Que nem [...], nos momentos que antecedem a largada, eu gosto de sentar no cano da bike assim, sabe, [...] eu fico mais abaixado assim, sabe [...] eu abaixo a cabeça, e eu me concentro, eu faço as minhas orações, fico confiante [...]. Então, quanto mais quieto eu ficar, quanto menos auê tiver do meu lado, pra mim é melhor, entendeu”. (Participante 6)*

Assim como o sexto participante, o participante 7 afirmou buscar a concentração e a confiança, para a superação do sentimento de medo, relatando, inclusive, técnicas de autoverbalização:

*“Antes da largada eu procuro me concentrar comigo mesmo, fazer uma prova pra assim [...], tipo, sem depender de ninguém. Eu procuro falar ‘bom, tô eu aqui, sou eu e eu’. Então eu procuro me manter comigo mesmo, o tempo inteiro, eu procuro ficar um pouco mais sozinho, eu procuro refletir um pouco mais”.* (Participante 7)

*“Eu tento manejar o lado de eu tá forte comigo mesmo. De eu tá [...] porque a hora que eu perco eu, que eu me perco, eu já não consigo mais ser ninguém né, então acho que eu tenho que tá comigo ali, super forte, ficar refletindo isso diversas vezes, falando comigo mesmo, que ‘eu vou conseguir’, que ‘eu vou superar’, ‘eu vou fazer’, ‘eu vou passar trechos difíceis’, [...] então eu falo ‘não, eu vou passar, porque eu vou chegar’”.* (Participante 7)

*“Então eu procuro toda hora falar não, parar, pensar um pouco, respirar um pouco mais, falar ‘calma lá, eu tô indo pra uma prova, não é assim, e tal’. Eu tento conversar mais comigo, eu tento conviver mais com o meu eu assim, sabe. Eu acho que é assim que acho que vou me controlando”.* (Participante 7)

*“Então eu acho que esse lado de você se preparar, com pensamentos bons, entendeu, de você tá forte, de você estar se sentindo bem, isso é 50% da prova eu acho”.* (Participante 7)

Este sétimo participante ainda ressaltou a importância da preparação psicológica no esporte, em especial na sua modalidade, a qual os atletas encontram várias adversidades durante o percurso:

*“Eu acho que o desconforto que tem grande é, antes da prova, durante a prova, e ao terminar a prova, é essa coisa que você vai*

*[...] essa descompensação que você tem, do lado psicológico, que você não pode ter, que eu acho que é a coisa mais importante hoje de um atleta, hoje, se você busca ganhar uma prova, se o lado psicológico não estiver estruturado, psicológico que eu digo assim, é o lado de você estar bem fisicamente, tá bem com sua cabeça, tá com a cabeça concentrado naquilo que você tá fazendo [...]*. (Participante 7)

Os participantes 8 e 9 relataram buscar se concentrarem em tais momentos da competição, ou nos momentos pré-competitivos, mas não foram detalhistas no modo como buscam tal sensação de conforto:

*“Eu tento me concentrar o máximo possível né, pra esquecer da prova que vai vir, do que é que vai acontecer, né. Então eu me concentro o máximo. Só me concentro só”*. (Participante 8)

*“Eu gosto muito de arrumar e deixar tudo certinho meus equipamentos, pra não ter perigo de nada, e ficar lá na concentração lá, ficar o mais concentrado possível, sem ficar conversando muito com os outros [...]. Pra eu me concentrar eu abaixo um pouco a cabeça, dou uma rezadinha lá, e daí [...], é só ver a hora que dá a largada”*. (Participante 9)

Por fim, o participante 10 relatou várias estratégias para buscar a superação de tal sentimento, a todo o momento tentando diminuir seu estado de tensão, por meio de técnicas de relaxamento, mantendo uma boa alimentação, e se concentrando para se sentir mais confiante:

*“Bom, é [...], eu [...] uso algumas técnicas de relaxamento, como massagem, uma alimentação que tira um pouco a acedose do corpo, um banho quente [...], isso aí diminui a tensão, você fica mais clamo. Respiração lenta e prolongada, assim, uma amplitude de respiração um pouco mais longa. Descansar bem ficar relaxado, ficar bastante deitado um dia antes, ficar o máximo de tempo possível na horizontal, pra ficar respirando um pouco,*

*deixar a circulação sanguínea bem lenta, é o que eu tento fazer assim, e dá certo muitas vezes”. (Participante 10)*

*“Mas o que eu tenho como ritual assim é minha alimentação, eu tomo café com pó de guaraná, eu tomo todas as corridas, é o que me faz mais bem como estimulante, assim. Isso é um ritual, eu tomo todas as provas e isso me faz bem”. (Participante 10)*

*“Agora, antes da largada assim, em relação a tensão [...] pra diminuir, é tentar não me preocupar com as pessoas que tão ali, não ter eles só como adversários, não ficar preocupado com a competição, mas me preocupar em fazer um pedal bom”. (Participante 10)*

Cumprida esta etapa da pesquisa, da apresentação dos resultados, identificando todos os eixos temáticos principais, assim como seus respectivos eixos temáticos secundários, que os sustentam, passemos, agora, a realizar a discussão, especificamente desta modalidade, o *mountain bike*, levando em consideração os objetivos da pesquisa.

#### **5.4 – Discussão dos resultados do *MOUNTAIN BIKE***

Assim como na modalidade canoagem, para o *mountain bike*, neste momento, da discussão dos resultados apresentados, procuraremos identificar em quais eixos temáticos principais e secundários se enquadram os objetivos da pesquisa, para que os mesmos sejam alcançados. Para tanto, foi construída a tabela a seguir, sendo que o mesmo permitirá ações mais engajadas e específicas para tal discussão:

---

**TABELA 10 – TABELA REFERENTE AOS OBJETIVOS DA PESQUISA INSERIDOS DENTRO DA ANÁLISE DE CONTEÚDO TEMÁTICO – *MOUNTAIN BIKE***

<b>EIXOS TEMÁTICOS PRINCIPAIS</b>	<b>EIXOS TEMÁTICOS SECUNDÁRIOS</b>
Infância ativa	Famíliares
	Educação Física escolar
Sentimentos e emoções positivos OBJETIVO ESPECÍFICO 1	Relacionamento com amigos
	Incentivo dos pais
	1 <sup>as</sup> experiências em competições
	Experiências de êxito
Sentimentos e emoções negativos OBJETIVO GERAL OBJETIVO ESPECÍFICO 1	Adversidades da modalidade
	Adversidades da competição
Sentimento de medo OBJETIVO GERAL OBJETIVO ESPECÍFICO 2	Situações de aparição do medo
	Conceituação do medo
Superação do medo OBJETIVO ESPECÍFICO 3	Controle, diminuição ou superação do medo

Realizaremos a seguir a discussão dos resultados, levando em conta os eixos temáticos principais e secundários, e os objetivos da pesquisa.



## **EIXO TEMÁTICO PRINCIPAL I – Infância ativa**

Com base nos relatos dos participantes da pesquisa, atletas do *mountain bike*, pode-se perceber uma proximidade com os resultados encontrados com os atletas da canoagem, sendo que todos eles relataram terem vivenciado uma infância muito rica em termos de movimento e cultura corporal.

As brincadeiras de rua, com familiares e amigos, pareceram estar presentes na infância destes participantes, incluindo-se brincadeiras populares, jogos em grupos, e, em especial, o envolvimento com a bicicleta.

Os atletas do *mountain bike* afirmaram que, desde a tenra idade, brincavam de bicicleta na rua, e alguns sempre utilizaram a mesma como meio de transporte, se locomovendo da casa até a escola, dentro do bairro e na cidade toda.

Além de estarem vivenciando um ambiente alegre, rico em atitudes e comportamentos lúdicos, do ponto de vista do desenvolvimento motor, pode-se sugerir que, nesta fase do desenvolvimento da vida, a realização de tais brincadeiras e jogos pode auxiliar e contribuir para o desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais e especializadas, além do aprimoramento cognitivo e da interação grupal (GALLAHUE; OZMUN, 2005).

Assim como, se pode verificar a importância das vivências na aula de educação física na escola, para os praticantes da canoagem, o mesmo pode ser notado com os participantes do *mountain bike*. Em que pese que 2 participantes, desta modalidade, afirmaram não terem vivenciado aulas de educação física de forma diversificada, tendo um contato com diversos conteúdos desta área do conhecimento, os mesmos também relataram sua adoração pelas aulas, assim

como, a participação em jogos inter-escolares ou inter-classes. Os demais participantes já afirmaram terem tido uma boa formação em educação física, sendo a disciplina na escola trabalhada de forma ampla e diversa, tendo, o professor, sido considerado um bom exemplo profissional, relatando a boa relação com o mesmo.

A construção de aulas com predominância lúdica e prazerosa é fundamental para o desenvolvimento integral dos indivíduos. A brincadeira, dentro e fora da escola, sendo ela espontânea, voluntária, agradável e atrativa, já faz com que os sujeitos adquiram um acúmulo de experiências, em especial, motoras. De acordo com Barbanti (2005, p. 96), “[...] o desenvolvimento físico ocorre naturalmente durante o uso ativo do corpo na brincadeira”, estimulando e refinando os movimentos fundamentais e formas básicas de movimento.

Além do desenvolvimento físico, o brincar oportuniza as crianças a aprenderem a expressar uma gama de emoções diversificadas, como alegria, raiva, orgulho e tristeza (BARBANTI, 2005). Acreditamos que tais oportunidades são importantes e necessárias para um bom aprendizado emocional.

Quanto à participação dos sujeitos em jogos competitivos inter-classes e inter-escolares, pode-se dizer que experiências positivas, as quais oportunizem aos jovens vivenciar o prazer no simples jogar, são válidas e enriquecedoras. Machado (2006) afirma que a escola deve ser o local ideal para a iniciação do jogo esportivo, assim como, as demais formas de jogo, sendo ela veículo de massificação esportiva.

Não obstante, concordamos com Machado (2006), quando o mesmo ressalta que o esporte na escola não deve ser trabalhado nos moldes do esporte-espetáculo, fruto da sociedade capitalista, com imposições de regras, modelos, busca de rendimento, medalhas, recordes, enfim, todos estes componentes que descaracterizam a atividade lúdica, descompromissada, criativa e expressiva.

Ao analisar a importância da infância e das aulas de educação física na escola, na vida dos participantes, passemos a discutir o próximo eixo temático principal, que estará voltado para um dos nossos objetivos específicos.

## **EIXO TEMÁTICO PRINCIPAL II – Sentimentos e emoções positivos**

A análise de conteúdo temático realizada na pesquisa, por meio dos relatos dos participantes do *mountain bike*, possibilitou que nosso primeiro objetivo específico fosse atingido, a saber: analisar algumas emoções que permeiam os atletas na prática das modalidades, e como tais sujeitos as identificam.

Neste momento, analisaremos as emoções consideradas pelos participantes como positivas, identificando o que os levou a senti-las. Com este enfoque, chegou-se à construção do eixo temático principal “Sentimentos e emoções positivos”, estruturado pelos seguintes eixos temáticos secundários: relacionamento com amigos, incentivo dos pais, primeiras experiências em competição, e experiências de êxito no esporte.

Tais eixos temáticos secundários se aproximam, em partes, dos eixos temáticos secundários da modalidade canoagem, tratando-se do mesmo eixo principal. A grande diferença é que, na modalidade *mountain bike*, os atletas

relataram não ter a presença de um técnico, responsável pelas dinâmicas dos treinamentos e organização da equipe, já que os mesmos treinam, muitas vezes, sozinhos, característica típica do esporte amador, nesta modalidade.

Entretanto, tal fato não impossibilitou que sentimentos e emoções positivas fossem vivenciados pelos atletas em suas histórias de vida atlética, conforme pode-se observar em seus relatos.

O incentivo dos pais e o relacionamento com amigos foram destaque, nas afirmações, como acontecimentos positivos, os quais favoreceram a experimentação de emoções boas.

Todos os participantes ressaltaram que o apoio dos pais foi fundamental para a permanência no esporte, em especial, por se tratar de uma modalidade que possui equipamentos caros, de alto custo de aquisição, e o fato de não haver qualquer escolinha de *mountain bike*, que ofereça os equipamentos e os espaços adequados para a prática, fazendo com que os próprios atletas tenham que arcar com as despesas de seus equipamentos. Quanto a esta questão, Machado (2006) afirma que as disponibilidades econômicas da família influenciam na opção esportiva dos filhos, sendo que as condições de classe social da mesma têm relação direta com possibilidade de participação dos jovens no esporte, ou em determinadas modalidades.

Além deste suporte, por partes dos pais, o fato de os mesmos incentivarem seus filhos a praticarem o esporte, acompanharem os mesmos em competições, compartilhando as alegrias e as motivações, enfim, todo acolhimento que uma

família pode oferecer ao indivíduo, este aspecto foi relatado como fonte de motivação e permanência no esporte, pelos participantes.

O relacionamento com amigos também foi citado como positivo, por parte dos participantes desta modalidade. Os atletas destacaram sentimentos positivos como admiração, animação, e força de vontade, quando relatavam sobre amigos ou companheiros da modalidade em suas entrevistas.

Embora esse eixo secundário (relacionamento com amigos) tenha sido constituído, de acordo com os relatos dos atletas, é importante comentar que não existe a formação de uma equipe esportiva de *mountain bike*, no caso destes participantes. Este fato pode ser percebido, devido aos atletas relatarem treinar, na maioria das vezes, sozinhos, realizando individualmente suas preparações para as competições, e esporadicamente, se reunindo com um ou outro companheiro para realizar alguns treinos em grupo.

Weinberg e Gould (2001) salientam que existe uma diferença entre grupo esportivo e equipe esportiva. Para os autores, um grupo não é necessariamente uma equipe, embora esta última seja sempre um grupo, em que os objetivos são compartilhados e comuns, devendo seus membros depender e apoiar uns aos outros, interagindo entre si, incorporando elementos de interdependência.

Grupos esportivos são formados em instâncias coletivas, que até compartilham os mesmos gostos, se identificando em certos aspectos, podendo, até, formar uma identidade coletiva, mas não necessariamente este grupo tenha os mesmos objetivos compartilhados e os esforços unidos, para os seus cumprimentos. Para que um grupo venha a se tornar uma equipe, efetivamente,

são necessárias características estruturais, as quais se destacam os papéis sociais no grupo e as normas do grupo (WEINBERG; GOULD, 2001).

Mesmo assim, a identificação do grupo, em algumas peculiaridades, principalmente quanto às dificuldades que os mesmos encontram para conciliar treinos individuais, trabalhos, estudos, e outros compromissos, foram citados, pelos participantes, como objetos de reconhecimento e superação, fazendo com que, quando os mesmos se encontram, os unam, positivamente, e partilhem dos mesmos interesses.

Outros dois eixos temáticos secundários, envolvidos no processo de reconhecimento de emoções e sentimentos positivos, foram “primeiras experiências em competição” e “experiências de êxito no esporte”. Esses eixos secundários foram reconhecidos, tanto nesta modalidade quanto na anterior, *mountain bike* e canoagem, respectivamente.

O fato de esses participantes obterem resultados positivos, tanto nas primeiras competições, quanto em outras de suas carreiras esportivas, faz com que os mesmos continuem a praticar o esporte, devido às informações evidenciadas nos relatos, permitindo aos mesmos experimentarem sentimentos de gratificação, vitória, incentivo, prestígio, contentamento, animação, entre outros.

Tais realizações, com êxito, podem favorecer o que Cruz (1996) chama de “percepções de competência pessoal” (p. 313), sendo fruto das realizações positivas, que acabam por promover e manter a percepção de competência pessoal, satisfazendo a necessidade de maestria dos indivíduos.

Tais percepções de competência, evidenciadas por Cruz (1996), acabam por elevar os níveis de motivação intrínseca, fazendo com que os atletas permaneçam envolvidos e dediquem mais esforços na atividade em voga, experienciando estados afetivos mais positivos.

A seguir, estrutura-se uma tabela dos estados afetivos positivos identificados nos relatos dos participantes, da modalidade *mountain bike*, constituintes dos eixos temáticos secundários do tema principal “Sentimentos e emoções positivos”, permeando um dos objetivos específicos da pesquisa.

**TABELA 11 – TABELA REFERENTE AO PRIMEIRO OBJETIVO ESPECÍFICO DA PESQUISA:  
IDENTIFICAR EMOÇÕES NA PRÁTICA ESPORTIVA – *MOUNTAIN BIKE***

**EIXO TEMÁTICO PRINCIPAL II  
SENTIMENTOS E EMOÇÕES POSITIVOS**

<b>EIXOS TEMÁTICOS SECUNDÁRIOS</b>	<b>ESTADOS AFETIVOS POSITIVOS</b>	
RELACIONAMENTO COM AMIGOS	ANIMAÇÃO ADMIRAÇÃO	VONTADE
INCENTIVO DOS PAIS	INTERAÇÃO GOSTO (ADORAÇÃO) APOIO	FELICIDADE INCENTIVO
PRIMEIRAS EXPERIÊNCIAS EM COMPETIÇÕES	CONTENTAMENTO EMOÇÃO INCENTIVO ANIMAÇÃO	EMPENHO TRANQUILIDADE GOSTO (ADORAÇÃO)
EXPERIÊNCIAS DE ÊXITO NO ESPORTE	GOSTO (ADORAÇÃO) SUPERAÇÃO SENTIR-SE BEM SENTIR-SE FORTE PRESTÍGIO	ANIMAÇÃO GRATIFICAÇÃO SENTIR-SE VITORIOSO INCENTIVO LEGAL

Em outro momento da entrevista, quando os participantes já estavam relatando sobre algumas emoções negativas, as quais os atletas estão sujeitos a vivenciar no *mountain bike*, os mesmos afirmaram que, quando ocorre alguma eventualidade, tida como negativa, como quebrar a bicicleta, cair, furar um pneu, ou outra similar, mas, mesmo assim, tais indivíduos se vêem em condições de continuar na prova, sendo que estes atletas sentem algo que julgaram como positivo, como uma vontade de superação, garra ou confiança.

Todos os atletas desta modalidade relataram que uma particularidade que ocorre no *mountain bike*, é, justamente, entrar para as competições com um sentimento de nunca desistir, de sempre buscar vencer os desafios que as exigências dos percursos e das provas impõem. Tais sensações foram referenciadas como positivas, como se vê na tabela a seguir:

**TABELA 12 – TABELA REFERENTE AOS SENTIMENTOS POSITIVOS EXPERIMENTADOS PELOS ATLETAS DO *MOUNTAIN BIKE*, LOGO APÓS UMA EVENTUALIDADE NEGATIVA**

**SENTIMENTOS POSITIVOS APÓS A OCORRÊNCIA DE ALGUMA EVENTUALIDADE NEGATIVA NO *MOUNTAIN BIKE***

<b>SENTIMENTO DE BUSCAR</b>	<b>SENTIR-SE FORTE</b>
<b>ACREDITAR (CONFIANÇA)</b>	<b>SENTIR-SE IRADO (POSITIVAMENTE)</b>
<b>GANHA</b>	<b>TRANQUILIDADE</b>
<b>SENTIMENTO POSITIVO</b>	



Samulski (2002) faz importantes considerações, ao tratar sobre as experiências de êxito e as experiências de fracasso no esporte. O autor afirma que, quando os indivíduos passam por experiências de êxito no esporte, como, por exemplo, quando o rendimento esperado é alcançado, tais vivências estimulam os processos psíquicos e emocionais, como catalisadores, capacitando tais atletas a maiores índices de motivação e sensações positivas, como satisfação, alegria e tranqüilidade. Tais experiências de êxito podem ser relacionadas com os eixos temáticos secundários “primeiras experiências em competição” e “experiências de êxito no esporte”.

Porém, mesmo sabendo que experiências de fracasso podem levar os atletas a sensações negativas, como descontentamento, raiva, pessimismo e sentimento de inferioridade, em alguns casos, como parece ser o dos atletas desta pesquisa, quando ocorre alguma eventualidade negativa na prova, os indivíduos, mesmo assim, podem experimentar sensações positivas, como aumento do esforço, autocrítica, aumento dos níveis de aspiração e busca da superação (SAMULSKI, 2002).

Tendo em vista os acontecimentos e realizações que favorecem positivamente os atletas, despertando nos mesmos sentimentos e emoções positivos, passemos a analisar as emoções e sentimentos negativos, que tais participantes relataram experimentar.

### **EIXO TEMÁTICO PRINCIPAL III – Sentimentos e emoções negativos**

Dando continuidade à análise dos resultados apresentados, neste momento, ainda pode-se discutir acerca do nosso primeiro objetivo específico, verificando os principais sentimentos e emoções negativos experimentadas pelos atletas do *mountain bike*, recorrendo ao terceiro eixo temático principal evidenciado, sustentado pelos eixos secundários “adversidades da modalidade” e “adversidades da competição”.

Quanto a este eixo temático principal, denominado de “Sentimentos e emoções negativos”, na modalidade canoagem, pode-se construir, conforme verificado anteriormente, quatro eixos temáticos secundários, devido à proximidade dos relatos, dos participantes, considerando suas similaridades quanto à experimentação de sentimentos e emoções negativos.

Já na análise do *mountain bike*, somente dois eixos temáticos secundários puderam ser identificados, devido ao fato de os participantes relatarem, durante as entrevistas, diversas peculiaridades no trato com essas sensações e emoções. Sendo assim, nesta modalidade, várias situações, específicas da modalidade e das circunstâncias de prova, podem influenciar a percepção de emoções ou sensações negativas. Entretanto, é interessante notar que, nesta modalidade, apareceram muito menos sentimentos e emoções negativos, do que na modalidade canoagem, comparando-se as tabelas 5 e 13.

O primeiro eixo temático secundário, reconhecido como “adversidades da modalidade”, refere-se a algumas particularidades, específicas do *mountain bike*, que fazem tais participantes experimentarem sensações e emoções, julgadas por

eles como negativas. Fatores apontados pelos atletas, como treinar sozinho, falta de apoio financeiro, patrocínio e, até mesmo, ocorrência de lesões no esporte, foram julgados negativamente.

Embora as duas modalidades, aqui estudadas, sejam práticas individuais, deve-se levar em conta que elas se organizam e se estruturam de formas diferentes. Por mais que a *performance* da canoagem seja individual, em tal modalidade, sua organização estrutural se dá de forma muito mais avançada, do que no *mountain bike*, pelo fato de existirem inúmeras associações e clubes esportivos no país, com equipes estruturadas, contando, os atletas, com o auxílio de uma comissão técnica, composta por treinadores, preparadores físicos, médicos especializados, fisioterapeutas, e, em alguns casos, até preparação psicológica.

Tal modelo organizacional parece não acontecer no *mountain bike*, tratando-se da categoria amador, conforme os próprios atletas relataram. Esses participantes afirmaram não ocorrer a formação de equipes esportivas, com treinamentos diários sistematizados por um técnico, responsável pela equipe. Tal realidade faz com que os mesmos tenham que treinar sozinhos, conciliando horários de trabalho, estudo e treinos.

Pode-se dizer que, na modalidade *mountain bike*, na realidade destes atletas, o que ocorre é a formação de grupos esportivos, isto é, indivíduos que, quando possível, se encontram para realizar alguns treinos, mas, que na maioria das vezes, acabam se reunindo mais em competições mesmo.

O fato de terem que realizar a prática individualmente, principalmente dos treinamentos, é visto pelos participantes como negativo, sendo tal aspecto favorável à experimentação de algumas emoções ou sentimentos negativos, como solidão, desânimo e insatisfação.

Conforme Weinberg e Gould (2001), um clima efetivo é favorável para a prática esportiva, o qual é desencadeado pelas relações sociais de uma equipe, por meio de apoios sociais, sendo estes “[...] uma troca de recursos entre pelo menos dois indivíduos percebida pelo fornecedor ou pelo receptor como tendo a intenção de aumentar o bem-estar do receptor” (p. 176).

Em uma prática individualizada, fica praticamente inviável o recebimento de um apoio social, principalmente na realização diária dos treinamentos, fato que pode levar os participantes e sentirem, efetivamente, desânimo, solidão, ou, ainda, frustração e insatisfação.

Até mesmo no processo de reabilitação de uma lesão, o apoio social, em especial dos companheiros de equipe, é fundamental para a recuperação e o retorno à prática esportiva (WEINBERG; GOULD, 2001), podendo, talvez, minimizar as tensões e sensações negativas sentidas pelos atletas lesionados, caso de um dos participantes. Cruz e Dias (1996), em estudos com atletas lesionados, identificaram que as principais reações emocionais, associada às lesões esportivas, são: sentimentos de irritação, raiva e confusão, culpa e mudanças rápidas no estado de humor.

Cruz (1996) apresenta uma abordagem de motivação em contextos esportivos, com base na importância do clima motivacional de um grupo,

salientando a necessidade de desenvolver um clima motivacional positivo, voltado para um bom desenvolvimento das tarefas e ações, compartilhadas pelos membros de uma equipe ou grupo esportivo. Tal clima, segundo o autor, é capaz de favorecer a elevação dos índices de motivação intrínseca, e, até mesmo, as percepções de competência pessoal e a qualidade de pertença.

Falta de incentivo financeiro e outras formas de patrocínio é uma realidade vivida pelos atletas, não só do *mountain bike*, mas do esporte amador em geral em nosso país. Isso faz com que os atletas tenham que buscar outras formas de renda e subsídios de sobrevivência, tendo os mesmos que conciliar longas sessões de treinamentos, trabalhos e estudos, além de outros compromissos. Conseqüentemente, tal situação pode gerar, nestes indivíduos, momentos de desconforto, desânimo, desmotivação, além de outros sentimentos negativos.

O segundo eixo temático secundário identificado, denominado de “adversidades da competição”, foi constituído devido a algumas particularidades que acontecem na própria competição do *mountain bike*, como a quebra da bicicleta, um furo do pneu, um tombo ou uma queda do atleta, ou, ainda, o esgotamento físico ou psicológico do atleta antes do término da prova, fatos estes que os fazem experimentar sentimentos e emoções negativos, além de outros acontecimentos, como derrotas nas competições e os sentimentos de tensão e ansiedade antes da prova.

Machado (2006) afirma que os atletas necessitam responder às exigências das competições sob um estado emocional ideal e, mais habilidade e controle

emocional possui um atleta, quanto mais hábil ele responde a estas peculiaridades, sob todos os tipos de condições, favoráveis ou desfavoráveis.

Não obstante, o autor ressalta que, dependendo das condições do contexto esportivo em questão, os atletas podem se sentir mais fragilizados ou debilitados para a participação no esporte, influenciando o aparecimento de sentimento de motivação ou desmotivação para o sucesso, medo da vitória ou da derrota, ou ainda, aumento ou diminuição do nervosismo e da concentração. Dentre as causas que podem acarretar alterações emocionais no esporte, as mais comuns são: o local da competição, e sua importância para o atleta; o comportamento do árbitro, dos técnicos e dos torcedores; a estrutura da competição esportiva; outras causalidades tidas como inesperadas (MACHADO, 2006).

Para Moraes (2007), no decorrer das situações competitivas, inúmeras emoções podem ser exteriorizadas pelos atletas, e, conforme seus delineamentos, podem influenciar de maneira negativa a ação do esportista e o resultado do jogo.

A capacidade de regulação das emoções deve ser considerada como importante e necessária para a prática esportiva, embora se pense ao contrário, no trato com as emoções. Moraes (2007) afirma que o controle emocional é treinável, e evidencia que pouco se tem feito, em programas de treinamentos esportivos, para o auxílio, aos atletas, sobre esta capacidade, especialmente por parte dos treinadores, talvez por desconhecimento ou incompetência, no que tange às questões relacionadas à preparação psicológica.

A seguir, apresenta-se uma tabela das emoções e sentimentos negativos relatados pelos atletas do *mountain bike*, estruturados pelos dois eixos temáticos

secundários (adversidades da modalidade e adversidades da competição) sustentadores do eixo temático principal “Sentimentos e emoções negativos”:

**TABELA 13 – TABELA REFERENTE AO PRIMEIRO OBJETIVO ESPECÍFICO DA PESQUISA: IDENTIFICAR EMOÇÕES NA PRÁTICA ESPORTIVA – *MOUNTAIN BIKE***

<b>EIXO TEMÁTICO PRINCIPAL III</b>		
<b>SENTIMENTOS E EMOÇÕES NEGATIVOS</b>		
<b>EIXOS TEMÁTICOS SECUNDÁRIOS</b>	<b>ESTADOS AFETIVOS NEGATIVOS</b>	
<b>ADVERSIDADES DA MODALIDADE</b>	DESÂNIMO SOLIDÃO DECEPÇÃO SENTIR-SE PUTO (COM RAIVA)	SENTIR-SE PARA BAIXO FRUSTRAÇÃO INSATISFAÇÃO
<b>ADVERSIDADES DA COMPETIÇÃO</b>	DESÂNIMO SENTIR-SE DERROTADO FRAQUEZA DECEPÇÃO SENTIR-SE SOZINHO	SENTIR-SE PERDIDO NERVOSISMO ANSIEDADE MEDO SENTIR-SE ABALADO

O controle emocional na prática esportiva, por meio de habilidades mentais, pode ser aprendido e desenvolvido, desde que os atletas sejam atentados para tal capacidade, oportunizando-os tempo e espaço para tal, nas sessões de treinamentos. Para Orlick (2000), indivíduos competentes, no que diz respeito ao controle emocional, são capazes de refocalizar a perda da concentração ou alguma reação emocional, durante uma competição, advinda de algum acontecimento desfavorável.

Faz-se necessário afirmar que, quando se fala em controle emocional, não significa ser necessário negar, relutar, ir contra ou reprimir uma reação emocional, como o medo, por exemplo. Sustentar isso seria contradizer todas as reflexões, idéias construídas e posicionamentos postados nesta pesquisa. O controle emocional, aqui evidenciado, equivale a dizer que se faz necessário reconhecer uma emoção, identificando-a, e buscar estratégias, por meio de habilidades psicológicas, para solucionar determinados problemas, no que tange às ações esportivas. Não se tem dúvidas de que sentir uma emoção, como o medo, por exemplo, reconhecendo-o e assumindo-o, buscando responder a pergunta “O que eu faço com o medo que estou sentindo?”, é um grande aprendizado emocional.

E, por se tratar, especificamente, do medo, passemos agora a discutir nosso próximo eixo temático principal, denominado de “Sentimento do medo”.

#### **EIXO TEMÁTICO PRINCIPAL IV – Sentimento de medo**

A construção deste quarto eixo temático principal, reconhecido como “Sentimento de medo”, é sustentada, como já informado, pelos eixos temáticos secundários “situações de aparição do medo” e “definição de medo”. As unidades de significado destes eixos temáticos secundários foram as mesmas para as duas modalidades aqui estudadas, devido a proximidade dos relatos dos participantes, e por este eixo temático principal ser fundamental para o atingimento do objetivo central da pesquisa, definido como: investigar as situações ou acontecimentos que podem desencadear nos atletas o sentimento de medo e, conseqüentemente, como tais indivíduos reconhecem tal sentimento em seus contextos esportivos.



O primeiro eixo temático secundário, denominado de “situações de aparição do medo”, faz com que pensemos em algumas questões, que podem nos ajudar a alcançar o objetivo geral do trabalho.

Nos relatos dos atletas do *mountain bike*, ficou muito claro, que os mesmos possuem certa dificuldade em lidar com as emoções, e em especial com o medo. O que não se pode afirmar é se tais atletas possuem receio, em assumir tal sentimento, ou se os mesmos têm uma grande dificuldade no reconhecimento e no trato com suas próprias emoções.

Afirmamos isso porque, quando os participantes relatavam questões atreladas ao medo, hora os mesmos assumiam tal sentimento, que ele se fazia presente em suas práticas, e hora negavam, afirmando que não possuíam medo no esporte. E quando negavam a presença do medo, utilizavam palavras do tipo “precaução”, “receio”, “sensação esquisita”, “sensação desagradável”, “tensão”, ou ainda “apreensão” e “apreensividade”, entre outras.

Nos relatos dos participantes, nos momentos em que eles se referiam a tais sentimentos desagradáveis, tidos como ruins, os atletas apresentavam elementos, em suas falas, característicos do sentimento do medo, como alterações fisiológicas, tais como aceleração do batimento cardíaco, frio na barriga, vontade de ir ao banheiro e tremedeira, assim como pensamentos negativos, sentimentos de dúvida, quanto as suas reais capacidades, para realizar com êxito determinadas ações no esporte, a até comportamento de fuga.

De acordo com Walton (2007), o medo é uma reação adequada às diversas ameaças existentes no mundo, sendo que seu sentimento “[...] vem denotar não

só uma coisa que deve nos causar apreensão, mas algo que especificamente está a nossa espera” (p. 27). Conforme o autor, quando sentimos medo, é uma sensação de espreita, de que algo pode e está para acontecer.

Essas delimitações estão muito próximas das afirmações feitas pelos participantes, ao relatarem que o medo é uma incógnita, algo desconhecido, que está para vir e não se sabe ao certo o resultado da ação, ameaçando ou colocando o indivíduo em risco. Para Walton (2007), o medo é aquilo que de ruim pode acontecer, sendo que sua existência está objetivada no mundo, sendo que não se pode escapar dele.

Se julgarmos, definitivamente, que o medo é representado por aquilo que de ruim pode ou está para acontecer, como afirma este autor, fica a indagação: só coisas boas podem acontecer no esporte?

Assim como na canoagem, na modalidade *mountain bike* ficou muito claro que o sentimento de medo pode ser percebido subjetivamente, por meio do nervosismo, apreensão ou tensão (MACHADO, 2006), assim como sua proximidade com a ansiedade, e o antagonismo com os sentimentos de confiança e eficácia (ROFFÉ, 1999, 2006; SANTIAGO; GONZÁLEZ, 2002).

Devido à análise de conteúdo temático, feito após a transcrições das entrevistas, pode-se chegar a reconhecer os medos comuns relatados pelos participantes do *mountain bike*, conforme tabela a seguir:

**TABELA 14 – TABELA REFERENTE AOS MEDOS COMUNS RELATADOS PELOS PARTICIPANTES – *MOUNTAIN BIKE***

<b>MEDOS COMUNS NO CONTEXTO DO <i>MOUNTAIN BIKE</i> RELATADOS PELOS PARTICIPANTES</b>	
<b>MEDO DE CAIR</b>	<b>MEDO DE NÃO VENCER</b>
<b>MEDO DE SE MACHUCAR</b>	<b>MEDO DE SER JULGADO NEGATIVAMENTE</b>
<b>MEDO DE DESCIDA</b>	<b>MEDO DO DESCONHECIDO</b>
<b>MEDO DE SER ATROPELADO</b>	<b>MEDO DO TRAJETO</b>
<b>MEDO DE SE ACIDENTAR</b>	<b>MEDO DE MORRER</b>
<b>MEDO DO FUTURO</b>	

Assim como foi afirmado e discutido, na modalidade canoagem, julgamos tais medos apresentados na tabela anterior, como medos comuns, devido ao fato de acreditarmos que estes medos podem ser encontrados em outros contextos esportivos, a não ser quanto a alguns medos específicos desta modalidade, como o medo de cair, ou medo do trajeto (percurso a ser realizada na prova do *mountain bike*).

Diante das situações que podem influenciar no aparecimento do sentimento de medo, nos atletas do *mountain bike*, a situação que ficou mais explícita, foi quanto à questão do tombo ou queda, nesta modalidade. Todos os participantes, sem nenhuma exceção, assumiram que possuem o medo de cair, tanto por parte dos participantes que já caíram feio (os atletas utilizam a expressão “capote”) e se machucaram, quanto por partes dos indivíduos que não vivenciaram, ainda, tal situação. Alguns participantes ainda relataram o medo de serem atropelados, ou colidirem de frente com algum automóvel, ou outro tipo de transporte.

Tal medo, possivelmente, seja proveniente da queda, ou acidente, acarretar conseqüências, muitas vezes, graves, como quebrar algum membro do corpo, ou mesmo algum dano físico que impossibilite a prática do esporte, por um determinado tempo, ou pelo resto da vida. Acreditamos que o medo de cair, no *mountain bike*, esteja muito relacionado com o medo de se machucar ou o medo da lesão, em outros contextos esportivos, evidenciados por autores como Machado (2006), Roffé (1999, 2006) e Santiago e González (2002).

Outras situações que ficaram evidentes, nos relatos dos participantes, que podem surgir o sentimento de medo, foram nos próprios momentos da competição, tanto nos momentos anteriores a prova (situações mais evidentes), como em alguns momentos no decorrer da prova, quando na mesma se encontram trechos com obstáculos difíceis de serem transcorridos (uma subida ou descida muito forte), quanto nos momentos finais da prova, na qual a mesma está para ser definida.

Em todas estas situações, o que mais marcou este sentimento de medo, foi a sensação de dúvida quanto ao desenrolar da ação, expressada pelos atletas. Em seus relatos, ficou evidente que o imprevisto, o desconhecido, o incerto, gera uma sensação de medo, que poderíamos chamar aqui de medo do desconhecido, medo este que Walton (2007) afirma que todos nós estamos familiarizados, pois, conforme afirma, a natureza, inclusive a própria natureza humana, permanece opaca.

Talvez por isso o medo seja, cada vez mais, objetivado na realidade social, o que leva Walton (2007) a afirmar que a indústria do paranormal do Ocidente

crece a cada dia, pois as chantagens da Igreja, em nos fazer aceitar suas idéias, crenças e costumes, advêm deste medo da tortura e do castigo eterno, ao “passarmos para o outro lado” (p. 37). Para ele, este medo é essencial para a existência da Igreja e para a sobrevivência da fé.

Conforme apresentado classificação proposta por Machado (2006), na revisão de literatura, este autor aponta o medo do desconhecido como um problema sério no esporte, já que o desconhecimento do resultado de uma ação ou experiência, no contexto esportivo, pode gerar medo, comprometendo, dessa forma, a execução da mesma.

Santiago e González (2002) também afirmam que este medo é negativo, e mais comum em indivíduos iniciantes no esporte, por possuírem pouca experiência e desconhecerem, ainda mais, determinados informações, possibilidades, tarefas e comportamentos.

Para que se possa entender a relação entre o medo, em especial este medo do desconhecido, e o sentimento de confiança, Barbalet (1998) defende que a confiança é a base inevitável para a ação, visto que, se o futuro é desconhecido, e a única forma de tornar o futuro presente, seja por intermédio da ação, só se age confiando na mesma e no resultado desta. Dessa forma, a confiança quanto ao futuro gera segurança na ação presente.

No esporte, o estado de confiança influencia a expectativa do resultado, da mesma forma que a expectativa do futuro influencia as ações presentes, fato que pode ser evidenciado nos relatos dos participantes, tanto do *mountain bike*, como na canoagem, já que as dúvidas quanto ao resultado geram, nos atletas, ações

inseguras e um estado de medo, embora, em alguns casos, este medo não seja consciente.

O fato é que, a segurança, tida como um sentimento de conforto, proveniente da confiança na ação, faz com que se reduzam os estímulos ameaçadores, perigosos, temerosos, preocupantes e inseguros, diminuindo o medo na ação.

Na tabela a seguir, apresentamos as diversas situações que podem influenciar na aparição do sentimento de medo, para os atletas do *mountain bike*, conforme os relatos:

**TABELA 15 – TABELA DAS SITUAÇÕES QUE INFLUENCIAM A APARIÇÃO DO SENTIMENTO DE MEDO NO *MOUNTAIN BIKE***

<b>NA LARGADA</b>	<b>EM DESCIDAS</b>
<b>DEVIDO AO ADVERSÁRIO</b>	<b>DEVIDO AOS OBJETOS EXTERNOS</b>
<b>DEVIDO A COMPETIÇÃO</b>	<b>DEVIDO AO JULGAMENTO SOCIAL</b>
<b>NA CHEGADA</b>	<b>DEVIDO A INCERTEZA DO RESULTADO</b>
<b>DEVIDO A COMPETITIVIDADE</b>	<b>DURANTE O PERCURSO</b>
<b>DEVIDO AOS DESAFIOS</b>	<b>NA PRIMEIRA EXPERIÊNCIA COMPETITIVA</b>

Assim como foi realizado para a modalidade canoagem, na tabela a seguir, procuramos identificar as situações de aparição do sentimento do medo, diferenciando-as quanto aos aspectos pessoais, ambientais e de competição, na modalidade *mountain bike*:

**TABELA 16 – TABELA DAS SITUAÇÕES QUE INFLUENCIAM A APARIÇÃO DO SENTIMENTO DE MEDO DIFERENCIADAS QUANTO AOS ASPECTOS PESSOAIS, AMBIENTAIS E DE COMPETIÇÃO – *MOUNTAIN BIKE***

**ASPECTOS PESSOAIS, AMBIENTAIS E DE COMPETIÇÃO DAS SITUAÇÕES QUE INFLUENCIAM A APARIÇÃO DO SENTIMENTO DE MEDO NO *MOUNTAIN BIKE***

<b>ASPECTOS PESSOAIS</b>	<b>ASPECTOS AMBIENTAIS</b>	<b>ASPECTOS DE COMPETIÇÃO</b>
<b>DEVIDO AO JULGAMENTO SOCIAL</b>	<b>DEVIDO AOS DESAFIOS</b>	<b>NA LARGADA</b>
	<b>EM DESCIDAS</b>	<b>DEVIDO AO ADVERSÁRIO</b>
	<b>DEVIDO AOS OBJETOS EXTERNOS</b>	<b>DEVIDO A COMPETIÇÃO</b>
	<b>DURANTE O PERCURSO</b>	<b>NA CHEGADA</b>
		<b>DEVIDO A COMPETITIVIDADE</b>
		<b>DEVIDO A INCERTEZA DO RESULTADO</b>
		<b>NA PRIMEIRA EXPERIÊNCIA COMPETITIVA</b>

Diante da tabela exposta anteriormente, pode-se verificar que as situações que influenciam a aparição do sentimento do medo, no *mountain bike*, levando-se em conta os aspectos pessoais, ambientais e de competição, são menores, comparadas com a da modalidade canoagem, conforme as tabelas 8 e 16.

Não obstante, percebe-se que, assim como na canoagem, as situações que mais parecem despertar o sentimento de medo, nos atletas do *mountain bike*, diz respeito aos aspectos de competição.

Nesta tabela pode-se verificar, assim como na tabela apresentada para canoagem, que, devido às cobranças intrínsecas da competição, considerando que nenhum atleta de alto nível entra em uma prova para se divertir ou desfrutar de momentos de lazer, o sentimento de medo aparece mais, contrastando com os aspectos ambientais e pessoais.

Roffé (2005) afirma que os medos e a pressão podem ser considerados da mesma família, e ambos estão relacionados com a autoconfiança, sendo que, quanto maior os níveis desta última, menores são os medos e as pressões. Segundo o autor, pressão significa exigir do outro mais do que ele é capaz de dar ou suportar.

Conforme evidencia Rial (2005), no esporte de base ou na iniciação esportiva, a atividade em si está a serviço do participante, sendo que com ela o mesmo se desenvolve. Já no esporte de alto rendimento, aumentam-se as exigências, a dedicação dos participantes, passando o esportista a estar a serviço da atividade.

Ainda comparando-se as tabelas 8 e 16, quanto às situações que favorecem a aparição do sentimento de medo, separadas pelos aspectos pessoais, ambientais e de competição, nota-se que na modalidade canoagem houve muito mais estímulos, para a aparição do medo, quanto aos aspectos pessoais e de competição.

Infere-se este resultado, devido ao fato de, embora todos os participantes desta pesquisa serem considerados atletas de alto nível, a modalidade canoagem se apresentar de forma mais profissional do que o *mountain bike*, além da mesma



possuir uma maior organização, quanto aos aspectos estruturais de equipes esportivas, competições nacionais e internacionais.

Outro fator que pode-se evidenciar, diferenciando os atletas destas duas modalidades, é o fato dos participantes da canoagem serem atletas que já residiram, ou ainda residem, no centro de treinamento nacional, constituindo-se uma equipe permanente, que recebe apoio financeiro do Comitê Olímpico Brasileiro – COB.

Sendo assim, no que tange às exigências e cobranças, comparando-se as duas modalidades, os participantes da canoagem estão muito mais sujeitos a pressões, por receberem salários, e ter que cumprirem com as exigências estabelecidas pela comissão técnica, pela Confederação Brasileira de Canoagem – CBCa, e pelo COB.

No que diz respeito à modalidade *mountain bike*, a única situação que influencia os atletas, desta modalidade, ao sentimento de medo, quanto ao aspecto pessoal, refere-se ao julgamento social que eles podem estar fadados a receber, mas foi reconhecido pelos próprios participantes, que isto se dá ao fato de ser uma cobrança pessoal, não tendo nada a haver com cobranças externas, devido a pressões de técnicos, familiares ou amigos.

Os aspectos ambientais que podem favorecer a aparição do sentimento do medo, no *mountain bike*, dizem respeito às características do esporte em questão, como o percurso ou o trajeto da corrida em si, suas descidas e subidas, e outros objetos externos que podem aparecer no decorrer na prova, como o tráfego de veículos e animais.

Tendo em vista o segundo eixo temático secundário, nomeado por “definição de medo”, deste eixo principal, pode-se chegar a fazer algumas reflexões sobre o nosso segundo objetivo específico da pesquisa, definido como: identificar a definição que os atletas dão para o sentimento de medo.

Quando os participantes se propuseram a relatar qual a definição que os mesmos davam para o sentimento de medo, ficou muito claro que todos estes atletas, da modalidade *mountain bike*, definem tal emoção como uma sensação ruim, desagradável, que incomoda os indivíduos, e que se os mesmos não a controlarem, pode ser prejudicial em termos de desempenho na prova.

Quanto à percepção subjetiva do medo, ficou evidente que os mesmos o identificam como uma forma de tensão e nervosismo, que causa mudança psicofisiológicas, sendo essas, sensações desagradáveis, acompanhadas de pensamentos negativos. Tal concepção se aproxima muito dos conceitos elaborados por Hackfort e Scwenkmezger (1993), Machado (2006) e Plutchik (1980).

Todos os participantes da modalidade *mountain bike*, afirmaram sentirem um medo, quando este está associado com alguma insegurança física, conforme apresentado nos seus relatos, como o medo de colidir com algum automóvel ou outro tipo de veículo, nas trilhas, ou o medo de cair e se machucar, e até mesmo o medo de alguma doença, ou ser atacado por algum tipo de animal, durante o percurso da prova.

Essas definições também foram evidenciadas por Santiago e González (2002), quando os mesmos identificaram medos, por ordem de insegurança física,

principalmente em jovens atletas, no início da carreira esportiva. Tais resultados, desta pesquisa, avançam no sentido de se poder afirmar que, não somente na iniciação esportiva, é que o sentimento de medo pode estar presente, devido à inexperiência dos atletas, mas, pelo contrário, evidencia-se que, atletas de alto nível, também estão sujeitos a tal sentimento, e que quanto maior a cobrança, a pressão, a competitividade da prova e suas dificuldades, maior é a sua presença.

Por outro lado, alguns destes participantes, do *mountain bike*, ainda definiram o medo como uma insegurança psicológica, mas precisamente como o medo do desconhecido, medo este que gera dúvidas, sensações de incapacidade e insegurança, quanto à ação futura, fato também evidenciado por Santiago e González (2002).

Tais definições apresentadas, por parte destes atletas, coincidem muito com os pressupostos teóricos de Hackfort e Scwenkmezger (1993), quando os mesmo afirmam que o medo pode ser definido e causado pela insegurança dos atletas, quando os mesmos se vêem em situações de extremas dificuldades e exigências, as quais julgam que dificilmente poderão superá-las.

Realizada a análise e a discussão acerca das percepções e reconhecimentos, por parte dos atletas do *mountain bike*, sobre o sentimento de medo no esporte, resta-nos discutir as estratégias usadas pelos mesmos, para a superação de tal sentimento, assunto para o nosso último eixo temático principal, assim como o último objetivo específico da pesquisa.

## **EIXO TEMÁTICO PRINCIPAL V – Superação do medo**

A discussão deste último eixo temático principal, denominado de “Superação do medo”, permitirá que busquemos e alcancemos algumas considerações, no que diz respeito ao nosso último objetivo específico, definido por: verificar quais as estratégias usadas pelos atletas para uma possível superação do sentimento do medo, para que o mesmo não prejudique ou interfira na *performance* esportiva.

Conforme pode ser observado, na definição que os atletas do mountain bike dão para o sentimento de medo, os mesmos afirmam possuir um sentimento muito forte de tensão e nervosismo, principalmente em situações de prova, permanecendo muitas vezes inseguros e apresentando determinados pensamentos negativos.

Sendo assim, ao buscar saber como os participantes buscam estratégias, para diminuir, ou tentar controlar tal sentimento, e as devidas sensações e outras formas de manifestações envolvidas, pode-se evidenciar que todos relataram buscar sentirem-se mais calmos, tentando alguma forma de relaxamento ou respiração mais tranqüila, sentirem-se mais confiantes, procurando encorajar-se, rezar, refletir sobre algo positivo, conversar consigo próprios, e até mesmo espelhar-se em outra pessoa, que julgam ser positivo.

A seguir, apresentamos uma tabela com as principais estratégias utilizadas, pelos participantes do *mountain bike*, na tentativa de diminuir o medo no esporte:

**TABELA 17 – TABELA REFERENTE ÀS ESTRATÉGIAS UTILIZADAS PELOS PARTICIPANTES NA TENTATIVA DE DIMINUIR O MEDO NO *MOUNTAIN BIKE***

<b>ESTRATÉGIAS PARA DIMINUIR O MEDO NO <i>MOUNTAIN BIKE</i></b>	
<b>SENTIR-SE CONFIANTE</b>	<b>SENTIR-SE FORTE</b>
<b>ENCORAJAR-SE</b>	<b>RESPIRAR</b>
<b>ESPELHAR-SE EM OUTRA PESSOA</b>	<b>SENTIR-SE BEM</b>
<b>CONCENTRAR-SE</b>	<b>TER BONS PENSAMENTOS</b>
<b>FICAR EM SILÊNCIO</b>	<b>REZAR</b>
<b>REFLETIR SOBRE ALGO</b>	<b>TÉCNICAS DE RELAXAMENTO</b>
<b>CONVERSAR CONSIGO MESMO</b>	<b>ALIMENTAR-SE BEM</b>

Conforme Weinberg e Gould (2001), pensamentos, sentimentos e comportamentos estão inter-relacionados, podendo-se afirmar que quanto mais um atleta age com confiança, maior a probabilidade dele se sentir efetivamente confiante. As realizações de desempenho positivo representam as maiores possibilidades de desenvolver confiança e eficácia no esporte.

Machado (2006) também afirma que os atletas mais confiantes e eficazes possuem uma atitude mais positiva durante os treinamentos e as competições, conseguem manter uma capacidade maior de antecipação, devido a um alto estado de cognição, possuem maior discernimento de avaliação dos acontecimentos, e se sentem mais seguros para superar as adversidades, fazendo com que estímulos externos, tidos como perigosos ou ameaçadores, possam ser diminuídos ou superados.

As estratégias utilizadas pelos atletas do *mountain bike*, são muito parecidas com as usadas pelos atletas da canoagem, assim como todos os

participantes, de ambas as modalidades, buscam uma maior concentração e uma maior confiança, na tentativa de diminuição do sentimento do medo e de apresentarem uma melhor *performance* nas competições.

Um fato que chamou a atenção, no relato de um dos participantes do *mountain bike*, foi que o mesmo afirmou que, a partir do momento que o indivíduo sente um medo, e procura se desvencilhar do mesmo com uma ação de êxito, como o exemplo citado por ele, de ter medo de alguma descida, e procurar fazer a descida para que esse medo desapareça, tal afirmação parece se aproximar muito da técnica de dessensibilização sistemática, desenvolvida por Wolpe (1972) na área da Psicologia clínica, e também citada por Baker (2001), muito utilizada no controle dos medos.

As técnicas de relaxamento, citadas pelos atletas, também são consideradas como positivas por Machado (2006), para a diminuição do nervosismo, da inibição e falta de concentração. O autor apresenta, como formas de relaxamento, técnicas de respiração, o treinamento autógeno<sup>9</sup> (SCHULTZ, 1991), yoga e meditação (HONGLER, 1988; LAYMAN, 1978) e a técnica de *biofeedback*<sup>10</sup> (HUBER, 1977).

Realizadas as discussões acerca da modalidade canoagem, no primeiro momento, e neste, as análises e considerações da modalidade *mountain bike*,

---

<sup>9</sup> A técnica de treinamento autógeno consiste em repetição sistemática de níveis de contração e descontração muscular, inspirada no processo de relaxamento e ativação, permitindo ao indivíduo discorrer sua atenção diretamente para a percepção do tônus muscular (SCHULTZ, 1991).

<sup>10</sup> A técnica de *biofeedback* consiste na conscientização dos indivíduos acerca das respostas fisiológicas do Sistema Nervoso Central e Autônomo, como frequência cardíaca, pressão arterial, frequência respiratória, e contração muscular, captadas por meio de aparelhos específicos comunicados ao indivíduo (HUBER, 1977).

traçaremos, a seguir, algumas considerações, no que tange às duas modalidades, para ampliar as discussões e reflexões acerca dos relatos dos participantes.

### **5.5 – Discussão Geral**

Para que possamos finalizar esta discussão sobre os resultados apresentados, é interessante que façamos algumas análises, observando as diferenças entre ambas as modalidades estudadas.

É importante reconhecer que, embora a canoagem e o *mountain bike* se aproximem quanto a algumas características, conforme foi apresentado na identificação das modalidades, se faz necessário enfatizar que estas duas práticas possuem algumas diferenciações, as quais parecem influenciar os resultados apresentados, no que tange à temática em questão.

Um primeiro fator que merece ser analisado, diz respeito à duração da competição, ou seja, o tempo de prova, na qual os atletas permanecem em atividade constante. Uma competição de canoagem possui, em média, 100 segundos de duração, caracterizando-se por uma competição de extrema força explosiva e velocidade, em um curto período de tempo. Já a prova do *mountain bike* possui, geralmente, 3 horas de competição, dependendo da distância do percurso, que pode variar de 40 Km a 80 Km, caracterizando-se por uma prova de muita resistência com trechos de força, especialmente nas subidas.

Este fator “tempo de prova” parece influenciar diferentemente tais modalidades, no que tange à experimentação de alguns estados emocionais, em especial, o sentimento de medo.

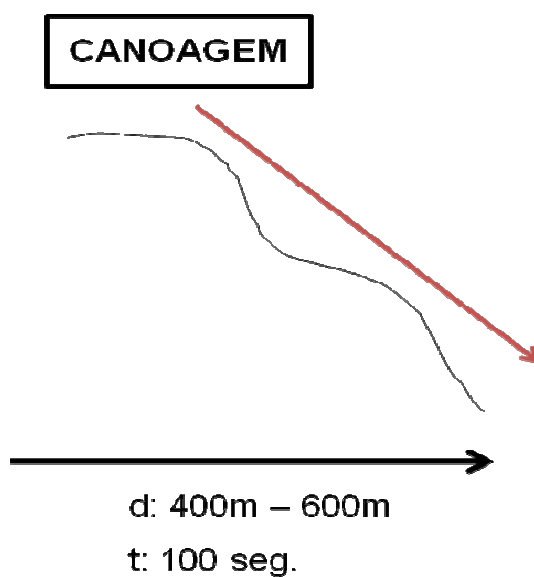
Ficou claro que, na canoagem, o sentimento de medo parece existir mais constantemente, principalmente quanto ao número de situações que podem influenciar na aparição de tal sentimento, levando-se em conta os aspectos pessoais, ambientais e de competição, devido à prova ocorrer num curto espaço de tempo, e qualquer erro ocasionar a derrota, na competição, pois, como o tempo de prova é pequeno, talvez um erro simples minimize as chances de pódio dos atletas, quase que completamente. Conforme os relatos dos atletas do *mountain bike*, um erro, na prova, ou até mesmo um tombo, ou uma quebra (da bicicleta, como furar um pneu), não significa que não exista possibilidades de recuperação.

Isso talvez faça com que os atletas da canoagem possuam mais possibilidade de sentirem diversos tipos de medo no esporte, como o medo de errar, medo de fracassar, medo da competição, assim como, o contexto da canoagem parece gerar muito mais medo, em diversos momentos, tanto nos momentos que antecedem a prova, como na prática da ação em si.

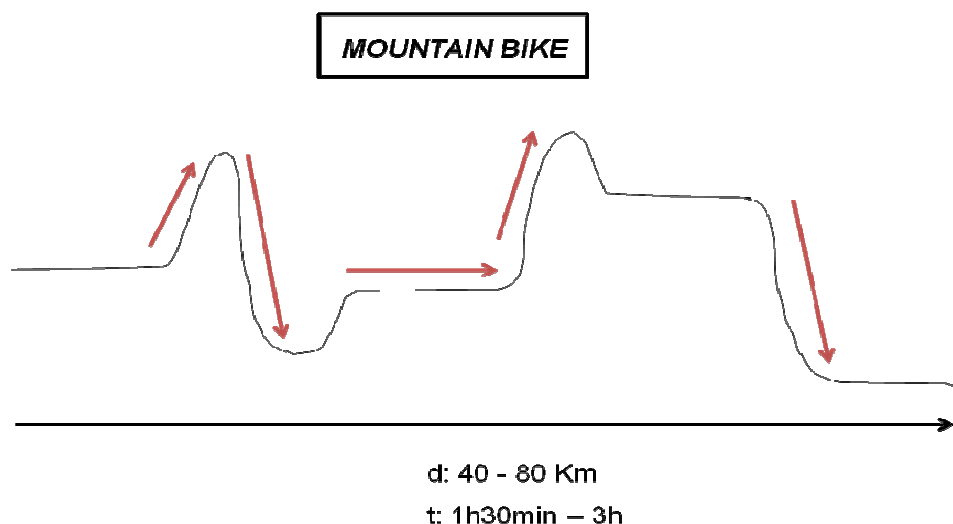
As figuras 1 e 2, apresentadas a seguir, ilustram as caracterizações das provas da canoagem e do *mountain bike*, no que tange ao percurso, ao tempo e à duração da competição:



**FIGURA 1: GRÁFICO REFERENTE À CARACTERIZAÇÃO DA PROVA DE CANOAGEM, EM TERMOS DE PERCURSO, DISTÂNCIA E TEMPO**



**FIGURA 2: GRÁFICO REFERENTE À CARACTERIZAÇÃO DA PROVA DE *MOUNTAIN BIKE*, EM TERMOS DE PERCURSO, DISTÂNCIA E TEMPO**



Goode e Roth (1993) evidenciaram que as estratégias cognitivas utilizadas por atletas de alto nível parecem se diferenciar quanto a este aspecto específico, ao tempo de duração e à distância de prova. Em estudo com 150 atletas de meio fundo e fundo, tais autores constataram que os pensamentos dos atletas durante os treinos de corrida e ao longo da competição, caracterizam-se por cinco fatores essenciais: primeiro, os atletas utilizavam de estratégias cognitivas associativas (refletidas por cognições relacionadas com a corrida, e com o controle das respostas corporais); já os demais quatro fatores, todos eles dizem respeito a estratégias cognitivas dissociativas, sendo elas, pensamentos acerca do dia-a-dia, pensamentos acerca das relações interpessoais ou sociais, pensamentos acerca do meio ambiente, e pensamentos de natureza espiritual ou religiosa.

Estes autores também evidenciaram que os melhores atletas, durante treinos e competições, mudavam de estratégias associativas para dissociativas, controlando, periodicamente, seu *feedback* e esforço corporal, por um lado, e

dissociando também, periodicamente, por outro. Constataram, além disso, que os atletas de alto nível tendiam a associarem mais durante as provas, ao mesmo tempo em que possuíam uma capacidade muito grande de dissociação, quando começavam a sentir dores, por exemplo, sendo que tais diferenciações das dimensões cognitivas se relacionavam diferencialmente com os estados de humor (GOODE; ROTH, 1993).

Conforme relatos dos participantes do *mountain bike*, a caracterização das provas desta modalidade, permite que os mesmos utilizem estratégias associativas e dissociativas, no decorrer da prova. No que tange às caracterizações da modalidade canoagem, referentes ao tempo de prova e distância do percurso, tal fato não pode ser evidenciado.

Pode-se perceber também que, no contexto da canoagem, a complexidade dos estados emocionais demonstrou ser maior e mais dinâmica, principalmente quando levado em consideração a experimentação das emoções e sentimentos julgados pelos participantes como negativos, conforme as tabelas 5 e 13.

Conforme já discutido, a organização estrutural da modalidade canoagem se apresenta de forma mais profissional, do que a do *mountain bike*, nesta pesquisa. Sendo assim, os participantes da primeira modalidade parecem sofrer uma cobrança e uma pressão muito maiores, tanto nos treinamentos, quanto, e principalmente, em competições.

O fato de os participantes da canoagem residirem (alguns no passado, e outros atualmente) no centro de treinamento nacional da equipe permanente, faz com que os mesmos sejam exigidos, de uma forma muito mais intensa do que os

atletas do *mountain bike*, a obterem resultados expressivos, classificações para campeonatos mundiais e vitórias nas competições nacionais, como maneira de justificar o investimento, que o Comitê Olímpico Brasileiro e a Confederação Brasileira de Canoagem, fazem neste esporte.

Sendo assim, conforme os relatos dos participantes, essas constantes pressões, por parte de dirigentes e da comissão técnica, parecem influenciar negativamente os atletas, fazendo-os experimentarem reações emocionais negativas, como maiores dúvidas, cobranças, comparações, inseguranças, baixa auto-estima, ansiedade, temor, nervosismo, tensão, desânimo, tristeza, desconfiança e medo. E, como evidencia Machado (2006), essa tensão, comumente vivenciada pelos atletas, devido a essas cobranças, pode se tornar um sentimento de medo.

Samulski (2002, p. 137) também afirma que, principalmente na fase pré-competitiva, na qual os atletas se encontram em um estado de intensa carga psíquica, na forma de estresse psíquico, quanto maior a intensidade destes, maiores os temores e o medo. O autor afirma que, nesta fase, é comum pensamentos como “Posso cumprir as expectativas do meu treinador?”, “Que acontecerá se perdermos esse jogo tão importante?”, “Que escreverá a imprensa se eu fracassar?”, ou ainda “Que fazer se o adversário é mais forte do que eu esperava?”.

Tais dúvidas quanto à ação futura, evidenciadas pela incerteza de ações com êxito ou fracasso, foram relatadas por grande parte, senão por todos, os

participantes, demonstrando-se maior, e de forma mais explícita, na modalidade canoagem, devido às considerações anteriores.

Além do fator “tempo de prova”, outra característica da canoagem, que pode ser considerada, ao avaliarmos o porquê desta modalidade gerar mais medo e sentimentos negativos nos atletas, é que, durante uma prova de canoagem, podem ocorrer constantes punições, fato este que não ocorre no *mountain bike*. Esta última modalidade parece não possuir tantos estímulos desencadeadores do sentimento do medo, como na canoagem. Interessante é saber que as punições na canoagem são revertidas em forma de segundos, acrescidos no tempo final.

Sendo assim, a cada toque que o canoísta comete em uma baliza, soma-se 2 segundos em seu tempo, e a não ultrapassagem em uma porta, decorre em um acréscimo de 50 segundos no tempo, conforme já explicado. Um percurso que possui de 18 a 25 balizas parece proporcionar uma tensão maior nos atletas, já que os mesmos precisam analisar rigorosamente como eles realizarão as ultrapassagens nas balizas, obrigatoriamente levando em consideração as características do rio (volume, intensidade, formação das correntes, declives, etc.). Isso faz com que os atletas se preocupem muito mais nas competições, pois cada toque que o atleta comete, resulta numa diminuição das suas chances de vitória. Já houve uma competição internacional, na qual os 10 primeiros atletas, da classificação geral, permaneceram empatados no mesmo segundo, sendo a diferença, de centésimos<sup>11</sup>.

---

<sup>11</sup> Retirado de <http://www.canoaicf.com>. Acesso em 29/05/2006.

Outro fator muito importante que deve ser considerado, para as análises destas duas modalidades, diz respeito ao meio físico, onde ambas são praticadas.

Os resultados encontrados na pesquisa, assim como, a maneira e a forma com que os participantes descreveram suas sensações e emoções, no trato com as modalidades envolvidas, sugerem que a modalidade canoagem, diante de suas peculiaridades, seja palco para o despertar de um número maior de emoções, sentimentos e sensações, comparando-se com o *mountain bike*.

Ao que parece, diante dos relatos, tal constatação parece se dar, por causa do meio físico, onde tal modalidade é praticada. Diante do meio físico água, os atletas parecem julgar estarem entrando em um *habitat* completamente diferente do qual eles fazem parte, de tal maneira que os façam ter a sensação de que perderam o contato com um plano físico concreto, ficando a mercê das imprevisibilidades, inconstâncias, instabilidades e surpresas das corredeiras dos rios.

Já na modalidade *mountain bike*, embora o meio físico também possua instabilidades e inconstâncias, conforme os próprios participantes relataram, como pedras soltas, diferentes tipos de terreno, areia e buracos, entre outros, mesmo assim, parece que os atletas ainda têm aquele sentimento de segurança, por estarem em “terra firme” e, mesmo levando um tombo ou uma queda, parece valer aquele antigo ditado popular: “do chão não passa”.

Quanto a esta discussão, Le Breton (2006), ao desenvolver um estudo evidenciando as atividades de risco na natureza, afirma que tais práticas favorecem a penetração do indivíduo em outra camada de sua existência e em

outra dimensão da realidade, como uma forma de transcendência pessoal ou rito de passagem. Para o autor, quanto maior o risco, maior a fusão com o mundo, de forma que o corpo, por meio dos órgãos do sentido, mantém um contato simbólico com o mundo e com o seu entorno.

Desta maneira, Le Breton (2006) afirma que tais atividades de aventura, permeadas pelo risco, podem ser consideradas um rito pessoal de passagem, por meio do jogo simbólico com o mundo, jogo este constituído pela dança com os elementos. O autor, ao citar o exemplo da natureza radical do elemento água, afirma que “[...] o mar [...] diz a verdade sem rodeios, uma vez que ele anuncia concretamente seu veredicto ao sancionar o erro ou ao recompensar a ação justa” (LE BRETON, 2006, p. 113).

O que o autor quer dizer, na passagem anterior, é que a natureza, em especial o meio físico água, é quem decide o resultado final da ação, é ela quem controla todas as manifestações físicas em seu entorno. Nesse sentido, o indivíduo se vê numa situação de perda do controle da ação, estando à mercê do ambiente em si.

Costa (2000) também evidencia que, tais esportes de aventura, diferentemente dos esportes tidos como clássicos, ou convencionais, como o futebol, o vôlei, o basquete e a natação, utilizam a energia proveniente da natureza, como a força dos ventos, as ondas térmicas, a correnteza dos rios e as ondas dos mares. Nesse sentido, três aspectos essenciais destas práticas na natureza são o ambiente em si, denominado de selvagem, a incerteza informante do meio ambiente, e a sensação de vertigem.

No que tange a estes aspectos, os indivíduos são induzidos a um imaginário exuberante, de intenso valor simbólico, “[...] onde é quase impossível controlar as informações que podem orientar as decisões dos praticantes [...]. É essa incerteza informante que provoca, que compõe o desafio dessa prática” (COSTA, 2000, p. 101).

Não existe a possibilidade de afirmarmos 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.

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 Machado (2006), 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 nos perguntamos 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? Acreditamos 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.

Em diversos momentos dos relatos dos participantes, e pelo que se pode perceber, das duas modalidades estudadas, alguns atletas tinham dificuldades em diferenciar o sentimento de medo da ansiedade, e, conforme pode ser evidenciado, quando isto ocorria, os atletas preferiam assumir que sentiam ansiedade, ao invés de medo.

Tal dificuldade e confusão fazem com que necessitemos discutir, um pouco mais, sobre as considerações, no que tange a essas duas emoções. Conforme apontado na revisão de literatura, alguns elementos podem contribuir para tal diferenciação, como: a ansiedade não possui estímulos desencadeadores óbvios, ficando caracterizada como um estado difuso de tensão ou apreensão, ao contrário do medo, em que se percebem quais são seus estímulos

desencadeadores de maneira mais clara (BAPTISTA; CARVALHO; LORY, 2004; MACHADO, 2004, 2006).

Não obstante, as considerações de Barbalet (1998) parecem ser fundamentais para tal entendimento, assim como fonte fundamental de embasamento teórico, o que nos faz posicionar de forma contrária as considerações feitas por partes dos atletas.

Barbalet (1998) é um dos poucos estudiosos do medo, que compreende tal emoção diferenciando objeto do medo e causa do medo, não considerando ambas, como a mesma coisa. Nesse sentido, a causa do medo é definida como “[...] as condições generalizadas em que a emoção é experimentada, deve ser entendida em termos da estrutura das relações em que o medo surge”. Já o objeto do medo “[...] é aquilo para que o sujeito que sente a emoção se encontra orientado no seu medo” (p. 223). Assim, a causa do medo é tratada como poder insuficiente, descrita como uma incapacidade de lidar com a ameaça. Em contrapartida, o objeto de medo é aquilo para o que o medo é orientado.

Para que se entenda melhor esta relação entre causa e objeto, Barbalet (1998, p. 226) cita o seguinte exemplo: “Podemos ter medo do escuro, ou da água, ou da mudança. É por causa do que pode acontecer no escuro, do que pode acontecer na água, do que pode acontecer no futuro, que essas coisas são assustadoras”.

Neste sentido, no exemplo utilizado pelo autor, escuro, água e mudança seriam o objeto do medo, e as probabilidades de acontecimentos, em tais lugares,

seriam a causa. O que o escuro pode me causar, assim como a água e a mudança, seriam a causalidade do medo.

Sendo assim, o objeto de medo causa uma expectativa, causa uma perspectiva de algum acontecimento, perspectiva esta negativa, insegura e indesejável. Portanto, o medo também deve ser entendido como uma apreensão emocional de uma perspectiva negativa, sendo, concomitantemente, antecipatório também, direcionado para o futuro (BARBALET, 1998). Talvez essa seja a maior confusão entre medo e ansiedade, aqui desmistificada.

Entende-se que a ansiedade seja uma apreensão negativa do futuro, mas o medo deve ser entendido como uma antecipação de uma ameaça ou perigo presente. Nas palavras do autor, “[...] o medo é a antecipação de uma ameaça ou de perigo que não está no futuro (como acontece com a ansiedade), mas sim iminente no presente” (BARBALET, 1998, p. 228).

Compreendido desta forma, na ansiedade, o objeto ameaçador está no futuro, sendo que sua causa é antecipada; não obstante, no medo, o objeto ameaçador está no presente, porém, sua causa também é antecipada.

Conforme evidenciado nos relatos, um dos momentos mais perturbadores dos atletas, de ambas as modalidades, é a largada, naqueles poucos minutos antes do início da prova, em que os atletas estão posicionados e, no qual, os mesmos apontaram fortes sentimentos de tensão e apreensão. Porém, alguns atletas resistiram em admitir que, nestes momentos, sentiram ou poderiam sentir medo, alguns, inclusive, relatando que medo seria um sentimento muito forte.

Entretanto, entendemos que o objeto de medo se faz presente, está ali, naquele contexto, ocorrendo uma antecipação de sua causa, evidenciando-se, portanto, o medo, e não a ansiedade (BARBALET, 1998).

Portanto, o medo aqui é visto, não só como uma reação a um acontecimento, conforme sustenta Darwin (1872), em sua teoria evolutiva, mas sim, como uma perspectiva de algum acontecimento, avançando nas discussões e no entendimento desta emoção.

Como forma de antecipação de uma ameaça, no que tange à perspectiva temporal do medo, evidencia-se que a crença numa determinada falta de poder, resultante das próprias incapacidades do sujeito, conseqüentemente gerando um sentimento de impotência, se deflagra na forma de um medo introjectado, resultando no comportamento de fuga (BARBALET, 1998).

Por outro lado, quando a falta de poder é resultado da força estrutural do outro, o comportamento do indivíduo, com relação a este outro, será agressivo, provavelmente gerando a luta, de modo que se tenha um medo extrojectado.

Conforme considerações de Barbalet (1998), “[...] em condições de percepção, por parte do actor social, de poder insuficiente, é provável que a experiência da mudança conduza ao medo” (p. 225).

Para que ocorra uma melhora no desempenho dos atletas, muito se têm estudado, no âmbito da Psicologia do Esporte, 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.

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

---

---

*“Parece que a compreensão vai buscar muita coisa às paixões, e existe uma felicidade de conduta nos assuntos humanos na qual é difícil distinguir a prontidão da cabeça do ardor e sensibilidade do coração. Onde ambos se encontram unidos constituem aquela superioridade da mente cuja frequência entre os homens, em épocas e nações particulares, muito mais do que o progresso que fizeram na especulação, ou na prática das artes mecânicas e liberais, deve determinar o grau do seu génio e atribuir a palma da distinção e da honra”.*

*(Adam Ferguson, 1767)*



## 6.0 – 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.

Diante das indagações realizadas, no decorrer deste trabalho, dos relatos dos participantes, e por meio da análise de conteúdo temático, pode-se chegar às seguintes considerações finais, abaixo descritas, considerando-se os objetivos da pesquisa:

As situações ou acontecimentos evidenciados, que podem desencadear nos atletas o sentimento de medo, foram:

1. Quanto ao aspecto pessoal, como por falta de habilidade ou técnica, devido a um erro, no início da prática esportiva e devido ao julgamento social;
2. Quanto ao aspecto ambiental, como devido a um trecho difícil, uma corredeira forte, um lugar desconhecido, devido a um incidente, uma descida forte, devido ao trajeto;

3. Quanto aos aspectos de competição, como devido à competitividade, devidos aos adversários, na hora da largada e nos momentos anteriores, devido à dúvida quanto ao resultado, devido à própria competição, na hora do aquecimento, na concentração, durante a prova, devido à importância da competição, e devido à cobrança.

O reconhecimento, por parte dos participantes, do sentimento de medo, se deu da seguinte forma: medo de cair, medo de se machucar, medo de descida, medo de ser atropelado, medo de se acidentar, medo de não vencer, medo de ser julgado, medo do desconhecido, medo de morrer, medo do trajeto, medo do futuro, medo da incerteza, medo de errar, de fracassar, de perder, medo do resultado, de não classificar, medo de não alcançar um objetivo.

Ao analisarmos algumas emoções que permeiam os atletas, na prática das modalidades, encontramos:

1. Estados afetivos positivos: simpatia, amor, incentivo, amizade, segurança, apoio, confiança, companheirismo, motivação, estímulo, evolução, empolgação, entusiasmo, surpresa, felicidade, prazer, cumplicidade, identidade, diversão, alegria, valorização, orgulho, engrandecimento, satisfação, admiração, contentamento, gana, sentimento de força e busca, tranqüilidade, interação, animação, gratificação, vontade, sentir-se vitorioso, e sentimento legal.
2. Estados afetivos negativos: desânimo, solidão, decepção, raiva, sentir-se para baixo, frustração, sentir-se derrotado, fraqueza, isolamento, sentir-se

perdido, nervosismo, tensão, apreensão, ansiedade, medo, sentir-se abalado, cobrança, pressão, imposição, preocupação, comparação, obrigação, dúvida, tremor, insegurança, insatisfação, desespero, fracasso, embaraço, desconfiança, baixa auto-estima, rejeição, tristeza, e desolamento.

Ao observar as definições que os atletas davam para o sentimento de medo, evidenciamos: algo desconhecido, incerteza, dúvida, desconfiança, uma incógnita, medo físico, medo psicológico, instinto de sobrevivência, sensação desagradável, desconforto, algo muito ruim, estado de grande tensão, apreensividade diante de uma dificuldade, incapacidade e insegurança.

Enfim, ao verificarmos as estratégias utilizadas para a superação do sentimento de medo, encontramos: lembrar bons resultados, buscar o pensamento positivo, lembrar momentos de bons desempenhos, aumentar o sentimento de capacidade, afastar pensamentos negativos, procurar sentir-se seguro, relaxar, buscar sentir-se confiante, estratégias de autopersuasão, buscar a motivação, refletir sobre os erros, manter a concentração, manter a harmonia, estudo mental do percurso, sentir-se feliz, observar outros atletas, encorajar-se, ficar em silêncio, conversar consigo mesmo, respirar, sentir-se bem, rezar, ter bons pensamentos, utilizar técnicas de relaxamento, treinar melhor, e alimentar-se bem.

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 cobertura, que cobre a todos os membros a ela associado, igualmente. 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.

Os resultados apresentados também permitem constatar que uma boa parte dos participantes associa o medo a uma ameaça física, que os façam correr algum tipo de perigo que os prejudique fisicamente. Entretanto, tal compreensão do medo deve ser entendida como um reducionismo, pouco acrescentando para o

entendimento das ações sociais. Conforme afirma Barbalet (1998), a origem ou o objeto de medo, em populações humanas, é tipicamente social, e não física.

Sendo assim, não são necessários acontecimentos súbitos de ameaças ou perigos, para o nascimento do medo, sendo este experimentado em um alto grau de apreensão ou tensão, que limite a ação do indivíduo. O medo pode ser sentido de forma branda, ligeira, sendo suas características expressivas diferentes daquelas apontadas por Darwin (1872), podendo, inclusive, suas expressões extremas nem serem evidenciadas. É aquilo que Barbalet (1998), e inclusive Darwin (1872), mencionam em suas considerações finais, como um “medo ligeiro”, sendo assumida por eles até como a forma mais típica de medo,

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.

Alguns participantes, quando buscavam expressar outra palavra que não fosse o medo, para explicar um determinado comportamento ou sentimento, utilizavam termos como precaução, cautela ou receio. Conforme evidenciou Barbalet (1998), é o próprio sentimento de medo que gera cautela, prudência e precaução, no sentido de fazer os indivíduos agirem com um comportamento contrário ao esperado (como realizar a descida mais devagar, no caso do *mountain bike*).

Acreditamos 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. O autor afirma que a alfabetização emocional passa pelo aprendizado da autoconsciência emocional, do controle emocional, da canalização produtiva das emoções, do aumento da empatia, e da melhoria do relacionamento próprio e com os outros.

Não se pode mais discutir e refletir sobre o enredo esportivo, sem considerar os aspectos emocionais atrelados a este universo. Isso porque concordamos 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, esperamos que, com esta pesquisa, 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.

Por último, apontamos que novos estudos, para a compreensão do medo, em especial relacionado com a atividade física e o esporte, devam ser realizados, visto que este estudo não dá conta de responder todas as indagações referentes

ao tema proposto. Como sugestões, ficam algumas questões, desafiadoras, a serem respondidas por estudiosos e pesquisadores das áreas da Psicologia do Esporte e Educação Física:

- Qual a melhor forma de estudo e análise do processo emocional, em especial do medo, no contexto esportivo, haja vista a impossibilidade de mensuração das emoções?
- Temos medo por sermos ameaçados, ou sentimo-nos ameaçados por termos medo?
- Se o medo é uma emoção intrínseca dos seres humanos, como oportunizar, de fato, espaço, no âmbito esportivo, para que meus alunos e atletas possam aprender a identificar, compreender e conviver com tal emoção?

As incidências das emoções na prática esportiva puderam ser evidenciadas nesta pesquisa, e principalmente, a manifestação do medo, e suas implicações na *performance* dos atletas. Portanto, acredita-se que nossos objetivos foram cumpridos. Entretanto, acredita-se, também, que cada modalidade esportiva responda a indagações diferentes, no trato com as emoções e com o medo, visto as diferenças das modalidades aqui consideradas. Por isso, novos estudos devem acontecer, para que, de fato, possamos chegar, não a eliminar a interferência do medo no esporte, mas sim, conviver com ele, no sentido de preservar o que há de mais humano nos humanos.



## REFERÊNCIAS

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

BANDEIRA, T. L.; RODRIGUES, M. C. P.; WINTERSTEIN, P. J. Uma análise comparativa das estratégias ingênuas de superação da ansiedade competitiva utilizadas por atletas de basquetebol masculino. In: Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte, 12. 2001, Caxambu, MG. *Anais...* Caxambu, MG: Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte, 2001.

BANDURA, A. *Social learning theory*. New Jersey: Prentice Hall, 1977.

BANDURA, A. *Social Foundations of Thought and Action*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall, 1986.

BANDURA, A. Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, Hillsdale, v. 28, p. 117-148, 1993.

BANDURA, A. *Self-efficacy in changing societies*. New York: Cambridge University Press, 1995.

BAPTISTA, A. Perturbações do medo e da ansiedade: uma perspectiva evolutiva e desenvolvimental. In: SOARES, I. (Ed.). *Psicopatologia do desenvolvimento: trajetórias (in)adaptativas ao longo da vida*. Coimbra: Quarteto, 2000.

BAPTISTA, A.; CARVALHO, M.; LORY, F. *O medo, a ansiedade e as suas perturbações*. [s.l.] Centro de Estudos de Psicologia Cognitiva e da Aprendizagem. Centro de Aconselhamento para Estudantes. Departamento de Psicologia da Universidade Lusófona, 2004.

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

BARBANTI, V. J. *Formação de esportistas*. Barueri, SP: Manole, 2005.

BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 1979.

BARLOW, D. H. *Anxiety and its disorders: the nature and treatment of anxiety and panic*. 2<sup>nd</sup> ed. New York: Guilford, 2002.

BOMPA, T. O. *Periodização: teoria e metodologia do treinamento*. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2002.

BRADLEY, M.; LANG, P. Measuring emotion: behavior, feeling and physiology. In: LANE, R. D.; NADEL, L. (Eds.). *Cognitive neuroscience of emotions*. Oxford: Oxford University Press, 2000.

BRANDÃO, M. R. F.; VALDÉS, H. La utilización de estrategias motivacionales por los entrenadores: un aporte de la Psicología del Deporte. In: ROFFÉ, M.; UCHA, F. E. G. (Org.). *Alto rendimiento, psicología y deporte*. Buenos Aires: Lugar Editorial, 2005. p. 117-130.

BRIGGS, J. *Never in anger: portrait of an eskimo family*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1970.

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

CAMPOS, R. Evolução de sintomas. *Revista Psique: ciência & vida*. São Paulo, n. 2, 2006.

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

COSENTINO, J. C. *Angustia, fobia, despertar*. Buenos Aires: Eudeba, 1998.

COSTA, V. L. M. *Esportes de aventura e risco na montanha: um mergulho no imaginário*. São Paulo: Manole, 2000.

COZZANI, M. et al. Ansiedade: interferências no contexto esportivo. In: MACHADO, A. A. (Org.). *Psicologia do esporte: temas emergentes*. Jundiaí: Fontoura, 1997.

CRATTY, B. J. *Psicologia do esporte*. 2. ed. Rio de Janeiro: Prentice Hall do Brasil, 1984.

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

CRUZ, J. F.; DIAS, M. A. Factores psicológicos associados às lesões desportivas. In: CRUZ, J. F. *Manual de psicologia do desporto*. Braga: Lusografe, 1996. p. 467-480.

CUNHA, M. S. V. Motricidade Humana: um paradigma emergente. In: MOREIRA, W. W. (Org.). *Educação física & esportes: perspectivas para o século XXI*. Campinas: Papirus, 1992. p. 91-108.

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

DANTAS, H. A afetividade e a construção do sujeito na psicogenética de Wallon. In: LA TAILLE, Y; OLIVEIRA, M. K. de; DANTAS, H. (Org.). *Piaget, Vygotsky, Wallon: teorias psicogenéticas em discussão*. São Paulo: Summus, 1992, p. 85-100.

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

DAVIDS, K.; GILL, D. Multidimensional state anxiety prior different levels of sport competition: some problems simulation tasks. *International Journal of Sports Psychology*. Rome, v. 26, n. 3, p. 359-382, 1995.

DE MARCO, A. Educação Física ou Educação Motora? In: DE MARCO, A. *Pensando a educação motora*. Campinas: Papirus, 1995. p. 27-36.

DE SOUSA, R. *The rationality of emotion*. Cambridge, Mass.: MIT Press, 1990.

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

FELD, M; JOHANN, C. R. Perto do coração. *Viver Mente & Cérebro*, São Paulo, n. 7, p. 30-37, 2006.

FELTZ, D. L.; CHASE, M. A. The Measurement of Self-Efficacy and Confidence in Sport. In: DUDA, J. L. (Ed.). *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*. Morgantown, W. Va.: Fitness Information Technology, 1998.

FERRARI, M. B.F. SKINNER: O cientista do comportamento e do aprendizado. *Nova Escola*, São Paulo, n. 176, p. 64-66, 2004.

FERRARIS, A. O. Sobrecarga emotiva precoce. *Viver Mente & Cérebro*, São Paulo, n. 7, p. 19-21, 2006.

FOGIEL, M. *The psychology problem solver*. New York: Research and Education Association, 1986.

FREUD, S.; BREUER, J. *Estudos sobre histeria*. São Paulo: Imago, 1969. Obras completas, v. 2.

FRIJDA, N. H. Las leis de la emoción. In: DOLORES, M.; SÁNCHEZ BERNARDOS, M. L. (Org.). *Personalidad: aspectos cognitivos y sociales*. Madrid: Ediciones Pirámide, 1995.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos*. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2005.

GARDNER, H. *Inteligências múltiplas: a inteligência na prática*. São Paulo: Objetiva, 1995.

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

GOODE, K.; ROTH, D. Factor analysis of cognitions during running: association with mood change. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, Champaign, v. 15, p. 375-389, 1993.

GUERRERIO, G. Por um triz. *Viver Mente & Cérebro*, São Paulo, n. 7, p. 50-55, 2006.

GUZMÁN, J. I. N.; ASMAR, J. R.; FERRERAS, C. G. Ansiedad pré-competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de futbol. *Revista de Psicología del Deporte*, Palma de Mallorca, v. 7-8, p. 7-17, 1995.

HACKFORT, D. Functional attributions to emotions in sports. In: NITSCH, J.; LEILER, R. (Ed.). *Motivation, emotion, stress*. Sankt Augustin: Academia Verlag, 1993. p. 143-149.

HACKFORT, D.; SCHLATTMANN, A. Functions of emotion representation in sport. In: HACKFORT, D. (Ed.). *Research on emotions in sport*. Köln: Bundesinstitut für Sportwissenschaft, 1991. p. 95-110.

HACKFORT, D.; SCHWENKMEZGER, P. Anxiety. In: SINGER, R. N. *et al. Handbook of research on sport psychology*. New York: Macmillan, 1993, p. 328-364.

HALL, J. *Bicho-papão não existe: ajudando seu filho a superar o medo*. São Paulo: Editora Fundamento Educacional, 2004.

HANIN, Y. *Emotions in sport*. Champaign: Human Kinetics, 1999.

HERNANDEZ, J. A. E.; GOMES, M. D. M. Coesão grupal, ansiedade pré-competitiva, e o resultado dos jogos em equipes de futsal. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Campinas, v. 24, n. 1, p.139-150, 2002.

HONGLER, R. El stress y el miedo en deporte. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, v. 2, n. 4, p. 20-31, 1998.

HUBER, H. P. Biofeedback. In: HERRMAMM, T.; HOFSTÄTTER, P. R.; HUBER, H. P.; WEINERT, F. E. (Hrsg.). *Handbuch psychologischer grundbegriffe*. Münche: Kösel, 1977.

HYMAN, S. O difícil diagnóstico. *Viver Mente & Cérebro*, São Paulo, n. 7, p. 84-91, 2006.

JAMES, W. *The principles of psychology*. New York: Dover Publications, 1890.

JAMES, W. *The sentiment of rationality*. New York: Dover Publications, 1897.

LANG, P. A bio-informational theory of emotion imagery. *Psychophysiology*, Champaign, n. 16, p. 495-512, 1979.

LANG, P. The three system approach to emotion. In: BIRBAUMER, N.; ÖHMAN, A. (Ed.). *The organization of emotion*. Toronto: Hogrefe-Huber, 1993.

LA TAILLE, Y. de. *Vergonha, a ferida moral*. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2004.

LA TAILLE, Y. de. *Moral e ética: dimensões intelectuais e afetivas*. Porto Alegre: Artmed, 2006.

LAYMAN, E. M. C. Meditation and sports performance. In: STRAUB, W. F. (Ed.). *Sport psychology: na analysis of athlete behavior*. New York: Movement Publications, 1978.

LE BRETON, D. Risco e lazer na natureza. In: MARINHO, A.; BRUHNS, H. T. *Viagens, lazer e esporte: o espaço da natureza*. São Paulo: Manole, 2006. p. 94-117.

LEDOUX, J. *O cérebro emocional: os misteriosos alicerces da vida emocional*. Rio de Janeiro: Objetiva, 1998.

LEDOUX, J. E. Emoção, memória e o cérebro. *Viver Mente & Cérebro*, São Paulo, n. 7, p. 66-75, 2006.

LEVENTHAL, H.; TOMARKEN, A. J. Emotion: today's problems. *Annual Review of Psychology*, Palo Alto, v. 37, p. 565-610, 1996.

LEVY, R. *Tahitians: mind and experience in the society island*. Chicago: Chicago University Press, 1973.

LEWIS, J.; HAVILAND JONES, J. M. *Handbook of emotion*. 2<sup>nd</sup> ed. New York: Guilford Press, 2000.

LIEBERT, R. M.; MORRIS, L. W. Cognitive and emotional components of test anxiety: a distinction and some initial data. *Psychology Reports*, Champaign, v. 20, p. 975-978, 1967.

MACHADO, A. A. *Psicologia do esporte: temas emergentes I*. Jundiaí: Ápice, 1997.

MACHADO, A. A. *Interferências externas na performance esportiva de atletas adolescentes*. Tese (Livre Docência). Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista. Rio Claro, 1998.

MACHADO, A. A. Para quê uma psicopedagogia do esporte escolar. In: DARIDO, S. C.; MAITINO, E. M. (Org.) *Pedagogia cidadã: Cadernos de formação*. v. 17. Educação Física. São Paulo: UNESP, FUNDUNESP, 2004. p. 43-57.

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

MACHADO, A. A. Introdução aos aspectos psicossociais do esporte. In: BRANDÃO, M. R. F.; MACHADO, A. A. (Ed.). *Teoria e aplicação*. São Paulo: Atheneu, 2007. p. 101-124. Coleção psicologia do esporte e do exercício, 1.

MAGILL, R. A. *Aprendizagem motora: conceitos e aplicações*. São Paulo: Edgard Blucher, 1984.

MANOEL, C. L. L. Ansiedade competitiva entre sexos: uma análise de suas dimensões e seus antecedentes. *Revista Paulista de Educação Física*, São Paulo, v. 8, p. 36-53, 1994.

MARINO JUNIOR, R. *Fisiologia das emoções: introdução à neurologia do comportamento, anatomia e funções do sistema límbico*. São Paulo: Sarvier, 1975.

MARTENS, R. *Sport competition anxiety test*. Champaign: Human Kinetics, 1977.

MARTENS, R. et al. Reliability and validity of the competitive state anxiety inventory (CSAI). In: NADEAU, C. H. et al. (Ed.). *Psychology and motor behavior and sport*. Champaign: Human Kinetics, 1980.

MARTENS, R. et al. *Competitive anxiety in sport*. Champaign: Human Kinetics Publishers Books, 1990.

MAY, R. *The courage to create*. New York: W. W. Norton, 1975.

MCAULEY, E.; MIHALKO, S. L. Measuring Exercise-Related Self-Efficacy. In: DUDA, J. L. (Ed.) *Advances in sport and exercise psychology*. Morgantown, W. Va. Fitness Information Technology, c. 1998. p. 371-390.

MEDINA, J. P. S. Reflexões sobre a fragmentação do saber esportivo. In: MOREIRA, W. W. (Org.). *Educação física & esportes: perspectivas para o século XXI*. Campinas: Papirus, 1992. p. 141-160.



MEIHY, J.C.S.B. *Manual de história oral*. São Paulo: Edições Loyola, 1996.

MESTRE, M. Sinal dos tempos. *Psique: ciência & vida*, São Paulo, n. 2, p. 60-61, 2006.

MORAES, L. C. Ansiedade e desempenho no esporte. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 4, n. 2, 1998, p.51-56.

MORAES, L. C. Emoções no esporte e na atividade física. In: BRANDÃO, M. R. F.; MACHADO, A. A. (Ed.). *Teoria e aplicação*. São Paulo: Atheneu, 2007. p. 71-100. Coleção psicologia do esporte e do exercício, 1.

NARDONE, G. *Más allá del miedo: superar rapidamente las fobias, las obsesiones y el pánico*. Buenos Aires: Paidós, 2004.

NEU, J. *Emotion, thought and therapy: Hume and Spinoza, theories of emotion and therapy*. Londres: Roudedge & Kegan Paul, 1977.

OATLEY, K. *Best laid schemes: the psychology of emotions*. Cambridge: Cambridge University Press, 1992.

ORLICK, T. *In pursuit of excellence*. 3 ed. Champaign: Human Kinetics, 2000.

PIÉRON, H. *Dicionário de psicologia*. Porto Alegre: Editora Globo, 1967.

PLUTCHIK, R. *Emotion: a psychoevolutionary synthesis*. New York: Harper & Row, 1980.

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

QUEIROZ, M.I.P. de. Histórias de vida e depoimentos pessoais. *Sociologia*, São Paulo, v. 15, n. 1, 1953, p. 8-24.

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

REY, F. G. O emocional na constituição da subjetividade. In: LANE, S. T. M.; ARAÚJO, Y (Org.). *Arqueologia das emoções*. Petrópolis: Vozes, 2000.

RIAL, C. F. El aspecto invisible del ténis: una mirada a los procesos psicológicos de la actividad. In: ROFFÉ, M.; UCHA, F. E. G. (Org.). *Alto rendimiento, psicología y deporte*. Buenos Aires: Lugar Editorial, 2005. p. 37-50.

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

RODRÍGUEZ, J. O. *A criança com medo de falar*. Lisboa: McGraw Hill, 2001.

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

ROFFÉ, M. 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: ROFFÉ, M.; UCHA, F. E. G. (Org.). *Alto rendimiento, psicología y deporte*. Buenos Aires: Lugar Editorial, 2005. p. 77-98.

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

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

SANTIAGO Jr., J. R. C.; CALABRESI, C. A. M.; MACHADO, A. A. Alterações comportamentais em adolescentes esportistas: constatações. In: Congresso Paulista de Educação Física, 8, 2004, Jundiaí. *Anais...* Jundiaí, Fontoura, 2004.

SANTIAGO, A. G.; GONZÁLEZ, M. Z. El Miedo a los Aprendizajes Motores: factores implicados. *Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital*. Buenos Aires, ano 8, n. 48, 2002. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>. Acesso em: 11 set. 2006.

SANTIN, S. Perspectivas na visão da corporeidade. In: MOREIRA, W. W. (Org.). *Educação física & esportes: perspectivas para o século XXI*. Campinas: Papyrus, 1992. p. 51-70.

SCHACHTEL, E. *Metamorphosis*. New York: Da Capo Press, 1984.

SCHULTZ, J. H. *O treinamento autógeno*. 10. ed. São Paulo: Manole, 1991.

SCHWARTZ, G. M. O corpo sensível como espaço ecológico. *Motus Corporis*, Rio de Janeiro, v. 8, n. 2, p. 49-54, 2001.

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

SISTO, F. F.; BAZI, G. A. P. *Autopercepção de emoções*. Campinas: Faculdade de Educação. Universidade Estadual de Campinas, 1999.

SISTO, F. F. et al. Autoconceito e emoções. In: MACHADO, C et al. (Org.). *Avaliação psicológica: formas e contexto*. Braga: Psiquilíbrios Edições, 2004.

SISTO, F. F.; MARTINELLI, S. C. *Escala de autoconceito infanto-juvenil*. São Paulo: Vetor Editora Psicopedagógica, 2004.

SPIELBERG, C. D. *Anxiety and behavior*. New York: Academic Press, 1966.

SOBRAL, F. Os factores biossociais no rendimento desportivo dos jovens. *Seminário internacional: treino de jovens*. Lisboa: Editora Horizonte, 2000.

SOLOMON, R. C. *The passions*. Garden City, Nova Iorque: Anchor Press, Doubleday, 1976.

STOCKER, M.; HEGEMAN, E. *O valor das emoções*. São Paulo: Palas Athena, 2002.

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

THOMAS, A. *Psicología del deporte*. Barcelona: Editora Herder, 1982.

THOMAS, A. *Esporte: uma introdução à Psicologia*. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1983.

TORO, J. *Psiquiatria de la infancia y la adolescencia: introducción a la psicopatología y la psiquiatria*. 3. ed. Barcelona: Salvat, 1991.

TUAN, Y. *Paisagens do medo*. São Paulo: Editora Unesp, 2005.

VALLE, E. *Educação emocional: teoria e prática na escola de 1º grau / curso-laboratório*. São Paulo: Editora Olho d'água, 1997.

VIEIRA, R. *Histórias de vida e identidades*. Porto: Edições Afrontamento, 2001.

VISCOTT, D. S. *A linguagem dos sentimentos*. São Paulo: Summus, 1982.

WALLON, H. *A evolução psicológica da criança*. Lisboa: Edições 70, 1995.

WALTON, S. *Uma história das emoções*. Rio de Janeiro: Record, 2007.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

WOLPE, J. *Praxis der verhaltenstherapie*. Bern: Huber, 1972.

**LAVOURA, T. N. Emotional States: the investigation of fear in the sporting context. Dissertation (Master's degree). Rio Claro: Unesp, 2007.**

### **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. The results were: a) situations or events that might make the feeling of fear appear: concerning the personal aspect, like lack of ability or technique, due to social judgment; concerning the environmental aspect, like a difficult track, a strong river rapid; concerning the competition aspects, like competitiveness, adversaries, doubt about the results, competition importance; b) the feeling of fear's recognition by the students was achieved this way: afraid of falling, afraid to get hurt, afraid of down hills, afraid of being ran over, afraid of getting involved in an accident, afraid of losing, afraid of being misjudged, afraid of the unknown, afraid of dying, afraid of the track, afraid of the future, afraid of uncertainty, afraid of making a mistake, afraid of its result, afraid of not classifying, and afraid of not achieving a goal; c) when we analyze some kinds of emotion that the athletes feel, we find: positive affective states, like trust, motivation, enthusiasm, happiness and pleasure; and negative affective states, like loss of heart, solitude, disappointment, rage, nervousness, tension, apprehension, anxiety, fear, unreliability, and pressure; d) when we observed the definitions that athletes give to the feeling of fear, we noticed: something unknown, uncertainty, doubt, diffidence, physical fear, psychological fear, surviving instinct, unpleasant sensation, discomfort, state of great tension, apprehension toward difficulties, incapacity and unreliability; e) when we verified the strategies used to surpass the feeling of fear, we found: to remember good results achieved before, to concentrate positive thoughts, to increase the feeling of being able to do something, to avoid negative thoughts, to feel safe, to relax, to feel confident, to use techniques to relax, among other strategies. 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:** emotional states, fear and sporting context.

---

---

# **ANEXOS**

---

---

## **ANEXO 1**

### **ROTEIRO DE ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADA**

- 1- Fale sobre a sua infância, sobre os momentos que você costumava brincar e jogar com familiares ou amigos.
  
- 2- Fale da sua vivência nas aulas de educação física.
  - como eram as aulas
  - relacionamento com o professor
  - participava de jogos escolares
  
- 3- Conte-me como você começou a praticar seu esporte atual.
  - frequência das aulas
  - figura do professor / técnico
  - incentivo dos pais
  
- 4- Fale das suas primeiras experiências em competição.
  
- 5- Fale sobre situações marcantes na sua carreira no esporte, pensando em sentimentos e emoções (positivas e negativas).
  
- 6- Você já passou por situações de apreensão ou tensão na sua carreira esportiva? Fale sobre elas e por que você julga que tais sensações apareceram.
  
- 7- Diga-me o que é sentir medo para você? Já teve esse sentimento praticando seu esporte? Fale sobre isso.
  
- 8- Fale da maneira como você tenta manejar ou driblar ou diminuir seu medo no esporte.





## ANEXO 3

### TABELA 18 – TABELA DAS IDÉIAS CENTRAIS DAS ENTREVISTAS

#### TRANSCRITAS

---

#### PARTICIPANTE 1

##### **1 - Fale sobre a sua infância, sobre os momentos que você costumava brincar e jogar com familiares ou amigos.**

“[...] brinquei nas ruas com os amigos, desde os 5 anos, e por ter um irmão mais velho, sempre estando na rua, eu sempre estava junto”.

“A brincadeira nossa era na rua e no clube que tem perto da casa, que era na piscina, no campo, sempre muito livre. [...] As principais brincadeiras eram na piscina e também na rua, como pique-esconde, jogava muito, jogava futebol bastante, essas eram as principais atividades [...]”.

##### **2 - Fale da sua vivência nas aulas de educação física.**

“[...] as aulas de educação física eram bem diversificadas [...]. No início eram atividades mais recreativas, e a partir do ensino médio que começou a ter atividades específicas, principalmente nos esportes mais comuns, como futebol, vôlei, handebol, basquete, e natação [...] tinha alguns esportes diferentes, como ginástica olímpica, a gente teve bastante, e atletismo [...]”.

“O relacionamento com os professores, tinham um relacionamento mais de educador e também um pouco, um pouco amigo. A gente tinha um bom relacionamento, sempre muito participativo nas aulas de educação física”.

“[...] sempre a escola participava dos jogos entre as escolas é [...] municipais, eu sempre estive envolvido nas equipes que a escola desenvolvia”.

##### **3 - Conte-me como você começou a praticar seu esporte atual.**

“[...] além de ser o professor ele também era atleta, então a gente se [...] a gente se espelhava muito nas histórias que ele contava de campeonatos, e de como ele remava, e isso foi cada vez mais aumentando o interesse no esporte”.

“Meus pais não conheciam muito a modalidade por ser uma modalidade muito diferente, mas por ter um pouco de contato com os professores, eles acabaram deixando livre e sempre participando, nunca tiveram tanto esse medo em relação ao esporte. Então sempre incentivaram, nunca tiveram [...] tiveram receio. Só depois que a gente começou a remar em corredeira que começou a ter um pouquinho de receio mais, conhecendo a modalidade e a segurança foi tranquilo”.

##### **4 - Fale das suas primeiras experiências em competição.**

“Eu participei de duas provas como iniciante, na primeira não tive essa intenção de vitória, era só de participar, na segunda competição aí eu já comecei a perceber que tinha [...] que eu tinha possibilidades [...] possibilidade de estar ganhando e comecei a me preocupar mais, a ter mais essa intenção da vitória, tentando sempre [...] sempre comecei a ter o pensamento de competir e no final esperar um resultado bom”.

“Ela foi mais uma parte de incentivo por eu tá viajando com os amigos, acabei criando bastante amigos, e tá no grupo, ficar longe de casa alguns dias, e com um grupo só de amigos sem estar os pais”.

---

---

“Os primeiros acho que objetivos das minhas participações era mais de conhecer outro lugar, [...] eu não tinha muito esse objetivo de competitivo, era mais por prazer de ta lá e fazer uma coisa diferente”.

**5 - Fale sobre situações marcantes na sua carreira no esporte, pensando em sentimentos e emoções (positivas e negativas).**

“[...] a sensação mais positiva foi quando a gente consegue superar essa [...] numa prova conseguir um bom resultado”.

“Uma das experiências mais positivas que pra mim foi quando eu consegui a classificação pro mundial júnior, onde foi o meu primeiro campeonato internacional”.

“Quando eu tinha uns dezesseis, dezesseis anos quase dezessete anos, eu comecei a participar da equipe da Seleção Brasileira de canoagem. Lá a cobrança era maior, desde provas onde a gente tinha um treinamento todos os dias duas vezes por dia e chegava nas provas e a gente tinha uma cobrança maior, e principalmente em resultado entre nós próprios da equipe. Tinha muita competição. [...] uma emoção [...] as principais negativas era de cobrança”.

“Essa cobrança era muito minha por [...] por ter [...] os técnicos e dirigentes fazer uma comparação entre nós próprios, próprios atletas, mas era uma coisa pessoal; e também deles [...] esse sentimento de cobrança e comparação e o pessoal criando expectativa se vai ou não ser um atleta de ponta ou não, se vai ser apenas um atleta que tem bons resultados agora mas não vai dar, não vai ter futuro, então essas eram as principais [...] sentimentos que influenciavam durante uma prova”.

“[...] Mas muitas delas não [...] não conseguindo resultado, às vezes perdia até a vontade de treinar, em alguns casos a gente procurava se superar e se apoiar pra conseguir superar [...] uma superação e conseguir melhores resultados em provas posteriores”.

“[...] os salários, quanto e aonde vai viajar, quem vai ficar tanto tempo fora do Brasil treinando, quanto você vai receber por mês, eram referentes aos resultados. [...] a gente tinha um valor fixo de verba da Confederação e onde eles faziam a divisão em decorrência dos resultados”.

“[...] possíveis possibilidades de treinar fora, conhecer outros lugares e tá melhorando o nível, participar de campeonatos diferentes, [...] a parte financeira que ia influenciar futuramente, e o que eles investiam em cada um, tanto é que o investimento de cada um era decorrente dos resultados que apresentavam”.

**6 - Você já passou por situações de apreensão ou tensão na sua carreira esportiva? Fale sobre elas e por que você julga que tais sensações apareceram.**

“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 [...]”.

“[...] sentimento na largada de dúvida, da minha capacidade de conseguir o resultado, senti o braço mole, uma sensação de não ter força, senti a perna tremer [...]”.

“E como a canoagem, 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 [...]”.

**7 - Diga-me o que é sentir medo para você? Já teve esse sentimento praticando seu**

---

**esporte? Fale sobre isso.**

“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”.

“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, ter essa sensação do tempo, qual ía ser o tempo, se eu ía ficar próximo, se ia tá longe [...]”.

“[...] muitas vezes esses sentimentos de medo, [...], às vezes prejudicou muito durante a prova, principalmente na parte de concentração”.

“[...] 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”.

“Medo pra mim é o sentimento de incapacidade, que você tem uma coisa a realizar e tem a dúvida com você próprio se você tem capacidade, se você pode realizar isso ou não”.

“Acho que as [...] a maior dificuldade que tinha [...] que provocava essa sensação de medo era a competitividade das provas, quanto mais atletas tinha, que poderia tá me superando na prova, acho que mais medo eu tinha na competição”.

“E no esporte acho que já senti várias vezes esse medo de não conseguir alcançar um objetivo, senti que era [...] era uma prova, uma competição complicada, onde que eu tinha que ter meu melhor desempenho e essa sensação de medo sempre ocorria no início, sempre tive muitas delas, quase a maioria tinha a sensação de medo antes da prova, mesmo aquelas que a gente conseguia se superar”.

---

**8 - Fale da maneira como você tenta manejar ou driblar ou diminuir seu medo no esporte.**

“Nas provas principais onde ocorria mais essa sensação eu procurava lembrar momentos de competições anteriores onde eu obtive bons resultados, onde eu consegui ter uma concentração, então eu buscava esse pensamento positivo, [...] lembrando de momentos que eu fui muito bem, que eu conseguia ter bom desempenho, tentando busca sensações de que eu era capaz, que eu tinha condição, que eu era um bom canoísta, que eu era reconhecido e que eu ía fazer um bom desempenho”.

“[...] buscar sempre [...] sempre buscar o pensamento positivo e lembrar provas, competições anteriores com [...] lembrando bons resultados, tentando esquecer aquelas que não tive bons resultados ou tinha algumas sensações que influenciaram na prova. Sempre buscava o pensamento positivo”.

---



---

**PARTICIPANTE 2**

**1 - Fale sobre a sua infância, sobre os momentos que você costumava brincar e jogar com familiares ou amigos.**

“Pra começar eu tenho três irmãos né, dois homens e uma mulher, então, já aí, já tem uma [...] um bom relacionamento com eles, então a gente sempre procurou brincar bastante, desde moleque”.

---

---

“Minha casa, graças a Deus ela, tem um espaço verde, grande e aqui sempre foi um play-ground nosso mesmo. Acordava e tava aqui no jardim, tava na árvore, tava na quadra, meu pai sempre também preservou essa parte de natureza, então [...] sempre teve galinha, vários bichos em casa, e sempre tava em contato com a natureza, sempre gostei de subir em árvore, trepa em tudo quanto é lugar, então eu acredito que foi uma infância saudável”.

## **2 - Fale da sua vivência nas aulas de educação física.**

“[...] lá na escola eu acredito que também foi bem positivo, porque eles incentivavam a fazer o esporte, tinha dia de basquete, tinha dia de vôlei, tinha dia de futebol [...] eu costumava participar do que eu pudesse, principalmente futebol que eu gostava, eles tinham uns joguinhos adaptados, de taco, de tudo isso aí, e eu participava de tudo”.

“[...] os professores sempre foram legais, nunca tive problema nenhum. [...] Não que o meu principal professor foi o professor de educação física da escola, só que foi um cara que, que manteve semanalmente aquela [...] aquele esporte e alguma atividade né [...]”.

“[...] eu estudava no CLQ e sempre tinha CLQs, que eram jogos entre os alunos e entre as séries, então eu costumava participar do que eu pudesse [...]. Sempre tinha aquele grupinho de amigos tal que, que gosta de jogar sempre no mesmo time tal [...]”.

## **3 - Conte-me como você começou a praticar seu esporte atual.**

“[...] E o meu professor foi o R., o Parça, 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. Se ele fosse um professor que [...] um xarope, sei lá, um cara que não, num [...] não dá aquela sintonia eu poderia não tá aqui, então eu tenho muito que agradecer ele. Ele no começo foi um simpático, foi aberto, 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 [...]”.

“[...] o pai do A. é o amigo do meu pai, e eu lembrava que o meu pai falava de vez em quando do A. [...]. Sei que um dia eu apareci lá com meu pai e com minha mãe [...]. Como é um esporte que eu já achei [...] eu já me identifiquei no começo e ía direitinho, segunda, quarta e sexta, e meus pais já começaram a gostar também, perceberam [...] conheceram o grupo, perceberam que era um grupo saudável, uma irmandade mesmo, e eu me identifiquei total mesmo, eu me achei no esporte. Sou feliz até hoje”.

## **4 - Fale das suas primeiras experiências em competição.**

“[...] naquela época tinham várias etapas em água parada, em Americana, em Piracicaba, onde tivesse uma lagoa, fazia uma competiçãozinha de água parada pro iniciante. Isso aí incentiva muito, porque, não que é chato, mas é legal ter uma que você vai se focar, você vai ter uma meta, tem uma competição daqui três semanas, então você vai querer se aperfeiçoar cada vez mais e, começou assim [...]”.

“[...] já tive um [...] sorte, eu não sei, fiquei em primeiro lugar, e aquilo lá me incentivou mais ainda, cheguei em casa com medalha, e meu pai e minha mãe [...]”.

“Eu era cadete ainda, comecei com treze anos, então, era cadete, só que naquela época não tinha muito cadete, então eu já comecei a ser júnior, e já comecei a remar com muita gente que sabia muito mais do que eu. E invéz de ser desestimulante, poderia ver por um lado que é [...] poderia ser injusto, eu vi pelo lado que eu tinha que achar um jeito de me igualar a eles, mesmo sendo jovem, mais novo e mais inexperiente, foi até um estímulo né, tentar me igualar e chegar perto deles, então, eu percebi que foi [...] foi progressivo e até meio que rápido, comecei a já chegar nos júnior dali”.

---

---

“[...] quando é iniciante, e você vai percebendo, quanto mais você sabe mais você sabe que não sabe, entendeu, e aí você vai buscando conhecer, buscando fazer cada vez mais rápido uma remonta, vai [...] vai pegando o seu estilo mesmo, seu estilo de remada, se é um estilo agressivo ou compassado, e, sei que é isso. Iniciante é assim”.

“[...] comecei a viajar pra bastante lugar, conheci bastante lugar, conheci cada vez mais os meus parceiros, meus irmãos de equipe, e cada vez pegando mais gosto e mais gosto pelo esporte e pela Ascapi, que é minha segunda família com certeza”.

#### **5 - Fale sobre situações marcantes na sua carreira no esporte, pensando em sentimentos e emoções (positivas e negativas).**

“[...] ía ser o Campeonato Brasileiro em Itapira [...] fui pra prova e fiz uma prova que hoje eu dia eu não consideraria a melhor da minha vida, só que consegui ficar em primeiro tal, e foi mais um passo pra mim continuar no esporte, que me impulsionou mais um pouquinho”.

“[...] quando você sobe pro rio você já se encontra com outras forças né, um rio é uma coisa viva, forte, corrente, então essa [...] essa fase aí eu acho é uma das que mais ficam marcadas. E graças a Deus a gente tem esse rio Piracicaba aqui que no final do ano fica cheio, fica lindo [...]”.

“[...] o rio é uma força da natureza, e a natureza se quiser apavora o homem com certeza [...]”.

“A minha primeira competição foi em Americana, em água parada, e fiquei naquela ansiedade. Eu lembro que provavelmente eu tenha dormido mal na noite anterior, de ansiedade, e de tá viajando com aquele grupo, a gente foi de ônibus, em um monte de gente, todo mundo competindo [...]”.

“O que marcou também que [...] um pouco de decepção [...] não sei é [...] foi escolha minha, só que eu fui convidado pra ir pra seleção e acabei não indo [...]”.

“ [...] ía ser o Campeonato Brasileiro em Itapira, março, e cheguei lá, vi todos os atletas chegando com barquinho novo – os atletas da Seleção – aquela molecada que tinha acabado de começar com caiaquinho novo, remo novo, e eu me senti um pouco diminuído, eu confesso que eu me senti um pouco diminuído, me subestimei até [...]”.

#### **6 - Você já passou por situações de apreensão ou tensão na sua carreira esportiva? Fale sobre elas e por que você julga que tais sensações apareceram.**

“[...] 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 [...]”.

“E essa sensação de ficar mais apreensivo ou tenso nunca foi de cobrança externa de pais ou de professor, nada disso, [...] sempre foi uma coisa bem interna e [...] conflito mental interno meu mesmo, então, a cobrança é minha e, [...] era por causa de mim, se eu confiava ou não no que eu tava fazendo e, de que jeito ía fazer aquela parte, então sempre foi coisa particular, nada que [...] nenhum, nenhum fator externo influenciava nessas sensações”.

“Inclusive no momento que eu era remunerado pra praticar o esporte, porque eu nunca me senti na obrigação de [...] de defender ou demonstrar nada pra ninguém, [...] eu não tava lá pelo dinheiro, então [...] não significava nada, porque eu tava ali pelo aprendizado, pela vivência, pela experiência, e não pelo dinheiro, então a cobrança por parte deles, se foi feita eu não levei em consideração”.

“Cada dia que você vai, [...] você cria um lapso, e todo ano que você vai voltando você [...] você já tem aquele lapso daquele primeiro ano [...] que nem tem a “língua” em Itapira, tem o nosso mirante

---

---

aqui no rio, em Salmourão tem a “garganta do diabo”, ahh [...] então você vai criando meio que aqueles pontos-chaves no rio assim que [...] que causa [...] causa uma diferença né”.

“Apreensão porque você nunca sabe o que é que vai vir, porque é sempre uma pista diferente, é um rio diferente, um dia diferente, aí você já fica meio apreensivo e [...] cada pista é diferente, [...] o ponto que é de maior dificuldade, [...] então você fica mais apreensivo quanto aquela parte, pode ser uma onda, pode ser uma [...] um off-set, pode ser uma remonta, cada pista tem o seu ponto de maior dificuldade”.

**7 - Diga-me o que é sentir medo para você? Já teve esse sentimento praticando seu esporte? Fale sobre isso.**

“[...] lá em cima na hora de concentra, você vai dar mais enfoque naquela parte, então você fica mais apreensivo quanto aquela parte [...]”.

“[...] quando eu entrei eu achava aquilo lá um [...] um [...] imenso, eu achava um negócio gigante, assustador [...]. Isso deixa marcado mesmo, essa fase de transição da lagoa pro rio. A gente sente um pouco de medo, aquele friozinho na barriga que dá sempre, até hoje em dia se eu for num rio desconhecido e enfrentar alguma corredeira mais forte, aquele friozinho na barriga dá”.

“[...] acabamos virando numa pedra e acabei tomando uma correria bem forte, desci uma “garganta” sem capacete lá, tomei muita água, aquele dia achei que ía morrer, e quando eu saí da água eu nem queria mais fazer a descida, fiquei bem mexido assim, caí do cavalo pra querer não andar mais”.

“[...] e, eu tive que controlar aquele meu medo, que aquilo ali foi medo de verdade, controlar aquele meu medo e superar [...] que eu sabia que um dia ou outro, como eu não queria largar o esporte, eu ía ter que superar, só que [...] é foi uma superação de medo, tive que [...] que ir pra frente, bola pra frente e o resto é passado”.

“Sei que [...] que foi uma experiência bem marcante mesmo que eu [...] que eu quase [...] morri, acredito que eu quase morri aquele dia. Nessa hora [...] nessa hora nem dá tempo de pensar, eu acho que é mais um instinto de sobrevivência que fala né?! Então, você quer viver, o ser humano quer [...] tem por natureza a vontade de viver, então, que eu queria era nadar e respirar, lembro que era difícil, fiquei um tempão em baixo da água ali e, na hora que eu saí da água eu [...] eu fui [...] a partir daquele dia eu fui um cara mais prudente”.

“Acho que medo é [...] o que vai caracteriza o medo pra mim é quando aquele instinto de sobrevivência tá falando alto [...] um alto grau de apreensão e tensão diante de uma dificuldade eu acho [...] é aí que eu vou sentir o medo, quando eu vejo um rio muito grande, e que eu percebo que a força dele é muito maior que a minha capacidade, eu vou sentir medo”.

“Só que no meu esporte eu num [...] não é uma coisa muito freqüente, porque eu confio no que eu tô fazendo e, hoje em dia eu já não faço loucura à toa, nem quando [...] nem nada imprudente. Então eu já não sinto tanto medo hoje em dia. Eu sinto mais uma adrenalina e [...] eu não sei em termo científico o que pode ser uma adrenalina, um estresse, que vai [...] alguma coisa que vai soltar aquilo ali no seu corpo. Só que medo [...] medo eu não sinto mais assim, é difícil”.

“Não sei se é propriamente dito um medo, a adrenalina é causada acho que pelo medo e pelo estresse né, sei que [...] você fica deslumbrado né, você fica [...] aquele olhar brilhando assim, maravilha, maravilhado com o que você tá vendo”.

“Eu acredito que [...] eu posso ficar tenso, eu acho que [...] são diversos níveis de medo né, acho que ficar tenso já é pouco de medo né, ficar apreensivo já é um pouco de medo, então num nível

---

---

maior de [...] desse que eu falei de [...] instinto de sobrevivência, que nem na [...] na ocasião de Nova Roma do Sul, aquilo foi o medo de morrer e, existe medo de ser mal sucedido, existe medo de fracassar, existe medo de [...] de se passar de bobo, de ser humilhado. Medo no esporte, já senti, mas nesse nível [...] nível que eu falo que é de tensão e apreensividade, não de [...] não de lutar pela vida. Acho que é isso”.

### **8 - Fale da maneira como você tenta manejar ou driblar ou diminuir seu medo no esporte.**

“Geralmente, eu analiso bastante a pista, e aquela parte que me deixa mais tenso e apreensivo eu tento passar passo a passo, estudar bastante a linha, pra me senti [...] me deixar da forma mais seguro, [...] daí eu me vejo e vejo se eu tenho capacidade ou não pra me [...] pra arriscar daquele jeito, [...] então eu estudo bastante a pista e tento ir seguro”.

“Na hora que eu tô ali, nos últimos três minutos antes da pista eu fecho meu olho, vejo a pista passo a passo, e sei o que vou fazer, e assim a tensão e a [...] e aquele estado apreensivo, ele diminui, porque você já vai tar mais seguro do que você tá fazendo; adrenalina, aquele friozinho na barriga vai tá ali com você, só que aí você usa isso a seu favor, [...] então eu tento usar aquilo a meu favor”.

“Sei que pra mim diminuir o medo eu vou analisar, se o que eu tô fazendo é insensato ou não, se eu tenho confiança em mim, e eu vou “tacar a cara”. [...] Eu vou vê: vou morrer ou não vô; não vou morrer, vou ganha [...] vou ter história pra conta pro meus netos, vou e “taco a cara”, é assim que eu driblo o meu medo”.

---

## **PARTICIPANTE 3**

### **1 - Fale sobre a sua infância, sobre os momentos que você costumava brincar e jogar com familiares ou amigos.**

“[...] na fazenda [...] a gente tinha uma fazenda, brincava assim, em campo, tudo [...]”.

“Quando moleque né cara, era, [...] primeiro era aquela brincadeira de rua, passa pra molecagem, um pouco maior, mais entre família, primos e, [...] brincadeira normal, pega-pega, esconde-esconde, coisa assim, de competição, sempre gostei de participar, sempre me dava bem [...] subi em árvore [...] eu era muito pequenininho, era muito ágil, pra subir e descer e correr [...], e acho que me dava bem nisso aí, porque eu gostava também, [...] Era mais na rua assim, as brincadeiras de infância mesmo é mais na rua, aí, começo a vim [...], eu lembro que vinha a moda de patins, moda de coisa [...], a gente brincava de joga, anda de patins, coisa tudo meio que na rua”.

### **2 - Fale da sua vivência nas aulas de educação física.**

“Nas aulas de educação física, eram mais ou menos as modalidades populares, eu lembro que [...] da época que começa aproximar os jogos escolares até, o professor ele diversificava um pouco, [...] no começo era tudo aquela bagunça, de chutar bola, e depois foi [...] foi crescendo, até na quinta série, eu lembro, teve futebol [...] e a partir da sétima, oitava série, começou outros esportes, teve vôlei, handebol, tudo e eu gostava de participar um pouco mais eu fiz aula de natação na educação física, porque puseram uma piscina, aí eu participava das aulas de natação, que era uma coisa que eu adorava de fazer. Jogava né, vôlei, outras coisas, corrida, eu gostava muito de atletismo, nessas partes eu achava que eu ía bem, pela agilidade, tudo”.

“E meu professor, o professor de educação física eu lembro do [...] da quinta à oitava série, eu me

---



dava muito bem com ele, era um cara gente fina, assim, mas ele sabia que eu não gostava de futebol, então eu acho que ele respeitava”.

“[...] quando tinha os jogos escolares eu até participava, das outras atividades, assim, inclusive jogos escolares ele até não engloba só o esporte, engloba assim [...], englobava às vezes aula de perguntas, competição de pergunta, ehh, é raciocínio, e até outras coisas que precisava eu entrava bastante, encabeçava nesta parte”.

“[...] gostava bastante até de organizar. Inclusive também, nos jogos escolares, às vezes eu era [...], participava de escolher a turma, eu era [...] também eu gostava de organizar pra escolher times, e jogava né”.

### **3 - Conte-me como você começou a praticar seu esporte atual.**

“[...] tava no parque da rua do porto, em Piracicaba lá, quando tinha, né [...], tinham as aulas, fui caminhar com minha mãe, minha mãe caminha diariamente, e um dia eu vi aquela brincadeira de caiaques, tudo, e eu fiquei interessado, até que lembro que foi numa sexta feira isso, eu perguntei se eu poderia entrar na sexta feira, tudo, daí minha mãe não deixou até, porque eu não tinha levado bermuda, mas que na segunda feira ía ter aula e eu podia entrar”.

“E eu lembro até que, nessa época né, que foi quando eu tinha treze, quatorze anos, foi uma época que meu irmão saiu de casa, e eu era muito ligado com meu irmão, que ele foi fazer faculdade, e quando [...] quando eu comecei a entrar na canoagem eu percebi que tinham muitas pessoas, não só o professor, mas outros atletas, que lembravam um pouco a figura do meu irmão. Eu lembro que eu sofri muito quando meu irmão foi embora de casa, sabe, ele [...] você tem treze anos e tá acostumado a brincar e tudo, mas eu me identificava com os professores né, com o professor e com a molecada que remava, como meus irmãos assim, então acho que foi isso uma das [...] das [...], que eu fui me ligando ao esporte”.

“[...] o incentivo dos meus pais passou a ser diferencial mesmo [...], foi quando, em 2002, eu recebi o convite pra participar da equipe, da equipe brasileira, da equipe permanente, daí foi aí que eu tomei minha decisão, eu falei não, eu quero o esporte, [...]. A partir desse momento eles botaram todas as fichas em mim, até hoje assim, acho que eu sou, na minha modalidade, um dos atletas que os pais mais [...] mais apóiam, sem dúvida”.

“Eu acho que a associação que eu entrei também ela tinha uma, uma idéia de engloba assim o atleta como [...], como um amigo, não só como mais um esportista, ou como [...], uma pessoa que poderia dar um esportista como poderia dar uma pessoa qualquer que só passou pelo esporte. Então isso que eu me identifiquei muito na associação, na canoagem né. Aí daí que eu comecei entrar mesmo assim, até o D., o A., o P., toda essa moçada eu acabei meio que chamando eles né, pegando peso meio que pro lado do irmão que eu sentia falta.”

### **4 - Fale das suas primeiras experiências em competição.**

“[...] nas provas de iniciantes, acho que a melhor coisa que tem é fazer prova de iniciante, porque a pessoa vai aprendendo a competir, né. Aí fui indo, comecei a me dar bem, até comecei a ganhar as provas de iniciantes, tudo né”.

“Minhas primeiras experiências em competição de corredeira, eu lembro até hoje, foi uma competição em Socorro, comecei a ficar nervoso, [...] eu tava meio desesperado, nossa [...], e foi um [...], pra mim foi um fracasso, entendeu, eu não consegui uma boa colocação, acho que eu fiquei em [...], não peguei nem pódio, mas eu lembro que aquilo me deixou numa pilha assim, que eu lembro até hoje que nossa [...]”.

### **5 - Fale sobre situações marcantes na sua carreira no esporte, pensando em**

### **sentimentos e emoções (positivas e negativas).**

“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”.

“Eu tinha [...], eu participei né, foi até meu primeiro brasileiro, e nesse brasileiro, em lembro, em 2000, eu tava na C1, e eu ganhei, né, o cara que tava em primeiro na C1 júnior, ele tava até pré-classificado pro mundial, ele deu uma errada e eu ganhei dele, né, antes dele ir pro mundial júnior, e eu tinha apenas quinze anos, né, e era o primeiro ano meu na C1. Eu acho que esse sentimento assim, pra mim foi muito bom, de eu me valoriza, de eu ter ganhado de uma pessoa que pra mim, eu lembro que eu olhava assim ele, pô, ele vai pro mundial, ele é um [...], uma pessoa que eu tenho que seguir, e eu até, foi a primeira pessoa que eu ganhei, acho que foi um sentimento legal.

“Outro sentimento bom que eu lembro, foi a primeira vez que eu classifiquei pro mundial assim que, né, eu tinha assim, até um sonho na minha cabeça [...] me chamaram, eu era o atleta mais novo, da equipe, e quando eu cumprimentei o atleta mais velho, o G., ele me disse bem assim, “bem vindo ao time”, sabe [...], acho que, esse sentimento que eu tive de [...], acho que me engrandeceu, foi uma coisa que [...] me enchia o peito, eu ficava muito orgulhoso disso, acho que é um dos sentimentos gostosos, um dos sentimentos bons assim, que eu tenho”.

“[...] um sentimento que não me pareceu tão bom, foi quando em 2003 eu não consegui classificar na equipe, e acabei sendo um atleta até um pouco assim rejeitado, né. Também outro sentimento ruim foi em 2004, depois que eu voltei do pré-olímpico na [...], em Atenas, que eu não consegui a vaga [...]”.

“[...] outro fato marcante como decepção, teve em 2001, como eu já citei, eu fiz a primeira vez a equipe, que era o mundial nos Estados Unidos, em 2001, e a data da minha passagem de embarque tava pra dia 11 de setembro, [...] teve o atentado das torres gêmeas no Estados Unidos, e acabou cancelando o campeonato. Pra mim aquilo era o fim do mundo, né, não interessava se o mundo inteiro estava se pegando, tava um matando o outro, para o mundial era o meu mundial, era meu primeiro mundial, era minha conquista, e eu queria porque queria ir de qualquer jeito. Isso me deixou bastante frustrado assim”.

### **6 - Você já passou por situações de apreensão ou tensão na sua carreira esportiva? Fale sobre elas e por que você julga que tais sensações apareceram.**

“[...] E 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”.

“[...] eu já competi pra outras pessoas, já [...], e não pra mim. Eu fiz muita competição pensando nos outros e, pensando numa realização ou pensando numa decepção, e não fiz isso pra mim”.

“[...] numa Copa do mundo na Eslovênia, que o rio é em Tacen, né[...], era um rio muito forte, a largada era enorme assim, e eu [...], eu fui o primeiro atleta a largar da primeira [...], da competição eu era o primeiro atleta a largar, numeral 1, e quando cê tava na largada assim, era uma água [...] uma água plana, dali um pouco tinha aquela queda, eram uns 3 ou 4 metros de desnível, depois dali você não via mais nada, assim, você só via umas das últimas balizas no fundo, e a torcida, coisa que eu nunca tava acostumado a ter também, você só via os últimos lugares da arquibancada. Eu lembro que essa competição em Tacen, na Eslovênia, me [...], me 'cago nas

---

cuecas' ”.

“Acho que, como eu já ditei, em algumas provas né, a gente fica apreensivo né, ou mesmo tenso, né. Eu lembro [...], eu tenho bastante imagem de competição internacional minha, de tá [...], tá a pista montada, tudo, e eu tá analisando a pista e [...] se fala “pô, aquela baliza [...], essa parte [...], esse trecho é difícil, eu não sei se eu vou conseguir ou não”, e acaba sendo [...], você fica muito nervoso”.

**7 - Diga-me o que é sentir medo para você? Já teve esse sentimento praticando seu esporte? Fale sobre isso.**

“[...] você fica muito tenso sim, antes da largada, ainda mais antes [...], você tá pra largar [...]. Quando tem uma parte que você pode [...], você sabe que aquela parte você pode errar, fracassar, é muito difícil largar com esse pensamento”.

“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”.

“[...] quando eu passei pro rio, parecia que eu tinha [...], tava indo remar no [...], num rio caudaloso assim, né. Eu lembro até, nas primeiras aulas era uma correderinha bem fraquinha assim, cara, e a gente tinha que fazer o cruzamento de um lado pro outro assim, e aquilo me [...], as minhas pernas assim, balançava assim sabe, daí o [...], é o início né cara”.

“[...] uma competição em Socorro, que é um rio que, hoje acho que se eu olhar pra Socorro eu dou risada, e aquele [...], ainda eu lembro que naquela época aquilo me botava um medo assim que, parecia que na hora que eu virasse o barco, aquilo ía me engolir né.”

“Cerquilho pra mim também era o rio que meus Deus. Aí eu tinha que largar lá de cima, e ainda tinha uma queda que descer, e tudo [...], hoje eu entro nesses rios aí que eu passei tanto medo e é uma coisa tão tranqüila assim que, né.”

“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 [...] aparece”.

“Medo [...], medo [...], ah [...] eu vejo o medo talvez até de dois [...] dois níveis assim, né. Medo que você tem de [...], de [...], de não se dá bem, de morrer, não sei, e o medo de [...], medo de, talvez, de fracassar, eu acho que essa é [...] o medo, o medo real, que é o medo que você [...], se você fazer alguma coisa errada você pode morrer, se pode, né; e o medo de fracassar talvez o limite dele tá na cabeça”.

“Eu acho que [...] como essas sensações aparecem, eu acho que é insegurança, não só insegurança psicológica também, mas eu acho que o que mais traz isso é o [...], essa insegurança, é porque você não tem um embasamento técnico pra fazer aquilo, é uma [...] uma [...], às vezes é uma porta que você sabe que te falta técnica. Eu acho que isso é o que dá essa tensão, assim, é o que dá essa tensão, de saber que você não vai poder fazer melhor, o melhor ali”.

“Você começa a julgar, pô, hoje eu tenho a capacidade pra fazer isso e aquilo, isso e aquilo, mais [...] e meu resultado, vai ser bom? Será que eu vou conseguir suprir o meu resultado com minha capacidade Daí eu me ponho na cabeça, será que eu fazendo tudo o que eu sei, ainda eu vou

---

---

conseguir um resultado bom? Será que se eu desenvolver o trajeto, o percurso da maneira certa, vou tar no primeiro lugar? Então essa apreensão é o que aparece, talvez essa, não é incerteza assim, mas é a dúvida de [...] de [...], de saber se você é capaz de fazer aquilo corretamente, ou fazer isso da melhor maneira pra ser o primeiro. Acho que essa é a situação de apreensão que hoje atinge”.

“Só que, esse outro medo, o medo de fracassar, o medo de, de às vezes se frustra, né, diante do resultado é um medo que afligi, não só eu, como acho que outros atletas. Vai de como os atletas geram esse medo. Tem atletas que sabem jogar esse medo como um fato positivo, um fato que vai te incentiva. Eu acho que falta ainda eu trabalhar com esse meu medo, podemos dizer medo, né, desse meu [...] dessa minha incerteza, talvez, dependendo da competição”.

“[...] esse ano vai ter um campeonato mundial no meu país, e talvez eu chegue apontado como um atleta [...], como um dos melhores atletas do país, eu acho que, mesmo pelo jeito que a gente vai ser apontado talvez eu vá ter que analisar e trabalhar esse meu [...] esse meu lado, talvez esse meu medo, de vencer, talvez, não sei, não sei trabalhar como esse medo aí”.

“[...] com certeza eu já tive medo, já tive medo de errar, já tive medo de não me classificar, já tive medo de perder, e já tive medo também não no meu esporte, na canoagem Slalom, mas na minha modalidade, né, na canoagem mesmo assim. Eu já tive medo porque já fiz descidas em rio e descida de rio forte, que eu tava dentro do caiaque, coisa que às vezes eu sabia que se eu tivesse um erro eu podia, não sei, morrer, ou me machucar feio. Então esses dois medos que eu classifico[...].”

### **8 - Fale da maneira como você tenta manejar ou driblar ou diminuir seu medo no esporte.**

“Eu agora me baseio um pouco na confiança. Antes da largada eu converso comigo mesmo, assim, acho que eu sou um cara chato comigo mesmo, de cobrar, analiso a pista dez, quinze, vinte vezes, quanto for necessário, e converso comigo, tentando na base da confiança. Falo meu nome mesmo “vamo lá L., você é capaz, você é capaz, e você vai conseguir”, eu tentando [...] como eu gosto de fazer com as outras pessoas, eu motivo as outras pessoas, eu gosto de me motivar. Isso é uma [...], você consegue só de um jeito, na confiança”.

“Então o que eu tento fazer antes da competição é me garantir confiante. Me garantir na parte confiante, mesmo que tenha um pequeno erro na descida, tudo, eu tento “não, vamo lá, vamo lá, vamo lá, não é pra perder”, e nesse momento já tem que levantar a cabeça e já confiar que o que vai vir pra frente vai suprir seu erro, né”.

“Então isso que faz a gente ter que buscar né, nunca perder a confiança. Isso hoje eu trabalho. Confiança acho que é você confiar nos seus atos e naquilo que você pode fazer. E se não deu certo, analisar, analisar esse porque que não deu? Ou porque que não tava bem? Faltou confiança? Faltou o que? Faltou se impor no barco? Isso é que eu tô me perguntando e tô trabalhando, pra que a competição de daqui a alguns dias eu tente não ter”.

“Eu acho que é muito trabalho e reflexão, assim. Depois de uma competição dessa, assim, que eu senti insegurança, medo, eu tento analisa se eu me dei bem o se eu me dei mal. Tudo é uma análise, e acho que o atleta vai se conhecendo né, eu acho que essa é a maneira de dribla e evita que esse medo não aconteça mais, essa insegurança, a dúvida e a incerteza. Acho que você tem que trabalha assim, do mesmo jeito que você treina seu corpo todo dia, tua parte física, tua parte técnica, tem que treinar tua parte mental, tua parte tática”.

“E o que eu to fazendo pra driblar isso aí é muita reflexão, assim, antes, e depois, depois de competição, depois de treino, depois de algumas atitudes minhas, analisando muito atitude minha

---

---

que eu já tive no passado, e analisando assim [...], os erros principalmente. Porque aí é onde a gente mais cresce. eu acho que talvez, daqui 1 ou 2 anos aí, do que eu tiver [...], quando eu tiver no meu auge, da carreira, eu espero já ter administrado parte desse, desse meu medo né, e dessa minha insegurança”.

---



---

#### **PARTICIPANTE 4**

---

##### **1 - Fale sobre a sua infância, sobre os momentos que você costumava brincar e jogar com familiares ou amigos.**

“Na minha cidade, pequena assim, né cara, todo mundo conhecia todo mundo, era [...], tipo, direto vivia na rua, brincando, não tinha perigo de nada, né cara, de assalto, assim essas coisas. Direto ía jogar bola, com a gurizada, e vivia na casa dos meus primos, brincando, não tinha enrosco. Era escola e brincadeira”.

“[...] na minha família, os primos assim, são tudo na mesma faixa etária. Bastante primos a gente tinha, e jogava bola, saía e brincava na praça, [...] a noite, brincava de esconde, na rua assim direto”.

“Direto a gente brincava no rio também, chegava a tarde, no verão, a diversão da cidade é roda de bóia, nada, brinca de pega-pega no rio. E corredeira a gente conhecia muito”.

##### **2 - Fale da sua vivência nas aulas de educação física.**

“Chegava [...], a gente não via a hora de chegar a educação física, né, ficava a semana inteira, ansioso pra ir [...], ficava tipo assim, meninas num canto, assim, geralmente não faziam nada, e a piizada jogando bola. Às vezes, tinha vôlei, alguma coisa, e teórico assim, muito pouco, xadrez, regras, essas coisas de futebol, handebol, mas geralmente o professor chegava, jogava a bola lá a gente, e por isso a gente gostava mesmo”.

“A gente tinha o time da escola né, tinha o time A e o time B, do segundo grau e o time do primeiro grau. E a gente se pegava entre nós, saía pros jogos [...]. E sempre tinha os jogos regionais, nas regiões. Aí, pra ir pra esses jogos, tinha o municipal, que juntava todas as escolas de todas as regiões, pra ver qual time ía pro regional. E meu time da cidade sempre ganhava assim, sabe”.

##### **3 - Conte-me como você começou a praticar seu esporte atual.**

“Na cidade chegou um projeto lá, de escolinha de canoagem, com os barcos e tudo mais. Daí um professor de educação física também chegou lá e falou “ohh, vai abrir a escolinha”, e tal [...]. Mas aqui não [...] lá não tinha uma metodologia assim. Eles [...] a gente foi praticamente a primeira turma lá da escolinha. [...] O nosso professor ele também tava aprendendo com a gente, não era um [...] ele não tinha experiência também, no Slalom. Ele foi aprendendo junto com a gente”.

“[...] o professor também tipo, ele sempre ajudava o aluno pra conseguir as coisas, com pai, tipo, chegava e “olha, seu filho tá indo bem, não sei o que, não sei que lá” e eu pedi um caiaquinho, né, de fibra, e eles foram e compraram um caiaquinho pra mim [...]”.

“[...] me apoiavam cara, eu saía competi, eles me ajudavam, sempre [...], sempre acreditaram ne mim assim”.

##### **4 - Fale das suas primeiras experiências em competição.**

“A primeira competição que eu me lembro, fazia acho, que três semanas que eu tinha começado a remar. E foi lá no rio mesmo, lá em Tomazina. Daí foi aqueles barquinhos surfinho, né, e tinha competição de 100 e 50 metros. E eu classifiquei na final do [...] dos 100 metros lá. E depois,

---

mesma coisa aconteceu nos 50, [...] e eu peguei em segundo lugar nas duas baterias. E daí, minhas duas primeiras medalhas na canoagem, três semanas, me empolguei também cara”.

“Depois, não ficou por aí. Tinha uma competição em Santa Helena e aí eu já tava mais desenvolvido até. E ganhei medalha também. E fui ganhando as medalhinhas. A gente foi se empolgando né, cada vez mais. No final do ano, teve uma competição, depois que a gente tava começando a remar Slalom, já, teve uma competiçõzinha de [...], de iniciante, lá em Tomazina. [...] E eu consegui fazer todas as portas, a galera meio que se embaçava um pouco, tudo. Peguei troféu de primeiro lugar. Aquilo pra mim foi [...] vixe. Tenho a filmagem ainda, até hoje. Eu olho assim, eu [...] nossa [...]”.

“Daí um [...] tipo, um mês depois, a gente foi pra Três Coroas, primeira competição fora, assim, do estado, acho que em 98. E chegou, nossa, era tudo novidade. Nunca tinha visto remo de carbono, caiaque de carbono, os caras remando, assim, se via aquilo, “nossa, olha os caras, o que eles fazem”, ficava espantado assim. Aquilo pra mim foi, vixe, foi [...] a melhor sensação que [...] da canoagem que eu já tinha sentido, né. E meu pai também daí se empolgou, começou a apoiar mais ainda. É [...] o comecinho foi massa mesmo.”

#### **5 - Fale sobre situações marcantes na sua carreira no esporte, pensando em sentimentos e emoções (positivas e negativas).**

“Acho que a situação que mais marcou, [...] foi acho que uma seletiva em 2005. [...] E foram três provas na seletiva. E na primeira prova, que eu me lembro, eu tinha andado mal. No sábado eu consegui fazer uma prova boa. Precisava de mais uma prova boa no domingo, pra mim classificar. E nisso, já tinham dois canoístas que já tavam numa situação muito melhor que a minha, muito boa. E na primeira descida do domingo, [...], não tinha andado bem, tava numa porcentagem muito alta. E os outros dois canoístas tinham andado bem pra caramba [...] era uma situação quase impossível de eu classificar, e dependia dos dois andar muito mal e eu fazer uma descida espetacular, no domingo. Eu já tava desacreditado totalmente, depois da primeira descida, não acreditava em possibilidade nenhuma de [...] de [...] de eu conseguir a vaga. Depois eu vi o resulta lá, tava em primeiro lugar, classificado [...], então eu falava assim, como pode cara, uma situação tão, tipo, não dependia só de mim sabe, até hoje eu fico meio abobado assim”.

“E pensando em emoções negativas, [...] eu tendo resultados ruins. Lógico, tive vários resultados negativos, ruins, assim, que não foram satisfatórios [...]”.

“E eu fui com um barquinho de fibra né, e a galera toda já tinha barco de carbono complicado, totalmente diferente eu não consegui andar muito bem, bem, bem. Só que você via que cê não tinha nível, não tava no nível ainda pra [...], pra chega numa [...] pra anda bem naquela pista, naquela situação. E isso dá uma frustração, o sujeito meio que [...]”.

“[...] Às vezes saía alguma coisa boa, o cara se alegrava um pouco, mas era mais, uma sensação negativa, assim, que prevalecia”.

“E muitas vezes eu me sinto pressionado, [...] teve um tempo [...] uma temporada assim que [...] tipo, a gente por tá lá na equipe permanente assim, e ter treinador, e tem mais gente em cima, eles, não querendo julgar assim, mas eles vê mais o lado deles, então eles passam essa pressão, porque tipo, se a gente não tiver um bom resultado, quem vai penar mais vai ser eles, porque eles vão ser despedidos, tal e tal, e essa cobrança eles impõe muito, por um bom resultado, por seletiva, se o cara não se classificar e, e eles acabam, até mesmo a confederação, em competições internacionais, assim”.

#### **6 - Você já passou por situações de apreensão ou tensão na sua carreira esportiva? Fale sobre elas e por que você julga que tais sensações apareceram.**

---

“Meu, e foi uma das seletivas mais tensas que teve, assim, acho que pra todo mundo que tava lá. Mundial na Austrália, todo mundo querendo ir, só duas vagas, e a pista, o lugar, difícil né cara, foi tenso pra todo mundo”.

“E a primeira competição internacional foi em Tacen, na Eslovênia, e aquela largada lá, vixe, muito forte, o pancadão. [...] Só que, nossa, você sente aquele gelo, né cara, o braço mole, treme, principalmente na largada, primeira vez que você vai largar com fotocélula, aquele somzinho, céu fica, meus Deus. Chega aquele frio na barriga, embaçado cara”.

“[...] teve Campeonato Mundial Sênior, né, em Burg, na França. Outro rio muito forte. [...]. Olhando assim de fora você não acha que é tudo aquilo cara. Você acha que, vendo os caras andar, você acha que você consegue andar. Mas quando você chega lá, você vê que [...] o troço não é fácil. Aquela água gelada, água de geleira né, muito desnível, muita queda, muita [...]. E não só eu, como a gurizada falava também, que não via a hora de acabar o treino e rezava pra hora de não chegar o treino. Um rio muito [...]. E não só em Burg, como nas outras assim também, dava um gelo cara, porque é uma coisa nova, inédita cara, assim, né. E não sabia como enfrentar direito, meter a cara, ficava meio na defensiva. Meio que pra baixo. E não conseguia fazer aquilo que você queria, olhava no vídeo, assim, nossa [...], porque que acontece assim, dá uma aflição, uma [...], dá uma coisa negativa no cara, assim”.

“Com certeza né cara, quando a gente começa assim, vai competir, uma coisa inédita, assim, você treme um pouco né. Mas com o tempo você vai aprendendo a lidar com isso, vai [...]. Lógico, é impossível dizer que hoje, assim, mesmo depois de tanto tempo assim, você não sente aquele friozinho, você não sente aquele [...]”.

“E um pouco de tensão, um pouco de [...], não que seja medo de errar, mas [...] não sei como justificar. Uma competição tem público, tem narração [...], e tudo isso influencia. Acho que um pouco é isso. Um pouco é que você vai pensar no resultado também, você quer que ele seja positivo, e essa tensão vem por esses fatores cara. A busca do resultado, a excelência, né, o cara não treina um ciclo inteiro pra chegar numa competição e [...] ele tá ali porque ele quer um resultado, né cara”.

“Então acho que, é duro né, é difícil de lidar, você tem que [...]. Cada competição é uma sensação, cada prova você tenta lidar de uma maneira, que te conforte né, que te deixe na melhor sensação pra competir. Mas isso vem por esses fatores mesmo, por resultado e [...], acho que o que mais leva em conta é o resultado, né”.

### **7 - Diga-me o que é sentir medo para você? Já teve esse sentimento praticando seu esporte? Fale sobre isso.**

“Então, medo, eu diria assim, que pra mim o que é medo, no meu esporte pra mim, seria o medo de encarar uma corredeira forte, ou pular uma cachoeira, uma queda, isso pra mim seria medo. Agora, teria a sensação de medo assim, [...] mas acredito que eu não possa considerar como medo, que é tipo, psicológico, que é numa prova, assim, de ter pensamento negativo, de errar ou [...]. Isso seria um medo psicológico, poderíamos dizer assim”.

“[...] mas acho que o medo [...] medo mesmo seria o medo físico, de se machucar, de se ralar, bater a cabeça numa pedra, se afogar [...]. Mas esse medo dificilmente eu [...] agora, assim, depois de anos de experiência, não [...]. Até já tive várias [...], quando tava começando, virei, bati a cabeça na pedra e, me cortei, levei ponto, e tudo, e uma semana depois já tava na água. Tipo, essa sensação acredito que eu senti quando eu tava começando, quando eu tava descobrindo o que era a canoagem, descobrindo o rio, mas hoje isso é diferente”.

“Mas, nunca senti medo assim, [...] sobre medo, acredito que hoje, não sinto nada não. Acredito

---

---

que mesmo nas situações que a gente tava lá no exterior, com as dificuldades dos rios, não era uma sensação de sentir medo, assim, do tipo “ahh, vou nadar, ou vou me machucar e tal”. Era uma sensação de [...] de uma tensão muito grande, sabe”.

“[...] é aquele friozinho, né cara, que eu acho que dá em tudo mundo, e [...], final de copa do mundo, e o jogador, cê acha?! Você entra com um friozinho É uma coisa, mas é uma coisa ruim, é uma coisa engraçada, é uma coisa [...] um gelo, inexplicável, não tem como dar um nome pra isso aí. E acho que isso é comum em qualquer esporte, mesmo campeões olímpicos já falaram que sinais, assim, sentir o coração batendo no colete, de tanta emoção, de tanta [...] mas acho que você tem que levar isso pra um lado positivo, né cara, tem que saber lidar com isso, com o tempo você vai aprendendo, você vai [...]”.

“[...] Porque você não sabia muita coisa, e você não fazia muita coisa, assim. Tipo assim, se você rolar ou se você rodar, ou se você perder, você pode descer entendeu, então não chega a ser um medo. Mas a insegurança, a segurança que a gente não tinha lá naquela época Mas não que a gente se machucasse, ralar ou afogar, ou alguma coisa parecida. Mas com o tempo a gente vai adquirindo essa segurança, essa confiança né”.

#### **8 - Fale da maneira como você tenta manejar ou driblar ou diminuir seu medo no esporte.**

“Então cara, quando eu chego pra competir, primeiramente eu faço um, [...] eu tenho um ritual, sabe, de me concentrar, de analisar a pista, uma conversa comigo mesmo [...] e entro na água, pra fazer um aquecimento, tento estar bem preparado pra aquele momento da competição. Tento ficar bem concentrado, tento não escutar as coisas de fora, né, narrador, e tudo mais, torcida, pra tá bem preparado. Tento estar em harmonia, eu, meu barco, remo, nas 19 ou 20 balizas, eu vou traçar o rio, tento entrar numa comunhão, e o resto deixo sumir da minha cabeça naquele momento”.

“Pra eu saber o que eu vou fazer, vou fazendo, tipo, passar um filme na minha cabeça, antes, momentos antes, assim, do que exatamente eu vou fazer, durante aqueles 100 segundos, 110 segundos. E antes da descida, é você tá [...], é só fazer aquilo que você planejou. E que nada, nada, nada possa interferir nisso. Saber onde vai passar, onde vai remar, e como vai entrar, e tudo isso. Nada [...] você tem que estar com tudo isso na cabeça. Não pode deixar que nada interfira. Tudo sintonizado, e fatores externos, naquele momento, não [...], é só você, seu barco, o rio, e as balizas”.

“Procuro também, se tiver uma parte complicada, tipo assim “que bosta de parte...”, não cara, é uma coisa legal, tipo, tento uma amizade, sabe, entre eu e as balizas, assim, “ahh, que massa, vou passar por ali tranquilo, e tal”. Se tiver uma dificuldade assim, mais [...], você não pode levar isso assim. Tento, como se fosse uma amiga minha assim, sabe, mesmo, uma coisa boa, uma coisa [...]. Procuo fazer isso, e me sentir feliz. Toda aquela sensação, todo esse clima, toda essa [...] coisara aí”.

---

### **PARTICIPANTE 5**

#### **1 - Fale sobre a sua infância, sobre os momentos que você costumava brincar e jogar com familiares ou amigos.**

“Bom, na minha infância, eu tive uma infância com bastante liberdade, né, meus familiares, pai e mãe, me liberaram muito pra fazer brincadeira, com meus amigos, primos, etc. Eu brincava de tudo, jogava bola, quando pequeno eu brincava com [...] com bichinhos, bonecos, de tudo, tudo

---



que uma criança poderia fazer algo para se divertir eu estava brincando tendo as oportunidades”.

“Até mesmo brincava [...], em matos né, fazendo barraquinhas, brincando de [...] de policial, no meio das florestas, coisa e tal. Então acho que eu tive uma, uma infância muito legal, por parte, e aproveitando ao máximo ela, com várias brincadeiras”.

“[...] 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”.

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

## **2 - Fale da sua vivência nas aulas de educação física.**

“Bom, minha vivência nas aulas de Educação Física, [...] eu tinha muito interesse em praticar as aulas, gostava muito de praticar ela. Praticava mais esportes, vôlei, futebol, é [...] de tudo, e sempre eu me dava o máximo nas aulas de Educação Física. As aulas eram mais diversificadas assim, era futebol, vôlei, handebol, a gente estudava bastante regras também, dos esportes, basquete, vôlei, essas então a gente diversificava bastante. O relacionamento com o professor, eu tinha um relacionamento muito bom, muito bom, até porque eu [...], nas aulas de Educação Física eu procurava sempre ser o melhor também né, sempre fui um aluno dedicado no esporte, demonstrando bastante interesse”.

“Eu participava também dos inter-séries, na minha região se chamava inter-séries, era o nosso colégio, só nosso colégio, e cada turma fazia seu time, de futebol, ou vôlei, e a gente disputava entre as turmas do mesmo colégio. [...] A gente sempre ficou, a minha turma [...] meu time, sempre ficou entre os três primeiros”.

“Nas aulas de Educação Física eu mostrava muito interesse, sempre, em ser o melhor, e isso o que eu faço [...], isso que eu tento ser hoje, no meu esporte também”.

## **3 - Conte-me como você começou a praticar seu esporte atual.**

“Na época, quando eu comecei a praticar a canoagem na escolinha da Asteca, não tinha um professor. A gente tinha uma escolinha, que a Asteca fornecia o equipamento, barco, remo, colete, saia, capacete, pra fazer a prática, pra nós tá lá praticando. Quem acompanhava nós eram os demais atletas que estavam lá no treinamento, os atletas mais experientes e mais grandes, eles acompanhavam nós. Então, dentro desta escolinha não tive um técnico, um professor me acompanhando no dia a dia. Mas eu sempre gostei, sempre gostei, desde que eu comecei a praticar a canoagem eu sempre gostei”.

“[...] até um dia, meu irmão comprou um caiaque, se chama “surfinho”, é comum onde que eu mora, na minha terra, ele se chama “surfinho”, é um barco bem antigão, só pra brincadeiras, e ele começou, e eu acompanhava ele, eu ajudava ele a levar o barco, até a margem do rio. E um dia, [...] eu sempre acompanhava ele nos treinos dele, no clube, da Asteca, e eu recebi um convite dos atletas da Asteca pra ingressar na escolinha, né. Foi lá então que eu comecei e me dediquei até hoje”.

“No começo os meus pais eram um pouco contra, porque, porque eu venho de família humilde, meus pais não tinham muitas condições de me ajudar a comprar material, foi o caso do meu irmão, também já sabia que o material não era muito barato, pra comprar todo o equipamento, então não tinha muito o incentivo deles. Hoje eles apóiam bastante, eles [...] dão muito apoio”.

## **4 - Fale das suas primeiras experiências em competição.**

---

“Eu acho que de repente foi as competições, e com os títulos já, nas categorias iniciantes, tal, sempre fez com que eu me dedicasse mais, então eu fui crescendo e aperfeiçoando mais, não largando, cada dia, cada dia mais querendo mais, então eu to até hoje assim”.

“[...] eu fui saindo da minha cidade, uma coisa nova pra mim, que eu tive a oportunidade de conhecer vários lugares, naquela época eu não [...] eu não pensava muito em resultado. Só queria mais era competir, tá no meio dos amigos e me divertir também. Tanto me divertir fora, na viagem, como divertir dentro da água, com meu barco, né. Mas me diverti [...], eu lembro que eu me diverti bastante, com todos os meus amigos do meu clube, me diverti muito [...], foi muito legal”.

#### **5 - Fale sobre situações marcantes na sua carreira no esporte, pensando em sentimentos e emoções (positivas e negativas).**

“Um fato que me marcou muito, na minha carreira, de emoção, de um sentimento positivo, foi no ano de 2000, quando eu fui [...] fui classificado para os jogos Olímpicos de Sidney, sendo o único brasileiro na modalidade canoagem slalom a competir nessa olimpíada”.

“E só tive coisas boas, todas positivas, muitas emoções, desde a saída da minha casa, até a volta, após Jogos Olímpicos. Isso foi uma coisa assim que marcou e com certeza até hoje eu não esqueço e com certeza não vou esquecer, e vou ter muita coisa pra contar sobre isso, pra filhos [...] e muitas pessoas assim”.

“Eu tava muito feliz, já contente por poder estar lá, só de poder estar lá eu já tava muito contente, claro que eu queria fazer uma grande competição, mas eu sabia que era muito difícil, mas eu fiquei muito feliz por estar lá, e com certeza eu dei o melhor de mim pra acontecer isso. Com certeza os jogos Olímpicos de 2000 foi meu ápice, né, foi a maior”.

“[...] eu sempre entro na água pra vencer, então todas as competições que eu participo e venço, são coisas [...], são coisas que me marcam, passa um filme na minha cabeça o, o meu passado que eu fiz, por exemplo, o treinamento que eu fiz, aquilo valeu a pena, entendeu, pra fazer tudo isso. Então, cada competição que eu faço, até mesmo os treinamentos que eu faço, e vou pensando nisso, são coisas que me marcam, e isso me emociona um pouco”.

#### **6 - Você já passou por situações de apreensão ou tensão na sua carreira esportiva? Fale sobre elas e por que você julga que tais sensações apareceram.**

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

“Aqui no Brasil, com certeza também fico bastante tenso antes da competição, porque entro na água pra ser o melhor, então acho que, se eu não [...] essa meta de ser o melhor, com certeza, isso faz com que eu fique um pouco tenso e me pressione um pouco, eu boto uma pressão em mim mesmo então. Essa pressão é mais minha assim, mas também tem por outros motivos, né, o motivo principal qual, eu quero ser o melhor sempre. Eu quero ser o melhor sempre, enquanto eu estiver remando, competindo, na minha categoria, na C1, eu gostaria, e quero, quero ser o melhor até eu terminar minha carreira, entendeu. Então por isso que vem essa pressão um pouco acho em mim também [...], uma pressão um pouco dos dirigentes também, pode se dizer que sim, e uma pressão mais minha pressão”.

“[...] aqui no Brasil eu tenho resultados muito expressivos, e lá fora eu compito com outro pessoal, com outro nível técnico, um outro parâmetro. No Brasil a gente faz competições muito boas, por tar em casa, talvez seja um pouco mais fácil, os atletas sejam [...], não tenham um nível tão alto como tem lá fora. Mas, quando a gente chega lá fora Eu não posso errar, eu não posso cometer erros

---

---

durante o meu percurso pra ser o melhor. [...] Antes de começar a competição, a gente se bota lá baixo diante dos outros demais atletas, e isso eu acho que é um fato [...] um fato ruim pra mim, entendeu, que eu ainda não consegui mudar isso”.

“Falando sobre a prova, eu confesso que eu tava um pouco nervoso, né, por ser uma competição [...] por ser um Jogos Olímpicos. [...] Bom, eu tava um pouco nervoso antes da largada, momentos antes, ali, talvez 1 dia antes, 2 dias antes, e até o momento de pegar o meu barco, colocar ele na água, e ir pra largada. Mas é [...] mas tava um pouco assim ansioso, um pouco nervoso antes da competição, preocupado, né, mas, mais ansiedade”.

“Bom, eu poderia dizer, também um fato negativo, pra mim, que foi a não classificação pros Jogos Olímpicos de Atenas, em 2004 [...]. Então foi um fato que me marcou como negativo, né, eu lembro que depois da competição eu chorei muito, né, chorei muito, porque estava triste, desolado um pouco, por não ter conseguido a vaga”.

“[...] todas as olimpíadas estão sendo televisionadas, né, passando ao vivo, muitos, milhões de brasileiros tá acompanhando, tanto como amigos, familiares, e outras pessoas que eu nem conheço, mas estava ali, estão assistindo por mim. Então fiquei muito nervoso, e também lá eram 3.000 pessoas, expectadores assistindo a prova. E eu não [...] eu lembro que eu não queria errar, eu queria ter uma boa colocação, mas sabia que era muito difícil a competição, e eu tava muito nervoso, e não queria errar na competição”.

“Eu não chego lá fora com [...] eu não considero [...] não me considerando num estágio mais alto, que eu posso. [...] Por que que antes da competição eu penso que eu tô lá embaixo, que eu [...] que eu não tenho chance [...]. Então, isso é o principal fato assim, competindo lá fora. [...] É um ponto que eu não consegui mudar dentro de mim ainda, que eu tenho que trabalhar muito pra mudar ainda, entendeu, talvez acreditar mais em mim, eu acreditar em mim mesmo, uma coisa que ainda ta faltando pra mim”.

#### **7 - Diga-me o que é sentir medo para você? Já teve esse sentimento praticando seu esporte? Fale sobre isso.**

“Bom, medo para mim acho que é uma coisa muito ruim, né, que eu não gostaria de ter nunca, mas a gente sempre tem, né, na nossa vida, tanto na vida pessoal quanto na vida esportiva também, com certeza, já tive vários momento de medo também”.

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

“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”.

“[...] medo de [...], mais o medo assim [...] de [...], aquela insegurança, o medo de errar, de errar no meu esporte, isso é o principal medo que eu sinto.

“[...] eu sei que eu sou capaz, eu sei que eu tenho potencial pra fazer aquilo, mas ao mesmo tempo eu tenho aquele medo de não conseguir realizar esses conceitos. O sentimento desse medo de errar eu sempre, ele sempre acompanhou comigo no meu esporte, né”.

“Mas o medo com certeza ele me acompanhou, é [...] já a mais [...] de uns dez anos, em todas as competições, que tem uma, que eu boto uma meta naquela competição, se ela é importante ou não, e com certeza o medo me acompanha comigo”.

---

### **8 - Fale da maneira como você tenta manejar ou driblar ou diminuir seu medo no esporte.**

“[...] eu gosto muito de treinar bem, não gosto de fazer treinos ruins, eu não [...] eu não me sinto seguro, para o próximo, então eu sempre dou o melhor, o máximo de mim para realizar bem aquele treino pra me sentir confiante, para não [...] para esse medo não [...] não vim”.

“De tudo [...] eu tenho tudo gravado em mim tudo [...], todo o traçado na minha cabeça, imaginando como eu vou ter que fazer ali. Isso eu [...], essa é a minha concentração antes da largada. Eu paro lá, eu fico olhando, fico olhando pra todos os lugares, mas eu tô pensando só numa coisa, só na [...] no percurso da pista, como eu tenho que fazer em cada, em cada baliza que eu tenho que fazer, pra fazer uma boa descida”.

“Procuro muito observar os atletas mais experientes, não só atletas do meu esporte, como de outros esportes, como futebol, ciclismo, todos os esportes, todos os atletas mais experientes eu tento observar eles, pra eu tentar tirar alguma coisa de positivo deles também. Também procuro, para driblar esse medo, leio muitos livros, de atletas né, que com certeza todo atleta ele tem um medo e faz alguma coisa pra driblar isso. Então eu procuro, observando, observando, lendo muito e aprendendo, e eu tentar aplicar depois”.

## **PARTICIPANTE 6**

### **1 - Fale sobre a sua infância, sobre os momentos que você costumava brincar e jogar com familiares ou amigos.**

“Podemos dizer assim que eu tive [...] que eu fui privilegiado na minha infância, porque, [...] assim, eu fui [...] eu comecei jogando bola, aqui no oratório. Então, pegava tudo a molecada do bairro inteiro aqui. E [...] fora, fora o futebol, eu sempre fui uma pessoa sempre ativa assim, sempre gostei de brincar de pais enconde-esconde, pais pega-pega, assim é [...], nossa geração foi privilegiada porque a gente brincava muito na rua, né cara. Então bolinha de gude, bets, solta papagaio, joga queimada na rua, brinca de mãe da rua, então assim, a [...] meu histórico motor assim, a minha infância, assim, foi bem grande, a minha vivência motora, eu me considero assim, que isso que me ajudou em qualquer esporte que eu faço hoje em dia cara”.

“[...] na minha família, tinha um tio meu, que acho que foi o primeiro professor de educação física [...]. Esse tio que quando a gente ía nadar na chácara dele ele queria ensinar eu a nadar, quando ía jogar bola ele queria ensinar eu a chutar, quando ía [...] qualquer coisa, quando ía empinar pipa ele que ensinava, então assim, o meu educador na minha família foi meu tio”.

“E já na infância eu era competitivo, né cara, no oratório aí, sempre tinha gincana, além do futebol, a gente tinha a semana olímpica, do oratório, várias gincanas, várias, várias gincanas, a gente jogava bola na boca do palhaço, [...] então, nossa, já desde criança eu fui competitivo assim, eu já criei esse espírito competitivo aí. E assim fui crescendo cara”.

“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”.

### **2 - Fale da sua vivência nas aulas de educação física.**

“Eu era uma criança muito participativa nas aulas de educação física, participava de tudo, alongamento, aquecimento [...]. De primeira a quarta série minha vivência foi mais no futebol, assim, por tá numa escola pública, né. Depois que eu vim pro Dom Bosco eu comecei a vivenciar

---

o handebol, o vôlei, o basquete, o atletismo, porque cada semestre no Dom Bosco eles priorizavam uma modalidade. Então, isso que me acrescentou, assim, na minha vivência motora assim, foi também, a educação física escolar no Dom Bosco, que foi muito bom”.

“E o legal das aulas de educação física é que, sempre que o professor iniciava uma modalidade, ele sempre procurava vivenciar uma parte lúdica, antes de começar a modalidade. Por exemplo, handebol, ele iniciava com uma queimada, ele passava um dia assim só de queimada, porque é um movimento parecido com o handebol. Quando ía iniciar o basquete, ele pegava assim alguns alvos, pra gente tentar acertar esses alvos, lançando a bola pra acertar esses alvos, futebol mesma coisa, brincava de pais pega-pega, porque no futebol você tem que correr atrás do outro pra marcar, então ele começava com pega-pega, então, tinha bem essa parte lúdica também, antes de iniciar as modalidades”.

“Os professores é [...] dedicados na aula, né, e a minha vivência [...], o meu relacionamento com os professores sempre foi bom, sempre queria participar das competições que tinham na educação física, as vezes tinha a semana dos jogos, competitivos, então eu sempre ficava querendo participar, lógico, participava daquelas atividades que mais me interessava, que era o futebol, o atletismo eu gostava, eu gostava de correr, que eu corria bem [...],foi a vivência de competição, assim, na própria escola. [...] Queria fazer tudo certinho, do jeito que o professor falava, eu tinha um bom relacionamento com [...] com os professores, eu tive assim, uma boa educação física escolar”.

### **3 - Conte-me como você começou a praticar seu esporte atual.**

“[...] no meu trabalho entrou um rapaz que praticava o mountain bike, que treinava sério, que participava das competições, e foi o grande incentivo, eu falei, não, vou começar agora, vou começar a participar, aproveitar esse cara que é experiente no esporte, vou pegar umas dicas com ele, vou ver o que que precisa, quais os equipamentos que precisa pra [...] pra praticar. E foi a pessoa que eu considero assim, como [...] assim, que foi o meu professor no mountain bike, né. [...] Porque a [...] o grande lance que me ajudou foi os toques que esse cara deu. E foi assim que eu comecei a pedalar”.

“Em relação aos incentivos dos meus pais, eu posso dizer que esse esporte é que eles afirmaram em mim assim, que eles começaram a me incentivar mais assim, entendeu. [...] Eu pratiquei muito tempo taekwondo também, uma luta, eles também [...] sabe, também não davam muita moral, agora com o mountain bike está sendo diferente. Eles estão interagindo um pouco mais, eu já levei meu pai pra provinha assisti eu, ele gostou do agito lá, da concentração antes da largada, todo aquele agito, até me ajudou a comprar uma bicicleta, ‘vamo T., eu vou comprar uma bike pra você treinar melhor’, então. Me apóia no esporte como apóia meu irmão na música”.

### **4 - Fale das suas primeiras experiências em competição.**

“Aí, logo depois também participei de outras competições que eu fui pegando pódio rápido, que nem, o primeiro pódio mais [...] mais marcante meu foi na corrida do Big Bike, que é uma prova com um nome nacional fudido, é tipo assim, coisa de 700 participantes, assim na prova, entendeu. [...] E a primeira corrida do Big Bike, que é uma prova forte, eu cheguei em quarto colocado, eu subi no pódio, fiquei contente pra caramba”.

### **5 - Fale sobre situações marcantes na sua carreira no esporte, pensando em sentimentos e emoções (positivas e negativas).**

“Em relação às emoções cara, uma coisa é [...], que me marcou bastante assim, foi que, logo nas primeiras corridas minhas, eu comecei a ter bons resultados, e eu não esperava isso [...], e por incrível que pareça cara, a primeira provinha que eu fiz de mountain bike eu já peguei pódio, eu cheguei em quinto lugar. [...] Aí foi e já peguei o primeiro pódio na primeira competição, assim, que me [...] que foi o grande [...] que me incentivou muito eu continuar ir treinando, e ir pras próximas

---

---

provinhas. [...] Esse pódio que eu peguei cara, fiquei muito emocionado, primeiro pódio, minha família ficou contente, e aí, assim foi indo”.

“[...] esse Big Bike são três etapas, é como se fosse uma copa, de três etapas. A primeira etapa eu não consegui participar, eu perdi o tempo de inscrição, fui na segunda, peguei pódio na segunda, de quarto lugar, e na última etapa eu cheguei em segundo lugar, e consegui ficar em terceiro das três etapas na geral da minha categoria. E valeu cara, deu certo, cheguei e peguei pódio lá, peguei a classificação geral, consegui a pontuação da classificação geral, e foi gostoso pra caramba cara, foi um passeio gostoso, e um dos [...] o lance da [...] um dos lances positivos do mountain bike cara”.

“[...] os pontos negativos do mountain bike é você treinar sozinho cara. Às vezes quando eu tô um pouco desanimado em sair treinar, às vezes o desânimo acaba vencendo você, por não tá ninguém puxando você ali. E como o nosso treino é solitário, cara, sozinho, então às vezes você tá desanimado e se você deixar esse desânimo pegar você, você acaba não indo treinar. A grande dificuldade do mountain bike [...] é esse lance de você treina sozinho cara. Você não ter um lugar assim, pra você ter uma aula, você sai sempre sozinho. É você e Deus na trilha, vou lá, ‘hoje vou andar 60 Km’, são 60 Km você conversando com seu psicológico, pega um subidão forte, você imagina que tem uma pessoa do seu lado ali, mais forte que você, [...] e você não pode perder aquele ritmo, e assim você vai indo”.

“[...] assim, pra você sair, é todo um ritual. Você tem que colocar todo o equipamento, então é capacete, luva, bermuda, camiseta, dar uma ajeitada na bike, fazer a água, a alimentação é importantíssimo. Como a gente não treina em local fechado, a gente tem que levar tudo cara, então tem que preparar a água, as vezes tem que preparar um dia antes, tem que colocar no congelador um dia antes, pra no outro dia ela tar congelada pra você sair, porque você vai rodar 60 Km no sol, depois dos 20 Km sua água tá fervendo véio. Um dos grandes lances também, protetor solar. Porque a gente sempre treina debaixo do sol, sempre sol, nunca lugar fechado. Então sempre tem que tá passando protetor solar, então você acaba enjoando do cheiro do protetor solar. E se você não passar você não treina, porque você acaba ardendo no sol, acaba atrapalhando”.

“[...] a primeira vez que eu caí, eu me desanimei, e me senti um derrotado cara. Depois que eu passei essa experiência, que eu vi como eu fui fraco aquela vez, no primeiro tombo meu, entendeu. Hoje em dia eu num [...], hoje em dia pode acontecer o que for, cara, furar o pneu, eu cair, eu não vou desistir nunca, entendeu, porque eu já aprendi isso aí”.

“E eu já caí em competição, só que as vezes que eu caí em competição foi queda, assim [...] quedas que a bike escorregou demais, assim, do que devia escorrega, e eu caí. E isso atrapalha bastante no seu emocional, cara. Quando você cai em competição, parece que [...], nossa, desanima cara. Tem que ser forte pra voltar, porque, geralmente quando você cai, você tá vindo com um pelotãozinho ali, que os caras tão vindo tudo junto com você. E você cai, você perde o pelotão, e até o pelotão de trás ultrapassa você. Então você tem que recupera, e se você não tiver um trabalho ali [...] se você não tiver um trabalho emocional ali, de você fala ‘bom, a corrida não acabou ainda, dá pra mim recuperar, vamo lá, isso acontece mesmo, vamo embora’, e for [...]”

“[...] o grande lance do mountain bike é esse aí cara, é você nunca desistir, nunca achar que porque o cara escapou de você ou você levou um tombo, achar que acabou a prova. Porque todo mundo está sujeito a isso. Então, o grande lance do mountain bike é esse aí cara, sempre esperar pra ver o que é que vai acontecer, entendeu. O mountain bike tem sempre esse sentimento de buscar, de você nunca desistir cara, você nunca pode desistir no mountain bike, porque o cara pode quebrar ali na frente, pode furar o pneu do cara, o cara pode afogar, e se você nunca desistir você sempre vai conseguir chegar”.

---

---

“Então esse lance de decepção, quando eu não pego pódio, quando os cara chegam na frente, eu falo ‘pô T., se precisa treinar mais [...] lembra aquele dia que você tava desanimado que você não treino, você não saiu e o cara saiu, tá vendo”.

**6 - Você já passou por situações de apreensão ou tensão na sua carreira esportiva? Fale sobre elas e por que você julga que tais sensações apareceram.**

“Um dos grandes lance também que acontece, que eu não tinha vivenciado ainda, foi o tombo. Então, uma vez, eu tava treinando, e levei um tombo muito feio, me machuquei pra caramba, tive que ir pro hospital, pra limpar os ferimentos, fiquei malzão, fiquei com febre, deu um pouco de infecção em mim [...], foi um tombo muito forte que eu tive que ficar quase duas semanas parado, sem treinar, sem por o pé na bike, e isso aí acabou fazendo eu refleti um pouquinho sobre esse esporte mountain bike, entendeu”.

“Então assim, quando eu voltei a treinar depois do tombo, cara, eu voltei muito receoso, tipo assim, eu percebi que [...] quando chegava em descida, assim, ficava tenso, um pouquinho mais tenso nas descidas, entendeu. Então assim, em relação a [...] essa assim [...], foi o primeiro ‘baque’ que eu tive assim, depois de 1 ano e meio treinando, que eu levei esse tombo muito forte, foi o primeiro ‘baque’ assim, que eu coloquei o pé no chão, eu falei ‘opa’”.

“Porque hoje em dia eu estou muito mais cauteloso com relação a isso aí, então assim, o que me [...] o que mais marcou assim, nesse ponto negativo, assim, foi essa irresponsabilidade de eu tá [...] de eu descer muito forte algumas descidas, anteriores aí, que eu poderia ter me machucado [...] só não caí por um triz, assim, um excesso de confiança, assim, [...], então eu acho que foi assim, um aviso [...] que foi um aviso pra mim, esse excesso de confiança foi, esse tombo foi um aviso em falar ‘opa, você pode se machucar muito pior, até perder a vida aí’”.

“[...] aí eu comecei a relembrar [...] comecei a relembrar de alguns pontos anteriores, na minha carreira no mountain bike, os lugares que desci muito forte, que eu desci e não tinha noção que podia machucar tanto assim, e comecei a relembrar e comecei [...] ‘puta meu, poderia ter, podia estar muito pior hoje, podia estar machucado’”.

“Agora, descida assim, forte, você fica tenso. Você fica um pouco mais tenso assim, mas faz parte do esporte [...], você pegar um pelotão assim, de 5 ou 6, e chega um descidão forte, 5 ou 6 descendo, e os caras começam a descer forte, fica até bonito assim [...] fica até bonito. É lógico que, um tombo ali, pode ser feio, porque se o cara da frente cai, conseqüentemente capaz que você passe por cima, ou caia, então essa tensão, é uma tensão assim, de você não cair, de o cara também não cair [...]. As descidas fortes e as subidas técnicas, é mais tensão assim [...] adrenalina”.

**7 - Diga-me o que é sentir medo para você? Já teve esse sentimento praticando seu esporte? Fale sobre isso.**

“Agora, com relação ao medo, é assim [...] que nem [...], às vezes quando você vai pra uma prova, os caras começam a comentar sobre o trajeto da prova, e quando os caras começam a comentar que tem umas descidas fortes na prova [...]”.

“Então, quando você escuta muito comentário sobre tal descida em determinadas provas, então, você fica receoso. Que nem [...] você sabe que você é capaz, você sabe que você domina a técnica de descer, só que enquanto não chegar aquela descida lá, você fica com medo cara, dela”.

“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 freitava, 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, cara. Fiquei com medo de estragar meu final de semana, então eu fiquei com muito receio dessa descida. Então me atrapalhou um pouco”.

“Só que depois que você tá descendo, você fala ‘olha caramba, eu sei fazer isso aqui’, entendeu. Aí esse medo saí e você desce. A partir do momento que você passou a primeira descida forte, por mais que venham outras, você já chega mais confiante”.

“Só que a gente fica com medo, é aquele medinho assim [...] é até bom, esse medo, porque dá um certo limite pro [...] pra coisa, entendeu”.

“Mas então, essa concentração cara, um dia antes da prova, aí você vê um monte de atletas lá, você já começa a ver os carinhas que você já tá vendo em várias provinhas, você começa a conversar, ‘e aí, e amanhã, como é que vai ser’, ‘amanhã vai ser duro, não vai ser’, então já tem aquela pré-competição um dia antes. Você já vai vendo tal atleta, tal cara tá aí, esse cara é difícil de pedalar junto com ele. Então já tem aquela tensãozinha antes”.

“Então, eu já comecei a perceber que várias competições, eu durmo mal a noite, entendeu, e a minha grande luta, pra mim [...] pra mim ir bem numa provinha, é tentar, na noite que antecede, dormir bem. Então eu tento me acalmar ao máximo, eu tento dormir bem, mas as vezes não consigo cara. Eu acordo várias vezes a noite olhando no relógio, achando que é a hora de acordar, e olha, é 01:30 da manhã. Aí parece que dormir um montão, olho é 02:00 da manhã”.

“Então assim, a hora [...] a noite que antecede a prova cara, a hora não passa cara. A hora não passa. E isso pra mim é o medo de não chegar no pódio”.

“Então quando eu chego nas provinhas, e vejo que os caras [...] vão tá lá, também, é uma noite que você passa assim, ‘pô, o moleque pedala forte, eu preciso acompanhar’. Então assim, é aquela apreensão de você [...], ‘nossa, será que eu vou conseguir acompanhar ele ou não?’, entendeu. Mas esse sentimento de ‘será se eu vou acompanhar ou não?’ é o grande [...] de tensão cara”.

“Nossa cara, e na hora da largada, é assim [...] é inevitável [...] o friozinho na barriga, dá aquele frio na barriga, aquela vontade de ir no banheiro, parece que ali, na hora de largar, da vontade de você cagar, mixar, fazer tudo [...]. Aí você fica nervoso, porque você quer achar um banheiro pra ir, [...] mas é só você segurar um pouquinho, porque largou, termina a prova e você nem lembrou que [...] você nem vai pro banheiro depois da prova. Então assim, não sei o que é que desencadeia no nosso corpo, com certeza desencadeiam várias reações hormonais, que esse estresse, adrenalina, que liberam, dá vontade de ir no banheiro, essas coisas, e [...]”.

“Mas que dá um frio na barriga antes da largada dá, e isso atrapalha um pouquinho, atrapalha um pouquinho nos primeiros metros, assim, você vê aquela galera largando, todo mundo assim [...] atrapalha um pouquinho, mas logo que você já passa os primeiros quilômetros, assim, você já se enturma de novo e eu consigo me acalmar legal”.

“Em relação ao medo [...] que nem, quando a gente vai pra provinha, assim, toda a tensão pré-competição, aquela apreensão, se você vai ou não vai chegar no pódio, então isso aí não chega a ser um medo, ou um receio assim. É mais você ficar um pouco tenso”.

“E com relação a resultado, assim [...] não chega a ser um medo, assim [...] chega a ser um pouquinho assim [...] assim, [...] você fica assim, não sei se é considerado um medo, assim [...]”.

---



---

“[...] eu fico ansioso, entendeu [...], a palavra assim é ansioso, cara, eu não vejo a hora de dar a largada logo pra mim ver se vai ou não vai, entendeu. Se eu vou acompanhar, se eu não vou acompanhar, se vou num ritmo forte ou não vou num ritmo forte, mas assim, esse medo assim, é mais no lance da ansiedade, cara, assim [...] não sei se ansiedade tá relacionada com o medo, entendeu”.

“Se a ansiedade estiver relacionada com o medo, então, existe um [...] eu tenho um pouquinho de medo assim, nas provas que existem mais cobranças, assim. Agora, se não tiver relacionado, medo é medo, e ansiedade é ansiedade, o que eu falo pra você é mais ansiedade, entendeu”.

“O que acontece muito, é do meio da prova pra frente, porque você tá numa situação boa, você tá indo bem, só que vem aquele emocional de ‘será que os caras vão conseguir alcançar eu ou não? O que me abala são os competidores, eu conseguir pegar o ritmo dos caras, ou deixar os caras alcançar eu. Isso às vezes atrapalha”.

“Uma coisa me deixa tenso assim, cara, são os competidores, com relação dos caras me alcançar ou não alcançar, ou de você tá revezando ali com o pessoal, você tá vendo que o ritmo tá forte, você tá num pelotão forte, ali, e fica aquela tensão de ‘será que eu vou conseguir ir até o final com esse pelotão ou não, nesse ritmo aí?’. Então tem aquela apreensão de ‘será que eu vou conseguir ir junto com esse pelotão? Será que não vou?’. Ou às vezes ‘Será que a negada vai chegar? Não vai?’”.

“[...] algumas dificuldades, assim, de tá pedalando com muito mais gente, entendeu, que nem, sempre quando eu treinei sozinho, pedala eu e F., dois ou três ‘negos’, aí chega na provinha tem 300 [...] 300 bikes ali na largada, é muita gente perto de você, e você fica um pouco assustado com isso aí, de ter muita bike na sua frente, muita bike atrás, muita bike do lado, e você tá naquele pelotão, você pega um estradão de terra assim, que vai todo mundo junto numa descida, estão essas coisas só que me atrapalharam um pouco [...]”.

“Então, era mais a preocupação [...] preocupação por tá vivenciando algo que eu não vivenciava, assim, tá pedalando com um monte de gente do seu lado, entendeu”.

“[...] sente [...] já tinha aquele friozinho na barriga na largada, vem aquele negócio ‘será que eu vou conseguir acompanhar, será que eu não vou, qual que é o momento certo de eu tirar o pé, senão eu posso quebrar’ [...]. Aí começou a ter algumas [...] começou a ter algumas preocupações [...] mas que é uma tensãozinha [...]”.

“[...] 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”.

“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”.

“[...] 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 [...]”.

“O medo pra mim é uma coisa que [...] é uma coisa desconhecida, assim, é algo que você não conhece ainda e você não vê a hora de conhecer. Por exemplo, um trajeto, [...] você não conhece o trajeto e você quer conhecer, e você fica com um pouco de medo do trajeto. Ou se você vai

---

---

chegar no pódio ou não vai [...] tipo assim, é uma sensação [...] que você não sabe o que é que vai acontecer lá na frente. Então, o medo pra mim é uma coisa assim, [...] como eu posso dizer, [...] é uma coisa indefinida, o medo [...]. É lógico que, se você tem medo de cachorro, você sabe né, você tem medo de cachorro, então, você fica com aquele negócio, 'será que o cachorro vai pegar eu, ou não vai pegar eu?', você não sabe o que é que vai acontecer”.

“Então o medo pra mim é uma coisa indefinida assim, ou pode se dar bem, como pode se dar mal, entendeu. E quando se dá mal [...], quando você tá com medo de um negócio, e o negócio foi pra merda, geralmente, essa coisa indefinida se torna definida, né. E aí acontece o pior né cara. Se você tá com medo da descida e desce com medo e você cai [...], isso pode causar um trauma, porque você tava com medo”.

“[...] se você tava com medo e cai, você já acha que você [...] você já acha que você é incapaz, em superar esses desafios, então [...]. O medo é superar desafios, a partir do momento que você supero, já deixa de ser mais medo aquele negócio, você vai ter um outro medo”.

“Acho que o medo assim [...] a cada momento da sua vida aparece um medo, 'o meu medo agora é aquele ali', e a partir do momento que você venceu aquele medo aparece um outro medo. Tipo, eu relaciono um medo como um desafio, vamos dizer assim”.

### **8 - Fale da maneira como você tenta manejar ou driblar ou diminuir seu medo no esporte.**

“[...] eu chego confiante cara. Eu vou confiante, eu vou assim [...] com aquele friozinho na barriga que [...] mais é aquele friozinho muito pouquinho cara, sabe assim [...], é aquela ansiedade normal, assim, de liberação de adrenalina um pouco mais, mas [...] confiante, [...] tem bastante prova que dá pra você chegar confiante, assim, driblar um pouquinho isso [...]”.

“[...] tipo assim, eu me encorajo eu mesmo. Eu começo a pegar pessoas que descem forte, que eu me espelho [...], que nem, F., que foi o técnico meu, o cara é especialista em descida [...]. Então o cara desce demais, então eu me espelho nele [...] eu falo [...] eu me encorajo como um [...] eu me encaro como um F., me encaro como um pelotão de elite que vai descer forte mesmo, entendeu [...]”.

“Outra coisa que eu uso pra driblar esse medo no esporte, é o treino cara, você treinar cara. Entendeu, então, eu vou sair treinar hoje, pra mim não ficar ansioso no dia da prova, [...] e eu vou estar mais confiante, então, quanto mais você treina, mais você fica confiante”.

“Então cara, se você treina, a ansiedade diminui lá na hora. Agora, o problema é você ir pra uma prova sem treinar [...], entendeu. Então você sabe que 'porra, e agora [...], não treinei, será que eu vou conseguir acompanhar?’”.

“[...] o grande lance mesmo é a concentração cara. É concentrar naquilo lá. Porque se você se concentrar [...], se você se organizar certinho ali, no que é que você tem que fazer na hora da largada, quantos nego você tem que ultrapassar, você não pode ficar atrás do cara na subida, senão o cara vai atrasar você. Então se você se concentrar nesses primeiros momentos da largada, você vai bem. Então o que eu faço nessas competições mais importantes é a concentração cara. Quanto mais quieto eu ficar na largada é melhor pra mim”.

“[...] eu procuro falar o menos possível, [...]. Eu não gosto de ficar conversando muito. Que nem [...], nos momentos que antecedem a largada, eu gosto de sentar no cano da bike assim, sabe, [...] eu fico mais abaixado assim, sabe [...] eu abaixo a cabeça, e eu me concentro, eu faço as minhas orações, fico confiante [...]. Então, quanto mais quieto eu ficar, quanto menos auê tiver do meu lado, pra mim é melhor, entendeu”.

---

---

---

## PARTICIPANTE 7

### 1 - Fale sobre a sua infância, sobre os momentos que você costumava brincar e jogar com familiares ou amigos.

“[...] eu brinquei muito na rua, de jogar futebol na rua, brincar de queimada, de esconde-esconde, pega-pega, empinar papagaio, foi uma infância em que [...] eu tive ainda a oportunidade de tá desfrutando da rua. Era bem com colegas, a vizinhança, nós tínhamos a rua de cima e a rua de baixo, e todas as crianças se reuniam pra brincar”.

“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”.

### 2 - Fale da sua vivência nas aulas de educação física.

“Bom, as minhas aulas eu sempre gostei de educação física [...]. Participava de todas as aulas e sempre gostei. Gostava muito do relacionamento que eu tinha como professor, o meu relacionamento sempre foi bom, eu sempre participava das brincadeiras, dos jogos, né, nós tínhamos lá [...] vôlei, basquete, futebol e 1001 brincadeiras lá [...] e eu sempre participei, sempre fui ativo nessa [...], nesse lance de competitividade, de trabalhar de querer ganhar, de querer sempre sobressair nas aulas de educação física [...]. E na escola sempre tinha os desafios que eles faziam, dos jogos inter-classes, e eu participava em todos. Eu sempre fui uma pessoa bem ativa assim, pro lado da competitividade, de tá trabalhando aí com a competição”.

### 3 - Conte-me como você começou a praticar seu esporte atual.

“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. E uma vez resolvemos ir pra uma prova mesmo de mountain bike, e eu participei da minha primeira prova de mountain bike e [...], ali acho que deu o start de eu tá indo em prova, e outra prova, e eu comecei a animar, e aí veio o lance de a gente empenhar um pouco mais, ter que treinar um pouco mais, né. E assim foi. Acho que assim que deu o início assim, de uma brincadeira, e agente chegou a ir pra uma competiçãozinha, ir pra um passeio e depois ir pra uma competição e comecei a ir pra toda as provas de mountain bike que tinha”.

“[...] E na época que eu comecei, como todo pai né, eles ficaram com um certo receio, com um certo medo de deixar o filho andar e correr de bicicleta e tal [...], mas sempre me deram suporte, minha mãe sempre gostava de vê eu [...], as vezes trazia uma medalha, um troféu, e era aquela felicidade. Então eu acho que tive um suporte grande com os meus pais em me ajudarem a tá participando, e praticando o esporte, o mountain bike né”.

### 4 - Fale das suas primeiras experiências em competição.

“[...] E os resultados eles foram vindo, a partir do momento que eu participei de uma, e depois de outra, a gente começa a perceber que você, dentro das suas capacidades ali, você sobressai um pouquinho dos outros atletas, e isso deixa você um pouco mais animado, em treinar mais, em participar outras vezes. E aí a tendência é quando você vai melhorando o seu [...] o seu desempenho, você procura empenhar mais nos treinos, empenha mais no trabalho [...], em tá treinando né”.

---

---

**5 - Fale sobre situações marcantes na sua carreira no esporte, pensando em sentimentos e emoções (positivas e negativas).**

“[...] os lados positivos, em qual você tem sensações boas, é quando você de repente ganha uma prova, de repente você vai muito bem numa prova que era muito difícil, que você já almejava a dificuldade antes de ir, e você se supera. Então aquela sensação de você se sentir forte, de você se sentir bem, é boa, [...] você acaba se sentindo bem, essa sensação de você tá bem ali é gostosa, eu acho que é uma coisa que te anima pra você chegar no outro dia e treinar e tentar andar de novo”.

“[...] o complicado é que você não tem tanto suporte né, como no profissional [...], e esse lado individualizado aí, de você tá trabalhando sozinho, no amador é muito comum, principalmente no mountain bike”.

“E no começo até que não tinha como a gente treinar todos os dias, e tal, era mais final de semana, né, de sábado e domingo, por [...] pela escola e por outros afazeres aí, e não dava tanto tempo de a gente tá treinando junto, né. E por a gente morar distante, então [...] ficou bastante individualizado, de a gente trabalhar e cada um treinar o tipo de treinamento que achava adequado na época. Eu acho que nós fomos descobrindo aos poucos, né, enfronhando no esporte e no esporte amador”.

“E eu continuo treinando sozinho. Eu às vezes, num final de semana ou outro, que a gente consegue reunir alguém que [...], que também tem esse propósito de trabalhar individualizado, a gente acaba saindo junto, mas a maioria dos meus treinos [...], e por horário também [...] e por trabalho e por muita coisa não dá pra tá combinando pra sair sempre, então a gente acaba treinando sozinho”.

“[...] há uns 7 meses atrás, eu tive uma fratura no meu joelho, né, eu tive que operar o joelho, e foi um tombo que eu tomei não praticando, mas voltando do meu treino, né, eu fui [...] subir um [...] barranco aqui em baixo, eu fui subir o barranco ali, e desequilibrei e caí, e minha perna infelizmente [...] caí dentro de um buraco ali, mas eu tava com a bicicleta [...]. Quando você tem uma lesão dessa aí, [...] falando de decepção né, é uma coisa que você também [...] pra você [...] você não tem chão também. Você se acaba, acaba ficando decepcionado de você não poder mais tá fazendo, você tem um lado ativo ali, todos os dias treinando, você para com isso, você acaba ficando psicologicamente destruído, você não tem mais razão no que você faz, do que você fala, porque você tá totalmente puto da vida, e é ruim. É uma [...] é uma sensação muito ruim. E você tenta voltar, e essa volta é muito árdua”.

“E quando você se depara com uma situação dessas, eu acho que você [...] não tem palavras, você [...] fica totalmente pra baixo, você quer sumir do mundo mas não quer mais que aquilo esteja acontecendo. Então, você acaba ficando aí, totalmente destruído, né. Muito ruim, eu acho uma sensação, pra um atleta, eu acho que é a pior sensação que a pessoa pode ter, um sentimento ruim, de quando você tem que parar por motivo desse, uma lesão, uma coisa assim que eu acho que não tem palavras, é só quem tá no meio ali pra [...] pra poder entender. É muito difícil, é muito doído. É uma coisa que dói no fundo mesmo, você ter que parar competições, ter que parar tudo, pra você cuidar da sua [...] ter que cuidar da sua [...] lesão, então é ruim”.

“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. As perdas ali são assim, momentaneamente, é uma coisa assim [...] sem valor pra falar, porque é uma coisa que você

---

---

perde o chão realmente, é ruim. É a sensação que você fica sozinho, ali, jogado, e se sente um, [...] você se sente um papel amassado ali, com uma quebra da bicicleta ou uma quebra do físico seu, a decepção é grande”.

“E quando você toma um tombo ali, no pelotão que você tá tentando [...] partir pra cima, [...] quando você toma uma queda, quando fura um pneu, quando acontece alguma coisa dessa, nossa [...], você se vê totalmente perdido também. Você tem que ser rápido ali, pra levantar ou rápido pra concertar seu pneu, e tentar ir atrás de novo. Mas ali você sabe o quanto vai ser difícil você partir de novo, então psicologicamente você se acaba ali se você não tiver seguro do que você tá fazendo. Se você não tiver bem fisicamente, se você não tiver bem, assim, psicologicamente, a hora que você cai ou que você para por [...], por uma quebra ou alguma coisa, você tem que tá totalmente equilibrado, respirando, oxigenando, pra você saber que você vai levantar e que vai partir pra cima dos negos de novo. Ou vai tentar”.

[...] sempre numa competição você tem que ir com isso junto. Você tem que levar no bolso essa [...] essa gana de você [...] aconteça o que acontecer, você tem que partir pra cima né. Você não quer deixar ninguém passar, e você quer chegar, e às vezes a própria bicicleta quebra, ou fura um pneu, e eu tento descer e tendo ser o mais rápido possível, e tento [...] partir pra cima de novo. Acho que eu tento desistir no último [...], acho que no último recurso mesmo, quando você não tem mais jeito, que tem que desistir por um [...] por um fator muito grande mesmo. Mas do contrário não, eu tento [...], quando eu tô ali eu tento fazer o que eu [...] o que eu treinei pra fazer”.

#### **6 - Você já passou por situações de apreensão ou tensão na sua carreira esportiva? Fale sobre elas e por que você julga que tais sensações apareceram.**

“Eu acho que em particular eu sou um pouco ansioso demais, né. Até antes e ir, uma noite antes de ir, você fica pensando, você não dorme direito, você começa a imaginar o que é que você vai fazer, que pedreira que você vai pegar lá na frente pra você tá andando [...], então eu, em particular, eu sou uma pessoa ansiosa e essa ansiedade, assim [...] até acaba atrapalhando um pouco”.

“Que nem, amanhã eu vou pra uma prova e hoje eu já não consegui dormir, acordei acho que umas seis ou sete vezes, e olhe só, né, é uma coisa estranha, mais eu não consigo. Então eu tô arrumando minhas coisas já faz uma semana, que eu fico com medo de esquecer alguma coisa, com medo de [...] né [...] sei lá, de perder, de não levar [...]. Então essa ansiedade é ruim”.

“A queda no mountain bike acontece muito, por ser um esporte que você tá na terra ali, você tem um chão que não é estável ali, né, você tem várias variantes ali de terrenos, então, você tá na areia, você tá na pedra, você tá no duro, você tá no mole, e ali, pelo cansaço e tudo, você acaba derrapando, você acaba caindo, e por muitas vezes machuca”.

“Bom, e a queda já aconteceu várias vezes no mountain bike, por ser um esporte de você tá em cima de duas rodas, você tem velocidade, e o mountain bike você tá em contato direto assim com a parte da natureza mesmo, você tem aí subidas e descidas, né, trancos e barrancos, aí, então a queda em muitas vezes acaba acontecendo”.

“E com a questão do tombo [...], quando o tombo [...], quando a descida é muito rápido, e você toma um tombo em velocidade, [...] é impossível alguém não sentir, entendeu. Você tem um abalo muito grande, porque você tem ali a conjuntura da dor, você tem aí o desespero de você quebrar e não poder participar já da outra prova, e desespero de não poder acabar aquela [...]”.

“Então quando você cai, a tensão quando você perde a bicicleta numa descida, e você vê o chão chegando rápido demais ali, [...] você pensa em tudo ali. Você já pensa em não quebrar nada, você pensa em não quebrar a bicicleta, porque você quer que não aconteça nada com a bicicleta,

---

---

então passa acho que uma historinha na sua cabeça, de você tá caindo, [...] passa muita coisa. Acaba passando muita coisa na sua cabeça. Você tá no chão rolando ainda ali, e vai passando tudo”.

“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 soca mesma, a bicicleta parece um [...] uma cadeira elétrica ali, na hora que você começa a descer. 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”.

**7 - Diga-me o que é sentir medo para você? Já teve esse sentimento praticando seu esporte? Fale sobre isso.**

“[...] mais o medo [...] às vezes o medo de cair [...] você está descendo, você tem o medo que você não pode cair, que você vai cair [...]”.

“[...] eu acho que, quando antecede a prova, que você tá esperando a prova, aquela ansiosidade [...], você fica ansioso, você fica tenso, você fica nervoso, porque por mais que você saiba o que você vai encontrar, na prova, por mais que você saiba que a prova vai ser difícil, ou vai ser moderada, ou vai ser fácil, você fica apreensivo no sentido de não saber como você vai se portar ali na hora, né. Por mais que você conheça o trecho, tudo, você acaba ficando [...]”.

“[...] vamos dizer assim, não vamos dizer medo tá, eu acho que medo é uma palavra forte, assim, de você sentir assim, né. Mas eu acho que é [...], se você vai conseguir ou não. Você treinou bastante, você sabe que você tá bem, mas você mesmo assim você acha que [...] às vezes vai ter alguém mais preparado, e você vai ter que ser melhor do que você treinou. Então eu acho que essa apreensão de você [...] ter que chegar lá, e saber que você vai ter que ir além daquilo que você tava treinando, que você vai ter que dar o máximo, isso eu acho que [...], a gente fica um pouco apreensivo [...] com isso”.

“Bom, na largada, você pensa, lógico [...] acho que todo mundo que tá ali, primeira coisa que pensa é que não queria mais tá ali naquele momento, porque é uma sensação super estranha cara. Você queria tanto estar ali, e quando você chega ali pra dar a largada, você não quer mais tá ali, entendeu. Aí é que dá ânsia, dá vontade de ir no banheiro e dá vontade de tudo véio, é uma coisa estranha, mas eu não sei falar pra você se isso é um medo de alguma coisa, [...] não de repente de medo, de você tá ali, mas aquela coisa de você não sabe o que te espera, né. Então [...] é assim [...] você fica [...]”.

“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, aquela sensação de você dar uma largada, que tá todo mundo ali um do lado do outro, e você sabe que você tem que [...] pular pra frente e não parar de pedalar e fazer aquela força que você não sabe se você vai achar ou não [...], é uma sensação que você pensa muito, mas medo [...] de você ter medo na largada [...] não sei falar pra você se eu tenho medo. Mas isso causa um desconforto, entendeu. Então, esse desconforto é terrível”.

“Ali não é que você tenha medo, mas você tem um desconforto grande de [...] sabe, de estar pensando em coisas ruins, e você não quer pensar nisso”.

---

“[...] os pensamentos ruins tem que estar longe de você, e por muitas vezes esses pensamentos

---

ruins estão do lado, que você não consegue tirar eles do lado de você, e eles te pressionam o tempo inteiro. Então isso é ruim”.

“Na prova, você já tem um monte de pressão, de quem vai chegar na frente de você, que você tem que pedalar mais, e isso acaba te desequilibrando, e quando você se desequilibra, isso é ruim, é uma sensação ruim. Não sei falar pra você se envolve algum medo nisso, né, mas é uma sensação muito esquisita”.

“[...] quando eu tô ali [...], eu acho que antes, no antecedente ali do [...] quando antecede a prova, a preocupação é grande. Você se sente inferior muitas vezes quando você tá ali, que você vê o pessoal que é mais forte, e tal [...]. Então você não consegue jogar essa [...] essa coisa de ser superior, porque você não [...], mesmo você sendo muitas vezes, você acaba não controlando isso, você acaba colocando pra dentro e ficando quietinho, achando que vai ser difícil mesmo”.

“Acho que toda prova da minha vida foi assim. Eu nunca achei que eu ía chegar numa prova e ganhar. Eu sempre me sentia inferior”.

“Você tá lá na hora, você quer andar, às vezes você acaba vendo um [...] um cara, [...] sabe, da mesma categoria sua abrindo de você, e você se sente ali [...] perdido ali, você acha que você tem que ir [...]. Então você começava a pensar todo esse tipo de coisa antes, então acho que isso [...], sabe, de você não deixar ninguém fugir de você, ninguém escapar da sua roda, você não [...] então acho que é isso que [...] né”.

“Eu acho que essa [...] eu acho que essa coisa que dá um [...], é difícil de falar, mas na hora que você tá ali é uma sensação [...], não é agradável, eu diria que é desagradável, porque é uma tensão grande que você tem”.

“Eu acho que mais tenso é quando você tá chegando, quando você tá perto da chegada, né, depois que foi mais da metade da prova, e você tá chegando. Quando você tá ali num grupo grande e todo mundo tá querendo chegar forte ali, vai aumentando essa tensão. Tá todo mundo cansado, você tá cansado, e você sabe que você não pode cansar [...] e você tem que chegar [...]. Então eu acho que essa tensão de chegar, de saber que você vai [...] depois que você rodou lá, sei lá, 70 ou 80 Km, e você saber que os últimos 10 quilômetros você vai ter que dar o que você não tem ali, é duro”.

“Eu acho que essa tensão, de você esperar o final da prova, quando vem todo mundo disputando ali, a prova inteira, é tenso [...], é uma coisa difícil de você trabalhar com isso, porque [...] é pressão de tudo quanto é lado. É pressão de quem tá na frente, de quem tá atrás, de você ali ter que se esforçar, então eu acho que o problema grande [...] essa tensão maior acho que é esse final de prova, que você tá chegando no final da prova e todo mundo vem vindo junto com o mesmo objetivo. Você acaba passando tudo na sua cabeça”.

“A pressão externa assim, pelo lado que eu trabalho que é o armador eu não tenho compromisso com patrocinador, eu não tenho compromisso com equipe nenhuma, então isso já minimiza um pouco. Lógico e óbvio que se tivesse uma equipe por trás, a pressão seria muito maior. Se eu ganhasse [...] vivesse a vida do mountain bike, se eu ganhasse meu dinheiro pelo mountain bike, é óbvio que a pressão ía ser muito grande, né”.

“E eu acho que a gente tem uma pressão de nós mesmos, sabe. A gente se cobra, porque eu acho que quando você treina sério, você acaba se auto-cobrando. Eu acho que essa cobrança, quando você quer fazer uma coisa bem feita, ela acaba existindo, tá. Então, por mais bem feito que você faça, você quer sempre ser [...] o mais perfeito possível. Então essa cobrança dessa perfeição é muito grande. Mas a gente acaba se cobrando por isso. Então eu acho que [...] essa

---

---

cobrança [...] com nós mesmos é [...] direta”.

“Mas do lado amador nosso, eu acho que a pressão pessoal é maior, sabe, aquele pressão de que você treinou bastante, tem que chegar lá e tem que fazer o seu papel. E eu me cobro bastante. Quando eu tô bem treinado, e eu sei que eu fiz por merecer, eu tento chegar lá e fazer o que eu acho que tem que fazer. E quando eu acabo não conseguindo, eu me sinto pressionado por mim mesmo, eu falo ‘pô, eu treinei pra caramba e não consegui’, né”.

“O medo [...] a gente tem medo sempre, né. O medo eu acho que [...] o limitador da nossa vida é o medo. Quando você tem medo, é uma válvula que aciona que você tem que se preocupar com alguma coisa. Então ele prevê que vai acontecer alguma coisa então ele te dá o medo”.

“Bom, sabe que [...] o medo, é uma incógnita né, a gente ter medo, né. Eu sinceramente não sei falar pra você [...] é [...], qual é o meu medo que eu tenho no mountain bike. Eu não consigo achar pra você, assim de você falar ‘você tem o medo de cair’, ‘você tem o medo de não chegar’, ‘você tem o medo de acontecer alguma coisa’”.

“Então o medo [...] é difícil eu expressar pra você o meu medo, o medo que eu tenho. Não sei se eu nunca passei um medo ao extremo mesmo, pra falar pra você que eu passei um medo, mas eu não sei falar pra você. É uma sensação que [...], é meia estranha. É uma sensação esquisita, não sei falar pra você qual é o medo [...]. A gente acha que nunca tem medo”.

#### **8 - Fale da maneira como você tenta manejar ou driblar ou diminuir seu medo no esporte.**

“Antes da largada eu procuro me concentrar comigo mesmo, fazer uma prova pra assim [...], tipo, sem depender de ninguém. Eu procuro falar ‘bom, tô eu aqui, sou eu e eu’. Então eu procuro me manter comigo mesmo, o tempo inteiro, eu procuro ficar um pouco mais sozinho, eu procuro refletir um pouco mais”.

“Eu tento manejar o lado de eu tá forte comigo mesmo. De eu tá [...] porque a hora que eu perco eu, que eu me perco, eu já não consigo mais ser ninguém né, então acho que eu tenho que tá comigo ali, super forte, ficar refletindo isso diversas vezes, falando comigo mesmo, que ‘eu vou conseguir’, que ‘eu vou superar’, ‘eu vou fazer’, ‘eu vou passar trechos difíceis’, [...] então eu falo ‘não, eu vou passar, porque eu vou chegar’”.

“Então eu procuro toda hora falar não, parar, pensar um pouco, respirar um pouco mais, falar ‘calma lá, eu tô indo pra uma prova, não é assim, e tal’. Eu tento conversar mais comigo, eu tento conviver mais com o meu eu assim, sabe. Eu acho que é assim que acho que vou me controlando”.

“Então eu acho que esse lado de você se preparar, com pensamentos bons, entendeu, de você tá forte, de você estar se sentindo bem, isso é 50% da prova eu acho”.

“Eu acho que o desconforto que tem grande é, antes da prova, durante a prova, e ao terminar a prova, é essa coisa que você vai [...] essa descompensação que você tem, do lado psicológico, que você não pode ter, que eu acho que é a coisa mais importante hoje de um atleta, hoje, se você busca ganhar uma prova, se o lado psicológico não estiver estruturado, psicológico que eu digo assim, é o lado de você estar bem fisicamente, tá bem com sua cabeça, tá com a cabeça concentrado naquilo que você tá fazendo [...]”.

---



---

**PARTICIPANTE 8**
**1 - Fale sobre a sua infância, sobre os momentos que você costumava brincar e jogar com familiares ou amigos.**

“Ahh, na minha infância eu sempre brinquei bastante, tinha uma praça na frente de casa, e eu sempre brinquei bastante com meus colegas, né, daí [...], jogava futebol, brincava de esconde-esconde, que era bem [...] bem cheio de mato ali, na praça onde que eu morava”.

“E a bicicleta eu fui ganhar uma quando eu tinha dez anos só, daí eu penei um pouco pra aprender a andar, e depois que eu aprendi não parei mais né”.

**2 - Fale da sua vivência nas aulas de educação física.**

“Olha, a minha vivência não tinha muito o que falar né, porque as minhas aulas de educação física eram praticamente só futebol, né. Daí, a gente jogava, até campeonatos, [...] como esporte mesmo. O meu professor era um professor bom, ele ensinava bem a gente, mas era praticamente só o futebol que ele passava pra gente, né, não ensinava mais nenhuma outra modalidade. Mas ele era bem gente fina. E sempre tinha jogos inter-classes, sempre tinha. Mas o que tinha mesmo era só o futebol e o vôlei mesmo, só”.

**3 - Conte-me como você começou a praticar seu esporte atual.**

“Ahhh [...] foi meio assim que no susto né, que eu tava no clube, daí eu fui em casa, e tinha um amigo da minha mãe lá que fazia parte da equipe né, daqui de Jaguariúna. Daí ele perguntou pra mim se eu não tava interessado [...] daí eu fui lá na bicicletaria que tinha lá em Jaguariúna, daí eu vi umas fitas né [...], daí eu me interessei pelo esporte, comprei uma bicicleta mais ou menos e comecei a correr com eles. Daí eu tô competindo desde 2000. E esse amigo da minha mãe foi o que me mostrou o mountain bike, né, que até então eu não conhecia”.

“[...] E os meus pais me incentivaram bastante, e me incentivam bem, sempre me dando apoio”.

**4 - Fale das suas primeiras experiências em competição.**

“Minha primeira prova de mountain bike foi um 12 horas, em 2000, né. Então eu já peguei uma prova bem forte já né, pra iniciante né. Eu achei que teve um resultado positivo né, que a gente não tava acostumado em ir em prova grande né, daí foi um resultado bom. Daí as outras provas que eu fiz, daí eu já corria [...], a segunda prova que eu fiz foi a Copa Sudeste né, que daí eu já fiz um resultado melhor, eu já fiz terceiro já na minha categoria, [...]né, mas as primeiras provas foi praticamente isso”.

**5 - Fale sobre situações marcantes na sua carreira no esporte, pensando em sentimentos e emoções (positivas e negativas).**

“Olha [...] um dos momentos marcantes, na minha opinião, foi o ano passado, né, que eu o Big Biker, as 3 etapas, daí eu fiquei campeão no campeonato, e teve esse ano também que eu fiquei campeão na geral do Power Bike, então esses daí foi dois momentos que eu [...] que marcaram bem. Olha, e o sentimento da vitória é muito gostoso né, é gratificante, porque a gente vê o efeito do nosso treinamento, né, que tá dando certo, daí a gente vê o que tá faltando, pra vê se consegue melhorar um pouquinho mais, mas é isso né”.

“E a gente não tem treinador né, a gente treina por conta, daí a gente vê mais ou menos a prova que a gente vai, e nós mesmos decidimos o que é que vai ser treinado, como que vai ser treinado né, pra prova específica”.

“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 [...], mas acontece né, a gente

---

---

não tem como prever isso, essas coisas né”.

“[...] algumas vezes dá certo, outras vezes não. Agora, em prova assim eu tento me esforçar o melhor possível né, pra eu sempre estar fazendo um resultado melhor, né, o melhor que eu posso”.

**6 - Você já passou por situações de apreensão ou tensão na sua carreira esportiva? Fale sobre elas e por que você julga que tais sensações apareceram.**

“[...] eu só fico mais apreensivo assim pra não tomar nenhum capote, né, o que eu fico mais preocupado é isso. Mas eu nunca caí em competição, queda feia assim não. Mas quando tem uma descida muito forte eu perco um pouco [...], eu sobro um pouco dos atletas porque tem vários atletas que despencam mesmo na descida né, eu já sou mais [...] eu tenho mais precaução né, [...], eu desço mais sossegado pra depois buscar eles, né. Então o tombo seria a maior precaução assim”.

“Então às vezes, a gente descendo mesmo, pega carro subindo de frente, então o principal é isso daí né, que a gente pega carro, pega caminhão vindo de frente, daí isso daí dá [...], a gente fica meio precauçoso por causa disso né”.

**7 - Diga-me o que é sentir medo para você? Já teve esse sentimento praticando seu esporte? Fale sobre isso.**

“Ahh [...] a gente está sujeito a vários sentimentos de medo né, assim, mas geralmente 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”.

“Geralmente essas situações aparecem mais na largada né, que você fica apreensivo pra fazer uma boa prova, de [...] a expectativa também da prova, né, da largada. Durante a prova a gente acaba até esquecendo né, mas o principal é durante a largada mesmo, que acontece essas sensações”.

“[...] nessa primeira prova eu fiquei meio perdido né, que eu nunca tinha visto bastante atletas assim, igual tinha lá né, aí eu fiquei mais perdido mesmo”.

“Mas cobrança externa assim a gente não tem né, porque não tem patrocínio, daí não tem muita cobrança externa”.

“[...] medo no meu esporte assim, seria bater num carro assim, de frente, e depois ficar impossibilitado de andar de bicicleta, e até mesmo de poder praticar outras coisas né, daí, isso daí é o mais complicado”.

**8 - Fale da maneira como você tenta manejar ou driblar ou diminuir seu medo no esporte.**

*“Eu tento me concentrar o máximo possível né, pra esquecer da prova que vai vir, do que é que vai acontecer, né. Então eu me concentro o máximo. Só me concentro só”.*

---



---

**PARTICIPANTE 9**

**1 - Fale sobre a sua infância, sobre os momentos que você costumava brincar e jogar com familiares ou amigos.**

“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”.

## **2 - Fale da sua vivência nas aulas de educação física.**

“Eu tinha [...], a gente, na escola que eu estudava, tinha 2 aulas por semana, e tinha os jogos que a gente fazia lá, escolares, né. E eu era um dos mais, que era convocado assim em todos os esportes lá, sempre jogava tudo o que tinha. Nas aulas de educação física tinha várias modalidades que o professor passava pra gente. E o professor era bom, ele passou vários incentivos no esporte pra gente, sabe”.

## **3 - Conte-me como você começou a praticar seu esporte atual.**

“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. E esse rapaz é que iniciou né, ele deu as dicas pra gente, e inclusive ele é o técnico assim, da equipe, até hoje”.

“[...] E no começo foi um pouco duro, até pro meus pais assim, por causa do preço assim, mas depois [...] agora eles dão incentivo, tudo, até [...] qualquer lugar que a gente vai eles tão sempre ajudando eu. Eles incentivam bastante. [...] E muita gente me ajudou a continuar né, me incentivou assim, meu pai, minha mãe, me ajudaram porque o mountain bike é um dos esportes mais caros que tem, né, então foram ajudando até que tô hoje até agora”.

## **4 - Fale das suas primeiras experiências em competição.**

“A primeira prova minha [...] foi tudo tranquilo, acabei ficando em décimo ainda, fiquei contente, ganhei um troféu, e aí começou a vocação pelo mountain bike”.

## **5 - Fale sobre situações marcantes na sua carreira no esporte, pensando em sentimentos e emoções (positivas e negativas).**

“Ahh [...] a que marcou mais emoção em mim foi quando eu ganhei um campeonato que teve lá em Piracicaba, que ali praticamente [...] valendo dinheiro, as primeiras [...] a primeira vez que ganha lá o campeonato, as etapas, então aquilo foi dando um incentivo cada vez mais pra mim, e aí tamo até hoje. E ganhar um campeonato é muito emoção, você fica todo prestigiado na cidade, todo mundo fica sabendo, o pessoal da um incentivo, é mais fácil de achar patrocínio [...]”.

“[...] um vai passando pro outro, como é que vai treinando, a experiência dos outros vai passando assim, até chegar você né, daí você vai fazendo o treinamento. E eu fui fazendo amigos, e como eu sou o mais velho [...] daí tudo o que eu aprendi eu fui passando pra eles, e eles estão aí até hoje também”.

“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”.

“[...] se você cair ali você já sabe que você tá fora da prova já. E a pior coisa é quando acontece isso, ou quando quebra, ou fura o pneu, [...] que você tem que arrumar rápido e sair [...] se der pra arrumar ainda, se não [...]”.

“Se você cair e levar [...], o principal é cair e elevar as mãos né, o mais possível ficar o mais longe da parte da cabeça, aí não dá afeto nenhum, vai ralar só as mãos. Mas tem que sair positivo na cabeça que você vai completar a prova sem furo nenhum, sem quebrar, aí se acontecer na prova você tenta arrumar, fazer alguma coisa e seguir”.

---

---

“[...] igual teve uma prova que tava um pelotão na frente assim, e aí veio uma caminhonete de frente e o cara deu de frente com a bicicleta na caminhonete. Aí o cara se machucou bastante”.

**6 - Você já passou por situações de apreensão ou tensão na sua carreira esportiva? Fale sobre elas e por que você julga que tais sensações apareceram.**

“E quando a gente tá numa descida muito forte a gente sente [...] um frio na barriga né, fica com uma tensão assim, [...] fica com aquilo na cabeça, [...]”.

“A tensão maior é a hora que você concentra pra dar a largada ali, [...] aí o coração começa a bater mais rápido, a emoção vem muito acelerado, é mais a hora que dá a largada, aí deu a largada, aí volta a normaliza normal”.

**7 - Diga-me o que é sentir medo para você? Já teve esse sentimento praticando seu esporte? Fale sobre isso.**

“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”.

“[...] a primeira corrida foi em um parque, e foi um pouco com medo né, porque nunca tinha feito uma prova, [...]. Mas na primeira prova levei um pouco de susto pela quantidade de gente que tinha né”.

“[...] entre nós a gente se cobra bastante pra ir bem na prova. Aí é preocupante, porque aí você vai tem que dá tudo o que você tem pra subir no pódio [...]”.

“Medo pra mim é quando você tá junto assim e o cara cai e se machuca, e você vê aquilo lá [...]”.

**8 - Fale da maneira como você tenta manejar ou driblar ou diminuir seu medo no esporte.**

“Eu gosto muito de arrumar e deixar tudo certinho meus equipamentos, pra não ter perigo de nada, e ficar lá na concentração lá, ficar o mais concentrado possível, sem ficar conversando muito com os outros [...]. Pra eu me concentrar eu abaixo um pouco a cabeça, dou uma rezadinha lá, e daí [...], é só ver a hora que dá a largada”.

---

**PARTICIPANTE 10**

**1 - Fale sobre a sua infância, sobre os momentos que você costumava brincar e jogar com familiares ou amigos.**

“Eu costumava brincar de vários tipos de atividades, de brincadeiras diferentes, em escolas, em grupos, a bike era bastante usada também pra ir a lugares um pouco mais longe, assim. Tinha um canavial perto de casa e a gente ía buscar cana toda semana [...]”.

“Fazia bastante brincadeiras populares, assim [...], na infância, [...] como pega-pega, esconde-esconde, bastante mesmo”.

“Bom, a bicicleta eu pratico, eu uso bastante ela desde mais ou menos uns cinco anos de idade, assim. Eu andava bastante mesmo, o tempo todo, com oito, dez e dose anos também, aí já a partir dos dose anos eu usava pra ir pra escola, assim, como condução, não gostava de ônibus,

---

---

não gostava de outra coisa pra me locomover dentro da cidade. E fazia assim umas trilhas, ía nadar assim, em rios, cachoeiras, já a partir dos dose anos assim, bem novo mesmo”.

### **2 - Fale da sua vivência nas aulas de educação física.**

“Minhas aulas de educação física na escola eram as favoritas né, tinha [...] é [...], de primeira a quarta série, era escola particular, tinha um professor, e ele pegava as modalidades dos jogos grandes, como basquete, vôlei e futebol, e dava um pouco de técnica. Tinha bola queimada, muito também. Mas o meu professor [...] eu sempre gostei do professor, eu nunca tive problemas com professor de educação física nenhum. [...] Foi bom, aprendi bastante coisa, e acho que ele deu uma coordenação motora legal assim, até por causa dele mesmo, ele foi um bom professor sim. E participei uma vez de um jogos inter-classes, competi atletismo até, pela classe assim, e talvez até me recorde bem porque a gente ganhou”.

### **3 - Conte-me como você começou a praticar seu esporte atual.**

“[...] 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 na hora que terminou, um tempo depois, só ía eu e mais um só, que era o cara que me incentivou bastante assim, e andava bem já ele. E aí eu comecei a treinar, e não parei mais. E esse cara foi a pessoa que me incentivava, e eu admirava assim [...] a vontade e a admiração dele pelo esporte, e eu talvez por sempre gostar de bike, né”.

“[...] E os meus pais sempre gostaram assim, sempre acharam saudável, e sempre, sempre me incentivaram”.

### **4 - Fale das suas primeiras experiências em competição.**

“Quando eu tava em Minas Gerais teve uma primeira competição que era de descida na terra que chama Downhill. Foi eu e esse amigo meu, e a gente conhecia bastante gente, tudo [...], tinha umas trinta pessoas, e eu com uma bicicleta muito simples e sem acessórios, sem equipamento nenhum específico pra descer fiz segundo lugar na geral e [...], gostei, gostei [...]”.

“Aí eu comecei a melhorar [...]. E nisso eu comecei a ganhar uma atrás da outra, comecei [...] era um campeonato que teve seis etapas, eu ganhei [...], eu participei de cinco e ganhei as cinco. Aí não parei mais, eu gostei e [...] sei lá. Primeiro foi pela saúde, aí eu comecei a ganhar uma corrida atrás da outra e o pessoal começou a me observar e me chamar pras corridas, e daí eu continuo até hoje”.

“Bom, quando eu comecei a competir e ganhar essas provas, era uma categoria de base né, por isso que eu ganhava bastante, mas era bem competitivo. Só que era de base, e até porque eu era bem novo, né, na [...], no treinamento. Aí comecei a ir pra categorias mais difíceis e ficar ali entre os quatro, entre os três ou entre os cinco”.

### **5 - Fale sobre situações marcantes na sua carreira no esporte, pensando em sentimentos e emoções (positivas e negativas).**

“[...] nos abertos eu treinei e ele pegou eu, e lá estão os melhores do Brasil, e eu fiquei em décimo, ou seja, fiquei entre os dez mais rápidos do Brasil, e isso chamou muito atenção, de uma equipe forte. Aí comecei a correr pra essa equipe que a gente pode dizer que é profissional. Aí eu comecei a correr pelo Brasil inteiro e tudo. E isso foi marcante [...], a competição que eles me viram e me chamaram, porque eu comecei a pensar em carreira e dinheiro, né, assim, de querer ganhar dinheiro com isso mesmo né. Bom, e isso foi legal”.

“[...] lá a gente começou com um grupo de mais ou menos umas quinze pessoas, e na hora que terminou, um tempo depois, só ía eu e mais um só, isso em Minas né”.

---

---

“[...] e acabei tendo até problemas de relacionamentos, porque eu queria ganhar mais que nos outros anos, e ele falou que não ía pagar mais, e eu já comecei a pensar em trabalho, aí já começou [...], primeiro ano de profissional já veio essa frustração assim, já de ter muita dificuldade, porque é um nível muito difícil, muito alto mesmo que eu comecei a correr, e novo, dois anos de competição eu tinha só”.

“Aí no terceiro ano de profissional eu fui pra uma equipe que prometia muito, e veio nova frustração também. Outra coisa que [...] não me satisfazia, que era uma promessa de um salário ‘x’ e eles pagavam metade. Foi por três meses, aí eu abandonei. Foi quando eu parei de correr o profissional, no terceiro ano assim eu já [...]. As partes mais negativas era quando eu queria ganhar dinheiro e não dava”.

“[...] uma outra questão que tem é a questão do tombo, né cara, que pra mim, o que acontece é que, quando você cai numa prova, deve aumentar muito assim, o nível de alguns hormônios, tipo cortisol, adrenalina, assim [...]”.

“Se eu não tiver quebrado o braço, não tiver quebrado nada, eu acho que dá mais força um acidente, porque você tá tão quente assim, que o ralado você não sente, não dói, é só depois que esfria, [...]. Eu já ganhei corrida tendo me acidentado assim. Parece que você fica mais irado assim, mais forte. Eu vejo gente parar prova, eu vejo assim, pô viajei tudo, pra vir competir, pra ir participar, aí às vezes eu levo um tombo besta, vai e para. Não. Não quebrou nada, tá com a saúde boa, não bateu a cabeça, tá tranquilo, continua ralado mesmo”.

#### **6 - Você já passou por situações de apreensão ou tensão na sua carreira esportiva? Fale sobre elas e por que você julga que tais sensações apareceram.**

“[...] eu corri uma volta profissional por Rio Preto, que é a volta do estado de São Paulo, do interior. São sete dias de prova, com oito etapas. Larga um domingo, sai da USP, passa o interior todo, passa por Rio Preto que fica 450 Km de São Paulo, e no outro domingo tá na USP de novo, dá 1100 Km no total, é uma volta bem longa. E essa volta foi foda, porque a nossa equipe tinha um convite pra correr, a gente não tinha rank, pontuação, e quem foi muito atrás e cobrou do técnico, e o técnico não queria ir atrás das coisas pra gente ir, fui eu. Eu fui, insisti, enchi o saco [...]”.

“E aí, eu treinei pra caramba, e tudo e tal, e eu peguei [...] tive uma infecção de garganta duas semanas antes da volta, tomei muito antibiótico e tal, e o cara espera eu andar bem por eu ter enchido o saco dele. E essa dor de garganta, eu tomei antibiótico pra caramba, duas semanas antes, abala né”.

“Aí no dia antes do primeiro dia de largar, na primeira etapa, eu não conseguia dormir cara. Foi [...], esse foi o caso assim, mais nervoso que eu [...]. Eu realmente fiquei, eu já tava com a frequência cardíaca alta, imagine, na noite anterior cara, de ansiedade, com certeza, porque eu fui atrás, não sei o que, eu enchi o saco, e chegando lá no dia, pela infecção que eu tive [...]”.

#### **7 - Diga-me o que é sentir medo para você? Já teve esse sentimento praticando seu esporte? Fale sobre isso.**

“[...] não sei como ter medo da bike, do mountain bike [...], tenho mais medo mesmo em relação a minha saúde. O mountain bike desafia um pouco até a morte, se for ver né, porque você está sujeito a encontrar uma cobra por exemplo, no meio de uma trilha, ou um acidente mesmo, muito grave, e você machucar muito [...]. Realmente é meio desafiador, mas eu não temo por isso não, [...] temo só [...] tenho um certo zelo, um certo cuidado nessas descidas realmente muito rápidas né, com muita pedra, com muita curva, tem que tomar um pouco de cuidado, mas medo medo não tenho não”.

---

---

“[...] você nunca sabe se você tá realmente bem ou que vai acontecer na hora que você tá largando no mano a mano com o outro cara que é super forte também. Aí é nessa hora que você fica com o coração muito acelerado e a adrenalina sobe, e você tem que tentar controlar, mas é difícil. Se não controlar, pelo menos um pouco, pode se dar mal, porque as forças parece que diminui quando você fica muito nervoso. No meu caso assim, isso que eu sentia era por falta de controle emocional mesmo. Mas é sempre antes da largada, faltando 10 minutos, [...] às vezes assim [...]”.

“Quando eu voltei a correr mais tranquilo, que eu não era mais profissional, por Rio Preto de novo, o pessoal tinha um nível inferior que o meu porque eu saí daqui muito treinado, eu era muito rodado, então eu tinha uma [...] uma [...], sobressaía um pouco dos demais. Então eu me cobrava, eu sabia que eu tinha que andar bem na corrida, só que nem sempre você tá bem, né, então você ficava [...], eu ficava meio nervoso porque [...] porque eu queria ganhar, e nem sempre ganhava”.

“Podia acontecer alguma coisa errada, então às vezes [...] assim, eu percebia nessa época minha frequência cardíaca muito alta na hora da largada. E eu detestava isso”.

“Mas isso acontece pelo fato da cobrança que eu colocava sobre mim de [...] de ter um histórico de treinamento competitivo maior que os adversários, e achar que eu tinha que ganhar”.

“Medo pra mim [...], talvez a incerteza sobre o futuro, medo de morte, de doença, sentir muita dor com um câncer, por exemplo, mas no esporte não [...] o medo pra mim é mais relacionado ao trabalho, à saúde, à família, que vão estar todos do seu lado pra [...] pra te ajudar, pra ter ajuda, mais medo assim de doenças [...], dessas coisas assim, sei lá. No esporte assim eu acho que existe mais a tensão né, que a gente falou agora pouco mesmo”.

#### **8 - Fale da maneira como você tenta manejar ou driblar ou diminuir seu medo no esporte.**

“Bom, é [...], eu [...] uso algumas técnicas de relaxamento, como massagem, uma alimentação que tira um pouco a acidez do corpo, um banho quente [...], isso aí diminui a tensão, você fica mais calmo. Respiração lenta e prolongada, assim, uma amplitude de respiração um pouco mais longa. Descansar bem ficar relaxado, ficar bastante deitado um dia antes, ficar o máximo de tempo possível na horizontal, pra ficar respirando um pouco, deixar a circulação sanguínea bem lenta, é o que eu tento fazer assim, e dá certo muitas vezes”.

“Mas o que eu tenho como ritual assim é minha alimentação, eu tomo café com pó de guaraná, eu tomo todas as corridas, é o que me faz mais bem como estimulante, assim. Isso é um ritual, eu tomo todas as provas e isso me faz bem”.

“Agora, antes da largada assim, em relação a tensão [...] pra diminuir, é tentar não me preocupar com as pessoas que tão ali, não ter eles só como adversários, não ficar preocupado com a competição, mas me preocupar em fazer um pedal bom”.

---