Artigo original Recebido em: 04/02/2018 Parecer emitido em: 23/02/2018

ARAÚJO, A.K.C.; SALDANHA, L.S.; PESSOA, M.A.; ROLIM, R.M.; Medo e vergonha no esporte universitário: perspectivas da psicologia do esporte. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v.17, n.01, p.63-71, 2018. ISSN; 1981-4313.

MEDO E VERGONHA NO ESPORTE UNIVERSITÁRIO: PERSPECTIVAS DA PSICOLOGIA DO ESPORTE

Ana Kariny Cabral Araújo
Lílian Silva Saldanha
Matheus Alves Pessoa
Raphael Moura Rolim
Centro Universitário Facex – Unifacex

RESUMO

Nesse estudo vamos ter como ponto de partida emoções como medo e vergonha nos esportistas universitários, investigando como eles percebem essas emoções, como buscam trabalhar os aspectos emocionais. Essa pesquisa conta com o total de 49 participantes, de esportes coletivos e individuais, sendo eles de universidades públicas e privadas, para que possamos entender com mais propriedade fazemos uma introdução a psicologia do esporte e as emoções que vão ser abordadas durante o artigo.

Palavras-chave: Medo. Vergonha. Psicologia do Esporte.

FEAR AND SHAME IN UNIVERSITY SPORTS: SPORTS PSYCHOLOGY PERSPECTIVES

ABSTRACT

The purpose of this study was to evaluate the fear and shame emotions in college sportsmen. It was investigated how they perceive these emotions and how they seek to work the emotional aspects. A total of 49 participants from collective and individual sports, from public and private universities participated in this research. Emphasis was given to the sport psychology and emotions, such as a theoretical reference for research.

Keywords: Fear. Shame. Sports psychology.

INTRODUÇÃO

A Psicologia do Esporte é uma área de atuação emergente que têm ampliado seus horizontes ao dialogar com as áreas que compõem as Ciências do Esporte. Evidências apontam para sua inserção no contexto esportivo no que diz respeito à preparação psicológica, suas contribuições e interferências sobre o desempenho.

Para Machado (2006) os estados emocionais podem facilitar e apoiar a prática esportiva, mas também podem atrapalhar ou até mesmo impedi-la, uma vez que o ambiente esportivo é um meio onde se experimentam as emoções de forma mais intensa, despertando sentimentos em todos os envolvidos.

Os esportes universitários surgem não apenas com caráter educacional e de formação cidadã, mas também como iniciativas cercadas por expectativas e interesses no rendimento dos alunos/atletas, os quais alcançando boa *performance,* podem conseguir retornos positivos e incentivos através de descontos e bolsas de estudo, bem como ações de *marketing* para as instituições. Essas nuances do contexto esportivo acabam gerando constantes cobranças e pressões emocionais das mais variadas fontes, como a instituição financiadora, a família, professores e técnicos.

O medo e a vergonha se encaixam como respostas negativas às pressões por cobranças de resultados. Para Brochado (2002), a pesquisa sobre o medo ligado ao esporte deve se preocupar com as causas e as consequências dessas instabilidades emocionais envolvidas nas realizações dos esportes e/ou das atividades físicas, com caráter de intervenção, iniciando os conhecimentos acerca dos diagnósticos relativos ao esporte, além de possibilitar o (auto) controle dos sujeitos envolvidos.

Segundo Lavoura e Machado (2008), o medo do vexame social vem relativamente acompanhado da vergonha, e esta discussão é de grande importância na prática esportiva, uma vez que esta se dá perante a observação de outras pessoas, e o fracasso diante dos observadores pode significar, para o atleta, uma diminuição do valor da sua capacidade e, com isto, de sua personalidade, autoimagem e autoestima, entre outros fatores.

O desenvolvimento da pesquisa em psicologia do esporte estará fundamentado em teorias pertinentes no estudo da arte e atualidades, como também associado à utilização de novas tecnologias de informação, as quais favorecerão o processo de pesquisa acadêmica. Para Blattmann e Tristão (1999), o ambiente científico está sujeito a constantes transformações provocadas principalmente pela introdução de tecnologias emergentes de informação, alterando os recursos e formas de produção científica em vista do aparecimento de formatos documentários variados, fruto de digitalização em meios eletrônicos.

REFERENCIAL TEÓRICO

A PSICOLOGIA DO ESPORTE

A psicologia do esporte, como área específica de produção de conhecimento e aplicação, possui percurso e história consideráveis. Segundo Rúbio (2000) a história da psicologia do esporte confunde-se com a da psicologia, de um modo geral, já que os primeiros estudos relacionando "aspectos psicológicos" e atividade física datam do final do século XIX e início do século XX. Ocorre que somente nas décadas de 60 e 70 do século XX foi que a área começou a receber maior atenção e organização, tanto na Europa como na América do Norte. No Brasil houve também alguma produção com trabalhos aplicados no futebol, porém, somente na década de 90 que a psicologia aplicada ao esporte começou a obter maiores investimentos, reconhecimento social e acadêmico.

Historicamente, Coleman Griffith, considerado o precursor da psicologia aplicada ao esporte nos Estados Unidos, apontava como funções do psicólogo do esporte: ensinar a técnicos jovens e inexperientes os princípios psicológicos utilizados por técnicos de grande sucesso, adaptar a informação já adquirida em Psicologia para o contexto esportivo e utilizar o método científico e experimental em laboratório para descobrir novos fatos e princípios que ajudariam o atleta na prática (GOULD; PICK,1995).

A psicologia do esporte no Brasil teve seu início em modalidades de alto rendimento, assim como em outros países, buscando melhores resultados em competições. O pioneiro nesse sentido foi João Carvalhaes, um profissional com grande experiência em psicometria, chamado para atuar junto ao São Paulo Futebol Clube, equipe sediada na capital paulista, onde permaneceu por cerca de 20 anos, além

de fazer parte da comissão técnica da seleção brasileira que foi à Copa do Mundo de Futebol de 1958 e conquistou o primeiro título mundial para o país na Suécia (RÚBIO, 2000). De modo mais detalhado, sobre a organização e desenvolvimento da área, vemos que, em 1965, é fundada a Sociedade Internacional de Psicologia do Esporte (ISSP). Pouco adiante, em 1968, é fundada a Sociedade Americana para a Psicologia do Esporte e Atividade Física (NASPSPA). Apesar da fundação das sociedades nacionais e internacionais desde o final da década de 60 é somente em 1986 que a Associação Americana de Psicologia (APA) reconhece a psicologia do esporte como especialidade (divisão 47) e estabelece critérios de formação específicos. No Brasil temos a fundação da SOBRAPE (Sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte) em 1979 e, em 2001, é criado o registro de especialista pelos conselhos regionais e federal, que pode ser considerado como um reconhecimento ao desenvolvimento da área.

A psicologia do esporte e do exercício é uma disciplina que investiga as causas e os efeitos das ocorrências psíquicas que apresenta o ser humano antes, durante e após o exercício ou o esporte, sejam estes de cunho educativo, recreativo, competitivo ou reabilitador. Segundo Weinberg e Gould (2001), investigam também, o modo como os fatores psicológicos afetam o rendimento das pessoas.

Como disciplina científica e área profissional, a psicologia do esporte e do exercício, pode ajudar a compreender melhor o exercício e o esporte praticados pelo ser humano, avaliando, analisando e dirigindo estas atividades através de processos psicológicos (BECKER JR., 2000). Sua função consiste na descrição, explicação e no prognóstico de ações esportivas, com o fim de desenvolver e aplicar programas, cientificamente fundamentados, de intervenção, levando em consideração os princípios éticos (SAMULSKI, 2002).

Samulski (2002) afirma que a psicologia do esporte e do exercício pode ser dividida em quatro áreas de atuação: esporte de rendimento (analisa e modifica os fatores psíquicos determinantes do rendimento no esporte, com a finalidade de otimização), esporte escolar (analisa os processos de ensino e aprendizagem; de educação e socialização), esporte recreativo (analisa o comportamento recreativo de grupos de diferentes faixas etárias e classes socioeconômicas) e esporte de reabilitação (com programas psicológicos de reabilitação para pessoas portadoras de limitações físicas, mentais e sociais).

A psicologia do esporte é considerada por Feijó (2000) e Machado (2000) como a transposição da teoria e da técnica das várias especialidades e correntes da Psicologia para o contexto esportivo, seja no que se refere a aplicação de avaliações para a construção de perfis, seja no uso de técnicas de intervenção para a maximização do rendimento esportivo.

Com relação ao papel do psicólogo do esporte dentro de uma equipe esportiva, Riera (1995) e Miracle (1992) compartilham a mesma opinião: a de que este profissional deve ter funções bem definidas, como assessorar, informar, ensinar e ser agente de transformação. Assim, ao psicólogo do esporte cabe clarificar a técnicos, dirigentes, atletas e demais envolvidos no contexto do esporte e do exercício físico os princípios que norteiam o comportamento humano.

Araújo (2002) acredita que os especialistas em psicologia do esporte devem estar empenhados em melhorar o desempenho dos atletas, em aconselhá-los, reabilitá-los de lesões físicas e psicológicas e promover o exercício físico para melhorar a saúde dos indivíduos. Outro aspecto a destacar no papel do psicólogo esportivo é o da comunicação entre os grupos esportivos e os psicólogos. Neste ponto a linguagem cotidiana dos técnicos e dos atletas é norteada por termos técnicos específicos de cada esporte, por isso o psicólogo deve buscar este conhecimento para não encontrar grande resistência dos praticantes do esporte e do exercício físico.

Todo o curto e intenso desenvolvimento da psicologia do esporte vem ligado aos compromissos com interfaces do mundo esportivo, possibilitando sua locação em territórios da Educação Física, do Esporte, da Psicologia e das Humanidades. Muito da produção científica atual vem norteada pelos olhares das ciências do esporte, com paradigmas delineados e amplamente conhecidos no mundo do esporte, mas já de domínio de outras áreas que se interessam ou especialidade que deve tratar de elementos da Psicologia e da Ciência do Esporte, com igual compromisso (MACHADO, 2006).

Entendemos ser possível uma ciência cada vez mais consolidada, mas para isso projetos e intervenções precisam ser executados com responsabilidade e conhecimento do assunto, pois, muitos são os curiosos da Psicologia do Esporte, mas poucos são os estudiosos e, são estes, os profissionais preparados para desempenhar as funções e os objetivos teóricos e práticas desta área.

CONTROLE EMOCIONAL NO ESPORTE

O Controle Emocional é uma das cinco áreas de habilidades da inteligência emocional citadas por Goleman (1996), que se trata da capacidade para lidar com os próprios sentimentos. De acordo com Salovey e Mayer (2000), apud Woyciekoski e Hutz (2009) a inteligência emocional é a habilidade de reconhecer e expressar a emoção, de controlá-la e atuar de forma contrária ao sentimento e/ou pensamento negativo.

O controle emocional no esporte se apresenta como uma ferramenta que pode auxiliar na busca pelo entendimento das necessidades, qualidades e limitações de um atleta, a fim de trabalhar suas deficiências para que o desempenho seja o melhor possível, utilizado técnicas de gestão das emoções, por meio de treinamento mental.

No contexto atual em que o esporte se encontra, faz com que a pressão para obter respostas expressivas seja cada vez maior, além de expor socialmente os atletas Lazarus (2000, apud AFONSO, 2007). Além disto, a pressão dos pais, treinadores, adversários e autoridades acadêmicas, são fatores inerentes ao esporte universitário, sendo cada vez mais comum que muitos atletas falhem em momentos cruciais, seja numa jogada decisiva ou numa final de campeonato (AFONSO, 2007).

Nesse sentido, é importante que os atletas aprendam a utilizar técnicas para reduzir o nível de estresse emocional e de ansiedade através de técnicas de relaxamento e técnicas cognitivas de controle. Para Bompa (2002, apud COIMBRA *et al.*, 2013), o treinamento psicológico é necessário para assegurar um desempenho físico elevado, melhorando o estado competitivo do atleta.

Para Becker Júnior e Samulski (2002), o objetivo do treinamento psicológico é desenvolver e potencializar as competências e habilidades cognitiva, emocional e social de atletas, técnicos e demais integrantes da equipe, por meio da aplicação de técnicas e programas de treinamento psicológico.

Rúbio (2003, apud FABIANI, 2009) enfatiza que existem determinadas estratégias que podem auxiliar o atleta a lidar com o excesso de sentimentos negativos, como aprender a reconhecer e mudar pensamentos negativos, utilizar informações positivas, regular a respiração, manter o senso de humor e fazer relaxamento, que são as técnicas de controle emocional.

TREINO MENTAL E PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA

Segundo, Becker Júnior e Salmuski (2002), o treinamento é a repetição das habilidades que se deseja aprender e aprimorar. No treino mental o atleta torna-se capaz de executar certas funções e atividades psicológicas, ele aprende "[...] como realizar técnicas de auto relaxamento, autoconfiança, entre outros" (MATARAZZO; RUBIO, 1997).

A preparação psicológica no esporte diz respeito ao processo de desenvolvimento de comportamentos que podem auxiliar no rendimento esportivo, para que o atleta "renda" o máximo possível. Por esse motivo o treinamento das capacidades psicológicas é tão importante, pois possibilita que o atleta alcance o seu melhor estado para competir. Entendemos que falar de técnicas de controle emocional pode reduzir o exercício do psicólogo no esporte ambiente esportivo, por isso, de acordo com Matarazzo e Rubio (1997), se faz necessário esclarecer que o treinamento mental se refere a um aspecto bem mais amplo do que apenas controlar o nível das emoções de um atleta. Becker Júnior e Salmuski (2002) vêm corroborar com essa ideia ao afirmar que a preparação psicológica pode atingir seus objetivos direta ou indiretamente através de métodos sugestivos e condicionais, ou seja, existem técnicas específicas para trabalhar estes quesitos.

De acordo com Mendelsohn (1999, apud CARVALHO, 2009) existem muitas técnicas psicológicas que podem ser utilizadas no âmbito esportivo, dentre elas temos: A *Visualização; Mentalização; Respira*ção *e Relaxamento*. Tais técnicas podem ser utilizadas para elaborar, aprender a até mesmo modificar movimentos. O treinamento mental é composto por uma sequência de movimentos a serem realizados a fim de aperfeiçoar o pensamento (WEINECK, 1999).

O MEDO

Segundo Lavoura (2008) e Machado (2006), o medo é uma emoção primitiva e natural de qualquer ser humano, importante para manter nosso estado de alerta em situações novas, desconhecidas do ser. O estado emocional conhecido como medo, é desencadeado no sistema nervoso central, quando submetidos a uma situação de perigo iminente, sendo capaz de destruir a harmonia do ser (MACHADO, 2006).

Lavoura (2008) traz considerações importantes sobre o medo, afirmando que existe o medo patológico e o medo natural. O primeiro é capaz de fazer o ser reagir de forma irreal a situação, condicionando seu medo exageradamente, prendendo o indivíduo em um falso mundo, aquele que ele definiu como ameaçador. Já o medo natural é saudável, servindo como uma espécie de "freio" diante de uma situação desconhecida, alertando algum perigo ou ameaça. O autor ainda relata que é possível reconhecer o medo natural do medo patológico a partir da sua percepção (sentimento), se impede ou limita atividades, e a desenvolver suas capacidades.

Hall (2004 *apud* LAVOURA, 2008) diz que o medo é uma emoção natural e normal do ser humano, liberando adrenalina e provocando o sistema de luta ou fuga do ser humano, ou até mesmo a paralisação. Por exemplo: diante de uma situação de perigo natural, como se deparar com algum animal agressivo, o cérebro irá fazer uma interpretação da situação, fazendo o indivíduo lutar para manter sua integridade física, ou fugir. Porém existem casos que o medo irá fazê-lo paralisar por alguns instantes.

Baker (2001 apud LAVOURA, 2008) faz uma análise de como o ser humano sente a emoção medo, trazendo três quadros: no primeiro quadro ocorre a avaliação, ou seja, o ser reconhece que está em situação de perigo. A avaliação ocorre através das percepções sensíveis, podendo ser a visão, audição, ou órgãos sensoriais cinestésicos, junto com os pensamentos. No segundo quadro, ocorre as sensações e sentimentos assim que o medo é percebido. No terceiro e último quadro, vem a resposta do sujeito, ou seja, a maneira como ele se comporta diante do medo respondendo a tal sentimento (correr, fugir, paralisar, por exemplo). Lavoura (2008) afirma que o primeiro quadro é o mais importante, e nele está a chave para profissionais do esporte, pois detectando e reduzindo a importância da avaliação que o atleta ou aluno faz da situação, pode ser que o esportista não sinta os efeitos dos quadros seguintes.

De acordo com Machado (2006), a reação no medo apresenta três níveis de percepções: a fisiológica, motora e verbal. Na primeira o indivíduo tem alteração na frequência cardíaca e respiratória, na pressão arterial, na atividade cerebral, e demais. Lavoura (2008) diz que essas reações ocorrem devido a adrenalina na corrente sanguínea. Na segunda, a reação motora, o indivíduo tem contrações musculares traduzidas em gestos e expressões e/ou ações que tenham finalidade de modificar a situação. Por último, a reação verbal "compreende os mecanismos perceptivos, cognitivos e emocionais que o indivíduo estressado utiliza para expressar-se verbalmente" (MACHADO, p. 73, 2006).

Rodríguez (2001 *apud* LAVOURA, 2008), crianças até dez anos de idade sofrem com medos básicos, de monstros, fantasmas, bruxas e seres fictícios, por exemplo. Já na adolescência, esses medos somem para surgir outros, como o medo social, medo da rejeição e exposição, sempre relacionados com a autoestima e suas relações interpessoais. Ainda segundo o mesmo autor, a idade, sexo, posição econômica, social e cultural são influentes no surgimento de medos.

Machado (2006) cita que em vários estudos não específicos para o esporte, o ambiente familiar causa a maioria dos problemas de medo, causados por consequência da superproteção, ansiedade, rejeição, preocupação e apreensão exagerada da família. O mesmo autor fala que o medo é uma "arma de dois gumes", em que ao mesmo tempo que o indivíduo evita alguma situação de perigo (físico ou social), ele deixa de realizar algo de bom, renunciando alguns possíveis êxitos.

A VERGONHA

Enquanto o medo é uma emoção, a vergonha é tida como um sentimento, desde que seja perceptível (LAVOURA, 2008). De acordo com Machado (2006), "A vergonha é o sentimento de queda original, não porque eu tenha cometido a falta, mas simplesmente pelo fato de que caí na frente dos outros" (p. 74).

O simples fato do medo de ser exposto pode induzir a um sentimento de vergonha. Ela, a vergonha, está ligado a moralidade humana, e está sempre conduzida a um julgamento (interior ou exterior), remetendo a valores positivos e negativos (LA TAILLE, 2004, *apud* LAVOURA, 2008). Ainda segundo La Taille (2006), alguns sinônimos para a definição da vergonha são: desonra humilhante; sentimento de pena ou desonra; humilhação; rebaixamento; sentimento de insegurança ocasionado pelo medo do ridículo; embaraço e indignidade e outros. Lavoura (2008) afirma que a vergonha tem sua importância, pois sua percepção pelo indivíduo indica quais são seus juízos e comportamentos morais, determinando assim, suas condutas e ações dentro do esporte e das aulas de Educação Física. Semelhante ao medo, também é uma conduta de fuga ante uma situação.

Em um trabalho posterior de La Taille (2006, *apud* LAVOURA, 2008), encontra-se a afirmação de que a vergonha ajuda na construção da personalidade ética do ser, sendo causada pela sensação exposição do sujeito ou pela perda de um valor.

Assim como fez com o estado emocional de medo, Machado (2006) também classificou a vergonha, dividida em sete tipos:

- *Vergonha-pura:* o fato de ser olhado. O indivíduo se sente incomodado ao ser observado por outros. *Vergonha-padrão:* o atleta, ao se sentir inferior a um padrão dentro do contexto que está inserido, ele sentirá este tipo de vergonha. Pode ser por ser de classe econômica inferior, por ter menos habilidades, possuir, alguma deficiência, entre outros.
- *Vergonha-meta:* ela surge de um fracasso, como ir mal a uma prova esportiva ou competição, não conseguir realizar metas de progressão nos treinos, etc.
- *Vergonha-a*ção: o atleta sente medo ao se sentir observado em uma tarefa.
- *Vergonha-norma:* o atleta se sente envergonhado após infringir uma norma (regra).
- *Vergonha-humilhação:* quando o atleta é exposto a algum tipo de humilhação.
- *Vergonha-contágio:* é uma vergonha alheia.

METODOLOGIA

É uma pesquisa caráter descritivo, buscando compreender fenômenos relacionados aos aspectos psicológicos envolvidos no contexto esportivo em diferentes modalidades. A compreensão do problema "medo e vergonha" se torna útil, uma vez que envolve o rendimento esportivo e a saúde do atleta, sendo os resultados desta pesquisa de interesse para técnicos, professores de educação física, psicólogos do esporte e eventuais profissionais que trabalham de maneira interdisciplinar.

Como estudo descritivo, este estudo aponta para as características do fenômeno medo e vergonha e das experiências dos atletas em torno deste tema.

Os sujeitos da pesquisa que participaram foram atletas universitários, maiores de 18 anos e de ambos os sexos. Todos foram informados sobre os aspectos éticos e da não identificação nas publicações decorrentes dos resultados por meio do Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE).

Para coleta de dados utilizamos entrevistas estruturadas como instrumentos de avaliação de acordo com o tema da pesquisa e problemática identificada, buscando recursos tecnológicos como aliados na investigação.

Como recursos tecnológicos para coleta de dados, a ferramenta escolhida para a criação de formulários, foi do *Google Drive*®, assim como, seus recursos gráficos disponibilizados durante o processo. Os *links* obtidos com esta ferramenta foram encaminhados para os atletas universitários através das mídias sociais.

ANÁLISE E DISCUSSÃO

A pesquisa contou com a participação de 49 atletas sendo 44,9% do sexo masculino e 55,1% do sexo feminino, com idade entre 17 e 38 anos. O questionário virtual visou investigar as emoções dos atletas, em relação ao esporte que praticavam e quais medos e vergonha sentiam quando submetidos a alguma situação de competição ou de treino preparatório competitivo.

Os universitários que fizeram parte dessa amostra compõem o quadro de atletas em universidades públicas e privadas, sendo 73,5% estudantes de universidades particulares/privadas e 26,5% estudantes na rede pública de ensino superior. Quando foi questionado se eles recebem bolsa atleta 69,4% não recebem bolsa atleta de sua universidade e 30,6% dos participantes asseguram que recebem bolsa atleta da sua instituição de ensino.

Confiram nas tabelas dados correspondentes ao tempo de prática dos participantes (tabela 1), e, dados equivalentes a iniciação esportiva (tabela 2).

Tabela 1 - Tempo de prática de cada atleta no seu respectivo esporte.

De 0 a 2 anos	14,3%
De 2 a 4 anos	8,2%
De 4 a 6 anos	10,2%
6 anos ou mais	67,3%

Fonte: Os autores.

Tabela 2 - Início da vida esportiva dos participantes.

Ensino fundamental	61,2% atletas
Ensino médio	18,4%
Ensino superior	20,4%

Fonte: Os autores.

A pesquisa contou com as participações esportistas das seguintes modalidades: Crossfit, Badminton, Futebol de campo, Ginástica artística, Tiro com arco, Vôlei e Vôlei de praia, MMA, Corrida e Futsal. Somando assim 77,6% dos entrevistados afirmaram que sua modalidade é coletiva, 18,4% declaram que sua modalidade é coletiva e também poder ser individual, 4,1% dos entrevistados, reconhecem que sua modalidade é somente individual.

Quando se foi perguntado em quais momentos eles conseguem identificar o medo diante o período pré-competitivo 26,5% dizem ter a ausência de medo e não sentem nada, já 73,5% admitem sentir medo nesse período e que existe uma cobrança maior em relação as suas habilidades, somado a vontade excessiva de ir ao banheiro, palpitações, sudorese, taquicardia, aumento da tensão e vontade incontrolável de ingerir alimentos.

Esses comportamentos de acordo com a visão de Macedo; Simin e Noce (2007), é comum nos esportistas justamente no período que antecedem as competições, aparecem múltiplas formas de comportamentos, que por serem atípicas, não serem algo comum no dia a dia desses esportistas, podem afetar as suas eficiências/habilidades emocionais e fisiológicas.

Em seguida perguntamos com que frequência eles sentem essa emoção 32,7%, declaram que a frequência que sente medo em relação ao esporte é regular, 61,2% sentem pouco, a frequência do medo nas suas rotinas de treinos e competição e 6,1% sentem muito medo no ambiente competitivo.

As nossas emoções são tidas como mecanismo de defesa, podem ser usadas, por exemplo, para disparar fuga quando estamos em perigo, porém é preciso um equilíbrio para melhor conseguir controla-las. Quando não conseguimos controlar as nossas emoções, em especifico o medo, lesar as aptidões de compreender e classificar as situações nos momentos seja eles pré-competitivos, durante ou pós-competitivo, ocorrendo assim alterações em seu quadro de desempenho bem como podendo diminuir a sua autoconfiança (BRANDÃO, 2008; CRATTY, 1984; MACHADO, 2006 *apud*, MIGUEL *et al*., 2007).

Ao investigar de onde é gênese dessa emoção 61,2% apontaram que o medo que eles sentem não tem relação com o placar perder x ganhar, 38,8% afirmam que sim, que o medo que sentem tem relação com o ato de perder o jogo ou partida.

Aqui chamamos atenção para um fator de alerta, pois caso essa emoção venha progredir para algo que venha impossibilitar os esportistas desenvolver a sua desempenho, tem indícios de uma possível patologia. Esse disparador de acordo com Chevallon, (2003) *apud* Miguel *et al*., (2007) acontece quando existe uma pressão, que vem interferir autoimagem, causando dúvidas sobre suas capacidades, de forma secundaria vai reduz a autoconfiança, resultando em sentimentos como o de inferioridade ilusória, onde vai acontecer comportamento medroso, em cenário de competição.

Partindo para o sentimento de vergonha, perguntamos se em alguma partida eles sentiram vergonha e 46,9% não sentiram vergonha, em nenhuma competição que participaram ao longo de sua carreira como esportista universitário 53,1% diz que sim, já sentiram vergonha em alguma competição que participaram ao longo de suas carreiras como esportistas.

Sabendo que uma emoção se oriunda da outra, tendo o medo como algo primário e a vergonha como algo secundário, Thomas (1983) *apud* Lavoura (2007), trás a confirmação que os dois estão juntos, pois o medo da opressão em sociedade anda lado a lado com a vergonha, a contemplação de terceiros durante a competição ou situação que envolva pessoas olhando atentamente para o esportista diante a um erro dele em sua prática pode causar a falsa sensação incapacidade tendo impactos em sua personalidade, autoimagem e autoestima, dentre outros fatores.

Quando foram questionados se eles já haviam procurado ajuda para conseguirem ter um melhor apoio diante dessas emoções e comportamentos, 77,5% não, 12,5% sim e 10,0% que dentro do discurso analisado cogitaram procurar ajuda psicológica.

CONCLUSÃO

Podemos identificar que as questões emocionais precisam fazer parte da preparação dos esportistas, de acordo com a amostra aqui apresentada, onde foi possível observar que emoções primárias e secundárias são inerentes a qualquer esporte, sendo ele de forma coletiva ou individual, o diferencial das mesmas, vai ser como o indivíduo vai trabalhar e se portar frente a esses fenômenos.

A necessidade de trabalhar essas emoções nos atletas dar-se pelo impacto que elas podem causar diante do desempenho dos esportistas em competições, pois em situações que o medo e a vergonha aparecem com abundância, ou até mesmo outras emoções, as mesmas podem atrapalhar na atuação em competições levando a resultados negativos.

Aqui podemos chamar a atenção de como é importante à equipe técnica ter consciência da importância do psicólogo nesse caso, a psicologia do esporte nesse momento atuaria com estratégias, como aqui apontada o treino mental, possibilitando o atleta trabalhar esses episódios, dando a ele condições de controlar o que acontece consigo, uma vez que o emocional reflete diretamente em suas ações, ou seja, em seu corpo. É importante ressaltar que esse trabalho vem estabelecer metas de curto, médio e em longo prazo, uma vez que o trabalho psicológico é algo contínuo.

Desta forma, torna-se imprescindível o trabalho interdisciplinar, onde vários profissionais possam dar às suas contribuições voltadas aos objetivos comuns a todos os atletas. Concluímos assim que as emoções no âmbito universitário precisam ser trabalhadas, a psicologia junto ao esporte, cuidando do corpo e mente, trabalhando os atletas de forma completa e deixando as emoções sob controle, trazendo resultados positivos para ambos os lados.

REFERÊNCIAS

AFONSO, J. Como desenvolver no atleta a capacidade de controlo emocional em situações de elevada pressão? **Lecturas, Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, ano 11, n.105, 2007. Disponível em: < http://www.efdeportes.com/efd105/capacidade-de-controlo-emocional-em-situacoes-de-elevada-pressao.htm>. Acesso em: Ago. 2017.

ARAÚJO, D. Definição e história da psicologia do desporto. Em Serpa, S. e Araújo, D. **Psicologia do Desporto e do Exercício**, p. 9-51, Lisboa: FMH Edições, 2002.

BECKER JÚNIOR, B.; SAMULSKI, D. **Manual de treinamento psicológico para o esporte**. FEEVALE, Novo Hamburgo, RS, 2002.

BECKER JÚNIOR, B. **Manual de Psicologia de Esporte e Exercício**. Porto Alegre: Nova Prova, 2000.

BLATTMANN, U.; TRISTÃO, A.M.D. Internet como instrumento de pesquisa técnico-científica na engenharia civil. **Revista da ACB**: Biblioteconomia em Santa Catarina, Florianópolis, v.4, n.4, p.28-46, 1999. Disponível: < http://www.ced.ufsc.br/~ursula/papers/civil_net.html> Acesso em: Fev. 2017.

BROCHADO, M.M.V. O Medo no Esporte. **Motriz**, v.8, n.2, p.69-77, 2002.

CARVALHO, R.C. **Aspectos psicológicos das lesões desportivas: prevenção e tratamento**. Psicologia.pt, 2009, p.1-21. http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0475.pdf Acesso em 02 fev. 2017.

COIMBRA, D.R.; et al. Habilidades psicológicas de coping em atletas brasileiros. *Motri.* [online]. 2013, v.9, n.1 [citado 2018-02-18], pp.95-106. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2013000100010&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 14 dez. 2017.

FABIANI, M.T. **Psicologia do Esporte**: A ansiedade e o estresse pré-competitivo. Psicologia.pt, 2009. http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0483.pdf. Acesso em: Fev. 2017.

FEIJÓ, O.G. Psicologia do Esporte e no Esporte. In.: RÚBIO, K. (org.) **Encontros e desencontros:** descobrindo a Psicologia do Esporte. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

GOLEMAN, D. **Inteligência emocional**. Rio de Janeiro, RJ: Objetiva, 1996.

GOULD, D.; PICK, S. Sport Psychology: The Griffith era: 1920-1940. **The Sport,** v.9, n.4, p.391-405, 1995. https://doi.org/10.1123/tsp.9.4.391. acesso em: Jan/2018

LA TAILLE, Y. de. **Moral e ética:** dimensões intelectuais e afetivas. Porto Alegre: Artmed, 2006.

LAVOURA, T.N. **Estados Emocionais: A Investigação do medo no contexto esportivo**. 399 f. Dissertação (mestrado) – Programa de Pós-Graduação em Ciências da Motricidade, Universidade Estadual Paulista, São Paulo: 2007.

LAVOURA, T.N.; MACHADO, A.A. Investigação do medo no contexto esportivo: necessidades do treinamento psicológico. **Rev. bras. psicol. esporte**, São Paulo, v.2, n.1, p.01-28, jun. 2008. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S198191452008000100006&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 18 nov. 2017.

LAVOURA, T.N. **Medo nos esportes:** estados emocionais e rendimento esportivo. Jundiaí: Fontoura, 2008.

MACEDO, I.O.; SIMIM, M.A.; NOCE, F. A utilização do POMS no monitoramento dos estados de humor antes da competição nas diferentes provas do atletismo. **Cuadernos de Psicologia Del Deporte**, v.7, n.1, p.85-98, 2007.

MACHADO, A.A. Psicologia do Esporte: seu enredo. In.: RÚBIO, K. (org.) **Encontros e desencontros:** descobrindo a Psicologia do Esporte. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

MACHADO, A.A. **Psicologia do esporte:** da Educação Física escolar ao treinamento esportivo. São Paulo: Guanabara Koogan, 2006.

MATARAZZO, F.; RUBIO, K. (Org.). **Psicologia do Esporte**: Teoria e Prática. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

MIGUEL, M.C.N.; et al. Emoções pré-competitivas vivenciadas por ginastas. **Col Pes Educ Fís**. v.5, n.1, p. 259-264, 2007.

MIRACLE, L. **Las profesiones del mundo del deporte**. Barcelona: Editorial Planeta, 1992.

RIERA, J. **Introducción a la psicologia del deporte**. Barcelona: Ediciones Martinez Roca, 1995.

RÚBIO, K. **Psicologia do Esporte**: Interfaces, pesquisa e Intervenção. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

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

WEINBERG, R.S., GOULD, D. **Fundamentos de psicologia do esporte e do exercício**. 2.ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

WEINECK, J. **Treinamento Ideal**. São Paulo: Manole. 9.ed., 1999.

WOYCIEKOSKI, C.; HUTZ, C.S. Inteligência emocional: teoria, pesquisa, medida, aplicações e controvérsias. **Psicol. Reflex. Crit.**, Porto Alegre, v.22, n.1, p.1-11, 2009. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722009000100002&lng=en&nrm=iso>. access on 20 Dez. 2017. http://dx.doi.org/10.1590/S0102-79722009000100002.

Centro Universitário Facex – Unifacex
R. Piauí, 628-630
Neópolis
Natal/RN
59080-620