



## A ADAPTAÇÃO DE GOLFISTAS A SITUAÇÕES DE STRESS

Aroni, André<sup>1</sup>, Batista, Marco<sup>2</sup>, Rebusini, Flávio<sup>3</sup>, Machado, Afonso<sup>4</sup>, Gomes, Rui<sup>5</sup>

Recibido: 25/04/2015

Aceptado: 25/05/2015

<sup>1</sup> UNESP/ Brasil, Mail: andre-aroni@hotmail.com

<sup>2</sup> Escola Superior de Educação de Torres Novas, Mail: marcobatist@gmail.com

<sup>3</sup> UNESP/ Brasil, Mail: frebusini@uol.com.br

<sup>4</sup> UNESP/ Brasil, Mail: afonsoa@gmail.com

<sup>5</sup> Universidade do Minho Mail: rgomes@psi.uminho.pt

Correspondencia:

Mail: andre-aroni@hotmail.com

### Introdução

O aumento na exigência competitiva resulta numa maior exposição dos atletas a situações de *stress*, neste sentido, torna-se fundamental entender esse fenômeno, assim como, o modo como os atletas se adaptam aos elementos estressores da atividade esportiva. Nessa perspectiva, uma das propostas mais conhecidas e aceitas pela comunidade científica refere-se ao Modelo Transacional Cognitivo, Motivacional e Relacional (Lazarus, 1991; Lazarus & Folkman, 1984). De acordo com o modelo, o estudo do modo como as pessoas reagem as situações de adaptação e de *stress*, deve ser visto como um processo psicológico onde intervêm fatores cognitivos, motivacionais e relacionais.

### Objetivo

O objetivo desse estudo foi verificar o processo de adaptação de jogadores de golfe ao contexto esportivo, explorando a resposta final (emoções) a situação de *stress*.

### Método

*Participantes.* Os participantes da pesquisa foram onze jogadores de golfe (dez do gênero masculino e um do feminino), com idade entre quinze e sessenta e quatro anos [M = 37.09; DP = 14.36], tempo de prática em competições oficiais entre três e trinta anos [M = 9.54; DP = 8.08], e *handicap* estimado entre zero e oito pontos [M = 4.18; DP = 3.28], podendo ser considerados tecnicamente *experts*.

*Instrumentos.* Utilizamos o guia de 'Entrevista de Avaliação Psicológica de Atletas - Gestão do *Stress*', desenvolvido por Gomes (2011), baseado no modelo Transacional de Lazarus (1991) e Lazarus e Folkman (1984), e com algumas alterações para adaptá-lo ao contexto esportivo.

*Procedimento.* As entrevistas foram realizadas numa data pré-estabelecida com cada golfista, de forma individual. Para a recolha dos dados, seguiu-se uma lógica de análise de incidentes críticos. Para tratamento dos dados, adotamos a análise de conteúdo enquanto técnica dedutiva.

## Resultados e discussão

Quanto às fontes de stress, os atletas relataram problemas relacionados com os seguintes aspectos: erros no *putt* (um tipo específico de tacada); medo de executar de forma deficiente um *swing* (principal movimento da modalidade); golfistas que falam, opinam ou pressionam durante o jogo; obstáculos como lagos e bancas de areia; a chuva e preocupações com o trabalho ou estudo. Com relação ao *coping*, e segundo a classificação de Balbinotti et al. (2013), nove jogadores utilizaram estratégias de aproximação centradas essencialmente na ação direta e autocontrole (ex. aumentar a concentração, manter a rotina, abordar o problema com o adversário, usar pensamentos positivos); a reavaliação da situação (ex. reformular as metas de jogo) e procurar apoio social (ex. conversar com outras pessoas sobre o problema). Como resposta final a situação de *stress* (Tabela 1), as reações potencialmente negativas foram as mais prevalentes, com seis jogadores descrevendo emoções de raiva e tristeza, seguindo-se dois que não enunciaram reações nem positivas nem negativas, somente um estado de reflexão sobre o que sucedeu, e outros dois jogadores que enunciaram estados emocionais mais positivos, relacionados com o fato de terem conseguido afastar-se emocionalmente do problema de *stress* (ex: esquecer a situação) e sensações de alívio pelo fato de terem conseguido resolver positivamente o problema.

Tabela 1. Resposta final à situação de stress

Tipo de stress	Resposta final
Fatores competitivos individuais	Tristeza (n.1); Raiva (n.3); Alívio (n.1)
Fatores competitivos situacionais	Raiva (n.2); Pensativo (n.2); Alívio (n.1); Nd. (n.1)

## Conclusões

O fato da resposta final ter se traduzido em reações mais negativas, nos faz pensar que talvez os esforços de *coping* não estão sendo suficientes a esses jogadores, apesar das estratégias de enfrentamento positivas relatadas. Essa situação reforça ainda mais a natureza dinâmica e contínua do processo de adaptação ao *stress* (Fletcher & Fletcher, 2005; Gomes, 2014).

## Referências

- Balbinotti, M. A. A., Wiethaeuper, D., & Barbosa, M. L. L. (2013). Inventário de *coping* para atletas em situação de competição. *Service d'Intervention et de Recherche en Orientation et Psychologie (SIROP)*, Montreal, Canadá.
- Fletcher, D. & Fletcher, J. (2005). A meta-model of stress, emotions and performance: Conceptual foundations, theoretical framework, and research directions [Abstract]. *Journal of Sports Sciences*, 23, 157-158.
- Gomes, A. R. (2011). Adaptação humana em contextos desportivos: contributos da teoria para a avaliação psicológica. *Avaliação Psicológica*, 10(1), 13-24.
- Gomes, A. R. (2014). Positive human functioning in stress situations: An interactive proposal. In A. R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation* (Vol. 1, pp. 165-194). New York: Nova Science.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.