

U. PORTO



**FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO**

O medo de falhar e as estratégias de *coping* utilizadas por jovens atletas na ginástica artística

Dissertação apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, no âmbito do curso do 2º. Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Desporto para Crianças e Jovens, de acordo com o Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de Março

Orientadora: Professora Doutora Cláudia Salomé Lima Dias

Co-orientadora: Professora Ivana Montandon Soares Aleixo

Mariana Oliveira dos Reis

Porto, 2011

Ficha de Catalogação

Reis, M. O. (2011). O medo de falhar e as estratégias de *coping* utilizadas por jovens atletas na ginástica artística. Porto: M. Reis. Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto na área de Desporto para Crianças e Jovens, apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

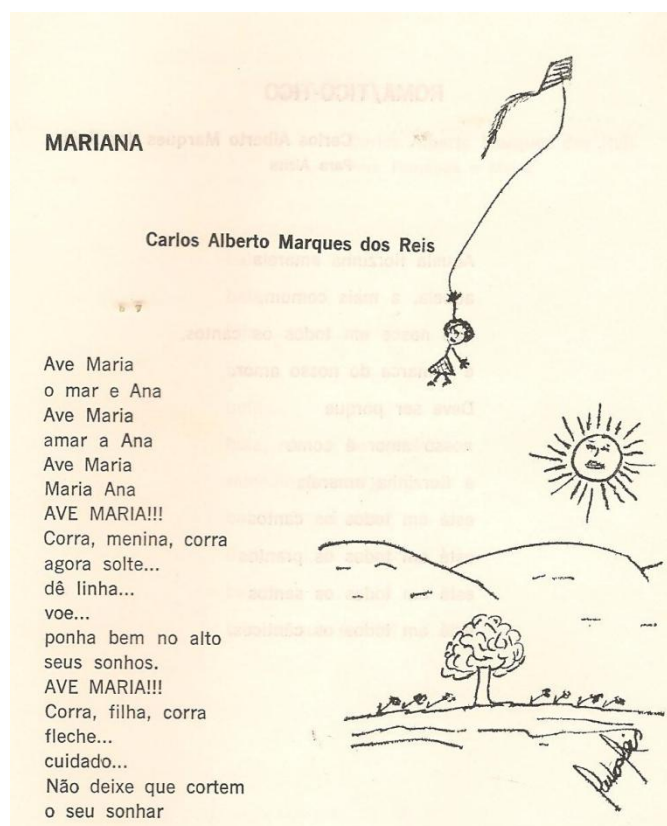
PALAVRAS-CHAVE: Medo de Falhar, *Coping*, Crianças, Ginástica Artística

*Aos meus pais, que sempre estiveram ao meu lado.
Amo vocês!*

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, agradeço a Deus pela vida e por ter dado aos meus pais condições de propiciar-me a oportunidade de ter chegado até aqui.

Agradeço aos meus pais pelo apoio e incentivo na jornada da vida. Por me ensinarem a não desistir diante das dificuldades, investirem a qualquer custo na minha formação e terem sempre estado ao meu lado na busca dos meus sonhos. Pelo amor incondicional e por me perdoarem ao abdicar de quase dois anos da nossa convivência diária para a construção desse trabalho.



Ao meu amor, Diego, por estar presente em todos os momentos, por ter sofrido junto comigo todas as adversidades de morar longe de casa e fora do país, sempre me mostrando que eram “apenas adversidades”. Obrigada por cuidar de mim, por me fazer acreditar ainda mais no amor e por conseguir tornar a paisagem da Ponte D. Luís I ainda mais especial! Obrigada por ter dado a esse trabalho a oportunidade de nascer, sem você ele não teria nem começado! Te amo!

À toda a minha família, pela torcida e mensagens de apoio. Obrigada!

À professora Cláudia, pela competência, dedicação, e paciência durante a elaboração desse trabalho. Pelo profissionalismo e brilhantismo com o qual conduziu todo este processo; por acreditar no meu trabalho e ter-me ensinado os primeiros passos da produção acadêmica. Muito obrigada!

À professora Ivana Montandon, que muito mais que uma co-orientadora, foi uma segunda mãe. Pelas correções, puxões de orelha, colo e por todos os ensinamentos desde a época da graduação, pelo carinho e consideração comigo e com esse trabalho. Obrigada por me incentivar sempre!

A todos os professores que passaram por minha vida e que me deram a base para chegar onde cheguei. Em especial, aos mestres da UFMG, Rodolfo Benda, Márcio Vieira e Sílvia Araújo que me apoiaram nesta jornada e confiaram em mim sempre! Obrigada pelos ensinamentos acadêmicos e de amor ao esporte!

Aos meus amigos do Brasil que mesmo de longe me mandaram aquela força! Entendendo que minha ausência jamais foi um abandono. Agradeço especialmente às Pretas Ana, Carol e Beta, queridas do meu coração, pelo colo à distância, pela motivação de sempre e pelo amor de vocês! À Camila, Nathália, Samira, Maithê, Katita, Olívia e ao Erick pela amizade e força de sempre!

À Marina e ao Hugo (casal sensacional) vocês não imaginam como a visita de vocês foi o combustível desse último mês! Muito obrigada! Amo vocês!

Os frequentadores do Bar das Terças por todos os abraços e mensagens de incentivo!

À Ligia por ter deixado essa reta final muito mais alegre e divertida, pela amizade, ajuda e companheirismo... obrigada por me fazer dar risada todas as vezes em que falava “garrafa d’aiágua”, por me consolar a cada correção da tese recebida, por me dar várias diárias grátis no “hostel do Marquês” e por alegrar o “hostel do Covelo”!

À Rubya que foi minha irmã aqui no Porto e que tanto me ajudou, cuidou de mim e me fez rir!

Aos inúmeros amigos brasileiro que conheci aqui no Porto! Em especial, Carol, Pri 2m, Sthael, Vitor, Ingrid, Pri, Flávia, Dani, Bernardo, Ticlever, Babi, Morango, Del, Rose, Fred e Mel.

À família Covelo por me acolher, e fazer dos dias no Porto mais felizes! Ju, Rodrigo, Cokinho, Taivan, Luis, Fabrício, Thiago, Josy, Wagner, Drielly e Fer (Sim, Fer, você é da família Covelo) o meu MUITO OBRIGADA!!

Aos treinadores Márcio (UFMG) e Ariene (Betim) que liberaram suas ginastas dos treinos para contribuírem com esse trabalho, obrigada pela confiança e compreensão!

Às ginastas que contribuíram com esse estudo, muito obrigada! Sem vocês nada disso teria sido possível!

À família ginástica o meu muito obrigada pelo carinho e aprendizado de sempre! Márcio, Vitor, Ivana, Lucas, Clara, Rubya, Kiko adoro vocês!

Aos amigos portugueses, pelos cafés, por me ensinarem a falar “Purtuguês” e mais bué de coisas fixes!

À Portugal, que tão bem me acolheu nessa cidade linda, meu carinho!

“Quem vem e atravessa o rio
Junto à serra do Pilar
vê um velho casario
que se estende ate ao mar
Quem te vê ao vir da ponte
és cascata, são-joanina
dirigida sobre um monte
no meio da neblina.
Por ruelas e calçadas
da Ribeira até à Foz
por pedras sujas e gastas
e lampiões tristes e sós.” (Rui Veloso)

As imagens deste país que aprendi a amar ficarão para sempre na memória!
E, em especial, agradeço à Virgem de Fátima, minha protetora, que sempre me iluminou e ensinou os caminhos a seguir.

“Há muito tempo que eu saí de casa
Há muito tempo que eu caí na estrada
Há muito tempo que eu estou na vida
Foi assim que eu quis, e assim eu sou feliz
Principalmente por poder voltar
A todos os lugares onde já cheguei
Pois lá deixei um prato de comida
Um abraço amigo, um canto prá dormir e sonhar
E aprendi que se depende sempre
De tanta, muita, diferente gente

Toda pessoa sempre é as marcas
Das lições diárias de outras tantas pessoas
E é tão bonito quando a gente entende
Que a gente é tanta gente onde quer que a gente vá
E é tão bonito quando a gente sente
Que nunca está sozinho por mais que pense estar
É tão bonito quando a gente pisa firme
Nessas linhas que estão nas palmas de nossas mãos
É tão bonito quando a gente vai à vida
Nos caminhos onde bate, bem mais forte o coração
E aprendi ...” (Gonzaguinha)

Índice Geral

Índice de Quadros	XI
Índice de Gráficos	XIII
Índice de Figuras	XV
Resumo	XVII
Abstract	XIX
Introdução	1
Estrutura da Dissertação	12
<i>O medo de falhar e as estratégias de coping utilizadas por jovens atletas na ginástica artística: uma análise qualitativa</i>	13
Resumo	15
Abstract	16
1. Introdução	17
2. Metodologia	21
3. Resultados	27
4. Discussão	36
5. Implicações e considerações finais	39
<i>O medo de falhar e as estratégias de coping utilizadas por jovens atletas na ginástica artística: uma análise quantitativa</i>	41
Resumo	43
Abstract	44
1. Introdução	45
2. Metodologia	47
3. Resultados	52
4. Discussão	55
5. Implicações e considerações finais	58
Síntese e Considerações Finais	61
Referências Bibliográficas	67
Anexos	XX

Índice de Quadros

Quadro 1: Estrutura Conceitual para Estudo dos Estilos de Coping e Estratégias (Cox, 2007).....	8
Quadro 2: Início de Prática, Especialização e do Pico na GAF (Adaptado de Bompa, 2002).....	10
Quadro 3: Consequências do Medo de Falhar.....	28
Quadro 4: Estratégias de Coping.....	33
Quadro 5: Médias e Desvios-Padrão das Variáveis Envolvidas no Estudo, para a Amostra Total e para Cada Atleta Individual.....	52
Quadro 6: Correlações Entre as Dimensões do Medo de Falhar e as Estratégias de Coping.....	55

Índice de Gráficos

Gráfico 1: Comparação do Medo de Falhar e Estratégias de Coping entre a Atleta 10 e as Restantes	53
Gráfico 2: Comparação do Medo de Falhar e Estratégias de Coping Entre a Atleta 7 e as Restantes	54

Índice de Figuras

Figura 1: Resposta ao Stress (Adaptado de Cox, 2007)	7
--	---

Resumo

O presente estudo pretendeu estudar o medo de falhar e as estratégias de *coping* de 10 atletas de ginástica artística feminina brasileiras, de nível nacional, com idades entre nove e 12 anos, por meio de duas investigações, a primeira qualitativa e a segunda quantitativa. Os objetivos da primeira investigação foram: (a) perceber as consequências do medo de falhar, e (b) verificar as estratégias de *coping* utilizadas pelas ginastas. Os objetivos da segunda investigação foram: (a) examinar as avaliações de ameaça associadas ao medo de falhar, e (b) examinar as competências de *coping* das atletas.

Para a investigação qualitativa, foi utilizada uma entrevista semi-estruturada para obtenção dos relatos das ginastas. Os resultados desta investigação revelaram que as duas consequências de falhar mais percebidas como aversivas pelas ginastas da amostra, foram o sentimento de não realização e o custo emocional do fracasso. Ainda de acordo com os resultados deste estudo, foi percebido que as ginastas utilizavam uma combinação de estratégias de *coping* focadas no problema e na emoção, e que a estratégia de *coping* reportada pelas ginastas como a mais utilizada foi a autoverbalização/pensamento positivo. Os resultados encontrados são consistentes com os reportados para populações adultas e de jovens atletas de elite.

No segundo estudo, quantitativo, foram aplicados dois questionários, um para avaliação do medo de falhar (PFAI, Conroy, 2002) e outro para a avaliação das estratégias de *coping* (*Brief COPE*, Carver, 1997). Os resultados demonstraram que a estratégia de *coping* mais utilizada pelas ginastas era o 'apoio emocional', e a menos utilizada era o 'uso de substâncias'. Relativamente ao medo de falhar, a média mais elevada foi do 'medo de um futuro incerto' e a mais baixa foi 'outros perderem o interesse'. Ao serem comparados os medos de falhar com as estratégias de *coping*, foram encontradas correlações significativas positivas entre (a) vergonha e embaraço, e autoculpabilização; e (b) diminuição da auto-estima; e uso de substâncias, aceitação e apoio instrumental. Também foram encontradas correlações significativas negativas entre (a) outros perderem o interesse e apoio emocional, e (b) futuro incerto e aceitação.

Palavras-chave: MEDO DE FALHAR, ESTRATÉGIAS DE *COPING*, CRIANÇAS, GINÁSTICA ARTÍSTICA

Abstract

The present study aimed to study the fear of failure and coping strategies of 10 Brazilian female gymnastics athletes, of national level, with ages between nine and 12 years old, through two distinct investigations, being the first one qualitative and the second one, quantitative. The objectives of the first investigation were: (a) comprehend the consequences of the fear of failure, and (b) identify coping strategies used by the gymnasts. The objectives of the second research were: (a) review the evaluations on threats associated with the fear of failure, and (b) examine the coping skills of the athletes.

For qualitative research, it was used a semi-structured interview in order to collect the speeches from the athletes. The results of this investigation revealed that the two consequences of failing most perceived as aversive by the gymnasts of the sample were the 'feeling of non-achievement' and the 'emotional cost of failure'. Also according to the results of this study it was noticed that the gymnasts used a combination of coping strategies that had focus in the problem and in the emotion, and that the coping strategy reported by the gymnasts as the most used was the 'self-blame/positive thinking'. Findings of this research are in accordance with those reported for adults and young high performance athletes' populations. In the second study, quantitative, there were two questionnaires applied, one for evaluation of the fear of failure (PFAI, Conroy, 2002) and another one for the evaluation of coping strategies (Brief COPE, Carver, 1997). The results showed that the coping strategy most used by the gymnasts was the 'emotional support', and the least used was the 'use of substances'. Regarding the fear of failure, the highest average was the 'fear of an uncertain future' and the lowest was 'others lose interest'. When comparing fears of failing with coping strategies, there were found significant positive correlations between (a) shame and embarrassment – self-blame; and (b) reduced self-esteem – substance use, acceptance and instrumental support. There were also found significant negative correlations between (a) others losing interest and emotional support, and (b) uncertain future and acceptance.

Key-words: FEAR OF FAILURE, COPING STRATEGIES, CHILDREN, ARTISTIC GYMNASTICS

Durante todos os momentos somos influenciados por diferentes emoções, agradáveis ou desagradáveis, que estão sempre a permear nossas vidas. A cada instante as emoções são diferentes. Situações diferentes geram emoções diferentes. O medo é geralmente tido como uma emoção negativa, promotora de sensações desagradáveis. Entretanto, para algumas pessoas sentir medo pode ser prazeroso ou ativador, pois sentem em atividades de risco a “agradável” sensação da adrenalina. O fato é que, de uma forma positiva ou negativa, todos nós já experimentamos o medo um dia (Duarte, 2008).

No ambiente esportivo, as emoções são claramente observadas. Os atletas apresentam fisionomias e/ ou reações características das emoções provocadas pelas situações vivenciadas. O medo pode, também, aparecer de diferentes maneiras. O medo de falhar pode surgir tanto em treinos como em competições, mas fica mais nítido nas competições, em função da pressão sofrida pelos atletas. Esta pressão pode ter origem na cobrança do treinador, patrocinadores, pais ou até o próprio atleta que espera atingir um determinado resultado (Nunomura et al., 2009)

Emoções no esporte

Samulski (1995) descreve a competição em três fases emocionais distintas: (a) fase pré-competitiva (estado pré-competitivo), a qual, do ponto de vista psicológico, se caracteriza pela antecipação da competição, oportunidades, riscos, consequência, medo e temor; (b) fase competitiva, na qual aparecem, dentre as emoções positivas, a sensação de ganhar e de fluidez (*flow-feeling*) e dentre as negativas, a raiva; e (c) fase pós competitiva, na qual as emoções positivas são satisfação e alegria, e as negativas, decepção e raiva. As emoções que permeiam o meio esportivo por muitas vezes têm origem fora do treino ou da competição, podendo surgir no âmbito familiar, escolar ou social.

Segundo Vallerand (1984) as sete emoções básicas nos seres humanos são medo, raiva, culpa, surpresa, tristeza, alegria e interesse; sendo medo, raiva, culpa e surpresa as emoções com as quais, aparentemente, os atletas

têm mais dificuldade em lidar. Ou seja, o medo é referido por diversos autores relativamente à sua presença no contexto desportivo (ver Brochado, 2002; Duarte, 2008; Vallerand, 1984).

Medo

A palavra medo originou-se do latim *metus* que significa temor. No dicionário da língua portuguesa o medo é definido como: “*sentimento de inquietação que surge com a idéia de um perigo real ou aparente, terror; susto; receio; temor e apreensão*” (Dicionário da Língua Portuguesa, 1996). Para Huber (2000), o medo é uma emoção relacionada a um acontecimento tido como possível promotor de consequências negativas, sobre o qual o indivíduo pode antecipar algo. Hamm e Weike (2005) definem medo como um estado emocional aversivo, causado por ameaças externas e ativadoras do sistema defensivo do organismo. Os padrões de comportamento são ajustados às ameaças por meio deste sistema de medo. Outros autores consideram o medo “*uma reação normal a uma ameaça real ou imaginada*” (Gullone & King, 1993, p. 137) que ocorre e é percebido ao longo do desenvolvimento normal da criança, sendo diferenciado da fobia ou medo clínico. Essas reações são referidas como medos ou preocupações normativos (Gullone et al, 1993).

Vallerand e Blanchard (2000) relatam que emoções como raiva e medo envolvem altos níveis de ativação e baixos níveis de prazer, apesar de serem experimentadas de maneiras estritamente diferentes. Além disso, apontam três elementos que mais caracterizam a emoção: (a) mudanças fisiológicas, (b) tendências de ação, e (c) experiência subjetiva. Alguns fatores fisiológicos dizem respeito ao medo, designadamente a circulação e respiração, indicadores bioquímicos e indicadores eletrofisiológicos. Neste contexto, segundo Brochado (2002), a frequência cardíaca, a pressão arterial e a frequência respiratória seriam os indicadores mais adequados para a avaliação do medo. Paralelamente, três níveis de respostas ao medo foram observadas por Huber (2000): (a) fisiológico-somático, (b) subjetivo-cognitivo, e (c) de conduta. Na resposta fisiológico-somática, o sistema nervoso simpático é estimulado e aumenta a frequência cardíaca e a liberação de adrenalina. Há

também uma elevação da frequência respiratória, sudorese e capacidade de visão. O sistema parassimpático ativado mantém essas respostas pelo tempo necessário de forma a não haver prejuízos fisiológicos no organismo. No nível subjetivo-cognitivo há produção de percepções cognitivas e juízo de valores. No nível de conduta, há tentativas de evitar situações temidas. Por outro lado, Jones (2003) sugere que a estimulação produzida por meio de uma emoção pode aumentar a potência anaeróbica ou diminuir a coordenação motora fina. Adicionalmente, os níveis de ativação podem alterar a função cognitiva.

Vormbrock (1980) utilizou um questionário para identificar o estado de medo específico no esporte. Os resultados indicaram três dimensões: (a) medo do desconhecido, (b) medo de falhar no aspecto social, e (c) medo de passar vergonha. Tais dimensões relacionaram-se diretamente com um grupo de modalidades com características semelhantes entre si. O medo de falhar no aspecto social estava ligado à área dos jogos com bola. O medo do desconhecido, e o medo de machucar estavam relacionados à área da ginástica artística. E o medo de passar vergonha tinha relação com a dança esportiva.

“Se o medo te motiva a se preparar apropriadamente isto é muito funcional. Por outro lado tentar evitar o medo durante a performance pode ser extremamente disfuncional. Preparar-se emocionalmente para a demanda de situações temerosas pode nos ajudar a manter o foco em sucesso próximo vs medo de falhar” (Boterill, 2008, p. 11).

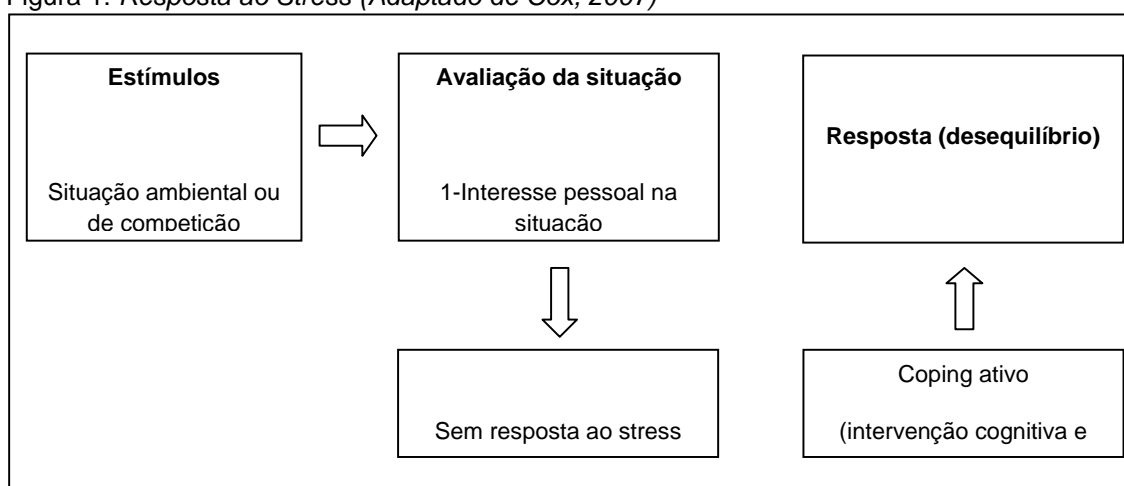
Para Anshel (2003), o medo de falhar é o dilema da necessidade de aprovação e de alcançar as expectativas dos outros, juntamente com a tendência do atleta de associar auto-estima a bons resultados de performance, e isso pode gerar uma grande ansiedade em relação à possibilidade de falhar. Já para Conroy et al. (2002), o medo de falhar consiste na tendência de avaliar de forma ameaçadora a possibilidade de não realização de um objetivo pessoal quando ocorre uma falha. Para além disso, o medo de falhar traz consigo consequências aversivas e que tendem a ser evitadas. Sagar e Lavallee (2010) relatam que o comportamento punitivo dos pais é uma prática que, além de contribuir para o desenvolvimento do medo de falhar das crianças, também tem

consequências negativas para o estado emocional das crianças, percepção de si mesmas e bem-estar em geral. Os autores demonstraram assim que as grandes expectativas dos pais têm sido associadas ao medo de falhar das crianças e ao alto nível de *stress* e pressão, e baixos níveis de entusiasmo e diversão entre os atletas.

Coping

A avaliação de perda, dano ou ameaça ao próprio objetivo ou bem-estar pode ser seguida por emoções negativas tais como medo, vergonha e ansiedade (Sagar et al., 2010). Daí a necessidade do *coping* como forma de lidar com tais emoções negativas e tentar não prejudicar o rendimento esportivo. *Coping* foi definido por Lazarus e Folkman (1984) como a mudança constante dos esforços cognitivos e comportamentais para gerir demandas específicas externas ou internas. Outros autores definem o *coping* como a consciência psicológica e esforço físico para melhorar a carência de recursos para lidar com situações estressantes, ou para reduzir uma demanda interna (Anshel et al. 2001). Na mesma linha, Cox (2007) defende que a extensão da resposta ao stress é determinada pelo processo de stress e não pela situação competitiva. Mais concretamente, a resposta ao stress é o resultado final de um desequilíbrio entre as demandas da situação e a avaliação dos recursos de *coping*. Para tratar dos efeitos debilitantes da resposta ao stress, o atleta intervém com respostas de *coping* (ver Figura 1).

Figura 1: Resposta ao Stress (Adaptado de Cox, 2007)



Anshel (2003) destaca duas características importantes do *coping* que por vezes são pouco entendidas ou negligenciadas. A primeira delas é que o *coping* é um processo consciente e de esforço; no contexto esportivo, o atleta está ciente da situação estressante e usa estratégias mentais e/ou físicas para gerir as demandas externas ou aumentar os recursos internos (autocontrole, confiança, otimismo). Uma explosão de raiva, desabafo ou ignorar um comentário pode ocorrer automaticamente, mas estas respostas não são consideradas *coping*. A segunda característica pouco entendida é que o *coping* nem sempre é eficaz.

Em um nível mais amplo, pesquisadores identificaram algumas dimensões de *coping* que classificaram como sendo de ordem superior, e que se distinguem entre diferentes estratégias relativamente às suas funções e intenções (Crocker et al., 1998). Dentre essas estratégias estão o *coping* com o foco no problema e na emoção. As estratégias focadas no problema destinam-se a alterar a situação estressante, já as focadas na emoção lidam com o sofrimento emocional associado à situação (Lazarus et al., 1984).

Contudo, outros temas macro têm sido propostos, dentre eles o de aproximação-evitamento. O evitamento, como estratégia de *coping*, inclui esforço comportamental (se retirar da situação) e psicológico (distância cognitiva) para desencadear de uma situação estressante (Krohne, 1993). Cox (2007), por exemplo, entende que o desabafo de emoções negativas e o choro são estratégias de *coping* de evitamento. Ainda de acordo com Cox, a aproximação, como estratégia de *coping*, inclui reavaliar a situação dos erros,

tentar corrigi-los e usar o relaxamento para diminuir o *stress* gerado pela situação (ver Quadro 1). Refere-se ainda que o *coping* com foco na avaliação implica a reavaliação da situação estressante para reduzir sua importância, e relaciona-se a estratégias como situação de reestruturação (Cox & Ferguson, 1991).

Quadro 1: *Estrutura Conceitual para Estudo dos Estilos de Coping e Estratégias (Cox, 2007)*

	APROXIMAÇÃO	EVITAÇÃO
FOCO NO PROBLEMA	Analisar a razão dos erros e corrigi-los	Aplicar uma distração mental
FOCO NA EMOÇÃO	Usar relaxamento progressivo para reduzir o stress	Desabafar emoções negativas, chorar

As amplas dimensões de *coping* são úteis na medida em que fornecem um conjunto de caracterização da resposta ao *stress* dos atletas. Por outro lado, há autores que sustentam, que estas dimensões mascaram a heterogeneidade e a complexidade dos diferentes tipos de *coping* (Compas et al., 2001).

Ginástica artística

A ginástica artística (GA), nomenclatura oficial da Federação Internacional de Ginástica (FIG) é dividida em duas áreas: ginástica artística feminina (GAF) e ginástica artística masculina (GAM). As ginastas se apresentam em quatro aparelhos: mesa de salto, paralelas assimétricas, trave de equilíbrio e solo; já os rapazes se apresentam em seis aparelhos: solo, cavalo com alças, argolas, mesa de salto, paralelas e barra fixa.

A GA pode ser praticada individualmente ou em equipe. Quando em equipe, esta deve ser composta por no mínimo três atletas e no máximo cinco. Para reger a modalidade existe o código de pontuação (CodP), um documento elaborado pelo comitê técnico da FIG que tem por objetivo garantir uma avaliação objetiva dos exercícios de GAF e GAM, promover o desenvolvimento do conhecimento e da habilidade dos árbitros e também servir como guia para atletas e treinadores no que diz respeito à criação e elaboração das séries. O CodP é atualizado sempre ao final de cada ciclo olímpico, ou seja, de quatro em quatro anos. O CodP é a base das regras e da organização das

competições oficiais. Os atletas podem apresentar à FIG novos elementos para a avaliação do comitê técnico. Este atribui um valor de dificuldade e um nome para os novos elementos, como foi o caso da ginasta brasileira Daiane dos Santos que teve o seu elemento “batizado” de “Dos Santos”.

A performance das ginastas é avaliada por dois júris distintos, o júri-D e o júri-E. O júri-D avalia o conteúdo máximo do valor do exercício é composto por dois árbitros que registram toda a série com símbolos, avaliam independentemente e ao final, geram a nota do júri-D. Já o júri-E é composto por seis árbitros que avaliam as falhas de execução; devem registrar as deduções por falhas gerais e as específicas do aparelho, individualmente.

As competições de GA são realizadas em quatro etapas: CI, que é classificatória e da qual participam todas as atletas inscritas, individual e equipe; CII, que é individual geral, em que participam as vinte e quatro ginastas melhores classificadas em CI (há restrição de máximo de duas ginastas por país); CIII, que é a competição individual por aparelhos, onde participam as oito melhores colocadas por aparelho em CI (restrição de máximo duas ginastas por país); e CIV, que é final por equipes da qual participam as oito melhores equipes classificadas em CI.

No Brasil, nos contextos nacional, estadual e escolar (municipal), os regulamentos são adaptados e simplificados de acordo com a categoria e os objetivos das competições. A responsabilidade de elaboração de um CodP simplificado é da Confederação Brasileira de Ginástica (CBG), com especificações às determinadas categorias de faixas etárias, para direcionar o desenvolvimento inicial da GA. A arbitragem é dirigida pelo comitê técnico da modalidade.

As divisões por categorias na GAF estabelecidas pela CBG se dão da seguinte forma: categoria pré-infantil (9 e 10 anos), categoria infantil (10 a 12 anos), categoria juvenil (12 a 15 anos) e categoria adulto (a partir dos 16 anos). Para que as ginastas progridam de forma satisfatória é necessário estabelecer determinados elementos adequados que lhes permitam evoluir progressivamente para elementos mais complexos (Gomes, 2002).

A GA é caracterizada pela grande dificuldade de execução dos seus elementos. Para Nista-Piccolo (2005), a GA é uma modalidade que exige grande capacidade de adaptação e de comprometimento de seus atletas e que é acessível a poucas pessoas, em função de exigir muito investimento financeiro para montagem e manutenção dos ginásios. Em função da grande complexidade de execução dos elementos, o início da prática deve ser ainda na infância. Bompa (2002) mostra as idades referentes a cada etapa do treinamento em relação à idade (ver Quadro 2).

Quadro 2: *Início de Prática, Especialização e do Pico na GAF (Adaptado de Bompa, 2002)*

Modalidade esportiva	Idade de início da prática	Idade início da especialização	Idade do pico de alto rendimento
Ginástica Artística F.	6-8	9-10	14-18

A ginástica artística e o medo de falhar

A GA apresenta certas características que contribuem para o aparecimento do medo, como a complexidade motora dos exercícios ou posições não habituais no cotidiano (e.g., rotação em todos os eixos corporais, apoios invertidos, suspensões). A progressão gradativa da complexidade, em função de idade e habilidade técnica, faz com que atletas iniciantes e de elite estejam suscetíveis a sentir medo. Uma criança que pela primeira vez caminha sobre a trave de equilíbrio, pode se sentir ameaçada ao realizar essa tarefa, enquanto um atleta de alto nível também pode experimentar essa sensação ao realizar um saída das paralelas assimétricas em duplo mortal com pirueta. Provavelmente a ginasta de alto nível sentirá ainda mais medo se já tiver passado por uma experiência dolorosa neste exercício ou em um elemento parecido. Ou seja, na GA o medo de falhar aparece recorrentemente, pois está relacionado, dentre outras coisas, com a integridade física da atleta. O medo de lesão, ou dor, ou mesmo de ficar afastado dos treinos por causa destes fatores faz parte do cotidiano das ginastas. Para além disso, existe a cultura de que os treinadores de GA são extremamente rigorosos e exigentes, o que, por sua vez, gera uma pressão maior para que haja a menor quantidade de erros possíveis, mesmo nos treinos.

Outro aspecto dessa modalidade que importa salientar relativamente à temática em questão diz respeito ao início “precoce” da prática. Para serem atletas de alto rendimento, as crianças geralmente iniciam as competições oficiais com cerca de oito anos de idade. Isso implica em um aumento das exigências por parte de treinadores, pais, colegas, dirigentes, e também pela própria ginasta, que tem suas metas pessoais traçadas. Mesmo que essas metas não estejam claras para elas é comum ouvir as atletas dizendo que “no próximo campeonato eu vou subir ao pódio”. E isso demonstra os objetivos e as cobranças delas sobre o desempenho delas mesmas. Por outro lado, a GA, mesmo quando em competições por equipes, acaba por ser um esporte individual, pois cada atleta se apresenta separadamente e a nota de cada uma delas é somada ao final; e essa especificidade da modalidade traz consigo a responsabilidade de acertar para que toda a equipe não seja prejudicada. Assim, outro medo de falhar aparece: decepcionar outros significativos ou vergonha/embaraço.

Avaliando o cenário descrito é possível perceber a necessidade de preparar essas crianças para lidarem com as cargas emocionais as quais terão que enfrentar. As ginastas nem sempre estão prontas para lidar com o medo de falhar e suas consequências. Como será que elas lidam sozinhas com essas emoções? Quais serão as consequências da falha mais temidas por elas? Partindo da importância do controle das emoções para o desempenho esportivo, torna-se assim necessário compreender não só as emoções, mas também as estratégias utilizadas pelas ginastas para enfrentá-las, auxiliando as atletas na superação e equilíbrio emocional durante treinos e competições.

A presente investigação

Decorrendo do exposto anteriormente, esta investigação pretendeu, por meio de dois estudos, um qualitativo e outro quantitativo, estudar o medo de falhar e as estratégias de *coping* de dez atletas brasileiras de nível nacional e com idades entre nove e doze anos. Mais especificamente, num primeiro momento recorreremos a entrevistas semi-estruturadas para analisar a percepção do medo de falhar das ginastas, designadamente no nível de suas

consequências, na etapa inicial do treino de rendimento. Adicionalmente, procuramos identificar, a partir dos relatos, quais as estratégias usadas no controle do medo de falhar. Paralelamente, o segundo estudo, de teor quantitativo, procurou examinar as dimensões do medo de falhar mais experienciadas pelas atletas e analisar as relações entre estas dimensões e as estratégias de *coping* utilizadas.

Estrutura da Dissertação

Esta dissertação foi norteada pelas normas e orientações da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP, 2009). A sua estrutura obedece ao modelo escandinavo, que consiste num trabalho composto por artigos científicos. Deste modo, a presente dissertação foi dividida em quatro capítulos. O capítulo 1 apresenta a introdução, justificativa, problemas e objetivos do estudo. Os capítulos 2 e 3 apresentam os artigos que foram redigidos. O capítulo 4 apresenta as sínteses e considerações finais acerca deste trabalho.

O medo de falhar e as estratégias de coping utilizadas por jovens atletas na ginástica artística: uma análise qualitativa

Resumo

O medo de falhar pode ter efeitos e consequências desagradáveis, não só para o crescimento esportivo das crianças, mas também num contexto mais geral. As crianças podem perceber determinadas situações como ameaçadoras, e, portanto, necessitam de estratégias para enfrentar, lidar e superar estes medos que surgem no decorrer da carreira esportiva. Neste contexto, o objetivo deste estudo foi identificar as consequências do medo de falhar e as estratégias de *coping* utilizadas por 10 atletas brasileiras de ginástica artística feminina, de nível nacional, com idades entre os nove e 12 anos. Para a recolha de dados, foi aplicada uma entrevista semi-estruturada. A análise dos resultados revelou que as duas consequências de falhar mais percebidas como aversivas pelas ginastas foram o 'sentimento de não realização' e o 'custo emocional do fracasso'. Ainda de acordo com os resultados, a estratégia de *coping* reportada como a mais utilizada foi a autoverbalização/pensamento positivo. Além disso, as ginastas pareciam utilizar uma combinação de estratégias de *coping* focadas no problema e na emoção. De uma forma geral, estes resultados são consistentes com os reportados para populações adultas e de jovens atletas de elite.

Palavras-chave: MEDO DE FALHAR, ESTRATÉGIAS DE COPING, CRIANÇAS, GINÁSTICA ARTÍSTICA

Abstract

The fear of failure may demonstrate unpleasant consequences and effects, not only for the sportive growth of the children, but also in a more general context. Children may understand certain situations as threatening, and therefore need strategies to face, deal and overcome these fears that arise in the course of the sportive career. In this context, the objective of this study was to identify the consequences of the fear of failure and the coping strategies used by 10 Brazilian female gymnastics athletes, with ages between nine and 12 years old. For the data collection, it was applied a semi-structured interview. The results analysis revealed that the two consequences of failing most perceived as aversive by the gymnasts were the 'feeling of the non-accomplishment' and the 'emotional cost of failure'. Also according to the results, the coping strategy reported as most used was the 'self-blame/positive thinking'. In addition, the gymnasts seemed to use a combination of coping strategies that had focus in the problem and in the emotion. Overall, these results are in accordance with those reported for adults and young high performance athletes' populations.

Key-words: FEAR OF FAILURE, COPING STRATEGIES, CHILDREN, ARTISTIC GYMNASTICS

1. Introdução

O medo é uma emoção que está presente em nosso dia a dia e que nos alerta para situações ameaçadoras. Logo, aprender a conviver com essa emoção é importante para o bem-estar dos indivíduos. No esporte o medo de falhar aparece em diversas situações. Treinos e competições podem ser situações promotoras de stress (Duarte, 2008). A pressão por um bom desempenho, expectativas do próprio atleta, pais ou patrocinadores sobre o rendimento de um atleta em um jogo ou competição, a incerteza sobre o resultado de uma ação ou suas consequências podem também desencadear o medo de falhar (Nunomura et al., 2009). O medo de falhar tem consequências desagradáveis e que os atletas tendem a evitar. Na tentativa de controlar esse sentimento as atletas recorrem às estratégias de *coping*.

Definições de medo

Segundo Gray (1987), o medo é pensado, comumente, como uma emoção subjetiva, um estado mental ou sentimento que tem antecedentes no ambiente e que leva a determinadas consequências no comportamento. Hamm et al., (2005) definem medo como um estado emocional aversivo, causado por ameaças externas e ativadoras do sistema defensivo do organismo. Entretanto, ao contrário do que se imaginava, o medo tem vários fatores positivos (Feigley, 1987). De fato a resposta adrenérgica em reação ao medo pode resultar em ganho de força, velocidade e nível de alerta, que podem melhorar o desempenho do atleta. Refira-se ainda que três níveis de respostas ao medo foram observados por Huber (2000): fisiológico-somático, subjetivo-cognitivo e de conduta. Na resposta fisiológico-somática, o sistema nervoso simpático é estimulado e aumenta a frequência cardíaca e a liberação de adrenalina. No nível subjetivo-cognitivo há produção de percepções cognitivas e juízo de valores. No nível de conduta há tentativas de evitar situações temidas.

Conceituação do medo de falhar

Para Anshel (2003), o medo de falhar é o dilema da necessidade de aprovação e de alcançar as expectativas dos outros, juntamente com a tendência do atleta de associar auto-estima a bons resultados de performance. E isso pode gerar uma alta tendência a ansiedade acerca da possibilidade de falhar. Por outro lado, baseado na teoria da emoção cognitivo-motivacional-relacional (Lazarus, 1991), foi desenvolvido um modelo hierárquico multidimensional de conseqüências aversivas associadas ao caráter do medo de falhar. De acordo com essa teoria, as emoções acontecem quando o indivíduo avalia o encontro com o ambiente como promotor de significados positivos e negativos para o bem-estar, em relação aos objetivos pessoais. Sendo assim, o medo de falhar envolve a avaliação da ameaça em situações avaliativas nas quais há potencial para falhar, em função das situações ativarem as crenças cognitivas associadas às conseqüências aversivas da falha.

Pesquisas relacionadas ao esporte têm associado o medo do fracasso ao *stress*, preocupação e ansiedade (cognitiva e somática) (Conroy et al., 2002), evitamento os objetivos (Conroy & Elliot, 2004), e comprometimento do comportamento interpessoal e performance esportiva (Sagar et al., 2009).

Consequências do medo de falhar

O medo de falhar sustenta a opção de evitar objetivos de performance, o que pode provocar ansiedade, promover uma performance fraca, causar desinteresse na atividade, e, eventualmente, abandono da modalidade (Elliot & McGregor, 2001). Assim, o medo de falhar pode ter implicações importantes para jovens atletas. Diversos estudos mostram que as pessoas temem as conseqüências da falha se as percebem como aversivas (Conroy et al., 2001; Conroy et al., 2002). Conroy (2004) identificou no âmbito esportivo, cinco crenças sobre as conseqüências de falhar que são associadas com avaliações de ameaça: (a) experimentar passar vergonha e embaraço, (b) desvalorizar a

auto-estima, (c) incerteza do futuro, (d) perda do interesse de pessoas significativas, e (e) irritar/desapontar pessoas importantes.

Relativamente ao medo na GA, Feigley (1987) fez um levantamento dos medos mais frequentes, sendo eles: (a) medo realístico (geralmente relacionado ao risco físico [e.g., lesão, dor ou até morte]); (b) medo do desconhecido (a novidade pode ser assustadora); (c) ansiedade (medo indefinido e que ocorre em situação sem causa específica; sensação de que algo ruim acontecerá); (d) medo ilógico (normalmente tem causa externa e está ligado a pensamentos negativos); (e) medo divertido (algumas situações criam excitação, geralmente procurado pelos atletas que sentem prazer na diversificação, novidades e sensações complexas); e (f) medo do fracasso (o risco do insucesso e do possível constrangimento está sempre ligado à busca do sucesso; é necessário aprender a lidar com esses sentimentos, pois o medo do fracasso pode aumentar as chances de insucesso).

Adicionalmente, Sagar et al. (2007) examinaram a avaliação de nove atletas adolescentes de elite de variadas modalidades e os resultados revelaram que as consequências da falha mais comumente percebidas como aversivas foram a autopercepção diminuída, sensação de não alcançar os objetivos e custo emocional do fracasso. Essas consequências percebidas correspondem com o modelo de Conroy et al. (2002) para identificar medos de diminuição da auto-estima e experimentar vergonha ou embaraço em função da falha.

Estratégias de *coping*

O *coping* é concebido como conjunto das estratégias utilizadas pelas pessoas para adaptarem-se às circunstâncias adversas. O modelo de Folkman e Lazarus (1980) envolve quatro conceitos principais: (a) *coping* é um processo ou uma interação que se dá entre o indivíduo e o ambiente; (b) sua função é de administração da situação causadora do stress; (c) os processos de *coping* pressupõem a noção de avaliação, depende de como é interpretado pelo indivíduo; (d) o processo de *coping* constitui-se em uma mobilização de esforço, através da qual os indivíduos irão empreender esforços cognitivos e

comportamentais para administrar (reduzir, minimizar ou tolerar) as demandas internas ou externas que surgem da sua interação com o ambiente. Importa ainda salientar que o *coping* inclui qualquer tentativa com objetivo de gerenciar demandas situacionais e não implica sucesso ou efetividade (Compas, 1987).

Emoções negativas são seguidas de respostas de *coping*. A estratégia de *coping* focada no problema descreve estratégias orientadas para o problema e direcionadas ao ambiente e à própria atleta (Lazarus et al., 1984). Estratégias de *coping* focadas na emoção envolvem administração de respostas emocionais ao *stress* e reavaliações cognitivas de demandas situacionais (Lazarus et al., 1984). E, por final, estratégias de *coping* focadas no evitamento descrevem esforços comportamentais e psicológicos para desengatar da demanda situacional (Anshel, 1996). Esta definição implica que as estratégias de *coping* são ações deliberadas que podem ser aprendidas, usadas e descartadas. Portanto, mecanismos de defesa inconscientes e não intencionais, como negação, deslocamento e regressão, não podem ser considerados como estratégias de *coping* (Antoniazzi et al., 1998).

De acordo com Sagar et al. (2009), atletas que não possuem estratégias de *coping* efetivas para lidar com situações estressantes são mais suscetíveis a uma performance ruim e podem, eventualmente, abandonar o esporte. Um estudo realizado com atletas adultos reportou que eles utilizavam uma combinação de estratégias focadas no problema, emoção e evitamento (Poczwardowski & Conroy, 2002). Outro estudo realizado com atletas adolescentes de elite (Sagar et al., 2009) mostrou que o medo de falhar afetou a performance esportiva, comportamento interpessoal, estudos em casa e bem-estar. A estratégia que foi citada com mais frequência pelos atletas do referido estudo foi aquela com foco no evitamento e a menos citada foi aquela com foco no problema. Portanto, os autores concluíram que os atletas empregavam, predominantemente, estratégias de *coping* ineficientes para lidar com seus medos de falhar.

O presente estudo

A GA é uma modalidade que exige muito de seus praticantes física, mental e motoramente. Em função das características da modalidade, a alta demanda técnica e a exigência dos treinadores, os praticantes podem sentir-se ameaçados e acuados. Neste contexto, as características específicas da GA contribuem para que o medo de falhar seja recorrente em treinos e competições. Uma vez que se apresentam individualmente, as atletas têm apenas uma tentativa para serem bem sucedidas, e habitualmente se apresentam para muitas pessoas. O *stress* gerado pela pressão de ser bem sucedida pode potencializar o medo de falhar, fazendo-se necessária a utilização, por parte das atletas, de estratégias de enfrentamento desses medos.

Todavia, a investigação neste domínio específico é escassa, não só em termos internacionais, mas também no Brasil. Adicionalmente, que seja do nosso conhecimento, ainda não foram desenvolvidas, na GAF, pesquisas que analisassem o medo de falhar e das estratégias de *coping* às quais as atletas recorrem. Nesta modalidade, estes fatores podem ser determinantes.

Decorrendo do exposto, o presente estudo, utilizando uma metodologia qualitativa e recorrendo a uma entrevista semi-estruturada como forma de obtenção de relatos, visa preencher algumas lacunas referentes ao estudo do medo de falhar e das estratégias de *coping* utilizadas por atletas brasileiras de GAF. Mais concretamente, procuramos identificar as consequências do medo de falhar que as atletas mais temiam e quais são as competências de *coping* utilizadas por elas .

2. Metodologia

Participantes

Participaram deste estudo 10 atletas brasileiras de GA feminina, com idades compreendidas entre os 9 e os 12 anos ($M = 11$ anos; $DP = 1.16$), provenientes de dois clubes: Prefeitura Municipal de Betim ($n = 3$) e Universidade Federal de Minas Gerais ($n = 7$). Todas as atletas da amostra

participaram do Torneio Nacional de Ginástica Artística ou do Campeonato Brasileiro de Ginástica Artística do ano de 2010, ambos organizados pela Confederação Brasileira de Ginástica. Eram consideradas, portanto, atletas de nível nacional, o que atendia aos objetivos deste estudo. As participantes relataram ter pelo menos dois anos de experiência em competições.

Procedimentos

Os procedimentos de recolha de dados seguiram os seguintes estágios:

Estágio 1: Autorização dos pais. Após consentimento do clube de origem, foram entregues cartas de consentimento esclarecido aos pais das atletas (ver Anexo 1). As cartas foram entregues em mãos e tinham em seu conteúdo esclarecimentos sobre o estudo, procedimentos e instrumentos a serem utilizados, assegurando também o total anonimato dos voluntários e confidencialidade dos dados. A autorização requeria assinatura dos pais antes da participação no estudo.

Estágio 2: Encontro inicial. Após receber a carta de consentimento esclarecido devidamente assinada pelos pais, cada atleta participou de um encontro inicial com a investigadora principal. O objetivo deste encontro foi ter um primeiro momento com as ginastas para que elas se sentissem mais à vontade no momento da entrevista. Este momento também teve como objetivo explicar, de forma geral, os objetivos do estudo, assegurar o anonimato das participantes e para sanar possíveis dúvidas. Também foi confirmado que as atletas concordavam com a participação no estudo por livre e espontânea vontade e que seria marcada uma data conveniente para a entrevista.

Estágio 3: Entrevista. A entrevista foi conduzida com cada atleta individualmente, em uma sala tranquila do clube onde treinavam, e um guia pré-definido foi utilizado. Procurou-se assim evitar uma possível inibição de uma entrevista em grupo, e, simultaneamente, permitir que as atletas relatassem suas experiências e revelassem informações que poderiam ser sensíveis num contexto menos ameaçador. A entrevistadora teve uma postura imparcial, intervindo apenas quando necessário esclarecer alguma resposta. Mesmo assim, a todas as atletas foram feitas as mesmas perguntas e da

mesma maneira. As entrevistas foram gravadas em áudio e tiveram uma duração média de 28.5 minutos.

Entrevista Piloto

Antes da entrevista propriamente dita, foram conduzidas três entrevistas piloto (com áudio gravado), individualmente, com três atletas femininas de ginástica aeróbica (idades entre 9 e 12 anos). Estas entrevistas também foram consentidas pelos clubes e autorizadas pelos pais. As entrevistas piloto tiveram como objetivo testar e aprimorar o guia da entrevista, aferindo possíveis dificuldades na compreensão das questões colocadas. Desta maneira, as entrevistas piloto serviram para verificar a adequação, a compreensão das questões e temas e para fazer ajustes, caso necessários. Baseados no *feedback* das atletas, os pesquisadores adaptaram a linguagem de forma a ficar mais clara e compreensiva para as ginastas desta faixa etária. Com a finalidade de não diminuir a amostra para o presente estudo, estas entrevistas foram realizadas com atletas que não participaram da presente investigação. O guia final foi utilizado nas entrevistas das 10 atletas que participaram do presente estudo.

Estrutura da Entrevista

Para a realização deste estudo, a recolha de dados se deu por meio de uma entrevista semi-estruturada e de respostas abertas. Um guia de entrevista pré-projetado foi utilizado como molde para a entrevista e baseado em perguntas chave, mais relevantes para o estudo (Arksey & Knight, 1999).

O guia da entrevista abrangia aspectos relacionados ao medo de falhar e estratégias de *coping* e foi dividido em seis seções. A primeira seção, introdutória, incluía perguntas sobre o contexto geral da carreira esportiva da atleta (e.g., “Há quantos anos você pratica ginástica artística?”; “Como é que chegou a um nível de elite? Com qual idade?”; “Quem é que mais te inspirou, encorajou e apoiou durante a sua carreira?”), demandas/exigências da modalidade e como elas administram as demandas do esporte e as da escola. Esta seção teve por objetivo aprofundar a relação e ganhar confiança da atleta,

diminuindo seu grau de desconforto e a sua percepção de ameaça no que diz respeito à partilha de informação pessoal.

A segunda seção avaliou a percepção que a atleta tinha de falhar, visando perceber qual o significado atribuído ao medo pelas ginastas (e.g., “Como defines falhar na GA?”; “O que é que significa, para ti, falhar na GA?”). As respostas relativas a esta seção continham frequentemente expressões como: “fazer errado”, “não conseguir fazer”, “perder”, e “não ganhar”.

A terceira seção objetivava estabelecer as conseqüências passadas do medo de falhar e as respostas de *coping* das atletas. As questões eram de natureza retrospectiva, nas quais as atletas deveriam descrever suas emoções, cognições, comportamentos e respostas de *coping* ao medo de falhar antes de uma competição que considerassem importante e que tivessem ocorrido no mês anterior (ou muito recentemente) à entrevista (e.g., “Como se sentiu antes de ires para esta prova?”; “O que pensou, antes desta competição, sobre falhar?”; “Na sua opinião, esses pensamentos influenciaram o teu desempenho? Como?”). Foram utilizados os termos “perder/ser vencido/não ganhar” nas questões, no sentido de reforçar a percepção específica das atletas em relação ao medo de falhar (que, anteriormente, tinha sido estabelecida na segunda seção da entrevista).

A quarta seção teve por objetivo estabelecer as experiências atuais do medo de falhar, seu impacto nas atletas e suas respostas de *coping*. As questões eram de natureza prospectiva, tendo sido colocadas questões sobre: (a) competições, no mês seguinte, que considerassem importantes e nas quais esperavam competir (e.g., “Qual é sua próxima competição importante? Onde? Quando?”; “O que sabe sobre as suas adversárias?”; “Descreva como você está se preparando para essa competição.”); (b) os medos da atleta para essa competição (“Como se sente em relação à sua participação nessa competição?/Está com algum medo particular quanto a essa competição?”; “Pensa que poderá falhar nessa competição?”); (c) o impacto que estes medos tinham no comportamento da ginasta (e.g., “Como esses pensamentos estão, atualmente, te afetando?”); e (d) a forma como a atleta estava lidando com

esses medos (e.g., “O que é que faz ou diz para você mesma, para te ajudar a lidar com estes pensamentos?”).

A quinta seção pretendia avaliar a percepção que as ginastas tinham das consequências de falhar. Foram feitas questões de natureza retrospectiva, nas quais as atletas deveriam descrever: (a) uma experiência passada do que consideravam ser seu pior insucesso esportivo de sempre (e.g., “O que sentiu depois de falhar nesta prova?”; “O que pensou imediatamente depois de falhar nessa prova? E nos dias seguintes?”); (b) o que elas consideravam ter perdido (desvantagens) com essa experiência de falhar; (c) o que foi a pior coisa em relação à falha delas; e (d) o que elas não gostaram em relação à experiência de falhar.

Finalmente, a sexta seção estabeleceu as consequências de insucessos futuros que as atletas percebiam como aversivos. As questões eram de natureza prospectiva sobre acontecimentos esportivos nos quais elas esperavam competir (e.g., “Como se sente em relação à sua participação nesta competição?; Está com algum medo em particular quanto a esta competição?”; “O que é que espera conseguir nesta competição? E o que é que as pessoas importantes para você (pais, treinadores, colegas de equipe) esperam de você?”; “Se não conseguir atingir os objetivos, o que acha que acontece?”).

Ao final de cada seção foi perguntado às ginastas se havia mais alguma coisa que gostariam de dizer em contributo para tal assunto e se estavam confortáveis para seguir com a entrevista. Todas as entrevistas foram conduzidas pela mesma entrevistadora.

Análise dos dados

A análise qualitativa dos dados foi realizada em quatro etapas:

1. Transcrição de todas as entrevistas (total de 5 horas). A transcrição foi feita *ipsis litteris*, visando organizar e tratar as entrevistas para uma forma mais lógica e compreensível.

2. Leitura, releitura e análise das experiências descritas. As entrevistas foram lidas com o objetivo ter uma idéia geral do conteúdo, e, posteriormente, foram submetidas a mais duas cuidadosas releituras. Com este procedimento,

pretendeu-se perceber os significados e procurar uma lógica para viabilizar a elaboração de um raciocínio, bem como organizar as informações das falas das ginastas.

3. Identificação das unidades de análise. Estas eram as citações em estado bruto, extraídas da transcrição das entrevistas. Estas citações eram segmentos de texto compreensíveis isoladamente e que continham uma idéia, ou parte de uma informação (Tesch, 1990). A partir das releituras foi possível identificar unidades de análise (e.g., "Ah eu acho que não vou agradar muito as pessoas que torcem por mim."; "Foi ruim que o professor ficou brigando assim, falando lá... Ele falou assim que nunca mais vai esquecer que eu errei isso! E perder assim... Lá o campeonato. Eu não gostei!"; "Eu falei que não precisava pensar coisas ruins, eu comecei a pensar coisas boas, que eu ia conseguir, aí deu tudo certo!") que representavam as principais idéias apresentadas nas respostas.

4. Organização hierárquica das unidades de análise em categorias e temas. Por meio do processo indutivo foram destacados temas essenciais (determinando quais partes das citações eram essenciais e quais não) e determinada a relação entre os temas e como eles refletiam o fenômeno estudado (Sullivan, 2003). Os dados foram codificados e checados pelos pesquisadores para evitar interpretações tendenciosas (Patton, 2002). Após várias discussões entre os pesquisadores para alcançar um consenso, os temas de ordem superior e categorias foram estabelecidos. Aos temas de ordem inferior foram atribuídos nomes que fossem o mais próximo possível das palavras utilizadas pelas ginastas nos relatos, aos temas de ordem superior e às categorias foram dados nomes utilizados na linguagem das ciências sociais.

Os passos 3 e 4 foram repetidos três vezes por um pesquisador com licenciatura em Ciências do Desporto e outro com doutoramento em Psicologia do Desporto, com a finalidade de ajustar a concordância e verificar a lógica dos agrupamentos das unidades de análise em temas e categorias abrangentes. Posteriormente esta análise foi discutida com um outro investigador com agregação em Psicologia do Desporto, tendo-se procurado chegar a um

consenso mútuo relativamente aos temas finais de ordem superior e inferior e às categorias.

3. Resultados

Medo de falhar e consequências de falhar

No quadro 3 são apresentadas as consequências de falhar reportadas pelas atletas que participaram no presente estudo, divididos em 10 categorias, sendo 19 temas de ordem superior e 27 temas de ordem inferior.

A 'avaliação social negativa' apareceu como uma consequência de falhar que foi citada por três atletas. Essa categoria continha dois temas de ordem superior: 'juízos negativos/pouca consideração dos outros', e 'perder confiança/interesse dos outros'.

'Juízos negativos' e 'pouca consideração dos outros' ($n = 2$) estavam relacionados à percepção de ser julgada por falhar (e.g., "quando a gente erra um elemento ou quando a gente perde, a gente acha muito ruim. Porque imagina, eu estou lá bem competindo com várias pessoas aí eu perco. Aí eu não vou ficar muito agradada." [A3]; e "Como eu errei lá algumas vezes, eu acho que você fica assim com um pouco de vergonha... Assim das pessoas verem." [A9]).

'Perder a confiança/interesse dos outros' foi relacionado com a percepção das ginastas sobre a perda da confiança das colegas ($n = 1$) (e.g., "As pessoas podem ficar com raiva de mim, aí eu tenho medo disso. Tenho medo delas [colegas] não falarem mais comigo, me ignorar." [A4]), ou de pessoas que não foram explicitamente identificadas ($n = 1$) (e.g., "Eu tô com medo! É porque às vezes eu tenho medo de errar aí eu fico com medo das pessoas às vezes não ter mais confiança comigo. Eu tenho medo!" [A4]). quando as atletas falhavam.

O medo de falhar e as estratégias de *coping* utilizadas por jovens atletas na ginástica artística: uma análise qualitativa

Quadro 3: *Consequências do Medo de Falhar*

Categoria	Tema de ordem superior	Tema de ordem inferior
Avaliação Social Negativa (n=3)	Juízos negativos e pouca	Pessoas (sem especificar) (n=2)
	Perder confiança/interesse dos outros (n=1)	Colegas de equipe (n=1) Pessoas significativas (sem
Decepcionar outros significativos (n=7)	Não estar à altura das expectativas e decepcionar outros significativos (n=3)	Treinador (n=3) Pais (n=2) Pessoas significativas (sem especificar) (n=2)
	Perturbar pessoas significativas (n=6)	Treinador (n=5) Pais (n=1) Colegas (n=1)
Sentimento de não realização (n=10)	Errot (n=10) Sensação de não ter conseguido (Falta de realização) (n=5) Perder para / ser vencida pelas adversárias (n=2) Não ganhar (medalha) (n=7) Perder (n=4)	
Auto percepção diminuída (n=6)	Falhar reduz a auto confiança durante o desempenho (n=4)	Não ter um desempenho máximo (n=2) Recordação de erros anteriores (n=1) Gelar (n=1) Medo de fazer os outros aparelhos (n=1) Medo de continuar a cometer os mesmos erros (n=1) Ficar mais nervosa na competição (n=3)
	Ações punitivas contra si própria	Afirmções contra si própria (n=2)
Custo emocional do fracasso (n=10)	Experimentar emoções negativas (n=10) Descontrole emocional (n=3) Ser criticado e repreendido (n=5)	Vergonha (n=2) Stress/ansiedade (n=4) Irritação/raiva (n=2) Sentir-se rebaixada (n=1) Sentir-se/não gostar (n=5) Tristeza (n=10) Chorar (n=3) Treinador (n=5)
Abandono da modalidade (n=2)	Pensar em abandonar a modalidade (n=2)	
Perdas imediatas (n=1)	Falhar pode levar a perdas financeiras	Não conseguir bolsa-atleta (n=1)
Futuro incerto (n=3)	Falhar pode ter efeitos adversos na vida futura (n=3)	Idade do atleta (n=1) Não conseguir (ser, fazer) nada na vida (n=2)
Pensamento reincidência da falha (n=1)	Medo de errar em outras provas/campeonatos (n=1)	
Lesão (n=6)	Medo de se lesionar (n=6)	Medo de machucar (n=6)

‘Decepcionar outros significativos’ foi percebido como consequência de falhar por sete ginastas, que afirmaram não gostar desta consequência. Esta categoria continha dois temas de ordem superior: ‘não estar à altura das expectativas e decepcionar os outros significativos’ ($n = 3$), e ‘perturbar pessoas significativas’ ($n = 6$).

O primeiro tema de ordem superior estava ligado à percepção de que não atingir os objetivos de alguma forma desaponta as pessoas significativas, em especial, pais e treinador (e.g., "Preocupo de decepcionar meu treinador e meu pai! Não só eles, mas como se fosse! É o que eu mais me preocupo." [A8]; "O treinador sempre falou e minha família também que espera uma medalha de ouro." [A6]; e "Eu fico sentindo pelo meu treinador, porque ele me ensina, faz tudo pra mim conseguir, aí chega lá eu faço tudo errado! Eu penso no treinador." [A10]).

‘Perturbar pessoas significativas’ estava relacionado à percepção das ginastas de que falhar perturba pais ($n = 1$), colegas ($n = 1$), treinador ($n = 5$) e outras pessoas significativas ($n = 2$) (e.g., "Ah eu acho que não vou agradar muito as pessoas que torcem por mim." [A4]; "Foi ruim que o professor ficou brigando assim, falando lá... Ele falou assim que nunca mais vai esquecer que eu errei isso! E perder assim... Lá o campeonato. Eu não gostei!" [A5]; "O técnico fica bravo e eu fico triste" [A1]; e "Ah eu fico um pouquinho triste porque não ganhei medalha, minha mãe fica triste, minha família toda (...)" [A6]).

‘Sentimento de não realização’ foi percebido como consequência de falhar por todas as ginastas ($N = 10$). Este sentimento tinha a ver com perder/ser vencida, não ganhar e não atingir os objetivos em uma competição (e.g., "(...) quando eu errei, a primeira coisa que eu pensei foi assim: O treinador vai ficar muito bravo comigo, eu não vou conseguir, não vou ganhar!" [A4]; "(...) quando eu estava fazendo solo que eu errei eu senti um frio na barriga, depois fiquei chorando." [A5]; "Eu senti triste, que eu podia ter me esforçado mais, e que eu errei por uma falta de atenção (...)" [A3]; "Droga, errei! Eu treinei, treinei, treinei e errei!" [A8]; e "Eu errei na trave aí quando eu caí me deu um frio na barriga porque eu não gostei de ter caído." [A2]).

‘Autopercepção diminuída’ foi percebida como uma consequência de falhar por seis atletas. Esta categoria incluía dois temas de ordem superior; ‘falhar reduz a autoconfiança e o desempenho’ ($n = 4$), e ‘ações punitivas contra si própria’ ($n = 2$). O primeiro estava relacionado com a diminuição do desempenho e da autoconfiança em função de falhar (e.g., "Eu fiquei com medo de fazer a paralela e comecei a chorar, fiquei nervosa... Foi no torneio mineiro. Não caí, mas fiquei com muito medo e nervosa e pensei que ia errar. Me atrapalhou, podia ter ido melhor!" [A1]; "Na trave quando eu fui, eu fiquei tipo desesperada nas coisas porque eu estava com medo de errar. Na hora que eu desci eu fiquei emocionada porque eu não consegui fazer as coisas direito." [A6]; e "Ele [medo] não deixa a gente fazer nada! A gente fica com medo, aí quando a gente vai fazer o exercício aí a gente vai lá e dá tipo um frio na barriga e não faz (...)” [A5]). O falhar pode diminuir a confiança no desempenho (e.g., "Quando eu faço uma coisa errada uma vez aí eu penso que vou continuar fazendo aquela coisa errada é... Aí eu acabo não fazendo essa coisa (...)”; e "estou com um pouco de medo de errar alguns elementos como fiz no outro torneio, que perdi" [A3]).

As ‘ações punitivas contra si própria’ foram citadas por duas ginastas (A8, A9) que relataram ficar hostis com elas mesmas (e.g. "Droga, errei! Eu treinei, treinei, treinei e errei!" [A8]; "Eu tava na paralela aí eu caí duas vezes nela e aí depois eu caí. Eu fiquei muito brava comigo mesma!" [A9]; e "Quando eu errei eu pensei:"Raiva!!! Raiva!!!" [A9]).

O ‘custo emocional do fracasso’ apareceu como uma consequência de falhar que todas as atletas ($N = 10$) citaram como desagradável. Esta categoria foi composta por três temas de ordem superior: ‘experimentar emoções negativas’ ($N = 10$), (e.g., "Me ignorar e não falar comigo [colegas]. Porque é ruim, não gosto!" [A4]; "Eu senti triste e com muito medo de fazer os outros aparelhos." [A1], "Eu fico muito estressada quando vejo o aparelho que eu errei parece que eu tenho ódio dele." [A8]; e "(...) quando uma colega minha ganha e eu não ganho eu me sinto um pouco rebaixada!" [A9]), ‘descontrole emocional’ ($n = 3$) e ser ‘criticado e repreendido’ ($n = 5$).

O 'descontrole emocional' refere-se a reações descontroladas em função de uma falha (e.g., "Quando eu estava fazendo solo que eu errei eu senti um frio na barriga, depois fiquei chorando." [A5]; e "(...) Eu começo a chorar, aí vou pra minha mãe e começo a chorar mais ainda" [A4]).

'Ser criticado e repreendido' emergiu como uma consequência da falha que foi citada por metade das atletas ($n = 5$) (e.g., "O professor ficar reclamando! Foi pior que perder o campeonato!" [A5]; "O técnico fica bravo e eu fico triste" [A1]; "quando eu errei, a primeira coisa que eu pensei foi assim: O treinador vai ficar muito bravo comigo, eu não vou conseguir, não vou ganhar" [A4]).

O 'abandono da modalidade' ($n = 2$) foi citado como possível consequência de falhar por duas atletas (e.g., "Pior seria não ganhar o que eu quero, desistir também." [A2]; e "Errar, tudo, todos os aparelhos e não tirar nota boa nenhuma. Eu ficaria muito triste e teria vontade também de parar de fazer ginástica. Porque... Eu gosto de fazer ginástica e eu acho que se eu não for bem no campeonato eu fico com vergonha de voltar." [A1]).

As 'perdas imediatas' ($n = 1$) foram percebidas como consequências da falha por apenas uma atleta, e esta categoria estava composta por um tema de ordem superior: 'perdas financeiras' ($n = 1$). Estas foram citadas com relação ao "bolsa atleta" programa de incentivo financeiro do governo brasileiro aos atletas (e.g., "Ah! Eu perdi talvez os pontos, às vezes por causa de uma queda a gente perde o bolsa atleta. Não gostei de não ter ganhado." [A2]; e "Espero conseguir medalhas, bolsa atleta e ser alguém na vida." [A2]).

O 'futuro incerto' ($n = 3$) foi uma consequência da falha relatada por três atletas. Esta categoria continha um tema de ordem superior: 'falhar pode ter efeitos adversos na vida futura' ($n = 3$), e dois temas de ordem inferior: 'idade da atleta' ($n = 1$) (e.g., "E tem que pensar na minha idade né?! Tem que tentar fazer agora, porque depois..." [A8]); E não conseguir (ser/fazer) nada na vida ($n = 2$), que foi descrito por ginastas que vêem no esporte uma oportunidade de ascensão social e financeira (e.g. "Posso ser alguém na vida, eu posso ser..., posso às vezes até ganhar o bolsa atleta e ... ser alguém na vida." [A2]; e "Às vezes penso que não vou conseguir nada na minha vida." [A4]).

O 'pensamento na reincidência da falha' ($n = 1$) foi reportado por apenas uma atleta e está relacionado ao pensamento acerca da possibilidade de falhar novamente assim como em experiências anteriores (e.g., "Eu fiquei pensando que nos outros campeonatos eu também ia ser mal." [A6]).

A 'lesão' ($n = 6$) foi uma consequência de falhar relatada por seis ginastas e está ligada à dor e à perda da integridade física (e.g., "Me preocupa errar, cair e machucar... Quebrar o braço, a perna." [A1]; "Medo de errar, cair, machucar..." [A9]; e "E também se eu errar eu posso machucar." [A3]).

Coping

As estratégias de *coping* descritas pelas atletas são apresentadas no quadro 4. Estas estratégias foram agrupadas em três categorias, sete temas de ordem superior e 11 temas de ordem inferior.

Todas as ginastas disseram utilizar como forma de enfrentamento do medo de falhar as 'estratégias centradas nas emoções' ($N = 10$) que neste estudo foram caracterizadas como categoria. Esta categoria foi subdividida em quatro temas de ordem superior: pensamento positivo ($N = 10$), apoio emocional ($n = 1$), diminuir nervosismo ($n = 1$) e reinterpretação positiva ($n = 8$). Além disso o tema de ordem superior "pensamento positivo" continha um tema de ordem inferior: discurso interno positivo; e o tema, também de ordem inferior, "reinterpretação positiva" foi dividido em três temas de ordem inferior: aceitação, religião e usar o fracasso de forma positiva.

O discurso interno positivo foi a estratégia centrada na emoção que mais foi citada ($N = 10$) e diz respeito a falar para si própria que é capaz de realizar as ações, e pensar positivamente no desempenho (e.g., "Falei prá mim que eu ia ganhar!" [A1]; "Eu falei que não precisava pensar coisas ruins, eu comecei a pensar coisas boas, que eu ia conseguir, aí deu tudo certo!" [A3], "É o treinador sempre fala,né?! E eu também sempre faço nas competições. Que era pra mim tirar o medo de mim quando eu subo num elemento eu fico pensando que tipo, fico pensando que... Fico falando no meu pensamento que eu vou conseguir fazer as coisas certas e que eu vou fazer tudo direitinho como o treinador pediu." [A6]).

Quadro 4: *Estratégias de Coping*

Categoria	Tema de ordem superior	Tema de ordem inferior
Estratégia centrada nas emoções (N=10)	Reinterpretação positiva (n=8)	Aceitação (n=4) Religião (n=2)
	Pensamento positivo (N=10)	Usar o fracasso de forma positiva (n=3)
	Apoio emocional (n=1)	Discurso interno positivo (N=10)
	Diminuir nervosismo (n=1)	
Estratégias centradas no problema (N=10)	Aumentar esforço (n=9)	Concentrar mais (n=2) Aumentar treino e preparação (n=9) Dar o máximo de esforço (n=2)
	Visualização mental (n=1)	
	Confrontar o medo (n=6)	Continuar a lutar/não desistir (n=4) Execução automática ("sem pensar") (n=2) Ignorar o medo e continuar a prova (n=3)
Estratégias centradas no evitamento (n=5)	Desinvestimento mental (n=5)	Afastar/controlar pensamentos negativos (n=5)
	Fingir que nada aconteceu (n=1)	

A religião ($n = 2$) foi apontada como estratégia de *coping* do medo de falhar e como uma maneira de interpretar a razão de uma falha (e.g., "Ah eu fico pedindo a Deus pra me ajudar, pra tirar esses pensamentos ruins, colocar pensamentos bons." [A10], e "errei não foi porque eu quis, foi porque Deus quis." [A8]).

Usar o fracasso de forma positiva ($n = 3$) foi reportado como motivação para próximas experiências (e.g., "Isso [fracasso] vai gerar forças pra "mim" treinar melhor e ganhar... Ficar acima da posição que fiquei no outro ano." [A1], e "Quando eu estiver treinando, eu vou lembrar que eu não ganhei e eu vou sempre treinar mais." [A7]).

A aceitação ($n = 4$) diz respeito a aceitar a falha cometida (e.g., "Eu errei e mesmo errando eu ia ter que aceitar. Eu não ia lá fazer de novo, falar, reclamar..." [A3], "[se eu perder] pra mim é bola pra frente, tentando outra vez, que não tem só uma chance, tem várias. (...)" [A8]).

O apoio emocional ($n = 1$) está relacionado à busca de ajuda emocional em outras pessoas e foi relatado como estratégia de *coping* por apenas uma atleta (e.g., "Eu penso mais que vou conseguir, que todos estão do meu lado... E eu não vou falhar." [A2], "(...) só pensei que ia conseguir, que todos estavam torcendo por mim." [A2]).

Diminuir o nervosismo ($n = 1$), tentar ficar menos nervosa foi citado por uma ginasta (e.g., "Eu vou tentar melhorar minha nervosia e vou me sentir bem." [A6]).

A categoria das 'estratégias centradas no problema', citada por todas as atletas ($N = 10$), continha três temas de ordem superior: aumentar o esforço ($n = 9$), visualização mental ($n = 1$) e confrontar o medo ($n = 6$).

Estes temas de ordem superior, por sua vez, estavam divididos em temas de ordem inferior. O tema de ordem superior, aumentar o esforço, estava dividido em três temas de ordem inferior: concentrar mais, aumentar treino e preparação e dar o máximo esforço. Em relação ao tema de ordem superior "confrontar o medo" surgiram três temas de ordem inferior: continuar a lutar/não desistir, execução automática "sem pensar" e ignorar o medo e continuar a prova. Já o tema de ordem superior "visualização mental" não foi dividido em temas de ordem inferior.

O tema de ordem inferior "concentrar mais" ($n = 2$) se relaciona com o aumento da concentração na tentativa de evitar a falha (e.g., "Eu tenho que pensar que sou só eu e o aparelho aí eu posso fazer melhor." [A3]; "É eu fiquei com medo de errar e eu fiquei concentrando em não errar aí eu acho que ajudou." [A1]).

Aumentar o treino e preparação ($n = 9$) emergiu como forma de melhorar o desempenho (e.g., "Eu pensei que sou boa, que vou fazer o possível, o máximo de esforço que eu conseguir!" [A1], "Tô tentando treinar bem pra "mim" fazer todos os aparelhos bem pra ganhar o individual geral." [A1], e "Sei que elas [adversárias] são boas e eu tenho que me esforçar para ser melhor que elas." [A2]).

Dar o máximo de esforço ($n = 2$) foi relatado como uma maneira de superar pensamentos negativos em relação à atuação em competições e para superar as adversárias (e.g., "Sei que elas [adversárias] são boas e eu tenho que me esforçar para ser melhor que elas." [A2]; "Eu pensei que sou boa, que vou fazer o possível, o máximo de esforço que eu conseguir!" [A10]).

O tema de ordem inferior "continuar a lutar/não desistir" ($n = 4$) diz respeito a tentar ter o melhor desempenho possível mesmo depois de falhar (e.g., "senti que podia perder para algumas meninas. Que não ia ganhar medalha, mas continuei tentando." [A2], "Mas eu acho que vou conseguir sim!

Mesmo se eu não conseguir ganhar eu continuo treinando pra próxima!" [A4], e "(...) aí eu fui lá levantei e continuei era a única coisa que eu podia fazer." [A3]).

A execução automática ou “sem pensar” ($n = 2$) foi citada como forma de superar o medo de realizar algum exercício na competição (e.g., "Ah eu falo que vou conseguir e faço o que sei fazer! E faço o que eu treinei." [A7]; "(...) Eu penso na minha série, faço a série e vou indo!" [A4]).

Ignorar o medo e continuar a prova ($n = 3$) diz respeito a realizar a ação percebida como ameaçadora independentemente do sentimento de medo (e.g., "(...) Eu penso na minha série, faço a série e vou indo!" [A4], "Ele [medo] não deixa a gente fazer nada! A gente fica com medo, aí quando a gente vai fazer o exercício aí a gente vai lá e dá tipo um frio na barriga e não faz! Aí a gente tem que vencer ele. Tem que tentar." [A5], e "Quando eu faço uma coisa errada uma vez aí eu penso que vou continuar fazendo aquela coisa errada é... Aí eu acabo não fazendo essa coisa. Aí tem uma certa hora que eu vou ter esse medo, eu vou ter que vencer e continuar fazendo." [A3]).

A visualização mental ($n = 1$) foi descrita como forma de enfrentamento do medo de falhar por apenas uma ginasta (e.g., "fecho o olho aí eu fico pensando ele [salto] 3 vezes, abro o olho e faço o salto, aí eu consigo fazer! Quando eu não faço isso eu não consigo!" [A8]).

A categoria ‘estratégias centradas no evitamento’, continha dois temas de ordem superior: desinvestimento mental ($n = 5$) e fingir que nada aconteceu ($n = 1$). Fingir que nada aconteceu foi uma estratégia utilizada para superar consequências emocionais de uma falha (e.g., "Eu deixo de lado. Finjo que não aconteceu aí deixo pra lá." [A4]). O tema “desinvestimento mental” continha um tema de ordem inferior: afastar/ controlar pensamentos negativos (e manter uma mente positiva) ($n = 5$) (e.g., "Eu falei que não precisava pensar coisas ruins, eu comecei a pensar coisas boas, que eu ia conseguir, aí deu tudo certo!" [A3,4], "(...) Você pensa que vai cair, machucar e você tem que pensar positivo pra não acontecer nada disso. (...)" [A3]).

4. Discussão

O objetivo do presente estudo foi identificar as consequências aversivas de falhar percebidas pelas jovens ginastas brasileiras, bem como analisar as suas estratégias de *coping*. Os discursos das ginastas descreveram consequências de falhar as quais elas atletas avaliavam como ameaçadoras, e que, por isso, tentavam evitar.

As consequências de falhar mais comuns foram o sentimento de não realização e o custo emocional do fracasso, seguidos de decepcionar os outros significativos. Estes resultados estão de acordo com os encontrados por Sagar et al. (2009), que também encontraram estas consequências como as mais comuns em jovens atletas. Segundo Conroy et al., (2002), entender as consequências de falhar estimula a base para o medo de falhar. Sendo assim, não atingir as metas para um determinado evento esportivo, ou não cumprir com as expectativas geradas por pessoas próximas e importantes para a atleta podem ter como consequências o sentimento de não realização, custo emocional do fracasso e decepcionar os outros significativos. Tendo em consideração que as ginastas percebiam estas consequências como aversivas, e que estas são, geralmente, promotoras do medo de falhar, as atletas tinham aí um fator que podia contribuir para o aumento deste medo. Em consonância, e tal como no estudo de Sagar et al. (2009), algumas atletas perceberam que falhar deixava seus treinadores tristes, insatisfeitos e bravos. Por outras palavras, elas percebiam que falhar tinha consequências aversivas no que diz respeito às suas relações com os treinadores.

A autopercepção diminuída, também referida pela maioria das atletas, é uma consequência de falhar que está ligada à auto-estima e ao valor próprio. As ginastas relataram que, para elas, falhar era percebido como perder, ou não ter uma boa performance, um fator de diminuição da autoconfiança, o que está de acordo com Sagar et al. (2007, 2009, 2010). Sagar et al (2007) afirmam que os atletas que percebem sucesso e falhar como ganhar e perder, respectivamente, são mais propensos a sentirem-se fracassados quando perdem uma competição.

No que respeita ao medo da lesão, este foi descrito como um medo comum na GA por Chase et al. (2005). A maior parte das ginastas participantes do presente estudo também relataram, com frequência, sentirem medo de se lesionar ou machucar. Foi muito recorrente o uso da expressão “Cair e machucar”, colocando a lesão como consequência de uma queda. Além disso, relataram de forma mais específica as fraturas, dizendo que têm medo de quebrar braços ou pernas. Duarte (2008) reportou, em seu trabalho sobre o medo de falhar na GAF, que a unidade de registro que apresentou mais alto índice de ocorrência entre as ginastas entrevistadas foi o medo da lesão. Assim como Duarte et al., (2008), que relataram que, na GA, a lesão aparecia como a causa mais comum de medo entre as ginastas com idades entre os 12 e os 17 anos. De fato, as rotinas de treino das ginastas, em função das características da modalidade, as expõe a possíveis riscos de queda e acidentes, podendo potencializar assim uma manifestação do medo de falhar relacionado à lesão.

Por outro lado, falhar na presença de outras pessoas parecia trazer como consequência a avaliação social negativa, que foi descrita por algumas atletas, em relação às colegas de equipe e ao público em geral. As atletas reportaram-se a esta consequência exclusivamente em relação às competições. Duarte (2008) encontrou, em seu estudo, resultados semelhantes relativamente ao medo de falhar na presença de outras pessoas, especialmente em competições e apresentações, pois as ginastas percebiam como ameaçadora a possibilidade de serem julgadas negativamente. Os resultados deste estudo corroboram também com Sagar et al. (2007), que reportaram que a maior parte dos atletas de seu estudo percebiam a avaliação social negativa como um consequência aversiva de falhar. Perder o interesse dos outros também foi uma consequência de falhar tida como negativa tanto para as ginastas do presente estudo quanto para os atletas do estudo de Conroy et al. (2002).

Algumas atletas referiram-se ao futuro incerto, relativamente à idade e às oportunidades de serem bem sucedidas na vida. No que diz respeito à idade, o medo de ter um futuro incerto estava ligado às demandas da modalidade, que têm determinados graus de exigência para cada faixa etária; e

em relação às oportunidades de ser bem sucedida na vida, pode-se perceber, pelo discurso das atletas, que estas viam no esporte uma forma, senão a única, de ascensão social. Os dados encontrados no presente estudo, relativamente à sensação de futuro incerto, estão de acordo com os encontrados por Conroy et al. (2002), e Sagar et al. (2007, 2010).

Outras duas consequências de falhar foram citadas apenas por apenas uma atleta cada uma: pensamento na reincidência da falha e perdas imediatas. Falhar durante uma competição foi motivo para uma atleta ter pensamentos de que continuaria a falhar nas competições seguintes. Já outra ginasta relatou perdas imediatas relacionadas a não ganhar/perder o bolsa atleta, ou não ganhar medalha. Estas consequências também foram percebidas como aversivas por jovens atletas no estudo de Sagar et al. (2007) e por atletas e artistas adultos no estudo de Conroy et al. (2001).

No que diz respeito ao *coping*, todas as participantes do presente estudo demonstraram utilizar uma mistura entre as estratégias de *coping* centradas na emoção e no problema para lidar com o medo de falhar. Já as estratégias focadas no evitamento foram citadas por seis atletas. Sagar et al. (2010) encontraram resultados semelhantes em seu estudo, no qual todos os sujeitos empregavam uma combinação de estratégias que incluía as estratégias focadas na emoção, no problema e no evitamento. Porém, as estratégias menos citadas no referido estudo foram as centradas no problema, diferentemente do presente estudo. A pesquisa de Sagar et al. (2009) concluiu que atletas de elite adolescentes empregavam predominantemente estratégias de *coping* focadas no evitamento para lidar com o medo de falhar, diferentemente do encontrado no atual trabalho. Por outro lado, um estudo de Dias et al. (2009), com atletas de várias modalidades, concluiu que estes eram capazes de empregar estratégias de *coping* tanto com foco na emoção quanto no problema, e que estas eram as categorias mais utilizadas por eles. No que concerne às estratégias centradas na emoção, a mais utilizada pelas ginastas foi o pensamento positivo (discurso interno positivo), enquanto as menos utilizadas foram a busca por apoio emocional e diminuir o nervosismo. Já em relação às estratégias centradas no problema, a mais citada foi aumentar o

treino e preparação e a menos citada foi visualização mental. Duarte et al. (2008) apresentam em seus resultados uma estratégia focada no problema (repetição do elemento) como sendo as mais utilizadas pelas ginastas da amostra. Rezar/pedir ajuda a Deus aparecem tanto no estudo de Duarte et al. (2008) quanto no presente estudo como uma estratégia de *coping* do medo de falhar citada por um número pequeno de ginastas.

5. Implicações e considerações finais

Partindo dos resultados encontrados no atual estudo foi possível perceber a importância de conhecermos os medos de falhar que rondavam os treinos e competições de GA, bem como as estratégias que as ginastas utilizavam para ultrapassar seus medos.

Decorrendo do exposto, acreditamos que pode ser de grande valia a implementação de atividades que possam fomentar a auto-estima e descontraír as ginastas, relativamente a serem observadas durante suas séries. Assim, sugerimos que sejam realizadas apresentações simples, mini torneios, festivais e provas de avaliação no próprio ambiente de treino, e que estas atividades sejam acompanhadas de premiação simbólica; com o objetivo de as atletas habituarem-se mais à presença do público e árbitros nas competições e a premiação, como reforço positivo pelo empenho de participação no evento. Valorizando assim o processo de aprendizagem e a dedicação e não só os resultados técnicos.

Vale também ressaltar que as atletas reportaram-se várias vezes ao sentimento de não realização e ao medo de deixar os treinadores tristes, insatisfeitos ou bravos. Tendo tais fatos em consideração, entendemos a necessidade de os treinadores serem realistas no que diz respeito às metas traçadas, tentando assim evitar frustrações desnecessárias, por parte das ginastas e do próprio treinador, e fazer das metas objeto de motivação. Paralelamente a isso o relacionamento treinador/ginasta deve ser cuidado atentamente no sentido de manter as ginastas confortáveis para relatar seus problemas ao treinador, de o treinador ser capaz de dar um *feedback* negativo

sem expor a ginasta de maneira desconfortável; fazendo assim, do ambiente de treino, um ambiente agradável.

Outra grande preocupação das atletas era relativa às lesões. Tendo em mente a especificidade do esporte, sabemos que a modalidade GA traz consigo aspectos que podem ser promotores do medo de falhar. Entretanto, na busca por minimizar, especificamente, o medo das lesões vale a utilização do bom senso quanto às regras de segurança, além da ajudas, colchões, *feedbacks* e progressões pedagógicas para proteger e encorajar as atletas na execução de seus exercícios.

Finalmente, saliente-se que, de uma forma geral, os resultados relativos às estratégias de *coping* são encorajadores, pois percebemos que as jovens ginastas de nível nacional participantes no presente estudo utilizavam-se de estratégias de *coping* adaptativas (e.g., aumentar treino e preparação, concentrar mais, usar o fracasso de forma positiva) para o enfrentamento do medo de falhar. Entretanto, cabe salientar que o objetivo deste estudo não foi verificar a eficácia das estratégias utilizadas e que, portanto, não podemos afirmar que estas estratégias tenham sido eficazes para esta amostra. Nessa medida, em estudos futuros, seria importante investigar não só a eficácia das estratégias de *coping*, mas também se há alguma interferência, relativamente à eficácia, na utilização de duas estratégias ou mais.

O medo de falhar e as estratégias de coping utilizadas por jovens atletas na ginástica artística: uma análise quantitativa

Resumo

O presente estudo teve como examinar as avaliações de ameaça associadas ao medo de falhar e os recursos e competências de *coping* utilizados. Foram aplicados dois questionários, um para avaliação do medo de falhar (PFAI, Conroy, 2002) e outro para a avaliação das estratégias de *coping* (*Brief Cope*, Carver, 1997). A amostra foi composta por 10 atletas de ginástica artística brasileiras, de nível nacional e com idades entre nove e doze anos. Os resultados demonstraram que dentre as médias relativas às estratégias de *coping* destacaram-se o 'apoio emocional' (maior média) e o 'uso de substâncias' (menor média). Já ao considerarmos as médias para o medo de falhar, verificamos que os valores mais elevado e mais baixo foram, respectivamente, o 'medo de um futuro incerto' e o 'medo dos outros perderem o interesse'. Para além disso os resultados apresentaram correlações significativas positivas e negativas entre o medo de falhar e as estratégias de *coping*. As correlações significativas positivas encontradas foram: (a) vergonha e embaraço – auto-culpabilização; e (b) diminuição da auto-estima – uso de substâncias, aceitação, apoio instrumental; e as correlações sinificativas negativas observadas foram (a) outros perder o interesse – apoio emocional; e (b) futuro incerto – aceitação. Tendo em vista estes resultados, cabe a futuras investigações procurar desvendar qual é a relação causa-efeito, uma vez que, partindo destas correlações não é possível ainda estabelecê-la.

Palavras-chave: MEDO DE FALHAR, ESTRATÉGIAS DE COPING, CRIANÇAS, GINÁSTICA ARTÍSTICA.

Abstract

The present study aimed to analyze the threat evaluations associated with the fear of failure and the coping skills and resources used. There were used two questionnaires, one for evaluation of the fear of failure (PFAI, Conroy, 2002) and one for the evaluation of coping strategies (Brief Cope, Carver, 1997). The sample consisted of 10 Brazilian female gymnastics athletes with ages between nine and 12 years old. Results showed that, among the averages regarding coping strategies, it was emphasized the 'emotional support' (highest average) and 'substance use' (lower average). When considering the averages of the fear of failure, it was verified that the higher and lower values were, respectively, the 'fear of an uncertain future' and 'fear of others lose interest'. In addition, results showed a significant correlation between positive and negative fear of failure and coping strategies. The significant positive correlations found were: (a) shame and embarrassment – self-blame, and (b) reduced self-esteem – substance use, acceptance and instrumental support; and the significant negative correlations found were (a) others lose interest – emotional support, and (b) uncertain future – acceptance. In view of these results, it is suggested for further investigations to unravel what is cause and effect relationship, since based on these correlations it is not yet possible to establish it.

Key-words: FEAR OF FAILURE, COPING STRATEGIES, CHILDREN, ARTISTICS GYMNASTICS.

1. Introdução

O desempenho esportivo pode ser afetado de diversas maneiras pelas emoções. As atletas de GAF estão envolvidas em situações que podem ser promotoras de medo, não só pelo grau de dificuldade das habilidades técnicas que lhes são necessárias, como também pela exposição da própria figura, que é característica dos esportes individuais. Conroy et al. (2001, 2002) propõem que os indivíduos temem as consequências da falha se eles as percebem como aversivas. Além disso, Sagar et al. (2009) coloca que se os atletas perceberem que não conseguirão ter uma boa performance ou ganhar, eles estarão propensos a sentirem que seus objetivos estão ameaçados.

Medo

O medo é uma emoção que permeia nossas vidas e nos alerta para situações ameaçadoras, sendo essencial aprender a lidar com esta emoção. Nos últimos anos, foram realizados diversos estudos na tentativa de conhecer os medos dos atletas relativos a falhar, bem como as estratégias de *coping* que eles mais utilizam (e.g., Sagar et al., 2007; Poczwardowski et al., 2002). De uma forma geral, essas investigações têm concluído que no contexto desportivo podem existir causas muito diversas para o medo de falhar (e.g., vergonha e embaraço, medo de um futuro incerto, medo de perder o interesse de outros significativos). O medo de falhar foi estudado por Conroy (2004) que relacionou a percepção de uma situação ameaçadora com a possibilidade de falha na situação, em função da ativação de esquemas cognitivos associados às consequências aversivas da falha. Em um estudo com atletas adolescentes e seus pais, Sagar et al. (2010) apontaram que os atletas associam as falhas e derrotas às ações punitivas dos pais e ao fato de desagradá-los. Assim sendo, o autor norteia o medo de falhar por cinco aspectos: (a) medo de passar vergonha e embaraço, (b) medo da diminuição da auto-estima, (c) medo de um futuro incerto, (d) medo de outras pessoas importantes perderem o interesse, e (e) medo de chatear alguém importante (Conroy et al., 2001).

Dentre as consequências consideradas como aversivas por atletas, algumas mais comumente percebidas pelo estudo de Sagar et al. (2007) incluem a sensação de não alcançar os objetivos, uma autopercepção diminuída, e um custo emocional associado ao fracasso. Paralelamente, Elliot et al. (2001) salientam também algumas consequências relevantes do medo de falhar, designadamente o abandono da modalidade, a ansiedade, a diminuição na qualidade da performance e o desinteresse na atividade.

Coping

Na tentativa de evitarem as consequências dos medos de falhar, os atletas parecem recorrer a diferentes estratégias de *coping* (Sagar et al., 2010). O *coping* é definido por Lazarus (1999) como um processo dinâmico que envolve mudanças cognitivas e de esforços comportamentais constantes para lidar com demandas internas e externas que são avaliadas como estressantes. Emoções negativas são seguidas de respostas de *coping* na forma de estratégias com três diferentes focos: (a) foco no problema; (b) foco na emoção; e (c) foco no evitamento (Lazarus, 2000). As estratégias com foco no problema tendem a alterar a situação de *stress*, enquanto que as estratégias focadas na emoção lidam com o sofrimento emocional associado a situação de *stress* (Lazarus et al., 1984).

Estudos relativos às estratégias de *coping* utilizada por atletas para lidarem com situações causadoras de *stress* têm revelado a aplicação de uma combinação de tipos de estratégias (ver Dias et al., 2009; Sagar et al., 2010; Duarte et al., 2008).

Sagar et al. (2010) avaliaram quatro jogadores de futebol e observaram que as estratégias de *coping* mais utilizadas por todos os atletas da amostra eram focadas no evitamento. Já Duarte et al. (2008) apresentaram em seus resultados duas estratégias focadas na emoção (pensamento positivo e tranquilidade) e uma focada no problema (repetição do elemento) como sendo as mais utilizadas pelas ginastas participantes do estudo. Estratégias focadas na emoção e no problema foram citadas por todos os 8 atletas de elite do

estudo de Poczwadowski et al. (2002), enquanto as estratégias focadas no evitamento foram relatadas por apenas 6 deles.

A percepção de ameaça está subjacente tanto ao medo quanto à ansiedade. Recentemente, numa investigação de Dias et al. (2010), foram comparadas estratégias de *coping* e a ansiedade de atletas de modalidades individuais e coletivas. Os resultados demonstraram que os atletas de modalidades individuais apresentavam maiores níveis de preocupação e percepção de ameaça; e relativamente às estratégias de *coping*, apontaram como mais utilizada o *coping* ativo.

Saliente-se ainda que, em relação à eficácia do *coping*, Sagar et al. (2009) colocam que os atletas que não apresentam habilidades de *coping* efetivas para lidar com as situações causadoras de *stress* são mais propensos a experimentarem performances de menor qualidade, efeitos negativos e, podem até, eventualmente, abandonar o esporte.

2. Metodologia

Participantes

Participaram deste estudo 10 atletas brasileiras de GA, com idades compreendidas entre os 9 e os 12 anos ($M = 11$ anos; $DP = 1.16$), provenientes de dois clubes: Prefeitura Municipal de Betim ($n = 3$) e Universidade Federal de Minas Gerais ($n = 7$). Todas as atletas da amostra participaram do Torneio Nacional de Ginástica Artística ou do Campeonato Brasileiro de Ginástica Artística (2010), ambos organizados pela Confederação Brasileira de Ginástica. Eram consideradas, portanto, atletas de nível nacional, o que atendia aos objetivos deste estudo. As participantes relataram ter pelo menos dois anos de experiência em competições.

Procedimentos

Os procedimentos de recolha dos dados seguiram os seguintes estágios:

Estágio 1: Autorização dos pais. Após consentimento do clube de origem, foram entregues cartas de consentimento esclarecido aos pais das atletas. As cartas foram entregues em mãos e tinham em seu conteúdo esclarecimentos sobre o estudo, instrumentos a serem utilizados, procedimentos e assegurando o total anonimato dos voluntários e confidencialidade dos dados. A autorização requeria assinatura dos pais antes da participação no estudo.

Estágio 2: Encontro inicial. Após receber a carta de consentimento esclarecido devidamente assinada pelos pais, cada atleta participou de um encontro inicial. O objetivo deste encontro foi ter um primeiro momento com as ginastas para que elas se sentissem mais à vontade no momento do preenchimento do questionário. Este também conveio para explicar, de forma geral, os objetivos do estudo, assegurar o anonimato das participantes e para sanar possíveis dúvidas. Também foi confirmado que as atletas concordavam com a participação no estudo por livre e espontânea vontade e que seria marcada uma data conveniente para responderem ao questionário.

Estágio 3: Aplicação dos questionários. O preenchimento dos questionários foi conduzido com cada atleta individualmente, em uma sala tranquila do clube onde treinavam com o intuito de que elas se sentissem à vontade para tirar quaisquer dúvidas, sem a inibição de estarem frente às colegas. A pesquisadora teve uma postura imparcial, apenas quando solicitada respondeu, sem emitir qualquer tipo de opinião, às dúvidas colocadas pelas ginastas.

Questionários piloto

Antes da aplicação dos questionários às atletas que participaram no estudo, foi administrado um questionário piloto, individualmente, a três atletas femininas de ginástica aeróbica (idades entre 9 e 12 anos). O objetivo era verificar a compreensão das questões propostas pelas ginastas. A aplicação destes questionários também foi consentida pelos clubes e autorizada pelos pais. Com a finalidade de não diminuir o número de participantes, esses

questionários foram aplicados a ginastas que não participaram da presente investigação.

Instrumentos

Performance Failure Appraisal Inventory_p (PFAI_p). Trata-se de uma versão traduzida e adaptada para a língua portuguesa do PFAI (Conroy et al., 2002) e foi empregado para medir as dimensões e os níveis do medo de falhar. O PFAI foi escolhido para este estudo por duas razões principais: (a) conceitua e operacionaliza o medo de falhar como um construto multidimensional; e (b) tem sido submetido a rigorosas avaliações psicométricas de validade e fiabilidade em amostras jovens (e.g., Conroy et al., 2002). A mensuração consiste em 25 itens que medem quais são as crenças associadas às consequências aversivas de falhar. O questionário é composto de cinco subescalas com foco em medo de experimentar passar vergonha e embaraço (7 itens; e.g., “Quando estou falhando sinto-me envergonhada se há outros vendo-me.”), medo de diminuição da auto-estima (4 itens; e.g., “Quando estou falhando, eu culpo a minha falta de talento.”), medo de perder o interesse de outros importantes (5 itens; e.g., “Quando sou bem-sucedida, as pessoas se interessam menos por mim.”), medo de perturbar outros importantes (5 itens; e.g., “Quando estou falhando, as pessoas que são importantes para mim ficam desapontadas.”), e o medo de ter um futuro incerto (4 itens; e.g., “Quando estou falhando, isso perturba meus planos para o futuro.”). No questionário original, os atletas respondem numa escala com cinco alternativas com opções de resposta entre -2 (“não acredito nunca”), 0 (“acredito 50% do tempo), e +2 (“acredito 100% do tempo). Todavia, Sagar e Jowett (2010) referiram, num estudo de validação do PFAI para atletas britânicos, terem verificado, anteriormente, que os participantes (muitas vezes sem intenção), não consideravam os sinais “+” e “-” nas suas respostas (o que as tornava inválidas e sem utilidade). Neste contexto, no presente estudo optamos por adaptar a escala de cinco alternativas usada por Sagar et al. (2010), a qual incluía opções de resposta entre 0 (“Não é verdade nunca”) e 4 (“É sempre verdade”).

Para efeitos do presente estudo, consideramos apenas as subescalas cujo α de Cronbach foi superior a 0.60, definido por Cronbach (1951) como indicando uma aceitável consistência interna. O coeficiente de α de Cronbach observado para a subescala 'perturbar outros significativos' ($\alpha = - 1.06$) era claramente inferior ao valor de 0.60, sendo mesmo negativo. Refira-se que, geralmente, valores de α negativos indicam problemas ao nível da codificação dos itens, ocorrendo frequentemente quando a codificação de itens formulados de forma inversa não é reformulada. Todavia, o PFAI não inclui itens deste gênero. Outras duas explicações prendem-se ao fato de, apesar de as covariâncias reais entre os itens na população serem positivas, o erro amostral gerar uma covariância negativa num dado número de casos (o que tenderá a ocorrer em amostras pequenas e com poucos itens, como é o caso). Uma terceira opção pode estar relacionada com o fato de que os itens não tenham verdadeiramente covariâncias positivas, e, logo, não formem uma escala porque não estão a medir a mesma coisa (Nichols, 1999). No caso, a resposta para o α negativo encontrado prender-se-á mais provavelmente com a segunda ou terceira opções. Assim, esta subescala foi excluída das análises posteriores.

Por outro lado, os coeficientes α de Cronbach originalmente observados para as subescalas de 'baixa auto-estima' ($\alpha = 0.43$) e 'futuro incerto' ($\alpha = 0.57$) eram inferiores a .60. Quando os valores da correlação item-total corrigidos foram examinados, constatou-se que os itens 16 na subescala de 'baixa auto-estima' e 12 na subescala 'futuro incerto', apresentavam correlações muito baixas com o *score* total da escala (r item 16-escala total baixa auto-estima = -.35; r item 12-escala total futuro incerto = .196). Quando estes itens foram eliminados, os coeficientes de α aumentaram para 0.70 na subescala de 'baixa auto-estima' (r item-total baixa auto-estima entre .39 e .81), e 0.64 na subescala 'futuro incerto' (r item total futuro incerto entre .20 e .72). No que respeita à subescala 'vergonha e embaraço', apesar de esta apresentar originalmente um valor de α de 0.66, a análise dos resultados revelou que as correlações dos itens 18 e 20 com o *score* total da escala eram muito reduzidas (r item 18-escala total vergonha e embaraço = .04; r item 20-escala total vergonha e embaraço = -.09). Após a eliminação destes itens, o coeficiente de

α situou-se em 0.84 (r item-total entre .23 e .91). Finalmente, a subescala 'outros significativos perderem interesse' e o *score* total do medo de falhar apresentaram α_s de Cronbach de 0.83 e 0.81, respectivamente.

Brief COPE_p. Para avaliar as estratégias de *coping* utilizadas pelas ginastas foi utilizada a versão traduzida e adaptada por Dias et al. (2009) do *Brief COPE* (Carver, 1997). O *Brief COPE* é composto por 28 itens distribuídos por 14 subescalas de dois itens cada. As subescalas apresentam as seguintes denominações e definições: “*coping* ativo” – iniciar uma ação ou esforço para diminuir ou excluir agente causador do *stress*; “planejamento” – raciocinar sobre a melhor maneira de lidar com o agente causador do *stress*, planejar esforços e ações de *coping* ativo; “apoio instrumental” – recorrer a ajuda relativamente ao que fazer; “apoio emocional” – recorrer a suporte emocional; “religião” – aumentar atividades religiosas; “reavaliação positiva” – crescer a partir da situação, vê-la da melhor forma possível; “autoculpabilização” – culpar e criticar a si próprio pelo ocorrido; “aceitação” – aceitar que o fato ocorreu; “ventilação” – consciência do *stress* pessoal e tendência a exprimir esses sentimentos; “negação” – rejeitar a realidade do fato ocorrido; “auto-distração” – desinvestimento mental; “desinvestimento comportamental” – deixar de buscar esforços para alcançar os objetivos sobre o qual o agente estressor age; “uso de substâncias” – recorrer à utilização de álcool ou outras drogas com objetivo de afastar o agente causador do *stress*; “humor” – fazer piadas acerca do agente *stressor*. Os itens apresentavam uma escala de respostas entre 1 e 4, onde 1 significa “nunca faço isso” e 4 “sempre faço isso”. Análises fatoriais confirmatórias indicaram que este instrumento possuía propriedades psicométricas adequadas e satisfatórias (ver Dias et al., 2009).

Análise dos dados

Para a análise estatística dos dados recorreremos à estatística descritiva, designadamente a média e o desvio-padrão. Adicionalmente, visando examinar a relação entre o medo de falhar e as estratégias de *coping*, foi utilizada a correlação de Spearman com nível de significância de 95% ($p < .05$) (Pestana & Gageiro, 2005).

3. Resultados

Estatísticas descritivas

No quadro 5 são apresentadas as estatísticas descritivas relativas ao medo de falhar e às estratégias de *coping* das ginastas, quer para cada atleta individualmente, quer para a amostra total. No primeiro caso, saliente-se que, no que respeita às estratégias de *coping*, a média mais elevada era representada pelo ‘apoio emocional’, e a mais baixa pelo ‘uso de substâncias’. Já no que respeita ao medo de falhar, a média mais elevada era apresentada pelo ‘medo de um futuro incerto’ e a menor pelo medo de ‘outros perderem o interesse’.

Quadro 5: Médias e Desvios-Padrão das Variáveis Envolvidas no Estudo, para a Amostra Total e para Cada Atleta Individual

	Total atletas	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10
	M (DP)	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
PFAI_p											
Outros Perderem linteresse	0,98 (0.83)	2.20	0.40	0.80	0.00	1.40	0.60	0.00	1.20	0.80	2.40
Vergonha e embaraço	1.68 (1.16)	2.60	0.00	0.60	1.40	1.00	1.20	1.20	3.00	2.00	3.80
Diminuição Auto-estima	1.13 (0.95)	0.33	1.33	1.66	1.33	0.33	2.33	0.33	0.00	1.00	2.66
Futuro incerto	1.73 (0.94)	2.00	2.66	2.33	1.33	0.66	2.33	0.66	0.66	1.33	3.33
SCORE TORAL		1.88	1.00	1.17	1.11	1.05	1.52	0.64	1.35	1.35	3.11
Brief COPE_p											
Autodistração	5.30 (1.16)	3.00	4.00	6.00	6.00	5.00	6.00	5.00	5.00	5.00	7.00
Coping Ativo	7.00 (1.05)	6.00	6.00	7.00	8.00	6.00	8.00	8.00	7.00	7.00	8.00
Negação	4.30 (1.88)	5.00	4.00	6.00	7.00	3.00	2.00	2.00	3.00	4.00	7.00
Uso de substâncias	2.30 (0.67)	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	3.00	2.00	2.00	2.00	4.00
Apoio Emocional	7.10 (0.87)	6.00	8.00	8.00	8.00	6.00	7.00	8.00	7.00	6.00	7.00
Apoio Instrumental	6.40 (0.96)	5.00	6.00	7.00	8.00	5.00	7.00	6.00	6.00	7.00	7.00
Desinvestimento	4.20 (2.34)	4.00	3.00	2.00	8.00	2.00	2.00	8.00	3.00	4.00	6.00
Ventilação	5.30 (1.56)	4.00	6.00	5.00	8.00	4.00	6.00	6.00	4.00	3.00	7.00
Reavaliação	6.80 (0.78)	6.00	8.00	6.00	6.00	7.00	6.00	8.00	6.00	7.00	7.00
Planejamento	5.80 (1.13)	6.00	3.00	6.00	7.00	5.00	7.00	6.00	7.00	6.00	6.00
Humor	4.20 (1.47)	5.00	5.00	3.00	2.00	5.00	6.00	2.00	4.00	6.00	4.00
Aceitação	6.30 (1.49)	4.00	8.00	8.00	6.00	6.00	8.00	4.00	6.00	6.00	7.00
Religião	5.30 (2.16)	6.00	2.00	3.00	7.00	8.00	8.00	3.00	6.00	4.00	6.00
Autoculpabilização	4.00 (1.89)	5.00	2.00	2.00	5.00	3.00	5.00	2.00	4.00	4.00	8.00

Relativamente aos valores individuais das atletas, e no que respeita especificamente ao medo de falhar, foi possível verificar que, apesar de as atletas apresentarem valores semelhantes, havia duas atletas que se destacavam. Mais concretamente, quando comparadas às outras ginastas, as atletas 7 e 10 apresentavam, respectivamente, o *score* mais baixo ($M = 0.64$) e

mais elevado ($M = 3.11$), para o total do medo de falhar. Uma análise aprofundada desses dados revelou diferenças em relação a alguns fatores.

Nos gráficos 1 e 2 é possível comparar as médias da amostra com as médias das atletas 10 e 7, respectivamente. Os valores nos gráficos 1 e 2 exibem como as médias da atleta 7 foram, em sua maioria, inferiores às da atleta 10. A ginasta 7, que apresentou o menor medo de falhar dentre toda a amostra, quando comparada à ginasta 10, que apresentou o maior medo de falhar dentre toda a amostra, exibiu médias superiores nos fatores “apoio emocional”, “desinvestimento” e “reavaliação”. Estas mesmas médias da ginasta 7 também foram superiores quando comparadas às médias da amostra total. O “*coping* ativo” e o “planejamento”, apresentaram as mesmas médias quando comparado entre as atletas 7 e 10, ambas superiores quando comparadas aos valores da amostra total. Outro fator que se destacou foi que as menores médias relativamente ao score total do medo de falhar e ao medo dos outros perderem o interesse foram da ginasta 7, sendo que a média desta atleta para o medo dos outros perderem o interesse foi 0.00.

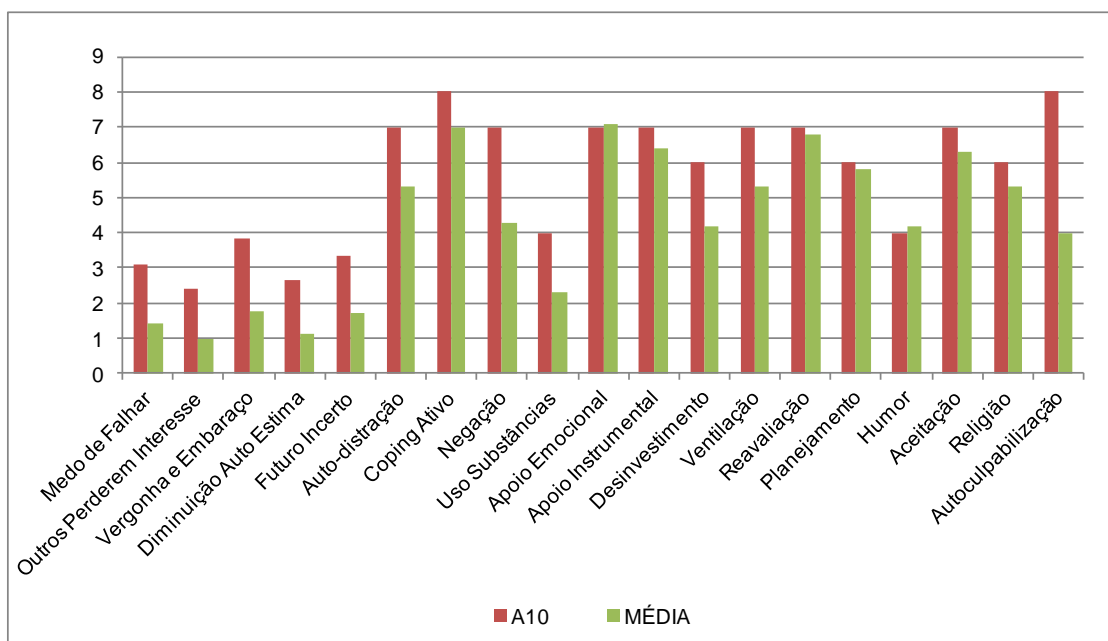


Gráfico 1: Comparação do Medo de Falhar e Estratégias de Coping entre a Atleta 10 e as Restantes

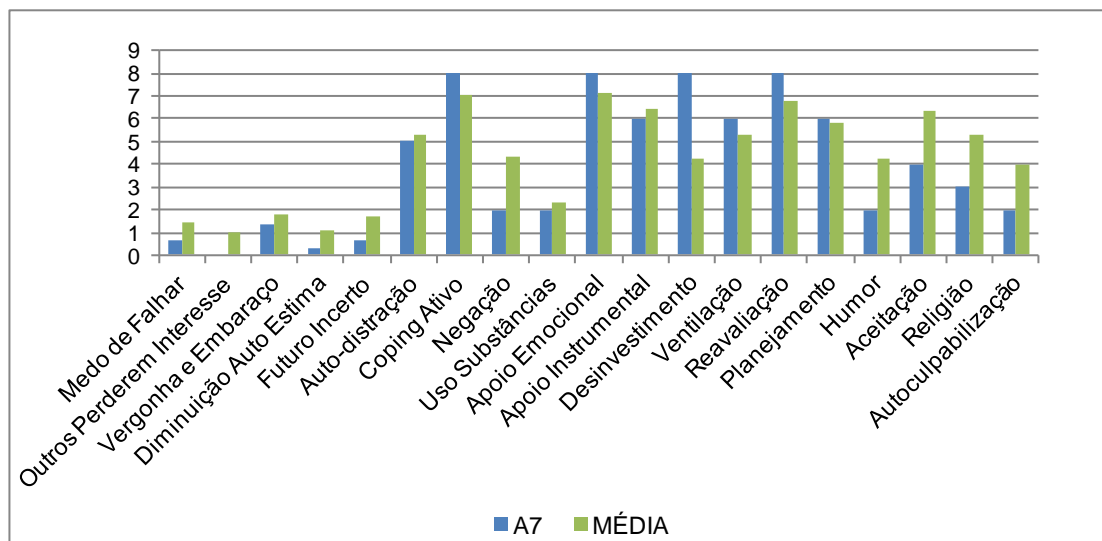


Gráfico 2: Comparação do Medo de Falhar e Estratégias de Coping Entre a Atleta 7 e as Restantes

Relação entre o medo de falhar e as estratégias de *coping*

Da análise das correlações entre o medo de falhar e as estratégias de *coping* resultaram algumas correlações significativas. Assim, no quadro 6 é possível observar a correlação negativa entre ‘outros perderem o interesse’ e o ‘apoio emocional’. Para além disso, o ‘medo de sentir vergonha e embaraço’ demonstrou ter relação positiva com a ‘autoculpabilização’. Relativamente aos resultados da ‘diminuição da auto-estima’, foi possível perceber que esta variável estava relacionada, de forma positiva, com o ‘uso de substâncias’, ‘aceitação’ e ‘apoio instrumental’, enquanto que o ‘medo de um futuro incerto’ correlacionou-se negativamente com a ‘aceitação’. Por fim, o *score* total do medo de falhar correlacionou-se positivamente com a ‘autoculpabilização’.

Quadro 6: Correlações Entre as Dimensões do Medo de Falhar e as Estratégias de Coping

	outros perderem interesse	vergonha e embaraço	diminuição da auto- estima	futuro incerto	<u>score</u> total
Autodistração	.14	.07	.26	.21	.21
coping ativo	-.38	.32	.47	.14	.17
Negação	.26	.25	.43	.49	.33
uso de substâncias	.31	.35	.71*	.59	.63
apoio emocional	-.70*	-.44	.30	.20	-.53
apoio instrumental	-.36	.10	.69*	.35	.19
Desinvestimento	-.24	.48	-.08	-.11	-.05
Ventilação	-.41	-.69	.60	.43	-.11
Reavaliação	-.15	-.13	-.29	-.18	-.52
Planejamento	-.26	.37	.31	.00	.39
Humor	.31	.25	.07	.21	.37
Aceitação	-.06	-.43	.74*	.69*	.09
Religião	.27	.29	.020	-.22	.37
autoculpabilização	.43	.75**	.32	.28	.81**

* $p < .05$, ** $p < .01$

4. Discussão

O presente estudo avaliou os medos de falhar e as competências de *coping* utilizadas por ginastas brasileiras, bem como a correlação entre estas variáveis. No que respeita ao medo de falhar, o que obteve o maior *score* foi o 'medo de um futuro incerto'. A relevância do medo de um futuro incerto no contexto desportivo encontrada neste estudo corrobora os resultados de Conroy et al. (2002), e Sagar et al. (2007, 2010). A seguir ao medo de um futuro incerto, destacou-se o medo de sentir 'vergonha e embaraço'. Este resultado está de acordo com o apresentado por Duarte (2008) relativamente ao medo de falhar na presença de outras pessoas. Duarte (2008) sugeriu ainda que as ginastas podem se sentir ameaçadas ao saberem da possibilidade de serem julgadas negativamente. A 'diminuição da auto-estima' ficou classificada como o terceiro maior *score* dentre as ginastas, sendo também referido por Sagar et al. (2007, 2009, 2010) como um medo frequente dos atletas. Por último, o medo dos 'outros perderem o interesse' aparece como sendo o que

menos afetava as atletas. O estudo de Sagar et al. (2010) obteve altos níveis de medo de perder o interesse dos outros discordando assim do resultado aqui apresentado. Refira-se que o referido estudo foi realizado com quatro jogadores de futebol com idades entre 16 e 18 anos; assim, por ser uma modalidade de esporte coletivo, estes resultados podem ter relação também com o interesse de colegas de equipe. Já no nosso estudo, que foi realizado com atletas de uma modalidade individual, designadamente a GAF, o medo dos outros perderem o interesse, pode estar mais relacionado com o treinador e os familiares.

Relativamente às estratégias de *coping*, as que apresentaram os três *scores* mais baixos foram o 'uso de substâncias', 'desinvestimento' e 'humor'. Estes resultados são, em partes, congruentes com os do estudo de Dias (2005), que aponta o 'uso de substâncias', 'desinvestimento' e 'negação' como as três estratégias de *coping* menos utilizadas pelos atletas de modalidades individuais. De igual forma, e tal como no presente estudo, o *coping* ativo e a reavaliação também apareceram entre as três estratégias mais citadas por atletas de modalidades individuais no estudo de Dias (2005) com atletas de variadas modalidades e faixas etárias. No estudo de Nicholls et al., (2006) com 8 jogadores de rugby, o '*coping* ativo' e a 'reavaliação' apareceram entre as estratégias de *coping* mais utilizadas pelo atletas. Já nos estudos de Sagar et al. (2009) e Poczwardowski et al. (2002) o 'desinvestimento' foi apontado pela maioria dos atletas como uma estratégia frequentemente utilizada.

Os resultados das análises das atletas 7 e 10 para os medos de falhar e para as estratégias de *coping* por elas utilizadas podem ser comparados aos resultados do estudo de Dias (2005), que separou as médias das estratégias de *coping* em dois grupos: baixa e alta percepção de ameaça. Partindo do pressuposto de que as avaliações cognitivas de ameaça estão subjacentes quer ao medo, quer à ameaça, entendemos que a percepção da falha e a percepção da ameaça estão intimamente ligadas. A atleta 7 apresentou o menor *score* total para o medo de falhar, bem como médias superiores para as estratégias de 'apoio emocional', 'reavaliação', 'desinvestimento', '*coping* ativo', 'ventilação' e 'planejamento' quando comparada à atleta 10 e à amostra total.

Já a ginasta 10 apresentou maior *score* total para o medo de falhar e também médias superiores para as estratégias de 'autodistração', 'negação', 'uso de substâncias', 'apoio instrumental', 'ventilação', 'humor', 'aceitação', 'religião' e 'autoculpabilização' quando comparada à atleta 7 e à amostra total. Estes resultados nos levam a inferir a eficácia das estratégias de *coping* utilizadas pela ginasta 7, que ao recorrer mais ao 'apoio emocional', 'reavaliação', 'desinvestimento', '*coping* ativo', 'ventilação' e 'planejamento' consegue apresentar um menor *score* total para o medo de falhar. Estes resultados estão de acordo com os encontrados por Dias (2005) que, em seu estudo com atletas de diversas modalidades, apontou que os atletas com baixa percepção de ameaça relataram como as estratégias mais utilizadas, o '*coping* ativo', 'planejamento' e 'reavaliação'. Entretanto, ainda de acordo com Dias (2005), a aceitação também foi colocada como uma das mais utilizadas pelos atletas com baixa percepção de ameaça, enquanto no atual estudo esta referência foi feita pela ginasta com maior *score* para o medo de falhar.

Por outro lado, a análise das correlações entre os medos de falhar e as estratégias de *coping* revelou uma relação positiva entre 'vergonha e embaraço' e a 'autoculpabilização'. Entendemos, a partir desses dados, que as ginastas que sentiam mais medo de sentirem vergonha e embaraço tendiam a se autoculpabilizarem face às suas falhas. Isso pode acontecer por imaginarem que estão a ser julgadas de maneira negativa pelas pessoas que assistem às suas performances. Outra correlação positiva observada foi entre o medo da 'diminuição da auto-estima' e o 'uso de substâncias', 'aceitação' e 'apoio instrumental'. Entendemos que as atletas que apresentavam maior medo da diminuição da auto-estima buscavam mais apoio instrumental. Tal fato pode estar relacionado à tentativa de minimizarem as falhas e a auto-exposição, que são fatores potencializadores de avaliação social negativa e ao recorrer ao apoio instrumental, podem obter uma performance melhor. Além disso, entendemos que recorrer ao uso de substâncias pode ser avaliado como uma busca por conforto pessoal relativamente às falhas cometidas ou à diminuição da auto-estima. Referindo-se à relação do medo da diminuição da auto-estima

com a aceitação, pode-se inferir que as atletas com uma baixa auto-estima tendam a aceitar as falhas sem questionamentos.

No que concerne às correlações negativas encontradas entre o medo dos 'outros perderem o interesse' e a busca por 'apoio emocional', entendemos a importância do apoio emocional, uma vez que as ginastas que mais buscavam mais tal apoio, apresentavam menor medo de os 'outros perderem o interesse'. A outra correlação negativa encontrada foi entre o 'medo de um futuro incerto' e a 'aceitação'. Desta maneira, inferimos que as atletas que sentem menos medo de terem um futuro incerto são aquelas que aceitam mais as situações por elas vivenciadas.

5. Implicações e considerações finais

O presente estudo constatou que os medos de falhar mais frequentes nas ginastas avaliadas foram o 'medo de um futuro incerto' e o medo de sentir 'vergonha e embaraço'. Esses medos estão todos ligados não só à avaliação por terceiros, como também a uma perspectiva futura da vida. Neste sentido, faz-se necessária a atenção ao aprendizado das ginastas para lidar com críticas e *feedbacks* positivos e negativos. Esta preparação das atletas pode ser feita no próprio ambiente de treinamento, com trabalhos em grupos ou duplas, para as ginastas corrigirem umas às outras. Além disso, é também relevante que os treinadores deixem claro para as ginastas que a falha faz parte não só do processo de aprendizagem, como também do cotidiano esportivo, mostrando a elas que mesmo os atletas mais experientes e competentes estão sujeitos a falhar. Ao perceberem que a susceptibilidade à falha é inerente a qualquer ser humano, pode ser que as ginastas não se sintam tão ameaçadas pelo julgamento de outrem.

No que diz respeito às correlações entre os medos de falhar e as estratégias de *coping*, sugerimos estudos que possam definir relações de causa e efeito entre eles, assim contribuindo para uma melhor aplicação das estratégias de acordo com os medos de cada atleta. Neste contexto, sugerimos também, principalmente a partir das análises dos resultados das ginastas 7 e 10, que sejam realizados estudos futuros que busquem entender a eficácia de

cada estratégia de *coping* relativamente ao medo de falhar. Os resultados destas atletas nos levam a pensar também na individualidade de cada ginasta, e que o *coping* não é um fator isolado, tendo sua eficácia, provavelmente, relação com essa individualidade. Essa individualidade remete também à necessidade de que as atletas sejam orientadas e amparadas no processo da busca pelo *coping* que mais lhes for eficaz.

Finalmente, refira-se que o presente estudo teve como amostra total apenas 10 atletas de uma mesma modalidade. Nessa medida, seria de grande valia que estudos fossem realizados com um grupo amostral de número mais relevante e de diversas modalidades. Para além disso seria de grande contribuição um estudo longitudinal, que objetivasse avaliar os medos de falhar e as estratégias de *coping* dos atletas, acompanhando os estágios de treinamento esportivo; da iniciação ao alto rendimento.

Síntese e Considerações Finais

O presente estudo pretendeu, estudar o medo de falhar e as estratégias de *coping* de 10 atletas de ginástica artística feminina, brasileiras, de nível nacional com idades entre nove e doze anos. Desta maneira, tanto o medo de falhar quanto as estratégias de *coping* foram avaliadas sob os aspectos qualitativos e quantitativos.

Relativamente à análise qualitativa:

- Os medos de falhar mais freqüentes das atletas avaliadas eram relativos ao sentimento de não realização e o custo emocional do fracasso, estes medos podem refletir a falta de preparo por parte das ginastas para entenderem a falha como uma situação comum no processo de aprendizagem e normal do cotidiano desportivo.
- Os medos menos recorrentes das ginastas foram o medo de perder a confiança/interesse dos outros, medo de perdas financeiras imediatas e medo de errar em outras provas ou competições.
- As estratégias de *coping* mais utilizadas pelas ginastas eram o discurso interno positivo e aumentar o esforço, assim sendo, equilibradamente, as ginastas demonstraram utilizarem-se de uma combinação de estratégias focadas na emoção e no problema.
- As estratégias menos utilizadas foram eram o apoio emocional, diminuir nervosismo, visualização mental e fingir que nada aconteceu. Colocando entre as menos utilizadas, pelo menos uma estratégia de cada tipo de *coping*, focado na emoção, no problema e no evitamento.

Relativamente à análise quantitativa:

- As estatísticas descritivas mostraram que os medos de falhar, que apareceram como os mais elevados, foram o medo de um futuro incerto e o medo de sentir vergonha e embaraço.

- Os medos que apareceram com menor *score* foram diminuição da auto-estima e outros perderem o interesse.
- As estratégias mais utilizadas pelas ginastas foram apoio emocional, *coping* ativo e reavaliação.
- As estratégias menos utilizadas foram uso de substâncias, humor e desinvestimento.

Relativamente a ambos os estudos:

Observando os resultados dos dois estudos encontramos congruências tanto entre os medos mais e menos citados, quanto entre as estratégias mais e menos utilizadas.

- As estratégias de *coping* que surgiram associadas ao menor medo de falhar foram o apoio emocional, a reavaliação, o desinvestimento, o *coping* ativo, a ventilação e o planejamento.

Ao analisarmos as relações entre as estratégias de *coping* mais utilizadas, e aquelas que apresentaram maior associação com o medo de falhar, verificamos que duas das mais utilizadas eram as mais associadas ao medo de falhar; sendo elas a reavaliação e o *coping* ativo.

"Quando eu estiver treinando, eu vou lembrar que eu não ganhei (...) e eu vou sempre treinar mais. (...)" (A7). Este relato da ginasta 7 nos mostra a utilização da estratégia de reavaliação que também consta entre uma das mais utilizadas por ela nos resultados do segundo estudo. No estudo 2 a ginasta 10 demonstrou utilizar-se da estratégia de *coping* religião e no estudo 1 ela também apresenta em seu discurso esta estratégia (e.g., "Ah eu fico pedindo a Deus pra me ajudar, pra tirar esses pensamentos ruins, colocar pensamentos bons." (A10)). O *coping* ativo aparece como estratégia utilizada bastante utilizada pelas ginastas 7 e 10 na estatísticas descritivas do segundo estudo e nos relatos obtidos no primeiro estudo, eles também estão presentes (e.g., "Eu pensei que sou boa, que vou fazer o possível, o máximo de esforço que eu

conseguir!" [A10]; "Ah eu falo que vou conseguir e faço o que sei fazer! E faço o que eu treinei." [A7]). Tendo em conta que a entrevista permite uma exploração mais aprofundada, no sentido de permitir falar, enquanto o questionário cria apenas opções, foi possível perceber que nos relatos do primeiro estudo aparecem mais variedade de estratégias de *coping* utilizadas pelas atletas.

O presente estudo utilizou-se de uma amostra composta por 10 ginastas de GAF, sugerimos que em outros estudos utilizem-se de amostras maiores e de modalidades diversas; além disso seria interessante buscar, através de um estudo longitudinal, perceber a alternância ou não das estratégias de *coping* utilizadas pelos atletas e das conseqüências percebidas por eles como aversivas. Sugerimos também, não só para a GAF mas para as demais modalidades, que sejam realizados estudos com os treinadores e com os atletas, no sentido de comprar como eles entendem os medos de falhar e as reações dos atletas em função do medo. Outra futura investigação sugerida, é a análise da eficácia das estratégias utilizadas pelos atletas.

No âmbito prático, do treinamento, sugerimos a adoção de atividades que fomentem a auto-estima, a confiança entre atletas e treinadores e entre colegas de equipe, além da orientação, por parte de profissionais da Psicologia do Desporto, para ginastas, no sentido de utilizarem as estratégias de *coping* que lhes forem mais eficazes. Outro elemento importante é a compreensão de estamos todos sujeitos à falhar e que isso não faz de um indivíduo mais ou menos importante que os demais.

Os resultados do presente estudo foram satisfatórios, ao percebermos que as ginastas avaliadas utilizavam-se de estratégias de *coping* adaptativas, algumas das quais consideradas neste estudo como eficazes. Vale ressaltar que nenhum dos dois clubes que autorizaram a participação das atletas contava com apoio de psicólogos do desporto até a data das coletas.

Referências Bibliográficas

- Anshel, M. H. (1996). Examining coping style in sport. *Journal of Social Psychology, 53*, 337-348.
- Anshel, M. H. (2001). Qualitative validation of a model for coping with acute stress in sport. *Journal of Sport Behavior, 24*, 223-246.
- Anshel, M. H. (2003). *Sport Psychology: from theory to practice* (4 ed.). San Francisco: Benjamin Cummings.
- Antoniuzzi, A. S., Dell'Aglio, D. D., & Bandeira, D. R. (1998). O conceito de coping: uma revisão de literatura. *Estudos em Psicologia, 3*(2), 273-294.
- Arskey, H., & Knight, P. (1999). *Interviewing for social sciences*. Londres: Sage.
- Bompa, T. O. (2002). *Periodização: teoria e metodologia do treinamento*. São Paulo: Phorte Editora.
- Botterill, C. (2008). Emotional Preparation. *Coaches Plan, 15*(1), 10-14.
- Brochado, M. M. V. (2002). O Medo no Esporte. *Revista Motriz, 8*(2), 69-77.
- Carve, r. C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief Cope. *International Journal of Behavioral Medicine, 4*(1), 92-100.
- Chase, M. A., Magyar, T. M., & Drake, B. M. (2005). Fear of injury in gymnastics: Self-efficacy and psychological strategies to keep on tumbling. *Journal of Sport Sciences, 23*(5), 465-475.
- Compas, B. E. (1987). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin, 101*(3), 393-403.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Harding Thomsen, A., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin, 127*(1), 87-127.
- Conroy, D. E. (2004). The unique psychological meanings of multidimensional fears of failing. *Journal of Sport e Exercise Psychology, 26*, 484-491.
- Conroy, D. E., & Elliot, A. J. (2004). Fear of Failure and Achievement Goals in Sport: Addressing the Issue of the Chicken and the egg. *Anxiety, Stress, and Coping, 17*(3), 271-285.

- Conroy, D. E., Metzler, J. N., & Hofer, S. (2002). Multidimensional fear of failure measurement: The performance Failure Appraisal Inventory. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*, 76-90.
- Conroy, D. E., Poczwardoski, A., & Henschen, K. P. (2001). Evaluative criteria and consequences associated with fear of failure and success for elite athletes and performing artists. *Journal of Applied Sport Psychology, 13*, 300-322.
- Conroy, D. E., Willow, J. P., & Metzler, J. N. (2002). Multidimensional Fear of Failure Measurement: The Performance Failure Appraisal Inventory. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*(2), 76-90.
- Cox, R. H. (2007). *Sport Psychology concepts and applications* (6 ed.). Nova Iorque: Mc Graw Hill Higher Education.
- Cox, T., & Ferguson, E. (1991). Individual differences, stress and coping. In C. L. Cooper & R. Payne (Eds.), *Personality and stress: Individual differences in the stress processes* (pp. 7-30). Chichester, UK: Wiley.
- Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C., & Graham, T. R. (1998). Measurement of coping strategies in Sport. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in Sport and exercise psychology measurement* (pp. 149-161). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Cronbach, L. E. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psykometrika, 16*, 297-334.
- Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2009). Anxiety and Coping Strategies in Sport Contexts: A Look at the Psychometric Properties of Portuguese Instruments for their Assessment. *The Spanish Journal of Psychology, 12*(1), 338-348.
- Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2009). Emoções, stress, ansiedade, e coping: estudo qualitativo com atletas de elite. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 9*(1), 9-23.
- Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2010). Coping Strategies, Multidimensional Competitive Anxiety and Cognitive Threat Appraisal: Differences Across Sex, Age and Type of Sport. *Serbian Journal of Sports Sciences, 4*(1), 23-31.

- Dias, C. S. L. (2005). *Do stress e ansiedade às emoções no desporto: da importância de sua compreensão à necessidade de sua gestão*. Braga. Dissertação de Doutoramento apresentada à Instituto de Educação e Psicologia da Universidade do Minho.
- Duarte, L. H. (2008). *O medo na ginástica artística feminina: estudo com atetas da categoria pré-infantil*. São Paulo. Dissertação de Mestrado apresentada à Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo.
- Duarte, L. H., Filho, R. A. F., & Nunomura, M. (2008). O medo na ginástica artística feminina: treinamento e competição. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 7(2), 51-67.
- Elliot, A. J., & McGregor, H. A. (2001). A 2x2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(3), 501-519.
- Feigley, D. A. (1987). Coping with fear in high level gymnastics. In J. H. SALMELA, B. PETIOT & T. B. HOSHIZAKI (Eds.), *Psychology Nurturing and Guidance of Gymnastic Talent* (pp. 13-27). Montreal: Sport Psyche Editions.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239.
- Gomes, C. (2002). *Estudo da composição dos exercícios de solo em ginástica artística feminina - Um estudo em ginastas nacionais e internacionais do escalão Junior*. Porto. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Gray, J. A. (1987). *The psychology of fear and stress* (2 ed.). Cambridge: Cambridge University Press.
- Gullone, E., & King, N. J. (1993). The fears of youth in the 1990s: Contemporary normative data. *Journal of Genetic Psychology*, 154(2), 137-153.
- Gullone, E., & King, N. J. (1997). Three-year-follow-up of normal fear in children and adolescents aged 7 to 18 years. *British Journal of Developmental Psychology*, 15(1), 97-111.

- Hamm, A. O., & Weike, A. I. (2005). The neuropsychology of fear and learning regulation. *International Journal of Psychophysiology*, 57(1), 5-14.
- Huber, A. (2000). *El miedo*: Acento Editorial.
- Jones, M. V. (2003). Controlling Emotions in Sport. *The Sport Psychologist*, 17, 471-486.
- Krohne, H. W. (1993). Vigilance and cognitive avoidance as concepts in coping research. In H. W. Krohne (Ed.), *Attention and avoidance: strategies in coping with aversiveness*. Seattle: Hogrefe and Huber.
- Lazarus, R. S. (1991). Cognition and motivation in emotion. *American Psychologist*, 46(4), 352-367.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: a new synthesis*. Londres: Free Association.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229-252.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Nova Iorque: Springer.
- Medo. (1996). In Porto Editora (Ed.), *Dicionário da Língua Portuguesa* (7ª.edição). Porto: Porto Editora
- Nicholls, A. R., Holt, N. L., & Bloomfield, R. C. J. P. a. J. (2006). Stressors, Coping, and Coping Effectiveness Among Professional Rugby Union Players. *The Sport Psychologist*, 20, 314-329.
- Nichols, D. P. (1999). My coefficient is negative! [Versão electrónica]. *SPSS Keywords*. Consult. 24/10/2011, disponível em <http://www.ats.ucla.edu/stat/spss/library/negalpha.htm>.
- Nista-Piccolo, V. L. (2005). Pedagogia da ginástica artística. In M. Nunomura & V. L. Nista-Piccolo (Eds.), *Compreendendo a ginástica artística* (pp. 27-37). São Paulo: Phorte Editora.
- Nunomura, M., Carbinatto, M. V., & Duarte, H. (2009). Vencendo o medo na ginástica artística. *Revista Eletrônica da Escola de Educação Física e Desportos - UFRJ*, 5(2), 130-155.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods* (3 ed.). Thousand Oaks CA: Sage.

- Pestana, M. H. & Gageiro, J. N. (2005). Análise de dados para ciências sociais: A complementaridade do SPSS (4ª Ed.). Lisboa: Edições Sílabo.
- Poczwardowski, A., & Conroy, D. E. (2002). Coping Responses to failure and Success Among Elite Athletes and Performing Artistis. *Journal Applied Sport Psychology* 14(4), 313-329.
- Sagar, S. S., Busch, B. K., & Jowett, S. (2010). Success and Failure, Fear of Failure, and Coping Responses of Adolescet Academy Football Players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(2), 213-230.
- Sagar, S. S., & Lavallee, D. (2010). The developmental origins of fear of failure in adolescent athletes: Examining parental practices. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(3), 177-187.
- Sagar, S. S., Lavallee, D., & Spray, C. M. (2007). Why young athletes fear failure: Consequenses of failure. *Journal of Sports Sciences*, 25(11), 1171-1184.
- Sagar, S. S., Lavallee, D., & Spray, C. M. (2009). Coping with the effects of fear of failure: A preliminary investigation of young elite athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(1), 73-98.
- Sagar, S. S., & Stoeber, J. (2009). Perfectionism, Fear of Failure, and Affective Responses to Success and Failure: The Central Role of Fear of Experiencing Shame and Embarrassment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(5), 602-627.
- Samulski, D. (1995). *Psicologia do esporte: Teoria e Aplicação Prática*. Belo Horizonte.
- Sullivan, C. F. (2003). Gendered cybersupport: A thematic analysis of two online cancer support group. *Journal of Health Psychology*, 8(1), 83-104.
- Tesch, R. (1990). *Qualitative research analysis types and software tools*. Nova Iorque: Falmer.
- Vallerand, R. (1984). Emotion in Sport. In W. Straiibel (Ed.), *Cognitive Sport Psychology* (pp. 65-78). Lansing, Nova Iorque: Sport Science Associates.

Vallerand, R. J., & Blanchard, C. M. (2000). The study of emotion in sport and exercise. In Y. L. HANIN (Ed.), *Emotions in sports*. Champaign: Human Kinetics.

Vormbrock, F. (1980). Angst im sport. Ein fragebogen zur selbsteinschätzung von sportangst. *Sportwissenschaft*, 10, 57-70.



Consentimento livre e esclarecido

I- Dados de identificação do sujeito da pesquisa e responsável legal

Nome:

Data de nascimento:

Responsável legal:

Endereço:

Tel:

Carteira de identidade:

II- Dados sobre a pesquisa científica

1- Título: “O medo de falhar das atletas mineiras de Ginástica Artística de nível nacional com idades entre 9 e 12 anos”

2- Pesquisador responsável: Mariana Oliveira dos Reis

3- Cargo/função: Mestranda Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

4- Orientadora: Prof. Dra. Cláudia Dias (Universidade do Porto)

5- Co-orientadora: Prof. Dra. Ivana Montandon Soares Aleixo (UFMG)

6- Avaliação do risco da pesquisa:

(Probabilidade de que o indivíduo sofra algum dano como consequência imediata ou tardia da pesquisa.)

RISCO MÍNIMO

RISCO BAIXO

RISCO MÉDIO

RISCO MAIOR

III- Explicações sobre a pesquisa:

1- Os objetivos da pesquisa são detectar o medo de falhar das ginastas, a percepção delas para suas causas e consequências.

- 2- Será realizada uma entrevista e aplicado um questionário cujo conteúdo será de uso exclusivo da pesquisa e os dados dos indivíduos completamente sigilosos.
- 3- A participação na entrevista e no questionário é espontânea, podendo o participante desistir a qualquer momento.
- 4- O estudo pretende que identificando as origens e conseqüências dos medos de falhar das ginastas seja mais fácil para técnicos e atletas desenvolverem um melhor rendimento, de forma menos desgastante.
- 5- A qualquer momento o indivíduo e/ou representante legal poderão ter acesso a mais esclarecimentos sobre o procedimento.
- 6- Uma cópia da pesquisa será enviada a instituição participante.

IV- Consentimento pós-esclarecido:

Declaro que após esclarecimento conveniente sobre a pesquisa a ser realizada, consinto em participar do presente Projeto de Pesquisa.
Belo Horizonte, __ de _____ de 2011.

Assinatura do indivíduo da pesquisa ou responsável legal

assinatura do pesquisador