

AUTOPERCEPÇÃO E REGULAÇÃO EMOCIONAL DE JOVENS TENISTAS PARANAENSES: UMA ANÁLISE CENTRADA NA PESSOA

KAZAMA, Caroline Akemi.¹ZASSO, Izabele.²

RESUMO

A psicologia do esporte ganha seu espaço como uma das áreas de atuação fundamentais para o impulsionamento do desempenho de esportistas. No tênis de campo, essa importância aumenta por causa das dificuldades inerentes a esse esporte, principalmente aquelas relacionadas às questões emocionais ligadas às características da própria modalidade. Assim, este trabalho teve como objetivo uma análise centrada na pessoa referente a autopercepção e regulação emocional de adolescentes tenistas. Justifica-se o tema em razão da relevância do suporte psicológico e das dificuldades intrínsecas aos jovens em transição para a fase profissional. A análise foi realizada a partir do acompanhamento de um grupo operativo de atletas de 12 a 18 anos que treinam semanalmente em um clube particular no Oeste do Paraná com características de alto desempenho. Constatou-se as influências da família como um papel auxiliar na construção do Self do atleta; O papel do relaxamento na introspecção do indivíduo; e a autopercepção na (des)identificação de grupos na adolescência.

PALAVRAS-CHAVE: Tênis, Abordagem Centrada na Pessoa, Autopercepção, Adolescência.

1. INTRODUÇÃO

Perfectibilidade é o que o filósofo Jean Jacques-Rousseau nomeia a habilidade do ser humano em estar sempre buscando aperfeiçoamento (FERRY, 2007). O homem, em seu estado de natureza, exerce de acordo com a perfectibilidade para a manutenção de sua sobrevivência. A partir disso, a perfectibilidade tirou o homem de seu estado de harmonia e inicia a competitividade - essa, sendo o início de inúmeros problemas sociais que existem até a atualidade. Anteriormente, a obra "A República" de Platão já colocava as artes e a ginástica como uma das bases da educação clássica. Neste contexto filosófico, o esporte surge então como uma das expressões mais antigas do homem de sua subjetividade: envolve capacidade corporal, mental, criação de regras, competição e estratégias disciplinares. Já no século XX, o Psicólogo Carl Ransom Rogers escreve sobre a tendência atualizante do ser humano para concretizar, manter e aperfeiçoar o próprio organismo. Tendemos a mover-se na direção da maturação humana, em direção de um autogoverno.

O presente resumo expandido discutirá a autopercepção e regulação emocional de atletas de alto-rendimento da modalidade de Tênis de Quadra. Justifica-se o tema em razão da relevância do

¹Aluna do curso de graduação em Psicologia, Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz. 8º período. E-mail: carolinekazama@gmail.com

²Mestre em Direitos Humanos pela Universidade do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ), Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz. E-mail: izabele@fag.edu.br

suporte psicológico e das dificuldades intrínsecas aos jovens em transição para a fase profissional. A análise foi realizada a partir do acompanhamento de um grupo operativo de atletas de 12 a 18 anos que treinam semanalmente em um clube particular no Oeste do Paraná com características de alto desempenho.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 A PSICOLOGIA DO ESPORTE E O CENÁRIO NACIONAL

A Psicologia do Esporte está historicamente ligada com a Psicometria, onde o objetivo dos estudos era de traçar de forma quantitativa ou qualitativa as habilidades dos atletas e trabalhar a partir delas - movimento que também acontecia na época com a Psicologia Organizacional e a Educacional, acompanhando as demandas da Segunda Revolução Industrial de colocar "o homem certo, no lugar certo". Só no ano 2000 que a Psicologia do Esporte foi regularizada como uma especialidade da psicologia pelo Conselho Federal Brasileiro da classe. Desde sua ascensão no Brasil por volta da década de 80, ela divide campo com os estudos dos campos clínicos e educacionais, além de sua extensão para educadores físicos, sociólogos e demais ciências do esporte. (VIEIRA et. al, 2010)

No meio de tantos interessados no esporte - seja ele como carreira, entretenimento, investimento ou área de estudos - está a figura do atleta. A Psicologia do Esporte atua então com estas personalidades e seus contextos histórico-sociais que têm sua subjetividade transpassadas pelas demandas de desempenho esportivo.

2.2 TÊNIS

Algumas considerações quanto a inserção deste esporte dentro da sociedade brasileira devem ser feitas, visto que sua popularização não é tanta quanto outras modalidades de campo. Além dos materiais para o jogo (raquetes, bolas, rede) possuírem um custo elevado de aquisição, as próprias quadras para prática não são tão acessíveis como, por exemplo, os canteiros de futebol. Então, a prática deste esporte se concentra majoritariamente em clubes privados de alto rendimento em detrimento às redes públicas de ensino.

As modalidades oficiais do tênis de campo são individual ou em duplas, seja na categoria masculina, feminina ou mista. Davis (1994, apud FRASCARELLI, 2008) pontua as diferenças de personalidade de jogadores dessas modalidades, de acordo com a abertura de personalidade. Os

atletas de modalidades individuais tendem a serem mais introvertidos, supondo que essa característica seja aprimorada pelas longas de treino solo e repetitivo, ou até mesmo a modalidade ser um fator de seleção para os que preferem o individualismo. É importante considerar que é comum um mesmo atleta (de médio rendimento) jogar tanto a modalidade individual quanto a em duplas. Entretanto, é notável algumas alterações emocionais no desempenho entre os dois tipos de jogos.

2.4 REGULAÇÃO EMOCIONAL E A ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA

Daniel Goleman é o autor dos principais estudos sobre a Inteligência Emocional (2011) - esta que vem complementar com a Inteligência Racional de Binet e as Múltiplas Inteligências de Gardner. O autor coloca em sua obra, de uma forma implícita, cinco principais aptidões básicas da inteligência emocional: a capacidade de autoconhecimento, de controle de impulsos, de persistência, de empatia e de habilidade social. Entre os pressupostos e condições propostos por Rogers, o conceito de campo fenomenológico aqui será relacionado com a autopercepção, ao qual o organismo reage ao campo (mundo) da maneira como este é experimentado e percebido - onde o campo perceptivo é, para o indivíduo, realidade. "O melhor ponto de observação para compreender o comportamento é a estrutura de referência interna do próprio indivíduo" (ROGERS, 1992).

Ao perceber suas próprias potencialidades, aceitar-se enquanto pessoa e ter coragem para expor o que está sentindo independente da aprovação ou condenação do outro, o indivíduo se encontra em Congruência. Segundo Brissos-Lino (2017), essa definição de Congruência Psicológica de Rogers está também para a Regulação Emocional através do autoconhecimento e autocontrole. O nosso autoconceito não pode estar distante das nossas reais circunstâncias. Aceitar-se envolve encarar algumas angústias e o indivíduo pode não estar preparado para isso naquele momento, criando rotas para desviar da real causa de desconforto (MATTOS, 2011, p. 40).

Em sua quarta proposição, Rogers (1992) coloca como uma tendência a auto-regulação que possibilita uma maior autonomia, distanciando-se do controle por forças externas. "*Talvez fosse mais correto dizer que o organismo move-se, em meio a luta e dores, na direção do aperfeiçoamento e do crescimento*", complementa. Ele coloca o nome de tendência atualizante para este movimento do indivíduo para regulação - uma perseverança do próprio organismo.

Em sua obra *Grupos de Encontro* (1972), Rogers fundamenta sua construção de que a sociedade ideal envolveria um ambiente propício ao crescimento e ao desenvolvimento dos indivíduos, cuja base seriam as relações interpessoais fundamentadas na empatia, na autenticidade e

na aceitação incondicional positiva. Para ele, os grupos se mostravam espaços proveitosos pois eram um retalho do espaço de vida social daquele indivíduo, a parte de seu cotidiano, oportunizando as características positivas relacionadas ao compartilhamento de seus sentimentos de forma autêntica com outros indivíduos. Sendo um espaço de convivência social que transpassa os papéis sociais e dispositivos institucionais. De certa forma, colocar de lado sua própria percepção de Eu, mas sem se perder no meio da percepção desse outro, voltando sem dificuldades deste mundo quando desejar (ROGERS, 1986).

2.5 A ADOLESCÊNCIA COMO FASE DO DESENVOLVIMENTO HUMANO

A adolescência é um processo psicossocial. Papalia e Felman (2013) são pontuais ao observar que o conceito de adolescência não existia nas sociedades pré-industriais, indicando a construção social acerca desta fase de vida. Foi apenas no século XX que a adolescência foi definida como um estágio de vida separado, no mundo ocidental. Sem contar as variações do papel adolescente para as mais variadas comunidades indígenas, a cultura oriental, as questões de classe, etc.

Essa fase da vida, compreendida entre os 11 até um pouco depois dos 10 anos, está intimamente relacionado ao conceito de busca de identidade, considerada como o estabelecimento de um conjunto de metas, valores e crenças com os quais a pessoa está solidamente comprometida. Uma crise de identidade raramente é totalmente resolvida na adolescência; questões relativas à identidade surgem repetidamente durante toda a vida adulta (PAPALIA & FELDMAN, 2013). Knobel (1992, apud RANGEL et. al, 2012) ao caracterizar a adolescência normal, estabelece dez principais manifestações de conduta: a busca de si mesmo e da identidade; tendência grupal, necessidade intelectualizar e fantasias; crises religiosas, deslocalização temporal; evolução sexual manifesta; atitude social reivindicatória, contradições sucessivas em todas as manifestações de conduta; separação progressiva dos pais, constantes flutuações do humor e do estado de ânimo.

O processo de identificação em grupos é o momento que o adolescente estrutura a sua identidade própria e desprende-se aos poucos dos laços familiares, buscando pertencer a um grupo e estabelecendo vínculos sociais. Ele reconhece-se em grupo como uma instância de identificação, onde ele vai atuar e também ser efeito do que ele é (OUTEIRAL, 1994, apud RANGEL et. al, 2012). Alguns autores como Oliveira (2001, apud RANGEL et. al, 2012) apontam o enriquecimento da identidade através da relação saudável com os pais. Entretanto, é importante ressaltar que essa

identidade só pode aparecer como própria quando estabelecida a autonomia em relação aos desejos dos pais

Citando Rogers (1992), podemos dizer que o período da adolescência traz ao jovem a instabilidade frente à forma como este se percebe. O Self (imagem de si, autoconceito) é formado pela percepção de características próprias, conteúdos e percepções sobre os outros, bem como valores, os quais são aprendidos nas relações que o sujeito possui. Enfim, um conjunto de características percebidas pelo sujeito, e que o definem. Estas mudanças no Self, irão impulsionar o adolescente a uma busca de si mesmo.

3. METODOLOGIA

O objeto de estudo é composto por jovens atletas de tênis que treinam semanalmente em um clube particular no Oeste do Paraná com características de alto desempenho. Foi realizado o acompanhamento de dois grupos operativos, visando o desenvolvimento de competências psicossociais gerais aliadas ao treino prático do esporte, juntamente a algumas demandas da própria instituição de treino. Os atletas têm faixa etária de 12 a 18 anos de idade e são divididos em dois grupos, onde o primeiro grupo é regularmente composto por quatro meninas e dois meninos, e o segundo grupo é composto por cinco meninos. Em média, os atletas têm de quatro a seis anos de experiência com o tênis de quadra. A divisão destes grupos são pelos seus horários de treino, de livre-escolha e agendamento.

4. ANÁLISES E DISCUSSÕES

Dentre as perspectivas que poderíamos destacar na discussão em referência a este grupo operativo, formulamos três pontos: A família como um papel auxiliar na construção do Self do atleta; O papel do relaxamento na introspecção do indivíduo; e a autopercepção na (des)identificação de grupos na adolescência.

4.1 A FAMÍLIA COMO UM PAPEL AUXILIAR NA CONSTRUÇÃO DO SELF DO ATLETA

Com a abordagem das competências cognitivas e habilidades emocionais, eram frequentes algumas queixas dos adolescentes relacionadas aos seus familiares, principalmente quanto a falta de

apoio ou excesso de cobrança em relação ao prática esportiva. Foi proposto, então, uma atividade que objetivava entender quais algumas qualidades e defeitos que os jovens viam em seus pais e avós - mas também compreender como esses traços são aprendidos e mantidos através de gerações, podendo ser traços constituintes da personalidade deles mesmos também.

Assim como apresenta Goleman (2011), a empatia é alimentada pelo autoconhecimento: quanto mais consciente estivermos acerca de nossas próprias emoções, mais facilmente poderemos entender o sentimento alheio. Desta forma, ao se direcionarem aos seus ascendentes nesta atividade puderam reconhecê-los em si mesmos em algumas características e traços de personalidade, fortalecendo uma experiência empática.

A construção do Self do atleta tem muito a ver com a identificação no outro daquilo que ele enxerga em si mesmo, e na adolescência é muito efetivo tirar um momento para a reflexão referente a sua própria identidade. Assim como Rogers (1992) descreve em sua décima proposição, o indivíduo pode estruturar sua identidade através de experiências simbolizadas diretamente ou por valores introjetados ou tomados de terceiros que, se percebidos de forma distorcida, podem parecer que realmente lhe foi experimentado diretamente. Neste ponto, muitos atletas relataram que colocar-se no lugar dos pais ou dos avós foi inédito na vida deles. Alguns jovens disseram não saber onde os pais nasceram, qual idade eles estão hoje, ou até mesmo o que seus pais gostariam de ser quando mais jovens (objetivos). A falta ou excesso de atenção dos pais experienciada pelos adolescentes também percorre o caminho contrário, pela atenção dada pelos filhos para a vida dos pais. O estreitamento da relação parental surge como uma grande aliada para o processo esportivo e terapêutico. Destacamos aqui a influência que os pais têm nas atividades esportivas que os atletas estão engajados.

Quando falamos de Esporte, o apoio e aproximação dos pais é de fundamental importância, pois os adolescentes se sentem motivados, valorizados e acolhidos pelas figuras de maior importância em suas vidas. Mas é importante ressaltar que o excesso de cobrança também pode ser prejudicial, pois aumenta a ansiedade por medo de não conseguir superar as expectativas destes pais. Podendo gerar um auto cobrança exagerada, um desgaste psíquico que também prejudica e desmotiva o desempenho desse atleta (REIS et. al, 2015).

4.2 O PAPEL DO RELAXAMENTO NA INTROSPECÇÃO DO INDIVÍDUO

Pode-se definir a meditação como uma prática que engloba um conjunto de técnicas que buscam treinar a focalização da atenção, como um processo auto-regulatório (MENEZES &

DELL'AGLIO, 2009). As técnicas meditativas concentrativas caracterizam-se pela restrição da atenção a um único objeto, interno ou externo. Ignora-se qualquer estímulo do ambiente, focalizando uma atividade mental ou sensorial específica, por exemplo, a sua própria respiração. Traçamos aqui um audacioso paralelo desta prática com o que Rogers (1989) escreveu sobre a Tendência Atualizante, considerando que o indivíduo tem dentro de si amplos recursos para autocompreensão, para alterar seu auto-conceito, suas atitudes e seu comportamento autodirigido. O conceito de organismo aqui vem como um objeto que impulsiona o indivíduo no retorno a si mesmo, e este processo pode ser de muita satisfação ou causar incômodos - em busca do estado de ajustamento psicológico do indivíduo.

Buscou-se através de uma atividade de meditação guiada focalizar a respiração e percepção sensorial dos jovens atletas, como uma técnica de relaxamento breve para utilização em preparação de competições. Nenhum atleta teve contato com a prática meditativa anteriormente. Os atletas relataram experienciar “relaxamento”, “calma”, “sono” e “descanso”. Dois participantes relataram ter cochilado durante a atividade.

"É difícil relaxar, deixar o pensamento vazio... A gente sempre *tá* pensando em muita coisa *nê?*", comentou uma das atletas ao final da atividade. Mas, afinal, o que seria um pensamento vazio? Com a introspecção vem a importância de acompanhar seus próprios pensamentos, como partes integrantes do presente. O silêncio, em contexto terapêutico, transpassa o setting ao proporcionar ao cliente uma abertura na sua própria experiência. (SCHUTZ & ITAQUI, 2016)

4.3 AUTOPERCEPÇÃO E (DES)IDENTIFICAÇÃO DE GRUPOS NA ADOLESCÊNCIA

Grupos de encontro objetivam o exercício da empatia, trocas positivas de experiências em busca de coesão – mas este é um processo que também passa por discussões e conflitos, com algumas especificidades quando são compostos com adolescentes inseridos em um contexto esportivo. A tendência grupal é intrínseca ao processo de identificação própria, pois no movimento de desprender-se dos laços familiares busca-se também o pertencer a um novo grupo, estabelecendo vínculos sociais. O adolescente reconhece-se em grupo como uma instância de identificação, onde ele vai atuar e também ser efeito do que ele é.

Rogers (1979) pontua que todos indivíduos têm as mesmas necessidades, incluindo a necessidade de aceitação pelos outros. A tendência, entretanto, é de que quando cada indivíduo

formula seus próprios valores em termos de sua própria experiência direta, o que resulta não é anarquia, mas um alto grau de universalidade e um sistema genuinamente so-cializado de valores.

Ao perceber suas próprias potencialidades, aceitar-se enquanto pessoa e ter coragem para expor o que está sentindo independente da aprovação ou condenação do outro, o indivíduo se encontra em Congruência. O nosso autoconceito não pode estar distante das nossas reais circunstância. Aceitar-se envolve encarar algumas angústias e o indivíduo pode não estar preparada para isso naquele momento, criando rotas para desviar da real causa de desconforto (MATTOS, 2011, p. 40).

No grupo de tenistas, uma das demandas levantadas pelas atletas do sexo feminino (integrantes do primeiro grupo) era do distanciamento interacional que existia com os atletas do segundo grupo (todos do sexo masculino), partindo desde a falta de apoio em competições a brincadeiras depreciativas. Entretanto, quando realizamos algumas atividades de interação entre os dois grupos relacionadas a reflexão de sentimentos e compartilhamento experiências de regulação emocional dentro de quadra, os atletas se identificavam livremente sem distinção.

A pessoa que nega algumas experiências precisa defender-se continuamente da simbolização dessas experiências. Como consequência, todas as experiências são percebidas de-fensivamente como ameaças potenciais, e não como aquilo que de fato são. Assim, em relações interpessoais, palavras ou comportamen-tos são experimentados e percebidos como ameaçadores, mes-mo que não tenham tal intenção. Além disso, palavras e comportamentos de outras pessoas são criticados quando representam ou recordam as experiên-cias temidas.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

É uma linha tênue entre a cobrança através da projeção de objetivos não realizados de alguns pais que queriam ser atletas quando mais jovens; ou uma incompreensão e contrariedade quanto as atividades esportivas dos filhos pelos pais que não tem afinidade com o esporte. Essa (des)aproximação familiar auxilia na construção do Self do atleta através da identificação no outro daquilo que ele enxerga em si mesmo, assim como a negação de outros aspectos.

No processo de grupos ocorre o mesmo movimento, onde o atleta reconhece-se em grupo, podendo atuar nele e também sendo efeito do que o grupo é. A partir disso, nas diferenças, reconhecendo semelhanças e simbolizando experiências - aproximando-se do estado de congruência e regulação emocional.

O relaxamento vem como um aliado para o reconhecimento de emoções, permitindo o atleta a ter controle então de quais sentimentos são mais positivos e de que forma utilizá-los da melhor maneira para tirar proveito em busca de melhores performances. O organismo relaxado, em um ambiente livre de ameaças ao seu Self, pode reavaliar experiências incoerentes e revistá-las para assimilar e simboliza-las como uma parte integrante desta. Portanto, quando falamos de autocontrole e desempenho no esporte, o relaxamento do atleta vem como um antecedente importante.

REFERÊNCIAS

BRISSOS-LINO, José. **Conceito de Inteligência Emocional e Abordagem Centrada na Pessoa: Pontes e Afastamentos**. Academia.edu, 2017. Disponível em <https://www.academia.edu/21550573/Conceito_de_Intelig%C3%A2ncia_Emocional_e_Abordagem_Centrada_na_Pessoa_-_pontes_e_afastamentos>. Acesso em 02 de mai de 2020.

CORREIA, Marco; ROSADO, António. **Anxiety in Athletes: Gender and Type of Sport Differences**. International Journal of Psychological Research, Medellín, v. 12, n. 1, p. 9-17, June, 2019. Disponível em <<http://dx.doi.org/10.21500/20112084.3552>>. Acesso em 02 de mai de 2020.

FERRY, Luc. **Aprender a viver**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2007.

FRASCARELLI, Lígia Silveira. **Interfaces entre Psicologia e Esporte: Sobre o sentido de ser atleta**. 2008. 200 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2008.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

MATTOS, Bruno. **A abordagem centrada na pessoa e a psicologia do esporte: vivências de um psicólogo com jogadores e a comissão técnica de uma equipe durante os períodos de preparação e disputa da Copa São Paulo de Futebol Júnior**, 2010. 146 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2010.

MENEZES, C. B., DELL'AGLIO, D. D. **Os Efeitos da Meditação à Luz da Investigação Científica em Psicologia: Revisão de Literatura**. Revista Psicologia Ciência E Profissão, 2009, 29 (2), 276-289. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/pcp/v29n2/v29n2a06.pdf>>. Acesso em 15 de out de 2019.

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth Duskin. **Desenvolvimento Humano**. 12ª edição. Porto Alegre: AMGH, 2013.

RANGEL, Ana Paula; TOMAN, Ronalisa; FOCESI, Luciane Varisco. **Adolescência: construindo uma identidade**. Revista Conhecimento Online, Medellín, Ano 4, Vol. 1, Março 2018. Disponível em: <<http://www.feevale.br/site/files/documentos/pdf/58663.pdf>>. Acesso em 16 de mai de 2020.

REIS, Cleiton Pereira, FERREIRA, Márcia Cristina Custódia, MORAES, Luiz Carlos Couto Albuquerque. **O apoio dos pais ao desenvolvimento da carreira de atletas masculinos de basquetebol**, 2015. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbce/v38n2/0101-3289-rbce-38-02-0149.pdf>>. Acesso em 16 de mai de 2019.

ROGERS, Carl Ransom. **Grupos de Encontro**. 8ª edição. São Paulo: Martins Fontes, 2002.

ROGERS, Carl Ransom. **Sobre o Poder Pessoal**. 3ª. Edição. São Paulo: Martins Fontes Editora, 1989.

ROGERS, Carl Ransom. **Terapia centrada no cliente**. 1ª edição. São Paulo: Martins Fontes, 1992.

SCHUTZ, Daiana Meregalli; ITAQUI, Luciara Gervasio. O silêncio na psicoterapia a luz da abordagem centrada na pessoa. **Rev. NUFEN**, Belém , v. 8, n. 1, p. 76-90, 2016. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912016000100006&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 15 de jul. de 2020.

VIEIRA, Lenamar Fiorese et al. **Psicologia do esporte**: uma área emergente da psicologia. *Psicol. estud.*, Maringá, v. 15, n. 2, p. 391-399, 2010. Available from <<https://doi.org/10.1590/S1413-73722010000200018>>. Acesso em 26 abr 2020.