

# Relação entre objetivos e conflitos psicológicos e suas influências no desempenho de uma nadadora

João Carlos Teixeira de Souza Barros

Universidade Santa Cecília

Dante de Rose Júnior

Universidade de São Paulo

**Resumo:** A definição de objetivos é a principal referência para o desenvolvimento pleno de competidores de natação. Este estudo de caso teve como proposta compreender a influência dos objetivos esportivos nos conflitos emocionais de uma nadadora que, mesmo demonstrando aptidões físicas e técnicas nas sessões de treinamento, não conseguia melhorar os resultados esportivos, passando a apresentar, de forma recorrente por um período de dois anos, comportamento apático no ambiente competitivo. Para a investigação das experiências vivenciadas, foi utilizada a entrevista psicológica com as narrativas submetidas ao método fenomenológico para a interpretação dos dados. A mudança de comportamento e os resultados esportivos da atleta demonstraram que a fenomenologia pode ser utilizada como embasamento metodológico nas intervenções psicológicas no campo esportivo, tanto para um novo significado dos resultados atléticos, na redefinição de novos objetivos, no foco esportivo, na preservação da saúde mental de atletas competidores, como nas pesquisas qualitativas dessas atividades.

**Palavras-chave:** objetivos esportivos; conflitos psicológicos; pesquisa fenomenológica; natação; competição esportiva.

## THE RELATIONSHIP BETWEEN SPORTING GOALS AND PSYCHOLOGICAL CONFLICTS AND THEIR INFLUENCE ON THE PERFORMANCE OF A SWIMMER

**Abstract:** Setting goals is the main reference for the full development of competitors swimming. This case study aimed at understanding the influence of sporting goals in the emotional conflicts of a swimmer, even showing physical skills and techniques in training sessions, could not get improvements in sports scores, going forward, on a recurring basis by a period of two years, apathetic behavior in the competitive environment. For the investigation of experiences, it was used the psychological interview with the narratives submitted to the phenomenological method to the interpretation of data. The change in behavior and performance of sports athlete demonstrated that phenomenology can be used as a methodological foundation in psychological interventions in the sports field, both for a new athletic significance of the results in reset new goals focus on sports, preservation of health mental competitive athletes, as well as in qualitative research of these activities.

**Keywords:** sports goals; psychological conflicts; phenomenological research; Swimming; Sport Competition.

## LA RELACIÓN ENTRE LOS OBJETIVOS Y CONFLICTOS PSICOLÓGICOS Y SUS INFLUENCIAS EN EL DESEMPEÑO DE UNA NADADORA

**Resumen:** La definición de objetivos es la principal referencia para el desarrollo pleno de competidores de natación. Este estudio de caso ha tenido como propuesta comprender la influencia de los objetivos deportivos en los conflictos emocionales de una nadadora que, mismo enseñando disposiciones físicas y técnicas en las sesiones de entrenamientos, no ha obtenido mejoras en los resultados deportivos, presentando por lo tanto, de forma recurrente, por uno período de dos años, comportamiento apático en el ambiente de competición. Para la investigación de las experiencias que han sido tenidas, ha sido hecha la entrevista psicológica con las narrativas que han sido sometidas al método fenomenológico para la interpretación de los resultados. El cambio de comportamiento y los resultados deportivos del

atleta enseñaran que puede utilizarse la fenomenología como basamento metodológico en las intervenciones psicológicas en el terreno del deporte, tanto para el nuevo sentido de los resultados con los atletas, en la redefinición de nuevos objetivos, en el enfoque del deporte, en la preservación de la salud mental de los atletas de competición, así como en los estudios cualitativos en estas actividades.

**Palabras clave:** objetivos del deporte; conflictos psicológicos; investigación fenomenológica; natación; competición deportiva.

## Introdução

Os desempenhos esportivos resultam da soma de fatores muito bem ordenados para que se concretizem como sucesso. As exigências comportamentais e atitudes necessárias para a obtenção de resultados qualitativos no esporte impõem compreensões claras e inequívocas para que os objetivos esportivos se transformem em motivos de ações. Essas providências vão muito além dos desejos isolados que podem encobrir as necessidades reais que auxiliarão no desempenho do atleta. Estipular objetivos esportivos, alguns inconscientes, conforme Weinberg e Gould (2008), que identificarão e impulsionarão o para quê, requer do atleta entendimento claro quanto às suas reais possibilidades de execuções, além da compatibilidade do discurso entre o desejo, as ações e atitudes comportamentais necessários para efetivar os intentos. Os objetivos esportivos, quando definidos dentro da realidade e apreendidos plenamente pelos seus executantes, assumem importantes papéis referenciais e motivacionais nos programas de preparação esportiva (BARROS, 2005).

Este estudo de caso clínico teve como proposta identificar a relação entre os objetivos esportivos e os conflitos psicológicos e suas influências no desempenho de uma nadadora.

## Quadro clínico do problema

Pertencente a uma instituição esportiva com representatividade nacional, a nadadora, aos 16 anos e com mais de seis de práticas competitivas, após expressivo resultado em um evento internacional, passou a apresentar comportamento apático sem motivos aparentes em importantes competições, para as quais dizia direcionar seus objetivos esportivos. Com resultados competitivos aquém dos desempenhos técnicos e físicos aferidos nas sessões de treinamento e incompatíveis com o seu histórico de *performances*, a nadadora, após dois anos dentro desse quadro recorrente, seguindo orientação do seu treinador, procurou apoio psicológico, trazendo a queixa: "estou muito confusa... sinto medos... e nada tem dado certo nesses últimos tempos... não consigo entender o que acontece na hora de competir... nunca senti isso" [*sic*]. Não desempenhar como nos treinamentos implicou que a nadadora saísse do grupo principal de atletas da sua instituição, acentuando consideravelmente os níveis de ansiedade pré-competitiva. Os conflitos psicológicos se evidenciaram no momento em que a atleta passou a demonstrar medo competitivo nos principais eventos e para onde dizia focar os seus objetivos esportivos. Com a piora constante dos resultados, a nadadora relatou ter dificuldade para dormir às vésperas das competições, além de irritabilidade, retraimento social e desmotivação.

No campo esportivo, muitas das experiências relacionadas aos objetivos possuem conteúdos subjetivos no seu contexto. O anseio de atingir as primeiras colocações, quebrar recordes ou mesmo o medo de não conseguir tais proezas são manifestações psicológicas, cujas instâncias ante os desejos podem determinar comportamento esportivo em diferentes formas, tais como a postura ofensiva ou defensiva. Para Weinberg e Gould (2008), o processo dinâmico do ambiente esportivo, caracterizado por permanente evolução, torna a visão do sujeito, tanto em relação ao mundo como a si próprio, num ponto crítico no momento em que essa plasticidade pode ser atribuída também aos objetivos esportivos. Assim como o indivíduo que, para Critelli (1996), justifica-se em razão de a vida humana estar sempre em constante deslocamento, também os objetivos esportivos apresentam características mutantes na medida em que as vivências vão moldando os caminhos em direção às realidades do possível. Para Frost (1971), a conduta é causada e direcionada por combinações de motivos e emoções que podem ser internos, externos, genéticos, ambientais, conscientes, inconscientes, alguns individuais e outros sociais. De acordo com Ferreira (1996), deve-se observar como o sujeito percebe o mundo e, à medida que torna conscientes suas experiências, delega a essas mesmas experiências importantes e relevantes papéis nesse processo investigativo. Sob esse enfoque, os objetivos esportivos como referenciais dos propósitos atléticos assumem também importante representação manifesta dos conteúdos psicológicos dos executantes, sejam eles conscientes ou não.

A abordagem fenomenológico-existencial neste estudo psicológico de caso clínico segue os conceitos da fenomenologia derivados da filosofia de Edmond Husserl (1859-1938), que se refere a uma teoria do conhecimento, cujo método é a redução do dado à sua essência (*eidetikós*), de onde Heidegger (1889-1976) erigiu sua analítica existencial. A transposição para a psicologia seguiu as orientações de Forghieri (1993, p. 58):

[...] ao fazer a transposição do método fenomenológico, do campo da Filosofia para o da Psicologia, o objetivo inicial de chegar à essência do próprio conhecimento passa a ser o de procurar captar o sentido ou o significado da vivência para a pessoa em determinadas situações por ela experienciadas em seu existir cotidiano.

É justamente a fenomenologia husserliana direcionando a pesquisa fenomenológica para o desvelamento de como as coisas se mostram à consciência do indivíduo (HUSSERL, 1990) e que, conforme Roehe (2006, p. 156), “num esforço metodológico tenta-se entender: o ser humano olha o olhar e revela-o para si próprio como um ver que dá algo de si para o que é visto”. Para Araújo (2007), no modelo fenomenológico, psicólogo e cliente estabelecem uma relação de cooperação na qual ambos aprendem e compreendem o sentido da existência. Ainda conforme a autora, diagnóstico e intervenção ocorrem dentro de um processo simultâneo e se complementam.

## Método

Após transcrição das gravações que ocorreram ao longo do que Amatuzzi (2009) denomina relação dialógica, os conteúdos deste estudo foram orientados pelos procedi-

mentos metodológicos descritos por Giorgi (1985, 1997), que divide a análise em: 1. leitura das narrativas obtidas nos encontros para a apreensão do todo, 2. interpretação dos conteúdos narrados para a formatação das unidades de significados objetivando a compreensão dos fenômenos estudados pelo pesquisador, 3. transcrição das unidades de significados pesquisados em linguagem psicológica e 4. síntese específica das narrativas diretamente relacionadas aos fenômenos estudados. Os conteúdos específicos estão contextualizados no todo narrado de onde foram retiradas as unidades de significado. A leitura pormenorizada das narrativas permitiu identificar os trechos mais significativos que apontaram para as questões que envolviam a queixa inicial. Os conteúdos foram organizados em grupos categorizados em unidades de significados, possibilitando, assim, uma aproximação dos sentidos relatados (MARTINS; BICUDO, 1994; AMATUZZI, 1996, 2009; HOLANDA, 2002, 2006). O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética conforme parecer CEP 00205 EEF/USP nº 06012005.

### Organização interpretativa e discussão

A análise das transcrições resultou em um total de 187 unidades de significado e 11 categorias convergentes das questões relacionadas com o objetivo da pesquisa. As categorias foram nominadas em: “Projeção ao passado”, “Ansiedade”, “Automatismo”, “Frustração e autoestima”, “Aspectos psicossomáticos”, “Negação e conflitos”, “Aspectos depressivos”, “Dúvidas e insegurança”, “Conscientização e clareza”, “Euforia e despedida” e “Redimensionamento”, permitindo, assim, uma melhor compreensão dos conteúdos referentes às questões, neste estudo, voltadas ao esporte, conforme Becker (2009). O Quadro 1 reúne as frases mais significativas relacionadas ao escopo da pesquisa. Elas representam três momentos distintos ocorridos no processo. As primeiras entrevistas (A) em que a nadadora perpassava suas vivências esportivas e pessoais, o segundo momento (B) em que as entrevistas ganharam consistência com narrativas acrescidas por detalhes vivenciais da trajetória esportiva e, por último, (C) os conteúdos da fase de mais consistência tanto na riqueza de detalhes como nos aspectos de apreensão e compreensão referentes ao fenômeno pesquisado. No Quadro 1, estão representados alguns conteúdos referentes aos três momentos da pesquisa.

#### Quadro 1. Frases categorizadas pelos significados extraídas do todo narrado para articulação compreensiva das fases A, B e C

Fases	I – Projeção ao passado
A	“[...] não sei o que acontece... venho treinando e não consigo repetir o meu melhor tempo... quero repetir os meus resultados quando estava no auge... eu quero voltar a fazer os mesmos resultados que eu fiz naquela competição... estou sempre tentando esse tempo todo e não consigo chegar lá [...]”
B	“[...] eu queria chegar e me sentir bem novamente... estava mais confiante... como não estivesse olhando para trás... para o passado...”

(continua)

**Quadro I. Frases categorizadas pelos significados extraídas do todo narrado para articulação compreensiva das fases A, B e C** (continuação)

<b>Fases</b>	1 – Projeção ao passado
C	“[...] eu sei que poderia nadar melhor e até melhorar ... foram anos... ainda senti muito medo [...] não fiquei pensando no passado... nas outras competições... acho que estou entendendo melhor as coisas... não sinto aquela dor no peito antes de competir... estou feliz com a natação... desde aquela bendita competição[...]” (evento em que a nadadora obteve a vitória internacional).
<b>Fases</b>	2 – Ansiedade
A	“[...] às vezes, no bloco de partida, me dá um branco... no aquecimento, eu me sinto bem... mas na hora de nadar, eu não sei o que acontece... não sinto o meu corpo... não consigo dormir mais, antes das competições... antes eu consegui... as coisas eram diferentes... será que as adversárias percebem que tenho medo... e os meus patrocinadores... e se eu perder sempre... eu não sei ... sinto tremedeira [...].”
B	“[...] fiquei meio retraída... eu não estava muito concentrada... era final e eu estava dispersa [...].”
C	“[...] as competições iam chegando e eu sentia um aperto no peito... sentia um frio na barriga... os braços ficavam dormentes... no banco de espera eu me controlo melhor [...].”
<b>Fases</b>	3 – Automatismo
A	“[...] não me lembro das provas depois que eu acabo de nadar... não sinto se estou fazendo força... é tudo meio automático... parece que eu não estou ali [...].”
B	“[...] eu não sinto o meu corpo quando eu estou competindo... às vezes nem parece que tem água... não sinto... parece que eu estou patinando no mesmo lugar [...].”
C	... não teve piloto automático...; ...me sinto mais presente na provas...
<b>Fases</b>	4 – Frustração e autoestima
A	“[...] me sinto triste... não é bom ver as adversárias batendo os meus recordes... me sinto triste o tempo todo... choro o tempo todo... finjo que estou bem... é uma tristeza muito grande... acho que não tenho mais valor [...].”
B	“[...] os treinadores não gostam mais de mim... é um lixo... eu sou um lixo... meus pais me olham com indiferença... todos me olham com indiferença nas competições... tenho uma sensação de que ninguém gosta mais de mim [...].”
C	“[...] chegava na competição... era sempre igual... me sentia mal... era sempre difícil... quase sempre chorava... que ódio... burra... acho que agora estou acreditando mais... é tudo muito louco... até na faculdade melhorei... influencia em tudo na nossa vida [...].”
<b>Fases</b>	5 – Aspectos psicossomáticos
A	“[...] o pior momento é quando estou no banco de balizamento me preparando para nadar... me sinto sempre muito cansada... nunca me senti tão mal como agora... é sempre a mesma coisa... mal-estar... o peito aperta... sinto um aperto no peito que não sei explicar... a angústia me tira as forças... sempre dou uma travada... o nado [movimento] fica preso... dói o corpo todo... bate uma tremedeira [...].”

(continua)

## Quadro 1. Frases categorizadas pelos significados extraídas do todo narrado para articulação compreensiva das fases A, B e C (continuação)

<b>Fases</b>	5 – Aspectos psicossomáticos
B	“[...] ainda sinto um pouco de dormência... frio nas mãos... no aquecimento eu me sinto bem ... mas já sinto a diferença no meu corpo... procuro me concentrar mais para afastar essas sensações [...]”
C	“[...] o ar entra e sai dos meus pulmões... sinto os músculos... o frio na barriga diminuiu um pouco... é bem melhor ... sentir as pernas... dava uma fraqueza... mais leve... bem mais leve... respiro melhor... sem aperto no peito... quando a gente está nadando dentro da prova não sente dor... minha força melhorou [...]”
<b>Fases</b>	6 – Negação e conflitos
A	“[...] é muito bom estar em evidência... na hora de competir é a cabeça que não vai... desta vez eu acho que foi a pior de todas [...]”
B	“[...] as pessoas não entendem como é duro... estou insegura... antes não me sentia assim... consigo treinar bem... não consigo competir... antes não acontecia... alguma coisa acontece [...]”
C	“[...] treinava... treinava... treinava e não ia... eu fingia que estava me sentindo bem... saber que está treinada e não conseguir... me sentia presa... eu tinha que melhorar de qualquer jeito... que doidera [...]”
<b>Fases</b>	7 – Aspectos depressivos
A	“[...] sinto um aperto no peito que me sufoca... é muito ruim a tristeza... mesmo assim, consigo treinar bem... acho que quero morrer [...]”
B	“[...] me ajuda... sinto uma tristeza que não consigo explicar [...]”
C	Não há conteúdo desta fase.
<b>Fases</b>	8 – Dúvidas e insegurança
A	“[...] eu não sei o que ocorre... eu não consigo reagir... acho que não consigo mais ser outra vez... porque...”
B	“[...] não dava para perceber o que estava acontecendo... mesmo estando junto de novo com as meninas [entre as melhores]... eu não estou acreditando muito [...]”
C	“[...] será que ainda é possível... eu achava que não ia fazer o que eu já tinha feito [...]”
<b>Fases</b>	9 – Conscientização e clareza
A	“[...] é muito bom estar em evidência... na hora de competir é a cabeça que não vai... desta vez eu acho que foi a pior de todas [...]”
B	“[...] as pessoas não entendem como é duro... estou insegura... antes não me sentia assim... consigo treinar bem... não consigo competir... antes não acontecia... alguma coisa acontece [...]”

(continua)

## Quadro I. Frases categorizadas pelos significados extraídas do todo narrado para articulação compreensiva das fases A, B e C (conclusão)

<b>Fases</b>	9 – Conscientização e clareza
C	“[...] acho que nesses anos que eu fiquei nessa confusão... eu não percebia nada... fazia tudo [nadava a prova] sem sentir a prova... eu vinha me competindo com muita pressão... era terrível... muita cobrança... de todos... minha principalmente... o pior é que eu não percebia... eu sinto a água... percebo tudo o que está acontecendo [na competição]... tenho melhor controle da prova... parto para cima das meninas [adversárias]... sinto que eu estou mais forte quando eu estou com raiva... só eu sei como foi esses anos... foi muito dura... não tinha ânimo... incomodava [...]”
<b>Fases</b>	10 – Euforia
A – B	Não constam conteúdos dessas fases.
C	“[...] eu não estava esperando... tanto que a gente conversou... fazia um tempo que eu não me sentia dessa forma legal... olha eu aí, gente... chorei... deu certo... acho que estou entendendo melhor as coisas... estou feliz de novo [...]”
<b>Fases</b>	11 – Despedida e redimensionamento
A – B	Não constam conteúdos dessas fases.
C	“[...] desencano logo depois que nadei... eu vou lá para competir... determinada a competir... eu estou cem por cento... tudo novo... é cada momento... sem angústia... tô noutra... estou mais leve não só no peso [corporal]... demorou mais deu para entender tudo [o que ocorreu nesse período]... eu estou feliz com a natação agora [...]”

### Redução e interpretação psicológica

A transcrição das unidades de significados pesquisadas em linguagem psicológica tem por objetivo aproximar os conteúdos selecionados da realidade psicológica do narrador ante o fenômeno pesquisado (GIORGI, 1985, 1994, 1997). A redução fenomenológica procura estabelecer uma descrição conceitual rica da experiência, em que o pesquisador vai ao encontro do fenômeno, conforme Groenewald (2004). Para Boemer (1994) e Feijoo (2002), o pensamento expresso em palavras pode ser um pensamento situado e preso nas amarras das existências vividas cujas mensagens podem ser implícitas e explícitas, verbais, não verbais e contraditórias. Ferreira (2009) observa que o fundamental para a fenomenologia é descrever o que se mostra à consciência. Para essa autora, o método que garante essa experiência é a *epoché*, ou seja, a redução fenomenológica. Para Forghieri (1993), a redução fenomenológica acontece como um processo dinâmico que leva o pesquisador a se envolver com a vivência investigada. A redução consiste em destacar as unidades de significado e reagrupar os constitutivos relevantes para se chegar a uma análise da estrutura do fenômeno, determinando, assim, as estruturas da experiência descrita (HILL; GAUER; GOMES, 1998; ESPÓSITO, 1993). A pesquisa fenomenológica está dirigida para significados, ou seja, “para expressões claras sobre as percepções que o sujeito tem daquilo que está sendo pesquisado, as quais são expressas pelo próprio sujeito que as percebe” (MARTINS; BICUDO, 1994, p. 93). O Quadro 2 compreende as reduções consideradas essenciais para a interpretação e apreensão dos sentidos verbais e não verbais referentes à vida esportiva da nadadora e foco da pesquisa.

## Quadro 2. Reduções das categorias selecionadas dos conteúdos narrados relativos ao fenômeno pesquisado

### 1 – Projeção ao passado

As narrativas mostram conteúdos significativos referentes às conquistas e situações esportivas vivenciadas com sucesso, nas quais a nadadora focou as execuções que resultaram em posições de relevância no cenário nacional. Queria repetir os resultados ou mesmo lamentava não poder voltar para os momentos de conquistas que possibilitaram o reconhecimento e ascensão socioeconômica. Demonstrava constante dificuldade em lidar com a derrota, que é comum no esporte, e com a constante ameaça da perda do status de campeã ente as adversárias. Diante do resultado obtido e comparando-o com o desejado, é compreensível o sentimento de frustração, raiva ou talvez decepção do atleta quando ele não consegue atingir seu objetivo (RÚBIO, 2006).

### 2 – Ansiedade

As narrativas reúnem frases que apontam para o estado de ansiedade pré-competitiva, insegurança e foco voltado para o resultado (primeiras colocações), em detrimento do foco para as execuções dos aspectos técnicos do nadar no momento competitivo. As frases apresentam um forte conteúdo de insegurança em relação ao futuro, às adversárias e ao ambiente como um todo. As incertezas em relação às ações futuras podem desencadear ansiedade sem causas aparentes ou reais. A resultante desse processo pode conduzir a picos de ansiedade com consequências negativas tanto para a compreensão do ambiente competitivo como para o cumprimento das tarefas relacionadas às táticas e estratégias a serem utilizadas no momento das provas (ROMÁN; SAVOIA, 2003). Rollo May (1978, p. 53) explica a “ansiedade como apreensão estimulada pela ameaça a algum valor que o indivíduo estima essencial para sua existência como personalidade”.

### 3 – Automatismo

As narrativas indicam conteúdos relacionados com o estado de ansiedade pré-competitiva, demonstrando como a nadadora atuava de forma automática e sem a consciência das execuções nas participações competitivas. A nadadora não efetuava os gestos motores de forma consciente durante a trajetória das provas. Esse comportamento, como se ocorresse um branco no momento das execuções, potencializava interferências sensoriais e alterações na percepção corporal. Para Martin (1997), durante as execuções, o atleta deve estar consciente dos movimentos que está executando para que não perca o controle deles.

### 4 – Frustração e autoestima

As narrativas reúnem frases que indicam um estado de frustração e baixa autoestima, demonstrando o quanto ela estava tentando retornar às conquistas anteriores (imobilidade) e a dificuldade de lidar com essa impossibilidade. Não poder permanecer nas situações de prazer dos momentos de sucessos provocava a sensação de impotência perante a realidade dos fatos. Por sua vez, essa sensação levava a nadadora a obter baixos resultados competitivos. Martins e Bicudo (1994) assinalam que a fenomenologia pretende estabelecer a intersubjetividade para chegar à objetividade.

### 5 – Aspectos psicossomáticos

A nadadora descreve as sensações geradas pela insegurança e incerteza do sucesso por ocasião dos campeonatos mais significativos, nos quais invariavelmente não conseguia atuar de acordo com os padrões esperados tanto por ela quanto pelas pessoas das suas relações. Esse estado de tensão pode interferir na sensibilidade do nadador em relação ao meio líquido, interferindo negativamente na mecânica do nado e provocando conseqüente piora de desempenho. A cada resultado negativo, representado pela não melhora de tempo, mais frustração, medo e sensações de mal-estar geral. Dor no estômago, micção, palidez facial, sudorese e outras sensações pré-competitivas foram classificadas nessa categoria. Para Boss (1997), psíquico e somático são dois modos diferentes pelos quais se dá o acontecimento da existência humana. Apenas uma emoção pode ser compreendida na abertura de seu instante, e sua diferenciação deve ser compreendida quando remetida à sua realidade comum.

(continua)



## Quadro 2. Reduções das categorias selecionadas dos conteúdos narrados relativos ao fenômeno pesquisado (continuação)

### 6 – Negação e conflitos

As frases que compõem essa categoria surgiram de forma mais acentuadas nas fases A e B ao longo do processo. À medida que a nadadora ia se conscientizando da impossibilidade de retorno às conquistas passadas, as narrativas das vivências eram verbalizadas num tom mais leve. Demonstrando ansiedade e angústias, a nadadora relatava situações, algumas pormenorizadas, das várias competições de que participou. Frases do tipo “sei que tenho partir para outra como se fosse a primeira, mas não consigo” demonstram um momento confusional da nadadora. Para Barbosa (1998), tudo o que nos acontece subjetivamente se relaciona com algo que está aí no mundo. Para Romero (1997), nas múltiplas e variadas manifestações de um fenômeno, sempre podemos detectar um núcleo comum e um significado que percorrem e unificam essa variedade fenomenológica.

### 7 – Aspectos depressivos

Os conteúdos dessa categoria compõem um conjunto de frases em que a nadadora expressa a sua infelicidade, desmotivação, tristeza e pedidos de ajuda. Nesses momentos, a nadadora se queixava de uma sensação de angústia e aperto no peito, por vezes chorando. A frustração ante a impossibilidade de permanecer na posição de destaque e a compreensão de que passou a sentir medo de perder, mesmo para adversárias tecnicamente inferiores, potencializaram os sentimentos de impotência, principalmente na fase B. Canale e Furlan (2006) apontam que a depressão é considerada um transtorno de humor, não constituindo uma entidade clínica única, pois pode apresentar várias facetas e uma variedade de etiologias.

### 8 – Dúvidas e insegurança

Em vários momentos, a nadadora demonstrou dúvidas com relação à possibilidade de retomar à sua competitividade nos moldes anteriores, quando figurava entre as melhores. Quando duvidava da sua competência para enfrentar adversárias do mesmo nível ou mais fortes, por vezes os discursos foram intermediados entre a desvalorização de si mesma e o sentimento de incapacidade com momentos que demonstravam firmeza na elaboração dos seus projetos futuros. Nessas ocasiões, as experiências adquiridas surgiam, dando consistência às narrativas. A nadadora progressivamente passou a falar das adversárias com um olhar de igualdade, sem menosprezar as competências próprias. Bauman (2005) demonstra como a identidade é uma construção que nasce junto a uma série de familiaridades sociais, assim como a comunidade se mostra muito mais um desejo subjetivo a ser buscado do que uma realidade a ser vivida.

### 9 – Conscientização e clareza

As frases que compõem essa categoria surgiram ao longo do processo. À medida que a nadadora ia se conscientizando da impossibilidade de retorno às conquistas, as narrativas das vivências eram verbalizadas num tom mais leve. Com menor nível de ansiedade e angústias, a nadadora relatava situações, algumas pormenorizadas, das várias competições de que participou. A frase “acho que tenho que partir para outra como se fosse a primeira” surgiu várias vezes sem o complemento “mas não consigo”. Isso demonstra o movimento de desprendimento das dúvidas de competência de execução. O foco, até então voltado para o passado, iniciou o movimento para projeções presentes e futuras. Para Amatuzzi (2001), o vivido, para o qual a pesquisa fenomenológica está voltada, não se manifesta sozinho, ou puro. Ele sempre se mostra por meio de concepções, percepções, construções da consciência. Ainda para esse autor, o vivido que “vemos” não é mais o puro vivido, mas o vivido “visto” e, portanto, já formulado, composto por palavras.

### 10 – Euforia

No momento em que retornou a competir dentro dos padrões técnicos à altura do seu potencial, a nadadora demonstrou-se surpresa com os desempenhos apresentados nas competições. As narrativas eram compostas por frases que demonstravam o quanto a atleta se sentia próxima aos momentos que sempre vivenciou e quando

(continua)

## **Quadro 2. Reduções das categorias selecionadas dos conteúdos narrados relativos ao fenômeno pesquisado** (conclusão)

obteve o seu melhor resultado esportivo. Nessa fase, a nadadora demonstrava compreensão de que as despedidas dos resultados não significavam abandoná-los e que estes seguiriam como vivências. A atleta relatava as estratégias, o foco nas execuções e a percepção do seu entorno durante a execução das provas esportivas. Dizia-se “aliviada”, descrevendo as participações com propriedade e detalhes técnicos. Relatava que sensações pré-competitivas como frio nas mãos, garganta e boca secas, dor no corpo não se evidenciavam nos momentos que antecediam a subida no bloco de partida, como ocorrera em outras ocasiões. Para Giorgi (1989, p. 122), “uma descrição consistente das unidades de significados transformadas” é verdadeiramente essencial ao fenômeno abordado. Ou seja, sua essência.

### 11 – Despedida e redimensionamento

Essa categoria reuniu frases cujos conteúdos demonstravam o quanto a nadadora apreendeu de todo o processo. A compreensão de que os objetivos esportivos devem ser reordenados permanentemente ao longo da carreira, que eles são compostos por metas intermediárias e que as vivências vão se somando com significados a cada momento das nossas vidas. Quando a nadadora observou as suas participações esportivas dentro dos padrões técnicos aceitáveis e que podia descrever todos os detalhes e momentos pré e pós-competitivos, concluiu que estava competindo de forma diferenciada da maneira como vinha até então. Essas afirmativas vão ao encontro da propositura competitiva em que cada momento é único. A retomada para novas propostas implica uma disposição pessoal para a elaboração de um novo projeto. Este deve estar entrelaçado com as experiências vivenciadas ao longo da vida dos atletas. O esporte de rendimento se constitui ao longo de propostas presentes e futuras, em que os recordes são constantemente superados. Por ser excludente, o esporte de rendimento foca suas luzes para aquele que chega à frente dos demais. Enquanto esse campeão permanecer com esse título, para ele serão direcionadas as atenções. Os atletas devem conviver com essa realidade. Cada um à sua maneira. Para Dartigues (1973), compreender um comportamento humano é percebê-lo do interior, do ponto de vista que o torna propriamente humano e o distingue de um movimento físico. A interpretação refere-se ao fenômeno que é percebido e vivido; na realidade trata-se de interpretar a existência (CARVALHO; VALLE, 2002). Para Heidegger (2001), essa tese refere-se a algo que se mostra desfigurado ou velado, o qual a fenomenologia deve “fazer ver”, ou ao sentido de algo que, não ausente, pode encontrar-se silenciado, interdito, velado, e tornar-se fenômeno, quando desvelado.

## **Síntese das unidades significativas**

O ambiente esportivo da alta competição possibilita incomensuráveis possibilidades de leituras, tantas quantas são as variáveis componentes que marcam essas atividades num ambiente de alta ansiedade e conseqüente proporcional de estresse (DE ROSE JR.; DESCHAMPS; KORSAKAS, 2001; GONÇALVES; BELO, 2007). A nadadora, quando assumiu a posição de destaque, vivenciou intensamente o principal momento dos esportistas, quando nas vitórias. Centro das atenções, a atleta estabeleceu uma forte relação de afeto com o seu principal resultado esportivo. A marca obtida possibilitou convocações para o selecionado nacional, ganhos materiais e financeiros, além do destaque nos seus grupos sociais, principalmente no familiar. Embora verbalizasse intencionar como objetivos esportivos novos desempenhos técnicos quando questionada pelos seus pares, a nadadora apresentava um discurso contraditório que indicava aprisionamento em uma única vivência de sucesso, usando frases como: “eu quero voltar a fazer os mesmos resultados que eu fiz naquela competição”. Narrativas como essas apontam para a tentativa de reprodução de desempenho. As atitudes se voltavam para o evento do qual não queria

se despedir com o foco de execução direcionado para a reprodução de vivências passadas. Não havia abertura para novos projetos. O receio de perder levou a nadadora a uma posição defensiva, evidenciando níveis de ansiedade pré-competitivos que foram descritos como: “às vezes, no bloco de partida, me dá um branco... no aquecimento eu me sinto bem... mas na hora de nadar eu não sei o que acontece... não sinto o meu corpo”. Heidegger (2009, § 30, p. 199-208) analisa o medo como o afeto no qual o *Dasein* foge de si, do seu próprio ser e decai no impessoal. O homem de vida impessoal está perdido, deteriorado em meio à massa, repetindo comportamentos. Essas ocorrências demonstram a interferência psicológica resultante da ansiedade pré-competitiva fora de controle, inferindo nos aspectos técnicos, e que, como resultante, automatizava os movimentos, conforme um dos relatos: “é tudo meio automático... parece que eu não estou ali [...]”. Para Román e Savoia (2003, p. 15),

[...] a ansiedade e a tensão desestruturam a precisão, pois as vias neurais são ocupadas pelos impulsos de alerta do sistema de luta e fuga. Esse mecanismo interfere diretamente no processo coordenativo que regula a precisão dos movimentos.

Como desenvolveu uma compreensão em que correlacionava o resultado esportivo de destaque às atenções afetivas de todos à sua volta, a nadadora passou a interpretar a derrota como ameaça à própria existência (esportiva), resultando em perda da autoestima, expressada, por vezes, como: “não é bom ver as adversárias batendo os meus recordes... me sinto triste o tempo todo... finjo que estou bem... é uma tristeza muito grande... acho que não tenho mais valor [...]”. Nesse processo, algumas sensações resultantes do ambiente competitivo se expressaram em formas psicossomáticas, demonstrando o estresse psicológico desenvolvido pela nadadora quando narrava situações como: “é sempre a mesma coisa... mal-estar... o peito aperta... sinto um aperto no peito que não sei explicar... a angústia me tira as forças [...]”. Em situações recorrentes, o medo competitivo se estabeleceu, gerando dúvidas e insegurança, sensações não vivenciadas pela atleta quando tinha o foco direcionado para motivos de execução das quais não duvidava ser competente. Essa posição fica evidente quando a nadadora cita: “eu não consigo reagir... acho que não consigo mais ser outra vez [...]”. Para Sodelli (2010, p. 638), “a ameaça do não ser (a morte) é a fonte da angústia primordial do *Dasein*, a qual vivenciamos por meio do confronto entre a necessidade de realização das nossas potencialidades e o perigo de não ser capaz de realizá-las”. Para Heidegger (2001, p. 141),

[...] a finalidade da analítica é, pois, evidenciar a unidade original em função da capacidade de compreensão. A analítica trata de um retroceder a uma “conexão em um sistema”. A analítica, como analítica ontológica, não é um decompor em elementos, mas a articulação da unidade de uma estrutura.

Na medida em que a nadadora ia se apropriando dos conteúdos expostos nas suas reaproximações históricas esportivas, ela mencionava situações que evidenciavam um movimento direcionado à compreensão da forma como passou a se relacionar com a natação. Narrativas como “é muito bom estar em evidência... na hora de competir é a

cabeça que não vai [...]” demonstravam a abertura para a compreensão. A partir desses momentos, o enfoque referente aos objetivos esportivos migrou de foco que até então era direcionado para os resultados. De ponto de chegada, os objetivos esportivos se posicionaram como ponto de partida. O comportamento esportivo e as atitudes competitivas se estreitaram em direção ao discurso de compreensão entre o que era narrado e a forma como a nadadora executava as suas provas competitivas. Para Galli (2009, p. 61), “a abordagem fenomenológica opera a partir da compreensão do mundo como o indivíduo se instalou na estrutura do ser no mundo”. Como não interrompeu as atuações ao longo do processo, a nadadora ia descrevendo as suas atuações, principalmente no que se referia à forma de posicionar o seu foco competitivo. A compatibilidade entre o que era expresso como objetivos esportivos e as ações necessárias para atingir as metas tornou-se mais clara à medida que a atleta relatava as suas atuações. Narrativas como “as pessoas não entendem como é duro... estou insegura... antes não me sentia assim... consigo treinar bem... não consigo competir... antes não acontecia [...]” foram cedendo lugar para expressões do tipo: “eu vinha competindo com muita pressão... era terrível... muita cobrança... minha principalmente... o pior é que eu não percebia”. Embora os atletas devam ser preparados, principalmente os jovens, para quando ascenderem em destaques, as experiências são intransferíveis. Necessitando de vivências para se efetivarem, as experiências são lidas nas individualidades. Isso significa, conforme Dartigues (1973, p. 24), que a “consciência é sempre consciência de alguma coisa”. Nas frases “fazia um tempo que eu não me sentia dessa forma legal... acho que estou entendendo melhor as coisas [...]”, a nadadora demonstrou considerável nível de compreensão da sua história recente e retomada do foco para as suas competências tanto atléticas como pessoais. Por meio dessas experiências, como objeto, espera-se que surja a compreensão. Para Roger e Kinget (1975), a experiência é composta de conteúdos gerados pelos acontecimentos tanto de ordem consciente como de fenômenos inconscientes, em que, no ambiente esportivo, a competição e os seus resultados – vencer ou perder – são acompanhados por distintas variedades e intensidades emocionais que se sobrepõem permanentemente. O que se convencionou chamar de “objetivos como ponto de partida” teve como intenção direcionar a atleta para uma reflexão referencial de que os propósitos esportivos vão se amoldando no momento em que os atletas vão evoluindo e que, em tais circunstâncias, as atitudes e os comportamentos também se adaptam para determinar as ações.

A nadadora retornou progressivamente ao primeiro grupo da natação nacional, assim como ao seu lugar de destaque na equipe à qual pertencia. Percebemos o processo como um todo quando ela expressou frases como: “eu vou lá para competir... determinada a competir... é cada momento... sem angústia... estou noutra... eu sempre estava ali... mas eu não percebia”. Para a fenomenologia, os fenômenos ocorrem em um segmento temporal que delimita uma determinada situação vivenciada num determinado momento e cujos acontecimentos que compõem esses quadros suscitam aspectos conscientes ou inconscientes no sujeito da ação. González (1999) observa que a qualidade dos fenômenos não surge de imediato à experiência nem são construídos por indução. Essa complexidade justifica as afirmações de Aranha e Martins (1993), de que, segundo a fenomenologia, o objeto não existe em si, mas existe para um sujeito, e este atribui significados àquele.

## Conclusões

Este estudo demonstrou que não basta somente desejar o resultado positivo, que no ambiente esportivo do alto desempenho é representado pelas vitórias e pelos seus consequentes benefícios. É preciso que a clareza daquilo que se objetiva se efetive como possibilidade motivacional e que a atitude necessária para o desenvolvimento do projeto tome sempre forma como ponto de partida. Despedir-se dos resultados esportivos não significa abandoná-los. Com diferentes lumes, as narrativas foram acompanhadas de alegrias e angústias que demonstravam o custo emocional envolvido em um novo significado para as situações que aprisionam não somente o atleta, mas também o ser humano. Os atletas não perdem essa situação primeira, por mais campeões que possam estar. Os resultados que, ao mesmo tempo alçavam a nadadora às posições de destaques, aprisionavam-na. Essas relações efetivas demonstram como os aspectos psicológicos relacionados aos resultados esportivos podem interferir na formatação de novas propostas que impulsionam a essas mesmas práticas. Para esses momentos de transições, constantes no ambiente competitivo, os atletas necessitam de um olhar mais próximo dos especialistas que os cercam, pois muitas questões que envolvem as propostas esportivas não se configuram de forma consciente, conforme Weinberg e Gould (2008). Este estudo também procurou pela aproximação do esporte à prática de uma psicologia fenomenológica no contexto humanista que, conforme AmatuZZi (2009), pudesse elucidar o vivido via considerações das experiências da nadadora e, assim, possibilitasse tanto a compreensão teórica da abordagem fenomenológica como permitisse à nadadora e aos pesquisadores compreender o fenômeno instalado naquele momento de vida da atleta. Completam ainda esse raciocínio Mattar e Sá (2008, p. 201): “não é a fenomenologia enquanto corrente ou abordagem filosófica ou psicológica instituída, mas enquanto possibilidade humana de experiência”. Nesse sentido, a fenomenologia mostrou-se viável tanto para esta pesquisa como um possível caminho auxiliar na ampliação da escuta psicológica da relação consciência-objeto dos competidores esportivos.

## Referências

- AMATUZZI, M. M. Apontamentos acerca da pesquisa fenomenológica. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 13, n. 1, p. 5-10, 1996.
- \_\_\_\_\_. **Por uma psicologia humana**. Campinas: Alínea, 2001.
- \_\_\_\_\_. Psicologia fenomenológica: uma aproximação teórica humanista. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 26, n. 1, p. 93-100, 2009.
- ARANHA, M. L. A.; MARTINS, M. H. P. **Filosofando**: introdução à filosofia. 2. ed. São Paulo: Moderna, 1993. p. 304-10.
- ARAÚJO, M. F. Estratégias de diagnóstico e avaliação psicológica. **Psicologia: teoria e prática**, São Paulo, v. 9, n. 2, p. 126-141, 2007.
- BARBOSA, M. F. A noção de ser no mundo em Heidegger e sua aplicação na psicopatologia. **Psicologia-Ciência e Profissão**, Brasília, v. 18, n. 3, p. 2-13, 1998.

BARROS, J. C. T. S. **Objetivos esportivos e os conflitos psicológicos em nadadores de elite**: a fenomenologia como proposta de intervenção mediante estudo de caso. 2005. 92 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física)–Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2005.

BAUMAN, Z. **Identidade**. Tradução Carlos Alberto Medeiros. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2005.

BECKER, A. J. It's not what they do, it's how they do it: athlete experiences of great coaching. **International Journal of Sports Science & Coaching**, UK, v. 4, n. 1, 2009.

BOEMER, M. R. A condução de estudos segundo a metodologia de investigação fenomenológica. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 2, n. 1, p. 83-94, jan. 1994.

BOSS, M. Medicina psicossomática: ciência ou magia? Bases filosóficas para uma medicina psicossomática. **Revista de Daseinsanalyse**, São Paulo, n. 8, 1997.

CANALE, A.; FURLAN, M. M. D. P. Depressão. **Arq. Mudi**, Maringá, v. 10, n. 2, p. 23-31, 2006.

CARVALHO, M. D. B.; VALLE, E. R. M. A pesquisa fenomenológica em enfermagem. **Acta Scientiarum. Biological Sciences**, Maringá, v. 24, n. 3, p. 843-847, 2002.

CRITELLI, D. M. **Analítica do sentido**: uma apresentação e interpretação do real de orientação fenomenológica. São Paulo: Educ, Brasiliense, 1996.

DARTIGUES, A. **O que é a fenomenologia?** Tradução Maria José J. G. Almeida. Rio de Janeiro: Eldorado Tijuca, 1973.

DE ROSE JR., D.; DESCHAMPS, S. R.; KORSAKAS, P. O jogo como fonte de *stress* no basquetebol infanto-juvenil. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, Porto, v. 1, n. 2, p. 36-44, 2001.

ESPÓSITO, V. H. C. **A escola**: um enfoque fenomenológico. São Paulo: Escuta, 1993.

FEIJOO, A. M. L. C. A psicoterapia em uma perspectiva fenomenológica existencial. In: Angerami-Camon, V. A. (Org.). **Psicoterapia fenomenológico-existencial**. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2002.

FERREIRA, L. S. M. Entre a fenomenologia e a hermenêutica: uma perspectiva em psicoterapia. **Revista de Abordagem Gestáltica**, Goiânia, v. 15, n. 2, p. 143-148, jul./dez. 2009.

FERREIRA, M. E. M. P. **Interdisciplinaridade como *poiésis***. 1996. 238 f. Tese (Doutorado em Educação – Supervisão e Currículo)–Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 1996.

FORGHIERI, Y. C. **Psicologia fenomenológica**: fundamentos, métodos e pesquisa. São Paulo: Pioneira, 1993.

FROST, R. B. Psychological concepts applied to physical education and coaching. **Journal of Sports**, Springfield, v. 18, p. 121-131, 1971.

GALLI, L. M. P. Um olhar fenomenológico sobre a saúde e a doença: a cura do ponto de vista da Gestalt-terapia. **Estudos e Pesquisa em Psicologia**, Rio de Janeiro, ano 9, n. 1, p. 59-71, 2009.

GIORGI, A. **Phenomenology and psychological research**. Pittsburg: Duquesne University Press, 1985.

\_\_\_\_\_. Um enfoque fenomenológico descritivo da psicologia empírica. **Psicologia: reflexão e crítica**, Porto Alegre, v. 4, n. 1/2, p. 116-123, 1989.

\_\_\_\_\_. Sketch of a psychological phenomenological method. In:\_\_\_\_\_. (Org.). **Phenomenology and psychological research**. Pittsburgh: Duquesne University Press, 1994. p. 8-22.

\_\_\_\_\_. The theory, practice and evaluation of the phenomenological method as a qualitative research procedure. **Journal of Phenomenological Research**, New York, v. 28, n. 2, p. 235-260, 1997.

GONÇALVES, M. P.; BELO P. R. Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. **Psico-USF**, Itatiba, v. 12, n. 2, p. 301-307, jul./dez. 2007.

GONZÁLEZ, R. F. **La investigación cualitativa em psicologia**. Rumos y desafios. São Paulo: Educ, 1999.

GROENEWALD, T. A phenomenological research design illustrated. **International Journal of Qualitative Methods**, Edmonton, v. 3, n. 1, p. 1-26, 2004.

HEIDEGGER, M. **Seminários de Zollikon**. Petrópolis: Vozes, Educ, ABD, 2001.

\_\_\_\_\_. **Ser e tempo**. 4. ed. Petrópolis: Vozes, 2009.

HILL, E.; GAUER, G.; GOMES, W. B. Uma análise semiótico-fenomenológica das mensagens auto-reflexivas de filhos adultos de alcoolistas. **Psicologia: reflexão e crítica**, Porto Alegre, v. 11, n. 1, p. 6, 1998.

HOLANDA, A. **O resgate da fenomenologia de Husserl e a pesquisa em psicologia**. 2002. Tese (Doutorado em Psicologia)–Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas, 2002.

\_\_\_\_\_. Questões sobre pesquisa qualitativa e pesquisa fenomenológica. **Análise Psicológica**, Lisboa, v. 24, n. 3, p. 363-372, jul. 2006.

HUSSERL, E. **A ideia da fenomenologia**. Tradução Artur Morão. Lisboa: Edições 70, 1990.

MARTIN, G. L. **Consultoria em psicologia do esporte**. Orientações práticas em análise do comportamento. Tradução T. W. Gallwey. Campinas: Instituto de Análise do Comportamento, 1997.

MARTINS, J.; BICUDO, M. A. V. **A pesquisa qualitativa em psicologia: fundamentos e recursos básicos**. 2. ed. São Paulo: Moraes, 1994.

MATTAR, C. M.; SÁ, R. N. Os sentidos de “análise” e “analítica” no pensamento de Heidegger e suas implicações para a psicoterapia. **Estudos e Pesquisa em Psicologia**, Rio de Janeiro, ano 8, n. 2, p. 191-203, 2008.

MAY, R. **O homem à procura de si mesmo**. 6. ed. Petrópolis: Vozes, 1978.

ROEHE M. V. Uma abordagem fenomenológico-existencial para a questão do conhecimento em psicologia. **Estudos de Psicologia**, Natal, v. 11, n. 2, p. 153-158, 2006.

ROGER, C. R.; KINGET, M. **Psicoterapia & relações humanas**. Minas Gerais: Interlivros, 1975. 2v.

ROMÁN, S.; SAVOIA, M. G. Pensamentos automáticos e ansiedade num grupo de jogadores de futebol de campo. **Psicologia: teoria e prática**, São Paulo, v. 5, n. 2, p. 13-22, 2003.

ROMERO, E. **O inquilino do imaginário: formas de alienação e psicopatologia**. São Paulo: Lemos, 1997.

RÚBIO, K. O imaginário da derrota no esporte contemporâneo. **Psicologia & Sociedade**, Belo Horizonte, v. 18, n. 1, p. 86-91, jan./abr. 2006.

SODELLI, M. A abordagem proibicionista em desconstrução: compreensão fenomenológica existencial do uso de drogas. **Ciência & Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, v. 15, n. 3, p. 637-644, 2010.

WEINBERG, R.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

### **Contato**

João Carlos Teixeira de Souza Barros  
Av. Dino Bueno 106 ap. 44 – Ponta da Praia  
Santos – SP  
CEP 11035-351  
e-mail: jbarros@unisanta.br

### **Tramitação**

Recebido em fevereiro de 2009

Aceito em abril de 2010