

Artigo Original

A vergonha e sua relação com a prática esportiva: um estudo de caso

Tiago Nicola Lavoura¹
Afonso Antonio Machado²

LEPESPE - Departamento de Educação Física IB/UNESP Rio Claro SP Brasil

Resumo: Nesta pesquisa objetivamos investigar as principais causas da vergonha (vergonha da exposição) em praticantes de voleibol do sexo feminino, verificando também, quais as maiores incidências da vergonha em diferentes situações dentro deste contexto. Participaram da pesquisa 11 garotas do Projeto de Extensão da UNESP / Rio Claro / SP / Brasil. Aplicando um questionário com 6 questões fechadas, agrupando e categorizando os dados, obtivemos como resultados: as situações de vergonha / exposição “vergonha de ser incompetente na minha função” e “vergonha de não poder resolver alguma situação” foram as que apresentaram maior incidência de porcentagem de aparição entre as atletas, seguido das situações “vergonha de arriscar” e “vergonha de fazer ridículo durante um treino”, e por último “vergonha de falar com meus companheiros durante o treino” e “vergonha de falar com meu técnico”. Concluímos que as maiores situações de vergonha presentes nas atletas estudadas foram decorrentes das situações, respectivamente, vergonha-meta, vergonha ação e/ou vergonha-padrão, e por último, vergonha-pura e/ou vergonha-ação, conforme classificação de Yves de La Taille. Consideramos que a vergonha é um sentimento muito delicado quando manifestada pelo medo da exposição, e por isso merece uma maior atenção pelos profissionais do universo esportivo, no âmbito da Psicologia do Esporte.

Palavras-chave: Vergonha. Exposição. Estados emocionais. Contexto esportivo.

The shame and its relations with the sports practice: a case study

Abstract: In this research our main objective was to detect the main causes of shame (shame of exposition) in feminine volleyball players, checking the greatest shame incidences in different situations throughout this context. Eleven players of the Extension Project from the UNESP / Rio Claro / SP / Brazil University participated. They answered a questionnaire with 6 questions, and the results obtained were: the situations of shame of “being incompetent in what I do” and “not being able to decide upon a situation” had been the ones that had presented greater incidence of percentage of appearance among the athletes, followed by the situations: “I’m ashamed of putting myself into risk” and “I’m ashamed of being ridiculous during a volleyball practice”, and at last were “I’m ashamed of speaking to my team during a volleyball practice” and “I’m ashamed of speaking to my coach”. We concluded that the most embarrassing situations presented among the studied athletes had been decurrent of the situations, respectively, shame-goal, shame-action and/or shame-standard, and at last, shame-pure and/or shame-action, as presented by the classification of Yves de La Taille. We considered that shame is a very delicate feeling when it’s expressed by the fear of exposition, and therefore it deserves greater attention by sports professionals in the scope of Sports’ Psychology.

Key Words: Shame. Exposition. Emotional state. Sports context.

Introdução

É encontrado atualmente, nas variadas discussões acadêmico-científicas, no que tange às discussões com os olhares da Psicologia do Esporte, uma grande porcentagem de publicações que levam em conta a necessidade de se estudar determinado assunto para uma melhor *performance* esportiva (FONSECA, 1996; ROFFÉ, 1999; UCHA, 2005).

Os olhares se voltam, constantemente, para o rendimento, característico de uma sociedade mecanicista, totalmente carregada de valores revelados nas necessidades da

maximização da produção e do consumo.

Como não poderia acontecer de outra forma, o esporte, sendo considerado um fenômeno social, acompanhou essa lógica, marcado por fatos historicizados e culturalmente enraizados no âmago da sociedade.

Acreditamos que, qualquer que seja a tentativa de se estudar o homem em movimento, desprovido-o de emoções e sentimentos, reflete-se em descaracterizar o humano do ser humano. Conforme observamos em Stocker e Hegemam (2002), descrevendo a tamanha importância das emoções na vida das pessoas, eles ressaltam que elas ajudam a perceber

¹Mestrando em Ciências da Motricidade da Unesp- Rio Claro. Pesquisador do LEPESPE - Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte).

² Professor Adjunto - Unesp - Rio Claro. Coordenador do LEPESPE

valores, sendo vistas como valorativamente informativas, possibilitando a um sujeito, por exemplo, escolher determinada coisa de valor capaz de atrair sua atenção, ao invés de outras. Ou, ainda, alimentam a idéia de que as emoções são como defesas psíquicas ou sintomas, como por exemplo, a vergonha, funcionando como um “freio” em relação a determinadas condutas.

Com a intenção de compreender um pouco mais a natureza do ser humano, não deixando de associá-lo, em nenhum momento, com o contexto esportivo, pois acreditamos que seja esse nosso objeto de estudo, compreender o homem em movimento, comprovando sua existencialidade e vivacidade através de sua busca pela superação e transcendência, cultuando-se na cultura corporal de movimento (BETTI, 1991; SERGIO, 1988), optamos por estudar uma emoção que pouco encontramos reflexões e publicações em nossa área de conhecimento: a vergonha.

O conceito de vergonha pode ser compreendido, de acordo com Damásio (1996), como sendo uma emoção, já que ela acarreta uma série de alterações no estado de ativação do corpo, provocando mudanças fisiológicas, através, principalmente, do sistema visceral.

Entretanto, é preciso entender que toda emoção desperta, conseqüentemente, um sentimento, sendo este caracterizado como um sentimento de uma emoção. Pensando-se na vergonha, tem-se que a mesma é uma emoção que irá ocasionar, paralelamente, um sentimento, o sentimento da vergonha, fato considerado pela capacidade do indivíduo de sentir e perceber, falando em termos cognitivos, que ocorreu tal mudança no estado de ativação de seu corpo (DAMÁSIO, 1996).

A vergonha é tida como um sentimento (desde que se tenha sua percepção) de desconforto, podendo comprometer o relacionamento do indivíduo socialmente e seu equilíbrio interior. Para Samulski (2002), a vergonha pode ser manifestada após uma ação com conseqüências negativas, sendo ela (a vergonha) uma reação de um estado de culpa.

Segundo Lelord e André (2002), a vergonha vem a ser um sentimento (perceptível) penoso de inferioridade, indignidade e de diminuição, sendo esta última na opinião dos outros. Pode ser proveniente de várias fontes, como, por exemplo, o sentimento de não ser como os outros são (fisicamente, socialmente ou profissionalmente), sentir-se culpado por algum acontecimento (culpabilidade), ser pego fazendo algo errado (moralidade humana), etc. Porém, a vergonha é um excelente regulador de nossos comportamentos sociais, servindo para proteger a nossa identidade no grupo, impedindo-nos de transgredir determinadas normas. Porém,

Motriz, Rio Claro, v.13, n.1, p.64-71, jan./mar. 2007

em níveis elevados (se é que é possível medi-la ou quantificá-la), assim como as outras emoções, também pode ser um grande empecilho para a ação.

Por se tratar de uma emoção de auto-avaliação, a vergonha é um sentimento de queda original, não porque eu tenha cometido uma falta, mas simplesmente pelo fato de que caí frente aos outros. Trata-se de um sentimento de insegurança, provocado pelo medo do ridículo, ou de uma situação embaraçosa, que compromete o relacionamento social do indivíduo. Esse processo se instala a partir do momento que somos observados e julgados pelos nossos pares, ou então, por nós mesmos, e que o resultado de nossas ações será a medida para que estejamos sofrendo comparações com nossos comportamentos anteriores ou de outros.

Os sentimentos de medo, ansiedade e vergonha se associam. Dentre as variadas situações de medo, relacionadas à exposição, que os esportistas podem vivenciar no esporte, pois, nestes momentos, as quantidades intensas de emoções despertadas neste são incalculáveis, o medo de fracassar é considerado por Machado (2006) e Molina, Silva e Silveira (2004) como uma das piores situações, pois o fracasso não pode ser evitado, e qualquer atleta está propenso e experimentar tal situação. Quando o indivíduo se situa neste momento, o mesmo coloca em dúvida suas capacidades, fazendo uma auto-avaliação negativa de suas potencialidades, interferindo negativamente em sua atuação no contexto esportivo.

De acordo com Vilani e Samulski (2002) e Thomas (1983) o medo do vexame social também é um ponto importante na prática esportiva, uma vez que esta se dá perante a observação de outras pessoas, e o fracasso diante dos observadores pode significar, para o atleta, uma diminuição do valor da sua capacidade e, com isto, de sua auto-estima, entre outros fatores.

La Taille (2006) afirma que a vergonha é o sentimento central na construção da personalidade ética do indivíduo. Relacionando a vergonha com os aspectos morais das pessoas, o autor salienta que a capacidade de sentir vergonha é necessária ao “querer fazer”, que é o dever moral, a ação moral.

Nesta pesquisa recente, este autor defini a vergonha como um sentimento de desconforto afetivo, causado pela exposição do sujeito (pelo fato de se sentir exposto ou observado), ou pela sensação de perda real ou virtual de valor (autojuízo negativo, ferindo a “boa imagem” que se tem de si) (LA TAILLE, 2006).

Em termos de classificação, La Taille (2004) faz a

seguinte categorização de tal sentimento:

- vergonha-pura (simples fato de o indivíduo estar sendo observado, olhado, desencadeia a vergonha);
- vergonha-ação (ter o sentimento da vergonha pelo simples fato de estar sendo olhado praticando uma ação, fazendo algo);
- vergonha-humilhação (fato da pessoa ser humilhada, rebaixada, decorrendo a vergonha);
- vergonha-meta (sentir-se envergonhado pelo fato de fracassar, não atingindo uma meta ou vencer um desafio, como sentir-se envergonhado por ter ido mal numa prova ou não ter ganhado um jogo);
- vergonha-padrão (desencadeia-se tal sentimento pelo fato do indivíduo sentir-se fora de um padrão, ser diferente de um determinado grupo, como ser pobre ou menos habilidoso);
- vergonha-norma (vergonha em consequência de ter infringido uma norma, regra ou valor, como mentir ou roubar);
- vergonha-contágio (sentir vergonha das ações de outros indivíduos, que são próximos ou do grupo no qual se está inserido, como ter vergonha do pai alcoólatra ou do companheiro de equipe que é usuário de drogas).

Neste trabalho, poderíamos considerar o pressuposto de que a vergonha se manifestaria nos indivíduos participantes da pesquisa pela vergonha-pura, vergonha-ação, vergonha-meta, ou vergonha-padrão. Isto, justificadamente, pela forma como foram formuladas as situações de vergonha (vergonha da exposição) nos questionários aplicados. Estaremos preocupados em associar a vergonha simplesmente pela exposição, ou seja, o sentimento de vergonha referindo-se à uma situação de exposição não vinculada à juízos negativos (apenas por timidez, acanhamento, insegurança), pelo simples fato de estar exposto e ser objeto de observação para outrem (LA TAILLE, 2004).

Por se tratar de um estado emocional que surge com frequência no momento esportivo, e por conhecermos as possíveis consequências e interferências da vergonha sobre as questões mais íntimas do atleta, como individualização, identidade e formação de pares, e até mesmo pela sua

aparência no simples aprendizado da prática esportiva, seja ela qual for, tornam-se importantes maiores estudos acerca do tema, apresentando, assim, novas possibilidades de atuação para professores, treinadores e técnicos e/ou psicólogos do esporte, bem como meios de detecção, entendimento e adequação dessa emoção, aparentando um melhor equilíbrio para a vida emocional dos sujeitos-atletas.

Este artigo vem contribuir, também, para um maior aprofundamento do estudo da vergonha, pois pouco encontramos trabalhos científicos e demais literaturas sobre esta emoção atrelada ao esporte e ao exercício.

O objetivo deste trabalho é investigar as principais causas da vergonha (medo da exposição) em praticantes do sexo feminino na modalidade vôleibol, verificando também quais as maiores incidências da vergonha em diferentes situações dentro do contexto estudado.

Metodologia

Este trabalho encaixa-se nos moldes de uma pesquisa descritiva, do tipo estudo de caso, determinando características únicas das condições específicas do contexto avaliado, com observação e análise, acompanhada de uma descrição detalhada das informações (THOMAS; NELSON, 2002).

Participaram desse estudo, praticantes de Vôleibol Feminino do Projeto de Extensão da UNESP/ Rio Claro, totalizando 11 participantes. Esse projeto é aberto a toda comunidade acadêmica, e tem como objetivo o treinamento das alunas da instituição para participarem de campeonatos universitários. Todas as sujeitas da pesquisa assinaram um Termo de Consentimento Livre Esclarecido para participação no estudo. Foram aplicados questionários com questões fechadas e os dados foram agrupados, categorizados e analisados. As praticantes apresentaram idade entre 19 e 29 anos e tinham experiência com a modalidade de no mínimo 2 anos.

Quadro I: Questionário referente às situações e/ou declarações de vergonha

1.	Posso sentir vergonha de me expor, arriscando-me em situações de jogo	1	2	3	4
2.	Posso sentir vergonha se fizer ridículo durante um treino	1	2	3	4
3.	Posso sentir vergonha se eu for incompetente na minha função	1	2	3	4
4.	Posso sentir vergonha se eu não puder resolver alguma situação	1	2	3	4
5.	Posso sentir vergonha de me expor, falando com meu técnico	1	2	3	4
6.	Posso sentir vergonha de me expor, falando com meus companheiros durante o treino	1	2	3	4

O questionário utilizado, que passou por um processo de validação interna, sendo observado e discutido por 3 professores doutores da Universidade, apresentava 6 questões fechadas referentes à diversas situações e/ou declarações nas quais as praticantes poderiam se deparar com o sentimento de vergonha da exposição, pois as mesmas referem-se às declarações nas quais as participantes se encontravam em situações de exposição, ser objeto de observação dos olhos das outras companheiras da equipe e do técnico, diretamente atrelado à vergonha.

Em cada uma dessas situações, as participantes optavam por marcar 1 = nada, 2 = alguma coisa, 3 = moderado e 4 = muito. O questionário foi aplicado no momento posterior ao treino, num dia qualquer da semana. As situações de vergonha referenciadas nos questionários seguiram a seguinte ordem:

As pontuações das respostas foram categorizadas para uma maior interpretação e análise dos resultados, apresentando-se da seguinte maneira: nada = 1 ponto, alguma coisa = 2 pontos,

moderado = 3 pontos e muito = 4 pontos. Fazendo a soma dessas pontuações para cada declaração e/ou situação de vergonha presente no questionário, conseguimos obter as maiores incidências destas, decorrentes da vergonha da exposição, nas participantes da pesquisa.

Resultados e Discussão

As praticantes de voleibol, participantes deste trabalho, apresentaram idade entre 19 e 29 anos, com média de 21,0 anos e desvio padrão de 3,16.

No quadro 2 conseguimos ter uma visão geral dos questionários respondidos sobre as várias situações de vergonha que as sujeitas podem se deparar em uma situação de treinamento ou jogo. Esta tabela foi construída apenas para que pudéssemos ter uma visão geral dos questionários respondidos, e para que fosse possível constituir, posteriormente, o gráfico 1, para análise das porcentagens de incidências de situações de vergonha, através das pontuações categorizadas, conforme explicado anteriormente na metodologia.

Quadro II: Quadro geral dos sujeitos sobre as respostas dos questionários referentes às declarações e/ou situações de vergonha.

		SUJEITOS										
		S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11
SITUAÇÕES DE VERGONHA	1	Nada	AC	Nada	AC	Nada	Mod	Mod	Mod	Nada	Nada	Nada
	2	AC	Nada	Nada	Nada	Mod	AC	AC	Nada	AC	Nada	Nada
	3	Mod	Nada	AC	AC	AC	Mod	Muito	AC	AC	AC	Nada
	4	AC	AC	Nada	Nada	AC	AC	AC	Mod	Mod	AC	Nada
	5	Nada	Nada	Nada	Nada	Nada	Nada	Nada	AC	Nada	Nada	Nada
	6	Nada	AC	Nada	Nada	Nada	AC	Nada	Nada	AC	Nada	Nada

Legenda: AC → alguma coisa; Mod → moderado

No gráfico 1 pode-se analisar, através de valores percentuais, as incidências mais constantes apontadas pelas participantes da pesquisa, de diversas situações de vergonha (declarações pertinentes ao questionário) que as mesmas podem ou costumam se deparar em situações de treino ou jogo.

Através do gráfico, percebemos que a situação de vergonha /exposição que maior apresentou valores percentuais foi a situação de número 3, “Posso sentir vergonha se eu for incompetente na minha função”, com 22,42%. A situação de número 4 “Posso sentir vergonha se eu não puder resolver alguma situação” apareceu em segundo lugar, com 19,62% de incidência.

Essas duas declarações de vergonha, verificadas com maior

Motriz, Rio Claro, v.13, n.1, p.64-71, jan./mar. 2007

porcentagem de incidência entre as participantes da pesquisa, se referem à situação de vergonha classificada por La Taille (2004) como vergonha-meta, pois as sujeitas aparentam apresentar a vergonha da exposição, e, conseqüentemente, o sentimento de vergonha, por não conseguirem atingir uma meta ou superar um desafio.

As situações de vergonha de número 1 “Posso sentir vergonha de me expor, arriscando-me em situações de jogo” e de número 2 “Posso sentir vergonha se fizer ridículo durante um treino”, contidas nos questionários, apareceram, consecutivamente, em terceiro e quarto lugares, com valores percentuais de 17,75% e 15,88%. Essas duas situações se encaixam na classificação deste sentimento como vergonha-

ação, pois o sentimento de vergonha é instalado pelo simples fato de estarem sendo olhadas praticando uma ação ou fazendo algo, no caso, desempenhando suas respectivas funções dentro da equipe. Podemos considerar este quadro de vergonha, apresentado por essas duas situações acima, também como vergonha-padrão, pois a vergonha de se expor arriscando e o vergonha de se expor fazendo ridículo podem “denunciar”, caso a ação não tenha o êxito esperado, uma falta de habilidade por parte da(s) atleta(s), e essa(s) se sentir(em) menos habilidosa(s) do que as demais companheiras, se enxergando fora do padrão do grupo e instalando-se assim, o sentimento de vergonha.

Por fim, as situações de número 6 “Posso sentir vergonha de me expor, falando com meus companheiros durante o treino” e 5 “Posso sentir vergonha de me expor, falando com meu técnico” apareceram em última instância nas análises de incidências das situações de vergonha, respectivamente com valores percentuais de 13,08% e 11,21%. Podemos enquadrar essas duas situações de vergonha na classificação de La Taille (2004) como vergonha-pura (simplesmente por estarem sendo observadas) ou mesmo vergonha-ação (vergonha de terem que se comunicar com as companheiras de equipe e técnico).

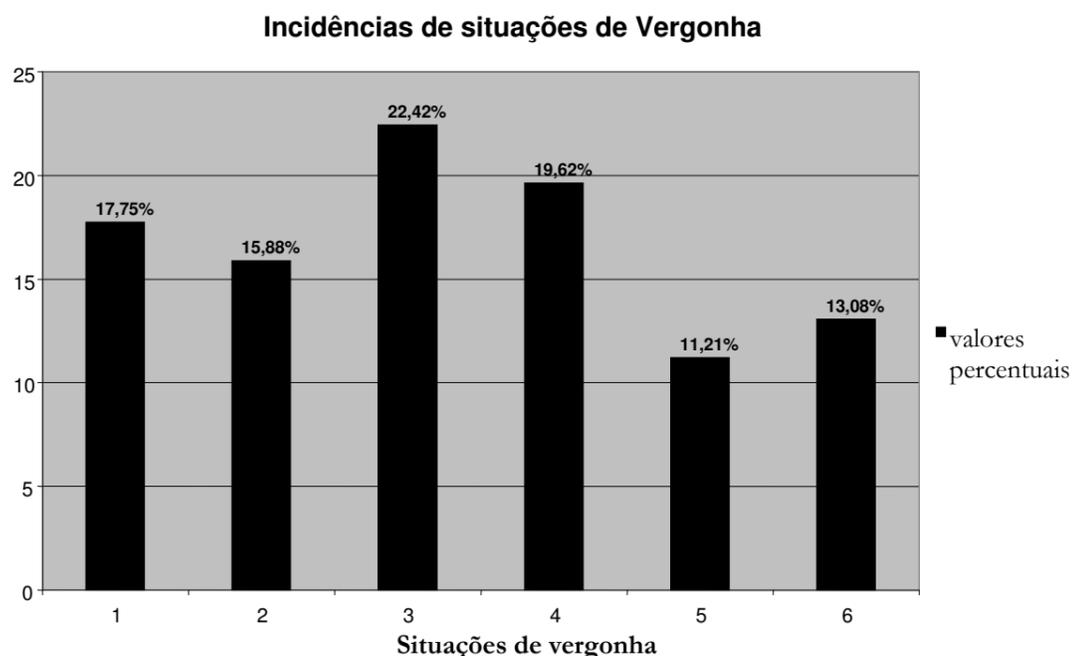


Gráfico 1. Valor percentual das incidências referentes às situações e/ou declarações de vergonha das praticantes de voleibol.

No quadro 3 podemos acompanhar as porcentagens de distribuição dos sujeitos para cada resposta, referente às incidências de situação de vergonha presentes no questionário. Esses dados simplesmente vêm reforçar as discussões feitas anteriormente, pois, conforme podemos observar, a situação de número 3 é a única que apresentou incidência de sujeitos no quesito 4 (muito) das respostas, com uma porcentagem de 27,2%.

As situações de número 3 e 4, classificadas como vergonha-meta (as que apresentaram maior incidência de vergonha, conforme o gráfico 1) foram as que apresentaram menor distribuição de sujeitos no quesito 1 (nada) nas respostas dos questionários.

As situações de vergonha-ação e/ou vergonha-padrão (declarações de número 1 e 2 dos questionários) apresentaram a

mesma porcentagem de distribuições de sujeitos para o quesito 1 (nada), sendo que a situação de número 1 (vergonha de arriscar) foi a que mais apresentou sujeitos no quesito 3 (moderado), com 27,2%. A situação 2 (vergonha de fazer ridículo) também apresentou sujeitos no quesito 3 (moderado), com 9,09%.

Fazendo uma última análise, as situações de número 5 e 6 classificadas como vergonha-pura e/ou vergonha-ação no sentido de comunicação entre as companheiras da equipe e entre elas e o técnico não apresentaram sujeitos nos quesitos 3 (moderado) e 4 (muito), com a grande maioria das participantes localizadas no quesito 1 (nada).

Diante de um quadro como este, é de se esperar que, embora a vergonha tenha uma função fundamental na vida dos seres humanos, conforme visto anteriormente, tem-se que em tais

situações a mesma acaba por ocasionar o que alguns autores conceituam de desorganização psíquica, confusão mental, ou,

ainda, circuito perverso.

Quadro III. Valores percentuais de distribuição dos indivíduos para cada resposta referente às incidências de situações de vergonha.

Situações de vergonha		Distribuição dos sujeitos			
		1	2	3	4
1.	Posso sentir vergonha de me expor, arriscando-me em situações de jogo	54,5%	18,1%	27,2%	0%
2.	Posso sentir vergonha se fizer ridículo durante um treino	54,5%	36,3%	9,09%	0%
3.	Posso sentir vergonha se eu for incompetente na minha função	18,1%	54,5%	18,1%	27,2%
4.	Posso sentir vergonha se eu não puder resolver alguma situação	27,2%	54,5%	18,1%	0%
5.	Posso sentir vergonha de me expor, falando com meu técnico	90,9%	9,09%	0%	0%
6.	Posso sentir vergonha de me expor, falando com minhas companheiras durante o treino	72,7%	27,2%	0%	0%

Tal desarmonização relatada acima é muito bem explicado por Wallon (1995) ao descrever as características do comportamento emocional. Para o autor, as emoções consideradas maléficas ou regressivas, em determinadas situações, tendem a reduzir a eficácia do pensamento cognitivo (afetividade e cognição mantém uma relação dialética) e é diretamente proporcional ao grau de inaptidão, de incompetência ou insuficiência do indivíduo, relativos aos meios de ação. É o que Dantas (1992, p. 89) chama de “circuito perverso” da emoção, surgindo em momentos de dúvidas ou incompetências e, através de seu antagonismo estrutural com a atividade cognitiva, causar maior insuficiência.

Wallon (1995) descreve que, nestes momentos de desorganização, diminui-se a acuidade de percepção intelectual e analítica do exterior e sensibilidade corporal, causando, assim, esse estado de confusão mental.

Conduzindo este tipo de reflexão para o meio esportivo em geral, como será que fica o estado de percepção, atenção e concentração do atleta frente a esta desarmonia, confrontando mentalmente, dúvidas quanto a sua capacidade de realizar ações com êxito, atingir metas e objetivos, alcançar resultados satisfatórios e inseguranças quanto a situações gerais e específicas e percebendo alterações fisiológicas, viscerais e metabólicas que a acompanham?

Wallon (1995) corresponde com tal questão (mesmo não enfocando suas pesquisas para o setor esportivo) afirmando que a qualidade final das ações e comportamentos dependerá da capacidade cortical do indivíduo, suscetível ao controle

Motriz, Rio Claro, v.13, n.1, p.64-71, jan./mar. 2007

voluntário. Não que tal sujeito reaja utilizando-se unicamente a razão, atingindo um estado não emocional, admite o autor, mas que seja capaz de ter o controle da situação e manter suas ações no plano da consciência. Outros pesquisadores já apresentaram discussões a este respeito, como Damásio (1996); Goleman (2001) e Stocker e Hegeman (2002).

Considerações Finais

Devidamente apresentados os resultados e as discussões, podemos avançar fazendo algumas considerações finais. Para analisar os dados apresentados diante dos resultados obtidos pela aplicação dos questionários, nos apoiamos em La Taille (2004) e consideramos as suas classificações para os vários tipos de situações nas quais o sentimento da vergonha pode ser instalado em um indivíduo.

Diante dos resultados, conseguimos perceber que a vergonha-meta foi a situação que mais apresentou índices percentuais de incidência de aparição do sentimento de vergonha, diante das declarações 3 e 4 dos questionários, respectivamente “Posso sentir vergonha se eu for incompetente na minha função” e “Posso sentir vergonha se eu não puder resolver alguma situação”. Acreditamos que este tipo de incidência se justifica logicamente pelo fato de qualquer equipe esportiva, assim como seus integrantes, possuem metas e objetivos individuais e coletivos, e o não cumprimento ou alcance desses objetivos é sinônimo de temor para atletas e praticantes de qualquer modalidade esportiva.

As situações de vergonha-ação e/ou vergonha-padrão

apresentaram-se em um segundo plano na análise dos dados, decorrentes das declarações dos questionários “vergonha de me expor arriscando” e “vergonha de me expor fazendo ridículo”. Estas situações podem se justificar pelas atletas temerem serem julgadas pelas demais companheiras e pelo técnico, ou até mesmo se autojulgarem como incapazes ou sem habilidade para atuarem na equipe que pertencem.

As situações que menos apresentaram incidências de vergonha foram referentes ao “vergonha de me expor falando com minhas companheiras durante o treino” e “vergonha de me expor, falando com o técnico”. Isso, provavelmente, devido ao contexto em que é realizada a prática esportiva, sendo que as companheiras de time são amigas de faculdade, possuindo grande intimidade entre elas, e a figura do técnico, representada por um indivíduo novo, recentemente formado e ex-aluno da Universidade, já conhecido pelas meninas. Provavelmente, isto possa justificar este tipo de incidência (como sendo o menor) nesta situação específica.

Através do referencial teórico consultado, podemos perceber a grande proximidade entre os sentimentos de medo e vergonha que podem ser manifestados nos seres humanos e a difícil tarefa que é estudar essas emoções nos indivíduos, principalmente tratando-se de atletas, que se encontram em um ambiente onde as emoções afloram constantemente. Isso porque já é reconhecido, dentro do viés da Psicologia do Esporte, que o entorno esportivo é constantemente refletido de emoções e sentimentos que acompanham os indivíduos em suas respectivas práticas esportivas, não sendo possível dissociar-se de tais questões afetivas no que tange os aspectos da Motricidade Humana.

Dessa forma, consideramos que o conhecimento dessa emoção (vergonha / exposição, vergonha de estar ou se sentir exposto), e a compreensão dos seus mecanismos de ação e das situações em que ela se manifesta, pode representar para os profissionais da Educação Física e, também, Psicólogos do Esporte, uma possibilidade de equilíbrio diante das reações emocionais de seus atletas. Assim, eles poderão observá-las, compreendê-las e interpretá-las, intervindo da maneira correta para a adequação desse estado emocional.

Referências

BETTI, M. **Educação física e sociedade**: a educação física na escola brasileira de 1º e 2º graus. São Paulo: Movimento, 1991.

DAMÁSIO, A. R. **O erro de Descartes**: emoção, razão e o cérebro humano. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.

DANTAS, H. A afetividade e a construção do sujeito na psicogenética de Wallon. In: LA TAILLE, Y; OLIVEIRA, M.

K.; DANTAS, H. (Org.). **Piaget, Vygotsky, Wallon**: teorias psicogenéticas em discussão. São Paulo: Summus, 1992, p. 85-100.

FONSECA, A. M. As atribuições causais em contextos desportivos. In: CRUZ, J. F. A. (Ed.) **Manual de Psicologia do Desporto**. Braga: Sistemas Humanos Organizacionais, 1996.

GOLEMAN, D. **Inteligência emocional**: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

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

LA TAILLE, Y. **Vergonha, a ferida moral**. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2004.

LELORD, F.; ANDRÉ, C. **A força das emoções**. Cascais: Pergaminho, 2002.

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

MOLINA, R. M. K.; SILVA, L. O.; SILVEIRA, F. V. Celebração e transgressão: a representação do esporte na adolescência. **Revista Brasileira de Educação Física**, São Paulo, v. 18, n. 2, p. 125-136, 2004. Disponível em: <http://www.usp.br/eef/rbefe/v18n22004/v18p125.pdf> Acesso em: 20 nov. 2006.

ROFFÉ, M. **Psicología del jugador de fútbol**: con la cabeza hecha pelota. Buenos Aires: Lugar Editorial, 1999.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte**: manual para educação física, psicologia e fisioterapia. São Paulo: Manole, 2002.

SERGIO, M. **Motricidade humana**: uma autonomia disciplinar. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa, 1988.

STOCKER, M.; HEGEMAN, E. **O valor das emoções**. São Paulo: Palas Athena, 2002.

THOMAS, A. **Esporte**: introdução à psicologia. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1983. (Coleção Educação Física. Série Fundamentação 2).

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

UCHA, F. E. G. Golf y psicología del deporte. In: ROFFÉ, M.; UCHA, F. E. G. (Ed.) **Alto rendimiento, psicología y deporte**. Buenos Aires: Lugar Editorial, 2005.

VILANI, L. H. P.; SAMULSKI, D. Família e esporte: uma revisão sobre a influência dos pais na carreira esportiva de

crianças e adolescentes. In: GARCIA, E. S., LEMOS, K. L. M. **Educação física e esportes**. Belo Horizonte: Editora Health, 2002. p. 9–26. (Temas Atuais, 7).

WALLON, H. **A evolução psicológica da criança**. Lisboa: Edições 70, 1995.

Endereço:

Tiago Nicola Lavoura
R. Dr. Paulo Simões, 61 Castelinho
Piracicaba SP
13403-051
e-mail: tnlavoura@univale.br

Recebido em: 30 de maio de 2007.

Aceito em: 13 de agosto de 2007.