

CRISTIANE DE ANDRADE

**A INFLUÊNCIA DO TEMPO DE PRÁTICA E DA AUTO-ESTIMA EM
PRATICANTES DE MUAY THAI.**



Trabalho apresentado para a conclusão do curso de Especialização em Personal Training, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná. Orientadora: Prof^a Dianda Birgit Keller.

**CURITIBA
2009**

SUMÁRIO

RESUMO	iv
ABSTRACT	v
1. INTRODUÇÃO	1
1.1 PROBLEMA.....	1
1.2 JUSTIFICATIVA.. ..	2
1.3 OBJETIVO.....	3
1.3.1 Objetivo Geral... ..	3
1.3.2 Objetivo específico.. ..	3
1.4 HIPÓTESES.....	3
2. REVISÃO DE LITERATURA	4
2.1 PSICOLOGIA DO ESPORTE.....	4
2.2 AUTO-ESTIMA.....	9
2.3 AGRESSIVIDADE.....	15
2.3.1 Definições.....	16
2.3.2 Determinantes da agressividade.....	19
2.3.3 Teorias.....	21
2.3.4 Medidas de prevenção e controle da agressão.....	24
2.4 INVENTÁRIO DE EXPRESSÃO DE RAIVA COMO ESTADO E TRAÇO (STAXI) (SPIELBERGER, 2003).....	25
2.5 MUAY THAI.....	30
3. METODOLOGIA	36
3.1 DELINEAMENTO DA PESQUISA.....	36
3.2 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA.....	36
3.3 PROCEDIMENTOS E INSTRUMENTOS.....	36
3.4 TARTAMENTOS ESTATÍSTICOS.....	37
4. RESULTADOSE DISCUSSÕES	38
5. CONCLUSÃO	45
REFERÊNCIAS	46
ANEXOS	51

SUMÁRIO DE FIGURAS E GRÁFICOS

FIGURA 1: Psicologia do Esporte e suas inter-relações com a Psicologia, com outras Ciências do Esporte e com a atividade esportiva	5
FIGURA 2: Psicologia do Esporte e do Exercício.....	8
FIGURA 3: Diferentes formas de agressão	18
FIGURA 4: Determinantes gerais e específicos do comportamento agressivo no esporte.....	20
FIGURA 5: Teoria da frustração-agressão revisada.	24
GRÁFICO 1: Comparação entre Tempo de prática e Agressividade em praticantes masculinos.	41
GRÁFICO 2: Comparação entre Tempo de prática e Agressividade em praticantes femininos.	41
GRÁFICO 3: Comparação entre Agressividade e Tempo de Prática (Graduação)	42
GRÁFICO 4: Auto estima x Tempo de prática (Feminino)	43
GRÁFICO 5: Auto estima x Tempo de prática (Masculino)	44

SUMÁRIO DE TABELAS

TABELA 1: Caracterização da amostra	36
TABELA 2: Valores descritivos (média e desvio padrão).....	38
TABELA 3: Valores descritivos (média e desvio padrão masculino e feminino).	39
TABELA 4: Frequência de acordo com a graduação.....	41
TABELA 5: Correlação de Pearson	43
TABELA 6: Diferença significativa das variáveis entre o sexo masculino e feminino	43

RESUMO

O comportamento agressivo dentro e fora do esporte é pouco compreendido, muito complexo e não pode ser analisado apenas sob a simples visão de agredir. Existem diversos fatores que levam um indivíduo a agredir ou reprimir o sentimento de raiva. Muitos estudos procuram evidenciar que indivíduos que praticam atividade física possuem um controle maior sobre sua agressividade e que neste tema estão envolvidos diversos outros fatores. Procuramos analisar neste estudo alguns destes fatores, relacionados com um questionário (STAXI) que envolve vários sintomas de raiva. Objetivamos verificar se os praticantes de Muay Thai com mais tempo de prática possuem agressividade menor e Auto-estima maior do que os praticantes com menos tempo de prática na atividade. Para isso contamos com um grupo de 54 indivíduos, 16 do sexo feminino e 38 do sexo masculino com idades entre 18 e 33 anos praticantes da arte marcial Muay Thai em 3 academias de Curitiba-PR. Para avaliar a agressividade foi aplicado o Inventário de Expressão da Raiva Traço e Estado (STAXI), (SPIELBERGER, 1927; tradução e adaptação de BIAGGIO, 2003), consistindo em 44 itens, que formam seis escalas e duas sub-escalas, sendo elas: estado de raiva; traço de raiva; temperamento raivoso; reações de raiva; raiva para dentro; raiva para fora, controle de raiva e expressão de raiva. Através do STAXI observaram-se os vários aspectos da agressividade, de que maneira se manifesta no indivíduo e as medidas concisas da experiência e expressão da raiva. A auto-estima foi verificada a partir do Coopersmith Self-esteem Inventory Short Form (COOPERSMITH, 1967; traduzido e adaptado por OKAZAKI, 2004), Composto de 25 questões para marcar verdadeiro ou falso. Para o tratamento estatístico das variáveis estudadas foi empregada uma análise descritiva (média, desvio padrão e frequência), uma correlação de Pearson para verificar a correlação das escalas da agressividade e auto-estima e uma ANOVA para verificar se existe diferença significativa entre o sexo masculino e feminino, a um nível de $p < 0,05$. Observou-se nesta pesquisa que praticantes de Muay Thai com mais experiência na prática na arte marcial possuem uma agressividade menor do que os com menor experiência na prática na luta e que praticantes com mais tempo de prática na arte marcial possuem uma auto-estima maior do que os com menor tempo de prática, evidenciando o objetivo da pesquisa.

Palavras-chave: Muay Thai, agressividade, auto-estima, raiva, prática.

ABSTRACT

Aggressive behavior inside and outside the sport is poorly understood, highly complex and cannot be considered only under the vision of simple assault. There are several factors that lead a person to assault or repress the feeling of anger. Many studies show that individuals who seek to practice physical activity have greater control over their aggressiveness and that this issue are several other factors involved. Seek review in this study some of these factors, related to a questionnaire (STAXI) that involves multiple symptoms of rabies. The objective was to verify whether the practitioners of Muay Thai with more practice time to have less aggressive and self-esteem more than the players with less time to practice the activity. For that we have a group of 54 individuals, 16 females and 38 males aged between 18 and 33 years practicing the martial art Muay Thai gyms in 3 of Curitiba-PR. To assess the aggression was applied Expression Inventory of State and Trait Anger (STAXI) (Spielberger, 1927; translation and adaptation of Biaggio, 2003), consisting of 44 items that form six scales and two sub-scales, which are : state of anger; trace of anger; rabid temperament; reactions of anger, rage inside; anger out, control of anger and expression of anger. Through STAXI have seen the various aspects of aggression, which manifests itself in the way individual and concise measures of experience and expression of anger. Self-esteem was verified from the Coopersmith Self-esteem Inventory Short Form (Coopersmith, 1967, translated and adapted by Okazaki, 2004), composed of 25 questions to mark true or false. For the treatment of statistical variables was used a descriptive analysis (mean, standard deviation and frequency), a Pearson's correlation to determine the correlation of the scales of aggression and self-esteem and an ANOVA to see if there is significant difference between the male and female, to a level of 0.05. Obersvou in this research that practitioners of Muay Thai with more experience in practice the martial art has a lower aggression than those with less experience in practice and that practitioners in the fight with more time to practice the martial arts have a higher self-esteem of that with less time to practice, emphasizing the goal of the research.

Keywords: Muay Thai, aggression, self-esteem, anger, practice.

1. INTRODUÇÃO

1.1 PROBLEMA

A ação esportiva, segundo Nitsch, (1986), é determinada por condições subjetivas e objetivas de ação. Entre as primeiras podemos citar as capacidades físicas do rendimento, aspectos antropométricos e biomecânicos, condições climáticas, etc. Já entre as condições objetivas citamos interesses e atitudes, motivações, expectativas, experiências, opiniões, sentimentos e emoções (SAMULSKI, 2002).

Podemos perceber que tanto a Psicologia quanto o esporte têm aspectos sociais e, portanto, esta primeira, trabalhada no campo esportivo, tem todas as condições de inserir e educar um indivíduo em seu meio social. E este, muitas vezes, é o principal motivo pelo quais algumas pessoas procuram alguma prática desportiva.

De acordo com Singer (1977), a Psicologia é o estudo do comportamento, tendo como objetivo ajudar a compreender, explicar e prever ocorrências. Isto se torna fundamental ao tentarmos entender o porquê as pessoas escolhem esportes coletivos, individuais, esportes radicais ou de luta. Cada indivíduo busca certos sentimentos, realizações ou motivações no esporte, e esta escolha espelha esta busca no ser humano. Por isto a incorporação das atividades físicas nos hábitos cotidianos também é um aspecto fundamental para a obtenção de efeitos positivos dos exercícios sobre a saúde orgânica e mental (AMORIM; SILVA, 1998).

Percebemos que muito tem sido falado e discutido pelos meios de comunicação sobre a ocorrência de brigas, agressões e gangues de lutadores há épocas atrás. Atualmente este tipo de situação não ocorre com tanta frequência, pois os praticantes de artes marciais têm sido educados, através de seus professores, para a não-violência, ou seja, não utilizar seus conhecimentos para qualquer atitude agressiva, mas sim com fins de defesa pessoal. Mesmo assim muitas pessoas ainda ignoram esta idéia achando que estes indivíduos, que praticam as artes marciais, muitas vezes com fins de saúde física e mental, podem ser agressivos. Notamos isto na falta de bibliografias e estudos científicos com temas voltados às artes marciais.

1.2 JUSTIFICATIVA

Segundo Adcock (1965), o estímulo à raiva é um certo tipo de frustração. Queremos sempre punir o agente frustrador de alguma forma. Obviamente uma reação assim tem tido uma importância considerável na história da raça humana, na medida em que nos habilitou a enfrentar a oposição de outras criaturas. O ser humano movido pela ira ou raiva é munido de energias acima do comum, sendo capaz de façanhas físicas além do vigor normal. Por outro lado o raciocínio na situação acaba por ser prejudicado.

À medida que a vida vai dependendo mais da inteligência, a ira violenta torna-se cada vez menos conveniente. E é este pensamento que é passado para os praticantes de artes marciais que, por terem mais conhecimento na questão de técnicas, devem ter a consciência da utilização das técnicas aprendidas.

Nenhum campo social dá tanta importância ao confronto físico entre pessoas como o esporte competitivo. Pelo fato de haver inúmeras agressões ocorridas dentro do esporte com o intuito da vitória.

Os meios de comunicação também contribuem para criar imagens negativas com relação aos esportes competitivos, principalmente referindo-se à praticantes de artes marciais.

Nas artes marciais pode-se observar dentro de uma competição ou treinamento uma agressão instrumental, denominada por Samulski (2002) como uma conduta agressiva como instrumento para alcançar suas próprias metas e impedir que outras pessoas alcancem as suas. Neste contexto, se aceita um possível dano do adversário em favor da realização de metas superiores do rendimento. Já o que se discute é que os praticantes de artes marciais são violentos fora do campo de treinamento e competições, o que não é verdadeiro. As agressões afetivas aparecem em situações de grande carga emocional ou estresse e neste contexto os pensamentos conscientes e cognitivos são bloqueados e o indivíduo acaba agindo de forma impulsiva (SAMULSKI, 20002). Praticantes de artes marciais já têm em sua rotina de treinamento situações de carga emocional considerável. Por este motivo estão acostumados a controlar estes

sentimentos e utilizar o raciocínio lógico e a inteligência para terem sucesso na sua atividade e é isso que os diferencia em momentos que poderiam ser mais agressivos.

Referente à auto-estima, Weinberg & Gould (2001), nos mostram que uma pessoa que se sente autoconfiante tem mais probabilidades de permanecer calmo e relaxado em situações que está sob pressão. Este estado faz com que o foco na tarefa seja mais visado, sem a preocupação com fracassos que além de prejudicar a concentração faz com que o indivíduo sinta-se frustrado, trazendo uma reação negativa e às vezes agressiva.

Visando estes dois fatores é que se pretende analisar comportamentos de praticantes de muay thai, verificando o nível de agressividade e auto-estima.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1- *Objetivo Geral*

Verificar se existe diferença dos níveis de auto-estima e de agressividade em praticantes de Muay Thai.

1.3.2- *Objetivo Específico*

Analisar se existe diferença entre o tempo de prática, auto-estima e agressividade entre os praticantes de Muay Thai em ambos os sexos.

Verificar se existe correlação entre as escalas de agressividade e auto-estima.

1.4 HIPÓTESES

H1: Praticantes de Muay Thai com mais tempo de prática na arte marcial possuem uma agressividade menor do que os com menor tempo de prática na luta.

H2: Praticantes de Muay Thai com mais tempo de prática na arte marcial possuem uma auto-estima maior do que os com menor tempo de prática na luta.

2- REVISÃO DE LITERATURA

2.1 PSICOLOGIA DO ESPORTE

Muitos dirigentes, treinadores, jornalistas e os próprios atletas ainda apresentam resistência à psicologia dentro do ambiente esportivo, apesar de falarem com frequência do estado psicológico de seus atletas. Isto ocorre por diversos motivos: os treinadores brasileiros não gostam e não estão acostumados com resultados a longo prazo, a rivalidade entre as equipes está cada vez maior e mais estressante nas temporadas competitivas e mesmo com muito talento, os atletas não conseguem sair vitoriosos; as equipes tem que obter resultados em um curto período de tempo, o que se torna inviável para a psicologia e também o esporte atual está se apresentando como uma grande fonte econômica, que apesar do grande lucro, tem gastos com patrocínios, mídias e contratos milionários e por este motivo se exige resultados imediatos. Logo, a Psicologia, como uma ciência humana, ainda é pouco percebida e confiada no contexto esportivo brasileiro (BARRETO, 2003 p.25).

Dantas (2001, p.40-41) diz que, “a psicologia surge como grande e imprescindível instrumento para a complementação do círculo da preparação esportiva do atleta e é decisiva para o seu desempenho”.

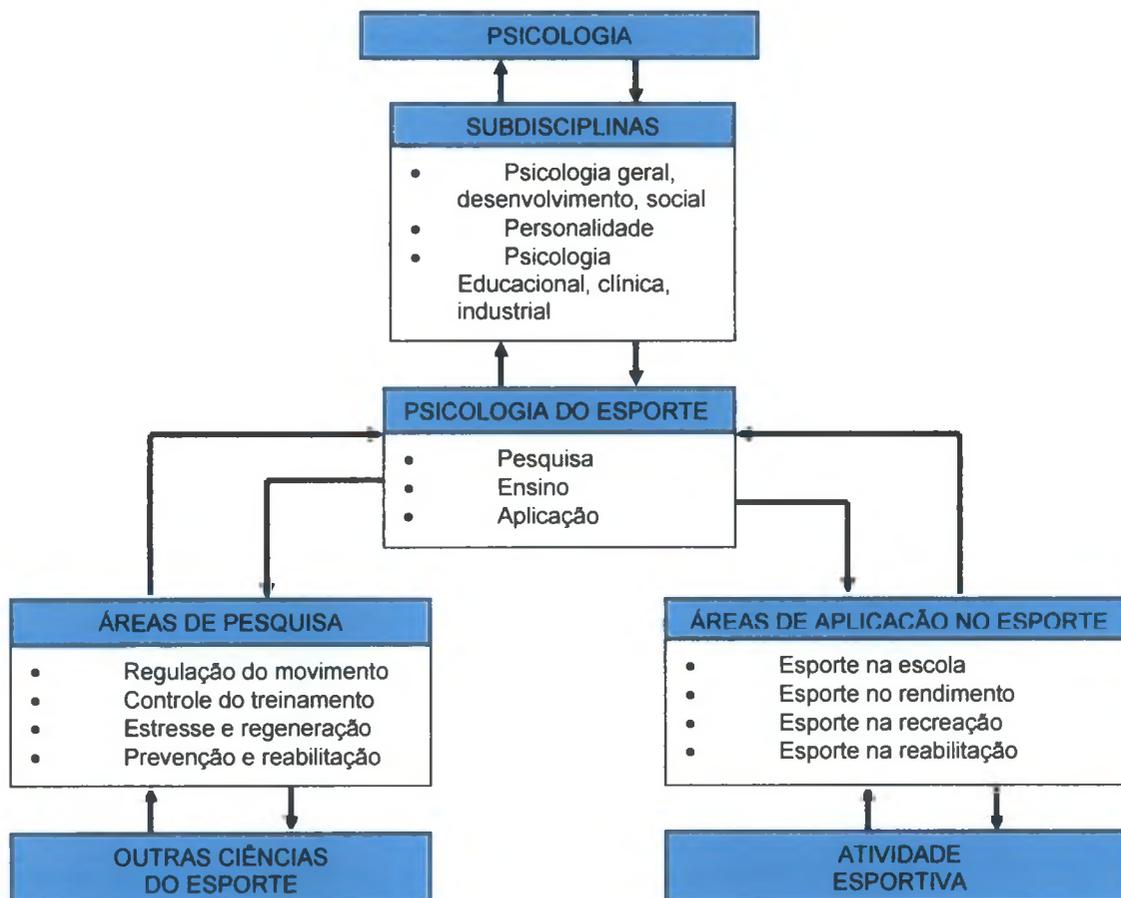
Historicamente, esporte e psicologia do exercício, vieram a complementar-se, quando passaram a se preocupar com o desenvolvimento do esporte de competição (KUNATH apud SMITH et alli, 1995).

Temos diversas definições, entre diversos autores no mundo inteiro, tentando explicar o complexo que é a Psicologia Esportiva e do Exercício. Logo, existem tantas teorias, definições e interpretações quantos são os psicólogos do esporte no mundo. Muitos deles entendem como uma subárea da Psicologia Aplicada (Psicologia no esporte) e outros como uma disciplina das Ciências do Esporte (SAMULSKI, 2002 p. 2).

Segundo Samulski (2002), a Psicologia do Esporte é uma das disciplinas da Ciência do Esporte e constitui um campo da Psicologia Aplicada. De acordo com ele a Psicologia Esportiva não deve ser interpretada só como uma matéria da Psicologia Aplicada, pois o esporte e suas ações esportivas têm suas regras próprias, estruturas e princípios. Conseqüentemente surge uma necessidade desta psicologia recorrer a teorias e métodos psicofisiológicos que se adaptem a situações esportivas específicas.

O desenvolvimento destas teorias e métodos podem contribuir para o desenvolvimento da própria Psicologia, pois ela e o esporte estão intrinsecamente relacionados.

Figura 1 – Psicologia do Esporte e suas inter-relações com a Psicologia, com outras Ciências do Esporte e com a atividade esportiva



“A Psicologia do Esporte também se desenvolve como ciência. Porém devemos trabalhar com atenção e exatidão científica na prática esportiva para não convertê-la em uma Psicologia que simplifica todos os fenômenos. Outro aspecto é que a prática esportiva é um campo ideal de investigação para a Psicologia do Esporte. Ela necessita do esporte para comprovar suas teorias e para poder aplicar seus métodos” (SAMULSKI, 2002, p.6)

Segundo Nitsch (1989), “a Psicologia do Esporte analisa as bases e efeitos psíquicos das ações esportivas, considerando por um lado a análise de processos psíquicos básicos (cognição, motivação, emoção) e, por outro lado, a realização de tarefas práticas do diagnóstico e intervenção”. E ele ainda completa dizendo que “a função da Psicologia do Esporte consiste na descrição, explicação e prognóstico de ações esportivas, com o fim de desenvolver e aplicar programas, cientificamente fundamentados, de intervenção, levando em consideração os princípios éticos” (NITSCH, 1986).

De acordo com a Federação Européia de Associações de Psicologia do Esporte – Fepsac (1996), a Psicologia do Esporte se refere aos fundamentos psicológicos, processos e conseqüências da regulação psicológica das atividades relacionadas ao esporte, de um ou mais praticantes dos mesmos. O foco desse estudo está nas diferentes dimensões psicológicas da conduta humana (afetiva, cognitiva, motivadora ou sensório motora) (BECKER, 2000).

Outro conceito entende que a Psicologia do Esporte procura melhorar o atendimento psicológico dos atletas, equipes e técnicos, visando o aperfeiçoamento das condições emocionais que podem ter seus desempenhos prejudicados por más condições de saúde mental (CRATTY, 1984).

A Psicologia do esporte e do exercício, segundo Weinberg & Gould (2001, p. 28) “é o estudo científico de pessoas e seus comportamentos em contextos esportivos e de exercícios e as aplicações práticas de tal conhecimento”.

Barreto (2003 p.62) define a Psicologia Esportiva como uma ciência do comportamento que exercita e auxilia treinadores e atletas de alto rendimento, através de uma metodologia voltada para desenvolver e aprimorar habilidades, como: auto-eficácia e eficiência, na adaptação ao estresse antes da competição e principalmente capacitar cognitivo, emocional e psicomotoramente o atleta para enfrentar diversas situações, buscando uma máxima performance.

A Psicologia Esportiva é uma disciplina que investiga as causas e os efeitos das ocorrências psíquicas que o ser humano apresenta antes, durante e após o exercício ou o esporte, sejam estes de cunho educativo, recreativo, competitivo ou reabilitador (BECKER JR, 2000).

Mas a maioria das pessoas estuda a Psicologia do Esporte e do Exercício com dois objetivos: entender como os fatores psicológicos influem no desempenho físico de um indivíduo e compreender de que forma a participação em atividades física (esportes e exercícios) afeta o desenvolvimento psicológico, a saúde e o bem-estar de um indivíduo (WEINBERG E GOULD, 2002).

No esporte, especialmente durante o treinamento e competição, surgem condições não existentes na vida humana normal. Nem no trabalho profissional, nem nas pesquisas de psicologia geral acontece tamanha dedicação de todas as forças não só físicas como da alma. "Daí ficar à psicologia do esporte, sendo sua característica, pesquisar os fenômenos psíquicos, a ação psíquica e o jogo da força, no limite da capacidade normal do homem" (FILHO 1998, p.64).

A psicologia do esporte se aplica a uma grande parcela da população, embora alguns profissionais a usem para ajudar somente atletas de elite a atingir um desempenho máximo. Mas ainda há os que se preocupam com crianças, indivíduos com incapacidades físicas e mentais, com idosos e com praticantes normais. Nos últimos tempos, vários psicólogos têm se focado nos fatores psicológicos envolvidos na atividade física, desenvolvendo estratégias para encorajar sedentários a exercitarem-se ou avaliando a efetividade do exercício como tratamento para depressão (WEINBERG E GOULD, 2002).

A psicologia do esporte contemporânea tem duas especialidades: a psicologia esportiva clínica e a psicologia esportiva educacional. A primeira procura focalizar sua atenção nos atletas que requerem tratamento especial, pois desenvolvem graves transtornos emocionais, transtornos alimentares e abuso de substâncias, por exemplo. A segunda especialidade acaba por tomar os psicólogos em "técnicos mentais", que, por meio de sessões de grupo e individuais, educa atletas e praticantes de exercícios em relação às habilidades psicológicas e seu desenvolvimento. O controle de ansiedade, o desenvolvimento da confiança e o aperfeiçoamento da comunicação são áreas que estes especialistas tratam (WEINBERG E GOULD, 2002). Estes dois tipos de especialistas devem conhecer profundamente tanto a psicologia como a ciência do exercício e do esporte (Ver figura 2).

Weinberg e Gould (2002), ainda nos mostram três orientações predominantes, as quais os psicólogos do esporte e do exercício escolhem entre muitas outras: orientação psicofisiológica, orientação sociopsicológica e orientação

Figura 2 – Psicologia do Esporte e do Exercício

Domínio de conhecimento da ciência do esporte	Domínio de conhecimento da Psicologia
Biomecânica	Psicopatologia
Fisiologia do exercício	Psicologia clínica
Desenvolvimento motor	Psicologia do aconselhamento
Aprendizagem e controle motor	Psicologia do desenvolvimento
Medicina esportiva	Psicologia experimental
Pedagogia do esporte	Psicologia da personalidade
Sociologia do esporte	Psicologia fisiológica

cognitivo-comportamental. Os psicólogos com orientação *psicofisiológica* acreditam que a melhor maneira de estudar o comportamento no exercício e esporte é examinar os processos fisiológicos do cérebro e suas influências sobre a atividade física. Eles avaliam batimentos cardíacos, atividades de ondas cerebrais e potenciais de ação muscular, determinando relações entre estas medidas com o comportamento no esporte e exercício. Os psicólogos com orientação *sociopsicológica* supõem que o comportamento é determinado por uma interação entre o ambiente (principalmente o social) e a constituição pessoal do atleta ou praticante do exercício. Frequentemente examinam de que maneira o ambiente social de um indivíduo influencia seu comportamento e de que forma o comportamento influencia o ambiente sociopsicológico. Já o psicólogo com orientação *cognitivo-comportamental* enfatiza as cognições ou pensamentos e os comportamentos do atleta ou praticante de atividade física, acreditando que o pensamento é central na determinação do comportamento. Aqui, se desenvolvem medidas de relatos pessoais para avaliar a autoconfiança, ansiedade orientações ao objetivo, a visualização mental e a motivação intrínseca. Desta forma percebe-se o modo como estas avaliações estão relacionadas com a mudança de comportamento do indivíduo.

Deve-se compreender que a Psicologia do Esporte não foi concebida para prescrever receitas aos praticantes, como algumas pessoas compreendem. Ela também se desenvolve como ciência. Porém deve-se trabalhar com atenção e exatidão científica na prática esportiva para não convertê-la em uma Psicologia que simplifica todos os fenômenos. Outro aspecto é que a prática esportiva é um campo ideal de investigação para a Psicologia do Esporte, pois ela necessita do esporte para comprovar suas teorias e para poder aplicar seus métodos (SAMULSKI, 2002). Para este autor o problema está no fato de que as pessoas que se ocupam da parte prática possuem conceitos e compreensões diferentes sobre o que seja ciência e o que seja a prática. Nesse caso, eles devem se aprimorar tanto na parte prática como no campo teórico. Assim pode-se desenvolver uma boa cooperação que ajudará tanto a Psicologia do Esporte como a prática esportiva.

Para Weinberg & Gould, (1990), os Psicólogos do Esporte precisam entender e ajudar qualquer indivíduo praticante de esportes seja atleta de elite, crianças, jovens, idosos, pessoas que praticam no tempo livre, a fim de desenvolver uma boa performance, satisfação pessoas e um bom desenvolvimento da personalidade por meio da participação.

Logo, a preparação psicológica é definitiva e essencial no sucesso dos esportes, principalmente os de competição (Paim, 2003, p.2). A preparação psicológica é apresentada hoje, como uma parte inseparável do treinamento (Samulski, 2002), jogo ou qualquer outra forma organizacional do processo de treinamento (Ejem et alli 1983; Zakharov, 1992; Brandão, 1997), sendo considerada tão importante quanto o treinamento físico.

2.2 AUTO-ESTIMA

Frente à popularização das ciências, em especial da psicologia, muitos dos assuntos que eram discutidos somente dentro das academias e por profissionais da área, hoje são de domínio público e freqüentemente são comentados em conversas informais nos diversos ambientes sociais. A auto-estima tem passado pelo mesmo processo de popularização, apesar de nem sempre ser discutido ou entendido de forma correta (OKAZAKI, 2004).

De todos os julgamentos, o mais importante que o ser humano faz é o que ele faz sobre si mesmo. É uma necessidade humana fundamental, pois, não se pode permanecer indiferente à auto-avaliação (BRANDEN 1992).

A auto-estima é a dimensão avaliativa e afetiva do auto-conceito e se refere também às preocupações com o eu e a auto-imagem (SANTROCK , 1994). Logo, para entendermos melhor a auto-estima temos que tomar conhecimento do que significa o termo *autoconceito*.

O *autoconceito*, segundo Samulski (2002), tem sido considerado um fator de grande importância para a qualidade de vida. Em várias pesquisas realizadas já se mostrou que o *autoconceito* é a variável que possui a correlação mais alta com a satisfação que um indivíduo sente em relação à sua vida. Este *autoconceito* positivo é um componente que está no centro do bem-estar psicológico; a auto-estima é criticamente ligada à qualidade de vida fenomenologicamente experimentada.

A visão tradicional sugere que o *autoconceito* se refere a todos os aspectos do conhecimento que dizem respeito a quem o indivíduo é, e a auto-estima se refere mais especificamente à avaliação dada a este conceito (Rhodewalt & Agustsdottir, 1986:48 apud SAMULSKI, 2002).

Observa-se nas pesquisas de autores como Albinson (1974);Heinzelmann & Bagley (1970); e Wheeler (1982), que as pessoas que realizam atividades físicas têm uma auto-estima global mais alta que os sedentários. Além disso, segundo outros autores, citados por Samulki (2002), o nível de fitness é relacionado positivamente com o *autoconceito* e o conceito corporal.

A auto-estima também está relacionada a percepções de ameaça e às mudanças correspondente na ansiedade de estado. Atletas com baixa auto-estima, por exemplo, têm menos confiança e experiência e mais estados de ansiedade que os de maior auto-estima (WEINBERG & GOULD, 2001).

Brandão e Matsudo (1990), afirmam de que “a prática regular do exercício é associada a uma modificação da saúde emocional, trazendo uma melhor auto-estima entre outras vantagens”.

Buriti (1997), diz que pela prática de atividade física e esportiva, são alcançadas habilidades psicológicas, entre elas a auto-estima positiva.

De uma forma geral, o nível de satisfação com a vida pode ser refletido em escalas que avaliam a auto-estima, tanto em crianças e adultos jovens como idosos. Há evidências de que as pessoas que tem um estilo de vida mais ativo tendem a ter uma percepção de bem-estar psicológico positivos (NAHAS, 2000).

Dentre os diversos temas estudados na psicologia, o que tem grande influência na performance é a auto-estima. McMullin e Carney (2004) definem a auto-estima como, “um construto sócio-psicológico que se usa para analisar as atitudes, percepções e preocupações do indivíduo”. Ela também pode ser vista como, o entendimento que a pessoa tem de suas qualidades, o quanto é bom ou ruim, valioso ou sem valor, positivo ou negativo, superior ou inferior (THOITS, 1999). Ela pode ser definida como a visão que o indivíduo tem de si mesmo, ou o grau que a pessoa mantém as atitudes de aceitação ou rejeição de si mesmo (GUILLON et ali 2003).

Na conquista do sucesso a auto-estima é de grande importância (LOPES, 1963; RIBEIRO, 1992). O modo como o atleta se vê ou o modo como ele acha que os outros os vêem, é um fator de grande importância para uma boa performance (TUTTLE apud DÜRRWÄCHTER 1984).

Um dos primeiros autores que iniciou o estudo da auto-estima foi Stanley Coopersmith, com o trabalho chamado *The antecedents of self-esteem* (1967). Este tem sido tradicionalmente o mais citado por pesquisadores. Este autor estudou as condições ou experiências que debilitam a auto-estima, empregando métodos psicológicos tradicionais, principalmente a observação controlada (GOBITTA e GUZZO, 2002).

Coopersmith (1967) estudou a auto-estima em crianças e os fatores que poderiam aumentar ou diminuir o seu nível, definindo-a como sendo a avaliação que o indivíduo faz e mantém em relação a si mesmo. Enuncia uma atitude de aprovação ou desaprovação e mostra o quanto o indivíduo se considera capaz, importante e valioso. Logo, para o autor, “a auto-estima é um juízo de valor que se expressa mediante as atitudes que o indivíduo mantém em face de si mesmo” (COOPERSMITH, 1967, p.45). É uma experiência que o indivíduo expõe aos demais por relatos verbais e expressões públicas de comportamentos.

A auto-estima também pode ser entendida como uma sensação fundamental de eficácia e um sentido inerente de mérito, ou uma interação da confiança com o respeito próprio (BRANDEN, 1993).

A auto-estima está intimamente ligada a percepções, mas também à emoções ligadas a um indivíduo. O conceito se conclui como o conjunto de características que define um sujeito, e o significado e a valorização que este consciente ou inconscientemente se concede (HURTADO, 2004), ou seja, “a visão de um indivíduo de si mesmo, ou o grau que a pessoa mantém atitudes de aceitação ou rejeição de si mesmo” (GUILLON, CROCQ e BAILEY, 2003). Com poucas exceções patológicas, todas as pessoas em nossa sociedade têm uma necessidade ou desejo por uma base estável, firme e geralmente alta de avaliação delas mesmas, por auto-respeito ou auto-estima, e pela estima dos outros. (FOUSS e TROPPEMANN, 1980)

A construção da auto-estima se faz através de diversas interações do indivíduo com todas as pessoas envolvidas em seu convívio. Alguns pesquisadores acreditam que auto-estima adquire sua forma de acordo com as experiências ocorridas na infância (WIGFIELD e ECCLES, 1994).

A formação da auto-estima começa no início da vida com os primeiros esboços do que a criança recebe de informações, principalmente as que vêm das figuras mais importantes, ou com as quais a criança mantém maior contato, e são mais significativas no início de sua vida (HURTADO, 2004). Embora este desenvolvimento da auto-estima aconteça na infância, isso afeta como os indivíduos se vêem e como vêem os outros para o resto de suas vidas (DEWITT e KOLLANDA, 2000).

A forma como nos sentimos a cerca de nós mesmos é algo que afeta crucialmente todos os aspectos de nossa experiência, afetando todas as interações que mantemos com outras pessoas. Nossas reações aos acontecimentos do cotidiano são determinadas por quem e pelo que pensamos que somos. De todos os julgamentos que fazemos, nenhum é tão importante como o que fazemos sobre nós mesmos. Assim a auto-estima é a chave para o sucesso ou o fracasso (BRANDEN, 1992, p. 9).

Uma das questões inerentes à auto-estima seria quais os fatores que poderiam influenciar positiva ou negativamente a auto-estima, e com que fatores a auto-estima poderia estar relacionada (OKAZAKI, 2004).

No início de seu trabalho, Stanley Coopersmith, em 1967, estabeleceu correlações entre determinados fatores que poderiam estar correlacionados com a auto-estima, sendo estas variáveis a condição econômica da família, grau de instrução, localização geográfica, classe social, ocupação do pai ou mãe, ou presença constante da mãe em casa (GOBITTA e GUZZO, 2002). Estes fatores não apresentaram correlação significativa com a auto-estima.

O que ele constatou como significativo para a formação do "eu" foi o relacionamento entre a criança e os adultos importantes de sua vida. Ele encontrou cinco condições que contribuem para melhorar a auto-estima da criança:

- a) experimentar uma total aceitação de seus pensamentos, sentimentos e valores pessoais;
- b) estar inserida num contexto com limites claramente definidos, desde que sejam justos e não opressores;
- c) os pais não usarem de autoritarismo e violência para controlar e manipular a criança, bem como não humilhar, nem a ridicularizar;
- d) os pais devem manter altos padrões e altas expectativas em termos de comportamentos e desempenhos da criança; e,
- e) os pais devem apresentar um alto nível de auto-estima, pois eles são exemplos vivos do que a criança precisa aprender.

Na composição de uma avaliação pessoal da auto-estima, um dos aspectos fundamentais faz relação com os efeitos das emoções, ou seja, de acordo o nível de auto-estima o indivíduo se sente mais ou menos confortável com a sua imagem (HURTADO, 2004). Quanto maior a auto-estima melhor equiparado o indivíduo se encontra para lidar com as derrotas, maiores são as possibilidades de se relacionar melhor com aqueles que o cercam, maior será a sua auto-confiança (BRANDEN, 1992).

Durante anos a auto-estima vem sendo o tópico de muitos debates entre pesquisadores. Desde como esta se desenvolve, até os efeitos sobre a personalidade (DEWITT e KOLLANDA, 2000). Sendo um dos construtos mais importantes da

psicologia e pode influenciar todos os outros (DURBIN, 1982). "É simplesmente a mais importante variável na vida de um indivíduo" (KEAT, 1974, p.47).

Muitos autores possuem definições do que vem a ser a auto-estima, estas definições se encontram entre três grandes modelos.

O modelo de aceitação social propõe que a auto-estima se origina da aceitação de outros. O modelo de competência sugere que a auto-estima é baseada na percepção de competência em determinadas áreas da vida. E o modelo de preocupação - cultural-pessoal, que a cultura provoca um foco no *eu* que guia a uma auto-estima elevada (WILLIAMS, 2004, p.1).

A auto-estima, problemas de comportamento, problemas de aprendizagem e depressão, foram pesquisados em 61 estudantes de ensino médio. Com a divisão dos grupos realizada entre problemas de comportamento e problemas de aprendizagem, foi encontrada diferença significativa entre os grupos na auto-estima. Tendo o grupo com problemas de aprendizagem apresentado uma auto-estima inferior em relação ao grupo de problemas de comportamento, ambos apresentaram valores altos de depressão (STANLEY, DAÍ e NOLAN, 1997).

Dentre os diversos estudos, os correlacionais são muito utilizados na análise da auto-estima, apresentando uma correlação elevada com o controle emocional e o auto-conceito (MARTIN e COLEY, 1984). A auto-estima elevada também apresentou valores altos correlação positiva com o alto status social, segundo Smith et alli 1973, e o nível sócio econômico (SIMON, 1972). Ela se mostrou positivamente correlacionado com a ligação com a família em universitários (BURNETT e WRIGHT, 2002).

Embora muitos estudos tenham sido realizados, poucos deles tentaram estabelecer alguma correlação da auto-estima com questões ligadas ao esporte. No início da década de noventa, foi realizada uma pesquisa com estudantes de segundo grau, onde auto-estima apresentou uma alta correlação com a motivação para a participação em esportes (KINCEY et alli,1993).

Coelho et alli (2004), em um de seus estudos, dividiu uma amostra em dois grupos de atletas e não atletas, e verificou não haver diferença entre os grupos no que diz respeito auto-estima.

Em um estudo realizado com 151 atletas, a auto-estima foi correlacionada com a auto-estima observável, fornecida pelos técnicos das equipes, e o comportamento em

grupo das atletas. Onde a auto-estima apresentou significância estatística com os as variáveis, porém com baixos valores de correlação, o que mostra o pouco conhecimento dos técnicos em relação à auto-estima de suas atletas (OKAZAKI et alli, 2004, 1).

A importância em se estabelecer correlações de assuntos da psicologia , como a auto-estima, com fatores ligados a performance, pode ajudar no treinamento e no desempenho de atletas de competição (OKAZAKI, 2004).

2.3 AGRESSIVIDADE

“O esporte, como fenômeno social, embora acabe por gerar uma lógica própria, é inevitavelmente resultado de várias situações desencadeadas por aspectos e características singulares do padrão social que o suporta e sustenta. Traz em si mesmo as ânsias que estão presentes na sociedade” (MACHADO, 1997).

A ação violenta, segundo Machado (1997), sempre existiu entre os homens, desde os tempos mais remotos até os dias atuais. Sua principal característica é que ela muda de fisionomia e de escala porque detém as formas de influência das sociedades, nas quais também se mudam a administração de todos os aspectos da vida social, a tecnologia e os meios de comunicação em massa.

A violência nos meios esportivos acaba por atingir a popularidade do esporte, quando se têm pessoas expressando, sem limites, toda a agressividade acumulada, embora nem sempre ela seja oriunda das questões esportivas, mas sim, sociais (MACHADO, 1997).

A agressão no esporte tornou-se um fato muito comum, sendo vista em arquibancadas, campos, quadras e em muitos outros lugares. O esporte tem um grande potencial de ser um veículo para controlar ou reprimir essa violência e por este motivo é uma preocupação importante para as pessoas envolvidas no esporte (WEINBERG E GOULD, 2002).

Na vida, como nos esportes, muitas vezes o progresso e a realização dependem de uma agressividade adequada. Por isso a agressividade não é necessariamente um atributo indesejável da personalidade, basta que ela seja usada de maneira construtiva e positiva, de acordo com as regras desportivas e culturais, inerentes ao desporto praticado (HOKINO e CASAL, 2001).

O termo *agressão* é usado de várias formas no esporte e no exercício. Ela pode ser “boa” (por exemplo, uma disputa de bola) e também pode ser “ruim” (atos antidesportivos). O termo pode criar associações automáticas produzir julgamentos de valor e respostas emocionais positivas ou negativas. Mas a maioria dos comportamentos agressivos em ambientes esportivos e de atividade física parece não ser inerentemente desejável ou indesejável, mas depender de interpretação (WEINBERG E GOULD, 2002).

2.3.1 Definições

A maioria dos psicólogos define *agressão* como alguma forma de comportamento dirigido ao objetivo de prejudicar ou ferir um outro ser vivo que está motivado a evitar tal tratamento (BARON E RICHARDSON, 1994).

O conceito de *raiva*, usualmente se refere a um estado emocional que abrange sentimentos que variam de leves aborrecimentos, até a fúria e cólera. A *Agressividade*, a *Agressão* e a *Violência* se referem a comportamentos expressados em relação a outras pessoas, em relação a objetos do meio ou até mesmo em relação à própria pessoa (HOKINO e CASAL, 2001). Estes autores ainda completam que a emoção de *Raiva* é uma condição necessária, mas não suficiente para o desenvolvimento de comportamentos agressivos, pois a maneira como uma pessoa vivencia suas emoções de *Raiva* e as expressam em comportamentos agressivos ou não, dependerá de muitos fatores, principalmente de sua personalidade.

Examinando esta e outras definições semelhantes, Gill (1986) define quatro critérios de *agressão*:

- É um comportamento físico ou verbal (e não uma atitude ou emoção)
- Envolve danos ou ferimentos
- É dirigida a um ser vivo
- Envolve intenção

Portanto, quando os psicólogos esportivos discutem *agressão* em geral, eles se referem ao que muitos chamam de *agressão “má”*. Mas nem sempre essa *agressão má* é *agressiva* de acordo com a definição da psicologia do esporte. O que muitas pessoas chamam de *agressão boa* no esporte são chamados de comportamento *assertivos* na

psicologia do esporte, ou seja, jogar dentro das regras com alta intensidade e emoção, mas sem intenção de causar danos (WEINBERG E GOULD, 2002).

Para HOKINO e CASAL (2001), o comportamento agressivo é um dos fatores que mais tem gerado conflitos em nossa sociedade, gerando uma ambivalência em relação à agressividade, pois muitos a admiram, principalmente quando ela se apresenta como iniciativa criadora, mas muitos também a condenam e a repudiam quando ela se apresenta como uma das alterações de conduta que mais preocupam os estudiosos, educadores e pais. A estas circunstâncias soma-se a diversidade e a distância existente nas conceituações teóricas acerca de sua origem, funções e modificabilidade da agressão, criando conseqüentemente confusão com respeito ao que deve ser feito ou não se deve fazer, quando nos encontramos diante de um comportamento agressivo.

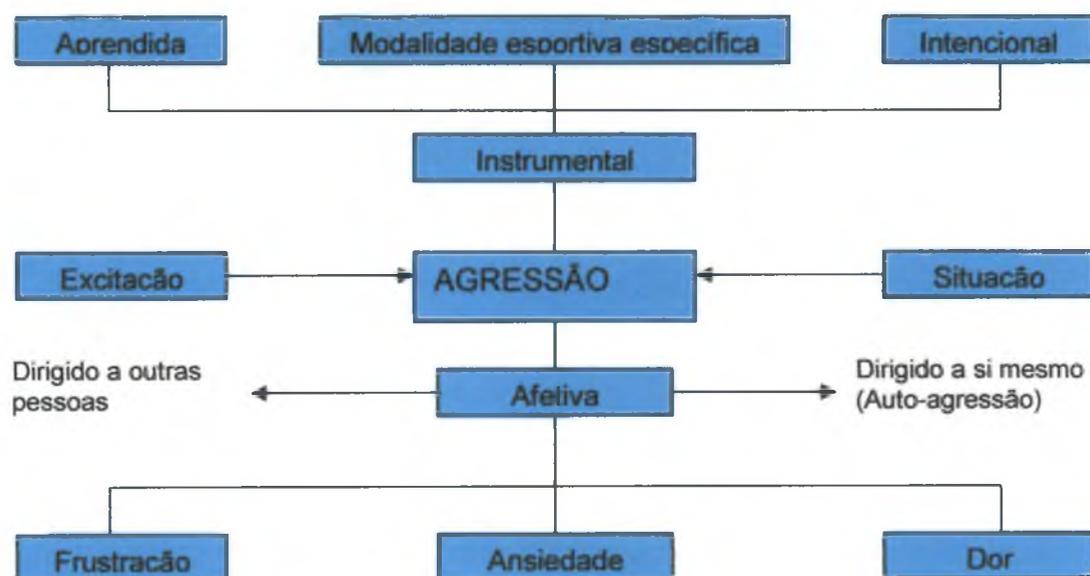
Agressividade representa, segundo Gabler (1987:94), “uma disposição permanente (motivo) de uma pessoa para comportar-se numa determinada situação de forma agressiva. Um comportamento é denominado agressivo quando existe só a intenção ou o desejo de prejudicar outra pessoa – independente da realização da ação agressiva e dos efeitos prejudiciais pretendidos”. Este autor ainda nos diz que uma conduta só é tida como agressiva quando há o desrespeito das normas sociais e regras esportivas e há a pretensão de prejudicar outra pessoa no sentido de provocar-lhe um prejuízo ou dano pessoal, do qual pode resultar alguma forma de lesão corporal ou sofrimento psíquico.

Diz-se que o indivíduo é agressivo quando, habitualmente, dá mostras de ter prazer em ferir ou humilhar a outros indivíduos. Freud considera essa propensão como uma das “pulsões fundamentais do homem”. A observação imparcial dos fatos, porém, leva à constatação de que o grau de agressividade varia imensamente de uma pessoa para outra e é fortemente influenciado pelas condições de vida, sobretudo da infância e adolescência (LOBO, 1973).

Lorenz, (1966) apud Hokino e Casal (2001), diz que a agressão é um impulso inato inevitável, que desempenhou uma função positiva na história da evolução do ser humano. Seguindo a coerência desta afirmativa, este impulso não deveria ser inibido, senão canalizado, para que sua descarga fosse realizada através de atividades socialmente adequadas.

Husman e Silva (1984) diferenciam dois tipos de agressão: agressão hostil, ou reativa, e agressão instrumental. Com a agressão hostil, o objetivo principal é causar danos físicos ou psicológicos a outro indivíduo. A agressão instrumental, por outro lado, ocorre na busca de algum objetivo não-agressivo (WEINBERG E GOULD, 2002). Devemos considerar que a agressão instrumental é a base de todas as competições esportivas, pois nas relações agônicas, até mesmo com cólera, ela faz parte da luta competitiva na procura da vitória. Os esportes de contato, por exemplo, oferecem maior probabilidade de agressão direta e as regras determinam seu uso (BARRETO, 2003).

Figura 3 – Diferentes formas de agressão



Naturalmente, agressões hostil e instrumental envolvem tanto a intenção de ferir quanto a de prejudicar. Embora a maioria seja instrumental, isso não a torna aceitável (WEINBERG E GOULD, 2002).

Diferente de Weinberg e Gould (2002), que nos mostra agressividades hostil e instrumental, citadas acima, Samulski (2002) propõe a agressão afetiva ao invés da hostil. Segundo o autor, ela pode ser dirigida a outras pessoas e objetos ou a si mesmo. O nível de frustração, ansiedade e tolerância à dor influenciam de forma decisiva o surgimento da agressão afetiva.

A agressão afetiva, segundo Samulski (2002), aparece em situações de grande carga emocional (estresse emocional). Nesse contexto, os processos de controle consciente e cognitivo são bloqueados, e a pessoa reage impulsivamente, sem pensar nas conseqüências prejudiciais de seu comportamento.

Buss (1961), citado por Singer (1975), ainda utiliza outro termo referente à agressão afetiva ou hostil. É chamada de agressão de cólera que é iniciada por qualquer estímulo que induza à cólera: insulto, ataque ou presença de elementos desagradáveis que vão desembocar numa agressão ou intenção de provocar sofrimento em outro indivíduo.

No caso da auto-agressão, uma pessoa dirige o comportamento agressivo contra si mesmo pretendendo prejudicar-se ou lesar-se. Isso é conseqüência de sensações de culpa e frustrações (SAMULSKI, 2002).

2.3.2 Determinantes da agressão

Para se compreender melhor as causas do comportamento agressivo em geral e, em particular no esporte, deve-se levar em consideração fatores genéticos, fatores psicológicos, socialização, o sistema de valor sócio-cultural e a sua influência, as condições político-econômicas nas quais se vive características do desporto, expectativa de funções, significação da competição, os expectadores, a mídia, a comercialização, entre outros (MACHADO, 1997).

Existe uma interdependência funcional entre as condutas agressivas e as condições permanentes específicas da modalidade esportiva (ver figura 4) (SAMULSKI, 2002).

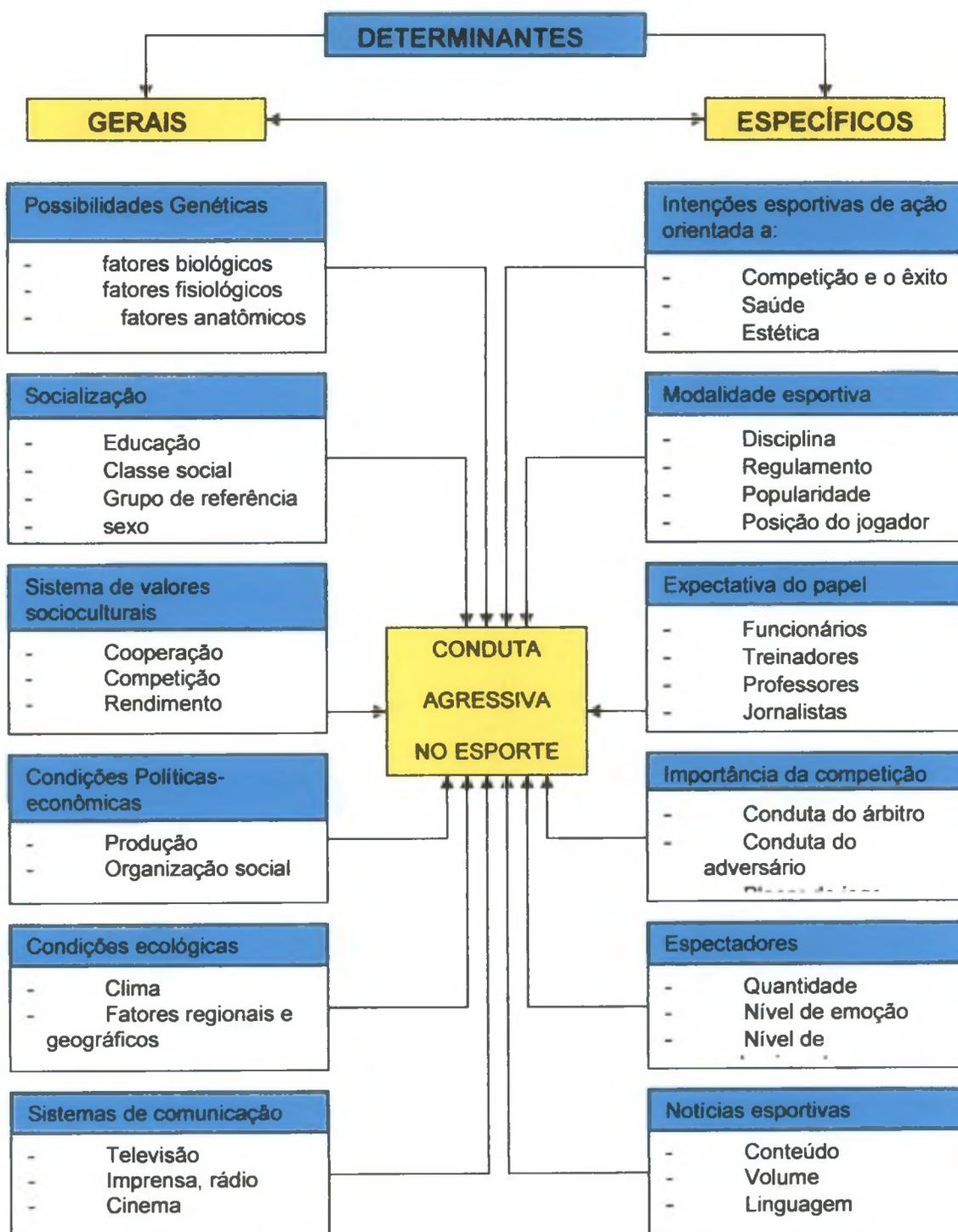
O surgimento de comportamentos agressivos e violentos depende de forma significativa da importância emocional que a situação esportiva representa para cada indivíduo (SAMULSKI, 2002).

Weinberg e Gould (2002) nos mostram que esportes competitivos diferem de muitas atividades na medida em que são geralmente realizados na presença de espectadores. O envolvimento destes é geralmente educado e apoiador, mas em casos de violência a situação muda.

Espera-se que certas situações provoquem comportamentos agressivos. A agressão é provável quando os atletas estão frustrados, geralmente quando estão

perdendo, consideram situações injustas, estão constrangidos, sofrendo fisicamente ou com desempenho abaixo de suas capacidades (WEINBERG e GOULD, 2002).

Figura 4 – Determinantes gerais e específicos do comportamento agressivo no esporte



O comportamento agressivo apresenta-se idêntico em homens e mulheres, ou seja, os circuitos neurais responsáveis pela reação de raiva são os mesmos. Aponta-se, contudo, diferenças entre os sexos relacionadas às situações em que tais comportamentos são manifestados e os mecanismos hormonais que desencadeiam ou inibem a agressividade (SILVA e CASAL, 2000).

As expressões de raiva e agressão, segundo Silva e Casal (2000), envolvem diversas manifestações psico-biológicas, dentre elas reações psicomotoras, alterações endócrinas e neurovegetativas. De acordo com Brandão (1995) apud Silva e Casal (2000), a regulação do comportamento agressivo estria relacionado a três estruturas, em especial os bulbos olfatórios, associados à percepção de sinais olfatórios e à inibição tônica da reatividade do organismo; o septo, cuja lesão proporciona a hiperatividade e facilita a agressão; as fibras serotoninérgicas ascendentes, originadas nos núcleos de Rafe, também vêm desempenhar o papel associativo entre os significados das informações sensoriais e a reação emocional. Ainda são apontadas outras áreas como as amígdalas, córtex temporal e hipotálamo que estriam relacionados de alguma forma com a agressividade.

2.3.3 Teorias

Os psicólogos, segundo Weinberg e Gould (2002), apresentam quatro teorias em relação às causas de agressão: teoria do instinto; teoria da frustração-agressão; teoria da aprendizagem social e teoria da frustração-agressão revisada.

De acordo com a *Teoria do instinto* as pessoas têm um instinto inato de serem agressivas que se desenvolve até que ele inevitavelmente seja expressado. Esse instinto pode tanto ser expressado diretamente pelo ataque de um outro ser vivo como deslocado por meio de catarse, na qual a agressão é liberada ou expulsa por meios socialmente aceitáveis como o esporte. Logo, o esporte e exercício desempenham uma função muito importante na sociedade na medida em que permitem que as pessoas canalizem seus instintos agressivos de formas aceitáveis socialmente. (WEINBERG E GOULD, 2002). Freud apresentava dois conjuntos de instintos: os de vida (Eros), compreendendo a sexualidade e autopreservação, e os de morte (Thanatos), relacionados à morte, agressão e destruição. Assim sendo, os comportamentos

agressivos seriam resultados de impulsos à destruição, atendendo aos instintos de morte (SILVA e CASAL, 2000).

HOKINO e CASAL (2001) citam que muitos autores acreditam que o homem possui um instinto de agressão, apresentando-se o estímulo apropriado - frustração, por exemplo - uma pessoa irá naturalmente reagir de modo agressivo. Ela não precisa aprender a ser agressiva, mas no entanto aprende maneiras específicas e culturalmente prescritas de condutas agressivas.

Samulski (2002) completa dizendo que esta teoria parte do princípio de que a agressão representa um instinto inato, espontâneo e cumulativo, o qual provoca no organismo humano uma acumulação contínua de energia agressiva, que deve ser descarregada de vez em quando. Ele ainda nos diz que a descarga de energia negativa depende de estímulos provocadores externos. Quanto mais tempo faltam esses estímulos, tanto mais o organismo os procura.

A *teoria frustração-agressão*, segundo Samulski (2002), parte da hipótese que vivências de fracasso (frustrações) provocam agressões. Frustração é definida “como um impedimento de uma atividade atual dirigida a uma meta”. O objetivo do comportamento agressivo é prejudicar intencionalmente outra pessoa ou outro objeto. Frustrações não provocam automaticamente condutas agressivas. Comportamento agressivo é uma das reações possíveis na presença destas frustrações. Regressão, resignação e decepção são outras reações. O autor ainda nos coloca que a conduta agressiva depende dos seguintes fatores:

- Tendências agressivas;
- Intensidade das frustrações passadas;
- Quantidade e intensidade das frustrações;
- Causas das frustrações.

Para Weinberg e Gould (2002), esta teoria também é chamada de teoria do impulso e estabelece simplesmente que a agressão é o resultado direto de uma frustração que ocorre devido a bloqueios do objetivo ou falhas, apoiando o autor citado no parágrafo acima.

A hipótese a princípio fazia sentido para os psicólogos intuitivamente porque a maioria dos atos agressivos acontece quando as pessoas estão frustradas. Entretanto, esta visão é pouco apoiada atualmente devido à sua insistência de que frustração

sempre causa agressão, já que em muitas pesquisas e experiências provou-se que as pessoas muitas vezes manejam suas frustrações ou as expressam de formas que não as agressivas (WEINBERG E GOULD, 2002).

A *teoria da aprendizagem social* subdivide-se em duas: A primeira, *Aprendizagem por reforço* postula que a forma e a freqüência do comportamento agressivo depende das conseqüências positivas ou negativas. Os reforços podem ser criados por meio de estímulos materiais, psíquicos ou sociais. A segunda, *Aprendizagem por imitação de modelos* enfatiza que o comportamento agressivo é aprendido e adquirido pela observação de comportamentos e imitação de modelos agressivos. O processo de aprendizagem de condutas agressivas é mais rápido por meio de imitação do que pela aprendizagem por meio do sucesso. O modelo agressivo causa modificação de comportamento e um aumento da disposição de ação. A imitação depende do status social, da competência pessoal, da idade e do sexo, do relacionamento pessoal com o modelo e da sua valorização do mesmo (SAMULSKI, 2002).

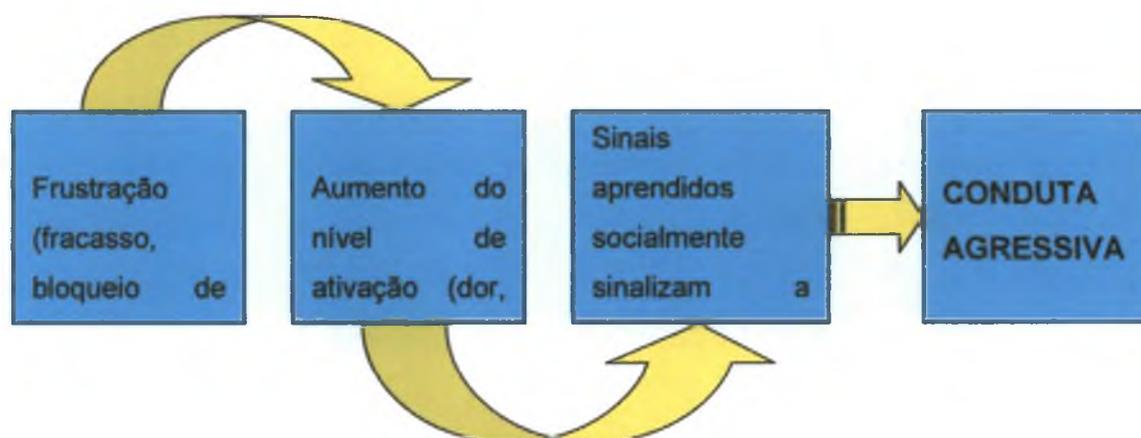
Para Weinberg e Gould (2002), a *teoria da aprendizagem social* tem considerável apoio científico. Ela enfatiza o importante papel que pessoas significativas têm sobre o desenvolvimento ou controle da agressão, uma vez que modelagem e reforço são as formas-chave de as pessoas aprenderem comportamentos agressivos.

A *teoria revisada da frustração-agressão* combina elementos da hipótese original de frustração-agressão com a teoria da aprendizagem social. Essa visão postula que, mesmo que a frustração não leve à agressão, ela pode aumentar a probabilidade da agressão pelo nível de ativação. Mas este aumento de ativação, que normalmente produz um aumento do nível da dor e da raiva, somente resultará em conduta agressiva real quando os sinais aprendidos socialmente indicarem que esta conduta é adequada em determinada situação (SAMULSKI, 2002).

O processo de agressão, de acordo com a figura 5 acima, mostra primeiramente uma reação de frustração do indivíduo de uma determinada maneira, como por exemplo, na perda de um jogo, ou por haver jogado de forma insuficiente. Depois este sentimento se transforma num aumento d nível de ativação da raiva ou dor. A partir deste ponto, a dor e a raiva se transformam em agressão se o indivíduo tiver aprendido

socialmente que é apropriado ser agressivo em determinada situação (SAMULSKI, 2002).

Figura 5 – Teoria da frustração-agressão revisada



As forças desta teoria são que ela combina os melhores elementos originais das teorias da frustração-agressão e da aprendizagem social e usa um modelo interacional (o nível de ativação-raiva do indivíduo dentro do contexto de indícios ambientais socialmente aprendidos) para explicar comportamentos.

2.3.4 Medidas de prevenção e controle da agressão

Existem as seguintes possibilidades psicológicas, segundo Nolting (1985), para diminuir agressões:

Diminuir estímulos agressivos

- Redução de condições de frustrações em diferentes áreas da vida
- Redução de modelos e incentivos agressivos

Reavaliar os estímulos agressivos

- Dar menos importância aos estímulos agressivos
- Desenvolver um sistema equilibrado de valores
- Ter cuidado diante de modelos agressivos
- Esclarecimento e conscientização

Evitar condutas agressivas

- Rejeição da agressão no esporte de rendimento

- Desenvolver atitudes não agressivas: atitudes sociais cooperativas

Aprender formas alternativas de comportamento

- Perceber e entender as próprias sensações agressivas
- Aprender técnicas de soluções de problemas e conflitos
- Desenvolver competência pessoas força de vontade

As pessoas geralmente desejam e procuram estímulos que provocam “estado de agitação”, excitações e estímulos emocionais, na maioria das vezes, como um meio de fuga da mediocridade, do trabalho, do tédio da vida rotineira, ou para catarse de inibições forçadas e frustrações acumuladas. Praticamente todo o colorido da vida parece advir destes reflexos emocionais, sem os quais a vida parece monótona. Por isso, têm-se defendido os esportes como um escoadouro inofensivo para estas tendências, pois poucos espetáculos proporcionam a oportunidade de catarse como os eventos esportivos, graças à identificação dos espectadores com ao atleta ou a equipe.

As tendências agressivas podem ser estimuladas ou dissipadas por situações de esportes. Se a necessidade individual por expressões de raiva é elevada e o esporte produz muitas situações frustrantes é muito provável que a hostilidade seja estimulada. Por outro lado, se o indivíduo apresenta baixa necessidade de agressão ou recebe respostas positivas do meio de treinamento (apoio ou conquistas), sua hostilidade pode ser reduzida (SILVA e CASAL, 2000).

Hokino e Casal, (2001) concordam que para os atletas, o esporte serve como um canal para expressar, principalmente as tendências agressivas, como um meio para sublimar as tendências anti-sociais, tornando seus praticantes mais sociáveis e amistosos, ou seja, serve para que a agressividade se expresse de maneira inofensiva e aceitável e seja transformada em hábito saudável.

É apontado, ainda, que os esportes podem ser um modo socialmente aceito de apresentar condutas agressivas. O atleta que apresenta maior motivação para agressividade pode encontrar no esporte um meio de expressar seus impulsos (HUSMAN e SILVA, 1984).

2.4- INVENTÁRIO DE EXPRESSÃO DE RAIVA COMO ESTADO E TRAÇO (STAXI) (SPIELBERGER, 2003).

O STAXI fornece medidas concisas da experiência e expressão da raiva. Foi desenvolvido para fornecer um método de avaliar os componentes de raiva que pudesse ser usado para avaliações detalhadas de personalidades normais e anormais e para fornecer uma maneira de avaliar as influências dos vários componentes de raiva no desenvolvimento de condições médicas, incluindo hipertensão, doenças coronárias e câncer.

O STAXI pode ser aplicado em indivíduos a partir dos treze anos até a idade adulta, e faz-se necessário que a pessoa seja hábil em leitura equivalente à quinta série. O teste pode ser aplicado individualmente ou em grupo. Para explicações verbais é suficiente que o aplicador diga que o STAXI é um questionário sobre sentimentos, atitudes e comportamentos. Para populações com "inteligência abaixo da média", deve-se reforçar a instrução de que o teste é composto por três partes. Em qualquer aplicação grupal ou individual deve-se permitir que os examinados esclareçam as dúvidas quanto a como responder ao teste.

O material de aplicação é um folheto com instruções, para que o examinando responda aos itens do inventário, contendo também espaço para informações demográficas. Ao examinador dá-se uma grade de correção para anotar os resultados, percentis e escores T. O folheto de aplicação contém três partes, a primeira com itens para o sujeito dizer como está se sentindo no momento, a segunda com itens para ele dizer como se sente comumente e a terceira com itens sobre o que ele faz e o que sente quando está com raiva ou furioso. Cada item contém quatro alternativas de frequência que vão de 1 à 4 e o indivíduo deve escolher apenas uma. Essas alternativas são (1) "quase nunca", (2) "às vezes", (3) "freqüentemente" e (4) "quase sempre".

A correção do teste é feita somando-se os pontos dos itens correspondentes a cada subescala. Então, optem-se oito escores brutos para cada sujeito e estes devem ser convertidos em percentis ou escores-padrão T. O manual do STAXI fornece as tabelas para que sejam feitas estas conversões. As tabelas são separadas por amostra de adultos, adolescentes e estudantes universitários, sendo que todas estas divisões são apresentadas para cada sexo. Para a amostra brasileira há apenas a separação

por sexo.

As estatísticas descritivas de média e desvio padrão, bem como a precisão das subescalas do inventário, foram baseadas em uma amostra de nove mil sujeitos norte-americanos, de ambos os sexos, adultos, adolescentes e estudantes universitários. Entretanto, para mulheres adultas e estudantes secundaristas não há informação normativa em relação às subescalas de Expressão de Raiva e Controle de Raiva. Com relação à precisão, no geral todas as subescalas apresentam coeficientes alfa adequados, pois são maiores que 0,60, e esses índices não são afetados criticamente em função da idade e sexo.

Ainda em relação à interpretação do teste, a primeira parte do manual traz breves interpretações para os escores baixos, médios e especialmente para os altos em cada subescala. Percentis menores que 25 são considerados baixos, de 25 à 75 médios e acima de 75 altos.

Essa primeira parte do manual também faz referências sobre questões conceituais em relação ao estado de raiva, traço de raiva e expressão de raiva, assim como relata o desenvolvimento das subescalas que avaliam esses três conceitos, apresentando para cada uma delas a análise fatorial. Estado/traço de raiva são concebidos como sendo distintos da expressão de raiva, porém a raiva deve ter a avaliação ampla que engloba todos esses aspectos. Em função da distinção, esse capítulo aborda separadamente os conceitos e procedimentos de construção dessas subescalas.

Por fim, o último capítulo da primeira parte do manual apresenta estudos de validade, alguns em andamento, para o STAXI. A partir de estudos já efetuados, pode-se concluir, por meio dos resultados obtidos, que a subescala Traço de Raiva apresenta forte validade concorrente com três medidas de hostilidade que são o Inventário de Hostilidade de *Buss Durkee* - BDHI, Escalas de Hostilidade e Hostilidade Manifesta do *Minnesota Multiphasia Personality Inventory* - MMPI. Traço de raiva também apresenta validade concorrente em relação a Neuroticismo, Psicoticismo e Mentira, avaliados pelo Questionário de Personalidade de *Eysenck* - EPQ, e com Ansiedade Estado/Traço e Curiosidade do Inventário de Estado Traço de Personalidade - STPI. Estado de Raiva apresentou validade concorrente com Neuroticismo e Psicoticismo avaliados pelo EPQ e com Ansiedade/Traço e Curiosidade avaliados pelo STPI. Pesquisas também

apontam correlações positivas entre Traço e Estado de Raiva e Hipertensão.

As subescalas de Expressão de Raiva apresentaram evidências de validade concorrente com situações provocadoras de raiva, com as próprias subescalas do STAXI e com as escalas Ansiedade Estado/Traço do STPI. Com o STPI as subescalas de Expressão de Raiva apresentaram validade divergente em relação a escala Curiosidade Estado/Traço. Outra pesquisa relatada no manual também apontou evidência de validade concorrente entre Expressão de Raiva e Pressão Sanguínea, sendo que a subescala Raiva para Dentro é a melhor preditora. Apesar desses estudos já realizados com o STAXI, este teste continua sendo amplamente investigado em pesquisas na medicina comportamental e psicologia da saúde.

A segunda parte do manual apresenta de que forma foi realizada a adaptação do STAXI para o Brasil. Inicialmente fez-se a tradução do inglês para o português e aplicou-se a forma original inglesa e a traduzida para o Brasil em 36 sujeitos bilíngües português-inglês, para verificar se eles obtêm escores iguais ou próximos quando fazem o teste nas duas línguas. Os resultados das correlações entre os dois testes apontaram que a tradução está adequada, pois os sujeitos bilíngües apresentaram resultados semelhantes fazendo o teste numa língua ou na outra.

O segundo passo da adaptação foi verificar a fidedignidade do teste. As medidas obtidas de consistência interna para as 8 subescalas e os resultados da tradução brasileira evidenciam fidedignidade para a forma em português do teste. Estudos de evidências de validade também foram feitos para o STAXI adaptado para a população brasileira. Tais pesquisas procuraram investigar a relação do STAXI com os testes de Frustração de *Rozenzweig*, com a escala de ansiedade IDATE e a personalidade tipo "T", que significa busca de estimulação e risco.

Com relação à escala de Frustração foram encontrados resultados positivos entre Reação de Raiva e Raiva para Dentro com respostas impunitivas do teste de Frustração que significa a agressão evitada. Com a personalidade tipo "T" os resultados apontam correlações bastante altas entre riscos físicos e Temperamento Raivoso do STAXI, e sugere que as pessoas com temperamento raivoso utilizem riscos físicos, possivelmente no trânsito, em esporte perigoso ou em comportamentos delinqüentes. Já entre o STAXI e o IDATE foram obtidas correlações positivas entre Traço de Ansiedade com Reação de Raiva, Estado de Ansiedade com Estado de Raiva, Traço

de Ansiedade com Temperamento Raivoso, Traço de Ansiedade com Reação de Raiva e, por fim, Traço de ansiedade com Raiva para Dentro.

Outro estudo procurou investigar diferenças no STAXI em relação ao nível sócio-econômico. Os resultados encontrados indicaram que as classes com um nível sócio-econômico menor apresentaram Reação de Raiva e Expressão de Raiva maior que classes mais favorecidas.

A expressão de raiva do STAXI também foi explorada em pacientes em fisioterapia, porém os resultados em relação ao grupo controle não foram muito diferenciados. Em pacientes hipertensos encontrou-se uma correlação negativa entre a subescala Raiva para Dentro e a Pressão Diastólica. Todos os estudos citados são muito importantes para o STAXI, pois revelam evidências de validade que subsidiam o construto a ser mensurado pelo teste.

Por fim, fez-se a padronização das subescalas STAXI para a população brasileira, tendo como amostra sujeitos de Porto Alegre e São Paulo, sendo eles estudantes de segundo grau e universitários de ambos os sexos. As normas foram padronizadas por percentil e escore padrão T, para cada uma das 8 subescalas, separadamente por sexo.

O teste STAXI mostra-se útil para a avaliação da Raiva e apresenta pesquisas interessantes com doenças ligadas ao coração, o que ressalta a importância de mais investigações também nessa área da medicina. O teste é indicado para psicólogos que queiram de alguma forma mensurar a raiva, não importando a área de atuação.

O STAXI é composto de 44 itens que formam oito subescalas, quais sejam: Estado de Raiva, Traço de Raiva, Raiva para Dentro, Raiva para Fora, Controle da Raiva, Expressão da Raiva, Temperamento Raivoso e Reação de Raiva. A subescala Traço de Raiva é a somatória de Temperamento Raivoso com Reação de Raiva. Já a Expressão da Raiva é a somatória das subescalas Raiva para Dentro, Raiva para Fora e Controle da Raiva. Pessoas com alto escore de *Estado de Raiva* têm geralmente experiências intensas do sentimento de raiva. Caso o *Estado de Raiva* seja elevado em relação ao *Estado de Traço*, estes sentimentos de raiva são provavelmente determinados pela situação. Se os escores de *Traço de Raiva* e *Raiva para Dentro* também forem relativamente altos, a relação com o *Estado de Raiva* reflete uma raiva crônica. Já pessoas com escores elevados no item *Traço de Raiva* experimentam com

freqüência sentimentos de raiva e normalmente sentem-se injustiçados pelos outros. Estas pessoas também tendem a vivenciar muitas frustrações.

No item *Raiva para Dentro*, quando se obtém escores altos, as pessoas freqüentemente experimentam sentimentos intensos de raiva, mas tendem a reprimi-los ao invés de expressá-los, tanto física como verbalmente. Entretanto alguns indivíduos com altos escores nesta escala talvez tenham também altos escores na escala *Raiva para Fora*, nestes casos podendo expressar ou reprimir a raiva, dependendo da situação.

Pessoas com altos escores em *Temperamento* geralmente possuem um temperamento explosivo e expressam prontamente seus sentimentos com pouca provocação. Estes são freqüentemente impulsivos e lhe falta controle, mas não são necessariamente rancorosos e vingativos em relação aos outros. Estes indivíduos, se também apresentam alto escore em *Controle de Raiva* podem ser extremamente autoritários e utilizar sua raiva para intimidar os outros.

No item *Controle de Raiva*, as pessoas tendem a investir grande quantidade de energia no monitoramento e prevenção da experiência e expressão da raiva. Enquanto este controle é desejável, se este for excessivo pode resultar em passividade, isolamento e depressão em pessoas com altos escores em *Controle e Traço* e baixos escores em *Raiva para Fora*.

Em *Reação de Raiva* as pessoas são altamente sensíveis a críticas, afrontas e avaliações negativas, vivenciando sentimentos intensos de raiva nestas situações.

E por fim *Expressão de Raiva*, com altos escores, apresenta pessoas com intensos sentimentos de raiva, que talvez sejam reprimidos, expressos em comportamentos ou em ambos. A forma mais freqüente dessa expressão pode ser observada das elevações relativas nos escores de *Raiva para Dentro* e *Raiva para Fora* destes indivíduos. Estas pessoas são inclinadas a ter dificuldades nas relações interpessoais e correm o risco de desenvolver distúrbios médicos.

2.5- MUAY THAI

As artes marciais compreendem um grupo de atividades físicas milenares, que através de exercícios de combate, força, agilidade e disciplina buscam a integração da mente com o corpo. Quando se pratica uma arte marcial, entra-se em contato com a

prática de uma série de princípios determinados, que compõem a filosofia da cada técnica de luta (SILVA e CASAL, 2000).

Estes autores ainda nos colocam que hoje em dia as notícias sobre brigas de praticantes de algumas artes marciais e até filmes de ação promovem outra imagem das lutas marciais, geralmente associando-as à violência, descontrole, agressividade. Dentre estes, destaca-se a agressividade como um dos aspectos mais discutidos.

O Muay Thai, conhecido no Brasil também como Boxe Tailandês ou Thai Boxing na Europa e Estados Unidos é uma arte marcial criada na Tailândia há mais de 2000 anos, para manter o exército em atividade. Os soldados Tailandeses treinavam e usavam as técnicas, pois eram técnicas muito importantes no corpo a corpo nos campos de batalha. Indo mais afundo podemos citar que a história de Muay Thai e a história do povo tailandês andam juntas.

Quando o exército Birmane invadiu e arrasou Ayuddhaya, os arquivos de história tailandesa ficaram perdidos. Com eles, foi também muito da história do começo do Muay Thai. O pouco que nós sabemos, vem das escritas do birmane, visitas européias cambojanas antigas e algumas das crônicas do Reino de Lanna - Chiangmai. O que todas as fontes concordam é que o Muay Thai começou em um campo de batalha de combate selvagem na forma de lutar. Até mais mortalmente que as armasque depois foram utilizadas.

Sobre onde o Muay tailandês veio e de sua evolução, as fontes não estão claras e frequentemente contradizem um ao outro. Mas há duas teorias principais. Algumas dizem que a arte se desenvolveu junto com o povo tailandes que viviam próximas a China; em lutas no campo agrícola em busca de terras para viver e plantar. A outra teoria diz que o povo tailandês já estava na área que hoje é a Tailândia e que o Muay Thai tailandês foi desenvolvido para defender a terra e o povo de ameaças de invasão constantes. O segundo, é controverso, tem apoio acadêmico considerável e evidências arqueológicas. Porém, o primeiro é possível pois como a área aberta pelos pioneiros, desde muito tempo é conhecido o uso do Muay Thai como parte essencial de direito da cultura tailandesa e das suas raízes. E na Tailândia, é considerado o esporte dos reis.

O Muay Thai considera-se pelos históricos das artes marciais a mais mortal das lutas jamais concebidas. Conhecido no mundo todo por sua violência, caracteriza-se

pelo uso dos cotovelos, joelhos e golpes violentos com a canela, além dos punhos. A modalidade possui adeptos no mundo todo, mas sua popularidade na Tailândia é tanta que um dos maiores nomes no esporte, Apdej Sit-Hirun foi homenageado pelo próprio rei do país ao tornar-se o maior campeão que a Tailândia já conheceu.

A maioria dos autores concordam que o muay thai se originou de um estilo de kung fu conhecido como boxe chinês e vindo a sofrer modificações. O muay thai fazia parte da preparação para a formação de militares e era ensinado em escolas. Para fortalecer os punhos e as canelas, os treinamentos incluíam bater em troncos de palmeiras, correr longas distâncias e se exercitar na água. Após a II Guerra Mundial, foram implantadas no muay thai algumas regras do boxe inglês. As principais mudanças foram a divisão de categorias por peso, uso de luvas (antigamente usava-se apenas bandagens nas mãos), e a inclusão de rounds. Hoje em dia é feita uma graduação através de cordões amarrados no braço do lutador chamado de "kruang" com a respectiva cor de sua graduação. Antes de qualquer combate existe um ritual que é realizado pelos lutadores chamado de "ram muay" com a finalidade de "afugentar o medo do coração". Faz parte desse ritual uma testeira denominada "morg kon".

Antigamente, assuntos nacionais foram decididos em lutas de Muay Thai. O primeiro grande registro sobre o Muay Thai como luta e o também como uma habilidade no campo de batalha, esta na época do Rei Naresuan em 1584, um tempo conhecido como o período de Ayudhdhaya. Durante este período, todo soldado treinava Muay Thai e deveriam utilizar o método, como o Rei também o fez. Lentamente o Muay Thai se mudou para longe de sua raiz o ' Chupasart' e técnicas novas da luta foram evoluindo. A mudança na arte foi continuada debaixo de outro Rei lutador - PrachaoSua - o Rei de Tigre. Ele amou Muay Thai tanto que ele mesmo lutava frequentemente mascarado em locais de competição, e normalmente derrubando os campeões locais. Durante o reinado do Rei de Tigre a nação estava a paz. O Rei manteve o exército ocupado, ordenou o treinamento em Muay Thai tailandês. O interesse no esporte já era alto, mas agora o valor do Muay Thai havia aumentado consideravelmente.

O Boxe tailandês se tornou a favorita brincadeira e passatempo das pessoas, do exército e do Rei. Fontes históricas mostram que as pessoas de todos os níveis e em momentos de suas vidas se reuniram para treinar em acampamentos. Ricos, pobres, jovem ou velhos, todos fizeram o treinamento no MuayThai em algum momento da vida.

O Boxe tailandês se tornou a favorita brincadeira e passatempo das pessoas, do exército e do Rei. Fontes históricas mostram que as pessoas de todos os níveis e em momentos de suas vidas se reuniram para treinar em acampamentos. Ricos, pobres, jovem ou velhos, todos fizeram o treinamento no MuayThai em algum momento da vida.

Durante a guerra, desapareceram gradualmente, mas cresceram novamente, de forma rápida logo depois - o Muay tailandês não tinha perdido nada de sua atração. Os pugilistas da parte norte do país uma vez mais estavam na direção da fama e fortuna em Bangkok. A glória poderia ser achada em estádios como Rajdamnern e Lumpinee. Depois, eles passaram a lutar ao vivo pela televisão. Os canais de tv começaram a mostrar as lutas em cores há mais de 25 anos atrás.

A primeira coisa que é requerida para o Muay Thai é que o praticante faça o ritual de homenagem. Isso é chamado Wai Kru. Todos os lutadores devem executar esta homenagem antes de começar a prática diária.

O MuayThai é considerado como uma disciplina no campo das artes marciais. Ele foi desenvolvido de geração a geração com o estabelecimento da nação tailandesa. O Muay Thai é então uma mistura de todas as coisas boas e indica a cultura de longos anos que habitou aquele país.

De acordo com a tradição do MuayThai, o ritual de homenagem é a primeira parte que o competidor deve fazer como gratidão em respeito ao seu treinador, o oponente, o árbitro e juizes e a platéia. Fazendo o Waikru, o lutador assim acredita que a sorte estará ao seu lado e ele não terá medo de qualquer coisa. O Wai Kru será executado de acordo com as instruções do treinador. Indica a moralidade e éticas do lutador. Então o estilo variará de região a região e de treinador para treinador. E Um das virtudes mais importantes das pessoas tailandesas é a exibição de verdadeiro respeito e humildade sincera para com os professores, mestres, monitores e instrutores.

O Primeiro país que se têm notícia a sofrer influência do Muay Thai foi o Japão em 1965, através do empresário Osamu Nogushi (Urnamed Thai Combat - Hard Stockman), Nogushi era um empresário de lutas de boxe. E ao promover um torneio na Tailândia, apaixonou-se pelo Muay Thai. Entusiasmado, decidiu tentar torná-lo popular no Japão. Nogushi acreditava que Tadashi Sawamura, um campeão de Karatê, tinha as características necessárias para se tornar um grande campeão de Muay Thai e assim

alcançar o objetivo. onde foi efetuada a primeira adaptação internacional na modalidade, quando os Japoneses implantaram a modalidade com o nome de Japanese Kickboxing. Posteriormente vários lutadores de Karate Kyokushinkaikan, que é uma modalidade de contato, migraram para o KickBoxing.

A Holanda, Inglaterra, Londres e a França também sofreram influência direta desta arte marcial, com seus mestres principais estudando a arte na Tailândia.

Em 1930, o Muay Thai entrou pela primeira vez na América do Norte, quando um empresário americano viu este esporte na Tailândia. Então em 1930, vieram as mudanças mais radicais no esporte. Foi então que se introduziu as regras de hoje e regulamentos. Cordas amarradas aos braços e mãos foram abandonados pelos lutadores e luvas passaram a ser utilizadas. Esta inovação também se deve ao respeito e ao sucesso crescente dos Pugilistas tailandeses no boxe internacional. Junto com a introdução de luvas, vieram classes de peso baseados nas divisões do boxe internacional. Estas e outras inovações - como a introdução de cinco rounds, substancialmente alterou as técnicas de luta que os pugilistas usavam causando assim o desaparecimento de alguns lutadores importantes da época. Antes da introdução de classes de peso, um lutador poderia lutar com qualquer adversário de tamanho e diferença de peso. Porém, a introdução das classes de peso ajudou os lutadores a lutarem mais emparelhados e uniformemente saindo de cada categoria um campeão. A maioria dos lutadores tailandeses pertencem às classes de peso mais baixas. Setenta por cento de todos os lutadores pertencem à mosca e divisões de peso pequenos. Há médios e meio-pesados, mas eles não são vistos com freqüência e as categorias mais pesadas raramente lutam.

O Muay Thai entrou novamente nos Estados Unidos no começo dos anos 70, quando o mundo inteiro se interessou pelas artes marciais, graças a Bruce Lee. Porém novamente, não foi um bom momento para o Muay Thai e também para os lutadores tailandeses que vieram para a América.

Curiosamente em 1972, um americano resolveu fazer a trajetória inversa e quis aprender e lutar Muay Thai na Tailândia. Dale Kvalheim foi o primeiro americano a conseguir sucesso na terra do Muay Thai. Após treinar por 18 meses tendo como treinador o tailandês Denapad Strithong conseguiu ser campeão em Chiang Mai.

Logo, esta arte marcial foi se difundindo mundo a fora. As aulas de Muay Thai em alguns ginásios ao redor do mundo, como por exemplo na Inglaterra, foi comprovado que 40% dos alunos são mulheres. Essa procura também tem sido observado em outros países e inclusive no Brasil. Cada vez mais mulheres estão buscando o Muay Thai como o esporte preferido.

Antigamente as mulheres não podiam nem tocar ou mesmo chegar perto de um ringue de boxe, pois havia um mito que a presença da mulher em áreas de luta trariam azar aos pugilistas e também aos espectadores que estivessem assistindo as lutas. Até mesmo nos dias de hoje, ainda há em alguns lugares no oriente onde a presença das mulheres na luta não é bem vista.

Uma curiosidade que ocorre na Tailândia e em alguns outros países é que os homens não podem treinar ou lutar nos ringues das mulheres e vice-versa.

Eu penso que o Boxe Tailandês ainda está em desenvolvimento e algumas tradições e tabus levam tempo para serem quebrados. Porém, é uma satisfação ver que o Boxe Tailandês está evoluindo em quase todos os países pois estão permitindo cada vez mais que as mulheres possam competir no mesmo nível de regras e espaço que antes era só dos homens e que mostrando que as artes marciais são utilizadas em prol do bem e não da violência conhecida mundo a fora.

3- METODOLOGIA

3.1 DELINEAMENTO DA PESQUISA

O estudo se caracteriza em uma pesquisa descritiva, que é considerada um estudo de *status* e é amplamente utilizada na educação e nas ciências comportamentais, com delineamento transversal (*ex-post-facto*), onde o pesquisador faz uma análise de diferentes variáveis em um único momento (THOMAS e NELSON, 2002).

3.2 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

A amostra deste estudo foi constituída de 54 praticantes da modalidade Muay Thai, com idade média de 24,15 anos e desvio padrão de 3,53 anos, sendo 16 de sexo feminino e 38 do sexo masculino, que praticam a modalidade em diferentes academias da cidade de Curitiba – PR.

Tabela 1: Caracterização da amostra

VARIÁVEIS	FEMININO		MASCULINO	
	Média	D. Padrão	Média	D. Padrão
Idade	23,78	4,42	23,97	3,66
Tempo de prática	12,27	9,65	13,68	10,28

3.3 PROCEDIMENTOS E INSTRUMENTOS

A coleta de dados foi realizada no mês de setembro de 2006, em 03 academias da cidade de Curitiba. Foram utilizados dois instrumentos distintos, citados a seguir.

Após o termo de consentimento livre esclarecido (ANEXO I) assinado pelos participantes voluntários. Os questionários foram aplicados no próprio tatame de treinamento dos praticantes, em grupo, após a prática da modalidade

Os dados demográficos da amostra foram coletados na anamnese, no cabeçalho do questionário (ANEXO II).

Para avaliar a agressividade foi aplicado o Inventário de Expressão da Raiva Traço e Estado (STAXI), (SPIELBERGER, 1927; tradução e adaptação de BIAGGIO, 2003). Consiste em 44 itens, que formam seis escalas e duas sub-escalas. Sendo elas: estado de raiva; traço de raiva; temperamento raivoso; reações de raiva; raiva para dentro; raiva para fora, controle de raiva e expressão de raiva. Respondendo a cada um

dos 44 itens da escala STAXI, os indivíduos são classificados numa escala de 4 pontos que avalia tanto a intensidade dos sentimentos de raiva quanto a frequência com que a raiva é vivenciada, expressada, reprimida ou controlada.

A auto-estima foi verificada a partir do *Coopersmith Self-esteem Inventory Short Form* (COOPERSMITH, 1967; traduzido e adaptado por OKAZAKI, 2004). Composto de 25 questões para marcar verdadeiro ou falso, para cada resposta correta soma-se 4 pontos, obtendo-se um escore final. Sendo, abaixo de 25 pontos níveis baixos de auto-estima, de 26 à 75 níveis normais e acima de 76 níveis altos.

3.4 TRATAMENTO ESTATÍSTICO

Para o tratamento estatístico das variáveis estudadas foi empregada uma análise descritiva (média, desvio padrão e frequência), uma correlação de *Pearson* para verificar a correlação das escalas da agressividade e auto-estima e uma ANOVA para verificar se existe diferença significativa entre o sexo masculino e feminino, a um nível de $p < 0,05$.

4- RESULTADOS E DISCUSSÕES

De acordo com os resultados obtidos observamos na Tabela 2 que o item *Estado de Raiva* obteve uma média de valor igual a 10 e desvio padrão igual a 0 (zero). Já o item *Traço de Raiva* obteve 17,5 de média e 6,05 de desvio padrão. O item *Temperamento* obteve média de 6,74 e desvio padrão de 2,58. Enquanto que *Reação* obteve média igual á 7,40 e desvio padrão igual à 2,55. O item *Raiva para dentro* obteve média de valor 21,87 e desvio padrão de 4,13. Já *Raiva para Fora* obteve 21,59 de média e 4,27 de desvio padrão. *Controle* obteve média de 23,05 e desvio padrão de 3,89. O item *Expressão* teve média de valor 36,40 e desvio padrão de valor 5,84. Enquanto que a *Auto Estima* obteve média de 14,20 e desvio padrão de 3,39.

Tabela 2: Valores descritivos (média e desvio padrão)

	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Estado de raiva	10,00	10,00	10,00	0
Traço de raiva	10,00	33,00	17,50	6,05
Temperamento	4,00	13,00	6,74	2,59
Reação	4,00	14,00	7,41	2,56
Raiva para dentro	12,00	30,00	21,87	4,14
Raiva para fora	9,00	28,00	21,59	4,27
Controle	14,00	30,00	23,05	3,89
Expressão	22,00	49,00	36,41	5,85
Auto-estima	3,00	21,00	14,20	3,39

Vários estudos confirmam níveis de agressividades menores em indivíduos praticantes de atividade física, comparados com sedentários (OBMINSKI; KLODECKA-ROZALSKA; STUPNICKI, 1998). Os resultados sugerem que a atividade física oportunize a expressão adequada da carga de hostilidade de seus praticantes, diminuindo assim sua agressividade. A atividade física propicia o distanciamento dos problemas do cotidiano, aumentando assim o sentimento de bem-estar e saúde psicológica, e diminuindo os transtornos psicológicos. Estes dados também se alinham aos dos estudos de Berger e colaboradores (1988, 1993, 1996) com praticantes de exercícios moderado, ou seja, a prática rotineira de atividades físicas pode induzir a estados de humor mais positivos e à redução da raiva e da conseqüente agressividade (TOMÉ, T.H., VELENTINI N.C., 2006).

Comparando valores de média e desvio padrão entre homens e mulheres, observados na tabela 3, verificamos que: no item *Estado de Raiva* os valores obtidos foram iguais, com média igual a 10 e desvio padrão igual à 0 (zero). No item *Traço de Raiva*, enquanto o sexo masculino obteve média de 16,02 e desvio padrão de 5,4, o sexo feminino obteve média de 21 e desvio padrão de 6,25. No item seguinte *Temperamento*, os homens obtiveram 6,05 de média e 2,11 de desvio padrão enquanto que as mulheres obtiveram média igual à 8,37 e desvio padrão de 2,91. Na seqüência, no item *Reação*, o sexo masculino teve uma média de 6,87 e desvio padrão de 2,48 enquanto que o sexo feminino teve 8,68 de média e 2,33 de desvio padrão. Em *Raiva para dentro*, os homens obtiveram média de 22,31 e desvio padrão de 4,27 enquanto que as mulheres obtiveram média de 20,81 e desvio padrão de 3,71. Enquanto que em *Raiva para fora* eles obtiveram 21,66 de média e 4,30 de desvio padrão. No item *Controle* o sexo masculino teve média de 23,16 e desvio padrão de 4,15 enquanto que o sexo feminino teve 22,81 de média e 3,29 de desvio padrão. No item *Expressão*, homens obtiveram média de 8,13 e desvio padrão de 11,59 e mulheres obtiveram média de 81,06 e desvio padrão de 10,33. Enquanto que na *Auto Estima* o sexo masculino teve média de 14,05 e desvio padrão de 11,59 enquanto que o sexo feminino teve média de 14,56 e desvio padrão de 2,85.

Tabela 3: Valores descritivos (média e desvio padrão Masculino e Feminino)

Subescalas	Masculino	Feminino
Estado de raiva	10 ± 0	10 ± 0
Traço de raiva	16,03 ± 5,4	21 ± 6,25
Temperamento	6,05 ± 2,12	8,37 ± 2,92
Reação	6,87 ± 2,48	8,69 ± 2,33
Raiva para dentro	22,31 ± 4,27	20,81 ± 3,71
Raiva para fora	21,65 ± 4,30	21,43 ± 4,35
Controle	23,15 ± 4,15	22,81 ± 3,29
Expressão	36,81 ± 5,98	35,44 ± 5,57
Auto-estima	14,05 ± 3,62	14,56 ± 2,85

Comparando o gênero masculino e feminino percebemos que indivíduos do sexo masculino evidenciam uma tendência a demonstrar níveis mais elevados de agressividade, quando comparados aos indivíduos do sexo feminino, embora esta diferença não seja significativa.

Comparando os índices encontrados neste estudo com os estudos realizados por Spielberger, C.D. (1927), adaptado e padronizado por Biaggio M.B. (2003), no Inventário de Raiva, verificamos alguns valores acima da média nos itens Traço de Raiva, Temperamento de Raiva nas mulheres, Raiva para Dentro e Raiva para Fora, Controle e Expressão. Encontramos resultados abaixo da média nos itens Estado de Raiva e Reação de Raiva, e resultados iguais somente no item Temperamento nos homens. Realçando que o estudo comparado foi feito com indivíduos não praticantes de atividade física.

Analisando o *Estado de Raiva*, que mede a intensidade de sentimentos de raiva num determinado momento percebeu que os atletas da arte marcial Muay Thai, tendem a ter um controle maior de sua raiva em situações que deveriam expressá-las. Referente à *Reação de Raiva*, que mede diferenças individuais na disposição para expressar a raiva quando criticado ou tratado de maneira injusta, temos também um nível menor nos índices comparados aos estudos citados, o que infere que estes atletas tendem a reagir de forma mais amena a situações de injustiça, crítica ou outras situações semelhantes.

Quanto aos itens com índices maiores que a média, percebemos que estes valores são pouco significativos a nível de comparação, com exceção de Raiva para Fora e Expressão. Este último possui três componentes principais: A Raiva para Fora, a Raiva para dentro e o Controle de Raiva. Pessoas com altos escores neste quesito experienciam sentimentos de raiva que podem ser expressos ou reprimidos. Portanto não há como concluir que estes indivíduos, que praticam uma luta, possuem mais ou menos características da raiva que indivíduos que não praticam a atividade.

Em relação à frequência da graduação desta amostra, mostrada na tabela 4, observa-se que 18,5% (N=10) apresentam a graduação de faixa Branca, 33,3% (N=18) apresentam graduação de faixa Ponta Vermelha, 18,5% (N=10) possuem graduação de faixa Vermelha, 9,26% (N=5) apresentam faixa Ponta Azul Clara, 1,85% (N=1) possuem faixa Ponta Azul Escuro, 12,96% (N=7) apresenta faixa Azul Escura, 1,85% (N=1) apresenta faixa Ponta Marrom e 1,85% (N=1) possuem graduação de faixa Marrom.

Tabela 4: Frequência de acordo com a graduação

Graduação	Frequência	Percentual
Branca	10	18,52
Ponta Vermelha	18	33,33
Vermelha	10	18,52
Ponta Azul Clara	5	9,26
Azul Clara	1	1,85
Ponta Azul Escura	1	1,85
Azul Escura	7	12,96
Ponta Marrom	1	1,85
Marrom	1	1,85

Gráfico 1 - Comparação entre Tempo de prática e Agressividade em praticantes masculinos

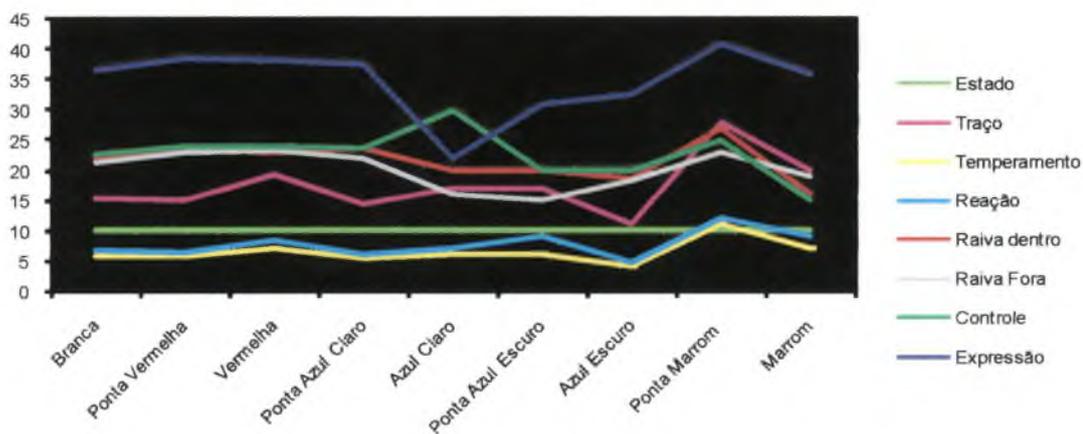
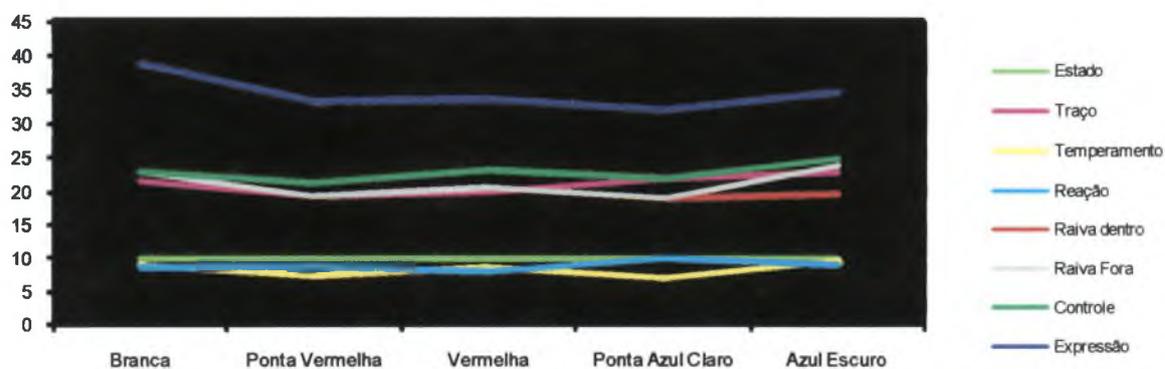
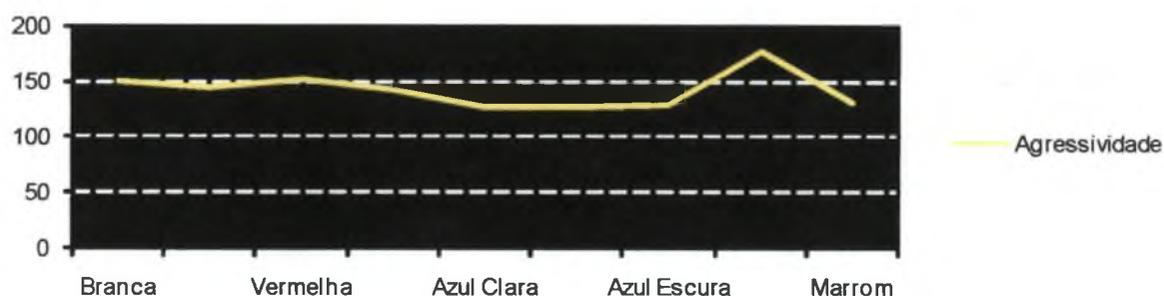


Gráfico 2 - Comparação entre Tempo de prática e Agressividade em praticantes femininos



Nos gráficos 1 e 2 foi comparado o tempo de prática com a agressividade em praticantes femininos e masculinos. No sexo masculino percebe-se uma diminuição da agressividade relacionado à um maior tempo de prática na atividade na maioria dos itens. No sexo feminino também se evidencia o mesmo resultado, com atletas mais experientes terem um nível de agressividade menor que os menos experientes.

Gráfico 3 - Comparação entre Agressividade e Tempo de Prática (Graduação)



No gráfico 3 foi comparado a Agressividade e o Tempo de prática, conforme Hipótese 1, que nos mostra que praticantes de Muay Thai com maior tempo de prática na atividade possuem uma agressividade menor do que os praticantes que fazem a atividade há menos tempo.

Tabela 5 – Correlação de Pearson

Característica da agressividade	Correlação de Pearson	Significância (p<0,001)
Temperamento X Traço de Raiva	0,95	0,00
Temperamento X Reação	0,78	0,00
Reação X Traço de Raiva	0,92	0,00
Raiva para Dentro X Raiva para Fora	0,82	0,00
Raiva para Dentro X Controle	0,72	0,00
Raiva Para Dentro x Expressão	0,94	0,00
Raiva para Fora X Controle	0,66	0,00
Raiva Para Fora x Expressão	0,92	0,00
Controle X Expressão	0,87	0,00

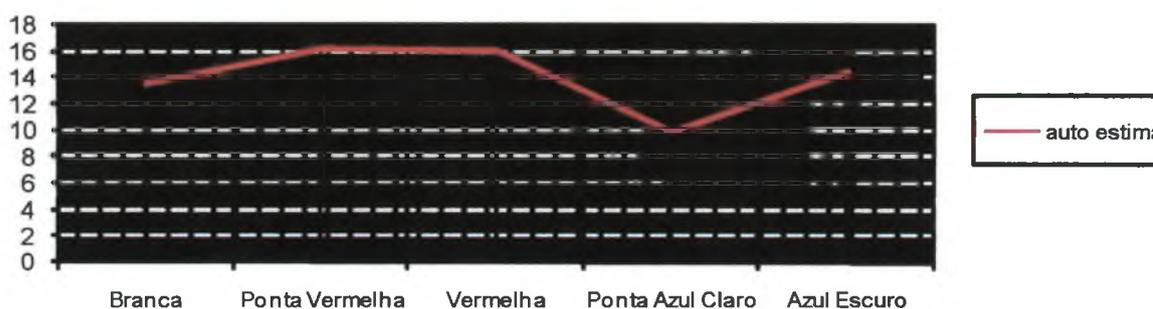
Quando feita a correlação entre as variáveis, observa-se que existe correlação alta entre Temperamento e Traço de Raiva ($r=0,95$, $p=0,00$), Temperamento e Reação ($r=0,78$, $p=0,00$), Reação e Traço de Raiva ($r=0,92$, $p=0,00$), Raiva para Dentro e Raiva para Fora ($r=0,82$, $p=0,00$), Raiva para Dentro e Controle ($r=0,72$, $p=0,00$), Raiva para Dentro e Expressão ($r=0,94$, $p=0,00$), Raiva para Fora e Expressão ($r=0,92$, $p=0,00$), Controle e Expressão ($r=0,87$, $p=0,00$) e uma correlação moderada para Raiva para Fora e Controle ($r=0,66$, $p=0,00$).

Tabela 6: Diferença significativa das variáveis entre o sexo masculino e feminino

Variáveis	Soma dos Quadrados	GL	F	Significância
Tempo de prática	253,68	1	2,71	0,10
Traço de Raiva	278,52	1	8,69	0,00
Temperamento	60,72	1	10,75	0,00
Reação	37,25	1	6,25	0,01
Raiva para Dentro	25,44	1	1,49	0,22
Raiva para Fora	0,54	1	0,02	0,86
Controle	1,34	1	0,08	0,76
Expressão	48,20	1	0,38	0,54
Auto-Estima	2,92	1	0,25	0,61

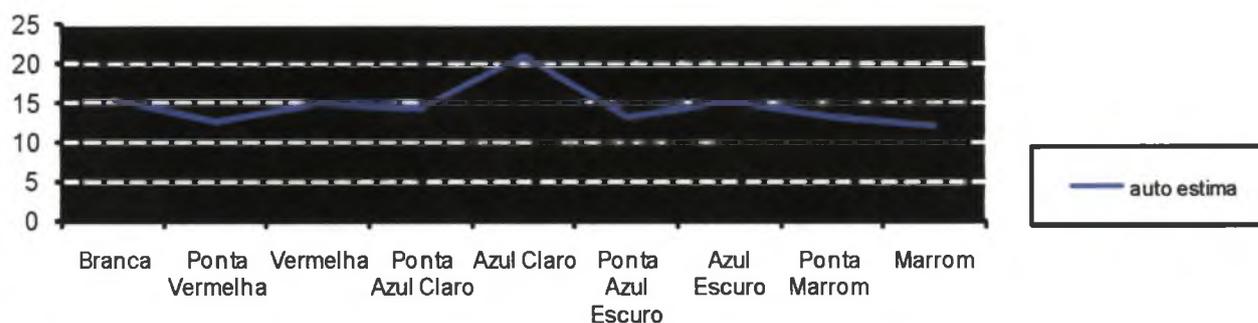
Observa-se na tabela 6, que existe diferença significativa entre o sexo masculino e feminino nas seguintes variáveis: Traço de Raiva $F(54,1)=8,69$, $p=0,00$; Temperamento $F(54,1)=10,75$, $p=0,00$; Reação $F(54,1)=6,25$, $p=0,01$.

Gráfico 4 - Auto estima x Tempo de prática (Feminino)



No Gráfico 4 observa-se a comparação entre Auto Estima e Tempo de Prática nas atletas de Muay Thai, questionada na hipótese 2. Verifica-se que as atletas mais graduadas possuem uma auto estima maior do que as menos graduadas. Percebe-se também que as duas maiores graduações apresentam Auto Estima menor.

Gráfico 5 - Auto estima x Tempo de prática (Masculino)



Já no Gráfico 5 observa-se a comparação entre Auto Estima e Tempo de Prática entre os homens, verificada também na Hipótese 2. Verifica-se também aqui que os alunos mais graduados possuem Auto Estima maior que os menos graduados. E percebe-se que os extremos do gráfico (graduações mais baixa e mais alta), possuem resultados com Auto Estima maior e menor respectivamente.

5. CONCLUSÃO

Provavelmente muitos dos distúrbios observados na atualidade sejam decorrentes de sintomas relacionados à agressividade, auto-estima entre outros. Para auxiliar no tratamento e prevenção destes distúrbios a prática da atividade física pode ser considerada uma grande aliada. Programas sistemáticos podem produzir efeitos mais efetivos na sensação de bem-estar do que programas ocasionais (TOMÉ; VALENTINI, 2006).

Portanto conclui-se nesta pesquisa que praticantes de Muay Thai com mais experiência na prática na arte marcial possuem uma agressividade menor do que os com menor experiência na prática na luta, evidenciando a hipótese 1 deste estudo. E que praticantes com mais tempo de prática na arte marcial possuem uma auto-estima maior do que os com menor tempo de prática na luta, mostrando a veracidade da hipótese 2.

Outros estudos são necessários para identificar outros construtos da psicologia do esporte, comparando atletas de diferentes faixas etárias, além de elite e não elite, para realmente ver o efeito da experiência tem sobre a auto estima e a agressividade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ADCOCK, C.J. **Manual de Psicologia**. Zahar Editores, 2º edição, 1965.

AMORIM, P.R.S.; SILVA, S.C., **Perfil de demanda e hábitos sociais de indivíduos que aderem a prática de atividades físicas supervisionadas**. Revista Brasileira Atividade Física & Saúde, vol 3, n.2, Londrina, 1998.

BARON, R.A. & RICHARDSON, D.R. **Human aggression**. New York: Plenum, 1994.

BARRETO, João Alberto. **Psicologia do esporte para o atleta de alto rendimento**. Rio de Janeiro: Shape Ed., 2003.

BECKER, B. Jr. **Manual de Psicologia do Esporte e Exercício**. Porto Alegre: Nova Prova, 2000

BRANDÃO, M. R. F. MATSUDO, V. K. R. **Stress, Emoção e Exercício**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 1990. 4 v, n° 04.

BRANDÃO, M. R. F. **Psicologia do voleibol**. IN: **Curso Nacional de Treinadores**. São Paulo, p. 183-186, 1997.

BRANDEN, N. **Auto-estima e os Seus Seis Pilares**. 3 ed. São Paulo: Saraiva, 1997.

BRANDEN, N.I. **Honoring The Self. The Psychology of Confidence and Respect**. Bantam Books, 1993.

BRANDEN, N.I. **Auto-estima: como aprender a gostar de si mesmo**. 6º ed. São Paulo: Saraiva, 1992.

BURITI, M. A. **Psicologia do esporte**. Editora Alínea, Campinas, 1997.

BURNETT, S. e WRIGHT, K. **The relationship of connectedness with family and self-esteem in University Students**. Department of sociology, Furman University, May, 2002. Disponível em: [http:// alpha.furman.edu/academics/ dept/sociology/ burnettwright.pdf](http://alpha.furman.edu/academics/dept/sociology/burnettwright.pdf) >. Acesso em dezembro de 2005.

COELHO, R. ; KATZWINKEL, V M.; KELLER, B.; OKAZAKI F. H. A. **Estudo comparativo entre o nível de auto-estima de atletas e não atletas**. Resumo Apresentado em Congresso, Florianópolis, 2004.

COOPERSMITH, S. **The antecedents of self-esteem**. San Francisco: Freeman, 1967.

CRATTY, B.J. **Psicologia no esporte**. Traduzido por Olívia Lustosa Bergier. 2. ed. Rio de Janeiro: Prentice - Hall do Brasil, 1984.

DANTAS, E.H.M. **Psicofisiologia**. Rio de Janeiro: Shape, 2001.

DEWITT, J. A.; KOLLANDA, K. **Does perceived intelligence affect individual's self-esteem. Department of psychology** . Missouri Western College, 2000. Disponível em: <http://www.mwsc.edu.com> Acesso em dezembro de 2005.

DURBIN, D. **Multimodal group sessions to enhance self-concept. Elementary School Guidance and Counseling**, v.16, p. 288-296, 1982.

DÜRRWÄCHTER, G. **Voleibol Treinar Jogando**. Editora ao Livro Técnico, 196 p., 1984.

EJEM, M.; BUCHEL, J.; JOHNSON, K. M. **Contemporary Volleyball**. Editora Volleyball one, 1983.

FIGUEIREDO, A. **Muay Thai, a luta pela liberdade**. Disponível em http://www.muaythai.com.br/tigergym/pg_muaythai.htm, acesso em 05/12/2005.

FILHO, M.G.B. **Aspectos psicológicos do esporte competitivo**. Revista Treinamento desportivo, v.3(3), 62-72, 1998.

FUOSS, D.E. & TROPPEMANN. **Effective coachg: a psychological approach**. New York: John Wiley & Sons, 1980.

GABLER, H. **Agressive Handlungen im Sport**. Schorndorf: Hofmann, 1987.

GILL, D.L. **Psychological dynamics of sport**. Champaign, IL: Human Kinetics, 1986.

GOBITTA M. e GUZZO R. **Estudo Inicial do Inventário de Auto-Estima (SEI) - Forma A. Psicologia Reflexiva Critica** v.15, no.1, Porto Alegre, 2002

GUILLOM, M.S; CROCQ, M.; BAILEY, P.E. **The relationship of self-esteem and psychiatric disorders in adolescents**. European Psychiatric. v. 18, p. 59-62, 2003.

HOKINO, M.H., CASAL, H.M.V. **Aprendizagem do judô e os níveis de raiva e agressividade**. Revista Digital EF Deportes, Buenos Aires - Año 6 - N° 31 - Febrero de 2001. Disponível em <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em dezembro de 2005.

HURTADO, I. **Auto-estima: concepto, formación, desarrollo e indicaciones a cerca de su diagnóstico**. Disponível em: < <http://www.uch.edu.ar/rhh>>. Acesso em dezembro de 2005.

HUSMAN, B.F. & SILVA, J.M. **Agression in Sport and Theoretical Considerations**. Em

SILVA, J.M. & WEINBERG, R.S. (edit). **Psychological Foundations of Sport**. Human Kinetics Publishers: Champaign, Illinois. (1984).

HUSMAN, B.F. e SILVA, J.M. **Aggression in sport: Definitional And theoretical considerations**. In J.M. Silva & R.S. Weinberg (Eds.), *Psychological foundations of*

sport (p. 246-260). Champaign, IL: Human Kinetics, 1984.

KEAT, D. **Fundamentals of child counseling**. Boston: Houghton Mifflin, p. 47, 1974.

KINCEY, J., AMIR, Z., GILLESPIE, B., CARLETON, E., & THEAKER, T. **A study of self-esteem, motivation and perceived barriers to participation in sport and exercise among secondary school pupils**. Health Education Journal, v. 52, 241-245, 1993.

LOBO, R. J. H.. **Psicologia dos esportes**. São Paulo, Atlas, 1973.

LOPES, E. M. Y. **Problemas atuais da Psicologia**. Editora Científica. Rio de Janeiro , 1963.

MACHADO, A. A.. **Psicologia do esporte - Temas emergentes I**. Ápice, Jundiaí: 1997.

MARTIN, J. D. e COLEY, L. A. **Intercorrelations of some measure of self-concept**. Educational and Psychological Measurement, v. 44, p. 517-521, 1984.

MCMULLIN, J. e CARNEY, J. **Self-Esteem and intersection of age, class, and gender**. Journal of Aging Studies, v. 18 , p. 75-90, 2004.

NAHAS, M. PITANGA, F.; FERRAZ, R. T.M. **II Simpósio Nordestino de Atividade Física e Saúde**. Salvador: Anais, 2000.

NITSCH, J. **Zur Handlungstheoretischen Grundlegung der Sportpsychologie**. I Gabler, H., Nitsch, J. R., & Singer, R.: Einfubrung in die sportpsychologie. Teil 1. Grundthemen Schomdorf: Hofmann, 1986.

NITSCH, J. **Zur Lage der Sportpsychologie in der Bundesrepublik Deutschland**. In Eberspächer, H., & Hackfort, D., Entwicklungsfelder der Sportpsychologie. Köln: Bps-Verlag. 1989.

NOLTING, H. **Lernfall Aggression**. Reinbek: Rowohlt, 1985.

OKAZAKI, F. H. A.; KELLER, B.; SILVA J. C.; AMORIM; G. O.; PETRUNKO; V. A.; COELHO, R. W. **A auto-estima e o tempo de prática no voleibol feminino**. Revista Mineira de Educação Física, Viçosa-MG: v. 12, n.2, p.349, 2004.1

OKAZAKI, F.H.A. **Estudo da relação da auto-estima com o estresse pré-competitivo e performance do atleta de voleibol feminino de alto rendimento**. Dissertação de Mestrado, Universidade Federal do Paraná, 2004.

PAIM, M. C. C. **Temperamento de adolescentes praticantes de voleibol**. Revista Digital Buenos Aires, Ano 9 , n. 59, Abril de 2003.

RIBEIRO, L. **O sucesso não ocorre por acaso: é simples mas não é fácil**. 53.ed.

Editora Objetiva, 1992.

SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do Esporte**. Barueri: Editora Manole, 2002.

SANTROCK, J. W. **Psychology**. Chicago: Brown and Benchmark Publishers, 5 ed, 1994.

SILVA, E. G., CASAL, H.M.V. **Manifestação de comportamentos agressivos**

SIMON, W. E. **Some sociometric evidence for validity of Coopersmith's Self-Esteem Inventory**. *Perceptual and Motor Skills*, 34, p. 93-94, 1972.

SINGER, J.L. **O controle da agressão e da violência**. São Paulo: EPU - Editora Pedagógica e Universitário Ltda. E EDUP - Editora da Universidade de São Paulo, 1975.

SINGER, Robert N. **Psicologia dos Esportes: Mitos e Verdades**. Editora Harper& Row do Brasil LTDA, São Paulo, 1977.

SMITH, R. Andrew; STUART, G; BIDDLE, H. **European Perspective on Exercise and Sport Psychology**. Editora Human Kinetics, 1995.

SMITH, R. B.; TEDESCHI, J. T.; BROWN, R. C.; LINDSKOLD, S. **Correlations between trust, self-esteem, sociometric choice and internal-external control**. *Psychological Reports*, 32, p.739-743, 1973

SONSTROEM, R.J. **Exercise and self-esteem**. In R.L. Terjung (Ed.), *Exercise and sport science reviews* (p. 123-155) Toronto: Collare, 1984.

SPIELBERGER, C.D. **Manual do Inventário de Expressão de Raiva como Estado e Traço (STAXI)**. Tradução e adaptação de Angela M. B. Biaggio. São Paulo, Vetor Editora, 2003.

STANLEY, Patricia D.; DAI AND, Yong; NOLAN, Rebecca F. **Differences in depression and self-esteem reported by learning disabled and behavior disordered middle school students**. *Journal of Adolescence*, v.20, p. 219-222, 1997.

THOITS, P. **Self, identity, stress and mental health. Hand book of the sociology of mental health**. New Yourk, Capítulo 17, p. 345-368, 1999.

TOMÉ, T.H.,VALENTINI, N.C. **Benefícios da atividade física sistemática em parâmetros psicológicos do praticante: um estudo sobre ansiedade e agressividade**. *Revista da Educação Física/UEM*. Maringá, v. 17, n. 2, p 123-130, 2. Sem. 2006.

VEALEY, R. **Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development**. *Journal of Sport psychology*, 8,221-246, 1986.

WEINBERG, Robert S., GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do esporte e do exercício**. 2. ed. Artmed Editora, Porto Alegre: 2002.

WIGFIELD, A.: e ECCLES, J. S.. **Children's competence beliefs, achievement, values, and general self-esteem**. Journal of Early Adolescence, v.14, p.107-139, 1994.

WILLIAMS, P. **Held in hig (self) esteem**. Disponível em: <http://www.uga.edu/columns/020122/news6.html>. Acesso em dezembro de 2005. www.muaythai.com.br, acesso em 05/12/2005.

ZAKHAROV, A. **Ciência do Treinamento Desportivo**. 1º ed. Editora Grupo Palestra, 1992.

http://pt.wikipedia.org/wiki/Muay_thai acesso em 09/12/05.

http://www.turismotailandes.com/portugues/4_actividades/03_deportes_05muaythay.htm, acesso em 06/01/2006.

<http://www.universomarcial.com.br/artesm/muay.html>, acesso em 07/01/2006.

ANEXO I



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO

Prezado Atleta

Convidamos você para participar do estudo sobre **A INFLUÊNCIA DO TEMPO DE PRÁTICA E DA AUTO-ESTIMA EM PRATICANTES DE MUAY THAI.**

- a) O estudo será realizado no seu próprio local de treinamento.
- b) Você responderá uns questionários que serão referentes ao estudo proposto.
- c) Os dados da pesquisa serão publicados em revistas científicas, sem a identificação dos sujeitos, garantindo a confidencialidade.
- d) Seus resultados ou da sua equipe serão enviados por e-mail sem nenhum custo.
- e) A pesquisadora Cristiane de Andrade (crika_andrade@yahoo.com.br) Fone: (41) 9945-1904 é responsável por acompanhar todos os testes e esclarecer as dúvidas sobre os procedimentos, a qualquer momento.
- f) Sua participação é voluntária e não será remunerada.
- g) Agradecemos sua participação que é muito importante para o desenvolvimento científico do Muay Thai.

Li o texto acima e compreendi o objetivo do estudo e aceito participar voluntariamente das avaliações.

NOME: _____

PAÍS: _____ CIDADE: _____

DATA NASCIMENTO: ___ / ___ / ___ FAIXA _____

E-MAIL: _____ FONE: _____

Assinatura

Data ___ / ___ / ___

ANEXO II

Nome: _____ Idade: _____
 Data de nascimento: ____/____/____ Casado(a) () Solteiro(a) ()
 Modalidade que pratica: _____ Tempo de prática : _
 Graduação (se houver): _____
 Ordem de nascimento(1º, 2º, 3º filho) : _____

Não há respostas CERTAS ou ERRADAS. Ao responder a cada afirmação, dê a resposta que melhor descreve você

Preencha (1) para “absolutamente não”

(2) para “um pouco”

(3) para “moderadamente”

(4) para “muito”

COMO EU ME SINTO AGORA

1. Estou furioso(a).	1	2	3	4
2. Eu me sinto irritado(a).	1	2	3	4
3. Eu me sinto zangado(a).	1	2	3	4
4. Estou com vontade de gritar com alguém.	1	2	3	4
5. Estou com vontade de quebrar as coisas.	1	2	3	4
6. Estou louco(a) de raiva.	1	2	3	4
7. Estou com vontade de dar um soco na mesa.	1	2	3	4
8. Estou com vontade de bater em alguém.	1	2	3	4
9. Eu estou fervendo de raiva.	1	2	3	4
10. Estou com vontade de xingar.	1	2	3	4

COMO EU GERALMENTE ME SINTO

11. Eu me irrita com facilidade.	1	2	3	4
12. Sou temperamental.	1	2	3	4
13. Eu sou uma pessoa de “cabeça quente”.	1	2	3	4
14. Eu me irrita quando tenho que retardar o meu ritmo por causa dos erros dos outros(as)..	1	2	3	4
15. Fico irritado(a) quando não recebo reconhecimento por ter feito um bom trabalho.	1	2	3	4
16. Perco as estribeiras.	1	2	3	4
17. Quando eu estou furioso(a), digo coisas desagradáveis.	1	2	3	4
18. Fico furioso(a) quando sou criticado(a) na frente dos(as) outros(as).	1	2	3	4
19. Quando fico frustrado(a), tenho vontade de baterem alguém.	1	2	3	4
20. Fico furioso(a) quando faço um bom trabalho e recebo uma avaliação fraca.	1	2	3	4

QUANDO ESTOU COM RAIVA OU FURIOSO...

21. Controlo meu temperamento.	1	2	3	4
22. Expresso minha raiva.	1	2	3	4
23. Eu guardo as coisas dentro de mim.	1	2	3	4
24. Sou paciente com os outros(as).	1	2	3	4
25. Fico emburrado(a).	1	2	3	4
26. Eu me afasto das pessoas.	1	2	3	4
27. Eu faço comentários sarcásticos aos(às) outros(as).	1	2	3	4
28. Fico frio(a).	1	2	3	4
29. Faço coisas como bater a porta.	1	2	3	4
30. Fervo por dentro, mas não demonstro.	1	2	3	4
31. Eu controlo meu comportamento.	1	2	3	4
32. Discuto com os outros.	1	2	3	4
33. Tendo a guardar rancor mas não falo para ninguém.	1	2	3	4
34. Eu ataco qualquer coisa que me enfureça.	1	2	3	4
35. Eu consigo evitar perder a cabeça.	1	2	3	4
36. Critico intimamente os(as) outros(as).	1	2	3	4
37. Tenho mais raiva do que estou disposto(a) a admitir.	1	2	3	4
38. Eu me acalmo mais depressa do que a maioria das pessoas.	1	2	3	4
39. Digo coisas desagradáveis.	1	2	3	4
40. Eu tento ser tolerante e compreensivo(a).	1	2	3	4
41. Fico mais irritado(a) do que as pessoas percebem.	1	2	3	4
42. Perco a cabeça.	1	2	3	4
43. Se alguém me aborrece, tenho a tendência de dizer-lhe como me sinto.	1	2	3	4
44. Controlo meus sentimentos de raiva.	1	2	3	4

Assinale com um (X), como você se sente em relação a sua equipe de treino.

		Verdadeira	Falsa
01	Geralmente não me perturbo com as coisas que acontecem no treino	()	()
02	É muito difícil para eu falar perante o grupo de atletas	()	()
03	Existem várias coisa em mim que eu mudaria se pudesse	()	()
04	Não faço minha cabeça facilmente	()	()
05	Considero-me importante para o grupo	()	()
06	Quando estou no treino, irritado-me facilmente	()	()
07	Levo bastante tempo para me acostumar com coisas novas	()	()
08	Sou muito popular com meus companheiros de grupo	()	()
09	O meu mestre geralmente se preocupa com meus sentimentos	()	()
10	Integro-me facilmente em qualquer ambiente	()	()
11	Meu mestre exige muito de mim	()	()
12	É muito difícil ser quem eu sou	()	()
13	As coisas estão muito difíceis em minha vida (de atleta)	()	()

14	Meus companheiros de grupo geralmente seguem minhas idéias	()	()
15	Não tenho uma boa impressão de mim mesmo como atleta	()	()
16	Muitas vezes tenho vontade de abandonar tudo	()	()
17	Muitas vezes me irrita com os treinos, as competições, etc	()	()
18	Acredito não ser uma atleta tão boa quanto os outros	()	()
19	Quando tenho algo a dizer geralmente digo	()	()
20	Meu mestre me entende	()	()
21	Muitos atletas se relacionam melhor em grupo do que eu	()	()
22	Geralmente sinto que meu mestre me pressiona	()	()
23	Muitas vezes sinto-me desencorajado com aquilo que estou fazendo	()	()
24	Gostaria de ser uma atleta (pessoa) diferente	()	()
25	Ninguém pode contar comigo	()	()

Assinale a resposta que lhe pareça a mais próxima da realidade entre as cinco opções propostas.

	Nunca	Pouco	As vezes	Regularmente	Sempre
1. Você é incomodado por acontecimentos inesperados ?					
2. É difícil controlar coisas importantes de sua vida ?					
3. Você se sente nervoso e estressado ?					
4. Você já pensou que não poderia assumir todas as suas tarefas ?					
5. Você gerencia bem os momentos tensos ?					
6. Você se sente irritado Quando os acontecimentos saem de seu controle ?					
7. Você já se surpreendeu com pensamentos, como por exemplo: "deveria melhorar a minha qualidade de vida"?					
8. Você acha que as dificuldades se acumulam a tal ponto de não poder controlá-las ?					
9. Você enfrenta com sucesso os pequenos problemas do cotidiano ?					
10. Você sente que domina bem as situações ?					
11. Você enfrenta eficazmente as mudanças importantes que ocorrem em sua vida ?					

12. Você se sente confiante em resolver seus problemas de ordem pessoal ?					
13. Você gerência bem o seu tempo ?					
14. Você sente que as coisas avançam de acordo com a sua vontade ?					