

ANÁLISE DA INTERFERÊNCIA DO MEDO NA PRÁTICA ESPORTIVA COMPETITIVA. Tiago Nicola Lavoura, Cíntia Cristina de Castro Mello, Afonso Antonio Machado. – 2.22 – Educação Física – Departamento de Educação Física – Instituto de Biociências – Campus de Rio Claro.

O sentimento de medo é definido por Machado (2006) como uma sensação subjetiva da própria pessoa na qual ela sente que corre perigo, de que algo de muito ruim está para acontecer, em geral acompanhado de sintomas físicos que incomodam bastante, como aceleração dos batimentos cardíacos, suor excessivo, tremedeira e tontura.

O autor ainda esclarece que tal sentimento é aquele estado emocional desagradável que surge quando o indivíduo se vê diante de uma situação julgada por ele mesmo como ameaçadora, e pode suprimir esta ameaça fugindo ou agredindo, ou ainda, adotar comportamentos que têm por finalidade afugentar o medo (como, por exemplo, ignorar fatos e negar ameaças) (MACHADO, 2006).

O sentimento de medo tem origem, nos seres humanos, nas amígdalas, estruturas cerebrais localizadas na região temporal da caixa craniana, sendo estas responsáveis por identificar as situações de risco e enviá-las para o hipotálamo, que é incumbido de dar as respostas do organismo.

Pensando no contexto esportivo, o medo é uma desorganização psíquica que está presente em quase todas as outras desarmonizações (ansiedade, apatia, alta intensidade emocional, etc.) antes, durante e após a competição. Machado (2006) afirma que tal sensação chega a ser considerada uma das emoções mais negativas que o atleta pode experimentar podendo, em alguns casos, destruir a harmonia psíquica do mesmo.

De acordo com Thomas (1983) os sentimentos de medo no esporte podem ter inúmeras causas. O atleta pode ter medo do fracasso, que ameaça sua performance; medo de contusão, em consequência de movimentos mal executados; medo do vexame social, uma vez que a prática esportiva se dá perante a observação de outras pessoas e o fracasso diante dos observadores pode significar para o atleta uma diminuição de valor da sua capacidade e, com isto, de sua personalidade, entre outros fatores. Este estado muitas vezes conduz à insegurança do movimento, à inibição de execução do movimento e à perda de pré-requisitos reguladores e diretores emocionais e cognitivos da performance, provocando uma perturbação no desenrolar da ação e com isto, de fato, o fracasso.

É importante saber que o medo é considerado patológico quando este sentimento negativo limita de alguma forma a vida das pessoas. Esse medo patológico se diferencia do medo normal por várias razões: não ter razão objetiva, não ter base na realidade concreta, o próprio indivíduo ter consciência de que é absurdo o que sente, provoca uma aflição desmedida, é acompanhado de sintomas físicos extremamente intensos (falta de ar, tontura). Quando isto acontece, esse indivíduo pode estar diante de uma fobia ou ataque de pânico.

Por se tratar de um estado emocional que surge com frequência no momento esportivo e por conhecermos as possíveis consequências e interferências do medo sobre a performance do atleta, tornam-se importantes maiores estudos acerca do tema, apresentando assim novas possibilidades de atuação para treinadores e técnicos e/ou psicólogos do esporte, bem como meios de detecção e manejo dessa emoção. Este artigo vem contribuir, também, para um maior aprofundamento do estudo deste sentimento, pois pouco encontramos trabalhos científicos e demais literaturas sobre esta emoção atrelada ao esporte e ao exercício.

O objetivo desse estudo foi detectar as principais causas do medo em praticantes do sexo feminino da modalidade voleibol, verificando também quais as maiores incidências de medo em diferentes situações dentro do contexto estudado.

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

O questionário utilizado apresentava 14 questões fechadas referentes a diversas situações e/ou declarações nas quais as praticantes poderiam se deparar com o sentimento do medo, e em cada uma dessas situações as participantes optavam por marcar 1 (nada), 2 (alguma coisa), 3 (moderado) e 4

(muito). O questionário foi aplicado no momento posterior ao treino num dia qualquer da semana. As pontuações das respostas foram categorizadas para uma maior interpretação e análise dos resultados, apresentando-se da seguinte maneira: nada (1 ponto), alguma coisa (2 pontos), moderado (3 pontos) e muito (4 pontos). Fazendo a soma dessas pontuações para cada declaração e/ou situação de medo presente no questionário, conseguimos obter as maiores incidências destas decorrentes do medo nas participantes da pesquisa.

No gráfico 1 pode-se analisar, através de valores percentuais, as incidências mais constantes apontadas pelas participantes da pesquisa de diversas situações de medo (declarações pertinentes ao questionário) que as mesmas podem ou costumam se deparar em situações de treino. Pelo gráfico, observamos que nenhuma situação de medo contida nas declarações no questionário despontou absurdamente. A situação em treino que apresentou maior incidência de medo pelas praticantes foi referente à declaração de número 7 do questionário (Tenho medo de me lesionar) com 9,67%. O medo da lesão está presente em grande número nas pessoas praticantes de atividades físicas e atletas de rendimento esportivo, logicamente porque uma lesão interrompe a prática da atividade por tempo indeterminado, e dependendo da lesão, o indivíduo pode ficar muito tempo afastado dos treinos (caso de atletas) ou das suas atividades físicas rotineiras (caso de praticantes sem visar o rendimento máximo). Além disso, boa parte dessas atletas já apresentou histórico de lesões, alguns até graves, o que justifica mais claramente a incidência dessa situação na prática da modalidade.

Em pesquisas feitas com relação ao medo em esportistas do futebol, Roffé (1999) também se propôs a verificar quais seriam as situações de medo que os atletas (profissionais) desta modalidade se deparavam constantemente. O medo de se lesionar apareceu nas primeiras situações com maiores índices de medo, dentre as trinta situações possíveis.

Machado (2006) menciona que o próprio sentimento de medo pode causar lesões em atletas, devido às alterações no metabolismo energético (alterações fisiológicas e bioquímicas), o que causa aumento da tensão muscular (contrações involuntárias e falta de coordenação nos movimentos) e mudanças na composição corporal. Este sentimento de medo, além de poder contribuir para o acontecimento e/ou agravamento da lesão, pode prejudicar a recuperação do indivíduo e o seu retorno à prática da modalidade esportiva. Isto porque o mesmo pode vir a sentir medo de fazer novamente o(s) movimento(s) que propiciou a lesão.

Cratty (1984) também enumerou uma série de situações nas quais atletas podem manifestar o sentimento de medo ou temores, e entre elas estavam o medo do fracasso, o medo da rejeição do técnico e o medo ou temor à dor e lesão.

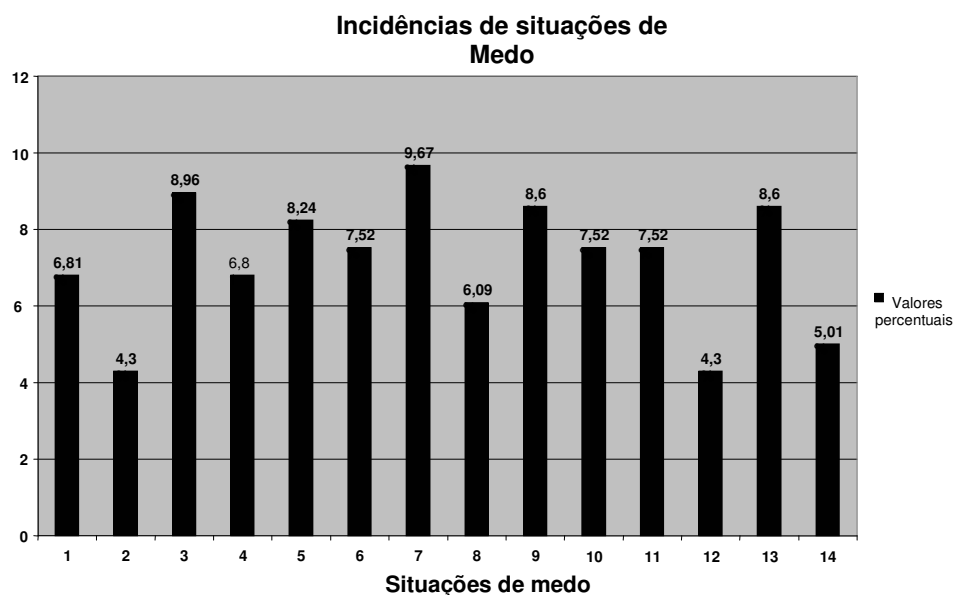


Gráfico 1. Valor percentual das incidências referentes às situações e/ou declarações de medo das praticantes de voleibol.

Outras três situações de medo presentes no questionário apontadas pelos sujeitos como freqüentes no treinamento e que obtiveram, respectivamente, a segunda e a terceira (duas declarações com o mesmo valor percentual) maior incidência na análise dos questionários foram as declarações de número 3 (Tenho medo de não obter êxito), com 8,96%, e as de número 9 (Tenho medo de ser incompetente na minha função) com 8,6% e 13 (Tenho medo de não poder render o que esperam de mim), também com 8,6%.

Da maneira como essas declarações foram formuladas (“não obter êxito”, “ser incompetente” e “não render”) acreditamos estarem diretamente relacionadas com a autoconfiança das participantes da pesquisa. Isso porque as três declarações são afirmações nas quais dependem das ações (não especificadas, portanto não confundir com auto-eficácia) das praticantes e se apresentam como uma expectativa quanto ao resultado dessas ações. Na literatura, encontramos afirmações como a de Machado (2006), que a autoconfiança é uma alta expectativa de sucesso, e também Weinberg e Gould (2001), que relatam que a mesma é a crença que se pode obter êxito e sucesso.

Thomas (1983) afirma que o medo pode ser combatido através da exploração da autoconfiança, pois a mesma pode despertar sentimentos como coragem, decisão e vontade. Roffé (1999) também associa a autoconfiança atrelada ao medo, ao descrever uma espécie de circuito, do modo como o medo pode ser instalado numa situação: o jogador arrisca, se equivoca, sente culpa (se arrepende), baixa sua auto-estima e autoconfiança, e todo este processo desencadeia o medo de arriscar pelo resto da partida.

Acreditamos que outras manifestações de medo dentro do esporte possam ocorrer da mesma forma, como o medo de errar, o medo de fracassar, o medo de se equivocar, medo de não poder resolver uma determinada situação, medo de fazer ridículo, medo de não render e não obter êxito, entre outros.

Roffé (1999) também afirma que quanto maior a autoconfiança, menor a insegurança, menor a ansiedade, menor a hostilidade, maior decisão, maior capacidade de arriscar e maior controle dos medos.

Uma última declaração de situação de medo que merece discussão refere-se à afirmação 5 do questionário (Tenho medo de ser rejeitado pelo meu grupo), com 8,24%. Acreditamos que esta situação de medo incide justamente devido às outras declarações de medo, ou seja, o medo da rejeição pode ser desencadeado devidamente pelo fato do não se obter êxito, de ser incompetente e de não render o esperado. E quando pensamos em modalidades coletivas desenvolvidas com a formação de grupos, a necessidade de pertencer a esse grupo é muito grande para viabilizar a prática dos sujeitos. Por isso credenciamos o fato do medo de ser rejeitado pelo grupo tenha aparecido também com grande incidência.

Após as análises e discussões feitas anteriormente, os resultados nos permitem chegar a fazer algumas considerações finais. O grande medo que perturba as participantes da pesquisa é justamente uma das situações que desperta esse sentimento em grande parte dos atletas e praticantes de atividade física, conforme visto na literatura apresentada. Tal sentimento se origina justamente pelo “medo de se lesionar”.

A pesquisa realizada apresentou posteriormente com maiores incidências de situações de medo o “medo de não obter êxito”, “medo de ser incompetente na minha função” e “medo de não render o que esperam de mim”. Associamos essas situações de medo possivelmente com a expectativa de autoconfiança das garotas estudadas, devido ao modo da formulação das declarações do questionário, que se aproximam muito com a expectativa de sucesso de ações (não determinadas) para o êxito na prática esportiva, e também conforme visto na literatura da proximidade da autoconfiança em relação ao sentimento de medo. Vale lembrar, também, que se trata de uma modalidade de muita precisão e habilidade motora, o que torna a possibilidade do erro maior.

E por último, a outra situação de medo que se apresentou com maior freqüência nas participantes da pesquisa foi a declaração de número 5 (tenho medo de ser rejeitada pelo meu grupo). Acreditamos que essa situação se sobressaiu também primeiramente pela modalidade estudada, pois se trata de uma modalidade coletiva que necessita da formação de um grupo coeso para que se tenha sucesso no contexto esportivo, e da necessidade das garotas de se sentirem pertencentes a esse grupo, realizando assim de forma confortavelmente segura suas funções dentro da equipe.

Dessa forma, consideramos que o conhecimento dessa emoção, a compreensão de seu mecanismo de ação e das situações em que ela se manifesta pode representar para os profissionais da Educação Física e também psicólogos do esporte uma possibilidade de equilíbrio diante das reações emocionais de seus atletas. Assim, eles poderão observá-las, compreendê-las e interpretá-las, intervindo da maneira correta para o manejo desse estado emocional.

Julgamos que o sentimento de medo merece ser estudado com maior atenção por parte dos pesquisadores da área, por se tratar de um sentimento presente nos seres humanos independente do contexto esportivo, da modalidade que está sendo praticada e da sua importância para os praticantes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CRATTY, B. J. **Psicologia do Esporte**. 2. ed. Rio de Janeiro: Prentice Hall do Brasil, 1984.

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

ROFFÉ, M. **Psicología del Jugador de Fútbol**: con la cabeza hecha pelota. Buenos Aires: Lugar Editorial S. A., 1999.

THOMAS, A. **Esporte**: introdução à psicologia. Tradução: Profa. M. Lenk. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1983. Coleção Educação Física: Série Fundamentação, v. 2. p.184-199.

WEINBERG, R. S., GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2001.