

POSSÍVEIS INTERFERÊNCIAS DO SENTIMENTO DA VERGONHA NA PRÁTICA ESPORTIVA. Cíntia Cristina de Castro Mello, Tiago Nicola Lavoura, Afonso Antonio Machado – 2.22 – Educação Física- Departamento de Educação Física- Instituto de Biociências- Campus de Rio Claro.

A vergonha trata-se de um sentimento de insegurança provocado pelo medo do ridículo ou de uma situação embaraçosa, que compromete o relacionamento social do indivíduo. Esse processo se instala a partir do momento que somos observados e julgados pelos nossos pares, ou então por nós mesmos, e que o resultado de nossas ações será a medida para que estejamos sofrendo comparações com nossos rendimentos anteriores ou de outros.

La Taille (2006) defini a vergonha como um sentimento de desconforto afetivo, causado pela exposição do sujeito (pelo fato de se sentir exposto ou observado), ou pela sensação de perda real ou virtual de valor (auto-juízo negativo, ferindo a “boa imagem” que se tem de si).

Em termos de classificação, La Taille (2004) faz a seguinte categorização de tal sentimento:

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

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

Por se tratar de um estado emocional que surge com frequência no momento esportivo e por conhecermos as possíveis consequências e interferências da vergonha sobre a performance do atleta, ou pelo simples aprendizado na prática esportiva, 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.

Sendo assim, o objetivo deste trabalho é detectar as principais causas da vergonha (medo da exposição) em praticantes do sexo feminino na modalidade voleibol, verificando também quais as maiores incidências da vergonha 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 6 questões fechadas referentes à diversas situações e/ou declarações nas quais as praticantes poderiam se deparar com o sentimento de vergonha ou medo da exposição, pois as mesmas referem-se às declarações nas quais as participantes se encontravam em situações de exposição, e o sentimento de medo claramente se referia ao estar exposto, ser objeto de observação dos olhos das outras companheiras da equipe e do técnico, diretamente atrelado à vergonha.

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

1.	Tenho medo de me arriscar	1	2	3	4
2.	Tenho medo de fazer ridículo durante um treino	1	2	3	4
3.	Tenho medo de ser incompetente na minha função	1	2	3	4
4.	Tenho medo de não poder resolver alguma situação	1	2	3	4
5.	Tenho medo de falar com meu técnico	1	2	3	4
6.	Tenho medo de falar com meus companheiros durante o treino	1	2	3	4

Tabela 1. Tabela referente ao questionário das situações e/ou declarações de vergonha.

As pontuações das respostas foram categorizadas para uma maior interpretação e análise dos resultados, apresentando-se da seguinte maneira: nada = 1 ponto, alguma coisa = 2 pontos, moderado = 3 pontos e muito = 4 pontos. Fazendo a soma dessas pontuações para cada declaração e/ou situação de vergonha presente no questionário, conseguimos obter as maiores incidências destas decorrentes 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 vergonha (declarações pertinentes ao questionário) que as mesmas podem ou costumam se deparar em situações de treino.

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

Essas duas declarações de vergonha verificadas com maior porcentagem de incidência entre as participantes da pesquisa se referem à situação de vergonha classificada por La Taille (2004) como vergonha-meta, pois as sujeitas apresentam medo e conseqüentemente o sentimento de vergonha por não conseguirem atingir uma meta ou superar um desafio.

As situações de vergonha de número 1 “Tenho medo de me arriscar” e de número 2 “Tenho medo de fazer ridículo durante um treino” contidas nos questionários, apareceram consecutivamente em terceiro e quarto lugares com valores percentuais de 17,75% e 15,88%. Essas duas situações se encaixam na classificação apresentada por La Taille (2004) como vergonha-ação, pois o sentimento de vergonha é instalado pelo simples fato de estarem sendo olhadas praticando uma ação ou fazendo algo, no caso, desempenhando suas respectivas funções dentro da equipe. Podemos considerar este quadro de vergonha, apresentado por essas duas situações acima, também como vergonha-padrão, pois o medo de arriscar e o medo de fazer ridículo podem “denunciar”, caso a ação não tenha o êxito esperado, uma falta de habilidade por parte da(s) atleta(s), e essa(s) se sentir(em) menos habilidosa(s) do que as demais companheiras, se sentindo fora do padrão do grupo e instalando-se assim, o sentimento de vergonha.

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

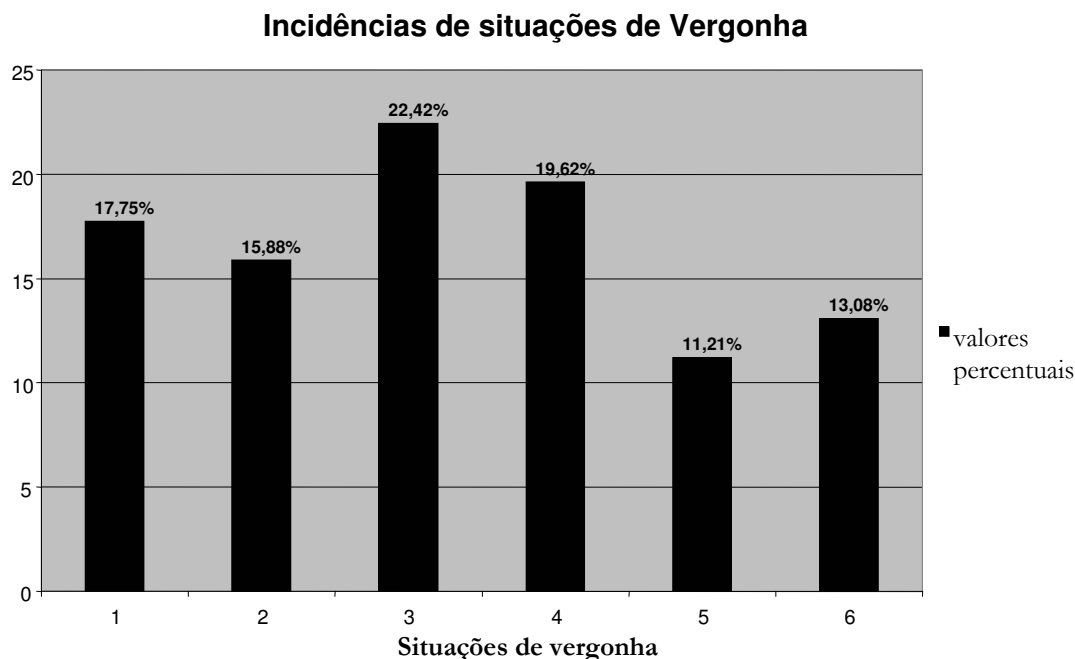


Gráfico 1. Valor percentual das incidências referentes às situações e/ou declarações de vergonha das praticantes de voleibol.

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

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

As situações de vergonha-ação e/ou vergonha-padrão (declarações de número 1 e 2 dos questionários) apresentaram a mesma porcentagem de distribuições de sujeitos para o quesito 1 (nada), sendo que a situação de número 1 (medo de arriscar) foi a que mais apresentou sujeitos no quesito 3 (moderado), com 27,2%. A situação 2 (medo de fazer ridículo) também apresentou sujeitos no quesito 3 (moderado), com 9,09%.

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

Situações de vergonha		Distribuição dos sujeitos(%)			
		1	2	3	4
1.	Tenho medo de me arriscar	54,5	18,1	27,2	0
2.	Tenho medo de fazer ridículo durante um treino	54,5	36,3	9,09	0
3.	Tenho medo de ser incompetente na minha função	18,1	54,5	18,1	27,2
4.	Tenho medo de não poder resolver alguma situação	27,2	54,5	18,1	0
5.	Tenho medo de falar com meu técnico	90,9	9,09	0	0
6.	Tenho medo de falar com companheiros durante o treino	72,7	27,2	0	0

Tabela 2. Valores percentuais de distribuição dos indivíduos para cada resposta referente às incidências de situações de vergonha.

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

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

As situações de vergonha-ação e/ou vergonha-padrão apresentaram-se em um segundo plano na análise dos dados, decorrentes das declarações dos questionários “medo de arriscar” e “medo de fazer ridículo”. Estas situações podem se justificar pelas atletas temerem serem julgadas pelas demais companheiras e pelo técnico, ou até mesmo se auto-julgarem como incapazes ou sem habilidade para atuarem na equipe que pertencem.

As situações que menos apresentaram incidências de vergonha foram referentes ao “medo de falar com as companheiras da equipe” e “medo de falar com o técnico”. Isso, provavelmente, devido ao contexto em que é realizada a prática esportiva, sendo que as companheiras de time são amigas de faculdade, possuindo grande intimidade entre elas, e a figura do técnico, representada por um indivíduo novo, recentemente formado e ex-aluno da Universidade, já conhecido pelas meninas.

Através desta pesquisa podemos perceber a grande proximidade entre os sentimentos de medo e vergonha que podem ser manifestados nos seres humanos e a difícil tarefa que é estudar essas emoções nos indivíduos, principalmente tratando-se de atletas, que se encontram em um ambiente onde as emoções afloram constantemente.

Dessa forma, consideramos que o conhecimento dessa emoção (vergonha / exposição, medo de estar ou se sentir exposto), e a compreensão dos seus mecanismos de ação e das situações em que ela se manifesta podem 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.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

LA TAILLE, Y. de. (2006). *Moral e Ética: dimensões intelectuais e afetivas*. Porto Alegre: Artmed.

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

LELORD, F., ANDRÉ, C. (2002). *A Força das Emoções*. Cascais: Pergaminho.

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

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