

## ESTADOS EMOCIONAIS E A PRÁTICA ESPORTIVA: O ESTUDO DO MEDO NO VOLEIBOL

Tiago Nicola Lavoura<sup>1</sup>

Cíntia Cristina de Castro Mello<sup>2</sup>

Afonso Antonio Machado<sup>3</sup>

**Resumo:** Essa pesquisa teve por objetivo 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. Foram participantes da pesquisa 11 garotas com idade entre 19 e 29 anos do Projeto de Extensão da UNESP/ Rio Claro. Aplicando um questionário com 14 questões fechadas, agrupando e categorizando os dados, obtivemos como resultados: a situação que maior apresentou incidência de medo foi a de “tenho medo de me lesionar”, seguida das situações “tenho medo de não obter êxito”, “tenho medo de ser incompetente”, “tenho medo de não render o que esperam de mim” e “tenho medo de ser rejeitado pelo meu grupo”.

**Palavras- chave:** Estados emocionais. Medo. Contexto esportivo.

### *EMOTIONAL STATES AND THE PRACTICE OF SPORT: THE STUDY OF THE FEAR IN VOLEYBALL*

**Abstract:** *This research had for objective to detect the main causes of fear in feminine volleyball players, also verifying, which the greatest fear incidences in different situations within the studied context. Eleven players with age between 19 and 29 years of the Extension Project from the UNESP / Rio Claro University had been participated in the project. Applying a questionnaire with 14 closed subjects, grouping and categorizing the data, we obtained as results: the most feared situation was “I’m afraid of getting hurt”, followed by “I’m afraid of not being successful”, “I’m afraid of being a incompetent player”, “I’m afraid of not render what people expect from me” and “I’m afraid of being rejected by my group”.*

**Keywords:** *Emotional state; fear; sports context.*

---

<sup>1</sup> Mestre em Ciências da Motricidade. Professor da Universidade Vale do Rio Doce - UNIVALE. Pesquisador do Lepspe.

<sup>2</sup> Graduada em Educação Física. Membro do Lepspe.

<sup>3</sup> Professor Adjunto. Coordenador do Lepspe.

## INTRODUÇÃO

A definição clássica de medo considera-o como um sentimento de tensão, nervosismo ou opressão, presente em todos os seres humanos, servindo como um sinal de alerta, ameaça ou perigo.

Machado (2006) define o sentimento de medo 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 um 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).

Baptista (2000) explica que as compreensões sobre as origens da manifestação do medo estão calcadas em duas teorias: a perspectiva evolutiva ou filogenética, e a perspectiva desenvolvimentista ou ontogenética.

A teoria evolutiva defende a idéia de que os medos atuais foram herdados ao longo de milhões de anos de evolução, desde as situações assustadoras ou ameaças que perseguiram os nossos ancestrais, tais como, animais selvagens, locais e ambientes temidos, como espaços fechados ou muito amplos, sem abrigo, ou ainda, tempestades naturais. Dessa forma, os medos evolutivamente concebidos constituem-se, ainda, como ameaças graves ou até mesmo letais (BAPTISTA, 2000).

Já a teoria desenvolvimentista, afirma que os medos são aprendidos e aparecem nas pessoas habitualmente, desde a infância até a vida adulta. Assim, os medos podem aparecer e desaparecer de acordo com o desenvolvimento do indivíduo, e refletindo também a maturação do indivíduo, ou seja, as possíveis vivências e experiências adquiridas ao longo da vida (BAPTISTA, 2000).

A luz dessas duas teorias, Baptista (2000) procura buscar um consenso entre ambas, considerando o medo como algo genético, mas que está aberto às influências do ambiente, e que, por intermédio de sensibilização e habituação, pode diminuir ou aumentar.

O sentimento de medo tem origem nos seres humanos, segundo Ledoux (2006), nas amígdalas corticais, estruturas cerebrais localizadas na região temporal da caixa craniana, sendo estas responsáveis por identificar as situações de risco e enviá-las para o

hipotálamo, cuja incumbência é dar as respostas do organismo.

As amígdalas são abastecidas pelo sistema límbico, o “banco de memória” dos seres humanos, pois nele são guardadas informações e experiências vividas pelos indivíduos, e é ele que armazena as situações de medo as quais foram vivenciadas e adquiridas, seja por algum trauma, aprendido ou herdado (LEDOUX, 2006).

Para que se possa ter uma breve análise de como o ser humano sente o medo, recorre-se a Baker (2001), pois este faz uma comparação interessante da manifestação desse sentimento como que em *slow-motion*, ou câmera lenta.

O primeiro quadro da reação ao medo que acontece com o indivíduo faz parte do “reconhecimento”. A pessoa percebe que está diante de algum perigo, fazendo uma “avaliação” da situação. Esta avaliação se dá por conta de reconhecimentos sensoriais muito simples (podendo ser inclusive visão, audição ou órgãos sensoriais cinestésicos) envolvendo algum tipo de atividade mental, os pensamentos.

O segundo quadro diz respeito às próprias sensações ou sentimentos que ocorrem quando o medo é manifestado ou “detectado”. Tais sensações são as respostas fisiológicas decorrentes da adrenalina liberada na corrente sanguínea, como aceleração cardíaca, falta de ar, tensão, tonturas, dormência, náuseas, entre outras. Assim, consegue-se identificar que o medo, após ser reconhecido e “avaliado”, desencadeia, automaticamente, emoções e sensações em todos os indivíduos. Essas sensações ajudam na reação, resposta a qual, rapidamente, se configura o próximo quadro.

Por fim, o último quadro que se instala no indivíduo é a reação ao medo, mais precisamente a resposta ou maneira como a qual o sujeito responde a tal sentimento. Para Baker (2001), as reações mais comuns são correr (ou fugir), lutar ou congelar (ou paralisar).

Pensando no contexto esportivo, o medo é uma desorganização psíquica que pode estar 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 maneira geral, pode-se afirmar que quanto mais insegura for a situação e o cenário do contexto esportivo, quanto mais incerto forem o desenrolar e o resultado da ação, quanto mais importante for a obtenção do objetivo e quanto pior forem as

conseqüências dos fracassos para o atleta, tanto mais intenso será o sentimento de medo no decorrer e, eventualmente, depois da execução da ação.

Santiago e González (2002) estudaram o medo presente em diversas situações relacionadas à aprendizagem motora de crianças e adolescentes no esporte. Os autores observaram que tal sentimento acarreta conseqüências claramente prejudiciais para a aprendizagem e para o rendimento esportivo. Devido à tensão muscular gerada em níveis motor e fisiológico decorrente do medo, os indivíduos manifestaram falta de precisão dos movimentos, falta de flexibilidade, maior predisposição à fadiga, transtornos de percepção, redução do campo visual e de atenção.

Nas situações de aprendizagem analisadas pelos autores, estes perceberam que dois tipos de temores manifestam o medo: a insegurança física e a insegurança psicológica, de ordem cognitiva (SANTIAGO; GONZÁLEZ, 2002).

Sobre a insegurança física, os autores destacam que o medo da lesão é a mais comum, principalmente quando a dificuldade e o risco da tarefa são altos. O próprio medo da lesão (situação tida como antecipada à ação) pode contribuir para que a lesão ocorra de fato, sendo caracterizada como um círculo vicioso, pois o medo de lesionar gera tensão muscular e essa tensão torna os movimentos rígidos e descoordenados, provocando a execução errada dos mesmos, podendo causar o que tanto se temia, o dano da lesão.

Segundo os autores, e também de acordo com Moraes (2007), os indivíduos que estão em fase de iniciação, independentemente da modalidade esportiva, se deparam com movimentos pouco habituais, podendo experimentar situações de perda de orientação espacial e perda de equilíbrio, causando uma insegurança que pode vir a produzir o medo antes, durante ou mesmo depois da execução de tais ações.

Já avaliando as inseguranças e os medos provocados por ameaças psicológicas, de ordem cognitiva, as situações encontradas por Santiago e González (2002) foram: o medo do fracasso, o medo de ser avaliado negativamente, o medo de fazer ridículo e o medo da competição.

O medo do fracasso é tido, na literatura, como um dos temores mais gerais na prática esportiva, podendo ter distintas causas, como falta de confiança nas próprias capacidades e habilidades, ou medo da repercussão do fracasso, como castigos, afastamento da equipe, punições, perda de patrocínio, entre outras.

O medo de ser avaliado negativamente é justificado por Santiago e González (2002) pelo temor às críticas negativas que os indivíduos podem vir a receber, seja do professor, do técnico, dos pais ou dos companheiros. O medo de fazer ridículo também é considerado da mesma maneira, pelo temor de ser avaliado e julgado pelos outros.

De acordo com Vilani e Samulski (2002) e Roffé (2006) os sentimentos de medo no esporte podem ter inúmeras causas. O atleta pode ter medo do fracasso, que ameaça seu desempenho; 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.

O prognóstico mental de uma possível ocorrência destas situações pode gerar medo. 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 do desempenho, provocando uma perturbação no desenrolar da ação e, com isto, de fato, o fracasso.

Dentre as variadas situações de medo as quais os esportistas podem vivenciar em situações de rendimento, pois, nestes momentos, inúmeras emoções podem ser vivenciadas no contexto esportivo, devido às interações esportista – ambiente – tarefa (SAMULSKI, 2002), o medo de fracassar é considerado por Machado (2006) e Molina, Silva e Silveira (2004) como uma das piores situações, pois o fracasso não pode ser evitado, e qualquer atleta está propenso a experimentar tal situação. Quando o indivíduo se encontra neste momento, o mesmo coloca em dúvida suas capacidades, fazendo uma auto-avaliação negativa de suas potencialidades, interferindo negativamente no seu desempenho.

O medo pode ser percebido e identificado de diversas formas quando instalado nas pessoas. Esta identificação pode ocorrer considerando indicadores fisiológicos, psicológicos, bioquímicos e eletrofisiológicos. Machado (2006) aponta para o fato de que os indicadores fisiológicos, tais como, frequência cardíaca, frequência respiratória e a pressão arterial, seriam os mais adequados e acessíveis para a avaliação, visto que essas alterações corporais permitem reconhecer as sensações de desconforto e desequilíbrio emocional.

No contexto esportivo, o treinador deve reconhecer os atletas que apresentem ou

tenham alguma tendência à manifestação de medo. Para tanto, é imprescindível que ele possua conhecimento e sensibilidade para diferenciar estas mais diversas manifestações, as quais podem ser, conforme Machado (2006) reconhece, prejudiciais ao atleta (como alterar o desempenho, diminuir a autoconfiança e a auto-eficácia).

Não obstante, 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, provocar uma aflição desmedida, ser 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 conhecerem-se as possíveis consequências e interferências do medo sobre o desempenho 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 se encontram trabalhos científicos e demais literaturas sobre esta emoção atrelada ao esporte e ao exercício.

O objetivo desse estudo é investigar os diferentes tipos de medo em praticantes do sexo feminino da modalidade voleibol, verificando também quais suas maiores incidências em diferentes situações dentro do contexto estudado.

## **PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

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 participação nos campeonatos universitários. Após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da instituição (processo 001/06) e assinatura do Termo de Consentimento Livre Esclarecido por parte das participantes, foram aplicados questionários com questões fechadas e os dados foram agrupados, categorizados e analisados. As praticantes possuem idade entre 19 e 29 anos, com média de 21,00 anos e desvio padrão de 3,16 e experiência com a modalidade de no mínimo 2 anos.

O questionário utilizado foi elaborado para fins específicos deste estudo, sendo construído e validado por cinco professores doutores da instituição na qual foi realizada a pesquisa. Tal instrumento é composto por 14 itens referentes aos diversos tipos de medo com os quais as atletas podem se deparar em situações de treino, e em cada uma dessas situações as participantes deveriam optar 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. Os tipos de medo referenciados nos questionários foram tabelados da seguinte maneira:

**Tabela 1:** Tabela referente à numeração dos tipos de medo.

<b>1.</b>	<b>Tenho medo de perder</b>
<b>2.</b>	<b>Tenho medo de ganhar</b>
<b>3.</b>	<b>Tenho medo de não obter êxito</b>
<b>4.</b>	<b>Tenho medo de me arriscar</b>
<b>5.</b>	<b>Tenho medo de ser rejeitado pelo meu grupo</b>
<b>6.</b>	<b>Tenho medo de ser rejeitado pelo meu técnico</b>
<b>7.</b>	<b>Tenho medo de me lesionar</b>
<b>8.</b>	<b>Tenho medo de fazer ridículo durante um treino</b>
<b>9.</b>	<b>Tenho medo de ser incompetente na minha função</b>
<b>10.</b>	<b>Tenho medo de ficar nervoso</b>
<b>11.</b>	<b>Tenho medo de não poder resolver alguma situação</b>
<b>12.</b>	<b>Tenho medo de falar com meu técnico</b>
<b>13.</b>	<b>Tenho medo de não poder render o que esperam de mim</b>
<b>14.</b>	<b>Tenho medo de falar com meus companheiros durante o treino</b>

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 tipo de medo presente no questionário, consegue-se obter as maiores incidências do medo, nas participantes da pesquisa.

## **RESULTADOS / DISCUSSÃO**

Na figura 1 pode-se analisar, por meio dos valores percentuais, os tipos de medo apontados pelas participantes da pesquisa (declarações pertinentes ao questionário) que as mesmas podem ou costumam se deparar, em situações de treino.

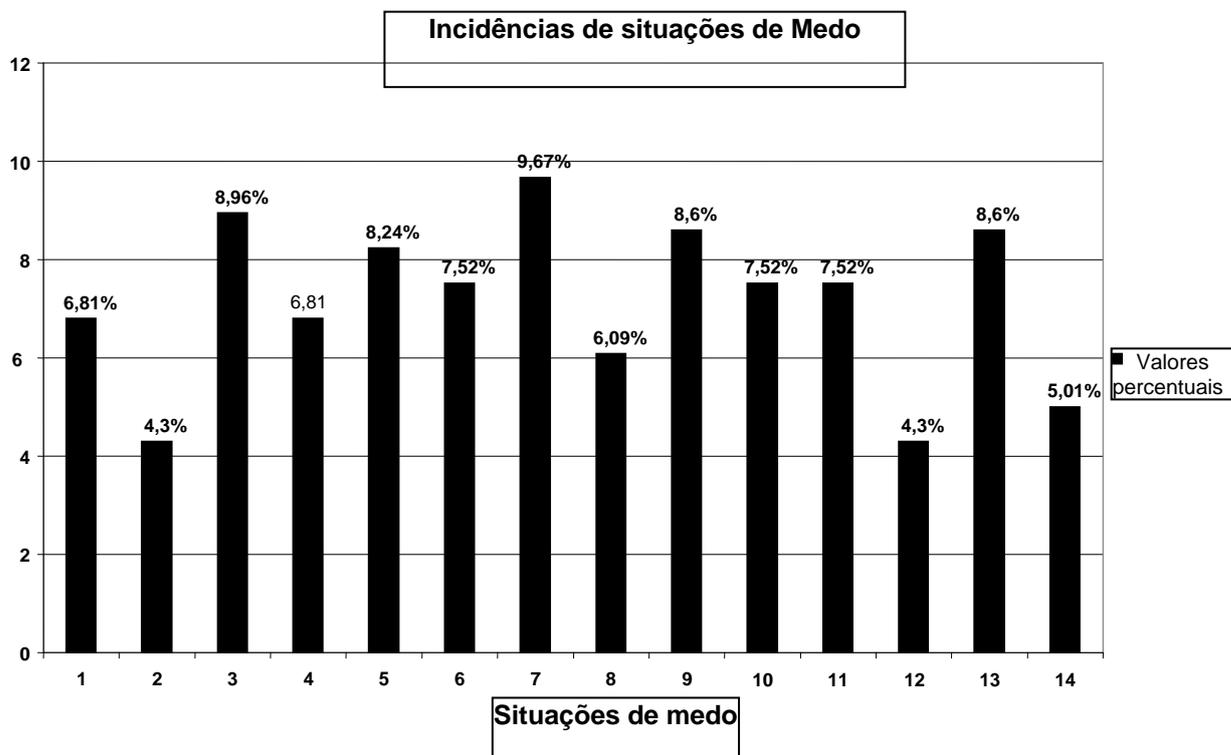
Pelo gráfico, a situação em treino que apresentou maior incidência de medo, pelas praticantes, foi referente à declaração de número 7 do questionário (Tenho medo de me lesionar) com 9,67%. O medo da lesão está presente em grande número nas pessoas praticantes de atividades físicas e atletas de rendimento 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 que não visam 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.

Roffé (2006) 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.

**Figura 1:** Gráfico com valor percentual das incidências referentes aos tipos 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”) acredita-se estarem diretamente relacionadas com a autoconfiança das participantes da pesquisa. Isso porque as três declarações são afirmações que refletem e dependem das ações das praticantes, e se apresentam como uma expectativa quanto ao resultado dessas ações. Na literatura, encontram-se afirmações como a de Machado (2006), que a autoconfiança é uma alta expectativa de sucesso, e também Weinberg e Gould (2001), que relatam que tal sentimento é a crença de que se pode obter êxito e sucesso em determinadas ações.

Santiago e Gonzáles (2002) afirmam que o medo pode ser combatido por intermédio do aumento dos níveis de 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 em uma 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.

Acredita-se 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.

Investigando a manifestação do medo no contexto esportivo da canoagem e do *mountain bike*, Lavoura (2008) evidencia que o sentimento de medo possui uma relação com o sentimento de autoconfiança, de modo que, quanto maior o sentimento de medo, menor os níveis de autoconfiança.

Conforme sinalizam Agresta e Brandão (2007), a complexidade com que ocorrem a manifestação e experimentação das emoções no contexto esportivo é enorme, sendo que as interações entre sujeito e ambiente possibilitam uma alternância e dinamicidade de estados emocionais.

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%. Acredita-se 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 de não se obter êxito, de ser incompetente e de não render o esperado. E quando se pensa em modalidades coletivas desenvolvidas com a formação de grupos, caso do esporte aqui estudado, a necessidade de pertencer a esta equipe é muito grande para viabilizar a prática dos sujeitos.

De acordo com Weinberg e Gould (2001), o ambiente social é um dos aspectos fundamentais para a adesão no esporte e vivência positiva relacionada à atividade física e ao esporte, sendo que o relacionamento com amigos é fator fundamental na prática e permanência no contexto esportivo. Por isso, credencia-se o fato do medo de ser rejeitado pelo grupo tenha aparecido também com grande incidência.

Na tabela 3, tabularam-se os valores percentuais da distribuição dos sujeitos para

cada resposta dos questionários, referentes às incidências de tipos de medo presentes nas participantes da pesquisa. Dentre as situações e/ou declarações de medo analisadas anteriormente (afirmações de número 3, 5, 7, 9 13) pode-se perceber que, excluindo a afirmação de número 13 (Tenho medo de não poder render o que esperam de mim), todas as outras apresentaram incidências no quesito “muito = 4” do questionário, com ênfase nas afirmações de número 7 (Medo de me lesionar) e 9 (Medo de ser incompetente), com percentual de 27,2%.

O medo de ser rejeitado pelo técnico (afirmação 6 do questionário) também merece ser destacado, pois apresentou 36,3% de incidências no quesito “moderado = 3”, apresentando-se com o maior percentual desta “categoria” moderado. Sugere-se o destaque deste valor justamente pelo técnico ser a figura de comando e liderança da equipe, e a não aprovação ou rejeição por parte deste em relação à determinada sujeita pode culminar no afastamento desta da equipe.

**Tabela 3:** Valores percentuais da distribuição de sujeitos para cada resposta referente aos tipos de medo.

Situações de medo		Distribuição dos sujeitos			
		1	2	3	4
1.	Tenho medo de perder	36,3%	54,5%	9,09%	0%
2.	Tenho medo de ganhar	90,9%	9,09%	0%	0%
3.	Tenho medo de não obter êxito	9,09%	63,6%	9,09%	9,09%
4.	Tenho medo de me arriscar	54,5%	18,1%	27,2%	0%
5.	Tenho medo de ser rejeitado pelo meu grupo	36,3%	27,2%	27,2%	9,09%
6.	Tenho medo de ser rejeitado pelo meu técnico	45,4%	18,1%	36,3%	0%
7.	Tenho medo de me lesionar	18,1%	45,4%	9,09%	27,2%
8.	Tenho medo de fazer ridículo durante um treino	54,5%	36,3%	9,09%	0%
9.	Tenho medo de ser incompetente na minha função	18,1%	54,5%	18,1%	27,2%
10.	Tenho medo de ficar nervoso	45,4%	27,2%	18,1%	9,09%
11.	Tenho medo de não poder resolver alguma situação	27,2%	54,5%	18,1%	0%
12.	Tenho medo de falar com meu técnico	90,9%	9,09%	0%	0%
13.	Tenho medo de não poder render o que esperam de mim	27,2%	45,4%	27,2%	0%
14.	Tenho medo de falar com companheiros durante o treino	72,7%	27,2%	0%	0%

Esta tabela reforça a idéia de que as discussões realizadas, anteriormente, sobre a experimentação do medo nas atletas, estão presentes com maior incidência nas situações também apresentadas e realçadas anteriormente. Ou seja, as distribuições dos sujeitos para cada resposta possível nos questionários (1, 2, 3 ou 4) confirmam as discussões levantadas acima, pois as porcentagens na alternativa 4 = muito se fizeram presentes nas situações e/ou declarações analisadas.

A situação de medo referente à declaração de número 10 (Tenho medo de ficar nervoso), apesar de apresentar um percentual de sujeitos no quesito 4 = muito, sua incidência sobre o medo (conforme visto na figura 1) não foi significativa, por apresentar quase que a metade dos sujeitos (45,4% dos sujeitos) no quesito de número 1 = nada, tornando-se um dado não relevante.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Após as análises e discussões feitas anteriormente, os resultados permitem 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 é justamente o “medo de se lesionar”.

A pesquisa realizada apresentou, com maiores incidências de tipos 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”. Associam-se essas situações de medo, possivelmente, com os níveis de autoconfiança das garotas estudadas, devido ao modo da formulação das declarações do questionário, que se aproximam muito com a expectativa de sucesso das ações com 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 frequência nas participantes da pesquisa, foi a declaração de número 5 (tenho medo de ser rejeitada pelo meu grupo). Acredita-se 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, considera-se 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 intervenção 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.

Neste sentido, talvez, o grande avanço seja reconhecer que o medo não é, necessariamente, uma emoção que revele as fraquezas dos seres humanos, e o seu reconhecimento, por parte destes, pode se constituir em possibilidades de mudanças. E é nesta perspectiva que esta pesquisa está embasada.

Tal fato é necessário, para que não venha a acontecer, se é que de fato já não esteja ocorrendo, o pior medo que se possa encontrar no esporte e em outros setores das relações humanas: o medo do medo.

O medo do medo, possivelmente, venha a ser a maior prova da falta de entendimento, compreensão e, incapacidade de lidar com o sentimento de medo, e, possivelmente, seja manifestado por conta das características sociais e culturais que carrega da sociedade, visto que sua admissão e expressão estigmatizam os indivíduos, como, por exemplo, por sinal de fraqueza.

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

## REFERÊNCIAS

AGRESTA, M. C.; BRANDÃO, M. R. F. Introdução ao treinamento das habilidades psicológicas. In: BRANDÃO, M. R. F.; MACHADO, A. A. (orgs.) **Coleção psicologia do esporte e do exercício: teoria e aplicação**. São Paulo: Atheneu, 2007, p. 125-142.

BAKER, R. **Ataques de medo e pânico**. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2001.

BAPTISTA, A. Perturbações do medo e da ansiedade: uma perspectiva evolutiva e desenvolvimental. In: SOARES, I (org.), **Psicopatologia do desenvolvimento: trajetórias (in)adaptativas ao longo da vida**. Coimbra: Quarteto, 2001.

FERRARI, M. B. F. SKINNER: O cientista do comportamento e do aprendizado. **Revista Nova Escola**, São Paulo, n. 176, p. 64-66, 2004.

LAVOURA, T. N. **Medo no esporte: estados emocionais e rendimento esportivo**. Jundiaí: Fontoura, 2008.

LEDOUX, J. E. Emoção, memória e o cérebro. **Revista Mente&Cérebro**, São Paulo, n. 7, p. 66-75, 2006.

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

MOLINA, R. M. K.; SILVA, L. O.; SILVEIRA, F. V. Celebração e transgressão: a representação do esporte na adolescência. **Revista Brasileira de Educação Física**, São Paulo, v. 18, n. 2, p. 125 – 136, 2004.

MORAES, L. C. Emoções no esporte e na atividade física. In: BRANDÃO, M. R. F.; MACHADO, A. A. (orgs.) **Coleção psicologia do esporte e do exercício: teoria e aplicação**. São Paulo: Atheneu, 2007, p. 71-100.

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

ROFFÉ, M. Miedos y presiones: una investigación con 200 futbolistas de diferentes culturas. **Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital.** Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>. Acesso em 11 fev. 2006.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte:** manual para Educação Física, Psicologia e Fisioterapia. São Paulo: Manole, 2002.

SANTIAGO, A. G.; GONZÁLEZ, M. Z. El Miedo a los Aprendizajes Motores: factores implicados. **Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital.** Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>. Acesso em 15 fev. 2006.

VILANI, L. H. P.; SAMULSKI, D. Família e esporte: uma revisão sobre a influência dos pais na carreira esportiva de crianças e adolescentes. In: GARCIA, E. S.; LEMOS, K. L. M. (org.) **Temas Atuais VII: Educação Física e Esportes.** Belo Horizonte: Editora Health, 2002.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício.** 2. ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2001.

**Recebido em: 10/12/07.**

**Aprovado em: 12/05/08.**

*Contato:*

*Tiago Nicola Lavoura*

*E-mail.nicolalavoura@uol.com.br*