

## VENCENDO O MEDO NA GINÁSTICA ARTÍSTICA

### *Overcoming Fear in Artistic Gymnastics*

**Resumo:** Em todos os níveis de prática da Ginástica Artística (GA) o corpo assume formas e posições variadas nos diversos equipamentos, cujos movimentos desafiam as leis da física. A prática e o sucesso na GA requerem certo grau de "coragem e ousadia", pois, desde tenra idade, os praticantes realizam façanhas em que o medo é desejável mas, se em nível elevado, pode prejudicar e limitar o progresso na modalidade. Neste sentido, o intuito do presente estudo foi investigar as estratégias utilizadas pelos profissionais para lidar com o medo na GA. Assim, entrevistamos 40 profissionais de Educação Física que atuam na GA nas categorias de base: iniciação, pré-infantil, infantil e infanto-juvenil (masculino) em clubes, escolas e academias no Estado de São Paulo. Para o tratamento dos dados utilizamos a técnica de análise de conteúdo proposta por Bardin (2001). Pudemos constatar que o ambiente de prática, a atuação pedagógica do profissional e a orientação adequada aos praticantes são essenciais para enfrentar e quebrar a barreira do medo e, assim, obter sucesso. Entretanto, o sucesso não se pauta apenas nos resultados ou medalhas, ou na realização a todo custo, mas na superação de desafios, na sensação de vencer obstáculos cada vez maiores, de sentir que é capaz.

**Palavras-chave:** Ginástica Artística. Medo. Estratégias.

---

**Abstract:** *At all levels of Artistic Gymnastics (GA) practice, our bodies assume different shapes in different positions and equipment, which movements are defined by the laws of physics. The practice and success in the AG requires a degree of "courage and boldness," because since at early age the athletes perform feats where fear is desirable, but if at high level, it may damage and limit the progress in sport. Therefore, the purpose of the present study was to investigate the strategies used by professionals in order to deal with fear in AG. We interviewed 40 professionals, who are coaching developing athletes in the categories named: initiation, pre-infant, child and infant-juvenile (male) in clubs, schools and academies in São Paulo State. As data treatment we used the content analysis technique proposed by Bardin (2001). We have found out that the practical environment, the pedagogical coaches` performance, and the appropriate orientation of the practitioners are essential to cope with and overcome the barrier of fear and to be successful. However, the success is not based only on the results or medals, or the achievement at any cost, but on overcoming challenges, on perceiving competency to overcome obstacles even bigger, and having the sense of capable.*

**Keywords:** *Artistic Gymnastics. Fear. Strategies.*

## INTRODUÇÃO

A Ginástica Artística (GA) é uma modalidade esportiva com alta demanda física, motora e mental. As situações não habituais dos movimentos ginásticos, associadas à dificuldade técnica e ao nível de intensidade do treinamento, podem oferecer risco aos ginastas. A percepção do perigo e de prováveis acidentes, acrescidas das pressões externas de pais, técnicos e dirigentes pode gerar medo nos ginastas durante o treinamento e na competição. Quando a sensação de medo, como o de errar, de decepcionar pais e técnicos, de perder, de se lesionar, entre outros, atinge níveis elevados, é possível comprometer o desempenho e a autoconfiança dos praticantes. Mas, o medo também tem seu caráter positivo, pois é um fator de motivação para enfrentar e superar desafios e para garantir a própria segurança.

A sensação de medo manifestada no esporte ou em situações do cotidiano tem causas infinitas, que vão desde o medo imaginário até o medo lógico. Muitos ginastas, em todos os níveis de prática, devem ter se deparado com o medo em algum momento de sua carreira. A qualidade das experiências vivenciadas e da intervenção do profissional determina o nível de sucesso na superação desse obstáculo.

Na GA, muitas vezes, essa sensação é considerada normal, devido às posições incomuns assumidas pelo corpo, ao medo da vergonha perante os outros e de falhar em momentos decisivos. Mas, quando se torna excessivo, pode gerar ansiedade, frustração, tristeza, sensação de fracasso e de desespero, entre outras reações negativas.

Felizmente, é possível minimizar o medo e mantê-lo sob controle. Para tanto, o profissional deve ser capaz de identificar e lidar com essas situações e auxiliar seus aprendizes a conviver com elas e superá-las.

O objetivo do presente estudo foi identificar as estratégias utilizadas pelo profissional que atua na GA nas categorias de base: iniciação, pré-infantil, infantil e infanto-juvenil (masculino) em clubes, escolas e academias no Estado de São Paulo. Na ocasião, os mesmos participavam do curso de especialização em Ginástica da FEF-UNICAMP.

## CONSTRUCTO TEÓRICO

### O Medo

A origem da palavra medo provém do latim *metus* e significa temor. Está geralmente associada a um evento percebido e avaliado como potencialmente promotor de conseqüências negativas, sobre o qual o indivíduo pode antecipar algo (HUBER, 2000). Por esse motivo o medo está mais centrado na avaliação cognitiva do que na reação emocional. Grande parte das manifestações do medo está relacionada com um perigo real ou específico (REMOR, 2000). A Psicologia utiliza o termo medo e o caracteriza como uma série de emoções que se baseiam na percepção, na expectativa ou na imaginação, e que estão associadas a um estado de excitação desagradável (HUBER, 2000).

O medo é responsável pelo alerta de que algo está ameaçando nosso bem-estar. Pode ser definido como uma “emoção primitiva e a princípio intensa, caracterizada por um modelo sistemático de alterações corporais (...) e por certos tipos de conduta, em particular a fuga e a ocultação” (HUBER, 2000, p.7-8).

Para Hamm e Waike (2005), o medo é um estado emocional aversivo, causado por ameaças externas e ativadoras do sistema defensivo do organismo. Este sistema do medo organiza padrões de comportamento que se ajustam as ameaças. É um mecanismo extremamente importante para a sobrevivência, pois prepara o organismo para a fuga efetiva e motiva a esquila. O sistema de ativação do medo se inicia com o aumento da proximidade da ameaça ou de estímulos dolorosos. Assim que o organismo detecta a ameaça, há a paralisação do mesmo e o aumento do estado de vigilância em direção à ameaça. À medida que a ameaça se aproxima, a intensidade da resposta ao medo aumenta e mobiliza recursos energéticos para a fuga. Ao se atingir certo estágio de proximidade do medo ocorre fuga ou, se não for uma opção, há uma luta ou, se a luta não é uma opção, há a imobilização completa tônica, também chamada de paralisação. Assim que a ameaça desaparece, a intensidade da resposta ao medo é reduzida. Este tipo de manifestação do medo é conhecido como medo inato, no qual a sobrevivência é a meta. A resposta inata do organismo a uma situação ameaçadora foi moldada por contingências evolutivas (ÖHMMAN & MINEKA, 2001).

O sistema do medo é controlado por um circuito neural específico. A manifestação do medo está diretamente relacionada a uma estrutura límbica do cérebro, localizada no lobo ântero-medial temporal, denominada amígdala. Esta estrutura está intimamente envolvida na regulação ao medo,

condicionamento ao medo e formação de memória ao medo (DITYATEV & BOLSHAKOV, 2005; HAMM & WEIKE, 2005).

Outra forma de manifestação do medo é aquele aprendido ou condicionado, que são decorrentes de experiências prévias que envolveram uma situação ameaçadora. O condicionamento ao medo envolve o pareamento de um estímulo neutro com um estímulo aversivo incondicionado, evocando o medo em uma situação que, por si só, não seria responsável por tal comportamento (DITYATEV & BOLSHAKOV, 2005; HAMM & WEIKE, 2005; LISSEK, POWERS, MCCLURE, PHELPS, WOLDEHAWARIAT, GRILLON & PINE, 2005; MARTIN, 1996). Este tipo de medo necessita do mecanismo de memória para ser manifestado (DITYATEV & BOLSHAKOV, 2005).

Segundo Hongler (1988), o medo é um estado emocional desagradável a quem o sente e sempre surge quando:

- o indivíduo se encontra em uma situação que ele julga ameaçadora e, portanto, estressante;
- suprime-se a ameaça através de atitudes que o indivíduo julga adequada (fuga, agressão);
- surgem modificações na observação (negar ameaças, ignorar fatos, etc.) e interpretações diferentes da realidade (como, por exemplo, “esta situação tem um lado bom para mim”), que têm como finalidade afugentar o medo.

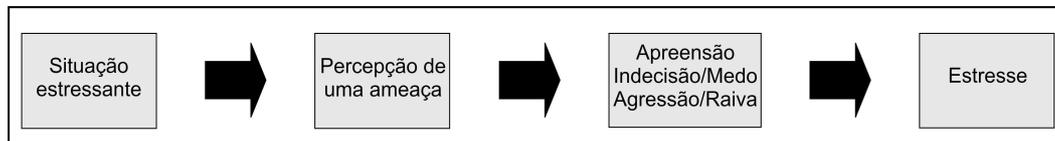
Huber (2000) apresenta três níveis de resposta ao medo, quais sejam: fisiológico-somático, subjetivo-cognitivo e de conduta. Em seu primeiro nível de resposta, a respeito das alterações somáticas, o organismo está se preparando para uma reação de emergência: há uma estimulação do sistema nervoso simpático, que aumenta a secreção de adrenalina e a frequência cardíaca. A frequência respiratória também é aumentada, para que haja maior reserva de oxigênio. As glândulas sudoríparas têm sua atividade aumentada, provocando grande sudorese. A capacidade de visão é aumentada com a dilatação das pupilas. Logo a seguir ocorre a ativação do sistema parassimpático, que terá o papel da manutenção das respostas somáticas ao medo pelo período estritamente necessário, para não chegar a um grau fisiologicamente prejudicial ao organismo.

Outras alterações causadas pelo medo ocorrem no nível subjetivo-cognitivo, caracterizando um segundo nível de resposta ao medo. A ênfase da manifestação do medo se centra mais na avaliação cognitiva da situação do que na reação emocional (YAFFÉ, 1998). As capacidades cognitivas exercem uma enorme influência sobre o comportamento do indivíduo e seu estado físico, ao mesmo tempo em que condicionam e alteram a percepção. Esta unidade físico-psíquica do ser

humano se manifesta claramente no medo: sua reação fisiológica estimula percepções cognitivas, juízos de valores e pensamentos, assim como um aumento da sensibilidade de percepção. O simples fato de pensar no objeto ou situação temida é suficiente para que o medo físico seja evocado. Este pensamento, em seu desamparo, dá início à reação do medo, contribuindo para a sua manifestação.

O terceiro e último nível em que o medo age diz respeito às alterações relativas à conduta, nas quais o indivíduo tentará evitar as situações temidas. O medo, como sistema de alarme e de resposta natural, perde sua eficácia tanto se não está sendo utilizado quanto se está sempre em funcionamento, pois este mecanismo se arma de maneira hipersensível.

E mais, o medo é percebido subjetivamente como tensão, nervosismo e opressão. Ao mesmo tempo, é observada uma atividade mais intensa do sistema nervoso autônomo (HONGLER, 1988). O indivíduo medroso apresenta um comportamento perturbado pela apreensão do fracasso e coloca sempre em questão suas capacidades, o que o impede de alcançar sua melhor performance. Assim, este indivíduo, geralmente, também se encontra estressado (por ter passado por alguma situação potencialmente perigosa e agonizante, tanto física quanto psicológica). A figura a seguir ilustra esta situação.



**Figura 1 - Processo causador do estresse (adaptada de HONGLER, 1988).**

O conceito de estresse está hoje associado popularmente ao estado de esgotamento ou cansaço, indicando trabalho além das possibilidades. Apesar da concepção em torno da palavra ser relacionada a um fenômeno negativo e ser associada a perigos e prejuízos, o estresse é necessário à vida. Através dele há a manutenção e aperfeiçoamento das capacidades funcionais, auto-proteção e conhecimento dos limites do corpo (MACHADO, 1997). Para Samulski, Chagas e Nitsch, (1996), há uma desestabilização psicofísica ou perturbação do equilíbrio pessoa-meio ambiente, surgindo sempre quando há um desequilíbrio entre a condição da ação individual e situacional.

O conceito de Meichenbaum (1977) da inoculação do estresse sugere que doses pequenas de estresse são valiosas, pois à medida que os atletas aprendem a enfrentar essa pequena quantia, é constituído um repertório de resposta ao estresse, permitindo a eles apresentarem respostas adequadas às situações estressantes.

Cabe, também, citarmos a ansiedade, pois é um fator importante para avaliar uma situação ameaçadora. Segundo Hongler (1988), ansiedade é um estado que indica as diferenças individuais de tendência ao medo e as disposições individuais em observar o mundo, em geral, por ângulo ameaçador. Além disso, ela tem relação com a frequência em que as situações de medo são vividas durante um período prolongado.

Ao definirmos ansiedade, é comum relacioná-la a um sentimento de insegurança causado por uma expectativa de algum perigo, ameaça ou desafio existente, ainda que esta novidade esteja esboçada apenas em uma situação desconhecida. A ansiedade pode muitas vezes ser confundida com o medo, uma vez que envolvem padrões fisiológicos e psicológicos que são desagradáveis e tensiogênicos (MACHADO, 2006). Para Hanin (1999), a ansiedade é um estado emocional mais difuso, desfocado e menos claramente percebido.

Podemos diferenciar a ansiedade entre dois tipos. O primeiro se refere a uma característica da personalidade da pessoa, sendo relativamente permanente denominada: ansiedade-traço. O segundo é causado por um nível anormal de apreensão determinado por uma situação ameaçadora, denominado ansiedade-estado. São duas formas que se distinguem e se complementam (MACHADO, 2006).

Huber (1995) divide o medo em três grupos e o autor cita diversas formas e manifestações, quais sejam: o medo e a angústia, uma emoção baseada em algo concreto e que surge de maneira frequente e dolorosa, enquanto que a angústia se baseia em algo não concreto; o medo, ou tendência ao medo, uma característica de personalidade independente da situação concreta relativa ao medo, mais observado em crianças; e medo com prazer, em que a sensação de perigo e de medo se transforma em uma experiência emocionante, estimulante e excitante.

Segundo o mesmo autor, o medo se manifesta de diversas formas e são caracterizadas por ansiedades, fobias e pânico. O que diferencia uma da outra é o grau de intensidade, as alterações provocadas no indivíduo, a frequência e a situação em que a manifestação do medo ocorre.

A fobia é quando a sensação de medo se torna intensa, irracional, mórbida e incontrolável. É considerada doença e pode ser adquirida durante a infância (DORIM, 1973). Por se tratar de estágio patológico do medo, que exige tratamento específico, a fobia não será discutida no presente artigo.

A ansiedade torna-se importante na medida em que trata de avaliar situações ameaçadoras e se relaciona com uma tendência de frequência e duração em que isso ocorre. Por sua vez, o pânico, pode ocorrer devido a estímulos psicológicos, trata da aparição repentina de um ataque de medo intenso.

## O Medo no Esporte

No Esporte, muitas vezes, o atleta manifesta negação total à sensação de medo, pois, do contrário, poderá ser visto como fraco e tolo (FEIGLEY, 1987).

De acordo com Nitsch (1980), o medo no Esporte varia em intensidade, nas causas, e em qualidade, mas o ponto comum entre as manifestações do medo é a incerteza sobre o resultado de suas ações ou das conseqüências. Brochado (2002) também cita a diversidade do medo e que ele não se restringe apenas ao esporte de alto nível ou competitivo.

É importante considerarmos que a percepção do medo é muito particular e subjetiva. As situações podem desencadear medo em algumas pessoas e ser absolutamente normais para outras e é preciso ter muito cuidado e critério para julgar essas manifestações, principalmente no esporte.

Segundo Mira y López (1991) e Cox (1994), o medo pode ter vários estímulos, como a dor, a punição e a morte que, para determinadas modalidades esportivas, são justificáveis. As principais causas podem ser: medo do fracasso e de suas conseqüências (punição, exclusão do time, etc.); medo da contusão; medo do vexame social; medo de movimentos estranhos; medo da rejeição do técnico; e medo de agressões.

Antonelli e Salvini (1978) citam que o medo no Esporte pode estar associado ao fato de perder ou também à ansiedade da vitória. Segundo os autores, os atletas que se dedicam às modalidades esportivas de risco são conscientes do perigo que correm e estão submetidos às reações normais de medo e de ansiedade, ainda que o medo que sentem possa ser subjetivo. Como exemplo, os autores citam o saltador de trampolim, que é capaz de controlar o medo por meio do treinamento específico e se concentra na habilidade, ao invés de ser dominado pelo instinto de sobrevivência. Na verdade, o medo e seu controle, podem representar um fator de motivação ao atleta, que busca a superação de desafios. Todos sentem medo e ansiedade, mas o que difere o campeão é o controle sobre suas emoções (MASSIMO, 1996). No caso de ginastas, se empenham progressivamente em movimentos cada vez mais arriscados que podem ser superados ao se substituir por esquemas motores novos de natureza reativo-instintivos.

Segundo Brochado (2002) o medo não deve ser analisado apenas como fator negativo, que limita a motivação e prejudica o desempenho, mas também como fator positivo, à medida que desperta o praticante para riscos em potencial e previne possíveis acidentes. Antonelli e Salvini (1978) também apontam como positivos a percepção da capacidade de superar os perigos e, conseqüentemente, a valorização de suas ações e a auto-afirmação.

Antonelli e Salvini (1978) citam estudos que comprovam que a prática de modalidades perigosas não reflete personalidade neurótica ou imatura. Ao contrário, atletas que buscam o risco são aqueles que apresentam personalidade equilibrada e que apenas necessitam de exposição contínua às situações as quais ele é capaz de manter controle sobre o medo, o dano e a ansiedade. Na verdade, o perigo representa um estímulo capaz de produzir no praticante a sensação de realização que situações brandas do cotidiano não o fariam.

Para Lawther (1973), a criança bem adaptada e bem treinada não se incomoda de sentir um pouco de medo. O autor realizou um experimento cujos resultados revelaram que o medo do fracasso foi um fator que motivou as pessoas, ao contrário do que ele esperava: a não preocupação com o fracasso ofereceria melhor condição de aprendizado e favoreceria o sucesso.

Segundo o autor, medo não é agradável e pode trazer conseqüências ulteriores indesejáveis. Um pouco de medo ou ansiedade serviria para estimular o indivíduo a se esforçar mais para maior sucesso. Na realidade, o homem enfrenta muitos riscos e perigos apenas pela emoção de desempenhar em tais circunstâncias. Um pouco de perigo e de medo pode aumentar a atração de muitas modalidades esportivas e, grande parte da controvérsia sobre o Esporte competitivo para jovens vem dos adultos, que temem que as crianças se acidentem ou se deparem com o perigo.

As fontes de estresse e ansiedade no contexto esportivo têm sido observadas em estudos que evidenciam os aspectos negativos e prejudiciais aos atletas, quando estes devem apresentar níveis máximos de rendimento sob máxima pressão (CRUZ, 1996). No esporte, podemos verificar uma variedade de estressores internos e externos, que podem desestabilizar física e psicologicamente o atleta, antes e durante a competição. Fatores como a hiperestimulação através de barulho, luz, dor e situações de perigo; estímulos que induzem as necessidades primárias: alimentação, água, dormir, temperatura, clima; estressores de *performance*: superexigência, subexigência, falha, crítica, censura, elevada responsabilidade; estressores sociais: isolamento social, conflitos pessoais, mudança de hábito, morte de parente (SAMULSKI, 1992).

Para De Rose Jr (1993), na competição o estresse pode ser causado por dois fatores, sendo os quais interpessoais e situacionais. Os fatores interpessoais são inerentes ao indivíduo e associados a experiências anteriores, como autopercepção, habilidades, cognição, capacidades, estados psicológicos e percepção da importância de outras pessoas nos processos. Já os fatores situacionais são fatores específicos da competição, e são relacionados aos adversários, árbitros, interferência do técnico e companheiros, situações de jogo, contusões, medo, entre outros.

Ao considerarmos as fontes de ansiedade na competição, as características das situações tidas como ameaçadoras representam um ponto importante. A interpretação das dimensões cognitivas das percepções de ameaças apresenta um caráter decisivo nas situações competitivas. Fatores como a ameaça ao ego, culpa e medo de falhar/sentimentos de incompetência e imperfeição (GOULD, HORN & SPREEMANN, 1983), além do medo de avaliação e medo de falhar (PASSER, 1983), indicam a importância da maneira como cada atleta “lê” e “avalia” a situação competitiva (MARTENS, VEALEY & BURTON, 1990).

Há pouca prova experimental quanto aos efeitos, de longo prazo, dessas competições altamente emocionais de esportes infantis. A pressão pela vitória deveria ser amenizada, e as derrotas deveriam ser confortadas, para que não comprometessem o desenvolvimento da personalidade e de outros aspectos psico-sociais.

Felizmente,

a criança bem adaptada não se incomoda em sentir um pouco de medo...o perigo nos faz sentir vivos...gostamos tanto de nos esforçar que podemos passar a apreciar o medo que nos dá forças para o conflito. O medo não é algo do qual se deve fugir para um lugar seguro, mas deve ser acolhido como um arsenal de maior força (LAWTHER, 1973, p.77).

Segundo Brochado (2002), tanto técnicos como atletas têm estratégias próprias para lidar com o medo: o atleta deve se convencer de que ele é superior ao adversário; no caso da GA, utilizar colchões extras; convencer o atleta de que todos estão em igualdade de condições; utilizar uma seqüência de métodos e aparelhos auxiliares. A autora cita que, na realidade, não é objetivo dos métodos de intervenção eliminar o medo por completo, mas obter controle sobre essa sensação, pois é uma sensação inerente ao ser humano.

Segundo Harris e Harris (1987), a preocupação e a ansiedade são quase sempre auto provocadas, ou seja, nossa percepção é quem cria a maioria dos problemas. A ansiedade pode ser gerada por crenças pouco realistas sobre o nível de rendimento, comprometendo a atuação. Na verdade, os pensamentos negativos acabam por distorcer a situação que vamos enfrentar. As autoras sugerem que “as emoções e os sentimentos positivos criam uma energia extraordinária e provocam o surgimento de um nível ótimo de estímulo quando aprendemos como produzi-los e controlá-los” (p.51). Para melhorar o desempenho é preciso que conheçamos nossas reações e comecemos a associá-las com nossas atuações. O fato é que experiências traumáticas, ou a falta de autoconfiança podem gerar medo excessivo, dificultar o sucesso na aprendizagem e deteriorar o prazer.

Para Machado (2006, p.55):

Para tentar diminuir o nível de ansiedade, o técnico ou professor de Educação Física precisa, antes de qualquer coisa, identificar o indivíduo ansioso e posteriormente localizar os motivos prévios da ansiedade. Somente a partir daí, utilizar algumas estratégias práticas.

Nesta situação, precisamos estar atentos com os aspectos e sintomatologias aparentes, uma vez que estaremos à caça de manifestações e confirmações: a ansiedade deve ser relatada, seus sintomas precisam ser expressos, pois não conseguiremos saber o que se passa com nossos alunos, sem suas falas. (...) calcado no princípio da liderança contextual, cabe ao professor intervir adequada e precisamente, garantindo um estado emocional favorável ao grupo, de modo que seus alunos possam analisar os fatos e estabelecer comparações e critérios para superar as adversidades, se acontecerem .

Entretanto, para que haja uma leitura plenamente fiel da ansiedade, faz-se necessário a presença de um psicólogo do esporte, pois os instrumentos utilizados para avaliar a ansiedade competitiva foram adaptados de outras áreas da Psicologia. Como exemplos, podemos citar a State Trait Anxiety Inventory (STAI; SPIELBERG *et al.*, 1970), uma escala geral de ansiedade, ou ainda o Sport Competition Anxiety Test (SCAT; MARTENS, 1977; MARTENS, VEALEY *et al.*, 1990), uma escala com boas propriedades psicométricas. Assim sendo, o psicólogo do esporte irá relacionar os níveis de ansiedade de cada atleta com seu perfil psicológico, perfil este que pode ser identificado através da teoria de personalidade de Eysenck, por exemplo. Esta teoria está baseada em parâmetros biológicos dos traços de temperamento. Os estudos realizados por Eysenck resultaram em um sistema que avalia o Psicoticismo, a Extroversão e o Neurocitismo, conhecido como sistema PEN (GARCIA, 2006).

Dessa maneira, ao serem identificadas as principais características psicológicas de cada atleta há possibilidade de serem estabelecidos os níveis ótimos de ativação. Para isso, o sistema do U-invertido, proposto por Yerkes e Dodson em 1908, estabelece uma relação entre ansiedade e rendimento. Esta teoria explora a implicação de que a eficiência da aprendizagem e do rendimento é maximizada em um determinado ponto ótimo, geralmente de intensidade moderada, quando a estimulação é suficientemente intensa para ativar os mecanismos necessários de processo, de maneira que não haja interrupção deste processo (JONES, 1995). Com isso, o atleta aumenta sua estabilidade em situações exigentes, melhorando a capacidade de passar da tensão (excitação) ao relaxamento (descontração) e vice-versa (MACHADO, 2006).

Ainda há poucas considerações em relação ao suporte do psicólogo no desempenho esportivo, cujas argumentações se pautam em questões econômicas, carência de especialista, desperdício de tempo, ou mesmo por se acreditar que há pouca repercussão dos aspectos psicológicos sobre a *performance* esportiva (BARRETOS, 1983).

### **Medo: Uma Barreira para o Sucesso na Ginástica Artística**

A riqueza de experiências motoras da GA é pouco vivenciada no cotidiano escolar ( como nos intervalos e educação física) como também fora dela e isso pode gerar a sensação de medo.

Estudos têm revelado que o medo é um dos principais fatores que pode comprometer o sucesso na GA e uma das possíveis causas de acidentes na modalidade (NUNOMURA, 1998).

Em contrapartida, a presença do medo é importante para prevenir os acidentes na GA, pois muitas tentativas seriam desencorajadas pelo medo de se lesionar e, portanto, um fator que limitaria o risco em demasia. Assim, certo nível de medo é desejável como medida de segurança.

“A GA envolve características de grande expressão corporal e grande precisão na coordenação biomecânica dos segmentos corporais” (BARRETO, 1983:4). Essa natureza coordenativa e de alta complexidade pode gerar um potencial de risco em certas habilidades da GA. Seguindo os estudos de Feigley (1987), o medo atrai muitos atletas para a GA – pelo fator essencial dos desafios - como também pode levar ginastas promissores a abandonar a modalidade.

Para controlar o medo é preciso utilizar estratégias diferentes, pois os tipos e motivos são diversos. A princípio, é importante reconhecer o próprio medo e entender que é uma reação natural às tarefas de risco. Mas, muitos ginastas não assumem os próprios medos, pois os relacionam com fraqueza, tolice, ou pensam que somente eles o sentem. Em outros casos, os ginastas se convencem de que não temem nada porque superaram a causa atual do medo (FEIGLEY, 1987). O autor levantou os tipos mais frequentes de medo na GA, quais sejam:

- a. *Medo realístico*: geralmente relacionado a risco físico (lesão, dor ou até morte), cuja causa é tão específica que nem mesmo o ginasta é capaz de identificá-la. Nesses casos recomenda-se ampliar as medidas de segurança como utilizar mais colchões para eventual queda, diminuir a distância entre o aparelho e a superfície de aterrissagem e oferecer ajuda manual. Características individuais, como a sensibilidade à dor, pode influenciar a aquisição desse tipo de medo;
- b. *Medo do desconhecido*: a novidade pode ser mais assustadora do que o resultado momentâneo mas, tende a diminuir com a familiarização à nova situação. No caso, as técnicas mais utilizadas são a visualização do elemento na situação real e a exploração de aspectos relacionados à descoberta e à conscientização dos perigos do mesmo. Ainda que sejam técnicas independentes, o tempo de exploração aumenta a familiaridade com o elemento e, normalmente, facilita a visualização efetiva;
- c. *Ansiedade*: medo indefinido, difuso ou crônico e que ocorre em situação sem causa específica. A manifestação desse tipo de medo é o sentimento de que algo de ruim acontecerá. Podem ser causadas pelas experiências nas quais os atletas responderam a descargas adrenérgicas resultantes da antecipação de um elemento de risco ou competição importante. Uma técnica para lidar com esse estresse é conscientizar o atleta de que é uma reação absolutamente normal e que o relaxamento muscular e as técnicas respiratórias podem ajudar a aliviar a tensão;

d. *Medo ilógico*: em geral tem causa externa e está relacionado a pensamentos negativos. Uma das soluções seria a reestruturação cognitiva, em que se altera o pensamento para uma “mão única”. Ou seja, procura-se bloquear os pensamentos negativos e substituí-los pelos lógicos, pois os pensamentos ilógicos impedem a elaboração de soluções efetivas relacionados ao medo;

e. *Medo divertido*: certas situações de risco causam excitação e, em geral, é procurado por aqueles que desejam variedade, novidade, sensações complexas e estão dispostas a correr riscos físicos e sociais. Nessas situações, os atletas sentem controle do medo e se divertem com essas experiências.

f. *Medo do fracasso*: o risco de fracassos e constrangimentos é inerente à busca do sucesso e é preciso aprender a lidar com o fracasso, pois o medo pode aumentar ainda mais a chance de insucesso. Ginastas bem sucedidos atingem equilíbrio pelas experiências prévias de sucesso e de fracasso, através de preparação física e psicológica. Quando não se está preparado para aprender um elemento complexo, há sensação de “esforço em vão”, cujo comportamento Selingman (1975) denominou de “infelicidade do aprendiz”, pois o atleta acaba por acreditar que ele não é capaz.

Segundo Brochado (2002), na GA, estudos têm revelado expressões faciais similares entre os ginastas quando da execução de elementos de alta complexidade. Assim, a atenção para tais manifestações seria indício importante para identificar a presença do medo. A autora cita, também, o estudo desenvolvido por Duarte (2001), que envolveu 20 ginastas de GA, a fim de identificar a presença do medo em situações de treinamento e de competição. Os resultados revelaram que a trave de equilíbrio é o aparelho que mais desperta medo, e as causas mais citadas são o medo de lesões e de não corresponder às expectativas, tanto do atleta, como treinadores ou patrocinadores.

Estudos revelaram que, em geral, os técnicos têm dificuldade em distinguir as diversas manifestações de medo e de ansiedade, quais são benéficas e quais são prejudiciais aos atletas, não dando a devida importância a essas manifestações, zombando e as relacionando com fraqueza (MARTENS, RIVKIN e BURTON, 1979; MARTENS e SIMON, 1976).

O medo nem sempre surge de situação óbvia e alguns sinais podem passar despercebidos pelos técnicos. Os sinais mais frequentes seriam: ausência ou atraso corriqueiro aos treinos no período de aprendizagem de elemento novo; gasto excessivo de tempo com aquecimento e outras partes de preparação geral; desistência durante a execução do movimento; falta de concentração; atenção desviada; comportamentos incongruentes com o local de treinamento, como acessos de raiva ou risos e excesso de conversa; excesso de fadiga sem causa lógica; indícios de depressão sem causa aparente; manifestação de dor ou lesão no momento da execução dos elementos.

Segundo Feigley (1987), muitas vezes, o medo deve ser considerado uma virtude, pois é uma resposta racional às atividades de alto risco em que a cautela e a prevenção são essenciais. Um fator positivo do medo citado pelo autor é a resposta adrenérgica causada por ele e que pode resultar em certo ganho de força, velocidade e do nível de alerta, dependendo da interpretação dessa resposta adrenérgica pelo ginasta. Outro aspecto positivo é sua associação com o estresse, em que as ocorrências sucessivas de medo constroem um repertório de respostas ao estresse e fazem com que as “situações perigosas” assumam dimensões e importância menores e possam ser controladas.

Para superar o medo é necessário que haja preparação psicológica para situações de treinamento e de competição. Porém, muitos dos métodos utilizados na área clínica podem ser transferidos para o ginásio e, contrariamente, ainda não há métodos específicos e sistematizados para a área do Esporte (BROCHADO, 2002; KEMMLER, 1973; MACHADO, 2006; THOMAS, 1978).

Entretanto, aqueles que vivenciam situações de medo podem contribuir, pessoalmente, na sua luta, através de ajuda intrínseca contra ansiedade antecipatória. Porém, a ajuda deve ser feita de maneira cuidadosa e consciente, e é extremamente importante que o indivíduo assuma e enfrente seus medos (HUBER, 2000). O medo pode ser descondicionado pela associação a experiências prazerosas, diante de situações traumáticas. Já nos casos de medo psicológico e medo condicionado, há indicações formais de tratamento psicoterápico antes que se transformem em quadro de ansiedade (MACHADO, 2006).

Os métodos para controle do medo podem ser classificados, de acordo com Machado (2006), em duas formas distintas: método de controle científico e método de controle “ingênuo” (*naiv*). Dentro de cada dessas categorias, pode-se encontrar uma subdivisão referente à origem do controle (auto-regulação ou regulação externa) e à sua orientação (à pessoa ou ao ambiente).

O autor exemplifica cada categoria da seguinte maneira: dentro da categoria *naiv*, um atleta se convence (auto-sugestão) de que é mais forte do que o adversário para não ficar com medo; o treinador convence o atleta de que os adversários também são “gente como todo mundo”, para diminuir o medo; o treinador monta uma seqüência metodológica com aparelhos auxiliares, de forma que o atleta não fique com medo, e assim por diante. Ao se adotar o método científico, pode-se utilizar a dessensibilização sistemática, técnicas de relaxamento (yoga, meditação), de ativação, de *biofeedback*, técnica de relaxação progressiva, treinamento autógeno, *biofeedback-training*, entre outros.

Ao procurarem compreender mais profundamente de determinados comportamentos que podem afetar o desempenho de atletas, Hardy, Jones e Gould (1996) observaram que os estudos desenvolvidos nesta área de pesquisa tem sido focado em dois pontos interessantes: a resposta de atletas a situações de ansiedade e estresse, e como eles buscam controlar estas situações (também conhecidos como processos de “ *coping*”).

Crianças que confiam em sua habilidade para controlar eventos e desafios em suas vidas são menos vulneráveis ao medo. Estas crianças têm um senso de competência pessoal. Por outro lado, a criança que se sente indefesa diante do perigo é mais sensível à manifestação de medos. A percepção infantil de sua competência irá influenciar sua decisão de lutar para a superação do medo de determinado objeto ou situação, ou evitar o objeto ou situação temida através da fuga. A relação entre o senso de competência pessoal da criança, seu ambiente e a habilidade que ela possui para avaliar o poder da situação ou objeto temido, é determinante para que a criança aprenda a controlar seu medo. A avaliação real ou irreal da competência individual, em consideração ao objeto ou à situação temida, pode significar a diferença entre comportamentos de controle de sucesso ou um sentimento de indefesa. Dessa maneira, a competência pode ser entendida não somente como capacidade intrínseca, mas também como extrínseca, podendo ser influenciada por pais, professores, colegas ou qualquer pessoa que a criança tenha desenvolvido uma relação de confiança (ROBINSON, ROTTER, ROBINSON, FEY & VOGEL, 2004).

As abordagens cognitivas partem das considerações teóricas relacionadas à manifestação do medo. Para Lazarus (1966), a interpretação e a avaliação de uma situação irão determinar, em grande parte, o nível de medo. Para tanto, acredita-se que estas técnicas criem condições para controlar, direcionar ou reavaliar subjetivamente fatores provocadores do medo. O objetivo destas técnicas não é tanto modificar as condições reais ou objetivas, mas as perspectivas pelas quais as situações são vistas.

O uso de exercícios de imaginação e de antecipação à ansiedade também foi descrito por Huber (2000), partindo-se do mesmo princípio do treinamento autógeno ou da prática mental (PM). Nestes exercícios, o indivíduo enfrenta seus medos no plano imaginário, que irão impedir e reduzir as condutas de fuga. No entanto, o indivíduo terá que ser capaz de superar os níveis de ansiedade produzidos na situação imaginária, pois caso contrário, ele nunca será capaz de diminuí-los em uma situação real ameaçadora. Ao se diminuir os níveis na situação imaginária, são introduzidos gradualmente diferentes estímulos, intercalando-se: o plano imaginário e o real.

Janssen (1979) corrobora com o autor e acredita na otimização do rendimento de determinado movimento através da PM, e que estas podem ser complementadas com a utilização de figuras e textos escritos ou falados. Hackfort (1980) cita que a melhora só pode ser obtida caso o movimento faça parte do repertório motor do indivíduo, mas que ainda não foi automatizado.

Hongler (1988) cita que a PM pode ser melhor aproveitada quando é dividida em três graus: verbalização do desenvolvimento do movimento em seu conjunto; observação de um atleta mais habilidoso; e realização do exercício, dirigindo atenção especial às sensações corporais que acompanham o movimento.

Hackfort (1980) utilizou a “preparação cognitiva para o movimento” como técnica para reduzir o medo no esporte de alto rendimento. Nessa técnica, o atleta é orientado a ler, concentrado, a descrição do movimento e, simultaneamente, imaginar o movimento correspondente. Figuras adicionais também auxiliam na mentalização.

Huber (1995) também utilizou exercícios de imaginação e antecipação à ansiedade, a partir do princípio da PM. Nessa técnica, o atleta enfrenta seus medos no plano imaginário que impedirão e reduzirão as condutas de fuga. Ele deverá ser capaz de superar a ansiedade no plano imaginário, pois, caso contrário, não será capaz de enfrentar uma situação real.

Para atingir um equilíbrio emocional em situações competitivas, Hongler (1988) cita certas condições como: o atleta deve compreender as manifestações geradas em situações de estresse (físicas e psicológicas); analisar predisposições e objetivos do atleta; e introduzir, gradualmente, informações sobre o contexto da competição.

Duarte (2001) levantou, entre outros dados, o relato de ginastas em respeito ao auxílio que recebiam de seus técnicos para superar o medo em duas situações: competição e treinamento. No primeiro caso, relataram a segurança e a tranquilidade que eles transmitiam e a lembrança dos momentos de treino. No segundo caso, a transmissão de segurança e o destaque para a importância de treinar mais. Em relação às pessoas que as ginastas mais procuram para tratar do medo, elas citaram, em ordem de importância, as amigas, a família e o treinador.

A Psicologia do Esporte cita que o medo de acidentes é preocupação normal e motivo de desistência de muitos ginastas (MAGYAR E CHASE, 1996). Segundo os autores, o medo de acidentes existe quando os ginastas não têm confiança na sua capacidade de ser bem sucedido em situações consideradas ameaçadoras. Para superar esses momentos, eles sugerem estratégias como interromper o pensamento negativo, relaxamento e auto-conversa positiva. Assim, os ginastas aprendem a focar sua atenção para como relaxar e pensar no que pode fazer de melhor, ao invés de

se preocupar com a possibilidade de erros e/ou acidentes. Essas estratégias melhoram a concentração, permitem que os ginastas desenvolvam controle sobre o medo e elevem sua autoconfiança nas habilidades mais difíceis e complexas.

Cogan e Vidmar (2000) definem “bloqueio mental” a situação em que o praticante não consegue executar o movimento sem a presença do técnico, ainda que ele não preste auxílio. Os autores atribuem o fato ao praticante pensar em demasia. Em geral, ele começa a mentalizar as possibilidades de quedas e de acidentes que, por conseqüência, acabam bloqueando a ação motora. Outra situação em que o bloqueio mental pode ocorrer é denominada “perda do movimento”, como situações nas quais os ginastas não conseguem acertar o tempo de saída do solo, de abertura do corpo, do momento do giro, entre outros fatores que comprometem a qualidade da *performance*.

Ainda que os ginastas saibam e sejam fisicamente capazes de realizar determinada habilidade, por alguns momentos e até dias, eles são atormentados por esses problemas. Em geral, eles recuperam a habilidade e voltam a executá-la com proficiência. Os autores relatam que um dos erros mais graves é forçá-los a executar o movimento momentaneamente “perdido”, pois é um risco em potencial. Nesses casos, os autores sugerem estratégias como: descer do equipamento, respirar fundo e relaxar; pensar sobre o que provoca o medo e, caso seja uma habilidade que foi executada várias vezes com sucesso, descartar a hipótese de acidente; praticar mentalmente a execução perfeita do exercício; não pensar sobre o movimento; ouvir uma música relaxante; conversar com o técnico e outros colegas para ouvir palavras encorajadoras; e retomar algumas atividades preliminares, a fim de recuperar, gradualmente, a confiança.

Segundo Gerling (1998, p.51),

as crianças podem apresentar medo do “desconhecido” e do novo, como um equipamento que nunca experimentou antes, uma altura a qual ela não esteja acostumada (barra fixa, por exemplo), situações que não podem ser pré-avaliadas e, em alguns casos, a ajuda manual de alguém não familiar; medo de errar e não conseguir atingir seu objetivo e, conseqüentemente, medo da vergonha perante o grupo; e medo da dor e de se machucar.

Segundo a autora, o técnico é a pessoa em quem as crianças confiam e recorrem quando sentem medo. Nesses casos, a autora cita as principais ações para auxiliar as crianças: introduzir gradualmente as crianças aos aparelhos novos simultaneamente às informações, para que elas se sintam confortáveis perante a situação; ensinar habilidades novas através de atividades preparatórias previamente selecionadas, assim como a ajuda manual, que deveria ser gradualmente retirada; deixar experimentar momentos de sucesso através de tarefas individuais e apropriadas; estar alerta para situações de risco e estabelecer regras, inclusive para a ajuda manual entre os praticantes.

De acordo com Arnold (1999), na GA, muitas vezes, o medo surge ao presenciar uma queda ou sofrer uma lesão. Pode originar-se, também, dos pensamentos destrutivos que criamos em nossa mente. Geralmente, o medo surge através de pensamentos negativos como *Não vou conseguir*, *Vou cair* que, por repetidas vezes, podem levar à sensação de perda de controle. Assim, na visão do autor, um dos aspectos-chave para o sucesso na GA é ter pensamento disciplinado e sob controle, cujo processo o autor denominou de “Coreografia Mental (CM)”.

A “CM” é tão importante quanto a do solo ou da trave de equilíbrio. Assim como se mentaliza a série antes da apresentação, a CM também é importante antes da performance ou da competição. Ela pode ser feita por meio de palavras-chave a serem ditas para si mesmo durante as habilidades e séries, ou enquanto se espera a vez de se apresentar. Esse recurso possibilita manter a mente focada nos pensamentos positivos, de modo que os negativos não ganhem espaço (ARNOLD, 1999).

Segundo o autor, os tipos de pensamentos utilizados na CM são: afirmações mecânicas: para lembrar da técnica ou mecânica do movimento, como *Braços para cima!*, *Projete o quadril!*; afirmações enérgicas para suscitar respostas emotivas, como *Força!*; afirmações para elevação da auto-estima e encorajamento da autoconfiança como *Eu posso!*, *Eu já fiz antes!*, *Farei o melhor!*.

O autor sugere que sempre se utilize a CM, para habituar o corpo a responder às suas palavras. O medo não vai atrapalhar caso os seus pensamentos estejam fortes e controlados. Criar uma CM forte auxiliará a “obter o melhor do medo antes que este tire o seu melhor” (ARNOLD, 1999, p.03).

Segundo Marshall (2000), é preciso muita disciplina para ser bem sucedido e manter a calma durante as competições, estabelecer e atingir as metas, e superar os bloqueios mentais como a ansiedade e o medo. O condicionamento mental é, portanto, tão importante quanto o treinamento de força e flexibilidade. A autora acredita que práticas como visualizar uma boa *performance*, estabelecer metas anuais, praticar técnicas de relaxamento, são ferramentas de treinamento efetivas que ajudam os ginastas a superar as pressões da competição e a atingir a excelência.

A autora recomenda praticar a concentração e a memorização em forma de jogos; imaginar situações de sucesso; procurar meios que simplifiquem as situações; respirar fundo; focar nos aspectos controláveis; reservar um tempo para meditação e restauração; estabelecer metas realistas, específicas e alcançáveis; estar certo de que as metas são controláveis; avaliar se as metas estão sendo atingidas; interromper pensamentos negativos e tentar assumir uma atitude positiva e clemente; substituir declarações como *Eu não posso*, *Eu nunca vou conseguir* por, *Como posso*

*resolver isso*; praticar o auto-elogio e não somente a auto-crítica; compartilhar as conquistas e as frustrações; lembrar-se de conquistas, sucessos e metas já atingidas.

Massimo (1990) cita que “as estratégias mentais utilizadas pelos ginastas para vencer o medo são técnicas que podem ser ensinadas e aprendidas, e sugere que profissionais e ginastas façam todo esforço para treinar a mente com a mesma dedicação que treinam o corpo” (p.40).

Em estudo envolvendo 65 ginastas de 8 a 13 anos de idade, Massimo (1990) identificou que o aparelho que elas mais temem é a trave de equilíbrio (56%); que 78% das ginastas relataram que haviam pensado em desistir da GA por conta do medo e muitas, por várias vezes; que as estratégias utilizadas para lidar com o medo foram: imaginação; pensamento positivo; não ficar ansiosa; e não aumentar a dimensão da situação; e quem elas procuravam para falar do medo eram: pais; amigos próximos; técnicos; colegas da equipe; e simplesmente ninguém.

## **PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

O presente estudo de campo e de natureza qualitativa procurou identificar as estratégias que os profissionais da GA utilizam para atenuar o medo no cotidiano de sua prática.

Para tanto, entrevistamos 40 profissionais de Educação Física que atuam na GA nas categorias de base: iniciação, pré-infantil, infantil e infanto-juvenil (masculino) em clubes, escolas e academias no Estado de São Paulo. Na ocasião, os mesmos participavam do curso de especialização em Ginástica da FEF-UNICAMP.

Para a coleta de dados foi utilizado um questionário aberto que continha uma única pergunta: “Quais as estratégias utilizadas pelo profissional para lidar com o medo na GA?”.

Para o tratamento dos dados utilizamos a técnica de análise de conteúdo (BARDIN, 2001) que ocorreu em três etapas:

- a pré-análise, ou seja, a organização dos dados com a transcrição integral das entrevistas e a leitura flutuante do texto, no qual foi possível formular alguns temas de interesses para a discussão e hipóteses que julgamos necessárias;
- a análise, no qual realizamos a exploração do material, codificação e seleção das unidades de registro e categorização. As unidades de registros correspondem ao segmento de conteúdo considerado como unidade base, visando a categorização e a contagem freqüencial, no nosso caso, uma palavra ou frase. Neste estudo, a contagem freqüencial não se caracterizou como um dado

essencial ao presente estudo, pois os extremos e as exceções podem ser reveladores e incitar elementos enriquecedores para a discussão. Salientamos ainda que nosso estudo não apresenta as Unidades de Contexto, ou seja, os segmentos do texto ou da mensagem que refletem o significado das unidades de registro.

- tratamento dos dados: a inferência e interpretação, validação e significação dos dados, tendo como referencia os entrevistados e suas mensagens.

Os dados obtidos foram agrupados, sistematicamente, em categorias, a partir da identificação da unidade de significado presente em cada resposta. Atentamos às regras relacionadas às categorias de fragmentação da comunicação: homogeneidade, exaustão, exclusividade, objetividade e adequação, para que a análise fosse válida.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

### *Categoria 1: Profissional*

Progressão das atividades do simples para o complexo (08)

Levar o praticante a executar com segurança dentro de sua capacidade (05)

Afetividade e carinho (03)

Importância do técnico e da confiança que transmite (02)

Procurar a causa lógica do medo que o praticante possui (01)

Estimular a prática do exercício sozinho (01)

Valorizar a auto-estima do praticante (01)

Auxiliar na correção por meio de *feedback* (01)

Fornecer explicação teórica antes da prática (01)

Estar atento na hora da correção para não atingir o aluno verbalmente (01)

Palavras de incentivo do professor (01)

Segurança por meio do contato físico professor – aluno (01)

Integração e afinidade entre professor e aluno (01)

Evitar deixar o aluno com muita expectativa e ansioso (01)

O profissional estar seguro do seu conhecimento (01)

Utilizar recurso visual (01)

Podemos observar que os profissionais sentem muita responsabilidade em atenuar e auxiliar os ginastas a superar o medo e eles acreditam que suas atitudes têm alto impacto sobre os praticantes. Em particular, constatamos que a adoção de uma seqüência progressiva das atividades é o principal aspecto pedagógico relatado pelos profissionais, o que seria de se esperar, pois é tema razoavelmente discutido na área de Educação Física e de Esporte; a seguir tivemos o respeito aos limites dos praticantes; e afetividade e carinho com os alunos. Outro item que também merece destaque é a transmissão da confiança para o aluno e a qualidade do relacionamento entre ambos, de

modo que prevaleça integração, respeito, compreensão e confiança mútua. Do ponto de vista dos profissionais, a qualidade de sua atuação, fundamentada em princípios pedagógicos, é essencial para superar problemas relacionados ao medo e de todos os agravantes decorrentes do mesmo. Devido ao número de dados que se enquadram nesta categoria, podemos inferir que a prática pedagógica adequada é fundamental para auxiliar no controle das emoções, sobretudo aquelas que podem comprometer a segurança dos ginastas. O que transparece no discurso da maioria é que a comunicação aberta e direta é essencial para o sucesso do ensino. Esta não precisa ser necessariamente, verbal, mas deve ser pontual, e quantas vezes forem precisas. Caso não haja entrosamento entre os elementos do processo de ensino-aprendizagem, muitas dúvidas e interpretações errôneas podem ocorrer, a ponto de comprometer a integridade dos praticantes.

### *Categoria 2: Praticante*

Mostrar confiança em si próprio (04)

Evitar pensamentos negativos (02)

Utilizar mecanismos de auto-sugestão, buscando confiança em si próprio (01)

Treinar a mentalização positiva do movimento (01)

Risco da utilização de superstição (01)

Comprometimento (01)

Confiança no professor (01)

Relaxar (01)

Interiorizar o movimento (01)

Os profissionais acreditam que a orientação dos praticantes é essencial para auxiliar na superação do medo. As estratégias apresentadas “ter e manter pensamento positivo” e “desenvolver confiança em si mesmo e no técnico” são aspectos favoráveis para enfrentar este obstáculo. Fazer os praticantes acreditarem que são capazes de serem bem sucedidos, de evitarem superstições, são recursos que também auxiliam na superação do medo. Outro aspecto importante é a capacidade de concentração no movimento a ser executado através da prática mental, que deve ser treinada constantemente, principalmente para as situações de competição. Os técnicos utilizam palavras de incentivo e de reforço da autoconfiança, pois, às vezes, os atletas não são capazes de avaliar suas condições reais e podem subestimar seu potencial. Em geral os ginastas ouvem e seguem as instruções do profissional. Mas, dependendo do nível de excitação, para controlar seus impulsos e emoções pode-se exigir a intervenção de profissional especializado. Técnicas de relaxamento também seriam úteis para aliviar a tensão e a ansiedade, que são fatores típicos que podem desencadear a sensação de medo.

### ***Categoria 3: Ambiente***

Segurança do local (02)

A disposição dos materiais deve garantir a segurança (01)

Utilizar equipamentos de segurança e auxílio do professor (01)

A segurança geral do ambiente prático, que inclui a qualidade dos equipamentos e sua disposição e manutenção, são aspectos que os profissionais consideram importantes para amenizar a sensação de medo dos praticantes. Aqui podemos incluir, também, a utilização de equipamentos complementares, como colchões extras para aterrissagens ou elementos novos em fase de aprendizagem, diminuição da altura dos aparelhos ou da diferença entre o aparelho e a superfície de queda, protetores sobre os aparelhos de suspensão entre outras medidas de proteção. Aspectos como distância entre os equipamentos, são, muitas vezes, negligenciados, principalmente por profissionais menos experientes. Da mesma forma, a pouca capacidade de perceber condições de risco em potencial também são fatores decisivos para a segurança do praticante.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A atuação pedagógica do profissional mostra-se relevante para a atenuação e o controle do medo na GA, conforme ficou demonstrado na categoria *Profissional* discutida anteriormente. Conhecer os fatores de risco e potencialmente geradores do medo, também auxilia na definição e aplicação de estratégias.

De acordo com o referencial teórico, a causa do medo tem origens diversas, que podem ser reais ou imaginárias. Assim, é essencial que o técnico compreenda tais situações, saiba discerni-las e aprenda a lidar e intervir em cada uma delas. Ter em mente que cada situação é particular para cada praticante e não generalizar as reações e emoções que são atitudes essenciais para a assertividade e o sucesso de sua intervenção.

Ao longo da carreira profissional, quantas vezes não nos deparamos com experiências dessa natureza, muitas das quais levaram a desistência de grandes potenciais da GA? Quantas vezes não nos deparamos com ginastas de elite totalmente paralisados perante o medo? Quantos ginastas não perderam grandes oportunidades de medalhas por conta do medo? Quantos acidentes não ocorreram e poderiam ser evitados na GA se a presença do medo tivesse sido identificada?

O medo não é privilégio dos ginastas de elite. Não devemos negligenciar, subestimar ou superestimar o medo, pois, independente de sua origem, ele sempre estará presente na vida do ser humano, seja no cotidiano ou na prática esportiva, em qualquer modalidade, e em todos os níveis de

prática. Então, como lidar com o medo para que ele não prejudique a carreira promissora de um ginasta ou sufoque o prazer inerente na GA?

Nem sempre as estratégias que são efetivas para certos profissionais serão, igualmente, para todos. É importante refletir sobre as origens do medo de cada praticante, conhecer suas experiências anteriores, pois, certamente, estas nos trarão muitos indícios sobre os melhores meios de intervenção.

A partir do exposto, foi possível constatar que o profissional deve estar atento a todas as manifestações dos praticantes, seja medo, ansiedade, incerteza, tristeza, entre outras, e não apenas ao desenvolvimento da habilidade em si, ou aos métodos de aprendizagem. Cada informação obtida, seja no ginásio ou fora dele, é essencial para auxiliar aqueles que enfrentam dificuldades para quebrar a barreira do medo e, assim, obter sucesso. E este não se pauta apenas nos resultados ou nas medalhas, ou na realização a todo custo, mas na superação de desafios, na sensação de vencer obstáculos cada vez maiores, de sentir que é capaz.

Não devemos, portanto, negligenciar o estado emocional dos ginastas, seja qual for a situação. As manifestações emocionais são diversas e individuais e é preciso considerar caso a caso. Da mesma forma, não podemos esperar que as mesmas estratégias tenham resultado semelhante para todos.

Não esperamos que os profissionais passem a ser verdadeiros psicólogos, mas que eles tenham sensibilidade e bom senso e que reflitam sobre as cobranças e pressões que fazem aos seus ginastas. Mas, será que eles estão preparados para lidar com a sensação de medo? Será que são capazes de perceber que o medo pode ser uma grande barreira para atingir o sucesso na GA? Será que os inventários de medo são válidos e devem ser utilizados como parâmetros para a seleção de ginastas? Ou a superação de desafios e do medo seria um dos objetivos da própria GA?

Esses questionamentos têm o objetivo de provocar os profissionais e o corpo científico em geral, para que se motivem a responder estas dúvidas que, certamente, não são apenas de um, mas de vários profissionais comprometidos com a qualidade do ensino da GA e de sua repercussão na vida dos ginastas, independente do nível de prática.

## REFERÊNCIAS

AMERICAN COACHING EFFECTIVENESS PROGRAM. **Rookie coaches gymnastics guide**. Champaign: Human Kinetics, 1992.

ANTONELLI, F. & SALVINI, A. **Psicologia del deporte**. Valladolid: Editorial Miñon, 1978.

ARNOLD, A. Dealing with fear. **USA Gymnastics Magazine**. [On Line]. Acesso em 20/08/2001. <http://www.usa-gymnastics.org/publications/usa-gymnastics/1993>.

ARNOLD, A. Coaching to overcome fear: out of control thinking leads to out of control performance. **USA Gymnastics Magazine**. [On Line]. Acesso em 20/08/2001. <http://www.usa-gymnastics.org/publications/usa-gymnastics/1995>.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2000.

BARRETO, J.A. Um esboço científico da Psicologia do Esporte aplicado à Ginástica Olímpica Feminina, **Sprint**, Ano II, n.6, p.19, p.4-12, 1983.

BECKER-JR., B. **Psicologia aplicada à criança no esporte**. Novo Hamburgo: FEEVALE, 2000.

BROCHADO, M.M.V. O Medo no Esporte. **Motriz**, v.8, n.2, p.69-77, 2002.

COGAN, K.D. & VIDMAR, P. **Gymnastics**. Morgan: Fitness Information Technology Inc., 2000.

COX, R.H. **Sport psychology: concepts and applications**. 3<sup>rd</sup> Ed. Dubuque: WCB Brown & Benchmark, 1994.

CRUZ, J.F. Stress e ansiedade na competição desportiva: natureza, efeitos e avaliação. IN: CRUZ, J.F.(Org.) **Manual de psicologia do desporto**. Braga: Sistemas Humanos Organizacionais, Ltda., 1996, (pp. 215-263).

DE ROSE JR, D. Situações de estresse específicas do basquete. **Revista Paulista de Educação Física**, v.7, n.2, p.25-34, 1993.

DITYATEV, A. & BOLSHAKOV, V.Y. Amygdala, Long-term Potentiation, and Fear conditioning. **The Neuroscientist**, v.11, n. 1, 2005.

DORIN, L. **Psicologia geral**. Capítulo XIX: Emoções e Sentimentos, p.171-179. Guarulhos: Editora do Brasil, 1973.

DUARTE, L. H. **O Medo na ginástica artística**. Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação. Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2001, 68p.

DUARTE, L. H.; FERREIRA FILHO, R. A.; NUNOMURA, M. Medo na Ginástica Artística: Treinamento e Competição. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v.07, p.51-67, 2008.

FEIGLEY, D.A. Coping with fear in high level gymnastics. P.13-27. In: Salmela, J.H; Petiot, B. & Hoshizaki, T.B. **Psychological nurturing and guidance of gymnastic talent**. Montreal: Sport Psyche Editions, 1987.

GARCIA, L.F. Teorias Psicométricas da Personalidade. IN: C. FLORES-MENDONZA & R. COLOM (Org.) **Introdução à psicologia das diferenças individuais**. Porto Alegre: Artmed, 2006, (pp. 219-241).

GERLING, I. **Teaching children's gymnastics**. Aachen: Meyer & Meyer Sport, 1997.

GOULD, D.; HORN, T. & SPREEMANN, J. Sources of stress in junior elite wrestlers. **Journal of Sport Psychology**, v.5, pp.159-171, 1983.

HAMM, A.O. & WEIKE, A.I. The neuropsychology of fear and learning regulation. **International Journal of Psychophysiology**, n.57, p. 5-14, 2005.

HANIN, H.K. **Emotions in sports**. Champaign: H.K. Publ., 1999.

HARDY, L., JONES, G. & GOULD, D. **Understanding psychological preparation for sport**. Chichester: Wiley, 1996.

HARRIS, D.V. & HARRIS, B.L. **Psicología del deporte**. Barcelona: Editorial Hispano Europea, 1987.

HONGLER, R. El stress y el miedo en deporte. **Revista de Entrenamiento Deportivo**, v.II, n.4, p.20-31, 1988.

HUBER, A. **El miedo**. Madrid: Acento Editorial, 2000, 92p.

JOÃO, A. & FERNANDES-FILHO, J. Identificação do perfil genético, somatotípico e psicológico das atletas brasileiras de ginástica olímpica feminina de alta qualificação esportiva. **Fitness & Performance Journal**, v.1, n.2, p.12-20, 2002.

JONES, G. Competitive anxiety in sport. IN: BIDDLE, S. (Org.), **European perspectives on exercise and sport psychology**. Champaign, Illinois: Human Kinetics, ( pp. 128-153). 1995.

LAWTHER, J.D. **Psicologia desportiva**. Rio de Janeiro: Fórum Editora, 1973.

LAZARUS, R.S. **Psychological stress and the coping process**. New York: McGraw-Hill, 1966.

LISSEK, S.; POWERS, A.S.; McCLURE, E.B.; PHELPS, E.A.; WOLDEHAWARIAT, G.; GRILLON, C. & PINE, D. Classical fear conditioning in the anxiety disorders: a meta-analysis. **Behavior Research and Therapy**, v. 43, p.1391-1424, 2005.

MACHADO, A. A. **Psicologia do Esporte: temas emergentes I**. Jundiaí: Ápice, 1997

MACHADO, A.A. **Psicologia do esporte: da Educação Física Escolar ao Esporte de Alto Nível**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

MAGYAR, T.M. & CHASE, M.A. Psychological strategies used by competitive gymnasts to overcome the fear of injury. **Technique**, v.16, n.10, p., 1996.

MARSHALL, N. Mental Conditioning. **Gymnastics Magazine**, v.29, n.5, 2000.

- MARTENS, R. **Sport competition anxiety test**. Champaign: Human Kinetics, 1977.
- MARTENS, R.; VEALEY, R.S. & BURTON, D. **Competitive anxiety in sport**. Champaign: Human Kinetics, 1990.
- MARTIN, G.L. **Sport psychology consulting: practical guidelines from behavior analysis**. Manitoba: University of Manitoba, 1996.
- MASSIMO, J. Psychology and Safety in Gymnastics. **Technique**, v.16, n.6, 1996.
- MASSIMO, J. What am I afraid of? What do I do about it? Who do I tell? **Technique**, v., n., p-40-41, 1990.
- MEICHENBAUM, D. **Cognitive behavior modification: an integrative approach**. New York: Plenum, 1977.
- MIRA Y LÓPEZ, E. **Quatro gigantes da alma: o medo, a ira, o amor, o dever**. Traduzido por Cláudio de Araújo Lins. Rio de Janeiro: Editora José Olympo. 14<sup>a</sup> Edição, 1991.
- NISCHT, J.R. & HACKFORT, D. **Stress in Schule und Hochschule – eine handlungspsychologische Funktionsanalyse**. In: Nischt, J.R. (Org.). *Streß*. Bern: Huber, 1980 (i.Dr.).
- NUNOMURA, M. Segurança na Ginástica Artística. IN: NUNOMURA, M.; NISTA-PICCOLO, V. L. (Org.). **Compreendendo a ginástica artística**. São Paulo: Phorte, 2005.
- ÖHMAN, A. MINEKA, S. Fears, phobias, and preparedness: toward an evolved module of fear and fear learning. **Psychological Review**, v.108, n.3, p.483-522, 2001.
- PASSER, M. Fear of failure, fear of evaluation, perceived competence, and self-esteem in competitive trait-anxious children. **Journal of Sport Psychology**, v.5, pp.172-188, 1983.
- REMOR, E.A. Tratamento psicológico do medo de viajar de avião, a partir do modelo cognitivo: um caso clínico. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v.13, n.1, p. 205-16, 2000.
- ROBINSON, E.H.; ROTTER, J.C.; ROBINSON, S.L.; FEY, M.A. & VOGEL, J.E. **Fears, Stress and Trauma: Helping Children Cope**. Greensboro: CAPS Press, 2004.
- SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte: teoria e aplicação prática**. Belo Horizonte: Ed. Imprensa Universitária/UFMG, 1992.
- SAMULSKI, D.; CHAGAS, M.H. & NITSCH, J.R. **Stress**. Belo Horizonte: Editora Gráfica Costa & Cupertino Ltda., 1996
- SELINGMAN, M. **Helplessness: on depression, development and death**. San Francisco: W.H. Freeman & Co. 1975.

SPIELBERG, C.D., GORSUCH, R.L.& LAUSHENE, R.E. **Manual for the state-trait anxiety inventory**. California, USA: Palo Alto, Consulting Psychologists Press, Inc. 1970.

WETTSTONE, G. What is Gymnastics Safety? **International Gymnast**, p.36, December, 1982.

YAFFÉ, M. **Taking the fear out of flying**. London: Newton Abbot, 1998.

**Recebido em: 18/12/08**

**Aprovado em: 03/07/09**