
EDUCAÇÃO FÍSICA

DIEGO HENRIQUE MAGGIONI

**A INTERFERÊNCIA DO MEDO EM ATLETAS:
OLHARES DA PSICOLOGIA DO ESPORTE**



Rio Claro
2019

DIEGO HENRIQUE MAGGIONI

A INTERFERÊNCIA DO MEDO EM ATLETAS: OLHARES DA
PSICOLOGIA DO ESPORTE

Orientador: Afonso Antonio Machado

Co-orientador: Kauan Galvão Morão

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Instituto de Biociências da Universidade
Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” -
Câmpus de Rio Claro, para obtenção do grau
de Bacharel em Educação Física.

Rio Claro
2019

M193i Maggioni, Diego Henrique
A interferência do medo em atletas: olhares da
psicologia do esporte / Diego Henrique Maggioni. --
Rio Claro, 2019
22 p.

Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado -
Educação Física) - Universidade Estadual Paulista
(Unesp), Instituto de Biociências, Rio Claro
Orientador: Afonso Antonio Machado
Coorientador: Kauan Galvão Morão Morão

1. Medo.. 2. Psicologia do esporte.. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp.
Biblioteca do Instituto de Biociências, Rio Claro. Dados fornecidos pelo
autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

Agradecimentos

Queria agradecer primeiramente a todos os tipos de energias que existem na terra, tais energias em minha concepção são responsáveis pelos nossos comportamentos e sentimentos do dia a dia, eles auxiliam, mas também atrapalham os nossos pensamentos e ações, isso faz com que todos os tipos de pessoas sejam únicas e filogenéticas. Segundamente, queria agradecer minha família, minha mãe Aldilene, meu pai Sidney e não menos importante a minha irmã Elizabeth que em todos os anos de graduação me apoiaram e me ajudaram em todas as necessidades.

Uma grande saudade bate em meu peito quando cito família, um dos meus maiores agradecimentos vai para meu falecido cachorro Logan eu não poderia deixar de citar ele pois em todos os meses, desde o seu nascimento, ficou ao meu lado, demonstrando uma enorme quantia de amor e carinho, sem contar o seu companheirismo.

Não podemos nos afundar nas partes tristes de nossa vida, e sim pensar que tudo é uma caminhada para alguma missão, minha vida se tornou mais alegre com a vinda de um novo serzinho. Tequila é o nome dela, uma labradora com 50 quilos de puro amor e carinho. Ela veio para substituir Logan carnalmente e juntar sua energia a nossa, fazendo a vida da minha família muito mais agitada e feliz.

Não posso esquecer de mencionar minha namorada Carla, e agradecer pela sua paciência comigo, ela sempre foi minha melhor amiga, sabendo de toda a minha vida. Me auxiliou em meus momentos mais difíceis fazendo parte da minha família. Foi ela quem puxou a minha orelha, e me fez abrir os olhos para a vida, ela quem me fez pensar o que eu quero para o futuro, ela é a maior companheira de minhas loucuras.

Um grande agradecimento para a República Catota, que em todos os anos de graduação foram a minha principal família, me auxiliando a crescer tanto como aluno como profissional, todos os moradores e ex moradores fazem parte da minha história em Rio Claro.

Queria agradecer também a todos os professores e orientadores da minha graduação, que em todos os anos me ensinaram como um profissional de Educação Física deve se portar, e o que se deve fazer na profissão, promovendo sempre uma melhora de vida para os meus alunos. Sempre sendo atencioso com o objetivo dos clientes, e fazer o possível para atingir os resultados esperados.

Um agradecimento especial para o meu co-orientador Kauan, que teve paciência em me auxiliar na escrita desse TCC, sempre me cobrando as datas e sendo o mais calmo possível com os meus atrasos e erros.

Sobre a vida, eu tenho a opinião de que cada ser tem um tempo para realizar as tarefas propostas no dia-a-dia, e como dizia os antigos não adianta colocar a carroça na frente do cavalo. Tudo tem o seu tempo, todos tem o seu tempo.

Uma frase eu levo comigo, “passarinho não acompanha corvo”, essa frase era dita pelo meu falecido avô Buzinho, nem sempre somos obrigados a fazer as coisas que as outras pessoas fazem, muito menos temos a condição de realizar, mas conseguimos fazer, se tivermos calma e arrumar um jeito de trabalhar em cima do nosso objetivo.

RESUMO

O medo pode ser considerado um estado emocional presente em distintas idades, culturas, contextos, raças, etiologias, referindo-se a uma emoção básica e fundamental representada em duas teorias: a perspectiva ontogenética e a filogenética. Há dois componentes que diferenciam essas teorias, sendo ansiedade e sinal de alarme, demonstrando uma emoção completamente complexa manifestada em todas as pessoas, causando mudanças nos padrões cognitivos. No presente estudo buscamos entender a influência do medo dentro do contexto esportivo, com o objetivo de compreender a sua ação no rendimento de esportistas. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica e documental para aprofundamento e discussão sobre a temática aqui abordada. O material buscado nas plataformas de pesquisa consistiu em diversos artigos, livros e demais ferramentas que proporcionaram suporte por meio de uma base da psicologia do esporte. Assim, após a identificação dos diversos tipos de medo, bem como de suas possíveis implicações aos atletas, sejam benéficas ou danosas, é preciso que os profissionais da psicologia do esporte juntamente às comissões técnicas, treinadores e, até mesmo, familiares, busquem auxiliar o esportista de maneira adequada. Para isso, estratégias podem ser utilizadas como método de intervenção, minimizando possíveis quedas de desempenho e outras implicações que podem ser geradas pelo medo no esporte.

Palavras-chave: Medo; Desempenho; Psicologia do esporte.

ABSTRACT

Fear can be considered an emotional state present in different ages, cultures, contexts, races, etiologies, referring to a basic and fundamental emotion represented in two theories: the ontogenetic perspective and the phylogenetic perspective. There are two components that differentiate these theories, anxiety and alarm signal, showing a completely complex emotion manifested in all people, causing changes in cognitive patterns. In the present study we seek to understand the influence of fear within the sports context, with the aim of understanding its action on the performance of athletes. A bibliographic and documentary research was carried out to deepen and discuss the thematic approached here. The material sought in the research platforms consisted of several articles, books and other tools that provided support through a basis of sports psychology. Thus, after identifying the various types of fear, as well as their possible implications for athletes, whether beneficial or harmful, it is necessary that sports psychology professionals, together with the technical commissions, coaches and even family members, seek to help the athlete. sportsman properly. For this, strategies can be used as an intervention method, minimizing possible performance losses and other implications that may be generated by fear in sports.

Keywords: Fear; Performance; Sport psychology

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO	6
2.	OBJETIVO	9
3.	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	10
4.	REVISÃO DE LITERATURA.....	11
4.1	Interferência do Medo no Esporte.....	11
4.2	Medo versus Ansiedade	13
4.3	O medo presente nos atletas.....	15
4.4	O enfrentamento do medo nos atletas.....	16
5.	CONSIDERAÇÕES FINAIS	19
	Referências	20

1. INTRODUÇÃO

O medo é apontado diversas vezes como um estado emocional presente em todos os contextos, idades, culturas, raças, espécies, sendo considerado um estado emocional referente à uma emoção tanto básica quanto fundamental (BARLOW, 2002; LEWIS; HAVILAND JONES, 2000; PLUTCHIK, 2003). Geralmente, os indivíduos consideram o medo como algo negativo, o que não pode ser considerado como uma verdade, pois é um fator essencial em diversos momentos, como será abordado ao longo deste estudo.

Segundo Baptista (2000) as manifestações do medo estão presentes em duas teorias: a perspectiva ontogenética ou desenvolvimentista, e a perspectiva filogenética ou evolutiva, no contexto de origem de tal estado.

A teoria ontogenética, afirma que o medo aparece nas pessoas habitualmente e que tal emoção é aprendida desde as primeiras fases da vida (infância) até a vida adulta. Sendo assim, os medos aparecem e desaparecem refletindo a maturação do organismo, por meio do desenvolvimento do sujeito (BAPTISTA, 2000).

Já a teoria filogenética aponta que o medo é herdado ao longo dos milhões de anos de evolução, por meio das situações apavorantes ou ameaças que importunavam nossos ancestrais, tais como ambientes e locais receados, espaços muito amplos ou fechados, animais selvagens, ou ainda, tempestades naturais. Consequentemente, os medos concebidos evolutivamente constituem-se em perigos graves e letais (BAPTISTA, 2000).

Para Tuan (2005) existem dois elementos capazes de diferenciar o medo: a ansiedade e um sinal de alarme. Isto demonstra que o medo pode ser considerado como uma emoção completamente complexa manifestada em todas as pessoas, desencadeado por conta de situações ameaçadoras ou não.

A ansiedade pode ser considerada como uma pré-disposição ao sentimento de medo, similar ao que seja referente a sensação antecipatória a uma intuição de perigo, portanto é difusa de medo, completamente indecisa e mais difícil de definir. Quanto ao sinal de alarme, sugere-se que é compreendido como algo impeditivo e inesperado, realizando uma resposta que pode ser relacionada à fuga ou ao enfrentamento (TUAN, 2005; WEINBERG; GOULD, 2017).

Por meio da visão de Damásio (1996), entende-se que um estado de ativação ocorre em nosso corpo, por conta da manifestação de todas as emoções, causando

mudanças nas musculaturas, vísceras e glândulas endócrinas, além de mudanças nos padrões cognitivos.

Com relação a percepção de tais alterações dos estados do corpo, podemos então caracterizar os sentimentos, sendo desenvolvido dentro do cérebro por meio de fatores cognitivos, corticalmente e conscientemente.

Alguns autores como Hackfort e Schwenkmezger (1980) destacam indicadores fisiológicos associados ao medo, categorizados em indicadores eletrofisiológicos e bioquímicos, respiração e circulação. Deste modo, os indicadores indicados e viáveis como forma de se avaliar o medo consistem em fatores como a frequência respiratória, cardíaca e pressão arterial.

O medo deliberadamente pode obter vários conceitos e denominações, por vezes chamado de angústia, fobia, ansiedade, pânico, coragem, vergonha, auto eficácia e autoconfiança, termos esses citados por Lavoura (2007). Machado (2006) ainda complementa afirmando que o medo gerado por meio de manifestações que englobam timidez e vergonha pode passar por evoluções, emergindo alguns fatores/distúrbios como crises de ansiedade e fobias.

Trazendo a ideia do medo para dentro do contexto esportivo, Brochado (2002) cita o esporte podendo ser formal (dentro da escola) ou encarado como obrigação. Ambos são comumente encarados como uma barreira ao invés de uma chance de aspirações, inclusive por conta do medo de se machucar ou de passar vergonha, executando dada tarefa motora.

Tentando abordar pontos relacionados aos desafios do âmbito competitivo, de Rose Junior (2002, p. 20) cita a informação descrita abaixo:

“[...] Competir significa enfrentar desafios e demandas que podem, de acordo com muitos aspectos individuais e situacionais, representar uma considerável fonte de estresse para os atletas, dependendo de seus atributos físicos, técnicos e psicológicos [...]”. Fazendo referência ao mesmo texto da revista “[...] Cada modalidade esportiva tem suas particularidades e exige diferentes métodos de preparação e demandas físicas, técnicas, táticas e psicológicas, mas todas têm como referencial a competição [...]” (DE ROSE JUNIOR, 2002, p. 20).

Então, após contextualizarmos o medo por meio de estudos de diversos autores, podemos pensar em casos de esportes específicos, como a natação, que possui característica de ser uma modalidade individual, por exemplo. Assim, sendo um esporte em que o atleta possui pouco contato com o treinador, pode ser possível

que o medo seja potencializado nesses casos (insegurança). Isso ocorre porque o atleta passa a depender apenas de si para executar os treinos corretamente e atingir o seu resultado.

2. OBJETIVO

O presente estudo possui o objetivo de compreender a influência do medo dentro do contexto esportivo, mostrando que o mesmo pode interferir diretamente no desempenho dos atletas.

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Buscando maior aprofundamento da temática e visando esclarecimentos acerca do assunto, foi realizada uma revisão bibliográfica e documental seguindo as informações de Thomas e Nelson (2002). Este tipo de pesquisa possibilitou o levantamento e a seleção de materiais pertinentes que puderam ser utilizados no presente trabalho, contextualizando o que já foi estudado e traçando relações com o âmbito atual.

Desta maneira, foram selecionados artigos científicos, periódicos online, livros, ebooks, dentre outros meios que corroboraram com o estudo do tema, ilustrando situações e permitindo aprofundamento acerca da temática.

O conteúdo utilizado no estudo contou com materiais buscados em plataformas como LILACS, Scielo, Google Acadêmico, PubMed e outros mecanismos de pesquisa que puderam auxiliar na seleção do material encontrado.

É válido ressaltar que, por preferência do autor principal do estudo, os materiais obtidos eram selecionados e filtrados de acordo com sua relevância para o presente trabalho, bem como por meio do idioma escrito, sendo incluídos em grande maioria, principalmente, aqueles que estavam em português, inglês e espanhol. Contudo, o idioma não era uma limitação do estudo, podendo haver seleção de artigos redigidos em outras linguagens.

4. REVISÃO DE LITERATURA

Após leitura sobre a temática acerca das possíveis influências geradas pelo medo no ambiente esportivo, foram criados os subtópicos a seguir, buscando proporcionar embasamento teórico sobre a temática, além de acarretar em maior compreensão sobre esse aspecto emocional.

Desta forma, nesta revisão foram abordados temas gerais como o medo e a interferência no esporte, relações e divergências entre fatores de medo e ansiedade, causas e decorrências proporcionadas pela ansiedade (já que é um fator que, diversas vezes, é confundido com o medo), possíveis relações existentes entre os não atletas e o medo, além de pontos acerca do enfrentamento do medo.

4.1 Interferência do Medo no Esporte

Dentro do contexto esportivo, é importante salientar que a alteração fisiológica, originária da assimilação do medo, em ocorrências de temor, ameaça ou insegurança, podem ser as mesmas sentidas por outros indivíduos em situações completamente diferentes, quando colocadas em risco surgem as sensações de frio no estômago, alteração dos batimentos cardíacos e suor excessivo.

Em atletas, devido as dificuldades das tarefas em que são colocados, os estímulos externos irão se modificar, as situações ou posições em que são avaliados, permite que emoções surjam. Os padrões de pensamentos cognitivos se afloraram na mente dos atletas, de forma negativa e intrusiva, dado em conta as circunstâncias avaliativas que estão em jogo. Como o medo de perder e fracassar, ou de ser vitorioso e glorificado, até mesmo o medo da rejeição do técnico, temor a dor e ou de agressões são motivos de seus pensamentos cognitivos se alterarem.

Conforme Hackfort e Scwenkmezger (1993), o medo resulta em uma insegurança do atleta, proveniente da percepção da capacidade do mesmo em superar certas exigências do contexto esportivo e, até mesmo, algumas dificuldades. Tal medo por antecipação terá tamanha proporção, o valor pessimista atribuído pelo atleta às consequências, acompanhando seu estado de ansiedade. Samulski (2002), além de compartilhar a mesma ideia, acrescenta que o medo será mais intenso devido a proporção de progresso da ação é insegura. Ou seja, quanto mais o atleta se sentir

inseguro para realizar dada ação, ou tarefa estipulada, mais medo ele sentirá e isso acarretará em pensamentos completamente negativos e pessimista.

Para Machado (1998) incontáveis causas seriam agravantes relacionadas ao medo, já que o atleta busca alcançar certos objetivos na ação esportiva, sendo que esses atos podem ser encontrados de forma implícita e inclusa a parâmetros de seu próprio julgamento, acarretando em sentimentos de autoavaliação e comparações entre o que ele esperava e o que se foi obtido.

Este indivíduo medroso coloca em questão as suas capacidades, apresentando um comportamento perturbado que irá interferir em seu desempenho.

Volvendo os argumentos de Machado (2006) e Feigley (1987), o medo irá apresentar variadas formas de aparições e graus de ansiedade. Evidenciando que dentro do âmbito esportivo, podemos observar especificamente seis diferentes tipos de medo que aparecem com maior frequência, sendo: medo do fracasso, medo do desconhecido, medo realístico, medo ilógico, medo divertido e ansiedade. Segundo os autores acima referidos, pode-se dizer que temos:

- O medo realístico - se dá por meio de situações que possam envolver riscos ao atleta, como exemplo os mesmos citam o risco de sofrer lesões;
- A incerteza relacionada a uma circunstância de rendimento - refere-se ao medo do desconhecido;
- Ansiedade - é um medo difuso, indefinido ou crônico, ocorrendo em uma circunstância sem um motivo específico;
- O medo ilógico - convém de um estado emocional relacionado a uma causa específica externa, podemos usar o exemplo de atletas que se dispõem em expressões "na frente dos meus pais eu não consigo cumprir os movimentos de forma exata"
- O medo divertido - aonde certos esportistas em diversas situações de ameaça produzem excitação, fazendo com que sintam que estão com seus medos sob controle, ou mesmo conseguindo controlar outra pessoa que confiam, sendo que tal confiança gera um divertimento nestas circunstâncias, em que o atleta gosta de descrever de maneira exagerada tais experiências;
- O medo do fracasso - caracterizado pelos indivíduos que querem experimentar o sucesso sem vivenciar o fracasso, evitando tais constrangimentos. O

autor Feigley (1987) enfatiza a importância do indivíduo experienciar algum tipo de fracasso.

Continuando, ainda, com os apontamentos de Machado (2006), várias modificações do estado do corpo podem ser exposto pelo medo, sendo capaz estas de ser em nível fisiológico e visceral (transformações fisiológicas e bioquímicas, como enrijecimento muscular, alterações na frequência cardiorrespiratória e sudorese), nível motor (através de contrações musculares, que são interpretadas em ações não verbais, assim como expressões e gestos) e, em níveis verbais (recursos cognitivos, perceptivos e emocionais que o sujeito estressado aplica para expressar-se oralmente).

Machado (2006) ainda menciona que essa emoção (medo) é capaz de causar um número alto de ocorrência de lesões, já que consegue gerar certas modificações no metabolismo energético, causando uma amplificação da tensão muscular e alterações na composição corporal. Tais alterações são capazes de prejudicar o desempenho do atleta e, até mesmo, sua recuperação.

4.2 Medo versus Ansiedade

Podemos mencionar que fobia, pânico, ansiedade, coragem, vergonha, angústia, autoconfiança, medo e auto eficácia estão absolutamente interligados. Isto através das observações em Machado (2006), o medo pode ter uma evolução a partir de uma simples manifestação de vergonha, podendo acarretar em crises de ansiedade, que por sua vez faz com que surjam manifestações reais de fobia.

Sendo assim, declaram a manifestação do medo nos indivíduos decorrente de certos estímulos existentes capazes de provocar tal emoção, através de um desencadeador externo claro, suficiente para acarretar em comportamentos de afastamento, evitação, fuga e enfrentamento. Já a ansiedade é definida como um estado emocional contrário ao medo, visto que as mesmas não contem desencadeadores externos realistas e claros, não podendo a ser evitados (BAPTISTA; CARVALHO; LORY, 2004).

Sendo assim, o medo se distingue da ansiedade por conter uma certa ameaça concreta, real e presente, sendo a ansiedade um sentimento de antecipação para uma dada ameaça futura, ou seja, a ansiedade não inclui essa ameaça existente (BAPTISTA; CARVALHO; LORY, 2004; MACHADO, 2004).

Ansiedade é vista como impeditores para se ter um bom desempenho. Em alguns casos extremos, sua decorrência criará proeminentes dificuldades que podem afetar a concentração, pois níveis significativos de ansiedade tendem a encurtar o “campo” de atenção, fazendo com que o atleta comece a prestar atenção em um número inferior de sinais, acarretando em uma diminuição de seu desempenho (FRISCHNECHT, 1990). Alguns esportistas ansiosos, com o intuito de não perderem suas vagas nas equipes, são capazes de esconder suas lesões, não as relatando aos seus treinadores (DAMÁZIO, 1997).

Dentro de uma paralela linha de raciocínio Frischnecht (1990), complementa dizendo que a fraqueza, o aumento do consumo de oxigênio e da frequência cardíaca, e a falta de equilíbrio nas pernas aceleram a fadiga, sendo considerado o efeito mais maléfico da ansiedade. Ainda assim, a tensão muscular é aumentada, acarretando, novamente, uma fadiga antecipada. Segundo o mesmo autor, a ansiedade exige um esforço em dois campos, o psicológico e o físico, onde ambos têm como produto certa limitação referente a pontos de atenção e ao campo de percepção.

De acordo com Roffé (1999), o próprio afirma que o medo, é capaz de causar seguintes consequências no sujeito: transtornos na coordenação dos movimentos, falta de decisão, fuga ou aversão (a uma competição ou um simples jogo, também pode ser visto dentro de uma situação específica, como não querer chutar o pênalti) e por último a inibição e determinados bloqueios em certas ações.

Santiago e Gonzáles (2002) consideram que o despertar do medo está completamente associado a fatores internos e externos. Os fatores externos que de algum jeito podem auxiliar na presença do medo são referentes a algumas influências como, a dos pais, técnicos, companheiros de equipe, o meio social aonde ocorre a prática esportiva e da tarefa que terá que ser executada. Os fatores internos estariam relacionados a idade, sexo, personalidade, expectativa da meta, percepção e auto eficácia do próprio indivíduo.

Os estudiosos citados anteriormente avaliam tais fatores, como:

- Idade: o medo irá aumentar conforme a idade, pois as crianças sofrem e sentem uma pressão social menor, por serem menos conscientes sobre os riscos do

que os adolescentes, que são mais sensíveis ao ridículo, ao fracasso e as críticas sociais.

- Atitude sobre o próprio corpo: alguns estudos relacionados a satisfação a respeito do corpo, auto eficácia e ansiedade comprovaram que, quando o indivíduo se sente satisfeito com o próprio corpo, a auto eficácia aumenta e a ansiedade diminui. Os adolescentes devem se atentar para esta informação, pois é nessa fase que segundo estudos se encontra a maior taxa de insatisfação com o corpo.

- Auto eficácia: está diretamente interligada ao medo nas situações de aprendizagem, isso porque as crianças e os adolescentes se sentem incapazes ao realizar uma nova tarefa, julgando-se desprovidos de habilidade. Esta situação causa um estado de temor, recusando a executar a ação e, como mostram os estudos de Bandura (1977; 1986), a percepção e a auto eficácia são fatores que podem interferir diretamente nessa execução da ação no âmbito do esporte.

- As expectativas de meta: encaminham a tarefa para o sucesso ou para a frustração, pelo fato de serem relacionadas com o nível de energia gerada para a execução da mesma e o seu clima motivacional concebido para a tarefa, como indicam Santiago e González (2002).

- Influência dos companheiros de equipe, técnicos e pais: o clima motivacional que essas pessoas influenciam diretamente nas emoções, das crianças e dos adolescentes envolvidas no esporte. Tal clima psicológico gerado para a consecução do sucesso a qualquer custo e o esforço concebido para o alcance da vitória e do êxito, geram nestes sujeitos um medo ao fracasso;

- As características da tarefa: claramente quanto maior o risco da atividade a ser efetuada, maior será o medo causado pela insegurança física.

4.3 O medo presente nos não-atletas

Segundo os estudos da Organização Mundial da Saúde (2001), a questão que envolve a temática da saúde mental tem se tornado um incompreensível e grave problema da sociedade nos dias atuais, sendo que grande parte dos fatores inclusos em tal problemática estão interligados a sintomas de estresse como medo, ansiedade e depressão. Historicamente, são empregados em seus tratamentos, meditação e psicoterapia, porém, um procedimento não habitual de medicação tem sido bastante apresentado, consistindo na prática de exercícios físicos e/ou de esportes.

Dentre esses métodos apresentados, ambos irão beneficiar a redução significativa dos fatores fisiológicos relacionados ao estado de ansiedade, medo e depressão.

Existe um vestígio de que a atividade física ou o esporte são capazes de auxiliar positivamente o praticante quanto ao seu estado de ansiedade, da mesma maneira que alivia as condições físicas que possuam sintomas de humor relacionados (BYRNE; BYRNE, 1993).

Em relações a atividade física com depressão, medo e ansiedade, há rastros que a atividade física é eficiente na diminuição desses sentimentos e que, ainda, o exercício aeróbico possui mais potencialidade, enquanto os exercícios com pesos são capazes de minimizar esse estado emocional (DUNN; TRIVEDI; O'NEAL, 2001).

Seguindo os estudos de Corazza (2005) e Dunn, Trivedi e O'neal (2001), dentre os ganhos particulares do exercício, são incluídos: redução de níveis moderados e baixos de depressão; redução da ansiedade; menores níveis de estresse, como também informam Byrne e Byrne (1993) e Garvin, Oltyn e Morgan (1997), auxiliando no tratamento de casos mais extremos relacionados à depressão. Isto é, variados benefícios a todas as idades e ambos os sexos ocorrem de acordo com esses ganhos acima citados.

4.4 O enfrentamento do medo nos atletas

Roffé (1999) apresenta algumas estratégias para a administração do medo diante de seu surgimento, fazendo com que o atleta consiga lidar melhor em diversas situações, principalmente no que diz respeito ao âmbito esportivo, ressaltando estratégias como:

- Alteração de pensamentos negativos por positivos;
- Efetuação da prática de exercícios de respiração, relaxamento e de visualização;
- Psicoterapia (acompanhamento com um profissional da área de psicologia);
- Fortificação da autoestima;
- Encorajamento e melhoria das conversas entre o treinador e o grupo de atletas.

De acordo com Machado (2006), é essencial que o técnico, com ou sem o auxílio de sua comissão, tenha sensibilidade e conhecimento suficiente para que seja capaz de identificar atletas que apresentem maior tendência em manifestar atitudes características de medo, sabendo distinguir as formas de manifestações (MACHADO, 2006).

As execuções musculares intensas concebem relações com experiências emocionais, com isso, pode-se proferir que a tensão dos comportamentos emocionais alcança sua máxima intensidade em ocasiões de competição (FRISCHNECHT, 1990). Dessa forma, o preparo psicológico dos sportistas ganha uma extrema importância, passando por momentos de valorização de tal aspecto dentro do âmbito sportivo.

Na visão de Machado (1997), os fatores emocionais são possíveis inibidores ou motivadores à prática sportiva. Quando tais emoções são vistas como positivas, o indivíduo pode, naturalmente, atingir o êxito. No entanto, quando todo o entusiasmo se transforma em medo, o sportista, eventualmente começa a cometer erros.

Quando os sportistas estão em situação de competição, os resultados dos atletas são sempre apontados e examinados por vários indivíduos que ali estão, sendo que essa quantidade de pessoas aumenta ao considerarmos quem acompanha o torneio pelo rádio ou assistem pela televisão. Com tantas ferramentas disponíveis atualmente, os desempenhos podem ser repetidos, analisados, descritos e criticados por qualquer tipo de órgão de imprensa, implementando uma influência ainda maior sobre os atletas.

De acordo com a visão de Cratty (1984), Frischnecht (1990) e Machado (1997), é normal a ocorrência de certo nível de nervosismo presente nos atletas antes das competições sportives, já que a sua autoestima ou autoimagem irão depender do seu desempenho em uma dada tarefa nestas competições e, com isso, estas circunstâncias podem se tornar muito aterrorizantes, isto é, os atletas passam a lutar contra o próprio nervosismo ou receio, não vivenciando de forma empolgante um momento em que pode demonstrar seu real potencial sportivo. Assim, o medo de falhar acaba privando o atleta frente a momentos competitivos.

A conexão entre atleta e técnico é estritamente responsável pelo envolvimento sportivo, pois ambos encontram-se em situações de estresse diante de certas situações proporcionadas pelo esporte. Contudo, a forma pela qual os dois irão enfrentar esse nível de estresse reflete o jeito pelo qual cada um vai poder lidar com

as emoções e as características individuais do outro, seja na relação técnico-atleta ou o inverso disto (CRATTY, 1973).

Frequentemente, encontrar uma relação técnico-atleta é algo dificultoso, no entanto, o profissional eficiente é visto pelos seus alunos como sendo capaz de entende-los e trata-los como seres humanos, além de atleta. Esta combinação, ligada a uma formação técnica apropriada, fará com que o treinador seja um indivíduo bem-sucedido em sua profissão.

Abordando o cenário que envolve crianças atletas, Viana (1989) afirma que os pais podem gerar uma interferência de grande importância na qualidade das experiências competitivas dos filhos, principalmente no desenvolvimento motor, no autoconceito e controle emocional. Mas, por outro lado, podem exercer demasiada interferência nos mesmos, definindo fatores referentes ao prestígio e autoimagem como adultos, isto em função de seus próprios êxitos e fracassos durante a época em que eram jovens atletas.

Nesta visão, o técnico deve ter um papel importante na informação, formação e direcionamento global das ações dos pais dos atletas jovens com os quais tal profissional trabalha. Assim, é preciso que atue de uma forma a esclarecer a razão de todos os objetivos do programa esportivo dos filhos, mantendo as expectativas realistas e fazendo com que os pais sejam uma base de apoio para os seus filhos, a fim de ajuda-los a criarem suas próprias expectativas de forma adequada, dentro dos seus sonhos, potencial e limites.

Um ponto crucial na preparação de atletas dentro dos treinamentos e nos períodos de competições é o trabalho em cima do manejo psicológico. Assim, neste trabalho foi possível verificarmos que o medo pode interferir muito em questões psicológicas de atletas, mas também na parte fisiológica.

Com isso, devemos alertar os treinadores para que haja um cuidado especial com seus alunos em função das respostas que essa emoção pode acarretar sobre os atletas. Além do alerta para os treinadores, é essencial que os próprios atletas tenham conhecimento sobre os efeitos do medo dentro do contexto esportivo.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após o discorrimento desse assunto, por meio de diversas análises de variados autores podemos chegar em um consenso de que o medo é uma emoção propriamente estipulada como algo ruim, que irá interferir em nosso corpo, tanto no lado psíquico, mas que também acaba por gerar influências em questões físicas.

Além disso, percebemos que o medo deve ser visto como uma emoção de alavanca para ações de forma positiva, caso os técnicos, professores e treinadores conseguirem trabalhar essa emoção com seus alunos e atletas, auxiliando no desempenho. Assim, o medo será um estímulo de grande valia para alcançar a melhor performance do indivíduo.

Por fim, nota-se que o papel do profissional da área da psicologia do esporte pode corroborar com a identificação do medo em atletas, distinção dos tipos de medo existentes em determinados atletas diante de momentos esportivos, além de proporcionar suporte que possa gerar atuação direta ou indireta acerca de tal fator. Com isso, espera-se que o atleta possua maior equilíbrio emocional e obtenha melhores resultados, tanto em treinamentos, amistosos ou competições, manejando o medo de maneira adequada.

Portanto, é válido que o treinador esportivo consiga auxiliar seu atleta por meio de suas atitudes, sabendo lidar com os atletas e buscando estratégias de intervenção que possam atenuar graves situações de queda de desempenho ou mesmo drop out. Para isso, podem ser utilizadas alternativas como dessensibilização, relaxamento, respiração e demais outras auxiliadas pelo profissional da psicologia do esporte.

Referências

- BANDURA, A. **Social Foundations of Thought and Action**. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall, 1986.
- BANDURA, A. **Social learning theory**. New Jersey: Prentice Hall, 1977.
- BAPTISTA, A. Perturbações do medo e da ansiedade: uma perspectiva evolutiva e desenvolvimental. In: SOARES, I. (Ed.). **Psicopatologia do desenvolvimento: trajetórias (in)adaptativas ao longo da vida**. Coimbra: Quarteto, 2000.
- BAPTISTA, A.; CARVALHO, M.; LORY, F. **O medo, a ansiedade e as suas perturbações**. [s.l.] Centro de Estudos de Psicologia Cognitiva e da Aprendizagem. Centro de Aconselhamento para Estudantes. Departamento de Psicologia da Universidade Lusófona, 2004.
- BARLOW, D. H. **Anxiety and its disorders: the nature and treatment of anxiety and panic**. 2 ed. New York: Guilford, 2002.
- BROCHADO, Monica Maria Viviani. O Medo no Esporte. **Motriz**, Rio Claro- Sp, v. 5, n. 3, p.1-9, 03 dez. 2002.
- BYRNE A.; BYRNE, D. The effect of exercise on depression, anxiety and other mood states: a review. **Journal of Psychosomatic Research**, Londres, v. 6, p. 565-574, 1993.
- CORAZZA, D. I. **Influência da prática regular de atividade física sobre sintomas depressivos em idosos institucionalizados**. 2005. 103f. Dissertação (Mestrado) - Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2005.
- CRATTY, B. J. **Psicologia no esporte**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Prentice-Hall do Brasil, 1984.
- CRATTY, B. J. **Psychology in Contemporary Sport**. Englewood Cliffs/ NJ: Prentice-Hall, 1973.
- DAMÁSIO, A. R. **O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano**. 2. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.
- DAMÁZIO, W. **A ansiedade no voleibol**. 1997. Trabalho de Conclusão de Curso - Instituto de Biociências - Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 1997.
- DE ROSE JUNIOR, D. A competição como fonte de estresse no esporte. **Rev. Bras. Ciên. e Mov.** Brasília, v. 10, n. 4, p. 19-26, outubro, 2002.
- DUNN, A.; TRIVEDI, M.; O'NEAL, H. Physical activity dose-response effects on outcomes of depression and anxiety. **Medicine & Science In Sports & Exercise**, Madison, Wis., v. 33, n. 6, p. S587-S597, 2001.

FEIGLEY, D. A. Coping with fear in high level gymnastics. In: SALMELA, J. H.; PETIOT, B.; HOSHIZAKI, T. B. (org.). **Psychology Nurturing and Guidance of Gymnastic Talent**. Montreal: Sport Psyche Editions, p.13-27, 1987.

FRISCHNECHT, P. A influência da ansiedade no desempenho do atleta e do treinador. **Treino Desportivo**. Lisboa: v. 2, n.15, p.21-28, 1990.

GARVIN, A.; KOLTYN, K.; MORGAN, W. Influence of acute physical activity and relaxation on state anxiety and blood lactate in untrained college males. **International Journal of Sports Medicine**, Stuttgart, v. 18, n. 6, p. 470-476, 1997.

HACKFORT, D.; SCHWENKMEZGER, P. **Angst und angstkontrolle im sport**. Köln: Psychologisches Institut der Deutschen Sporthochschule. 1980.

HACKFORT, D.; SCHWENKMEZGER, P. Anxiety. In: SINGER, R. N. et al. **Handbook of reserch on sport psychology**. New York: Macmillan, 1993, p. 328-364.

LAVOURA, T. N. **Estados emocionais**: a investigação do medo no contexto esportivo. 2007. 388 f. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2007.

LEWIS, J.; HAVILAND JONES, J. M. **Handbook of emotion**. 2 ed. New York: Guilford Press, 2000.

MACHADO, A. A. **Interferências externas na performance esportiva de atletas adolescentes**. 1998. Tese (Livre Docência). Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista. Rio Claro, 1998.

MACHADO, A. A. Para quê uma psicopedagogia do esporte escolar. In: DARIDO, S. C.; MAITINO, E. M. (Org.) **Pedagogia cidadã**: Cadernos de formação. v. 17. Educação Física. São Paulo: UNESP, FUNDUNESP, 2004. p. 43-57.

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

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

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Transtornos devido ao uso de substâncias**. In: Organização Pan-Americana da Saúde & Organização Mundial da Saúde (Orgs.) – Relatório sobre a saúde no mundo. Saúde Mental: nova concepção, nova esperança (pp. 58-61). Brasília: Gráfica Brasil, 2001.

PLUTCHIK, R. **Emotions and life**: perspectives from psychology, biology and evolution. Washington, DC: American Psychological Association, 2003.

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

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**, v. 8, n. 48, 2002. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd48/miedo.htm>. Acesso em: 15 agosto 2019.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3.ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

TUAN, Y. **Paisagens do medo**. São Paulo: Editora Unesp, 2005.

VIANA, M. Competição, ansiedade e auto-confiança: implicações na preparação do jovem desportista para a competição. **Treino Desportivo**. Lisboa: v. 2, n. 13, p. 52-61, 1989.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.