

Estados Emocionais na Prática Esportiva: Relações Entre Medo e Vergonha no Contexto Esportivo¹

Emotional States in Sports Practice: Relations Between Fear and Shame in the Sport Context

LAVOURA, T. N.; MELLO, C. C. C.; MACHADO, A. A. Estados Emocionais na Prática Esportiva: Relações Entre Medo e Vergonha no Contexto Esportivo. *R. bras. Ci e Mov.* 2007; 15(3): 79-77.

RESUMO: Nesta pesquisa objetivamos detectar as principais causas de aparição da vergonha (exposição) e do medo em praticantes de voleibol do sexo feminino, verificando também quais as maiores incidências destes estados emocionais em diferentes situações dentro deste contexto. Participaram da pesquisa 11 garotas do Projeto de Extensão da UNESP / Rio Claro / SP / Brasil. Aplicando um questionário com 14 questões fechadas, agrupando e categorizando os dados, obtivemos como resultados: as situações de vergonha / exposição presentes nas atletas estudadas foram decorrentes das situações, respectivamente, vergonha-meta, vergonha ação e/ou vergonha-padrão, e por último, vergonha-pura e/ou vergonha-ação, conforme classificação de La Taille³. Quanto ao sentimento de medo, a situação que maior apresentou incidência foi o medo da lesão, que também é defendido na literatura estudada como uma das situações que mais preocupam atletas e praticantes de atividade física; o medo de não obter êxito, de ser incompetente e de não poder render o que se espera estão diretamente atrelados com a autoconfiança, conforme visto também na literatura; e o medo da rejeição nasce justamente da necessidade de pertencer ao grupo e da necessidade de se sentir acolhida pela equipe, considerando-se o contexto e a modalidade coletiva estudada. Consideramos que a vergonha e o medo são sentimentos muito delicados, e por isso merecem uma maior atenção pelos profissionais do universo esportivo no âmbito da Psicologia do Esporte.

Palavras-chave: Estados emocionais, vergonha, medo, contexto esportivo.

LAVOURA, T. N.; MELLO, C. C. C.; MACHADO, A. A. Emotional States in Sports Practice: Relations Between Fear and Shame in the Sport Context *R. bras. Ci e Mov.* 2007; 15(3): 79-77.

ABSTRACT: In this research our main objective was to detect the main causes of shame (exposure) and fear in feminine volleyball players, also checking the greatest incidences of these emotional states in different situations throughout this context. Eleven players of the Extension Project from the UNESP / Rio Claro / SP / Brazil university participated. They answered a questionnaire with 14 questions, and the results obtained were: the embarrassing / exposing situations presented among the studied athletes had been decurrent of the situations, respectively, shame-goal, shame-action and/or shame-standard, and at last, shame-pure and/or shame-action, as presented by the classification of La Taille³. Concerning the feeling of fear, the most feared situation was the fear of getting hurt, which is also defended in the studied literature as one of the situations that worry athletes and physical activity practitioners the most; the fears of not being successful, of being an incompetent player and of not getting expected results are directly bounded with self-confidence, also presented in the studied literature; and the fear of rejection is born from the need of being part of the group and being well received by it, considering the context and group modality studied. We considered that shame and fear are very delicate feelings, and therefore they deserve greater attention by sports professionals in the scope of Sports' Psychology.

Keywords: emotional states, shame, fear, sports context.

Tiago Nicola Lavoura ¹

Cíntia Cristina de Castro Mello²

Afonso Antonio Machado³

¹ LEPESPE: Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte

² Universidade Estadual Paulista – Campus Rio Claro – São Paulo – Brasil

³ Instituto de Biociências / Departamento de Educação Física

Introdução

O medo é comumente conhecido e definido como um sentimento de tensão, nervosismo ou opressão inerente a todos os seres humanos, servindo como um sinal de alerta, ameaça ou perigo.

Para Machado⁵ o sentimento de medo pode ser caracterizado como uma sensação subjetiva do próprio indivíduo, na qual ele sente que corre perigo, de que algo de muito ruim está para acontecer. Em geral, esta sensação vem acompanhada de sintomas físicos que incomodam bastante, como aceleração dos batimentos cardíacos, suor excessivo, tremedeira e tontura.

O autor ainda esclarece que tal sentimento é aquele estado emocional desagradável, que surge quando o indivíduo se vê diante de uma situação julgada por ele mesmo como ameaçadora, e pode suprimir esta ameaça fugindo ou agredindo, ou ainda, adotar comportamentos que têm por finalidade afugentar o medo (como, por exemplo, ignorar fatos e negar ameaças)⁵.

Por meio de pesquisas com bases na neurociência, conforme o estudo de Damásio², sabe-se que o sentimento de medo tem origem, nos seres humanos, nas amígdalas, estruturas cerebrais localizadas na região temporal da caixa craniana, sendo estas responsáveis por identificar as situações de risco e enviá-las para o hipotálamo, que é incumbido de dar as respostas ao organismo.

As amígdalas são abastecidas pelo sistema límbico, o nosso “banco de memória”, pois nele são guardadas informações e experiências vividas pelos indivíduos, e é ele que armazena as situações em que o medo foi vivenciado e adquirido, seja por algum trauma, aprendido ou herdado⁵.

Pensando no contexto esportivo, o medo é uma desorganização psíquica, que está presente em quase todas as outras desarmonizações (ansiedade, apatia, alta intensidade emocional, etc.) antes, durante e após a competição. Machado⁵ afirma que tal sensação chega a ser considerada uma das emoções mais negativas que o atleta pode experimentar, podendo, em alguns casos, destruir a harmonia psíquica do mesmo.

Algumas pesquisas realizadas voltadas para possíveis relações entre medo e prática esportiva, como Machado⁵, Vilani e

Samulski¹¹, Roffé⁶, Santiago e González⁸ e Thomas⁹, temos que sua origem pode ter inúmeras causas. O atleta pode ter medo do fracasso, que ameaça sua *performance*; medo de contusão, em consequência de movimentos mal executados; medo do vexame social, uma vez que a prática esportiva se dá perante a observação de outras pessoas, e o fracasso diante dos observadores pode significar, para o atleta, uma diminuição de valor da sua capacidade e, com isto, de sua personalidade, entre outros fatores. O prognóstico mental de uma possível ocorrência produz medo. Este estado muitas vezes conduz à insegurança do movimento, à inibição de execução do movimento e à perda de pré-requisitos, reguladores e diretores emocionais e cognitivos da *performance*, provocando uma perturbação no desenrolar da ação e, com isto, de fato, o fracasso.

No contexto esportivo, o professor de educação física deve saber reconhecer os atletas ou alunos que apresentem ou tenham alguma tendência à manifestação de medo. Para tanto, é imprescindível que ele possua conhecimento e sensibilidade para diferenciar estas mais diversas manifestações, que podem ser, conforme Machado⁵ reconhece, prejudiciais ao atleta (como alterar a *performance*) ou benéficas (aumento da resposta adrenérgica resultando em ganho de força, velocidade e nível de alerta; consciência racional dos riscos; cautela; controle do estresse etc.).

Se de uma determinada maneira, considerada desproporcional, o sentimento de medo for manifestado, limitando de alguma forma a vida do indivíduo, este pode estar diante de uma fobia ou ataque de pânico. Este estado emocional é considerado patológico, e se diferencia do medo normal por várias razões: não ter razão objetiva, não ter base na realidade concreta, o próprio indivíduo ter consciência de que é absurdo o que sente, provoca uma aflição desmedida, é acompanhado de sintomas físicos extremamente intensos (falta de ar, tontura).

Quando pensamos na experimentação, por parte do sujeito, do sentimento da vergonha, sabemos que se trata de uma insegurança provocada pelo medo do ridículo ou de uma situação embaraçosa, que compromete o relacionamento social do indivíduo. Esse processo se instala a partir do momento

que somos observados e julgados pelos nossos pares, ou então, por nós mesmos, e que o resultado de nossas ações será a medida para que estejamos sofrendo comparações com nossos rendimentos anteriores ou de outros.

Segundo Thomas⁹, o medo do vexame social vem relativamente acompanhado da vergonha, e esta discussão é de grande importância na prática esportiva, uma vez que esta se dá perante a observação de outras pessoas, e o fracasso diante dos observadores pode significar, para o atleta, uma diminuição do valor da sua capacidade e, com isto, de sua personalidade, auto-imagem e auto-estima, entre outros fatores.

Em pesquisas recentes sobre as relações da vergonha com a personalidade ética dos indivíduos, La Taille⁴ defini a vergonha como um sentimento de desconforto afetivo, causado pela exposição do sujeito (pelo fato de se sentir exposto ou observado), ou pela sensação de perda real ou virtual de valor (auto-juízo negativo, ferindo a “boa imagem” que se tem de si).

Em termos de classificação, La Taille³ categoriza tal sentimento como vergonha-pura, vergonha-ação, vergonha-humilhação, vergonha-meta, vergonha-padrão, vergonha-norma e vergonha-contágio. Como nos apoiaremos nesta classificação para discutirmos o sentimento da vergonha na prática esportiva, as esclarecemos a seguir: *vergonha-pura* (simples fato do indivíduo estar sendo observado, olhado, desencadeia a vergonha); *vergonha-ação* (ter o sentimento da vergonha pelo simples fato de estar sendo olhado praticando uma ação, fazendo algo); *vergonha-humilhação* (fato da pessoa ser humilhada, rebaixada, decorrendo a vergonha); *vergonha-meta* (sentir-se envergonhado pelo fato de fracassar, não atingindo uma meta ou desafio, como sentir-se envergonhado por ter ido mal numa prova ou não ter ganhado um jogo); *vergonha-padrão* (desencadeia tal sentimento pelo fato do indivíduo se sentir fora de um padrão, ser diferente de um determinado grupo, como ser pobre ou menos habilidoso); *vergonha-norma* (vergonha em consequência de ter infringido uma norma, regra ou valor, como mentir ou roubar); *vergonha-contágio* (sentir vergonha das ações de outros indivíduos que são próximos ou do grupo no qual está inserido, como ter vergo-

nha do pai alcoólatra ou do companheiro de equipe que é usuário de drogas).

Neste trabalho, poderíamos considerar o pressuposto de que a vergonha se manifestaria nos indivíduos, participantes da pesquisa, pela vergonha-pura, vergonha-ação, vergonha-meta, ou vergonha-padrão. Isto justificadamente pela forma como foram formuladas as situações de vergonha (medo da exposição) nos questionários. Estaremos preocupados em associar a vergonha simplesmente pela exposição, ou seja, o sentimento de vergonha referindo-se a uma situação de exposição não vinculada a juízos negativos (apenas por timidez, acanhamento, insegurança), mas pelo simples fato de estar exposto e ser objeto de observação para outrem³.

Por se tratarem de estados emocionais que podem surgir com frequência no momento esportivo, e por conhecermos as possíveis consequências e interferências destes sobre a *performance* de praticantes e atletas, tornam-se importantes maiores estudos acerca do tema, apresentando assim, novas possibilidades de atuação para professores de educação física, treinadores e técnicos e/ou psicólogos do esporte, bem como meios de detecção e manejo dessas emoções.

Este artigo vem contribuir, também, para um maior aprofundamento do estudo destes sentimentos, pois pouco encontramos trabalhos científicos e demais literaturas sobre estas emoções, atrelada ao esporte e ao exercício.

O objetivo desse estudo é investigar as principais causas do medo e vergonha em praticantes do sexo feminino da modalidade voleibol, verificando também quais as maiores incidências de suas aparições em diferentes situações dentro do contexto estudado.

Metodologia

Esse estudo foi desenvolvido por meio de uma pesquisa exploratória conhecida como *survey*, e considerado de natureza descritiva¹⁰, já que este método se adequa à compreensão das indagações dos fenômenos sociais, permitindo maior envolvimento do pesquisador com o universo pesquisado. Além disso, a pesquisa descritiva enfatiza a indução, e objetiva a descrição, a compreensão e o significado dos resultados.

Esta pesquisa contou com a participação de 11 jogadoras de voleibol feminino do Projeto de Extensão da UNESP/ Rio Claro. Esse projeto é aberto a toda comunidade acadêmica e tem como objetivo o treinamento das alunas da instituição para participarem de campeonatos universitários. As praticantes apresentaram idade entre 19 e 29 anos e tinham experiência com a modalidade de no mínimo 2 anos.

O questionário utilizado apresentava 14 questões fechadas ordenadas por uma escala Likert¹⁰, com quatro intervalos iguais entre as respostas, referentes a diversas situações e/ou declarações nas quais as praticantes poderiam se deparar com os sentimentos de medo e de vergonha, e em cada uma dessas situações as participantes optavam por marcar 1 (nada), 2 (alguma coisa), 3 (moderado) e 4 (muito). Os dados foram agrupados, categorizados e analisados. O questionário foi aplicado no momento posterior ao treino num dia qualquer da semana.

As pontuações das respostas foram categorizadas para uma maior interpretação e análise dos resultados, apresentando-se da seguinte maneira: nada (1 ponto), alguma coisa (2 pontos), moderado (3 pontos) e muito (4 pontos). Fazendo uma análise quantitativa das respostas, a soma dessas pontuações para cada declaração e/ou situação de medo ou vergonha presentes no questionário, conseguimos obter as maiores incidências destas decorrentes dos estados emocionais nas participantes da pesquisa, com bases nos índices percentuais.

Importante observar que as questões de número 4, 8, 9, 11, 12 e 14, apesar de iniciadas com as palavras “tenho medo de...”, referem-se ao sentimento da vergonha, pois tal sentimento é invocado pela situação da exposição frente as demais pessoas, ao estar exposto, ser objeto de observação dos olhos das outras companheiras da equipe e do técnico, ou até mesmo pela presença da torcida ou amigos(as) nos treinos, diretamente atrelado à vergonha. Por esse motivo, analisamos as duas situações – referentes ao medo e à vergonha – separadamente.

Resultados

As praticantes de voleibol, participantes desta pesquisa, apresentaram idade entre 19 e 29 anos, com média de 21,0 anos e desvio padrão de 3,16.

Ao analisarmos o estado emocional que refere-se ao sentimento de medo das sujeitas, na figura 1 pode-se verificar, através de valores percentuais, as incidências mais constantes apontadas pelas participantes da pesquisa de diversas situações de medo (declarações pertinentes ao questionário) que as mesmas podem ou costumam se deparar em situações de treino.

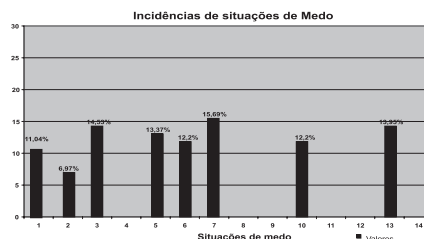


Figura 1. Gráfico com valor percentual das incidências referentes às situações e/ou declarações de medo das praticantes de voleibol.

Pelo primeiro gráfico, observamos que nenhuma situação de medo contida nas declarações no questionário despontou absurdamente. A situação em treino que apresentou maior incidência de medo pelas praticantes foi referente à declaração de número 7 do questionário (Tenho medo de me lesionar) com 15,69%.

Outras duas situações de medo presentes no questionário apontadas pelos sujeitos como frequentes no treinamento e que obtiveram, respectivamente, a segunda e a terceira maior incidência na análise dos questionários foram as declarações de número 3 (Tenho medo de não obter êxito), com 14,53%, e número 13 (Tenho medo de não poder render o que esperam de mim), também com 13,95%.

Uma última declaração de situação de medo que merece destaque refere-se à afirmação 5 do questionário (Tenho medo de ser rejeitado pelo meu grupo), com 13,37%.

Pensando agora nas situações referentes ao sentimento da vergonha, na figura 2 pode-se verificar, através de valores percentuais, as incidências mais constantes apontadas pelas participantes da pesquisa de diversas situações de vergonha (declarações pertinentes ao questionário) que as mesmas podem ou costumam se deparar em situações de treino.

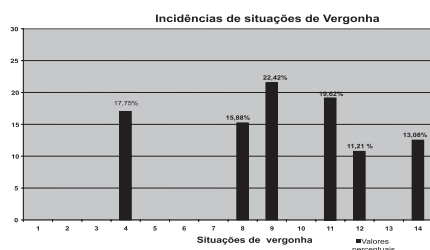


Figura 2. Gráfico com valor percentual das incidências referentes às situações e/ou declarações de vergonha das praticantes de voleibol.

Com base no segundo gráfico, percebemos que a situação de vergonha / exposição que maior apresentou valores percentuais foi a situação de número 9, “Tenho medo de ser incompetente na minha função”, com 22,42%. A situação de número 11 “Tenho medo de não poder resolver alguma situação” apareceu em segundo lugar, com 19,62% de incidência.

As situações de vergonha de número 4 “Tenho medo de me arriscar” e de número 8 “Tenho medo de fazer ridículo durante um treino” contidas nos questionários, apareceram consecutivamente em terceiro e quarto lugares com valores percentuais de 17,75% e 15,88%.

Por fim, as situações de número 14 “Tenho medo de falar com meus companheiros durante o treino” e 12 “Tenho medo de falar com meu técnico” apareceram em última instância nas análises de incidências das situações de vergonha, respectivamente com valores percentuais de 13,08% e 11,21%.

Discussão

O medo da lesão está presente em grande número nas pessoas praticantes de atividades físicas e atletas de rendimento esportivo, logicamente, porque uma lesão interrompe a prática da atividade por tempo indeterminado, e dependendo da lesão, o indivíduo pode ficar muito tempo afastado dos treinos (caso de atletas) ou das suas atividades físicas rotineiras (caso de praticantes sem visar o rendimento máximo). Além disso, boa parte dessas atletas já apresentou histórico de lesões, algumas até graves, o que justifica mais claramente a incidência dessa situação na prática da modalidade.

Em pesquisas feitas com relação ao medo em esportistas do futebol, Roffé⁶ também se

propôs a verificar quais seriam as situações de medo que os atletas (profissionais) desta modalidade se deparavam constantemente. O medo de se lesionar apareceu nas primeiras situações com maiores índices de medo, dentre as trinta situações possíveis.

Machado⁵ menciona que o próprio sentimento de medo pode causar lesões em atletas, devido às alterações no metabolismo energético (alterações fisiológicas e bioquímicas), o que causa aumento da tensão muscular (contrações involuntárias e falta de coordenação nos movimentos) e mudanças na composição corporal. Este sentimento de medo, além de poder contribuir para o acontecimento e/ou agravamento da lesão, pode prejudicar a recuperação do indivíduo e o seu retorno à prática da modalidade esportiva. Isto porque o mesmo pode vir a sentir medo de fazer novamente o(s) movimento(s) que propiciou a lesão.

Cratty¹ também enumerou uma série de situações nas quais atletas podem manifestar o sentimento de medo ou temores, e entre elas estavam o medo do fracasso, o medo da rejeição do técnico e o medo ou temor à dor e lesão.

Pensando nas duas situações de medo com maiores frequências apontadas pelas sujeitas, da maneira como essas declarações foram formuladas (“não obter êxito” e “não render”) acreditamos estarem diretamente relacionadas com a autoconfiança das participantes da pesquisa. Isso porque as duas declarações são afirmações nas quais dependem das ações (não especificadas, portanto não confundir com auto-eficácia) das praticantes e se apresentam como uma expectativa quanto ao resultado dessas ações. Na literatura, encontramos afirmações como a de Machado⁵, que a autoconfiança é uma alta expectativa de sucesso, e também Weinberg e Gould¹², que relatam que a mesma é a crença que se pode obter êxito e sucesso.

Thomas⁹ afirma que o medo pode ser combatido através da exploração da autoconfiança, pois a mesma pode despertar sentimentos como coragem, decisão e vontade. Roffé⁶ também associa a autoconfiança atrelada ao medo, ao descrever uma espécie de circuito, do modo como o medo pode ser instalado numa situação: o jogador arrisca, se equivoca, sente culpa (se arrepende), baixa sua auto-estima e autoconfiança, e todo

este processo desencadeia o medo de arriscar pelo resto da partida.

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

Roffé⁶ também afirma que quanto maior a autoconfiança, menor a insegurança, menor a ansiedade, menor a hostilidade, maior decisão, maior capacidade de arriscar e maior controle dos medos.

Quanto à última situação de medo destacada por nós, acreditamos que esta situação (medo de ser rejeitado pelo grupo) incide justamente devido às outras declarações de medo, ou seja, o medo da rejeição pode ser desencadeado devidamente pelo fato do não se obter êxito e de não render o esperado. E quando pensamos em modalidades coletivas, desenvolvidas com a formação de grupos, a necessidade de pertencer a esse grupo é muito grande para viabilizar a prática dos sujeitos. Por isso, credenciamos o fato do medo de ser rejeitado pelo grupo tenha aparecido também com grande incidência.

Em seguida, tabulamos os valores percentuais da distribuição dos sujeitos para cada resposta dos questionários referentes às incidências de situações de medo presentes nas participantes da pesquisa. Dentre as situações e/ou declarações de medo analisadas anteriormente (afirmações de número 3, 5, 7 e 13), podemos perceber que, excluindo a afirmação de número 13 (Tenho medo de não poder render o que esperam de mim), todas as outras apresentaram incidências no quesito “muito = 4” do questionário, com ênfase nas afirmações de número 7 (Medo de me lesionar), com percentual de 27,2%.

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

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

A única exceção que não foi analisada foi a situação de medo referente à declaração de número 10 (Tenho medo de ficar nervoso), pois, apesar de apresentar um percentual de sujeitos no quesito 4 = muito, sua incidência sobre o medo (conforme visto no gráfico 1 da Figura 2) não foi de destaque, justamente por apresentar quase que a metade dos sujeitos (45,4% dos sujeitos) no quesito de número 1 = nada.

Discutindo os resultados apresentados sobre o sentimento de vergonha, as duas declarações verificadas com maior porcentagem de incidência, entre as participantes da pesquisa, se referem à situação de vergonha classificada por La Taille³ como vergonha-meta, pois as sujeitas apresentam medo e, conseqüentemente, o sentimento de vergonha, por não conseguirem atingir uma meta ou superar um desafio.

As outras duas situações com maior incidência (medo de me arriscar / medo de fazer ridículo) se encaixam na classificação deste sentimento como vergonha-ação³, pois o sentimento de vergonha é instalado pelo simples fato de estarem sendo olhadas praticando uma ação ou fazendo algo, no caso, desempenhando suas respectivas funções dentro da equipe. Podemos considerar este quadro de vergonha, apresentado por essas duas situações acima, também como vergonha-padrão, pois o medo de arriscar e o medo de fazer ridículo podem “denunciar”, caso a ação não tenha o êxito esperado, uma falta de habilidade por parte da(s) atleta(s), e essa(s) se sentir(em) menos habilidosa(s) do que as demais companheiras, se sentindo fora do padrão do grupo e instalando-se assim, o sentimento de vergonha.

Pensando nas duas últimas incidências decorrentes da vergonha, podemos enquadrá-las na classificação da vergonha como

vergonha-pura (simplesmente por estarem sendo observadas) ou mesmo vergonha-ação (vergonha de terem que se comunicar com as companheiras de equipe e técnico)³.

Posteriormente, pudemos acompanhar as porcentagens de distribuição dos sujeitos para cada resposta, referente às incidências de situação de vergonha presentes no questionário. Esses dados simplesmente vêm reforçar as discussões feitas anteriormente, pois, conforme podemos observar, a situação de número 9 é a única que apresentou incidência de sujeitos no quesito 4 (muito) das respostas, com uma porcentagem de 27,2%.

As situações de número 9 e 11, classificadas como vergonha-meta (as que apresentaram maior incidência de vergonha conforme a figura 4 – gráfico 2) foram as que apresentaram menor distribuição de sujeitos no quesito 1 (nada) nas respostas dos questionários.

As situações de vergonha-ação e/ou vergonha-padrão (declarações de número 4 e 8 dos questionários) apresentaram a mesma porcentagem de distribuições de sujeitos para o quesito 1 (nada), sendo que a situação de número 4 (medo de arriscar) foi a que mais apresentou sujeitos no quesito 3 (moderado), com 27,2%. A situação 8 (medo de fazer ridículo) também apresentou sujeitos no quesito 3 (moderado), com 9,09%.

Fazendo uma última análise, as situações de número 12 e 14 classificadas como vergonha-pura e/ou vergonha-ação no sentido de comunicação entre as companheiras da equipe e entre elas e o técnico não apresentaram sujeitos nos quesitos 3 (moderado) e 4 (muito), com a grande maioria das participantes localizadas no quesito 1 (nada).

Considerações Finais

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

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

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

Analisando os dados sobre o sentimento de vergonha, apresentados diante dos resultados obtidos pela aplicação dos questionários, nos apoiamos em La Taille³ e consideramos as suas classificações para os vários tipos de situações nas quais o sentimento da vergonha pode ser instalado em um indivíduo.

Diante dos resultados, conseguimos perceber que a vergonha-meta foi a situação que mais apresentou índices percentuais de situação do sentimento de vergonha, diante das declarações 9 e 11 dos questionários, respectivamente “Tenho medo de ser incompetente na minha função” e “Tenho medo de não poder resolver alguma situação”. Acreditamos que este tipo de incidência se justifica, logicamente, pelo fato de qualquer equipe esportiva, assim como seus integrantes, possuírem metas e objetivos individuais e coletivos, e o não cumprimento ou alcance desses objetivos é sinônimo de temor para

atletas e praticantes de qualquer modalidade esportiva.

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

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

Com base nesta pesquisa, podemos perceber a grande proximidade entre os senti-

mentos de medo e vergonha que podem ser manifestados nos seres humanos, e a difícil tarefa que é estudar essas emoções nos indivíduos, principalmente tratando-se de atletas, que se encontram em um ambiente onde as emoções afloram constantemente.

Dessa forma, consideramos que o conhecimento desses estados emocionais (vergonha e medo), e a compreensão dos seus mecanismos de ação, e das situações em que eles se manifestam, podem representar para os profissionais da Educação Física e, também, psicólogos do esporte, uma possibilidade de equilíbrio diante das reações emocionais de seus atletas. Assim, eles poderão observá-las, compreendê-las e interpretá-las, intervindo da maneira correta para o manejo desse estado emocional.

Julgamos que os sentimentos de medo e vergonha merecem ser estudados com maior atenção por parte dos pesquisadores da área, por se tratar de sentimentos presentes nos seres humanos independente do contexto esportivo, da modalidade que está sendo praticada e da sua importância para os praticantes.

Referências Bibliográficas

1. Cratty, BJ. **Psicologia do Esporte**. 2. ed. Rio de Janeiro: Prentice Hall do Brasil, 1984.
2. Damásio, AR. **O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano**. 2ª ed. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.
3. La Taille, Y. **Vergonha: a ferida moral**. 2ª ed. Petrópolis: Vozes, 2004.
4. La Taille, Y. **Moral e Ética: dimensões intelectuais e afetivas**. Porto Alegre: Artmed, 2006.
5. Machado, AA. **Psicologia do Esporte: da educação física escolar ao treinamento esportivo**. São Paulo: Guanabara Koogan, 2006.
6. Roffé, M. **Psicología del Jugador de Fútbol**. Buenos Aires: Lugar Editorial S. A., 1999.
7. Roffé, M. Miedos y Presiones: una investigación con 200 futbolistas de diferentes culturas. **Lecturas: Educación Física y Deportes** [periódico on line]. 2006 97(11). Disponível em <URL:http://www.efdeportes.com.> [2006 mar 15].
8. Santiago, AG, González, MZ. El Miedo a los Aprendizajes Motores: factores implicados. **Lecturas: Educación Física y Deportes** [periódico on line]. 2002, 48(8). Disponível em <URL:http://www.efdeportes.com.> [2006 jan 08].
9. Thomas, A. **Esporte: introdução à psicologia**. Rio de Janeiro: Série Fundamentação, 1983.
10. Thomas, JR, Nelson, JK. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.
11. Vilani, LHP, Samulski, D. Família e Esporte: uma revisão sobre a influência dos pais na carreira esportiva de crianças e adolescentes. In: GARCIA, ES, LEMOS, KLM. (organizadores) **Temas Atuais VII: Educação Física e Esportes**. Belo Horizonte: Health, 2002. p. 09-26.
12. Weinberg, RS, Gould, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.