



# O MEDO NA GINÁSTICA ARTÍSTICA: TREINAMENTO E COMPETIÇÃO

---

Luiz Henrique Duarte<sup>1</sup>

Raul Alves Ferreira Filho<sup>2</sup>

Myrian Nunomura<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade de São Paulo – Brasil

<sup>2</sup> Universidade Presbiteriana Mackenzie – Brasil

**Resumo:** O medo é uma emoção presente no Esporte, podendo atingir níveis elevados a ponto de prejudicar o desempenho. O medo é freqüente na Ginástica Artística (GA), em função dos movimentos de alta complexidade e risco. Através de questionário respondido pelas atletas, este trabalho procurou analisar o medo nas situações de treinamento e competição. Os resultados indicaram que a principal causa do medo é a lesão; o aparelho que mais temem é a trave de equilíbrio; o medo prejudica seu rendimento em ambas as situações; as amigas são as pessoas com quem mais comentam sobre o medo; e as estratégias mais utilizadas são: pensamento positivo e manter a concentração. É importante que o treinador e as pessoas próximas aos atletas compreendam a manifestação do medo, procurando auxiliá-los de modo que ele não comprometa seu desempenho.

**Palavras-chave:** medo; Ginástica Artística; treinamento; competição.

## THE FEAR IN THE ARTISTIC GYMNASTICS: TRAINING AND COMPETITION

**Abstract:** Fear is an ever present feeling in our everyday life. In sports, such an emotion could grow to the extent that performance is hindered or compromised. In Artistic Gymnastics (AG), fear is constantly present due to the complex and risk-taking movements required by the everyday practice. The aim of this paper is to analyze the manifestation of fear in the context of competition and training. The results seem to show that (i) lesion is the major cause of fear among the gymnasts, (ii) the most threatening apparatus is the balance beam (iii) fear is harmful to their performance output, (iv) the gymnasts turn to their peers to talk about their fears (v) positive thinking and keeping one's focus are the most used strategies to overcome the fear. There was a significant difference between the fear in the context of competition and in the context of training. The coach and the people around the athletes should understand the manifestation of fear and give them support to prevent a hindrance to their success in the sport.

**Keywords:** fear; Artistic Gymnastics; training; competition.

## INTRODUÇÃO

O medo é um sentimento constantemente presente no nosso cotidiano. É um instinto primitivo do homem responsável em alertar para situações que ameaçam o nosso bem-estar. Convivemos com ele, tanto em situações simples e aparentemente inofensivas como medo de baratas até aquelas que colocam nossa vida em risco, como medo de assaltos. Assim, é essencial aprendermos a conviver com esse sentimento.

No Esporte não é diferente e ele sempre se manifesta em diversas situações, seja no esporte escolar, no esporte de lazer ou no esporte de rendimento (NISCHT e HACKFORT, 1980). Para a Psicologia, um ponto em comum entre as diversas ocorrências do medo é a incerteza sobre o resultado da ação ou de suas conseqüências.

A característica marcante da Ginástica Artística (GA) é a execução de exercícios de alta complexidade, a manifestação do medo é um evento que faz parte do cotidiano dos atletas. Para aumentar ainda mais a incidência do medo, os movimentos da GA envolvem vôo, rotação, suspensão e inversão, e são realizados em superfícies, alturas, e dimensões de espaço variadas (FEIGLEY, 1987). O medo é, freqüentemente, a maior barreira psicológica para o aprendizado e o sucesso na GA.

Haja vista a importância do tema, o objetivo do presente estudo foi detectar e analisar as diversas manifestações de medo na GA, em duas situações distintas: treinamento e competição. E, em segundo plano, verificar como a ginasta lida e transmite este sentimento para as pessoas de seu convívio diário, tais como técnico, família e colegas.

## REVISÃO DE LITERATURA

A palavra medo origina-se do latim *metus*, que significa temor. A psicologia define o termo como uma série de emoções que se baseiam na percepção, na expectativa ou na imaginação, associadas a um estado de excitação do organismo, que gera uma sensação desagradável ao indivíduo (HUBER, 2000).

O mecanismo de detecção do medo ocorre através das amígdalas, que são estruturas cerebrais localizadas na região temporal da caixa craniana, responsáveis por identificar as situações de risco ao organismo. Essas informações são enviadas ao hipotálamo, que é responsável pela iniciação das respostas do corpo, tanto físicas como psicológicas.

Huber (2000) observou três níveis de resposta ao medo: fisiológico-somático, subjetivo-cognitivo e de conduta. No primeiro nível de resposta, há estimulação do sistema nervoso simpático que aumenta a secreção de adrenalina e a freqüência cardíaca. A freqüência respiratória também se eleva para que haja maior reserva de oxigênio, assim como a sudorese e a capacidade de visão, em função da dilatação das pupilas. A seguir, o sistema nervoso parassimpático é ativado e mantém essas respostas pelo tempo estritamente necessário para que não ocorram prejuízos fisiológicos ao organismo. No nível subjetivo-cognitivo, produzem-se percepções cognitivas, juízos de valores e pensamentos, assim como aumento da sensibilidade e da percepção. Por fim, o nível que se refere à conduta será responsável em evitar as situações temidas. Hongler (1988) também detectou três níveis de reações: fisiológico, motor e verbal.

Acrescido ao medo propriamente dito, existem outros estados que estão diretamente ligados a ele: ansiedade, fobia e pânico. A ansiedade é um fator importante para se avaliar uma situação ameaçadora. Spielberg (apud Hongler 1988), vê na ansiedade uma tendência ao medo que está relacionada à freqüência com que uma situação que o desperta ocorre e a duração deste período. Por fobia, pode-se entender como “medo intenso ou irracional, sem um motivo, diante de objetos ou situações determinadas” (HUBER, 2000, p.26). Uma das características das fobias é que elas ocorrem pelo simples fato de se evocar o pensamento. Por último, o pânico que diz respeito à aparição brusca de um ataque de medo intenso, e que pode vir a ocorrer somente com estímulos psicológicos (HUBER, 2000).

## O MEDO NA GINÁSTICA ARTÍSTICA

Atualmente, o esporte atingiu um nível de exigência de rendimento tão elevado que os atletas se sentem, constantemente, pressionados. A pressão parte dos técnicos, da família, da torcida, do clube, dos patrocinadores ou até do próprio atleta. Somando-se à rotina de treinamento, às competições, às lesões e ao estresse, é possível e muito provável, que o atleta se sinta altamente exigido, chegando a ponto de sentir medo e estresse. Essa situação extrema pode, por consequência, levar ao abandono do esporte.

Essa pressão característica pode originar, em certos atletas, atitude de negação ao medo, pois crêem que se eles manifestarem essa resposta a situações de risco, de pressão e de estresse, entre outras, serão vistos como fracos e tolos ou os únicos do grupo a sentirem medo (FEIGLEY, 1987).

Em relação à incidência de lesões, o medo crônico pode gerar alterações no metabolismo energético e grande aumento de tensão muscular, causando mudanças na composição corporal do atleta, prejudicando sua performance e/ou recuperação de eventual lesão (EPIPHANIO e DE LUCAS, 2000). Heil (apud Epiphanio e De Lucas 2000), aponta o medo como fator muito importante no processo de ocorrência de lesão, devido às alterações que ele causa no organismo, tanto em seu estado de alerta quanto às suas respostas fisiológicas.

Em função da importância e do cuidado que este tema merece ao ser desenvolvido, Feigley (1987) observou seis tipos de medo que ocorrem com mais frequência na GA, quais sejam:

- medo realístico: ocorre em situações que envolvem risco físico ao ginasta, no qual as características individuais do ginasta podem influenciar no aparecimento, como através da sensibilidade à dor, por exemplo;

- medo do desconhecido: uma experiência nova e inédita, que pode ser frequentemente mais assustadora do que o resultado momentâneo, e tende a diminuir de acordo com a familiarização à situação com a qual o atleta terá de se deparar;

- ansiedade: medo indefinido, difuso ou crônico, que ocorre sem causa específica. Geralmente é manifestada pela sensação de que algo ruim irá acontecer. Esse medo deve ser enfrentado logo ao surgir, para que não se generalize e dificulte o seu combate;

- medo ilógico: frequentemente se relaciona a uma causa específica externa e ocorre em ginastas que sempre pensam de forma negativa, como “Eu nunca acerto os elementos na presença de meus pais” ou “Eu sempre me machuco ao tentar algum elemento novo”. Pensar assim é um meio de enfrentar os padrões de pensamentos ilógicos. O pensamento lógico é muito importante, pois os ilógicos impedem, frequentemente, a elaboração de soluções efetivas para superar o medo (ELLIS e HARPER, 1975);

- medo divertido: certas situações de risco produzem excitação e os atletas se sentem no controle de seus medos, ou no controle de alguém em quem confiam, podem se divertir com as situações e gostam de descrever tais experiências de maneira exagerada;

- medo do fracasso: a maioria das pessoas quer experimentar o sucesso sem ter o risco de enfrentar o fracasso, evitando eventuais constrangimentos. Todavia, é muito importante que o indivíduo já tenha vivenciado alguma espécie de fracasso.

O medo do fracasso foi estudado por Conroy (2004), que desenvolveu um modelo hierárquico dessa situação, entrelaçando a avaliação de uma situação ameaçadora com o potencial de fracasso da situação, pois há a ativação de esquemas cognitivos ou crenças associadas a consequências aversivas de falhas. De acordo com o autor, essa forma de medo é norteadada por cinco aspectos: medo de passar vergonha ou embaraço, medo da diminuição da auto-estima, medo da incerteza de um

acontecimento futuro, medo da perda de interesse de outra pessoa importante e medo de magoar alguém importante. O medo do fracasso pode ter implicações para o desempenho escolar, ambiente de trabalho e até para o desempenho esportivo (CONROY, 2001).

No esporte de rendimento é comum que se encontrem atletas manifestando um sentimento de negação do medo, pois a partir do momento em que é apresentada essa resposta a situações de risco, de pressão e de estresse, entre outras, aumenta a chance de serem vistos como fracos, tolos ou os únicos de seu grupo a sentirem medo (FEIGLEY, 1987; MASSIMO, 1990). Dessa maneira, o medo pode gerar determinadas formas de comportamento que têm a função de, consciente ou inconscientemente, ocultar um estado de medo (MACHADO, 2006).

Alguns autores atentam para o fato de o medo ser, freqüentemente, a maior barreira psicológica que dificulta o aprendizado de novos elementos, além de retardar o progresso de elementos já aprendidos (FEIGLEY, 1987; MASSIMO, 1990). Cartoni, Minganti e Zelli (2005) e Nunomura (1998) corroboram com Feigley ao citar estudos que indicam que o medo é um dos fatores responsáveis que comprometem o sucesso na GA, além de uma das possíveis causas de acidentes.

Apesar de este sentimento ser considerado como um empecilho ao desenvolvimento dos atletas na GA, é de extrema importância que se conservem algumas características essenciais do medo, responsável pelo estabelecimento de limites relacionados à manutenção do bem-estar e da segurança dos ginastas (BROCHADO, 2002).

## DETECÇÃO DO MEDO

É muito importante que os técnicos identifiquem os atletas que apresentam ou têm tendência à manifestação do medo, pois este pode comprometer a performance. Primeiramente, o técnico deve ter conhecimento e sensibilidade para diferenciar os diversos medos, pois, eles podem ser tanto prejudiciais quanto benéficos.

Evidências reportadas indicam que os técnicos erram, com freqüência, sobre a predisposição das respostas à ansiedade e ao medo (MARTENS, RIVKIN e BURTON, 1980; MARTENS e SIMON, 1976). O fato pode ser devido à crença do atleta de que medo e fraqueza têm relação. Assim, certos técnicos menosprezam tais manifestações e não auxiliam os atletas, eximindo-se de qualquer responsabilidade.

É preciso compreender que o medo nem sempre surge de uma situação óbvia. Assim, muitos sinais de medo prejudiciais manifestados pelos atletas podem passar despercebidos pelos técnicos, que estão envolvidos com os treinamentos e as competições. Martens, Rivkin e Burton (1980) identificaram certos sinais que indicam situações que caracterizam o medo, que podem surgir isolados ou simultâneos. Esses sinais podem ser: ausência ou atraso corriqueiro do ginasta justamente no momento de executar determinado elemento; tempo excessivo gasto, repetidamente, para aquecimentos ou treinamentos básicos; desistência durante a realização de determinada acrobacia; demonstração nítida de incapacidade em prestar atenção ou desvios de atenção freqüente; manifestação freqüente de comportamento não condizente ao contexto em que o ginasta se encontra, como raiva, ataques de riso, excesso de conversas; excesso de fadiga sem causa lógica; indícios de depressão sem causa lógica; constante manifestação de doenças ou lesões, especialmente lesões pequenas que são ignoradas ou que desaparecem quando o ginasta está brincando entre os amigos.

Ao contrário do que se imagina, o medo tem vários fatores positivos (FEIGLEY, 1987). As reações causadas pelo medo produzem, normalmente, resposta adrenérgica. A adrenalina pode resultar em ganho de força, de velocidade e do nível de alerta que, se associados ao domínio, podem melhorar o desempenho do atleta.

Portanto, ao se deparar com uma situação de alto risco, em que a conseqüência é incerta e dependem de si próprios para alcançar o sucesso, estimula-se o suporte para o desenvolvimento de sua auto-estima através da conclusão do desafio.

## ESTRATÉGIAS PARA CONTROLE DO MEDO

A manifestação do medo é comum em determinadas situações, pois tem relação com a defesa do bem estar. Para Dorner (apud Huber 2000, p.59), contra o medo “não se pode fazer nada, assim como não se pode fazer nada contra outros sentimentos como o amor. Quem tenta fazer algo contra o medo que sente, somente irá reprimi-lo ou aumentá-lo”.

Porém, quando essa situação se repete com muita frequência, torna-se passível de intervenção. As intervenções para os casos mais severos são realizadas por profissionais especializados como psicólogos e psiquiatras. Segundo a literatura, ainda não há conhecimento de abordagens sistemáticas específicas para o esporte (BROCHADO, 2002; KEMMLER, 1973; 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 os medos (HUBER, 2000).

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” (*naïv*). Dentro de cada uma dessas categorias, pode-se encontrar uma subdivisão referente à origem do controle, obtida através da auto-regulação ou regulação externa, e à sua orientação, relacionada à pessoa ou ao ambiente.

Machado (2006) exemplifica cada categoria da seguinte maneira: dentro da categoria *naïv*, um atleta se convence (auto-sugestão) de que é mais forte do que o adversário para não ficar com medo; o treinador convence os atletas de que seus adversários também são “gente como todo mundo”, para diminuir o medo. Ao se adotar o método científico, pode-se utilizar a dessensibilização sistemática, técnicas de relaxamento, de ativação, de *biofeedback*, técnicas de relaxação progressiva, treinamento autógeno, entre outros. Entretanto, as técnicas de controle científico devem ser realizadas por profissionais da área da Psicologia, pois exigem formação especializada.

Por serem mais simples de serem utilizadas, as abordagens cognitivas para a redução do medo são estratégias difundidas para o controle do medo. O nível de desarranjo emocional de uma pessoa é determinado, em grande parte, pela interpretação e avaliação de uma situação. Dessa maneira, é possível se criar condições para controlar, direcionar, ou reavaliar fatores subjetivos, provocadores destes sentimentos negativos, através de informações adicionais ou de auto-instrução (MACHADO, 2006).

Alguns métodos que se baseiam no tratamento cognitivo são citados por Huber (2000), como a utilização da imunização cognitiva. Através desse método, o indivíduo canaliza os pensamentos para outras direções que despertarão o medo, amenizando os pensamentos negativos. Assim, há uma modificação na perspectiva pela qual a situação é vista. Este método segue um princípio básico complementar a prática mental com auto-instruções, através da prática de exercícios responsáveis pelo controle dos sintomas físicos, tais como a taquicardia, a sudorese e a tensão muscular, e dos pensamentos que produzem uma resposta negativa.

A prática mental (PM) é uma estratégia bastante difundida na Ginástica Artística. A utilização do treinamento mental parece ser essencial para controlar as respostas físicas, mentais e comportamentais resultantes de situações causadoras de medo. Para cada situação específica, seja no treinamento ou na competição, os ginastas podem utilizar diferentes tipos de imagens mentais e diferentes conteúdos, através da memorização de aspectos do movimento, do controle da distração do equilíbrio dos estados emocionais, do aumento da autoconfiança e, até mesmo, da recuperação de lesões (BRANDÃO, 2005).

A PM auxilia muito na preparação de atletas iniciantes e de alto rendimento. Estudos demonstram que as estratégias mentais são utilizadas na superação de algumas situações causadoras de medo, através da visualização, do pensamento positivo e da concentração (ARNOLD, 1999; MASSIMO, 1990, 1981, 1977).

As estratégias para controle do medo serão necessárias para a vida do atleta, uma vez que o controle dessas situações irá torná-lo mais confiante e preparado para seu próximo desafio.

## MÉTODO

A pesquisa teve como abordagem uma análise qualitativa das situações propostas para o estudo, procurando captar não somente a aparência de um fenômeno, mas também sua essência. A interpretação dos dados teve como alicerce a percepção de um fenômeno no contexto, sendo produto de uma visão subjetiva apoiada em uma revisão de literatura aprofundada em torno do foco (TRIVIÑOS, 1987).

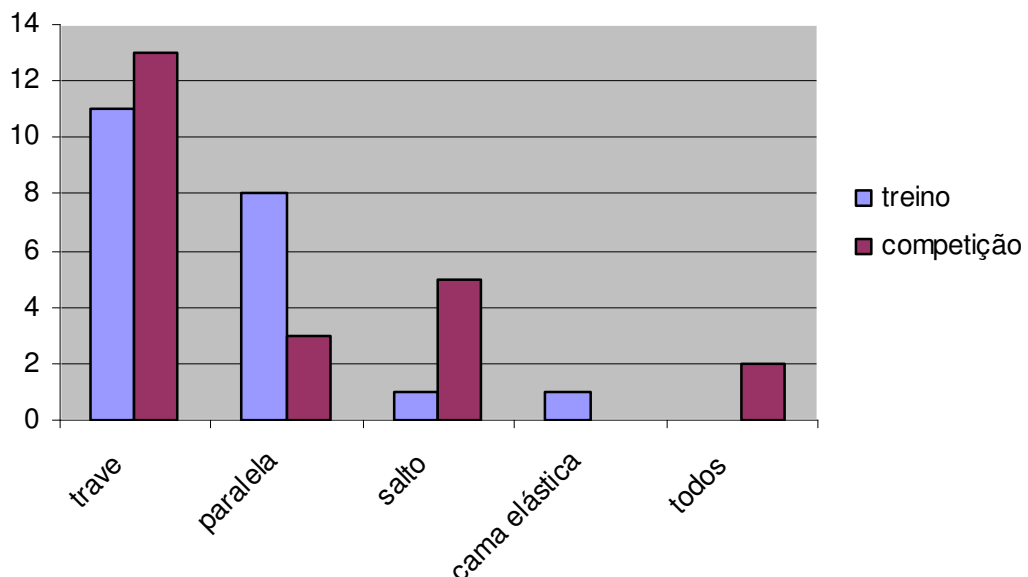
Foram distribuídos 20 questionários para as atletas femininas de clubes e academias de Ginástica Artística, de São Paulo e de Brasília, todas participantes do Campeonato Brasileiro de GA de 2001. As categorias participantes desta competição se encontravam na faixa etária entre 12 e 17 anos de idade.

Os dados foram coletados através de um questionário com respostas abertas. O instrumento continha oito questões para a situação específica de treino e as mesmas oito para a de competição. O questionário pretendia levantar situações vivenciadas pelas ginastas em treinos e competições, a fim de detectar e analisar as particularidades sobre as diversas manifestações de medo. As respostas foram ordenadas através da estatística descritiva, pautando-se na literatura para analisar especificamente cada questão.

## RESULTADOS

**Questão 1** - Em que aparelho você sente mais medo durante o treinamento?

Figura 1  
Aparelhos nos quais as ginastas apresentaram maior incidência do medo.



A trave de equilíbrio é o aparelho que mais desperta medo, tanto no treinamento como na competição. Um estudo realizado por Massimo (1990) com a participação de 65 ginastas entre oito e treze anos de idade, revelou que 56% das ginastas também responderam que a trave é o aparelho mais temido. Provavelmente, devido à própria natureza do aparelho, que possui 1,25 m de altura, 10 cm de largura e 5 m de comprimento, além da exigência de muita precisão e equilíbrio. Outra causa do medo pode ser em decorrência das quedas freqüentes, tanto no treinamento quanto na competição, pois a área de aterrissagem é muito reduzida e qualquer desvio pequeno na execução ocasiona desequilíbrio e queda no aparelho. Feigley (1987) também relatou grande incidência de medo na trave, relacionando-a com o medo de que seus pés escorreguem quando da realização de algum elemento e provoquem a queda.

Nas paralelas assimétricas a incidência do medo foi maior na situação de treinamento. No caso das barras paralelas assimétricas, a maior incidência na situação de treinamento pode ser ocasionada pelo grande volume de treino que este aparelho exige para a realização de uma série. Pela complexidade técnica, este aparelho exige das atletas grande empenho e esforço em sua rotina de treinos. Dessa maneira, para que um exercício seja acrescentado em uma série de competição, ele deve estar dominado. Para que esse exercício esteja dominado, foram necessárias inúmeras horas de prática, para que houvesse maior segurança em sua realização. Até que fosse alcançada esta segurança, a atleta experimentou, possivelmente, situações em que houvesse medo de escapar da barra, ou ainda bater os pés na barra. Assim, a situação de medo foi apresentada durante as sessões de treinamento, o que reduz sua incidência nas competições.

Ao contrário das barras paralelas, o salto é mais temido na situação de competição. Este fato pode ser evidenciado pela curta duração desta prova, pois em uma competição são realizados, somente dois saltos por atleta. Cada salto não ultrapassa dez segundos de duração. Com isso, a precisão é extremamente valorizada, impossibilitando a correção de algum erro durante a execução do salto. Em uma situação de treinamento, a atleta possui outras chances para corrigir o erro, o que a torna mais segura.

Com exceção das paralelas assimétricas, os outros aparelhos apresentaram maior incidência de manifestação de medo na situação de competição.

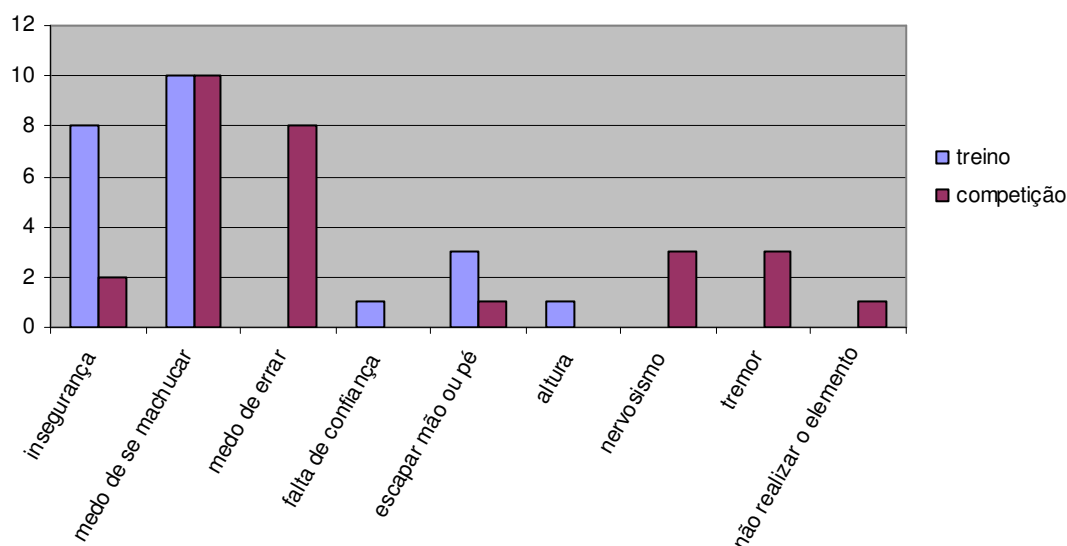
Para duas ginastas o medo surge em todos os aparelhos durante a competição. A situação competitiva, por si só, desperta ansiedade e nervosismo que, associados à obrigatoriedade de ser bem sucedida, tanto para fins de resultados individuais como por equipe, pode desencadear o medo de errar em qualquer um dos aparelhos.

O solo foi o único aparelho em que não houve manifestação do medo, em nenhuma situação, com exceção das duas ginastas citadas anteriormente, que sentem medo em todos os aparelhos. O fato pode ser devido ao solo ser o único aparelho em que se mantém maior tempo de contato com o chão. Nos outros aparelhos as ginastas estão em voo (salto e cama elástica), em suspensão ou apoio (paralelas assimétricas) ou em plano elevado (trave de equilíbrio), o que pode vir a ser um fator decisivo na manifestação do medo.

**Questão 2** - O que causa medo na execução de seus movimentos durante o treinamento?

Figura 2

Causas apontadas pelas ginastas como fontes de seus medos.



A lesão é a causa mais comum de medo entre as ginastas, que foi identificada em respostas como medo de escapar o pé ou a mão e medo de cair, situações possíveis de se lesionar.

O medo da lesão é praticamente comum a todas as modalidades esportivas e na GA ela se torna mais expressiva, pois é uma modalidade de alto impacto, que inclui saídas de aparelhos através de acrobacias realizadas em altura elevada, exige enorme esforço físico e repetições de elementos, entre outros fatores. O medo da lesão existe quando um ginasta perde a confiança na sua habilidade de realizar um exercício, com sucesso, em uma situação ameaçadora ou exigente (BANDURA, 1997; MAGYAR e CHASE, 1996).

A lesão é um traumatismo que provoca disfunção temporal ou permanente do atleta e que diminui sua capacidade de rendimento (EIPHANIO e DE LUCAS, 2000). A lesão causa dor, em maior ou menor grau, dependendo do caso, sendo repudiada por todos. Assim, espera-se que o fato seja demonstrado pelas ginastas, principalmente se considerarmos o medo realístico e que cada ginasta possui limiar de suscetibilidade à dor (FEIGLEY, 1987). Assim, ao sentir mínima dor, alguns ginastas já abandonam o elemento, o treinamento, ou até mesmo a modalidade, enquanto outros precisam de estímulo muito maior para manifestar tais atitudes. Nesses casos deve-se interferir com o uso de mais materiais de segurança, tais como colchões, por exemplo. Além do mais, o auxílio do técnico na realização de determinados elementos e de conversas com as ginastas são extremamente importantes, pois mantém a tranquilidade e a autoconfiança das ginastas.

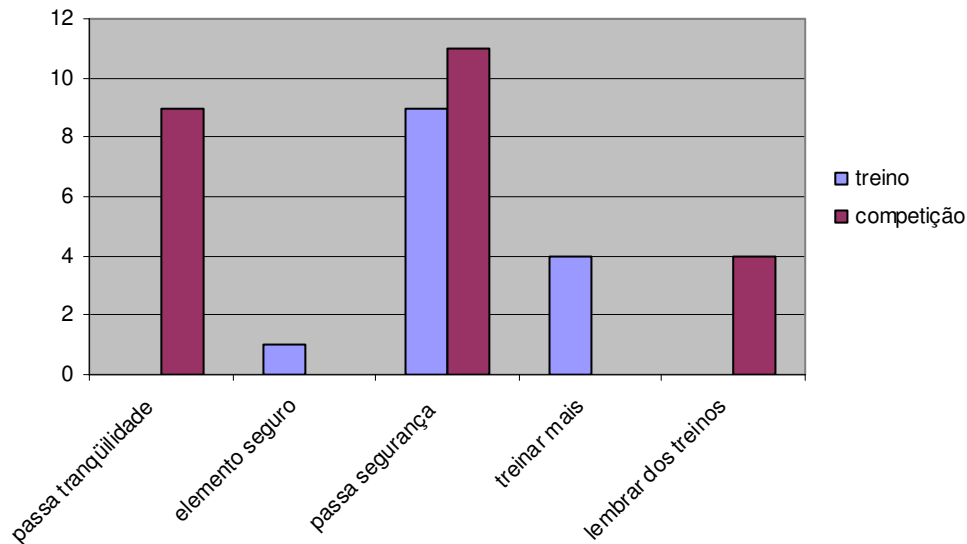
Outra resposta freqüente se referia a insegurança, principalmente no treinamento, que pode ser vista sob dois aspectos: físico, relacionado à falha do elemento, ou psicológica, em que a ginasta pode pensar que não é capaz de realizar o elemento. A insegurança pode estar relacionada, também, ao medo de errar, de não conseguir realizar um elemento específico, nervosismo e tremor.

A resposta “falta de segurança” poderia ser analisada de duas formas distintas: a insegurança em si própria (aspecto intrínseco) e no treinador (aspecto extrínseco). Massimo (1981) cita que o desenvolvimento da autoconfiança é fator importante para aliviar a sensação de medo, e que a participação do técnico neste momento é de extrema importância. Por fim, uma ginasta se referiu à altura como causa do medo, esclarecendo, ainda, que este se dá na barra alta das paralelas assimétricas.



**Questão 3** – Como seu treinador auxilia no combate ao medo durante o treinamento?

Figura 3  
Auxílio do treinador na convivência com seus medos.



O técnico irá exercer grande influência na vida do atleta, conforme suas atitudes e personalidades (SOBRINHO, MELLO e PERUGGIA, 1997). A relação entre técnico e atleta, dentre as relações existentes no ambiente esportivo, é considerada particularmente crucial. Esta relação é fundamental no processo de ensino, pois sua natureza irá, provavelmente, determinar a satisfação do atleta, sua auto-estima e suas realizações esportivas (JOWETT e COCKERILL, 2002, 2003).

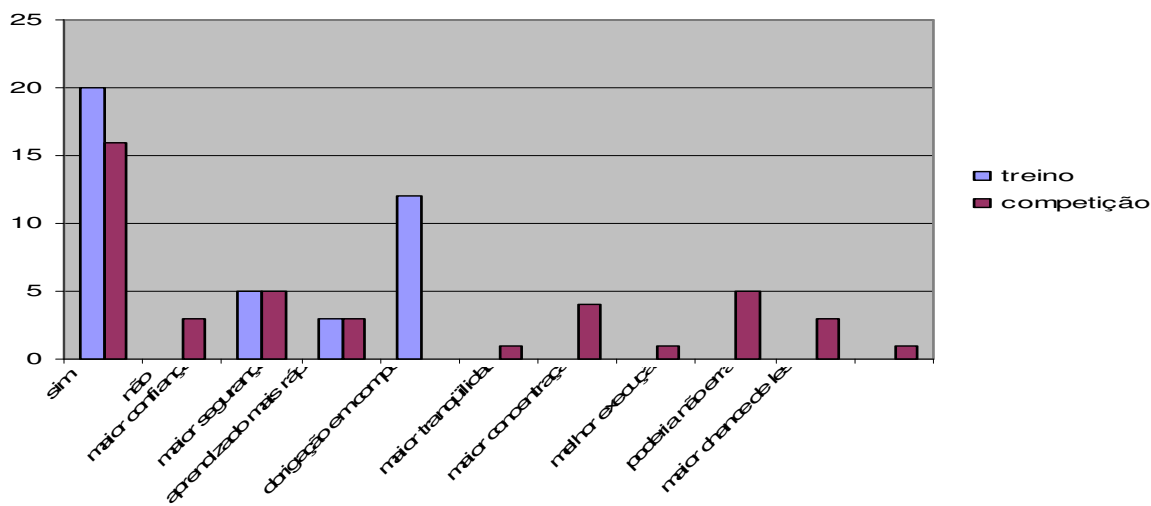
“Transmitir segurança” é o modo como os técnicos auxiliam as ginastas a conviver com o medo. Uma resposta isolada ressaltou que o técnico colabora através de “elogios sobre a performance” e quando enfatiza que a execução está correta e segura. Estas estratégias são utilizadas pelos técnicos possivelmente para lembrar as ginastas das sessões de treinamentos, nas quais conseguiram realizar o elemento em que estão apresentando o medo. Assim, a ginasta desvia a atenção do medo para a tentativa da realização correta do exercício. Esta estratégia pode ser comparada com estratégias cognitivas, nas quais há modificações nas tomadas de decisões. Nestas estratégias, acredita-se que seja possível criar condições para controlar, direcionar ou reavaliar subjetivamente fatores provocadores de medo, através de informações adicionais ou de auto-instrução (LAZARUS, 1966).

Além disso, foram observadas, certas atitudes do técnico, tais como incitar mais assiduidade nos treinamentos. Essas medidas demonstrariam que o técnico esclarece, ou ao menos tenta esclarecer, a importância do treinamento na obtenção de resultados positivos nas competições. Provavelmente, no sentido de tranquilizar as ginastas, o técnico recorre ao sucesso obtido anteriormente nos treinos quando da execução dos elementos e procura transferi-las para a competição.

**Questão 4** – Seu rendimento no treinamento seria melhor sem o medo? Por quê?

Figura 4

Relação entre o nível de medo das ginastas e seu desempenho.



Todas concordaram que se não tivessem medo seu rendimento seria melhor. Entretanto, na situação de competição, a maioria relatou que o medo é um empecilho na busca de bons resultados. Poucas responderam que seu desempenho seria o mesmo independente do medo, justificando-se que na competição, elas realizam os mesmos movimentos do treinamento e que estes já estão dominados. Provavelmente, essas ginastas conseguem manter a calma durante a competição, considerando-a como extensão do treino, em que elas terão que realizar os mesmos elementos a que estão acostumadas.

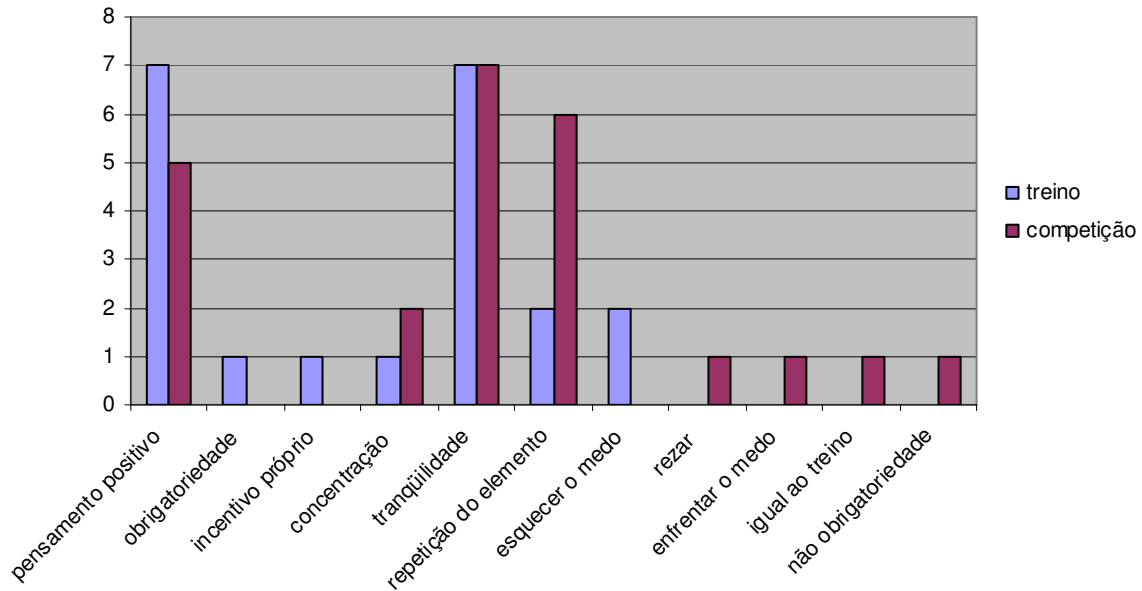
Sobre o prejuízo do rendimento devido ao medo, a resposta com maior frequência foi que, sem o medo, o aprendizado seria, com certeza, mais rápido. Feigley (1987) também constatou o fato, evidenciando o medo como a principal barreira psicológica responsável por impedir o aprendizado e, conseqüentemente, o desenvolvimento e o sucesso. Além de retardar o aprendizado de novos elementos, o medo retarda o aprimoramento daqueles já aprendidos.

As outras respostas demonstraram que as ginastas poderiam aumentar sua confiança e, assim, sentirem-se mais seguras. Certas ginastas reportaram que poderiam encontrar maior tranquilidade sem o medo, evidenciando que melhorariam os níveis de concentração. Outras demonstraram maior preocupação com o rendimento na competição, evidenciado em respostas como “evitaríamos quedas, e com isso poderíamos vencer”. Esses casos indicam a importância da otimização da performance para algumas ginastas, podendo ser causada tanto internamente (cobrança feita pela própria ginasta) quanto externamente (feita através do treinador, dos pais, e de outros participantes do ambiente).

Uma ginasta relatou certa preocupação com seu bem-estar físico, citando a probabilidade da ocorrência da lesão como fator que diminui seu rendimento.

**Questão 5** - Como você faz para superar seu medo no momento do treinamento?

Figura 5  
Estratégias utilizadas pelas ginastas no controle dos medos.



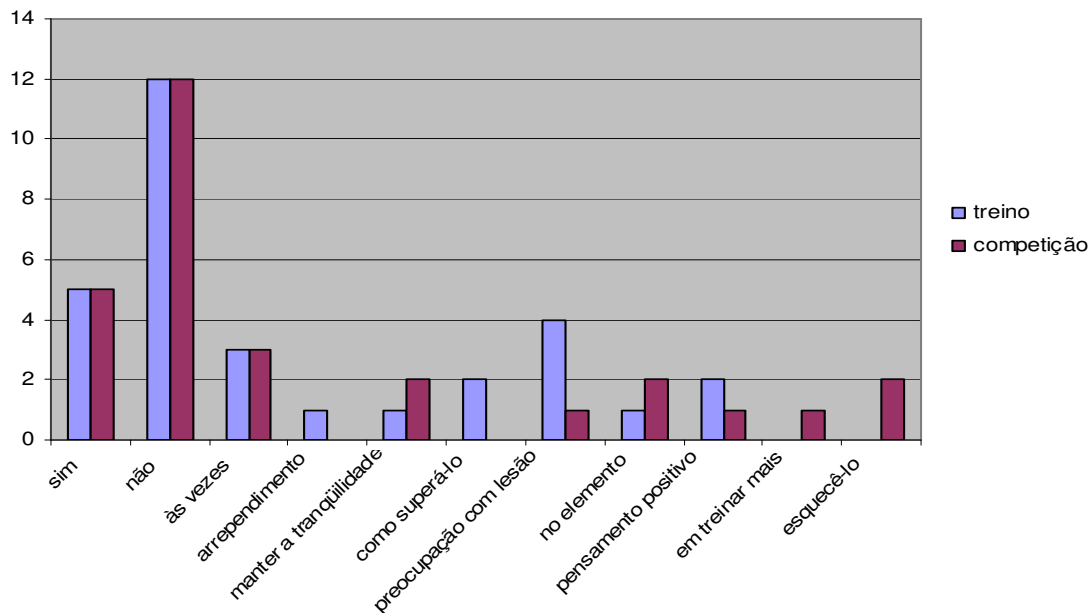
Um aspecto que chamou a atenção foi a grande incidência de duas estratégias: a utilização de pensamentos positivos e a concentração antes da realização do elemento. Esses dois recursos podem ser melhorados através da utilização de dois métodos de controle do medo. O primeiro relaciona-se à questão dos pensamentos positivos, que pode ser aprimorado através dos métodos citados por Huber (2000), descritos anteriormente.

O segundo diz respeito à utilização da prática mental, que provavelmente influenciará e melhorará a concentração, proporcionando muito mais confiança. Esta estratégia é utilizada tanto por iniciante quanto por atletas de alto nível, por ser de fácil assimilação. Além do mais, esta prática dispensa instalações, equipamentos e ainda evita o desgaste provocado pela prática física, se tornando uma aliada eficiente à prática esportiva (TEIXEIRA, 2005). Principalmente em competições, a utilização de um ensaio mental antes da execução física, com a representação da série que o atleta deve realizar, irá prepará-lo para a obtenção de um melhor desempenho (HALL, RODGERS e BARR, 1990).

**Questão 6** - No decorrer do dia, antes do treinamento, você pensa no que causa o medo? Em que você pensa?

Figura 6

Pensamentos sobre os medos no decorrer do dia.



Não pensar no medo ao longo do dia é um aspecto positivo, pois a ginastas não deixam esse medo “invadir” sua rotina diária e assim, não o transportam para outras situações não específicas da prática esportiva. Conseqüentemente, não se torna um caso de medo severo, o que seria caracterizado como fobia ou pânico. Em relação às ginastas que pensam sobre o medo ao longo do dia, todas que se referiram à situação de treinamento também fizeram menção à situação de competição. Ao contrário, nem todas as ginastas que pensam ao longo do dia, na situação de treino, apresentam o mesmo caso na situação de competição. O mesmo ocorre com as ginastas que pensam no medo às vezes. Isso pode ser causado pela maneira como cada ginasta lida com o medo e, mais especificamente, com a questão da competição, fazendo o que ela julga ser mais adequado ao seu caso.

Ao se considerar a característica do pensamento que se manifesta ao longo do dia, a resposta mais recorrente gira em torno da preocupação com a incidência da lesão. Em seguida, surgiram respostas como pensar que tudo correrá bem, caracterizado como pensamento positivo, apresentadas na execução do elemento e em como superar esse medo.

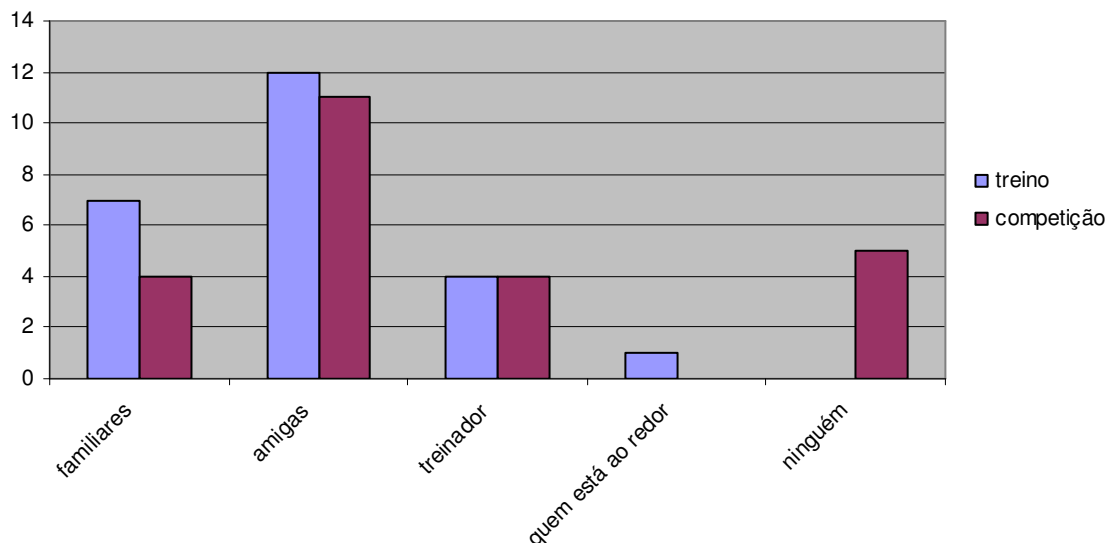
Em geral, essas respostas parecem ter as mesmas características da questão anterior. Portanto, pode-se dizer que ao longo do dia, aquelas que pensam em seu medo neste período, tentam criar ou utilizar estratégias para enfrentá-lo.

Outro fator que chamou a atenção é a manutenção do estigma da lesão. Algumas pessoas mantêm o medo de se machucar ao longo do dia. Dessa maneira, quando elas chegam ao treinamento ou à competição, seu medo torna-se ainda maior. Por isso, alguma atitude deve ser tomada para lidar com esse aspecto, talvez algum dos métodos de auto-ajuda mencionados anteriormente.

**Questão 7** - Você comenta com alguém sobre o medo no treinamento? Com quem?

Figura 7

Pessoas com quem comentam sobre seus medos



A maioria das ginastas respondeu que comentam sobre seus medos com suas amigas. Outras ginastas preferem comentar sobre a manifestação do medo com seus familiares. Por fim, com menor índice de incidência, foi respondido que comentam com o treinador, com quem está ao redor e simplesmente não comentam com ninguém.

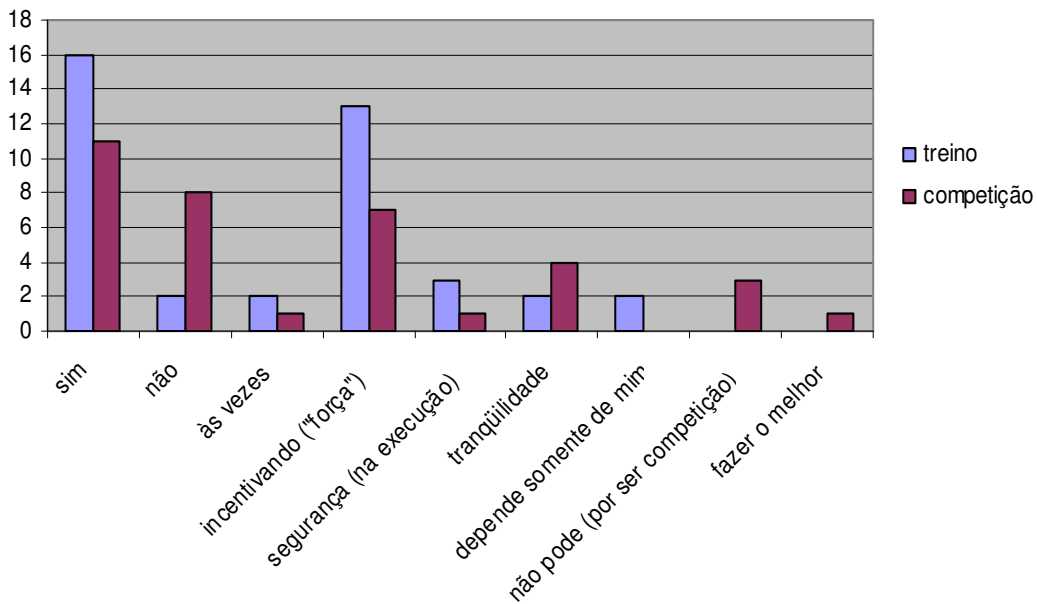
Massimo (1990) também observou em seu estudo, que somente 11 de 65 ginastas conversam sobre seus medos com seus treinadores. O fato pode ocorrer por três razões: o treinador pode menosprezar seu medo; a ginasta não quer parecer fraca; a ginasta não admite para si mesma qualquer fraqueza.

Com relação a esta questão, é importante observar que algumas ginastas, que comentam sobre o medo com algumas amigas, explicitam o fato delas serem “amigas da ginástica”. Ao participar do processo de treinamento voltado ao rendimento, as ginastas dependem de vinte a trinta horas de treino por semana. Dessa maneira, as atividades sociais que as ginastas participam estão centradas no esporte e em suas colegas. Portanto, as ginastas, provavelmente, deverão abdicar de outras atividades recreativas para se dedicar aos treinos (COGAN e VIDMAR, 2000). O fato pode ocorrer, talvez, devido ao convívio diário desse grupo, sendo que essas amigas entendem o que a ginasta está sentindo, ao contrário das outras amigas da escola, da rua, e de outros lugares.

**Questão 8** - Existe ajuda desta pessoa para você superar este medo? Como?

Figura 8

Auxílios prestados pelas pessoas com quem as ginastas comentam sobre seus medos



Esta questão tem relação com a anterior, indagando se a pessoa mencionada anteriormente ajudava a superar o medo e, se a resposta fosse positiva, como se dava essa ajuda. A maioria das respostas, principalmente aquelas relacionadas ao treinamento, demonstrou que essas pessoas auxiliavam na superação do medo. Em seguida, algumas respostas apontaram que não existe ajuda. Por último, poucas ginastas responderam que, às vezes, há alguma espécie de ajuda.

Sobre como a ajuda ocorre, a principal manifestação observada diz respeito à utilização da expressão verbal "força". A palavra funciona como uma espécie de *starter* para a ginasta, entendendo como "agora é comigo" ou "vamos lá", motivando-a na realização de um elemento ou da série. Apesar de não haver comprovação científica sobre essa forma de incentivo, por ser extremamente difundida, realmente mantém a ginasta mais concentrada, deixando-a mais confiante.

Outras respostas se referem à tranquilidade e à segurança, questões discutidas anteriormente. E mais, obtivemos respostas como "depende somente de mim" ou "devo fazer o melhor que posso", que são estímulos das próprias ginastas, caracterizadas como fator intrínseco. E por fim, uma ginasta relatou um fato característico da competição: "as pessoas que geralmente auxiliam a enfrentar o medo não podem estar presentes", algo que abala algumas ginastas.

As respostas demonstram que os momentos de treinamento e de competição diferiram muito entre si, principalmente com relação ao número de incidência destas respostas. Algumas delas surgiram em apenas uma das situações estudadas, enquanto na outra nem era feita menção. O fato revela que as preocupações, atitudes e necessidades da grande maioria das ginastas que participou da pesquisa dependem muito do contexto no qual estão inseridas em determinado momento. A partir de então, todas as pessoas que fazem parte do cotidiano das ginastas, tais quais familiares, amigos e, principalmente, o treinador, podem interferir na forma de lidar com seu medo, tomando-se as devidas precauções em interagir positivamente, e não agravar ainda mais a situação.

A constatação anterior demonstra que uma preparação psicológica realizada pelo treinador pode ser de grande ajuda. Esta preparação deve ser realizada tomando-se todos os cuidados necessários, principalmente em não invadir a área da psicologia

clínica. Assim, pode ser mais eficiente se houver colaboração dos familiares, amigos, enfim, daqueles que fazem parte do cotidiano das ginastas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como o presente estudo optou em analisar os dados através da abordagem qualitativa, procurando compreender um pouco mais o fenômeno do medo e suas manifestações na GA competitiva, é impossível afirmar que haja uma única solução para conseguir lidar com esse sentimento. Além disso, diversos especialistas que lidam com o tratamento da ansiedade e do medo, como Matheus e Marks (apud Nischt e Hackfort 1980), indicam aos seus pacientes que não combatam seus medos, pois eles têm que aprender a conviver e saber lidar com este sentimento. Estas indicações servem para nos nortear na tentativa de compreensão da situação que o atleta está passando, e não somente tentar pura e simplesmente eliminá-lo.

A pesquisa pôde explorar um pouco os fenômenos que envolvem a GA, contribuindo para essa modalidade, tão carente em estudos específicos, porém rica em incógnitas a serem desvendadas.

Os aparelhos que compõem a GA feminina puderam nos demonstrar como a especificidade de cada prova pode influenciar na manifestação do medo. Assim, dentro do ambiente da GA, o medo da lesão ainda é o medo que mais assola a prática das ginastas. Muitas das causas do medo levantadas na revisão de literatura confirmaram-se no relato dos sujeitos. As ginastas parecem conseguir perceber a manifestação do medo em sua rotina, pois mencionaram o fato do medo ter um papel prejudicial em relação aos seus rendimentos, tanto em treinos quanto em competições. Por isso, o aumento da autoconfiança das ginastas poderia torná-las mais focadas na prática da modalidade, e não em eventuais conseqüências de falhas ou acidentes. Estudos que abordassem mais detalhadamente as estratégias utilizadas pelas ginastas, tais como o auxílio de colegas, técnicos ou pais nessas situações, poderiam clarear um pouco mais as entrelinhas desse fenômeno.

Outro aspecto que mereceria estudo refere-se ao modo como os técnicos tratam o medo de seus atletas. Uma análise cuidadosa do relato dos mesmos configuraria em uma troca de experiência significativa para intervenções mais pontuais e assertivas. Neste estudo pudemos observar a importância dada pelas ginastas na participação do técnico no auxílio do controle de seus medos. Um passo importante seria buscar meios de intervenção, nos quais o próprio técnico pudesse utilizar meios para auxiliar seus atletas nestas situações.

Esperamos que nosso estudo configure-se em convite a novas investigações sobre o medo, pois acreditamos que as causas e as intervenções diferem de acordo com o nível de habilidade, gênero, nível de experiência, entre outras variáveis.

## REFERÊNCIAS

- ARNOLD, A. **Dealing with fear**. USA Gymnastics, May/June, 1999. Site [www.usagymnastics.org/publications/usa-gymnastics/1999/3/deal-fear.html](http://www.usagymnastics.org/publications/usa-gymnastics/1999/3/deal-fear.html), acessado em 23/04/2003.
- BANDURA, A. **Self-efficacy: The exercise of control**. New York: W. H. Freeman, 1997.
- BRANDÃO, M.R.F. Aspectos psicológicos da Ginástica Artística. In: NUNOMURA, M.; NISTA-PICCOLO, V.L. (org.) **Compreendendo a Ginástica Artística**. São Paulo: Phorte Editora, p.107-117, 2005.
- BROCHADO, M.M.V. O Medo no Esporte. **Motriz**, v.8, n.2, p.69-77, 2002.
- CARTONI, A.C., MINGANTI, C. e ZELLI, A. Gender, Age, and Professional-Level Differences in the Psychological Correlates of Fear of Injury in Italian Gymnasts. **Journal of Sport Behavior**, v.28, n.1, 2005.
- COGAN, K.D. e VIDMAR, P. **Gymnastics**. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc., 2000.

- CONROY, D.E. Fear of Failure: An Exemplar for Social Development Research in Sport. **Quest**, v. 53, p.165-183, 2001.
- \_\_\_\_\_. The unique psychological meanings of multidimensional fears of failing. **Journal of Sport e Exercise Psychology**, v.26, p.484-91, 2004.
- ELLIS, A.; HARPER, R.A. **A new guide to rational living**. Eglewood Cliffs: Prentice-Hall Inc., 1975.
- EPIPHANIO, E.H.; DE LUCAS, R.D. Aspectos psicológicos relacionados à prevenção e recuperação de lesões no esporte. **Investigação**, v.2, n.2, p.25-30, 2000.
- 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.
- HALL, C.R.; RODGERS, W.M.; BARR, K.A. the use of imagery by athletes in selected sports. **The Sport Psychologist**, v. 4, n.1, p. 1-10, 1990.
- HONGLER, R. El stress y el miedo en deporte. **Revista de Entrenamiento Deportivo**. v. 2, n.4, p. 20-31, 1988.
- HUBER, A. **El miedo**. Madri: Acento Editorial, 2000
- JOWETT, S.; COCKERILL, I.M. Incompatibility in the coach-athlete relationship. In: COCKERILL, I.M. (ed.) **Solutions in Sport Psychology**, p.16-31. London: Thompson Learning, 2002.
- \_\_\_\_\_. Olympic medalists` perspective of athlete-coach relationship. **Psychology of Sport and Exercise**, v.4, p. 313-331, 2003.
- KEMMLER, R. **Psychologisches Wettkampftraining**. München: BLV, 1973.
- LAZARUS, R.S. **Psychological stress and the coping process**. New York: McGraw-Hill, 1966.
- MACHADO, A.A. **Psicologia do Esporte: da Educação Física Escolar ao Esporte de Alto Nível**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.
- MAGYAR, M.; CHASE, M.A. Psychological strategies used by competitive gymnasts to overcome fear of injury. **Technique**, v.16, n.10, 1996.
- MARTENS, R.; RIVKIN, F.; BURTON, D. Who predicts anxiety better: coaches or athletes? In: NADEAU, C.; HELLIWELL, W.R.; NEWELL, K.M.; ROBERTS, G.C. **Psychology of Motor Behavior and Sport**. Champaign: Human Kinetics Press, p.102-130, 1980.
- MARTENS, R.; SIMON, J.A. Comparison of three predictors of state anxiety in competitive situations. **Research Quarterly**. n. 47, p.381-387, 1976.
- MASSIMO, J. What am I afraid of? What do I do about it? Who do I tell?. **Technique**, v.10, p.40-41, 1990.
- \_\_\_\_\_. I'm afraid to, etc. cont. **International Gymnastics**, May, p.56-57, 1981.
- \_\_\_\_\_. Psychology and the gymnast. **International Gymnastics**, December, p. 55-57, 1977.
- NISCHT, J.R.; HACKFORT, D. Stress in Schule und Hochschule – eine handlungspsychologische Funktionsanalyse. In: NISCHT, J.R. **Streil**. Bern: Huber, 1980.
- NUNOMURA, M. Segurança na Ginástica Olímpica. **Motriz**, v.4, n.2, p.104-108, 1998.
- SOBRINHO, L.G.P.; MELLO, R.M.F.; PERUGGIA, L. Influências de pais, técnicos e torcida. In: MACHADO, A.A.(org.) **Psicologia do Esporte: temas emergentes I**. Jundiaí: Ápice, 1997.
- TEIXEIRA, L.A. Aprendizagem de habilidades motoras na Ginástica Artística. In: NUNOMURA, M.; NISTA-PICCOLO, V.L. (org.) **Compreendendo a Ginástica Artística**. São Paulo: Phorte Editora, p. 77-107, 2005.
- THOMAS, A. **Einführung in die Sportpsychologie**. Göttingen: Hogrefe, 1978.
- TRIVIÑOS, A.N.S. **Introdução à pesquisa em Ciências Sociais: a pesquisa qualitativa**. São Paulo: Atlas, 1987.



**Contatos**

Universidade de São Paulo  
Fone: 11- 2501-8433  
Endereço: Rau Dr. Neto de Araújo, 187 - Ap.143 Vila Mariana-sp CEP- 04111-000  
E-mail: [raulfilho@mackenzie.com.br](mailto:raulfilho@mackenzie.com.br)

**Tramitação**

Recebido em: 11/12/07  
Aceito em: 28/08/08