

## MEDO NO ESPORTE

Algumas pessoas pouco familiarizadas com o esporte, a relação entre “medo” e “esporte” pode assemelhar-se estranha, principalmente quando se entende esporte como algo mais amplo, como uma forma de desempenhar as necessidades de saúde. O medo no esporte pode variar, tanto na motivação, como na intensidade, na qualidade, e que ele não se limita ao esporte de competição. O que é comum a todas essas formas de medo é que existe dúvida em relação ao resultado da ação ou às suas conseqüências.

Segundo Lavoura (2008), o medo é um resultado da insegurança do atleta, causada pela percepção da capacidade da pessoa em superar obstáculos e exigências do momento esportivo. Esse medo por antecipação será proporcional ao valor negativo atribuído pelo atleta às conseqüências, e pode acompanhar o estado de ansiedade. Simultaneamente, o medo será cada vez mais intenso na medida em que o desenvolvimento da ação é inseguro.

O medo sentido subjetivamente por meio da tensão, nervosismo e opressão. A pessoa medrosa apresenta um comportamento perturbado pela apreensão do fracasso e coloca em questão suas capacidades, interferindo em seu rendimento, podendo ser considerado uma das emoções mais negativas de um atleta.

Para Machado (2006), é uma das piores situações que o atleta pode se defrontar, pois, nem sempre, o fracasso pode ser evitado e, por isso, ele pode gerar ansiedade, tensão e outras reações do organismo.

No esporte o medo pode causar um número alto de incidências de lesões, já que pode gerar alterações no metabolismo energético, causar aumento da tensão muscular e mudanças na composição corporal. Todas essas alterações podem prejudicar o desempenho e, até mesmo, a recuperação dos atletas.

O autor Roffé (1999), fez um estudo com jogadores de futebol, listou trinta situações, nesta modalidade esportiva, que direta ou indiretamente podem provocar medo nos atletas. De todas as situações, as que encabeçaram a lista foram: medo de perder, medo de fracassar, medo de ganhar, medo de se obter êxito e medo de errar. O medo de lesionar-se também aparece com evidência.

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

Pensando nas maneiras de enfrentar o medo, encontram-se distintas possibilidades para tal, assim como, para outros casos de outras perturbações, como ansiedade, fobias e estresse.

É necessário que se entenda que os medos não constituem uma falha da natureza humana, mas sim, que demonstram a existência de um poderoso sistema de

vigilância e alarme, despertando os indivíduos de possíveis perigos e, com isso, aumentando a proteção e mantendo a preservação da espécie humana.

Porém, deve-se ficar bem claro que o medo não pode deixar de existir na vida do ser humano. O que deve fazer é superar o sentimento de ameaça causada pela emoção medo. Sempre vão existir objetos de medo a serem enfrentados em nossas vidas, sendo que o ser humano não dar conta de controlar, prever ou julgar todos os fatos futuros, originados do desconhecido a ser vivido.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BROCHADO, M. M. V. **O medo do esporte**. Universidade Estadual Paulista, pesquisa feita no site <http://www.rc.unesp.br> em 17 de setembro de 2010, às 23h 23min.

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

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

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



**Leandro Pereira da Costa**

Professor de Educação Física e Personal Trainer graduado pela Universidade Federal do Amazonas - UFAM. Registrado ao CREF8.

Contato: (92) 9101-4708 / 3673-1498.

E-mail: [leandrocosta77@hotmail.com](mailto:leandrocosta77@hotmail.com)