

Resumo de Dissertação de Mestrado

Estados Emocionais: a investigação do medo no contexto esportivo

Tiago Nicola Lavoura
Unesp/IB Campus de Rio Claro SP

Por meio de uma pesquisa qualitativa, utilizando-se a técnica de história de vida e análise de conteúdo temático, este trabalho teve o objetivo de investigar as situações ou acontecimentos que podem desencadear nos atletas o sentimento de medo, como tais indivíduos reconhecem tal sentimento em seus contextos esportivos, e lidam com ele para que o mesmo não prejudique ou interfira na *performance* esportiva. Participaram deste estudo 10 indivíduos das modalidades *mountain bike* e canoagem. Como resultados, obtivemos: a) as situações ou acontecimentos, que podem desencadear o sentimento de medo, foram: quanto ao aspecto pessoal, como por falta de habilidade ou técnica, e devido ao julgamento social; quanto ao aspecto ambiental, como devido a um trecho difícil, uma corredeira forte e devido ao trajeto; quanto aos aspectos de competição, como devido à competitividade, devidos aos adversários, devido à dúvida quanto ao resultado, devido à importância da competição e devido à cobrança; b) o reconhecimento, por parte dos participantes, do sentimento de medo, se deu da seguinte forma: medo de cair, medo de se machucar, medo de descida, medo de ser atropelado, medo de se acidentar, medo de não vencer, medo de ser julgado, medo do desconhecido, medo de morrer, medo do trajeto, medo do futuro, medo da incerteza, medo de errar, de fracassar, de perder, medo do resultado, de não classificar e medo de não alcançar um objetivo; c) ao analisarmos algumas emoções que permeiam os atletas, na prática das modalidades, encontramos: estados afetivos positivos, como confiança, motivação, entusiasmo, felicidade e prazer; e estados afetivos negativos, como desânimo, solidão, decepção, raiva, nervosismo, tensão, apreensão, ansiedade, medo, insegurança e pressão; d) ao observar as definições que os atletas davam para sentimento de medo, evidenciamos: algo desconhecido, incerteza, dúvida, desconfiança, medo físico, medo psicológico, instinto de sobrevivência, sensação desagradável, desconforto, estado de grande tensão, apreensividade diante de uma dificuldade, incapacidade e insegurança; e) ao verificarmos as estratégias utilizadas para a superação do sentimento de medo, encontramos: lembrar bons resultados, buscar o pensamento positivo, aumentar o sentimento de capacidade, afastar pensamentos negativos, procurar sentir-se seguro, relaxar, buscar sentir-se confiante, utilizar técnicas de relaxamento, entre outros. Neste sentido, evidencia-se que o medo é uma emoção que, constantemente, se faz presente no contexto esportivo, recebendo diferentes representações e interpretações dos atores sociais, assim como a grande diversidade e complexidade dos estados emocionais, na prática esportiva, entendendo-se que, quanto maior sua exigência, quanto maior o nível de desempenho exigido dos atletas, maior a dinâmica destes estados afetivos, e a sua influência na *performance* dos mesmos.

Palavras-chaves: Estados emocionais. Medo. Contexto esportivo.

Orientador: Afonso Antonio Machado

Lavoura, T. N. Departamento de Educação Física, Mestre em Ciências da Motricidade (Pedagogia da Motricidade Humana), UNESP - Rio Claro-SP.

e-mail: nicolalavoura@uol.com.br