

O MEDO PRÉ-COMPETITIVO EM ESPORTISTAS DO TAEKWONDO

Ana Kariny Cabral Araújo
Gustavo Henrique Gonçalves e Silva
Lívia Fernandes de Queiroz
Emerson Dias Batista
Ellen Catherine Félix de Souza
Iara dos Santos Barbosa da Silva
Raphael Moura Rolim

Centro Universitário Facex – Unifacex

RESUMO

Este texto apresenta uma discussão sobre o impacto emocional do medo proveniente de diversos fatores externos e internos em esportistas de taekwondo, e como interfere negativamente no desempenho do atleta em situações pré-competitivas. A pesquisa é do tipo *ex-post-facto* e o instrumento utilizado para coleta de dados foi o “*Test de los miedos del futbolista*” (ROFFÉ, 2004), tendo como objetivo central identificar qual o tipo de medo mais frequente. O meio utilizado de aplicação foi um formulário adaptado do *Google Drive*® e enviado via *Facebook*®. Para isso, utilizamos uma amostra de 16 esportistas, homens e mulheres, com faixa etária de 18 a 43 anos e tempo de prática de 1 a 15 anos. Partindo desse propósito, apresentaram-se os tipos de medos conhecidos e buscou identificar qual deles é mais comum entre os atletas dessa modalidade. Após essa análise, é possível verificar os motivos que levam ao surgimento dessa emoção e, então, partir para uma orientação técnica e psicológica adequada para tensões relacionadas aos aspectos discutidos.

Palavras-chave: Psicologia do esporte. Medo no esporte. Taekwondo.

THE PRE-COMPETITIVE FEAR IN TAEKWONDO ATHLETES

ABSTRACT

This paper discusses about the emotional impact of fear from various external and internal factors in the taekwondo athletes and how it interferes on the athlete performance in pre-competitive situations. The type of research is an *ex-post-facto* and the validated instrument used for data collection was the “*Test de los miedos del futbolista*” to identify the most frequent type of fear. For the application of the tool was used *Google Drive*® form and sent via *Facebook*® for invite the subjects. In this work we used a sample of 16 athletes, men and women, with ages ranging from 18 to 43 years and practice time of 1 to 15 years. Data will show the different fear types presented and sought to identify which of them is most common among athletes of this modality. Afterwards, it will be possible to verify the reasons that lead to this emotion state, then, forward to a suitable technical and psychological orientation.

Keywords: Sports Psychology. Fear in the sports. Taekwondo.

INTRODUÇÃO

O caminho das mãos e dos pés que voam, esse é o significado do termo “taekwondo”, a arte marcial coreana que era praticada pelo exército na antiguidade daquela região. Como esporte olímpico, o taekwondo participou das olimpíadas de Seul (1988), ainda como esporte-demonstração, o mesmo ocorrendo em Barcelona (1992), para então, se tornar efetivo como esporte competitivo nas olimpíadas de Sidney (2000). A primeira medalha conquistada pelo Brasil, em Jogos Olímpicos, aconteceu em Pequim (2008), obtida pela brasileira Natália Falavigna. Desde então, pelo processo de constante esportivização do taekwondo, essa modalidade de luta tem sido cada vez mais praticada em nosso país (REIS e GARCIA, 2011).

Fenômeno de marcante universalidade, o esporte representa um modelo de realidade psicossocial caracterizado pela busca de ascensão e/ou reconhecimento social (SIMÕES; CONCEIÇÃO; CORTEZ, 2009). Constituído em um ambiente que requer esforços sobre-humanos e pressões seja ela proveniente de vários fatores, como familiares, treinadores, entre outros e, associadas à imprevisibilidade ligada aos jogos, ocasiona-se o desencadeamento de diversos tipos de aspectos emocionais negativos, como o medo. Isso ocorre porque os esportistas respondem de maneira diferente aos estímulos externos durante a competição. A pressão de um jogo fora de casa, bem como um alto nível de estresse e de ansiedade são transferidos para a área emocional e, em decorrência disso, este aspecto deve estar bem preparado, a fim de não interferir no rendimento ao longo da competição (FABIANI, 2008).

Antes da competição, o esportista se depara em um estado de intensa carga psíquica, denominado “estado pré-competitivo”. De acordo com Samulski (2002, p. 117):

Esse estado se caracteriza, sob o ponto de vista psicológico, pela antecipação da competição e, conseqüentemente da antecipação das oportunidades, riscos e conseqüências. Nesta fase intervém frequentemente medo e temores. Estes temores não só se manifestam em processos cognitivos, mas também, podem produzir reações motoras.

A palavra “medo”, oriunda do latim *metus*, é utilizada em seu uso moderno, em geral, quando uma situação é verificada como tendo conseqüências negativas, sobre o qual uma pessoa antecipa algo, logo, a ênfase centra-se mais na avaliação cognitiva, do que na reação emocional (YAFFÉ, 1987/1998 apud REMOR, 2000).

Segundo Lavoura (2008) e Machado (2006), o medo é uma emoção primitiva e natural de qualquer ser humano, importante para manter nosso estado de alerta em situações novas, desconhecidas do ser. O estado emocional conhecido como medo, é desencadeado no sistema nervoso central, quando submetidos a uma situação de perigo iminente, sendo capaz de destruir a harmonia do ser (MACHADO, 2006).

Lavoura (2008) traz considerações importantes sobre o medo, afirmando que existe o medo patológico e o medo natural. O primeiro é capaz de fazer o ser reagir de forma irreal à situação, condicionando seu medo exageradamente, prendendo o indivíduo em um falso mundo, aquele que ele definiu como ameaçador. Já o medo natural é saudável, servindo como uma espécie de “freio” diante de uma situação desconhecida, alertando algum perigo ou ameaça. O autor ainda relata que é possível reconhecer o medo natural do medo patológico a partir da sua percepção (sentimento), se impede ou limita atividades e a desenvolver suas capacidades.

De acordo com Machado (2006), a reação no medo apresenta três níveis de percepções: a fisiológica, motora e verbal. Na primeira, o indivíduo tem alteração na frequência cardíaca e respiratória, na pressão arterial, na atividade cerebral, e demais. Lavoura (2008) diz que essas reações ocorrem devido a adrenalina na corrente sanguínea. Na segunda, a reação motora, o indivíduo tem contrações musculares traduzidas em gestos e expressões e/ou ações que tenham finalidade de modificar a situação. Por último, a reação verbal “compreende os mecanismos perceptivos, cognitivos e emocionais que o indivíduo estressado utiliza para expressar-se verbalmente” (MACHADO, p. 73, 2006).

O medo, apesar de um conceito único, é dividido em vários tipos. No âmbito esportivo, Feigley (1987) realizou um estudo com ginastas e classificou os medos em seis tipos diferentes. Apesar de o estudo ter sido realizado com praticantes da ginástica artística, os medos a seguir classificados são frequentemente observados em diferentes modalidades esportivas:

- *Medo realístico*: ocorre em situações que envolvem risco físico ao esportista, no qual as características individuais dele 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 esportista 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 enfrentando 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 esportistas que sempre pensam de forma negativa.
- *Medo divertido*: certas situações de risco produzem excitação e os esportistas 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 experiência 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.

Segundo Brochado (2003), o medo pode ser identificado ou avaliado de diversas formas, considerando indicadores fisiológicos ou psicológicos. No entanto, dados fisiológicos não refletem diretamente o medo, mas têm que serem interpretados.

Destacando alguns fatores fisiológicos que podem ser desencadeados a partir do medo, podemos citar: a frequência cardíaca, a pressão arterial e a frequência respiratória, esses seriam os indicadores mais adequados e acessíveis para a avaliação do medo. Em situações de estresse, de perigo e também de medo, pode-se observar uma elevação da frequência cardíaca (BIRBAUMER, 1975 apud BROCHADO, 2003), porém, segundo Udriș (1976, apud BROCHADO, 2003), não é possível prever esta modificação, da mesma forma que se faz em relação à sobrecarga física.

Lavoura (2008) diz que as alterações fisiológicas do medo no esporte são as mesmas do dia a dia. O que há de diferente são os estímulos que os esportistas recebem para terem estes sentimentos, como o medo do fracasso, do vexame social, a contusão, etc. Segundo o autor, o medo nos esportes é resultado da insegurança do indivíduo, que no caso deste estudo, é o praticante do taekwondo. O medo de fracassar, segundo Machado (2006), é um dos piores sentimentos. Ainda segundo Lavoura (2008), o medo pode atrapalhar o desempenho e diminuir as capacidades. Assim, o esportista sentirá dificuldades em realizar os movimentos técnicos, já que suas capacidades estão sendo anuladas pelo sentimento. Para o autor, a autoconfiança deve ser explorada, pois a mesma ajudará no processo de coragem, vontade e decisão.

Roffé (1999 apud LAVOURA, 2008) realizou uma pesquisa em jogadores de futebol, e com isso elaborou uma espécie de circuito de como ocorre nas partidas o sentimento de medo: o jogador arrisca e erra, sente a culpa, baixa a autoestima e a autoconfiança, e a partir disso tem medo de arriscar em todo o resto da partida. Nos esportes e lutas, como o taekwondo, onde há muitas estratégias e situações de risco (de errar), também pode ocorrer o mesmo processo. O esportista está junto com sua equipe, erra alguma situação após arriscar e, após isso se inibe da luta, não querendo mais arriscar. O processo, claro, também ocorre ao contrário (o esportista se sentir motivado), dependendo do indivíduo e o valor que ele está dando para aquela atividade. Se o valor atribuído for intenso e negativo quanto às consequências, o sentimento de medo irá surgir (LAVOURA, 2008).

Lavoura (2008) diz que o circuito descrito anteriormente pode ocorrer da mesma maneira com o medo de errar, de fracassar, de se equivocar, de não poder resolver uma situação, de fazer ridículo, entre outros, causando sempre a falta de decisão, inibição, fuga, transtornos nos movimentos, certos bloqueios, etc. O autor ainda faz uma correlação entre os sentimentos: muita ansiedade significa menor concentração; quanto maior autoconfiança, menor a insegurança, ansiedade e hostilidade, e maior capacidade de decisão; quanto maior a autoestima, menor a ansiedade e maior a autoconfiança.

De um modo geral, o medo é considerado uma motivação negativa, pois tende a reforçar ou a intensificar os movimentos que a pessoa fará para fugir do estímulo que o gerou. No esporte, pode variar em intensidade, motivação, qualidade e não se limita a competição, mas todas as formas de medo têm em comum a incerteza quanto ao resultado da ação ou suas consequências (VALLE, 2007).

Brochado (2003) refere que esportistas de alto rendimento têm medo de não obter o resultado previsto após o sacrifício do treinamento intensivo e de prejudicar o futuro de sua carreira. Assim, toda a ação geradora de medo tenderá a ser evitada pelo indivíduo, podendo prejudicá-lo em sua evolução.

Uma dificuldade apontada por Machado (2006) é encontrada nas pessoas que apresentam níveis altos de medo, ansiedade ou angústia. Elas tendem a sofrer com exaustão e fadiga, nervosismo, tensões e dificuldades para tomarem decisões simples, podendo sentir-se arrependidas quando as tomam. Com isso, esportistas muito medrosos ou muito ansiosos tendem a ser pouco confiantes e a apresentar mais dificuldades em sua evolução esportiva.

Brochado (2003) refere que pessoas medrosas têm um rendimento melhor quando em situações neutras do que em competições, pois numa situação neutra, sem tanta pressão, não haveria estímulos que levariam a fuga ou evitação. Isto nos ajuda a entender a ligação entre medo e pressões, pois segundo Roffé (2004), as pressões e medos sentidos pelos atletas podem constituir um obstáculo para sua melhor execução. Em verdade, o estresse e seus efeitos é um convite ao mau desempenho e às lesões.

Os medos, assim como as pressões, têm relação direta com a autoconfiança (MACHADO, 2006; ROFFÉ, 2004). Assim, quanto menor a confiança sentida no momento da pressão, maior serão as dúvidas, receios e medos. Segundo Valle (2007), é como o efeito de uma pedra jogada num lago tranquilo: o círculo formado pelo local onde a pedra rompe o espelho da água propaga-se em círculos cada vez maiores, aumentando seu efeito na superfície. Nos esportistas, em grande parte das situações percebemos este efeito no aumento do monólogo negativo, na perda da confiança, na diminuição da atenção.

A confiança, segundo Tuan (2005 *apud* LAVOURA, 2008) tem a capacidade de fazer o indivíduo deixar de lado seus medos, alarmes e ansiedade. Weinberg e Gould (2001 *apud* LAVOURA, 2008; MACHADO, 2006), afirmam que a autoconfiança é uma crença sobre si mesmo, de que pode realizar com eficácia algo que deseja, como um comportamento, movimento, atitude, etc., onde, segundo Machado (2006), “O processo de autojulgamento terá muita importância nessa situação; então atletas confiantes confiam em si mesmos tanto na capacidade de realizar objetivos, como na de desenvolver habilidades para tanto” (p.79). Ao contrário do sentimento de coragem, que “caminha” ao lado do medo, a confiança combate o sentimento negativo. Alunos confiantes não temem passar vergonha ao errar a atividade, e não padecerá facilmente com julgamentos externos.

Lavoura (2008) diz que a capacidade de realizar uma atividade pode ser diminuída, e que ao explorar a autoconfiança atribuirá qualidades como coragem, vontade e decisão. O atleta que é autoconfiante não ficará tímido para realizar a aula, e mesmo se houver algum conflito (medo) terá qualidades como a coragem, que irá fazê-lo experimentar as situações propostas pelo técnico.

Ainda sobre a autoconfiança, Lavoura (2008) afirma que

Ela atua positivamente no combate aos sentimentos (percepções) de medo e de vergonha, pois se caracteriza como uma alta expectativa de sucesso, despertando emoções positivas, favorecendo a concentração, facilitando o estabelecimento de metas, aumentando o esforço destinado à determinada tarefa e fortalecendo a focalização de estratégias (p.70).

Como Santos (2003) nos mostra, entendemos que mesmo emoções básicas como o medo são também socialmente construídas. Quando aprendemos um termo para designar uma emoção, aprendemos segundo o jogo linguístico no qual aquele sentimento é classificado, conforme as regras e padrões de uma determinada cultura. Assim, diferentes culturas implicam variações na emergência de sentidos de determinadas emoções, assim como também quais emoções são fundamentais, importantes para cada cultura. A linguagem consiste, assim, em uma ferramenta necessária para formas que as emoções tomam a partir de uma modelação que é principalmente circunstancial e contingencial, porque é através dela que derivam os sentidos das emoções (SANTOS, 2003).

A interpretação do medo enquanto contingencial implica a concordância do fato de que, apesar de o nome ser o mesmo, as características que constituem a emoção e o que é aceito como a caracterizando, varia em cada cultura e em cada época que perpassa tal cultura.

Nesse sentido, o medo não é só uma reação emocional, contendo crenças que a influenciam. O medo não implica, portanto, uma natureza única e imutável. Trata-se de um sentimento construído historicamente, aprendido e ensinado de formas diferentes, dependendo da época (SANTOS, 2003). Existe uma série de emoções que reconhecemos como de medo, e, por um acordo público na língua, há alguns comportamentos que compreendemos como de medo. O medo, aqui, é abordado como algo conhecido, pois todos reconhecem o sentimento ou a sensação de medo, ninguém tem dúvida de que sente medo. Pode ser uma reação de fuga, reação de retração, reação de negação, reação de precaução, reação de inibição. Tais reações fazem parte de outros complexos emocionais, mas dotadas de diferentes configurações. A

caracterização de medo não é simples e, nesse viés, seria diferente de outras emoções parecidas, de terror, de susto, de pavor (SANTOS, 2003). É uma tentativa de pensar a emoção a partir desse viés que não pode rejeitar ou diminuir a importância do aspecto social.

Ao tratar sobre emoção, Costa (1998) efetua uma diferencial conceitual sutil entre sensação e sentimento que nos permite melhor compreender a caracterização da emoção denominada medo. Para ele, embora tal classificação esteja longe de ser consensual, é importante para entendermos a experiência sentimental do homem contemporâneo.

Por fim, este estudo se demonstra relevante por tratar de uma pesquisa realizada sobre aspectos de uma prática corporal não comumente estudada. Também podemos permitir a discussão sobre o medo pré-competitivo, aspecto bastante observado nas modalidades esportivas e, por último, podemos identificar quais medos são mais frequentes aos esportistas praticantes do taekwondo. Objetivamos com esse estudo, identificar quais os medos mais frequentes na amostra estudada e, quais os impactos eles podem trazer para sua vida e carreira esportiva, visando chegar a uma conclusão que possa apontar caminhos preventivos e assim então evitar que esses medos dificultem o rendimento de cada um deles, sempre respeitando a particularidade de cada esportista.

DESCRIÇÃO METODOLÓGICA

O estudo se caracteriza por ser explicativo, pois, inicialmente tínhamos o objetivo de nos familiarizar com o problema e, identificar os fatores que contribuíram para a ocorrência do fenômeno, no caso, do medo pré-competitivo. Com isso, a presente pesquisa se caracteriza por ser do tipo *ex-post facto*. A tradução literal da expressão *ex-post facto* é “a partir do fato passado”. Isso significa que neste tipo de pesquisa o estudo foi realizado após a ocorrência de variações na variável dependente no curso natural dos acontecimentos (GIL, 2002), ou seja, analisaremos esportistas do taekwondo que já tiveram o sentimento de medo antes de alguma competição, com isso, pretendemos identificar qual medo mais atormenta os indivíduos e, discutir as principais causas desse medo.

AMOSTRA

A amostra consistiu em 16 esportistas, sendo 52% do sexo feminino e 48% do sexo masculino. Já a faixa etária, compreendeu em participantes de 18 até 43 anos de idade ($M = 29 \pm 6,5$), tendo como tempo de prática de 1 a 15 anos. Os sujeitos envolvidos nesta pesquisa foram informados sobre os aspectos éticos e da não identificação nas publicações decorrentes dos resultados por meio de um Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE). Após a coleta dos dados, identificamos os medos mais escolhidos pela amostra e inserimos as respostas em gráficos para facilitar a compreensão.

PROTOCOLO UTILIZADO

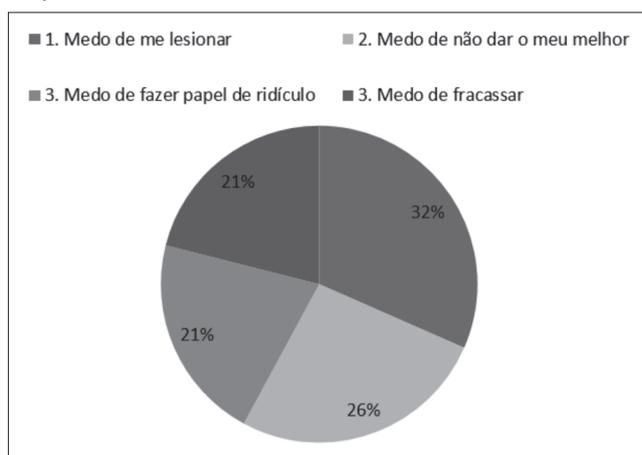
Sobre o instrumento, utilizamos o “*Test de los miedos del futbolista*” (ROFFÉ, 2004) que visa identificar os medos mais frequentes entre jogadores de futebol. Apesar de amostras diferentes, identificamos que algumas perguntas do instrumento podiam ser aplicadas a outras modalidades esportivas e, isso não iria interferir no resultado do estudo. Com isso, os medos selecionados foram: medo de me lesionar; medo de fracassar; medo de não dar o meu melhor; medo de perder; medo da má arbitragem; medo de não poder resolver algo; medo do futuro; medo de fazer papel de ridículo; medo do desconhecido; medo de ficar nervoso; medo de não conseguir dormir na noite anterior à competição; medo de começar mal na competição; medo de adoecer. Desses medos, primeiramente a amostra do estudo teve que escolher cinco que mais eram frequentes, depois selecionar os três medos mais frequentes e, por último, escolher um único medo que mais o atormenta. Para facilitar a aplicação do instrumento, adaptamos a um formulário do *Google Drive*® e, enviamos por meio do *Facebook*® para a amostra estudada. Enfatizamos novamente que, enviamos também por meio do *Google Drive*®, o TCLE para a amostra do estudo.

DESCRIÇÃO DOS RESULTADOS

Ao analisar os fatores de medo que permeiam o mundo esportivo, espera-se poder tornar claros os motivos que levam ao surgimento de tal estado emocional na prática competitiva. Assim sendo, esportistas poderão ser melhores orientados pelos seus treinadores ou psicólogos esportivos, a fim de que possam manejar seus estados emocionais e, conseqüentemente, obter um melhor resultado em competições (LAVOURA e MACHADO, 2008).

Após análise dos dados, podemos destacar que os medos mais frequentes na amostra são: o medo de se lesionar (32%) e o medo de não conseguir dar o melhor (26%).

Gráfico 1 - Medos mais frequentes na amostra.



Fonte: elaborado pelos autores a partir do Google Drive®.

De acordo com os tipos de medos classificados por Feigley (1987), citados anteriormente, identificamos que a amostra apresenta a “ansiedade” como o principal tipo de medo que os afligem. Ao tratarmos sobre ansiedade, deve-se ter cautela com a confusão de conceitos entre ansiedade e medo. Ambas as emoções envolvem padrões fisiológicos e psicológicos que incluem emoções desagradáveis e tensiogênicas, que podem ser percebidas quando se está para começar um jogo, um momento de decisão ou uma situação nova (JUNIOR; VICENTIM; CRESPILO, 2006).

O sucesso, a crítica, e a oportunidade esperada são algumas das tensões vivenciadas pelos indivíduos, e, desta forma, podem ser fatores ansiogênicos, pois dependem da percepção e da interpretação que cada pessoa tem dos acontecimentos (DAMÁZIO, 1997). Quanto ao aspecto de percepção da situação, Frischnecht (1990), relata que a ansiedade é o resultado de uma forma de enfrentar o mundo em geral ou uma situação em particular, e do modo como se pensa a respeito dos mesmos. Desse modo, não é o contexto que torna o indivíduo ansioso, mas sim a maneira como esta circunstância é vista e encarada por ele.

Para o controle da ansiedade no esporte, a literatura científica tem direcionado inúmeras estratégias, como por exemplo, relaxamento, visualização e exercícios de ativação de metas, no caso de baixa ansiedade. Porém, não basta um treinador saber as estratégias de preparo físico e técnico de seus esportistas. Ele deve possuir também capacidades de ensinar-lhes a lidar com seus estímulos de estresse. Existem competências psicológicas que o esportista deve aprender a dominar, para responder efetivamente às exigências da competição (VIANA, 1989 apud JUNIOR; VICENTIM; CRESPILO, 2006). Mas para a reposta ser realmente efetiva, enfatizamos a presença do profissional da Psicologia do Esporte no preparo mental dos esportistas.

Sobre o “medo de se lesionar”, em grande parte das situações, o esportista está apto para voltar a competir do ponto de vista biomédico. Mas, surgem barreiras que podem estar associadas ao aspecto psicológico, sendo o medo de efetuar movimentos semelhantes ao que provocou a lesão e todo seu processo de recuperação, os principais fatores a acometerem essa dificuldade de realizar as habilidades antes desempenhadas, nesses casos, um retorno precipitado pode levar à recorrência da lesão, dificultando ainda mais a continuidade de uma carreira profissional (RUBIO, 2007).

Segundo estudo de Santiago e González (2002 apud LAVOURA, 2008), o medo traz consequências prejudiciais para o controle motor devido à tensão muscular gerada, causando falta de precisão, de flexibilidade, redução do campo visual e da atenção. Segundo os autores, os medos são manifestados por dois tipos de insegurança: a física e a psicológica. A insegurança física é o medo de se lesionar, que é prejudicial, pois o medo de se lesionar deixa os músculos tensos, ocasionando movimentos rígidos e descoordenados, podendo causar a lesão. Já a insegurança psicológica são as situações de medo do fracasso, medo de ser avaliado, medo de fazer ridículo e medo da competição.

Já sobre o “medo de não conseguir dar o melhor”, percebe-se que esse pode ser um aspecto relacionado a autoconfiança diminuída. A autoconfiança pode ser compreendida como a crença do indivíduo quanto à sua própria predisposição de realizar com sucesso um comportamento desejado (WEINBERG e GOULD, 2001). Quando desempenhada em níveis ideais pelo esportista, a autoconfiança auxilia no rendimento esportivo, ativando as emoções positivas, amplificando a concentração, estabelecendo metas mais desafiadoras, aumentando o esforço e desenvolvendo estratégias competitivas eficazes (MACHADO, 2006). Contudo, quando muito elevada, a autoconfiança pode ser desfavorável ao desempenho esportivo, nos casos em que o esportista apenas acredita no seu potencial psicológico para realizar uma tarefa proposta e não possui atributos necessários como o nível físico, condição técnica e tática (O'BRIEN; HANTON; MELLALIEU, 2005).

É relevante enfatizarmos que, modalidades esportivas individuais são mais propensas a situações estressantes do que as modalidades coletivas (WEINBERG; GOULD, 2001), esse fato eleva ainda mais a autopressão, fazendo com que essa situação se torne um obstáculo ao bom rendimento esportivo. A frustração de não conseguir realizar o que treinou é sentida como um fracasso pessoal e o medo de que isto pode acontecer se torna um complicador para o desempenho (VALLE, 2007). Em vista disso tudo entende-se a relevância de compreendermos como os medos estão influenciando o esportista, como motivadores ou inibidores?

Percebemos que em grande parte das situações pré-competitivas, o medo é tido como um vilão, que reduz o desempenho e prejudica o sucesso no esporte. Mas, podemos pensar que, se a energia gerada em situações causadoras de medo, de algo específico, for trabalhada com acompanhamento profissional, visando direcionar essa energia para o aspecto positivo, esse esportista irá se sobressair em sua modalidade.

CONCLUSÃO

Proporcionar aos esportistas técnicas de treino mental é tão importante quanto lhes conceder um plano alimentar e exercícios corretamente periodizados. Assim como há o preparo técnico, físico e tático, o fator psicológico pode influenciar no desempenho dos indivíduos. Com isso, o medo necessita ser trabalhado desde o técnico até o esportista, fazendo assim, um trabalho de enfrentamento a longo prazo para que não atrapalhe a equipe na busca do alcance de suas metas e resultados. Mesmo o taekwondo sendo um desporto marcial, é importante ressaltar que isso não deixa seus praticantes imunes ao medo, existe essa demanda e, ela precisa ser trabalhada para que não cause interferência na prática esportiva. A partir disso, destacamos a relevância da intervenção do Psicólogo do Esporte desde a iniciação esportiva.

REFERÊNCIAS

- BROCHADO, M.M. O medo no esporte. **Revista Motriz**, v.8, n.2. p.69-77, 2003. Disponível em: <<http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/08n2/Brochado.pdf>> Acesso em: 03 abr. 2017.
- COSTA, J.F. **Sem fraude nem favor**: estudos sobre o amor romântico. Rio de Janeiro: Rocco, 1998.
- DAMÁZIO, W. **A ansiedade no voleibol**. Trabalho de Conclusão de Curso - Instituto de Biociências - Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 1997.
- FABIANI, M.T. Psicologia do esporte: a ansiedade e o estresse pré-competitivo. **Anais EDUCERE**, p. 12338-12345, 2008.
- 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: II série, n.15, p.21-28, 1990.
- GIL, A.C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4.ed. São Paulo: Atlas, 2002.
- JUNIOR, A.C.; VICENTIM, J.; CRESPILO, D. Relações entre ansiedade e psicologia do esporte. **EF Deportes.com**, Buenos Aires, ano 11, n. 8, 2006. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd98/ansied.htm>> Acesso em: 03 abr. 2017.
- LAVOURA, T.N. **Medo nos esportes**: estados emocionais e rendimento esportivo. Jundiá: Fontoura, 2008.
- LAVOURA, T.N.; MACHADO, A.A. Investigação do medo no contexto esportivo: necessidades do treinamento psicológico. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v.2, n.1, p.1-28, 2008.
- MACHADO, A.A. **Psicologia do esporte**: da educação física escolar ao treinamento esportivo. São Paulo: Guanabara Koogan, 2006.
- O'BRIEN, I.; HANTON, S.; MELLALIEU, S.D. Intensity and direction of competitive anxiety as a function of goal attainment expectation and competition goal generation. **Journal of Science and Medicine in Sport**. v.8, n.4, p.423-432, 2005.
- REMOR, E.A. Tratamento psicológico do medo de viajar de avião, a partir do modelo cognitivo: caso clínico. **Psicologia Reflexiva e Crítica**, Porto Alegre, v.13, n.1, p.205-216, 2000.
- ROFFÉ, M. Como evaluar las presiones y miedos de los deportistas de Selección: una experiencia de 4 años con futbolistas juveniles. **EF Deportes.com**, Buenos Aires, ano 10, n. 72, 2004. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd72/presion.htm>>. Acesso em: 03 abr. 2017.
- RÚBIO, K. Da psicologia do esporte que temos à psicologia do esporte que queremos. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, vol.1, n.1, p.01-13. 2007.
- REIS, A.T.; GARCIA, F.C. Pedagogia das lutas e artes marciais. In: SANCHES, A.B. **Educação física a distância**: módulo 7. Brasília: Universidade de Brasília, 2011.
- SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**. São Paulo: Manole, 2002.
- SIMÕES, A.C.; CONCEIÇÃO, P.F.; CORTEZ, J.A. Psicossociologia do esporte: um jogo paradoxal de forças inconscientes. **Boletim de Psicologia**. v.59, n.130, p.31-43, 2009.
- SANTOS, L.O. O medo contemporâneo: abordando suas diferentes dimensões. **Psicologia Ciência e Profissão**. n.23, v.2, p.48-55, 2003.
- VALLE, M.P. Coaching e resiliência: intervenções possíveis para pressões e medos de ginastas e esgrimistas. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, São Paulo, v.1, n.1, p.1-26, 2007.
- WEINBERG, R.S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2.ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

Centro Universitário Facex – Unifacex
Capim Macio
Natal/RN
59080-020