

## A GINÁSTICA ARTÍSTICA E O MEDO

Luiz Henrique Duarte. EEFE-USP, São Paulo, Brasil. iquehuck@yahoo.com.br

A Ginástica Artística (GA) é uma modalidade particularmente perigosa, tendo-se em vista a complexidade de movimentos exigidos, em que o medo se encontra presente constantemente. Tendo-se em vista a regularidade com que este sentimento se manifesta, o presente trabalho tem como objetivo verificar, através de revisão de literatura, quais as causas mais constantes do medo na GA e quais os métodos mais utilizados no auxílio do atleta para superá-lo. O medo é um sentimento que se apresenta em circuitos tão antigos quanto os dos primeiros répteis da terra. Ele se desenvolve a partir de três estruturas extremamente primitivas na escala evolutiva do cérebro, sempre que uma situação de risco, potencial ou real, é apresentada. Apesar desta característica peculiar, em que claramente o medo se manifesta, outras situações podem ser responsáveis pelo surgimento deste sentimento. Hallé e Sarrazin, 1987, apontaram diversas causas internas e externas para o aparecimento desse estado. Como causas externas, podem ser encontrados dois grupos separados: um referente à situação de competição, outro às situações paralelas. Em relação à situação de competição, observam-se fatores como a chance dos adversários, a presença do treinador, pressão dos pais, pressão da mídia, a carga emotiva, o alto padrão a atingir, entre inúmeros outros. Já as situações paralelas relevam os conflitos familiares, as dificuldades escolares, de saúde, problemas financeiros, condições de treinamento, nível de preparação psicológica, entre outras. Por outro lado, as causas internas são representadas pelas respostas fisiológicas, emotivas e cognitivas. Feigley, 1987, observou que este sentimento é, freqüentemente, a maior barreira psicológica responsável por impedir o progresso na GA. Os estudos na área têm sido realizados com o foco voltado para o medo de falhar (CONROY, 2004; MURRAY, 1982). Todas essas causas do medo o tornam um sentimento muito complexo para ser lidado única e exclusivamente pelo atleta. O técnico pode auxiliar o atleta através de técnicas de relaxamento, de ativação, ou até treinamento autógeno (DUARTE, 2001). Brochado, 2002, descreve outro método bastante difundido, desenvolvido por Wolpe, em 1972, chamado de Dessensibilização Sistemática (DS). Este método pode ser aprendido e utilizado por não-psicólogos, e se assemelha a seqüências metodológicas (do mais fácil para o mais difícil). Entretanto, o técnico deve tomar extremo cuidado para não invadir a área da Psicologia, pois alguns métodos devem ser utilizados somente por psicólogos. Brochado, 2002, constatou que não são conhecidas abordagens sistemáticas específicas para o Esporte. Portanto, estudos futuros devem caminhar nesse sentido, para que os técnicos possam atuar de maneira mais plena, e que os ginastas possam desenvolver ao máximo suas capacidades.