

## **F. Ciências Sociais Aplicadas - 12. Educação Física e Esportes - 1. Educação Física e Esportes**

### **O MEDO EM ATLETAS DE HANDEBOL – UM ESTUDO COMPARATIVO ENTRE SEXOS**

Grazielle Fátima dos Santos<sup>1,2,3</sup>

Darlene Isabel Ferreira<sup>1,3</sup>

Priscila Carneiro Valim-Rogatto<sup>4</sup>

1. Universidade Federal de Lavras-UFLA

2. PIVIC

3. LAPPEX

4. Profa. Dra. Depto de Educação Física- UFLA- LAPPEX - Orientadora

#### **RESUMO:**

O medo é uma emoção presente no esporte, podendo atingir níveis elevados e prejudicar o desempenho. Ele pode ser diversificado devido à incerteza em relação ao resultado da ação ou de suas conseqüências. O handebol é um jogo que envolve concentração, agilidade e coletividade e, a investigação de possíveis diferenças entre os estados emocionais de atletas femininos e masculinos torna-se importante, a fim de propor possibilidades de atuação dos treinadores. O objetivo deste estudo descritivo foi comparar a incidência de diferentes tipos de medo em atletas de handebol de ambos os sexos. O estudo contou com uma amostra de 15 atletas do sexo feminino e 8 atletas do sexo masculino das equipes de competição de Handebol de Lavras- MG, com média de idade de 21,2 ( $\pm 2,3$ ) anos. O questionário utilizado para a avaliação do medo contém 14 questões referentes a diversos tipos de medo: Perder; Ganhar; Não obter êxito; Arriscar; Ser rejeitado pelo grupo; Ser rejeitado pelo técnico; Lesionar; Fazer ridículo durante um treino; Ser incompetente na função; Ficar nervoso; Não resolver uma situação; Falar com o técnico; Não render o esperado; Falar com os companheiros no treino. Foi aplicado para a avaliação após uma sessão de treinamento. Pontuações foram atribuídas para cada uma das questões referente à intensidade: Nada=1; Alguma Coisa=2; Moderado=3; Muito=4 pontos. Foram somadas as pontuações obtidas por cada indivíduo nas questões. A soma das pontuações poderia variar de 15 a 60 pontos na equipe feminina e de 8 a 32 pontos na equipe masculina, devido à amostra desigual. Utilizou-se a análise estatística descritiva. As maiores pontuações observadas na equipe feminina foram: o medo de se lesionar (70%) e o medo de não render o esperado (66%). Na equipe masculina foram: o medo de não render o esperado (68%) e o medo de se lesionar (56%). As menores pontuações foram o medo de ganhar e o medo de falar com os companheiros durante o treino em ambas as equipes. Conclui-se que os resultados obtidos das atletas provêm dos efeitos prejudiciais das lesões no condicionamento físico podendo trazer consigo efeitos psicológicos nocivos, reduzindo o desempenho nos treinamentos. Os resultados oriundos dos atletas podem ter correlação com o fato de não terem uma equipe reserva nas competições, gerando stress nesses jogadores. O stress interfere na autoconfiança dos atletas, especificamente na expectativa do resultado das ações.

Palavras-chave: Medo, Atleta, Esporte.