

# PERCEPÇÃO DO MEDO EM ATLETAS JOVENS: uma análise a partir de Zigmunt Bauman

*PERCEPTION OF FEAR IN YOUNG ATHLETES: an analysis based on Zigmunt Bauman*

**Maria Eduarda Subtil<sup>1</sup>, Lucas Barbosa<sup>1</sup>, Lavínia Silva<sup>1\*</sup>, Roberto Rocha Costa<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>UniFUNVIC-Centro Universitário FUNVIC, Pindamonhangaba-SP

\*Correspondência: lavinia.01010815.pinda@unifunvic.edu.br

## **Resumo**

*O medo é um sinal de insegurança, que pode nos ameaçar ou encorajar para realizar determinada tarefa, assim o presente estudo, foi desenvolvido com atletas de nível competitivo nacional e internacional, com objetivo de apresentar quais medos são relatados e possíveis reflexos desses na prática esportiva e refletor a partir das ideias de Zigmunt Bauman, sendo Medo Líquido a principal obra consultada. A partir das respostas de um questionário podemos indicar algumas ideias quanto ao medo em jovens atletas. As respostas dos voluntários apontaram principalmente os medos de se arriscar, de não obter êxito e de não correr riscos, de modo a sugerir diferentes sentimentos, como a ansiedade e a insegurança e, em certos casos, a própria sensação de felicidade.*

*Palavras-chave: Medo. Atleta. Esporte.*

## **Abstract**

*Fear is a sign of insecurity, which can threaten or encourage us to perform a certain task, so the present study was developed with athletes of national and international competitive level, with the objective of presenting which fears are reported and possible reflections of these in practice. sportive and reflective based on the ideas of Zigmunt Bauman, with Medo Liquid (Liquid Fear) being the main work consulted. Based on the answers to a questionnaire, we can indicate some ideas regarding fear in young athletes. The volunteers' responses mainly pointed to fears of taking risks, of not succeeding and of not taking risks, in order to suggest different feelings, such as anxiety and insecurity, and in certain cases the very feeling of happiness.*

*Keywords: Fear. Athlete. Sport.*

## INTRODUÇÃO

Zygmunt Bauman foi um filósofo, sociólogo, professor e escritor polonês. Sua obra influencia estudos em sociologia, filosofia e psicologia. É um dos maiores intelectuais do século XXI. Ao estudar as interações humanas na Modernidade tardia, também denominada Pós-Modernidade, ele percebeu que “as relações escorrem pelo espaço entre os dedos”. Tratam-se de relacionamentos menos duradouros, tornando os indivíduos inseguros e, assim, a segurança é buscada no prazer imediato que o consumo pode oferecer. Criou a expressão “Modernidade Líquida” para classificar a fluidez do mundo onde os indivíduos não possuem mais padrão de referência. Nesses fenômenos, Bauman encontrou um ponto comum: a liquidez, que traz referência às características básicas do estado líquido, maleabilidade, fluidez e difusão, por exemplo. Baseado em suas análises, criou conceitos como: modernidade líquida, amor líquido e medo líquido, tratando-se da maneira como as pessoas relacionam-se umas com as outras, com o tempo, consigo mesmas, a partir de como a sociedade desenvolve-se na Modernidade tardia ou Pós-Modernidade (WAGNER, 2020).

Bauman (2000) criou o termo “modernidade líquida” - título de um de seus livros mais conhecidos - para descrever as transformações do mundo contemporâneo, no qual nada é sólido: tudo se dilui no ar. Essa modernidade líquida, portanto, se caracteriza por uma sociedade e um tempo onde tudo é volátil e adaptável. Contrapõe-se à década, a modernidade sólida, onde a sociedade era ordenada, coesa, estável e previsível. Portanto, nada está fixo, parado ou inalterado na modernidade líquida. Ela é mutante e instável. Tudo pode ser adaptável, seja a profissão, os relacionamentos, a religião, entre outras coisas. Bauman (2006, p. 8) propõe reflexões sobre o Medo Líquido, de modo que “(...) o medo é o nome que damos à nossa incerteza: nossa ignorância da ameaça e do que deve ser feito - do que pode e do que não pode.”, e o quão real ele é e com potencial para ser destruidor de sonhos e objetivos, pois pode deixar a pessoa em pânico e fragilizada a qualquer situação que lhe é colocada. O mal pode surgir de qualquer lugar, a qualquer momento. Uma consequência disso, é a aterrorizante crise de confiança que se vivencia nos tempos atuais. Essa crise de confiança é, entre outras coisas, uma das características da sociedade atual. Nesse contexto de incertezas e medo, as relações humanas e os vínculos sociais encontram-se extremamente ameaçados.

Em uma época carente de certezas, proteção e segurança, os medos são muitos e indissociáveis da vida humana. Sendo assim, Bauman (2006) afirma que temos medo da violência urbana, dos desastres naturais, do desemprego, das epidemias, do terrorismo e da exclusão. Por isso, buscamos incansavelmente a renovação profissional e o acúmulo de conhecimento, fechando-nos em nossas casas com sistemas de segurança cada vez mais avançados, incapazes de nos oferecer alívio e conforto diante de nossos medos. Mesmo que não seja de forma aparente, ou que as pessoas não deem a devida importância, o medo pode afetar a todos em diversas áreas diferentes, desde os simples fatos do cotidiano que são geradores de medo, devido a pequenos e/ou grandes traumas que cada pessoa possui. Devido a isso, muitas pessoas evitam espaços públicos e o contato com estranhos, que podem parecer cada vez mais ameaçadores e aterrorizantes e, quem tem condições financeiras, dirige carros blindados. Em contrapartida, na esperança de um controle e domínio maior, acreditamos que essas medidas são eficazes na segurança em nossos tempos modernos, entretanto, a falha na tentativa desse controle do mundo social poderia gerar uma frustração e se tornar um potencializador dos medos.

Tuan (2005) comenta que os medos são experimentados por indivíduos e, nesse sentido, são subjetivos; alguns, no entanto, são, sem dúvida, produzidos por um ambiente ameaçador, outros não, assim como em cada fase de nossas vidas, caracterizados por momentos felizes e memoráveis, como também, vivências de aflições que causam medos e incertezas. Certos tipos de medo perseguem as crianças, outros aparecem apenas na adolescência e na maturidade. Alguns medos oprimem povos que vivem em ambientes hostis, tal como as doenças epidêmicas, violência rural e urbana, medos de seca, inundação, fome e doença; e as maneiras pelas quais as autoridades criam cenários de terror para incutir medo e subjugação em suas populações.

A partir das ideias de medo líquido, Bauman (2008) propõe dois conceitos, sendo o medo primário - medo da morte - em incontáveis preocupações e a sua incorporação no fluxo da vida cotidiana, já que a ideia de morte foi desvinculada de seu sentido religioso de passagem para outra vida e de eternidade. Essa inserção do medo primário na preocupação cotidiana torna-o totalizante e primordial nas escolhas a serem feitas e na própria constituição do comportamento. O medo secundário é um medo cultural, que norteia o comportamento do indivíduo, havendo ou não uma ameaça direta. Esse sentimento, também chamado de derivado, provoca a sensação de vulnerabilidade ao perigo, é um medo descolado da realidade, que gera insegurança e ansiedade, mesmo em se tratando de situações hipotéticas, aumentando os estados em alerta nos indivíduos quanto aos riscos. E pelo fato de o medo estar difuso, ele pode ser encontrado em qualquer parte, até no comportamento das outras pessoas.

Considerando que o medo tem potencial para ser um destruidor de sonhos, as ações defensivas estimuladas pela insegurança e incerteza que permeiam a vida moderna fazem com que as ameaças sejam percebidas como próximas e tangíveis. Assim, cada muro construído, cada barreira imposta, cada chave extra, como resposta aos rumores da iminência dos perigos, faz o mundo parecer cada vez mais aterrorizante, instigando novas medidas defensivas e, conseqüentemente mais medo, o que se torna um ciclo vicioso. O medo adquire então, a capacidade de autopropulsão. Nas palavras do autor, “(...) tendo assolado o mundo dos humanos, o medo se torna capaz de se impulsionar e se intensificar por si mesmo.” (BAUMAN, 2006, p. 172). Assim como outras pessoas, em suas atividades diárias, é possível que diversos atletas sofram em diversas situações, características do seu cotidiano, que podem lhes gerar medo, como o “medo de perder”, o “medo de não alcançar sua meta”, o “medo de não satisfazer” aquele que acredita e deposita a confiança nele; esses, dentre diversos “medos” se fazem presentes na cabeça de cada atleta e pode vir a se tornar um dos motivos deles serem afetados por isso.

O medo no contexto esportivo é muito presente e desgastante, pois o sentimento desorganiza a mente do atleta, portanto, conforme Santos e Shigunov (2000), a preparação psicológica é tão importante quanto as preparações físicas, técnicas e táticas, já que de nada vai adiantar estar em excelente nível físico, técnico e tático quando se tem influências psicológicas fortes o suficiente a ponto de afetar a *performance*, ou seja, mexe com a pessoa inteira e pode atrapalhar tudo que ele preparou até o dia de sua competição.

O Sociólogo Zigmunt Bauman não estudou e escreveu sobre o medo pensando nos atletas, mas entendemos ser possível fazer essa correlação, já que atletas por diversas vezes passam por situações, como conciliar os estudos, vida social, família, emprego, cansaço, questões financeiras, abdicções de momentos, como uma festa, tudo isso por causa dos treinos e de sua vida competitiva e, por causa disso, podem apresentar

dificuldades em suas carreiras. A pergunta que surge, então, seria quais são esses medos que os atletas possuem e como podem ser prejudiciais à sua carreira? Dessa forma, o objetivo desse estudo é apresentar quais medos atletas relatam e os possíveis reflexos dessa emoção na sua prática esportiva, considerando as ideias de Zigmunt Bauman.

## MÉTODOS

Esta pesquisa do tipo descritiva com análise do tipo qualitativa, foi realizada a partir de um questionário *online*. Participaram desse estudo 10 atletas de diferentes modalidades esportivas, com idade entre 18 e 24 anos, todos vinculados à sua respectiva federação. Foi utilizado o Questionário de Estado Emocional (QEE) adaptado de Leite et al. (2016), na busca de abordar os medos internos e externos e suas percepções de quais os medos mais o impactam. Esse projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em pesquisa sob o número do parecer: 5.433.499.

Para uma melhor caracterização dos sujeitos participantes da pesquisa, utilizou-se a regra de homogeneidade, a partir de uma pré-análise das respostas, baseando-nos na proposta de Bardin (2011) em que os dados analisados devem referir-se ao mesmo tema, serem coletados por meio de técnicas iguais e indivíduos semelhantes, assim os indicadores nos nortearam a um único objetivo comum, o medo que os atletas possuem, o que nos possibilitou uma boa interpretação final e não apenas uma caracterização dos participantes.

Participaram da pesquisa 10 voluntários, o sexo masculino representa 70%, de todos os voluntariados, enquanto o sexo feminino representa 30%. Entre os participantes 4 são atletas do atletismo, já da ginástica artística, ginástica rítmica, natação, futsal, judô e futebol participaram um atleta de cada modalidade. Ao questioná-los sobre as principais competições das quais participaram, foram indicados diferentes níveis de competições nacionais e internacionais, sendo um dos participantes atleta olímpico, conforme apresentado no quadro abaixo.

Quadro 1 - Caracterização dos sujeitos da pesquisa

Participante	Sexo	Idade	Modalidade	Nível competitivo
1	Masculino	19	Atletismo	Internacional
2	Feminino	19	Ginastica Rítmica	Brasileiro
3	Masculino	18	Atletismo	Internacional
4	Masculino	22	Natação	Brasileiro
5	Masculino	19	Ginastica Artística	Internacional
6	Masculino	22	Futsal	Internacional
7	Masculino	23	Atletismo	Brasileiro
8	Masculino	23	Judô	Internacional
9	Feminino	23	Atletismo	Internacional
10	Feminino	35	Futebol	Brasileiro

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

### 1ª questão: Escolher as opções percebidas durante a competição ou no processo de treinamento.

Nessa questão os atletas podiam escolher mais de uma possibilidade entre as alternativas apresentadas, conforme a utilização do QEE, adaptado de Leite et al. (2016).

Nas respostas dos participantes, alguns tipos de medos foram indicados: medo de perder; medo de se arriscar; medo de passar ridículo; medo de ser incompetente; medo de ficar nervoso; medo de não poder resolver alguma situação e medo de ser criticado pelo treinador. As alternativas que mais se repetiram foram: *Tenho medo de não obter êxito* e *Tenho medo de não poder render o que esperam de mim*. Não houve nenhuma indicação para os itens “medo de ganhar”, “medo de falar com meus companheiros durante a partida”, “medo de ser agredido verbalmente pela minha torcida” e “medo de ser agredido verbalmente pela torcida adversária”.

Quanto ao medo de não obter êxito durante a execução da competição, pode ser um sintoma do sentimento de ansiedade pré-competição, que para Harris e Harris (1987) é quando o indivíduo preocupa-se com seu futuro desempenho, portanto, pode conduzir à ansiedade e ao anseio de algo, permitindo que a competição gere experiências que possam ser positivas ou não.

Para Bauman (2006), o conceito de medo trata-se de um vestígio de experiências passadas, que podem direcionar as atitudes que serão tomadas. Essa ideia explica o medo que os participantes da pesquisa apresentaram sobre o risco de não render o que se espera dele. Quando o atleta entra no meio competitivo se sente ameaçado e esse sentimento pode gerar nele essa incerteza de não saber se alcançará o resultado esperado. Esse sentimento pode provocar um bloqueio e até mesmo pode fazê-lo desistir de alcançar objetivos traçados por ele. A partir das ideias de medo em arriscar, medo de passar ridículo e o medo de ser incompetente, podem ser entendidos como não aceitação dos resultados que ainda não aconteceram, existem infinitas possibilidades de que o processo não seja como o planejado. Para Bauman (2006, p. 8):

(...) há sempre a possibilidade de não conseguirmos o que desejamos e sim algo bem diferente e altamente desagradável, algo que preferiríamos evitar (chamamos essas consequências intragáveis e indesejáveis de ‘efeitos colaterais’, ou ‘danos colaterais’, já que não são intencionais e se situam longe do alvo de nossa ação).

### 2ª questão: Descrever o medo fora do contexto esportivo.

Nessa questão os participantes podiam escrever as situações em que os medos se manifestam, no contexto externo à prática esportiva, indicando sobre os medos em outras situações da vida.

Podemos classificar em medos que surgem ao longo do dia, em relação à carreira e até aos próprios relacionamentos sociais. Por exemplo, nos medos que surgem ao longo do dia foi respondido: *Sinto medo de não completar minhas tarefas diárias propostas*. Já no medo em relação à carreira foi respondido: *Medo de fracassar*; e *Medo de esquecer meus objetivos e desistir durante o processo*. Outro atleta disse que tem *medo de não ser bem-sucedida*. No medo referente aos relacionamentos sociais, um dos sujeitos da pesquisa respondeu que tem *Medo de perder a minha essência para agradar outras pessoas*.

Bauman (2000) explica que ao direcionar nossa vida para as preocupações, deixamos de realizar nossas próprias intuições, passando a agir com receio da administração da vida individual, afastando nossas particularidades éticas e princípios. O autor também afirma que o medo aflige as pessoas a partir da insegurança em meio ao futuro, concretamente o medo de não conseguir trabalhar ou ter qualquer tipo de sustento. Algumas respostas indicavam o medo de não ser bem-sucedido, ou medo de não obter sucesso, e sabemos que atletas sofrem diversas pressões para alcançarem o sucesso. Nenhum dos participantes dessa pesquisa indicou, nem há indicação de que algum deles tenha se utilizado de atitudes imorais, mas esse distanciamento da reflexão moral, pode ajudar a explicar porque alguns atletas acabam deixando a sua moralidade e seus princípios e cedem, por exemplo, usando drogas ilícitas, ou outras ações, para obter vantagem sobre seus adversários. Quando diz respeito ao medo de fracassar, Bauman (2008) explica que a ansiedade crônica causa uma interferência no estado emocional e físico do indivíduo, a partir de uma preocupação insistente que ocorre derivada da insegurança do medo do fracasso.

### **3ª Questão: Relacionar os medos na prática esportiva, com os medos fora dela.**

Nessa questão os participantes podiam escrever as situações em que os medos se manifestam, no contexto externo à prática esportiva, indicando sobre os medos em outras situações da vida.

Algumas respostas se relacionavam a partir da insegurança, enquanto um dos atletas disse que possui problemas psicológicos causados pelo esporte, outro atleta relatou um medo do fracasso e autossabotagem. Algumas respostas mostram também ansiedade em relação ao futuro que aparece através dos medos, como um dos atletas que possui medo de: *não dar certo na vida*; outro registrou: *A relação é de querer sempre a excelência na execução de qualquer coisa, fazendo sempre algo do meu agrado*, ou seja, o atleta procura realizar com maestria suas atividades, mas visando seu contentamento durante a realização. Houve também relatos referindo-se ao medo como algo positivo, como ponto de partida, ou motivação, para alcançar novos desafios, utilizando o medo a seu favor. Um atleta relatou que: *o medo que faz a gente fazer coisas que jamais pensaríamos*; em seguida concluiu que *o que nos move é o medo*".

Para Machado (2006), o esporte é um meio onde as emoções possuem uma alta intensidade, que desperta sentimentos em atletas e em espectadores, que pode ser manifestada de forma positiva ou negativa. O autor afirma que as experiências em todo o contexto esportivo acompanham, regulam e apoiam, entretanto, pode haver perturbações e empecilhos ao longo do processo. O esporte pode se manifestar como um incentivo para o atleta. Samulski (2002) aponta que, geralmente, as emoções podem ser provocadas pelo ambiente externo, integrando as orientações de êxito ou fracasso, atingindo as relações de expectativas e resultados. Assim, as emoções atingem formas de alegria, satisfação, felicidade, e também de ira, raiva, desânimo, entre outros sentimentos.

Para Bauman (2008), o medo como sinal de insegurança é a caracterização das incertezas que possuímos, uma forma de ameaça para nos parar ou encarar o que podemos ou não podemos fazer. E "(...) na escuridão, tudo pode acontecer, mas não há como dizer o que virá. A escuridão não constitui a causa do perigo, mas é o *habitat* natural da incerteza e, portanto, do medo". (BAUMAN, p. 9, 2008). Assim como uma névoa

do mistério, onde a pessoa consegue enxergar o caminho, mas possui uma incerteza no objetivo final (BAUMAN, 1999).

Sobre o medo que os atletas possuem diretamente ligado à ansiedade do futuro, Bauman (2008) propõe uma espécie de medo secundário, que provém do meio social e cultural, que atinge suas escolhas comportamentais, havendo ou não uma ameaça imediata e que também podemos relacionar ao atleta que utiliza seu medo como uma ponte para fazer o que deseja e da forma como deseja. Esse medo secundário ou medo derivado, pode ser visto como a experiência que decorreu de reais ameaças e tornou-se um fator importante na formação do comportamento humano, mesmo que não haja ameaças presentes à vida. Uma pessoa que adotou uma visão de mundo de insegurança e vulnerabilidade rotineiramente se afasta diante de um perigo iminente, mesmo quando não há perigo real; o "medo derivado" alcança o poder de mover-se por si próprio.

## CONCLUSÕES

Mesmo considerando a diversidade de modalidades praticadas pelos voluntários, seus níveis competitivos, idades e sexo, pudemos perceber que todos possuíram algum tipo de medo, seja no esporte ou na vida pessoal. No grupo pesquisado, os medos dos jovens atletas estão baseados em correr riscos e se arriscar, sendo uma característica marcante para nosso entendimento, pensando claramente em toda a rotina do atleta, desde suas necessidades básicas, obrigações diárias e o cotidiano de treinamento.

Foi possível entender que o atleta irá alcançar o que anseia a partir de uma experiência que ele se colocar, seja ela em uma tentativa arriscada, como o medo de falar com seus companheiros durante a prova, ou opositora, como o medo de ser agredido verbalmente. O medo existe, por variados motivos ou até mesmo iguais para os atletas, entretanto, se não se atreverem a uma tentativa de mudança, o medo sempre tomará posse deles, impedindo-os de possíveis experiências propostas.

O medo Secundário que Bauman propõe, pode ser um parátipo de medo que os atletas desenvolvem ao longo do tempo, devido às suas práticas cotidianas e as específicas de cada modalidade, acarretando suas inseguranças, ansiedades e a própria autossabotagem, podendo refletir no convívio social de cada atleta.

Enfim, o medo geralmente tem seu início nas inseguranças, sendo um princípio para nossa pesquisa, aparentando ser um dos mais significativos assinalados entre os atletas. Desse modo, desenvolver suas emoções de insegurança pelo treinamento, pode ser um método para auxiliar no meio externo, quando esse medo surgir.

O ambiente onde as pessoas crescem e evoluem pode gerar pensamentos de fracasso ou sucesso. Entretanto, essas emoções podem vir como ideias positivas para progressão na carreira ou um retrocesso, resultando em um comportamento individual e interferindo nas tomadas de decisões. Desse modo, constatamos que ao investigar o termo medo, encontram-se variadas definições para um único sentimento.

## REFERÊNCIAS

- BARDIN, L. Análise de conteúdo. São Paulo: Edições 70, 2011, 229 p. **Revista Eletrônica de Educação**. São Carlos, SP: UFSCar, v. 6, n. 1, p. 383-387, maio 2012. Disponível em: <https://madmunifacs.files.wordpress.com/2016/08/anc3a1lise-de-contec3bado-laurence-bardin.pdf>. Acesso em: 10 mar. 2023.
- BAUMAN, Z. **Confiança e medo na cidade**. Rio de Janeiro: Zahar, 2006.
- BAUMAN, Z. **Globalização: as consequências humanas**. Tradução Marcus Penchel. Rio de Janeiro: Zahar, 1999.
- BAUMAN, Z. **Medo Líquido**. Tradução Carlos Alberto Medeiros. Rio de Janeiro: Zahar. Rio de Janeiro, 2008.
- BAUMAN, Z. **Modernidade Líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2000.
- HARRIS, D. V.; HARRIS, B. L. **Psicologia del Deporte: integracion mente-cuerpo**, Barcelona: Hispano Europea, 1987.
- LEITE, D. C. I. et al. Representações de ansiedade e medo de atletas universitários. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**. São Paulo: v. 6, n. 1, jan./jun. 2016. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbpe/article/view/6726/4296>. Acesso em: 19 mar. 2022.
- MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte: da educação física escolar ao treinamento esportivo**. São Paulo: Guanabara Koogan, 2006. Disponível em: <https://pt.scribd.com/doc/259712535/Psicologia-Do-Esporte-Da-Educacao-Fisica-Escolar-Ao-Esporte-de-Alto-Nivel#> Acesso em: 22 mar. 2023.
- SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte: manual para Educação Física, Psicologia e Fisioterapia**. São Paulo: Manole, 2002.
- SANTOS, S. G.; SHIGUNOV, V. Suporte psicológico ao atleta: uma necessidade “teórica” que precisa ser aplicada. **Revista Treinamento Desportivo**, v. 5, n. 2, p. 74-83, 2000.
- TUAN, Yi-Fu. **Paisagens do medo**. Tradução Livia de Oliveira. São Paulo: UNESP, 2005.
- WAGNER, I. **Bauman: A Biography**. Rio de Janeiro: Zahar, 2020.