



B162

ESCALADA E RAPEL: DO MEDO AO AUTOCONTROLE

Márcio Daniel Metz (Bolsista PIBIC/CNPq) e Prof. Dr. Pedro José Winterstein (Orientador),
Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

Este trabalho estuda o medo presente na situação dos esportes de risco - particularmente escalada e rappel - e como praticantes destas modalidades convivem com o medo. O objetivo é o de verificar quais os mecanismos que os indivíduos utilizam para amenizar os eventuais efeitos negativos do medo, ou como, mesmo sentindo medo, realizam uma atividade. Foram realizadas entrevistas semi-estruturadas, buscando classificar a percepção subjetiva do medo para os sujeitos, avaliando sua intensidade. As entrevistas foram realizadas momentos antes e após a prática. Percebe-se com frequência a palavra “segurança” presente nas respostas como estratégia descrita para encarar a situação de medo, ou seja, mesmo estando com medo a pessoa tenta encontrar razões para se sentir segura, seja no equipamento ou nos instrutores, ou até mesmo levando seu pensamento para outro lugar, numa cena tranqüila e controlada. A questão de sentir-se incapaz também aumenta o medo, segundo o que os sujeitos revelam, quando conseguem compreender que são capazes ou que podem dar conta da atividade pela utilização correta dos equipamentos, o medo pode ser modulado, uma vez que se pode ter um maior controle da situação. Não ter o controle da situação é um fator, apontado pelos voluntários, como potencializador da sensação de medo. A angústia diminui quando “os mistérios” do esporte (as técnicas) são esclarecidos, isso pode ajudar a pessoa a sentir-se mais capaz e confiante. Sugere-se, portanto, um maior cuidado na preparação dos iniciantes, causando menos constrangimento, diminuindo a incidência dos acidentes causados pelo medo.

Medo - Escalada - Rappel