



UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS – UFAM
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA - FEFF
BACHARELADO EM TREINAMENTO ESPORTIVO

**DISFUNÇÕES PSICOLÓGICAS EM ATLETAS DE JUDÔ E JIU-JITSU EM
TEMPORADA PRÉ-COMPETITIVA NA CIDADE DE MANAUS**

MANAUS – AMAZONAS

2018

HAONY OLIVEIRA DOS SANTOS – 21200948

**DISFUNÇÕES PSICOLÓGICAS EM ATLETAS DE JUDÔ E JIU-JITSU EM
TEMPORADA PRÉ-COMPETITIVA NA CIDADE DE MANAUS**

Trabalho de Conclusão de Curso,
do curso de Educação Física -
Bacharelado em Treinamento
Esportivo da Faculdade de
Educação Física e Fisioterapia –
FEFF, da Universidade Federal do
Amazonas – UFAM. Tendo como
Orientador o Prof. Pós-Doc.
Thomaz Décio Abdalla Siqueira.

MANAUS - AMAZONAS

2018

**DISFUNÇÕES PSICOLÓGICAS EM ATLETAS DE JUDÔ E JIU-JITSU EM
TEMPORADA PRÉ-COMPETITIVA NA CIDADE DE MANAUS**

AGRADECIMENTOS

À minha família, sempre muito presente em todas as áreas da minha vida, em especial na minha graduação, porque acreditaram no meu sonho e nunca mediram esforços para fazer dele, realidade. Cito minha mãe, Alteriza Oliveira, minha irmã Kalika Oliveira, minhas tias e meu pai Cardoso que sei que olha por mim de onde estiver.

A todos os professores do curso, que foram importantes na minha vida acadêmica e no desenvolvimento desta monografia.

Aos meus amigos, que compreenderam meus momentos de tensão e sempre tiveram uma palavra amiga, encorajadora e que não mediram esforços para me deixar confortável e feliz.

SUMÁRIO

1.	Introdução	7
2.	Justificativa	9
3.	Objetivos da pesquisa.....	10
	3.1 Objetivo geral.....	10
	3.2 Objetivos específicos	10
4.	Referencial teórico	11
	4.1 Históricos do judô e jiu-jitsu	11
	4.2 Comercialização dos esportes	12
	4.3 Impactos da ansiedade no judô e jiu-jitsu	13
	4.4 Ansiedade pré-competição	14
	4.5 Causas e efeitos da ansiedade.....	19
	4.6 Ansiedade.....	24
5.	Limitações	30
6.	Problema.....	31
7.	Hipóteses	32
8.	Tipo de pesquisa	33
9.	Procedimentos metodológicos	34
10.	Resultados.....	36
11.	Discussão dos resultados	46
12.	Conclusão	50
13.	Referências	51
14.	Anexos.....	55

RESUMO

Esta investigação teve como objetivo verificar a incidência das “Disfunções psicológicas em atletas de judô e jiu-jitsu em temporada pré-competitiva da cidade de Manaus”. Os atletas menores de 18 anos tiveram autorização de seus responsáveis, comprovada pelo Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE, no término da pesquisa os dados foram reunidos e analisados. No final houve a participação de 110 atletas de diferentes zonas da cidade e chegou-se ao resultado esperado pelo pesquisador antes do começo da pesquisa, de que os atletas mais experientes não são tão afetados pela ansiedade e nervosismo quanto os mais jovens. Especificamente procurou-se: a) levantar o número de atletas que sofrem com alguma disfunção psicológica; b) investigar quais sintomas eram mais frequentes nos atletas de judô e jiu-jitsu da cidade de Manaus; c) em que faixa etária esses sintomas eram mais fortes; d) como os atletas buscam diminuir seus níveis de ansiedade e nervosismo pré-competição. Os dados foram coletados a partir da aplicação de um questionário contendo 18 questões os 110, atletas da cidade de Manaus, de 12 a 40 anos de idade, estando em temporada de pré-competição, sendo eles, competidores de nível internacional, nacional e municipal.

Palavras-chave: Nervosismo, Atletas, Competição, Ansiedade, Manaus.

ABSTRACT

The objective of the present study was to verify the incidence of ‘‘Psychological dysfunctions in judo and jiu-jitsu athletes in the pre-competitive season of the city of Manaus’’. Athletes under the age of 18 years were authorized by their supervisors, evidenced by the Free Closed Consent Term – FCCT, at the end of the research the data were collected and analyzed. At the end there was the participation of 110 athletes from different zones of the city and the result was expected by the researcher before the beginning of the research, that the most experienced athletes are not as affected by anxiety and nervousness as the younger ones. Specifically we tried to: a) raise the number of athletes suffering from some psychological dysfunction; b) to investigate which symptoms were more frequent in the judo and jiu-jitsu athletes of the city of Manaus; c) in which age group these symptoms were stronger; d) how athletes seek to decrease their levels of anxiety and pre-competition nervousness. The data were collected from the application of a questionnaire containing 18 questions, the 110 athletes from the city of Manaus, from 12 to 40 years of age, being in pre-competition season, being they international, national and municipal level competitors.

Key words: Nervousness, Athletes, Competition, Anxiety, Manaus.

1. INTRODUÇÃO

O motivo da escolha desse tema se deve a um fato tradicional que ocorre no processo de graduação de atletas de judô e jiu-jitsu onde os *senseis* (professores) fazem tradicionalmente uma reunião onde trocam conhecimentos, conversam sobre temas ligados ao esporte e seus atletas. Nesse encontro um tema já antigo é de conhecimento dos professores, a carga psicológica imposta ao atleta o prejudica em alguns casos porém não em outros casos.

Muitos autores citam que atletas mais jovens passam por graus elevados de estresse e nervosismo, diferente dos mais velhos que por conta da sua experiência não recebem tanta carga psicológica.

Na literatura da psicologia aplicada ao esporte, a ansiedade é vista como uma das principais variáveis que interferem no desempenho dos atletas (FIGUEIREDO, 2000).

A maioria dos esportistas sofre pressão, medo e ansiedade causada pela obrigação de vencer, algo característico em uma sociedade na qual exalta a emoção da vitória e o sofrimento da derrota (BARA FILHO & MIRANDA, 1998).

O judô e jiu-jitsu competitivo estão ligados a uma serie de fatores físicos, táticos, técnicos e psicológicos. Se tratando de um desporto situacional, qualquer disfunção tende a influenciar diretamente no desempenho do atleta.

Por definição do dicionário a palavra disfunção significa: substantivo feminino - distúrbio de uma função ou funcionamento anormal ou prejudicado. Podemos entender que um atleta que em preparação para uma competição que sente ansiedade, nervosismo, estresse, dores além do normal a ponto de prejudicar seu rendimento tem disfunção psicológica.

Entendendo que o treinamento físico, tático e técnico prepara os atletas para um determinado nível de rendimento, mas o preparo psicológico dos atletas para lidarem com o stress e a ansiedade gerados é de grande valia (ABRANTES, 2007).

Abrantes (2007) revela que a maioria das derrotas no mundo do esporte é justificada pela dificuldade em controlar as emoções negativas, como a ansiedade e o estresse, por exemplo, que são considerados fatores perturbadores do rendimento dos atletas.

Dessa forma profissional o Educação Física deve ter conhecimento de que a ansiedade afeta o desempenho do atleta e deve saber de que maneira o afeta, ou seja, em

quais situações os níveis de ansiedade se adéquam para conseguir um “ótimo” desempenho (BURITI, 2001).

É importante saber lidar com a ansiedade, para que se consiga o nível ideal em cada situação. O profissional de Educação Física pode, por exemplo, tentar aumentar ou diminuir esse nível em certas situações (BURITI, 2001).

A questão da ansiedade no esporte varia de acordo com a personalidade do praticante, a idade, o sexo e experiência como jogador. Faz-se necessário observar as características psicológicas do atleta em cada fase do treinamento, o momento de determinar objetivos e conteúdos físicos, adaptando-os às exigências que este demanda (WEINECK, 1991).

O judô e o jiu-jitsu já são desportos popularizados, por isso necessita-se que o rendimento alcançado nos treinamentos se prolongue durante as competições. Assim, o objetivo principal deste estudo vem no sentido de analisar as principais disfunções que prejudicam os atletas pesquisados da cidade de Manaus e a sua relação com o desempenho pré-competitivo dos mesmos.

1. JUSTIFICATIVA

Essa pesquisa trata de uma investigação sobre a disfunção psicológica em atletas de judô e jiu-jitsu da cidade de Manaus em pré-competição. Este assunto tem se tornado uma necessidade de pesquisa, pois a ansiedade, nervosismo e as demais síndromes podem modificar o resultado final de uma competição. O período pré-competitivo é um tempo de maior concentração, reflexão, auto avaliação, pré-julgamentos com relação aos obstáculos e problemas a serem superados e os objetivos planejados. É um momento tão delicado que qualquer desestabilidade é prejudicial ao atleta. Neste sentido, surgem às inseguranças, receios, convicções, certezas que são responsáveis pela manifestação do estado de ansiedade positiva ou negativa, ao longo da pesquisa vamos abordar e discutir as principais causas psicológicas que acometem os atletas impossibilitando um bom resultado nas suas competições.

2. OBJETIVOS DA PESQUISA

2.1. Objetivo Geral:

- Investigar a relação entre a ansiedade e o momento de pré-competição na vida dos atletas, para além de verificar o que isso acarreta no desempenho desportivo dos atletas e quais as consequências do mesmo. Para além de analisar o quanto o nível de ansiedade elevada prejudica os atletas de judô e jiu-jitsu na cidade de Manaus.

2.2. Objetivos Específicos:

- Levantar informações para saber quais disfunções psicológicas acometem os atletas de judô e jiu-jitsu da cidade de Manaus;
- Averiguar em quais idades ocorrem as disfunções psicológicas com mais frequência.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

4.1 HISTÓRICOS DO JUDÔ E JIU-JITSU

O estilo *Takenouchi-ryu* fundado em 1532 é considerado a origem do estilo *Ju-Jutsu* japonês. O judô e o jiu-jitsu são derivados do *Ju-Jutsu*, uma arte que serve tanto para atacar quanto para defender usando nada mais que o seu próprio corpo.

Em 1864 com a abertura dos portos e alianças de comércio com o ocidente, o Japão se viu diante de uma cultura totalmente diferente como a ocidental, o que com o tempo levou ao enfraquecimento de sua cultura tradicional. Com isso o *Ju-Jutsu* foi se tornando cada vez esquecido e a lei de 1876 que proibia os samurais de usarem armas aumentou cada vez mais esse esquecimento.

O *Ju-Jutsu* foi recolocado na sua posição de arte marcial, tendo o seu valor reconhecido, principalmente pela polícia e pela marinha. Apesar de sua indiscutível eficiência para a defesa pessoal, o *Ju-Jutsu* não podia ser considerado um esporte, muito menos ser praticado como tal. As regras não eram tratadas pedagogicamente, ou mesmo padronizadas.

O judô e o jiu-jitsu são artes marciais com semelhanças e diferenças claras. E o *Ju-Jutsu* continuava sendo ensinadas apenas a nobres e realeza. É impossível falar do histórico de um sem citar o outro, já que ambos são da mesma origem.

Apesar de existir mais registros sobre o judô, o jiu-jitsu em pouco tempo se disseminou em escala global. Em 1882, o mestre Jigoro Kano fundou o Instituto *Kodokan*. O termo *Kodokan* se decompõe em *ko* (palestra, estudo, método), *do* (caminho ou via) e *kan* (Instituto). Assim, significa "um lugar para estudar o caminho", o que explica muito bem a intenção do fundador da arte. Além de tornar o ensino da arte marcial como um esporte, Jigoro Kano desenvolveu uma linha filosófica baseada no conceito *ippon-shobu* (luta pelo ponto perfeito) e um código moral. Assim, ele pretendeu que a prática do Judô fortalecesse o físico, a mente e o espírito de forma integrada.

Sobre o jiu-jitsu não existem estudos que confirmem o real criador, apenas existem relatos que foi muito trabalhado no continente asiático e popularizado mundialmente por Hélio Gracie. Nos dias atuais, ambas são bastante populares. Com a popularização das modalidades o crescimento de campeonatos e torneios se fez presente. Dessa forma

muitos atletas de diferentes graus e categorias e com diferentes disfunções psicológicas, como estresse, nervosismo, ansiedade, dentre outras.

4.2 COMERCIALIZAÇÃO DOS ESPORTES

No início do século XX o esporte sofreu uma crescente mudança em estrutura e divulgação. Mais tarde junto com o processo de ingresso do judô à grade olímpica e a crescente disseminação do jiu-jitsu veio o aumento do consumo sobre artigos esportivos. Juntamente com os demais esportes, as artes marciais passaram por um processo de comercialização.

Dessa forma, surge o esporte-espetáculo comercial, que é o resultado da descoberta que o esporte pode ser um produto rentável, a partir da relação deste com os meios de comunicação (TUBINO, 1992).

O esporte-espetáculo tem três traços elementares segundo PRONI (1998):

1. Competições esportivas organizadas por ligas ou federações que reúnem atletas submetidos a treinamento.
2. As competições esportivas se tornaram espetáculos que são transmitidos e apreciados por telespectadores.
3. A espetacularização motivou a introdução de relações mercantis, levando ao assalariamento de atletas e levando a investimento nas competições.

Com as constantes manifestações esportivas e a popularização dos esportes, também houve um retrocesso e esquecimento para alguns casos, como o judô que até o ano de 2008 estava no auge de popularidade e seguidamente foi superado pelo jiu-jitsu. Isso se deve ao fato de que tantas pessoas (espectadores) passaram a se interessar e ter acesso ao espetáculo judô que a Federação Interacional de Judô e o Comitê Olímpico Internacional, agiram para que as regras fossem modificadas para adequação ao público de qualquer idade, alegando que até então suas regras eram violentas e inadequadas para serem transmitidas nos Jogos Olímpicos.

Com a mudança, o judô passou a ser desinteressante aos atletas, fazendo com que grande parte migrasse para o jiu-jitsu, que já estava em expansão e juntamente com a mudança anterior levou ao interesse de muitos. Dessa forma o crescimento levou a criação de federações, clubes, franquias que engrandecem ainda mais o jiu-jitsu atual.

4.3 IMPACTOS DA ANSIEDADE NO JUDÔ E JIU-JITSU

Na análise e estudo da ansiedade-traço pré-competitiva em atletas se tem uma forma de ampliar, revisar e possibilitar novas visões sobre este estado emocional. Os atletas que mais sofrem com altos níveis desse transtorno (ansiedade) devem ser auxiliados no momento da competição para encontrarem seu nível ideal de ansiedade. Entre as diversas modalidades esportivas, o judô e o jiu-jitsu são esportes individuais, em que exige, além de outras capacidades, a concentração segundo TINELI. Daniela, 2011.

Esse esporte não tem o apoio de outros companheiros como os coletivos, principalmente com relação à segurança, companheirismo e possibilidade de contar com o apoio de alguém. Diante disto, o objetivo deste estudo foi investigar a ansiedade-traço pré-competitiva e outra disfunção psicológica como o nervosismo de atletas da modalidade de judô e jiu-jitsu.

Como dito anteriormente a ansiedade pode ser caracterizada como: Ansiedade-estado (A- estado) e Ansiedade- traço (A- traço). Algumas vezes a elevação do nível de ansiedade pode ocorrer pela manifestação de determinadas enfermidades, como a neurose, hipertensão, esquizofrenia.

Segundo Spielberger (1972), a ansiedade é um complexo estado ou condição psicológica do organismo humano, constituída por propriedades fenomenológicas e fisiológicas que se diferenciam de estados emocionais como o estresse, a ameaça e o medo, pois tais eventos se apresentam como possíveis causadores do estado de ansiedade. Além disso, a ansiedade pode se apresentar de formas distintas como, por exemplo, a ansiedade enquanto estado ou enquanto traço.

O estado de ansiedade (A- estado) refere-se a um estado emocional transitório ou condição do organismo humano caracterizado por sentimentos desagradáveis de tensão e apreensão conscientemente percebidos, e por um aumento na atividade do sistema nervoso autônomo, gerando reações psicofisiológicas como taquicardia, “frio na barriga”, “arrepio na espinha”, entre outras. Por outro lado, o traço de ansiedade (A-traço) refere-se a diferenças individuais relativamente estáveis em propensão à ansiedade.

Em geral, seria de se esperar que os indivíduos que apresentam alta A-traço demonstrariam elevações de A-estado, pois se a circunstância for percebida como ameaçadora, sem objeto de perigo, ou seja, simbólica, inespecífica e antecipada, o

indivíduo responde com alta ansiedade estado. Porém, se a circunstância for percebida como não ameaçadora, o indivíduo reage com ansiedade estado baixa.

A ansiedade age como fator estimulante no atleta, pois a motivação para a preparação da competição é essencial para atingir o rendimento esperado. Uma vez que o esporte de rendimento, segundo Stucchi (2006) tem os seguintes objetivos:

- Formação de atletas: poucos acabam chegando a esse nível de elite;
- Vitória: é vista como o principal resultado durante as partidas;
- A busca pelo recorde;
- *Performance*: ótimo desempenho;
- Reconhecimento, tanto pelos atletas, como também pelos técnicos.

No início da competição, a ansiedade é uma expressão da personalidade de um indivíduo a um estado específico de tensão, que indica a presença de algum perigo para o organismo, para avisar que algo vai acontecer. Muitas vezes isso acaba alterando seu desempenho esportivo. Esse transtorno psicológico é chamado de ansiedade. Cada atleta apresenta um nível diferente, podendo ser alto, moderado ou baixo (SINGER, 1977).

O profissional de Educação Física pode, por exemplo, tentar aumentar ou diminuir esse nível em certas situações (BURITI, 2001). Às vezes, a ansiedade necessita ser reduzida, outras vezes mantida e ainda, outras vezes, facilitada. O segredo, segundo Weinberg e Gould (2008) é conhecer as características pessoais de cada atleta e perceber o nível atual de ansiedade e tratá-lo adequadamente.

4.4 ANSIEDADE PRÉ-COMPETIÇÃO

Segundo De Rose Jr; Vasconcellos (1997), qualquer que seja o nível dos atletas, o fator que determina toda a preparação e os cuidados é a competição. A competição é o momento na qual o atleta demonstra toda sua qualidade, é onde aparecem suas falhas e é a chance da consagração ou o risco do fracasso. Portanto, toda preparação se faz com o objetivo de proporcionar ao atleta condições para atingir o melhor nível de desempenho em uma determinada competição.

Segundo Cratty (1984); Frischnecht (1990); Machado (1997), não é incomum os atletas se sentirem nervosos antes de competições desportivas, já que sua autoimagem ou autoestima dependem do seu desempenho nestas competições e, dessa forma, estas situações podem se tornar muito assustadoras, pois ao invés de lutarem por medalha,

dinheiro, honras de campeão, luta-se contra o próprio valor, ao invés de aguardar entusiasmamente a oportunidade de atuar, o atleta passa a recear, nervosamente, a aproximação das competições pelo simples medo de falhar. Embora sejam bem treinados técnica, tática e fisicamente, os atletas respondem de modo diferente aos estímulos externos durante uma competição, pois a pressão transfere-se para a área emocional.

Dessa forma, atletas bem preparados podem apresentar transtornos de rendimento durante a competição, enquanto outros podem crescer de rendimento quando esta se apresenta (CRATTY, 1984; FRISCHNECHT, 1990; MACHADO, 1997). A preparação mental para os momentos que antecedem a competição, segundo Machado (1997), é da maior importância para os resultados finais.

O treino mental requer, entre outras coisas, que os atletas aprendam e desenvolvam um conjunto de habilidades que visam aumentar o autocontrole em processos como: concentração, foco da atenção, controle emocional, relaxação, definição de objetivos, pensamentos positivos, visualização e rotinas pré-competitivas, com o objetivo de manter um sistema de reforço capaz de promover o estado psicológico ideal para a competição. Frischnecht (1990) relata que a ansiedade competitiva é atualmente um tópico de discussão muito recente nos meios relativos às atividades esportivas. De acordo com Machado (1997) as formas como cada atleta marcam seus objetivos e a determinação com que vai buscá-los, é de fundamental importância para que o mesmo lide melhor com a ansiedade pré-competitiva.

Para se compreender a ansiedade pré-competitiva é necessário entender como atletas interpretam o significado da conquista, e como as diferenças individuais de cada um influenciam o processo da conquista (WEINBERG; GOLD, 2008; BECKER JR., 1989). Kroll (1976) identificou inúmeras causas para a ansiedade pré-competição em uma pesquisa exploratória, perguntando aos atletas que descrevessem seus pensamentos, preocupações, medos, imaginando que estivessem em situações pré-competitivas. Weinberg; Gold (2008) considerando-se as reações observáveis nos níveis cognitivo e somático, afirmam que o atleta muito ansioso pode apresentar maior dispêndio de energia (devido ao aumento na tensão muscular); dificuldades na coordenação; mudanças na concentração; e, ainda, estreitamento do campo de atenção, isto é, uma incapacidade de observar todo o contexto da jogada, por exemplo.

Para Becker Jr. (1989), esses prejuízos podem levar a um desempenho “desautomatizado” de movimentos complexos, tornando-os mais rudimentares. São comuns, segundo esse autor, situações em que atletas apresentam um rendimento bem melhor nos treinos do que nas competições, as quais ele atribui à ocorrência de níveis diferenciados de ansiedade, ou seja, nível baixo nos treinamentos e alto nas competições.

Outra variável importante a ser investigada, segundo Becker Jr. (1989), é a interpretação do atleta para os sintomas da ansiedade. Para alguns atletas, a ansiedade pode ser considerada positiva e útil para o desempenho; enquanto que outros atletas podem encará-la como sintoma negativo e prejudicial ao seu desempenho.

Para Cox (1998), a resposta para determinada situação de ameaça dependerá inteiramente da percepção do atleta.

Perceber a ansiedade como facilitadora leva muitos atletas a um desempenho superior; enquanto percebê-la como debilitante pode levar a um desempenho insatisfatório (WEINBERG; GOULD, 2008).

Na área esportiva, o enfoque dado à problemática das emoções está relacionado à situação do psicólogo para com o atleta, dá-se no sentido de ajudá-lo a colocar a vitória ou a derrota numa perspectiva adequada e auxiliá-lo a ter autoconfiança, apesar da existência do fracasso, levando a ansiedade a um nível apropriado (CRATTY, 1984). De acordo com Lawther (1974), acreditasse que o grau de ansiedade é relativamente variável, podendo aumentar ou diminuir numa competição de acordo com a exigência da tarefa a que o indivíduo está sujeito. Melo (1984) concorda com tal colocação, afirmando que em determinadas práticas pode ocorrer um nível diferenciado de ansiedade-traço relacionado ao tipo de tarefa, ou seja, algumas práticas podem promover um aumento do nível de ansiedade-traço ao passo que em outras isso diminui.

Rubio (2001) diz que é comum ouvir relatos de atletas onde há uma percepção da *performance* sendo afetada pelo que chamam ansiedade ou excitação antes e durante as competições, e para poder controlar essas situações desenvolvem as mais variadas estratégias. O que se encontra na literatura é a necessidade de um estado mínimo de disposição para a competição chamada de ativação, havendo uma relação próxima entre o nível de ativação, que também envolve ansiedade, e *performance*. Mesmo que os pesquisadores não sejam capazes de especificar qual o nível ótimo de ativação sabe-se que ela é necessária e variável de atleta para atleta.

De acordo com Raposo et al. (2007), citado no artigo “Caracterização dos níveis de ansiedade em praticantes de atletismo”, julgam pertinente esclarecer que quando nos referimos aos comportamentos pré-competitivos se tem como referência que há diferença entre rotinas pré-competitivas e comportamentos supersticiosos. As primeiras são o resultado de um processo de aprendizagem e alicerçam-se nas estratégias cognitivas que são intencionalmente utilizadas pelos atletas, com o objetivo de facilitar a prestação competitiva que lhes são determinadas.

Para o autor, os comportamentos supersticiosos, por sua vez, refletem o sistema de crenças do atleta que o leva a acreditar que forças externas a si podem influenciar o resultado das competições em que vão participar. Exemplos do que se considera rotinas incluem a prática da visualização, técnicas de relaxação, técnicas de controle de atenção, etc., e que tendem a estar relacionadas com bons níveis competitivos, assim como com bons resultados nas competições (RAPOSO et al., 2007).

“Quanto mais crítica a situação, mais estresse e nervosismo os atletas e comissão técnica podem experimentar a partir de como cada pessoa percebe a situação. Um mesmo evento pode ser percebido de maneiras diferentes. Para algumas pessoas, a dificuldade e importância da competição podem representar uma fonte de motivação e estímulo, típico de pessoas competitivas e que gostam de desafios. Para outras, pode representar algo ameaçador como uma situação de “vida ou morte”.”
(FLEURY, 2007 apud PATU, 2007, p. 25).

De acordo com Oppermann (2004), se o atleta possui um baixo nível de autoconfiança, o mesmo poderá desenvolver um maior número de falhas e, então, a ansiedade não diminuirá, pois a preocupação irá aumentar, causando uma menor concentração. Saber direcionar é a melhor maneira de administrar uma ansiedade pré-competitiva. Um dos objetivos principais do suporte psicológico, segundo Samulski (2006), é desenvolver e aperfeiçoar rotinas psicológicas aplicadas pelos atletas antes e durante a competição. A maioria dos atletas aplica suas próprias rotinas e rituais desenvolvidas ao longo de suas carreiras no esporte. Rotinas psicológicas são decisivas

para a manutenção da concentração mental, da estabilidade e controle emocional durante a competição, especialmente em situações de tomada de decisão sob grande pressão psicológica. Tendo como base os jogos olímpicos de Atenas, em 2004, foi possível verificar que os problemas psicológicos mais frequentes nos atletas durante a competição foram os problemas de adaptação, pressão psicológica por parte da mídia, problemas emocionais durante a competição, frustração após uma derrota, contusões e principalmente a ansiedade pré-competição, que de acordo com o quadro abaixo, demonstra que 75% dos esportes analisados sofrem ou sentem a influência no desempenho (SAMULSKI, 2006).

Fonte: Pesquisado por mim dia 19/06/2018 visto em Samulski (2006).

A investigação do estresse e da relação ansiedade-rendimento, muito relacionada

Problemas apresentados por atletas de diferentes esportes	
Esporte	Problemas
Judô	Falta de autoestima, ansiedade competitiva
Taekwondo	Ansiedade pré-competitiva, infecção e debilidade corporal
Luta greco-romana	Ansiedade pré-competitiva
Saltos ornamentais	Fase de recuperação, ansiedade e insegurança
Natação (50 m)	Ansiedade, instabilidade emocional, mudanças de humor
Nado sincronizado	Ansiedade pré-competitiva, preocupação com a arbitragem
Vela	Falta de confiança, sinais de estresse psico-somático
Triatlo	Problemas de adaptação, recuperação entre as provas
Mountain bike	Ansiedade pré-competitiva, preocupação com o resultado e insegurança sobre o desempenho
Atletismo (maratona)	Ansiedade pré-competitiva, estresse psico-somático e insônia
Tênis de mesa	Problemas de concentração e ansiedade pré-competitiva
Tiro	Concentração

Fonte: Adaptado de Samulski (2006, p. 2).

com desenvolvimentos na Psicologia tradicional, pode ser considerada uma das áreas que mais tem gerado investigações na Psicologia do Desporto (HANIN, 1997).

O campo esportivo atual em si gera uma grande pressão, causando ansiedade e estresse. Não obstante estarem estreitamente relacionados, os termos estresse e ansiedade, muitas vezes utilizados de forma indiscriminada como sinônimos, não se referem ao mesmo construto (RAGLIN, 1992).

Segundo Spielberger (1989), o estresse refere-se a um processo psicobiológico complexo que consiste numa sequência de eventos ordenados temporalmente: estressores, percepções ou avaliações de perigo (ameaças) e reações emocionais.

O grau de tensão percebida segundo Cratty (1984) é uma variável importante a considerar no desempenho do indivíduo ansioso. Cratty (1984) ressalta que o *stress* é a

consequência da adaptação de nosso corpo e mente às mudanças. Mesmo as situações que requerem mudanças ou adaptações podem gerar um grau de *stress*.

Sabe-se que cientificamente, o estresse é a resposta fisiológica e de comportamento de um indivíduo que se esforça para adaptar-se e ajustar-se a pressões internas e externas. Como a energia necessária para esta adaptação é limitada, o organismo entra finalmente na fase de esgotamento. Ao se avaliar exatamente a influência das tensões no desempenho do atleta, deve se considerar os fatores como a avaliação do estado de excitação emocional do indivíduo juntamente com suas aptidões físicas e necessidades psicológicas, deve-se obter informações que envolvam a natureza da tensão, a interpretação e os sentimentos que o indivíduo tem de sua própria tensão (SPIELBERGER, 1981).

E não basta um treinador saber as estratégias de preparo físico e técnico de seus atletas. Ele deve também possuir conhecimento para ensinar aos mesmos a lidar com seus estímulos de estresse. Existem competências psicológicas que o atleta deve aprender a dominar, para responder com êxito às exigências da competição (VIANA, 1989).

Outra forma de controle da ansiedade se dá através de jogos, pois, o jogo seria um meio de descarregar impulsos agressivos, pouco aceitáveis pela sociedade. A visão psicanalítica freudiana enfoca o jogo como uma forma de mecanismo de defesa do Ego contra a ansiedade frente às situações da vida cotidiana. Tal mecanismo de defesa pode vir através de fantasias, cujo aspecto simbólico carrega a tentativa de lidar com a angústia associada aos aspectos racionais (DAMÁZIO, 1997).

4.5 CAUSAS E EFEITOS DA ANSIEDADE

Para Machado (1997), a detecção da ansiedade é muito limitada por conta das várias possibilidades de sua origem. No entanto, é sabido que qualquer situação onde haja alguma insegurança, a torcida, os familiares e o próprio professor ou técnico colaboram para este desarranjo emocional. Lewis (1979) ressalta que existem manifestações corporais involuntárias, como secura da boca, sudorese, arrepios, tremor, vômitos, palpitação, dores abdominais e outras alterações biológicas e bioquímicas detectáveis por métodos apropriados de investigação. Esse mesmo autor lista alguns outros aspectos que podem ser incluídos na descrição da ansiedade.

São:

- Ser normal (ex. um estudante frente a uma situação de exame) ou patológica (ex. nos transtornos de ansiedade);
- Ser leve ou grave;
- Ser prejudicial ou benéfica;
- Ser episódica ou persistente;
- Ter uma causa física ou psicológica;
- Ocorrer sozinha ou junto com outro transtorno (p.ex. depressão);
- Afetar ou não a percepção e a memória.

Segundo Damázio (1997), 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.

Quanto ao aspecto de percepção da situação, Frischnecht (1990), declara que a ansiedade é o resultado de uma maneira de encarar o mundo em geral ou uma situação em particular, e da forma como se pensa a respeito dos mesmos. Sendo assim, não é o contexto que torna o indivíduo ansioso, mas sim a maneira como este contexto é visto e encarado por ele.

Atualmente numerosos esforços têm sido feitos na tentativa de definir operacionalmente e avaliar o construto ansiedade, objetivando instrumentos de medidas mais confiáveis. Segundo Keedwell e Snaith (1996), as escalas de ansiedade medem vários aspectos que podem ser agrupados de acordo com os seguintes tópicos:

- Humor – a experiência de uma sensação de medo não associado a nenhuma situação ou circunstância específica; a apreensão em relação a alguma catástrofe possível ou não identificada;
- Cognição – preocupação com a possibilidade de ocorrência de algum evento adverso a si próprio ou a outros; pensamentos persistentes de inadequação ou de incapacidade de executar adequadamente suas tarefas;
- Comportamento – inquietação, ou seja, incapacidade de se manter quieto e relaxado mais do que alguns minutos, andando de um lado para o outro, apertando as mãos ou outros movimentos repetitivos sem finalidade;

- Estado de hipervigilância – aumento da vigilância, exploração do ambiente, resposta aumentada a estímulos (sustos), dificuldade de adormecer (não devida à inquietação ou à preocupação);
- Sintomas somáticos – sensação de constrição respiratória, hiperventilação e suas consequências, tais como espasmo muscular e dor (sem outra causa conhecida), tremor; manifestações somáticas de hiperatividade do sistema nervoso autônomo (taquicardia, sudorese, aumento da frequência urinária);
- Outros – esta categoria residual pode incluir estados como despersonalização, baixa concentração e esquecimento, bem como sintomas que se referem a um desconforto, não necessariamente específico de ansiedade.

Uma das dificuldades mais comumente encontradas nas escalas de avaliação da ansiedade está na superposição desta com sintomas depressivos. Muitos pesquisadores têm dificuldade em separar ansiedade e depressão, tanto em amostras clínicas (PRUSOFF & KERMAN, 1974) quanto não clínicas (GOTLIB, 1984), e sugerem que os dois construtos podem ser componentes de um processo de estresse psicológico geral. Em outro aspecto, essa superposição pode ser consequência de limitações psicométricas das escalas utilizadas para medir ansiedade e depressão (FIORAVANTI, 2006).

Para a autora, a escolha de uma determinada escala para medir a ansiedade, deve ser baseada nos aspectos que a escala em questão estará medindo. Existem escalas que medem a ansiedade normal e escalas que medem a ansiedade patológica. Fioravante (2006) ainda ressalta que uma outra diferença importante está entre escalas ou instrumentos com finalidade diagnóstica e escalas de quantificação de intensidade ou gravidade em sujeitos já diagnosticados, utilizadas para avaliação de tratamentos.

A interpretação dos resultados, segundo a autora, pode ser muito diferente dependendo tanto da escala utilizada e sua sensibilidade a mudanças, quanto das informações básicas a respeito dos valores existentes em diferentes grupos (idade, sexo, grupo étnico, presença ou não de diagnóstico). Porém, em muitos estudos a escolha das escalas é feita casualmente, sem qualquer referência ao que se pretende medir e às propriedades psicométricas das escalas utilizadas.

Para Fioravante (2006), as questões relacionadas a este tema são, sem dúvida, decorrentes das diversas maneiras de se conceituar estes estados emocionais e das diversas metodologias dos trabalhos científicos. A capacidade de discriminar sintomas relacionados com ansiedade e depressão tem sido uma questão teórica atual e extremamente importante para a construção de instrumentos capazes de quantificar adequadamente estes dois processos emocionais. É importante ressaltar que a ansiedade pré-competitiva, apesar de parecer um tema atual, já vem sendo analisada por diversos estudiosos ao longo das décadas.

Para Spielberger (1972), a ansiedade é um complexo estado ou condição psicológica do organismo humano, constituída por propriedades fenomenológicas e fisiológicas que se diferencia de estados emocionais como o estresse, a ameaça e o medo, pois tais eventos se apresentam como possíveis causadores do estado de ansiedade. Além disso, a ansiedade pode se apresentar de formas distintas como, por exemplo, a ansiedade enquanto estado ou enquanto traço. O estado de ansiedade (A-estado) refere-se a um estado emocional transitório ou condição do organismo humano caracterizado por sentimentos desagradáveis de tensão e apreensão conscientemente percebidos, e por um aumento na atividade do sistema nervoso autônomo, gerando reações psicofisiológicas como taquicardia, “frio na barriga”, “arrepio na espinha”, entre outras. Por outro lado, o traço de ansiedade (A-traço) refere-se a diferenças individuais relativamente estáveis em propensão à ansiedade. Em geral, seria de se esperar que os indivíduos que apresentam alta A-traço demonstrariam elevações de A-estado, pois se a circunstância for percebida como ameaçadora, sem objeto de perigo, ou seja, simbólica, inespecífica e antecipada, o indivíduo responde com alta ansiedade estado. Porém, se a circunstância for percebida como não ameaçadora, o indivíduo reage com ansiedade estado baixa (SPIELBERGER, 1972). Mas, se pessoas que diferem em A-traço mostrarão ou não diferenças correspondentes em A-estado, depende do grau em que a situação específica é percebida por um indivíduo em particular como perigosa ou ameaçadora, e isso é grandemente influenciado por experiências passadas do indivíduo (BIAGGIO, NATALÍCIO & SPIELBERGER, 1977).

Nessas situações, aqui entendidas como estressoras, ele pode vir a desenvolver respostas de ansiedade, ou seja, uma resposta física diante de uma situação de ameaça real ou de uma situação interpretada como ameaçadora.

Certa quantidade de estresse é importante para se ter um bom rendimento em qualquer tarefa, o chamado *eustress*, que impulsiona e motiva para realizações. Em contrapartida, o *distress*, o estresse disfuncional, pode desencadear respostas inadequadas à situação. A ansiedade considerada agradável (CAZABAT & COSTA, 2000) para alguns, como subir numa montanha-russa, praticar paraquedismo ou esportes mais radicais, pode trazer desconforto para outros.

Essas situações eliciam os pensamentos automáticos comuns a todos os indivíduos, Atletas ou não, e fazem parte de nossas experiências, pois a ansiedade em alguns momentos é impulsora do desempenho. Os pensamentos automáticos eliciadores de ansiedade podem traduzir-se em uma vontade normal e funcional de entrar em campo para um combate competitivo, diferentemente de pensamentos automáticos disfuncionais, eliciadores de ansiedade que interferirão no desempenho e tido como disfuncionais.

Segundo Selye (apud BALLONE, 2003), o estresse significa o esforço de adaptação do organismo para enfrentar situações ameaçadoras a sua vida e a seu equilíbrio. A ausência de flexibilidade que a atleta pode ter para responder às situações de estresse torna-a “vulnerável”, o que confirma a ausência de recursos de enfrentamento. Isto pode ativar mecanismos de fuga ou evitação no atleta quando, finalmente, não encontra respostas adaptativas, levando-o, inclusive, à interrupção de habilidades motrizes finas (GUZMÁN, ASMAR & FERRERAS apud HERNANDEZ, VOSER, GOMES, 1999).

4.6 ANSIEDADE

Quando tratamos sobre ansiedade, devemos tomar cuidado com a confusão de conceitos em relação ao nervosismo. Essa pesquisa busca diferenciar o sintoma nervosismo para ansiedade.

A ansiedade é um sentimento característico do ser humano que se manifesta quando o sistema nervoso central recebe excessiva agitação perante situações de perigo, tensão, outras e o nervosismo estado caracterizado pelo excesso de inquietação, irritabilidade e tensão, perturbação do sistema nervoso, grande agitação. Para alguns atletas, a ansiedade pode ser considerada positiva e útil para o desempenho, enquanto que outros atletas podem encará-la como sintoma negativo e prejudicial ao seu desempenho. Sob essa perspectiva, a psicologia do esporte, apesar de ser uma área recente, tem por objetivo de estudo as particularidades psicológicas da atividade esportiva e do esportista. Neste

sentido, o presente trabalho busca apresentar um panorama das pesquisas e teorias disponíveis sobre a Psicologia Esportiva e enfatizar os fatores desencadeadores de ansiedade em atletas em competição, seus aspectos positivos e negativos e a influência do psicólogo do esporte sobre o modo de confrontar estas sensações pré-competições, segundo Almeida (2017).

Um os principais temas abordados na psicologia do esporte é a existência e efeitos da ansiedade e nervosismo. O mais importante ao abordar esses dois temas é não se confundir, Lewis (1979), após uma longa revisão sobre a origem e o significado da palavra ansiedade lista as seguintes características:

1. É um estado emocional, com a experiência subjetiva de medo ou outra emoção relacionada, como terror, horror, alarme, pânico;
2. A emoção é desagradável, podendo ser uma sensação de morte ou colapso iminente;
3. É direcionada em relação ao futuro. Está implícita a sensação de um perigo iminente. Não há um risco real ou, se houver a emoção, é desproporcionalmente mais intensa;
4. Há desconforto corporal subjetivo durante o estado de ansiedade. Sensação de aperto no peito, na garganta, dificuldade para respirar, fraqueza nas pernas e outras sensações subjetivas.

No que concerne à idade, os níveis de ansiedade se elevam durante os últimos anos da adolescência, tendem a diminuir aos 30 anos e, tendem a aumentar depois dos 60. As causas da ansiedade no adolescente são essencialmente a falta de ajustamento do seu papel de vida, refletindo incertezas, dúvidas e ansiedade. Já na idade adulta aparece o período de consolidação máxima em desenvolvimento e inclui a concepção de interdependência emocional, social e econômica (CRATTY, 1984).

O esporte representa hoje um fenômeno com inúmeras dimensões, social, cultural e econômica do país. Estudos mostram a correlação entre a Psicologia e o esporte, o que vem sendo apresentado em pesquisas e suas principais justificativas envolvem as relações sociais, disciplina e desenvolvimento profissional, como fatores que contribuem para o desempenho e para a vida dos atletas envolvidos em competições (VOSER, 2003). Dentro do contexto das competições a ansiedade é um dos aspectos mais relevantes para o desempenho dos atletas, visto que se constitui em um estado de alerta, o que se torna

central no modo de ação dentro da competição. Segundo Márquez (2000), as emoções constituem um dos principais assuntos no que se refere a atividades desportivas, visto que os atletas estão expostos a diferentes níveis de ansiedade. Sendo assim, a Psicologia do Esporte vem desenvolvendo programas de treinamento psicológico com o intuito de mobilizar técnicos, treinadores e atletas na busca por um melhor desempenho nas competições, pois essas atividades visam, entre outras coisas, modos de manejo e enfrentamento do estresse competitivo, controle da atenção e concentração e a coesão do grupo (RUBIO, 2003).

A análise consistiu numa leitura e sistematização dos temas associados aos objetivos. Também foi realizado um levantamento em sites com base de dados científicos, sobre ansiedade competitiva, a fim de pesquisar o número de publicações sobre o tema. É diante desses expostos que o presente trabalho de conclusão de curso orientar-se-á pelo seguinte questionamento: quais as funções da ansiedade pré- competição esportiva, na visão da Psicologia do Esporte, que antecedem a competição de atletas? A psicologia do esporte ainda é uma ciência muito nova e tem como objetivo compreender e lidar com os fatores psíquicos que interferem nas ações do exercício físico e no esporte, auxiliando técnicos e atletas a entender e solucionar, da melhor maneira possível, suas dificuldades psicológicas e sociais.

Um dos campos mais abordados pela Psicologia do Esporte é a ansiedade e as suas relações com o rendimento. A experiência de estresse e ansiedade na competição desportiva constitui um problema usual e preocupante para todos aqueles que, direta ou indiretamente, se encontram envolvidos no desporto (CRUZ, 1996). Para melhor compreensão do Transtorno de Ansiedade, vamos tentar aqui fazer uma breve explanação do termo. Do latim “anxietate”, ansiedade tem várias definições nos dicionários não técnicos: aflição, angústia, perturbação do espírito causada pela incerteza e perigo. Levando-se em conta o aspecto técnico, deve-se entender ansiedade como um fenômeno animal que ora nos beneficia ora nos prejudica, dependendo das circunstâncias ou intensidade, podendo tornar-se patológica, isto é; prejudicial ao nosso funcionamento psíquico (mental) e somático (corporal). Quando a ansiedade torna-se patológica se passa a considerá-la um sintoma ou um transtorno, e daí pode incluí-la num grupo de distúrbios, ora denominados Transtornos Ansiosos.

Segundo Andrade et al. (1998), os transtornos de ansiedade estão entre os transtornos psiquiátricos mais encontrados na população geral. Além dos transtornos serem muito frequentes, os sintomas de ansiedade estão entre os mais comuns, podendo ser encontrados em qualquer pessoa em determinados períodos de sua existência.

Quando se fala sobre ansiedade, deve-se tomar cuidado com a confusão de conceitos em relação ao medo. Segundo Voser (2003), ansiedade e medo são emoções que muitas vezes se confundem, e a distinção entre ambas não é muito clara. 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, num momento de decisão ou uma situação nova. Os ansiosos têm mais probabilidade de errar como comprovam alguns estudos.

A preocupação é a essência prejudicial da ansiedade sobre todo tipo de desempenho mental. Ela é, num certo sentido, uma resposta de preparação mental para uma ameaça prevista. Mas, esse ensaio mental pode paralisar uma pessoa, fazendo com que não consiga fazer o que precisa ser feito (VOSER, 2003).

A temática da ansiedade tem sido discutida na Psicologia enfocando os mais diferentes aspectos, mas uma definição consensual está longe de ser alcançada.

Para May (1977), a ansiedade é um estado de tensão que uma pessoa sente diante de uma situação considerada de perigo, causando a sensação de opressão, com uma compressão do tórax e uma confusão generalizada. Essa situação ocorre pela dificuldade em decidir sobre o papel que se deve assumir e qual atitude se deve tomar. Configura-se como uma confusão básica a respeito de nossos próprios objetivos. Ballone (2004), medicamente falando, diz que a ansiedade é uma atitude fisiológica (normal) responsável pela adaptação do organismo às situações novas, onde se encaixam bem as situações do esporte competitivo.

As mudanças acontecidas em nosso desempenho físico quando um cachorro feroz tenta nos atacar, quando fugimos de um incêndio, quando passamos apuros no trânsito, quando tentam nos agredir e assim por diante, são as mesmas quando nos encontramos diante de um atleta adversário. Acredita-se que a ansiedade pode ocorrer quando de forma genética uma pessoa herda uma pré-disposição ao problema, quando a infância de uma

pessoa é carente e problemática fazendo com que se torne insegura ou ainda quando uma pessoa tem dificuldade em se relacionar com o desconhecido (BALLONE, 2004).

Viana (1989), diz que quando a duração dos sintomas passa a não ser mais momentânea, a ansiedade deixa de ser classificada como normal e passa a ser considerada generalizada. Esta se manifesta de forma crônica e duradoura com os sintomas: dificuldade em relaxar, tensão muscular, insônia, problemas de concentração, necessidade de urinar e irritação. Normalmente ocorre mais em mulheres do que em homens e atinge principalmente as mulheres abaixo dos 20 anos de idade, podendo desenvolver-se ainda na infância. Tais ocorrências devem ser acompanhadas por um especialista que iniciará um tratamento de acordo com o nível de manifestação do distúrbio, utilizando terapias e/ou medicamentos.

Singer (1977), diz que realizar longas caminhadas ou correr são duas maneiras de se reduzir os níveis de ansiedade. Com a realização dessas práticas, o organismo libera uma substância denominada endorfina, uma morfina natural que reduz o nível de ansiedade. Segundo Spielberger et al. (1979), a ansiedade pode ser caracterizada como: Ansiedade-estado (A- estado) e Ansiedade- traço (A- traço). Para o tratamento da ansiedade é necessário, em primeiro lugar, buscar suas causas. Algumas vezes a elevação do nível de ansiedade pode ocorrer pela manifestação de determinadas enfermidades, como a neurose, hipertensão, esquizofrenia. Em outros casos, quando não há problemas físicos, a ansiedade pode estar sendo provocada pelas pressões sociais, como acontece atualmente no Brasil, onde a insegurança diante do futuro coloca as pessoas em permanente estado de alerta. Um dos perigos do elevado nível de ansiedade é a automedicação, com ingestão de tranquilizantes (SPIELBERGER et al., 1979).

Segundo Singer (1977), ansiedade é como uma expressão da personalidade de um indivíduo. A extensão na qual a ansiedade se manifesta em uma situação particular deve ser considerada em relação à pressão imposta, ao nível de habilidade do atleta e à natureza da atividade. A concepção dualística de ansiedade foi proposta primeiramente por Cattell e Scheir (1961), e é a base do Inventário de ansiedade-traço-estado de Spielberg de 1970.

De acordo com Singer (1977), divide-se a ansiedade em dois componentes: ansiedade de estado e ansiedade de traço. Ansiedade de estado refere-se a uma reação ou resposta emocional que é evocada em um indivíduo que percebe uma situação particular como pessoalmente perigosa ou ameaçadora. A ansiedade de traço é uma característica estável do indivíduo.

Mais precisamente no esporte, Moraes (1990) afirma que existe evidentemente uma relação entre ansiedade e desempenho, e que esses parecem variar de acordo com vários outros fatores como tipo de esporte, dificuldade da tarefa, traço de personalidade do atleta, ambiente e torcida.

Com relação aos níveis de ansiedade, a literatura sugere que adolescentes tendem a demonstrarem-se mais ansiosos do que adultos, apresentando decréscimos nos níveis de ansiedade com o passar dos anos (CRATTY, 1997).

Esses índices mais elevados seriam decorrentes da inexperiência de jovens em lidar com os desafios da vida cotidiana. Para atletas esta tendência também se confirma, sendo atletas jovens mais ansiosos que atletas adultos (SANTOS; PEREIRA, 1997), embora seja importante destacar que alguns estudos evidenciem que jovens atletas demonstram ansiedade pré-competitiva em níveis moderados.

A literatura também sugere que a ansiedade se torna mais evidente e elevada na adolescência, tendendo a diminuir durante a fase adulta (CRATTY, 1997).

4. LIMITAÇÕES

Várias limitações foram assumidas ao longo da realização do presente estudo, as quais poderão servir como referência a estudos.

Entre elas:

- O fato de muitas academias não periodizarem seus treinos e eventos tornou difícil alguns pesquisados que estavam fora de período de competição a bastante tempo;
- Muitos estudos realizados não fazem referência ao número de horas que as atletas treinam semanalmente e com a idade que iniciou a atividade desportiva;
- A maioria dos estudos utilizarem uma metodologia de aplicação de questionários, que não permite detectar com rigor a presença de disfunções.

5. PROBLEMAS

- Poderia níveis elevados da Ansiedade e outras disfunções psicológicas, manifestadas em períodos que antecedem a competição, prejudicarem o rendimento dos atletas?
- Em que idade essas taxas aumentam?
- Em que idade elas diminuem ou se estabilizam?
- Como remediar essas síndromes para que os atletas não percam o rendimento?

6. HIPÓTESES

- As manifestações das síndromes de ansiedade e nervosismo em atletas influenciam negativamente os seus desempenhos na prática de esportes em período de pré-competição;
- Os atletas mais velhos não sofrem por disfunção psicológica por terem mais experiência e, portanto maior controle emocional.

7. TIPO DE PESQUISA

Foi desenvolvida pesquisa de campo de cunho descritivo do tipo *ex-post facto*¹, sob enfoque qualitativo, para investigar os níveis de ansiedade em atletas de judô e jiu-jitsu.

O objetivo foi compreender os fenômenos através da coleta de dados narrativos, estudando as particularidades e experiências individuais dos pesquisados.

Desse modo, o estudo descritivo procurará descrever, os fatos sintomas que os pesquisados sofrem no período descrito. Para assegurar certo grau de validade científica, este estudo estabelecerá uma exata delimitação de técnicas, métodos, modelos e teorias que orientarão a coleta e interpretação dos dados. Também precisamente especificados serão a população, a amostra, os objetivos do estudo, os termos e as variáveis, as hipóteses, as questões de pesquisa, entre outros.

Quando o experimento é desenvolvido baseado num fato já ocorrido ¹

8. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

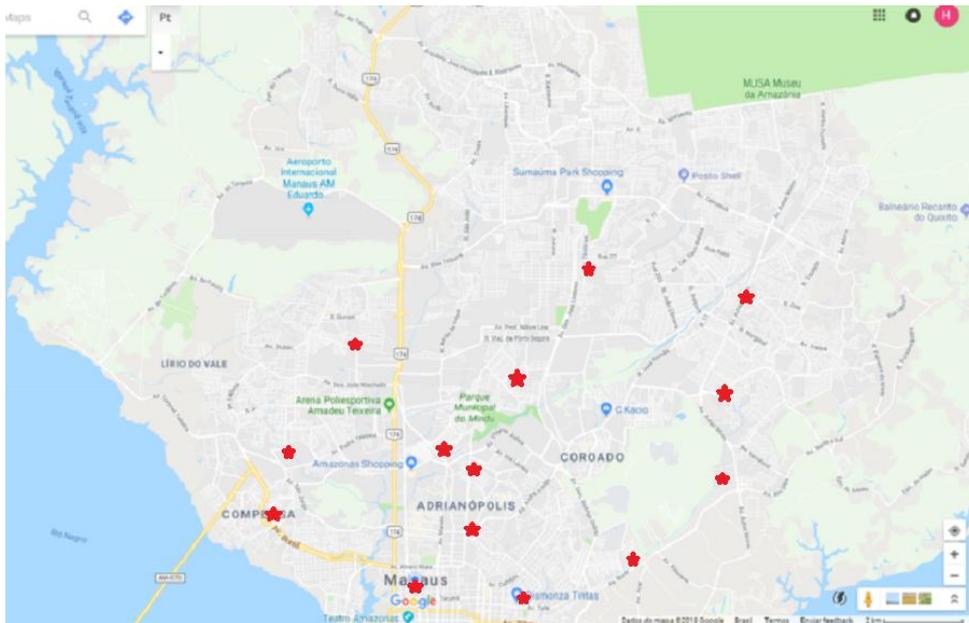
No presente estudo, foram avaliados 110 homens, sendo 75 de jiu-jitsu e 26 de judô, da cidade de Manaus - Amazonas. Eram praticantes de esportes competitivos a nível Municipal, Estadual e Nacional. A faixa etária das atletas varia de 12 a 40 anos. A avaliação ocorreu em vários Centros de Treinamento da Cidade de Manaus, em academias e escolas. Também foi disponibilizado um questionário por *e-mail* para atletas que por ventura estivessem a trabalho, viagem ou que não pudessem responder o questionário presencialmente nos dias estabelecidos para a pesquisa. A avaliação durou 3 meses e todas estavam em temporada de pré-competição. A pesquisa foi aceita pelo comitê de ética da Universidade Federal do Amazonas. Todas assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido – TLCE.

Os critérios de inclusão:

1. Ser competidor;
2. Ter entre 12 e 40 anos de idade;
3. Homens fisicamente ativos;
4. Atletas de judô e jiu-jitsu;
5. Que já apresentem sintomas de ansiedade-traço competitiva.

As perguntas aplicadas estão no questionário em Anexos. O questionário conta com 18 questões.

Quadro 1: mostra os 14 locais de pesquisa



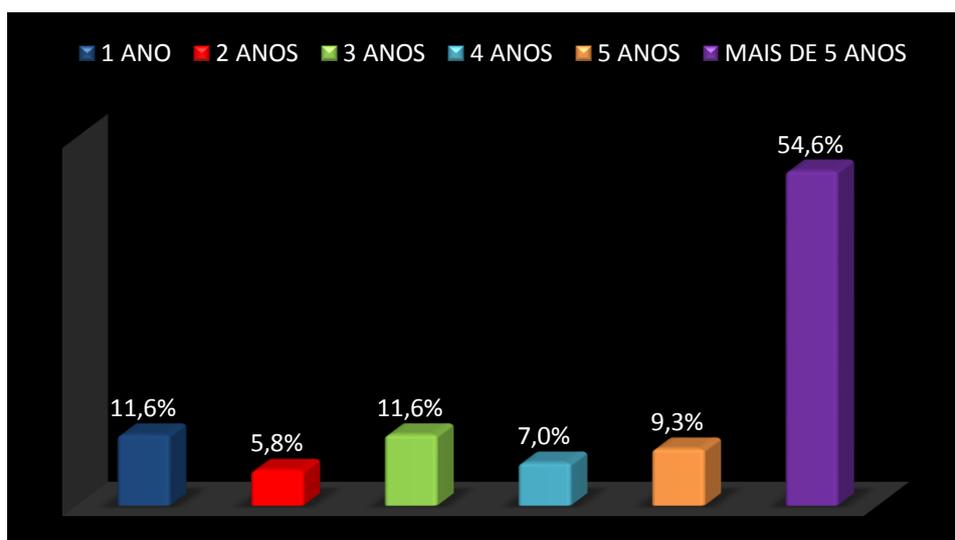
A pesquisa foi feita nas seguintes academias:

- COLEGIO MILITAR DA POLICIA MILITAR 4;
- ACOPAJAM;
- MUTAÇÃO COMBATE;
- ASSOCIAÇÃO BARBOSA DE LUTA ESPORTIVA;
- CAGIN CLUBE;
- LA SALLE;
- FORT JUDO;
- PINA CLUB;
- MD TOP TEAM;
- CARDOSO TOP TEAM;
- GRACIE BARRA;
- FABIO PINHEIRO BRAZILIAN JIU-JITSU;
- MANFIGHT;
- MONTEIRO JIU-JITSU

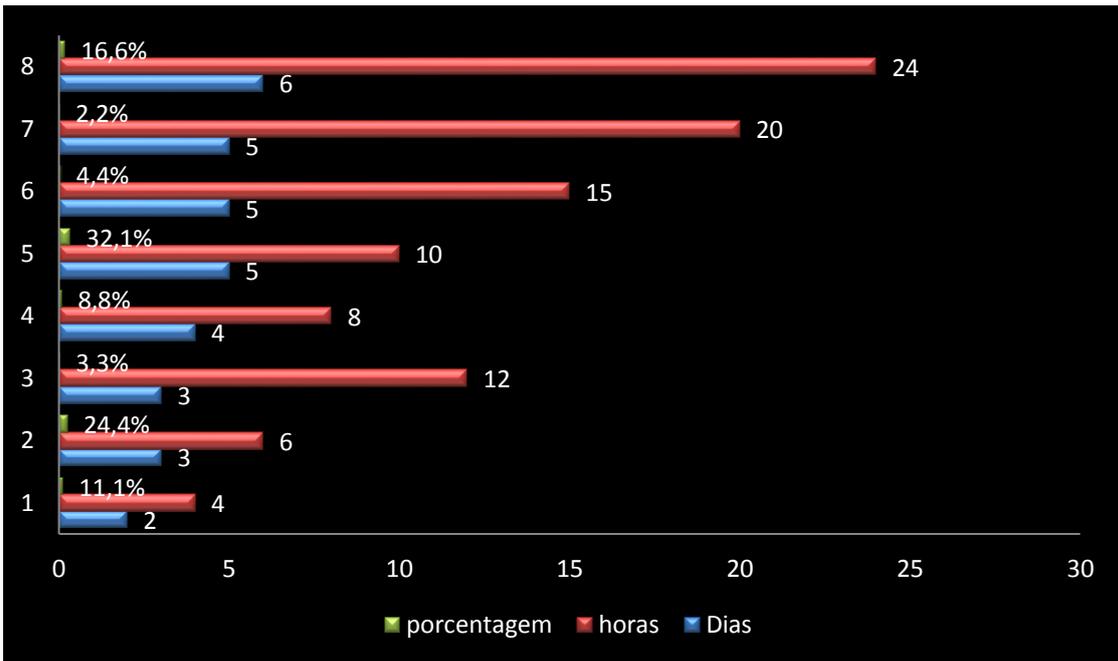
9. RESULTADOS

Após o termino da pesquisa e análise dos dados, percebeu-se que o a incidência de disfunção psicológica se faz presente em parte dos atletas. Também se verificou que na opinião dos atletas o fator ansiedade causa diminuição do seu rendimento.

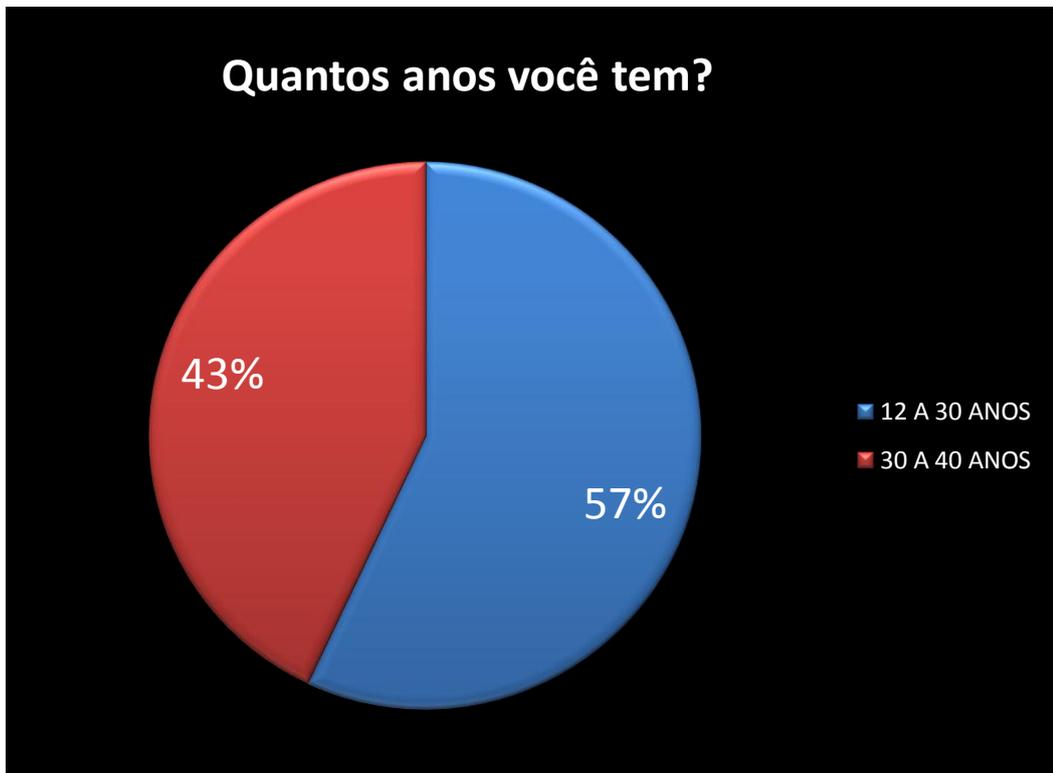
Quadro 1: Após a finalização da análise estatística viu-se que 54,6% dos atletas pesquisados eram mais experientes e tinham mais de 5 anos de treino e tempo de competição não sentiam a interferência ou dificuldades por conta de qualquer disfunção psicológica quando comparados com os atletas menos experientes, tendo menos de 5 anos de treino e de vida competitiva.



Quadro 2: Observamos o tempo semanal de dias e horas de treino dos participantes. Podemos ver que que grande parte dos pesquisados treina por 5 ou mais dias semanalmente.



Quadro 3: Mostra o percentual aos atletas com menos de 30 anos referente a 57% e com mais de 30 anos com 43% da população de amostra.



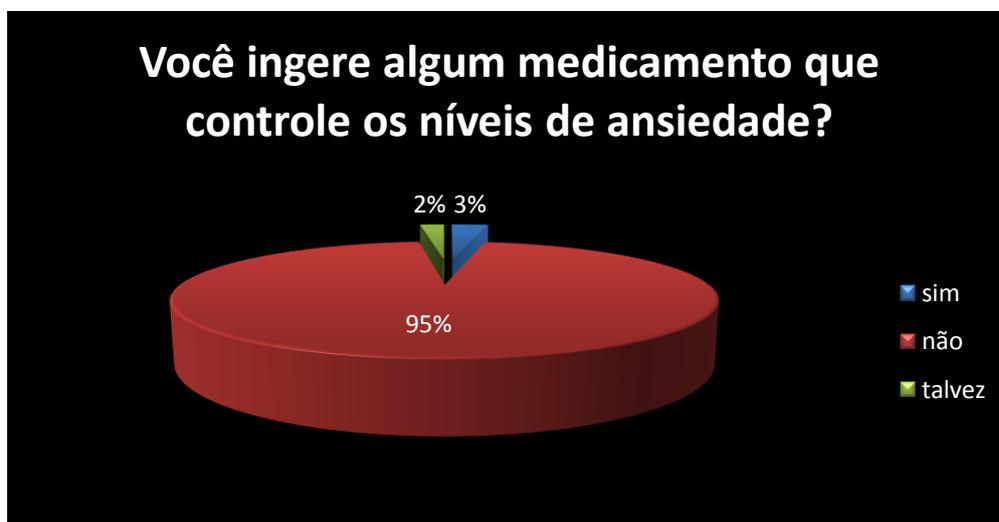
Quadro 4: Dos entrevistados, 44% afirmam que não sentem que a ansiedade os prejudiquem nas competições . Neste caso percebe-se o que Cratty (1984) cita quando diz que os níveis de ansiedade são menores em adultos com mais de 30 anos e podemos considerar Stucchi (2006) quando a ansiedade age como fator estimulante no atleta, pois a motivação para a preparação da competição é essencial para atingir o rendimento esperado.



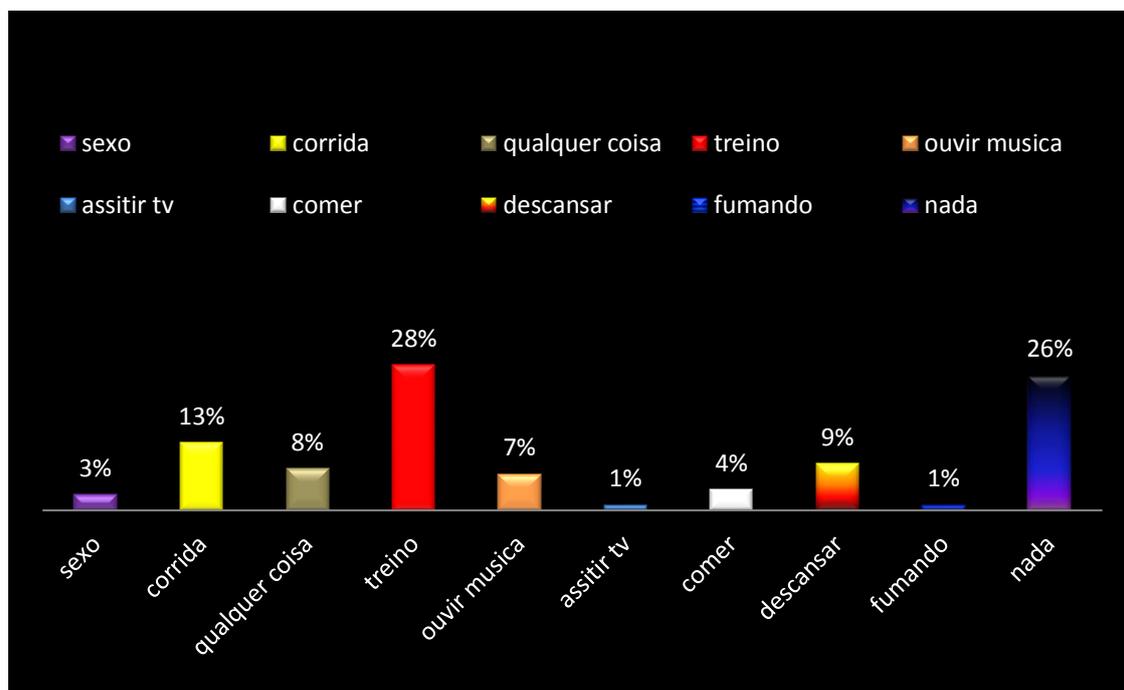
Quadro 5: Como sintomas mais evidentes observamos que 85 pessoas afirmaram sentir nervosismo perto da competição e 30, ansiedade.



Quadro 6: Vemos que 95% dos atletas não ingerem medicamentos para diminuir a ansiedade e somente 3% alega tomar medicamentos para controle de ansiedade.



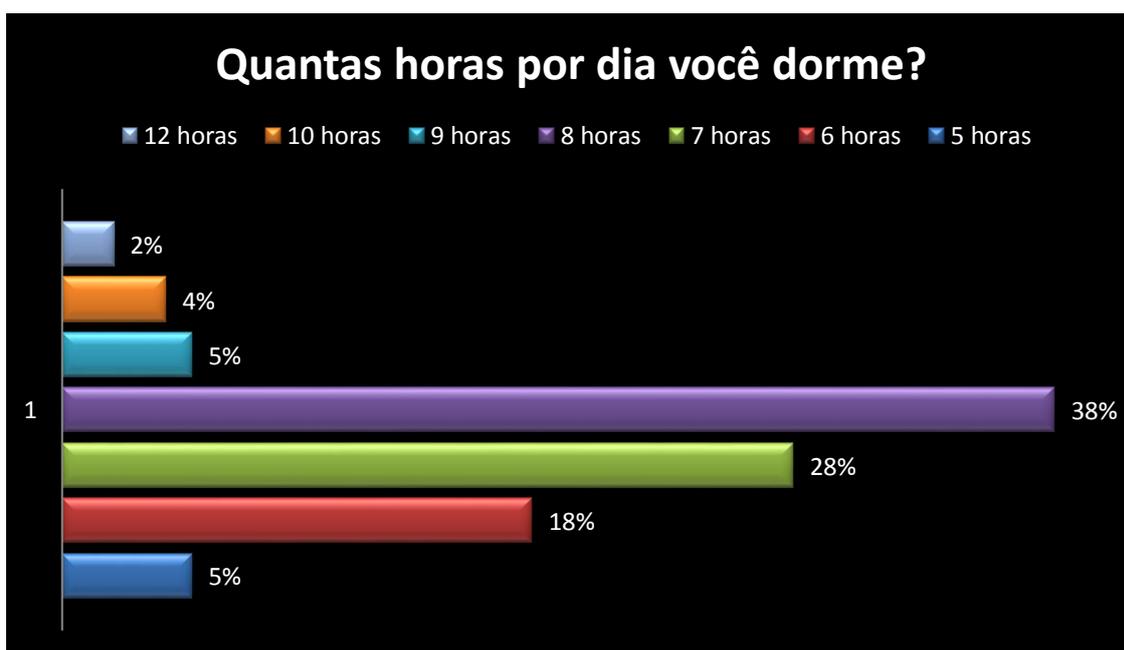
Quadro 7: Na questão, quando seus níveis de ansiedade estão altos e você pouco consegue se dedicar aos treinos, como você busca aliviar essa tensão? Vemos diferentes respostas, mas o objetivo é sempre o mesmo, reduzir a ansiedade buscando se manter ocupado.



Quadro 8: Vemos que independente de qualquer transtorno ou qualquer nível de transtorno poucos atletas fazem uso de bebidas alcoólicas em período de competição, pelo fato de manterem seriedade nos seus treinos ou não terem habito de ingerir bebidas alcoólicas.



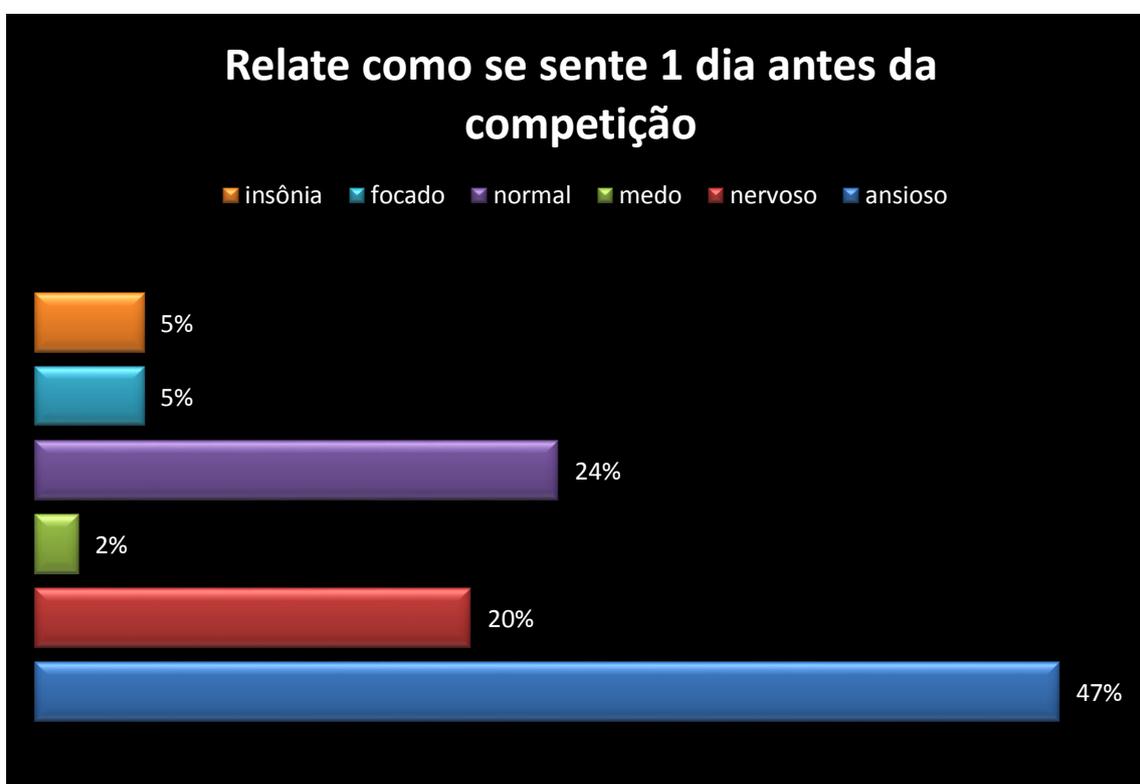
Quadro 9: O quadro mostra o tempo de descanso do atleta.



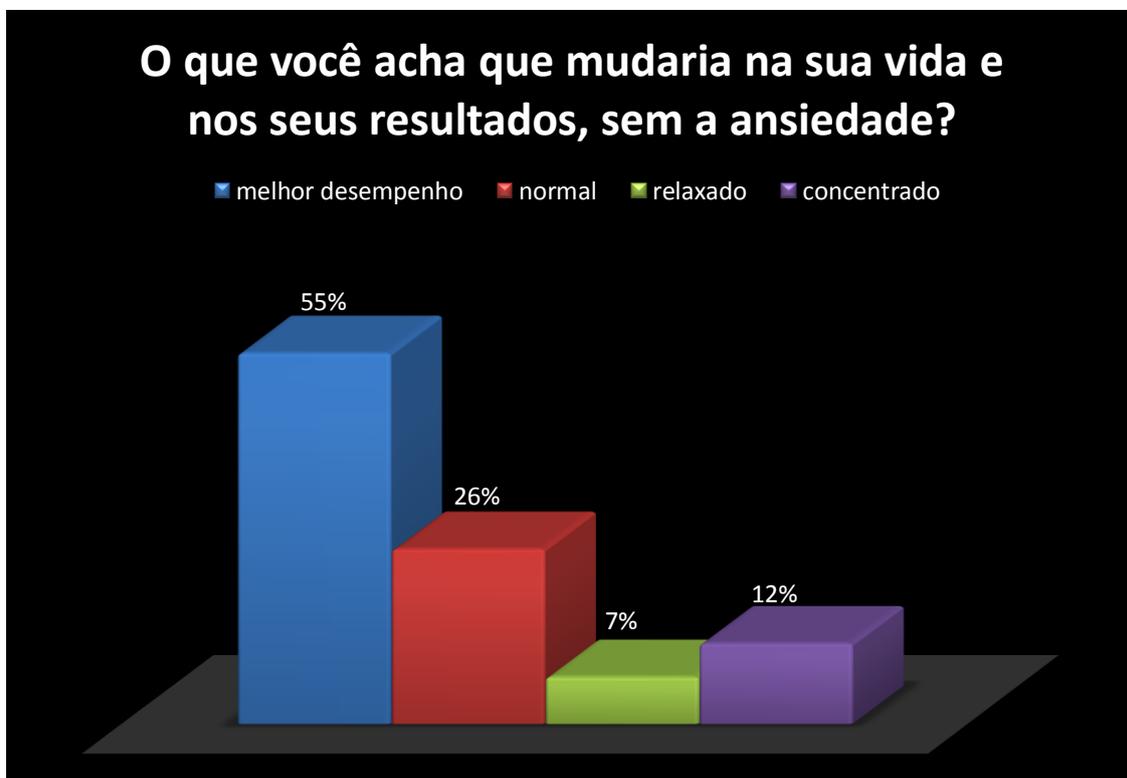
Quadro 10: O quadro mostra que 45% dos atletas não fazem restrição alimentar para a competição em contra partida 40% segue restrição alimentar.



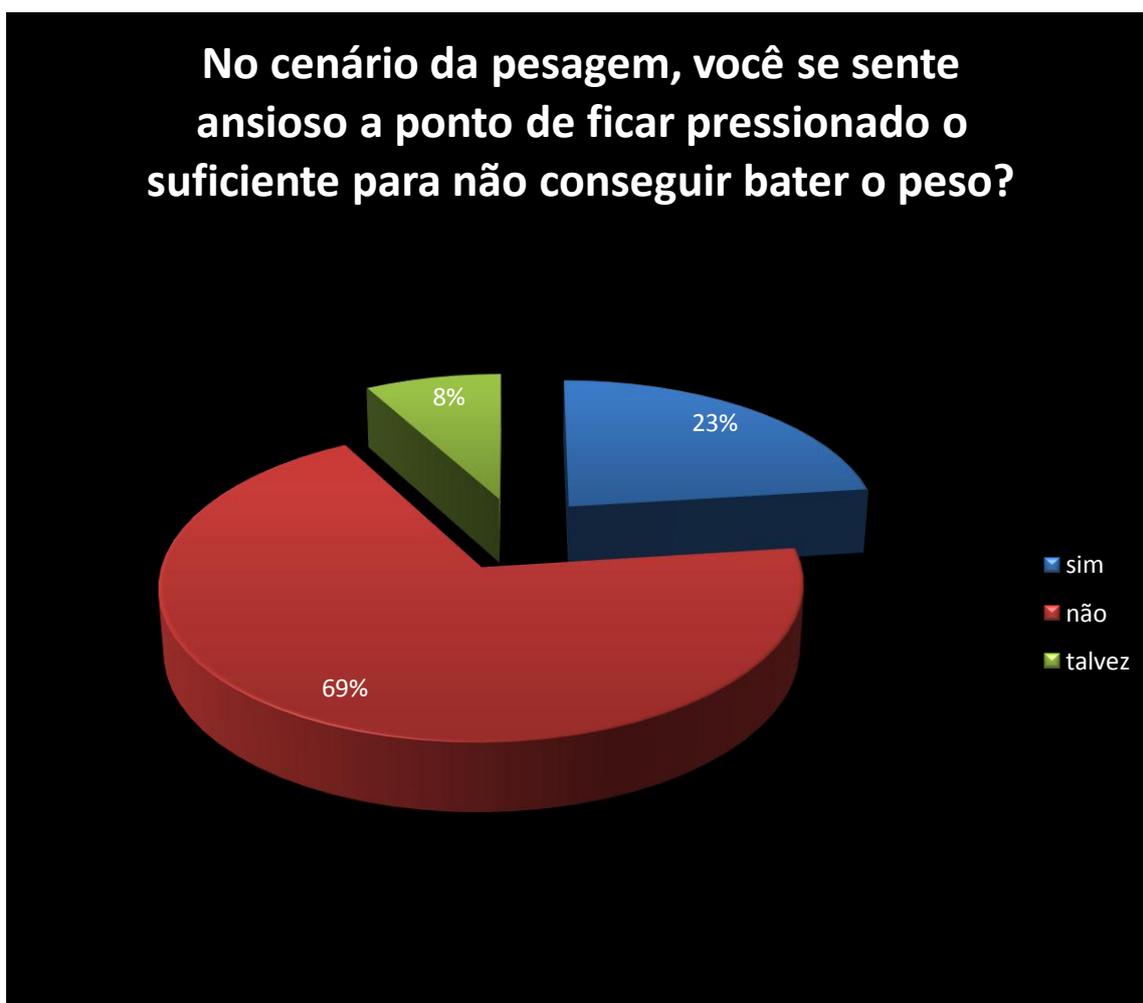
Quadro 11: No quadro vemos que com a aproximação da competição muitos atletas ficam ansiosos 47% e nervosos 20% enquanto 24% se sentem normal, sem nenhum sintoma.



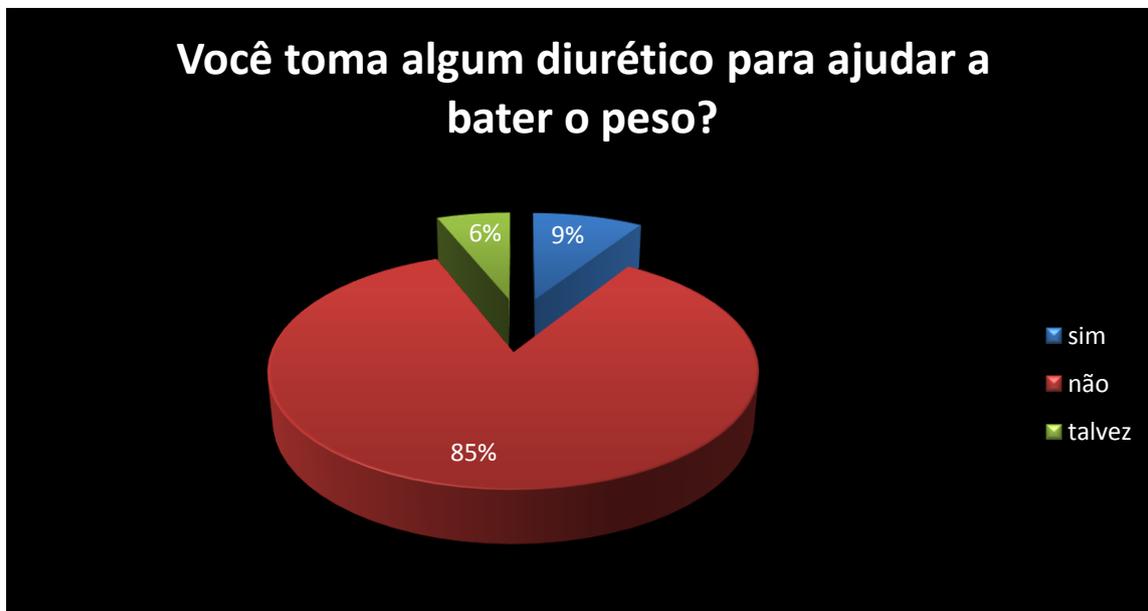
Quadro 12: Vemos que 55% dos atletas acham que sem os sintomas de ansiedade poderiam ter melhor desempenho.



Quadro 13: Vemos que o fator ansiedade não interfere na perda de peso dos atletas, embora a ansiedade possa atrapalhar o treinamento quando o atleta lida com altos níveis, possibilidades externas como varias sessões de treinos diárias, o fato de grande parte dos entrevistados lidar com a ansiedade como fator de estímulo sendo maior de 30 anos parecem estar inseridas nesse contexto e mostrando que o desafio de se manter na sua categoria de peso, não é afetado pela ansiedade dos entrevistados.



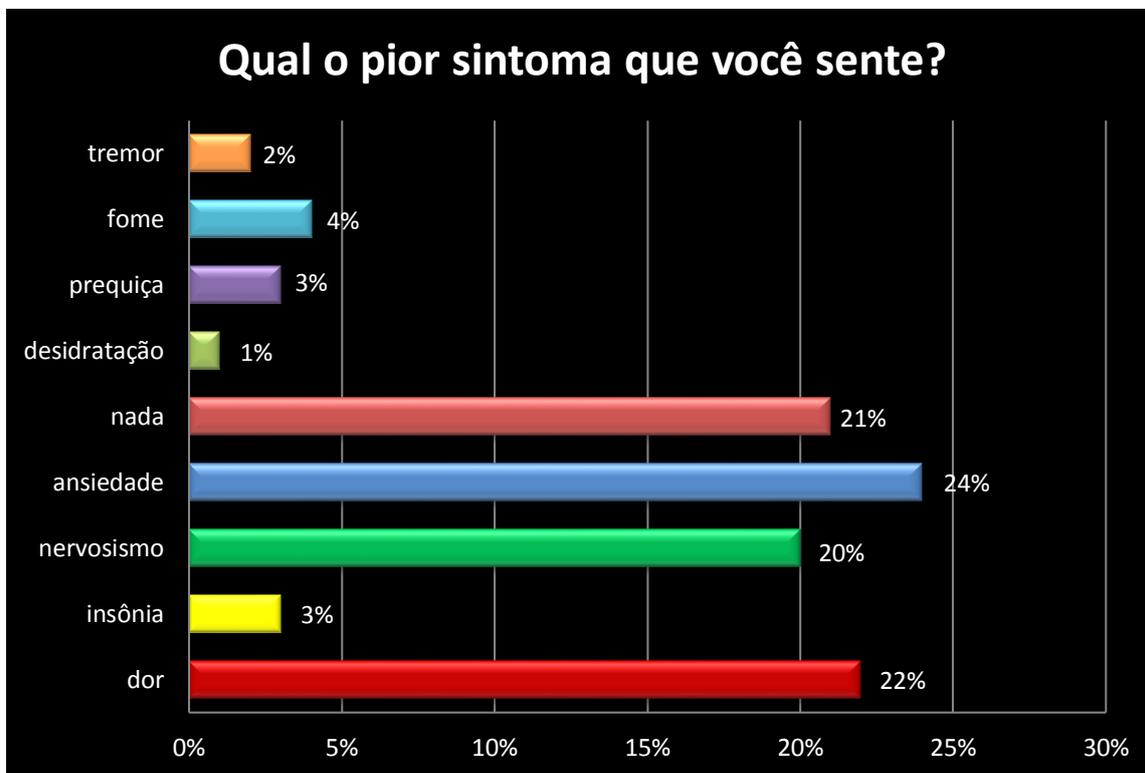
Quadro 14: Observamos que 85% dos pesquisados não usa qualquer tipo de diurético para redução de peso.



Quadro 15: Embora pesagens surpresa sejam requisitos apenas de competições de nível internacional, fazendo uma relação entre o Quadro 12 e o Quadro 14, vemos que os atletas entrevistados lidam com a perda de peso de forma natural.



Quadro 16: Vemos que 24% dos atletas tratam a ansiedade como o pior sintoma em período pré-competitivo, 22% com dor física decorrente de lesões ou do período de preparação, 20% nervosismo e 21% diz não ter algum sintoma que o prejudique.



10. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

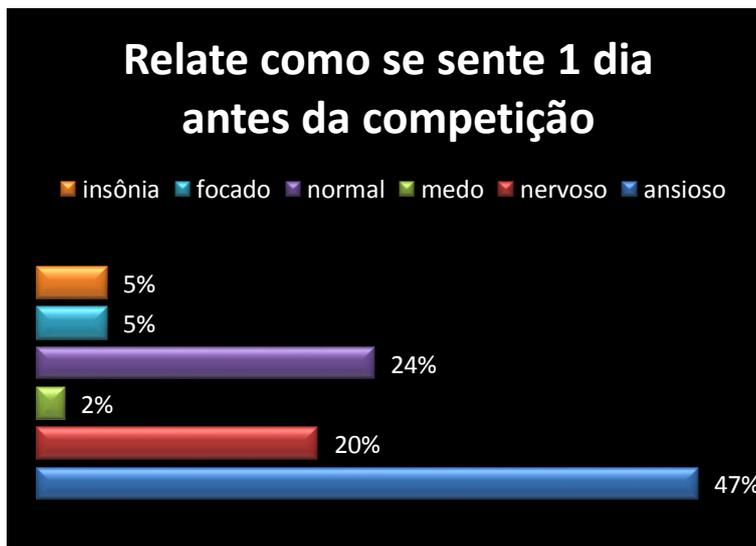
Como podemos ver nos quadros 5, 11 e 16 a incidência dos sintomas de ansiedade e nervosismo se fazem presentes em grande parte dos pesquisados, onde 85 pessoas afirmam sentir nervosismo e 30 pessoas afirmam ansiedade (quadro 5). Nos quadros 11 e 16 vemos os mesmos sintomas com grande evidencia, mostrando que com a proximidade da competição os atletas se sentem mais nervosos e ansiosos.

Quando comparamos os dados obtidos com a pesquisa feita por Bernardi (2009), em Caxias do Sul percebemos que os resultados são semelhantes e que confirmam os altos níveis de ansiedade prejudicam o atleta.

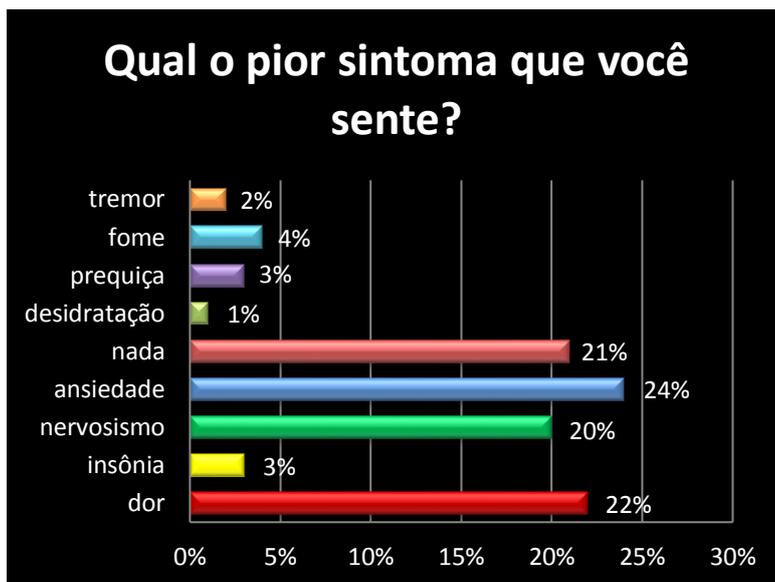
Quadro 1: questão 5



Quadro 2: questão 11



Quadro 3: questão 16



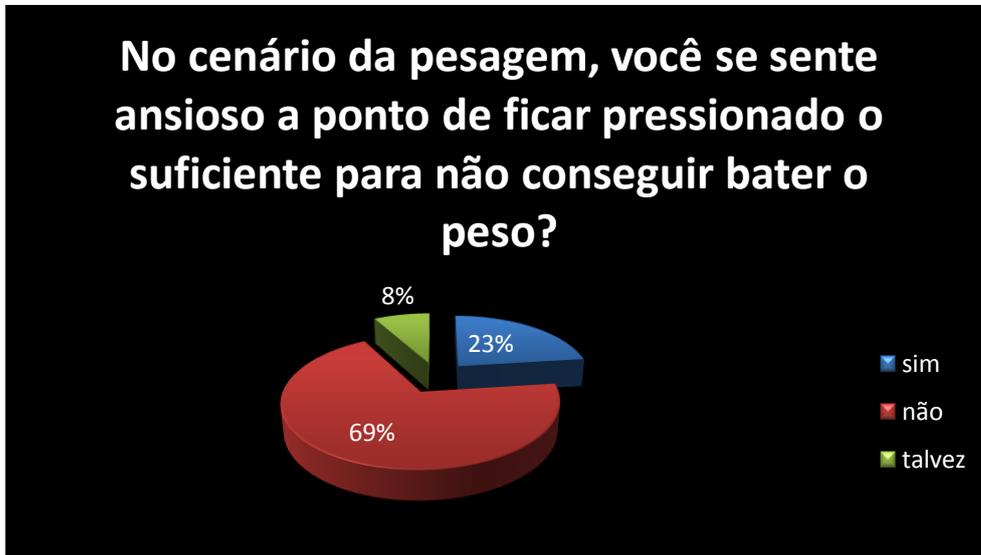
No quadro 4 podemos ver que 57% da população de amostra da pesquisa tem menos de 30 anos e 43% está acima de 30 anos.

Quadro 4: questão 5



Com as perguntas 13 e 15 notamos que a rotina de treino e o trabalho físico dos atletas são eficientes e o suficiente a ponto de não terem problema para se manter na sua categoria de peso.

Quadro 5: questão 13



Quadro 6: questão 15



11. CONCLUSÃO

A Psicologia do Esporte tem fundamental importância na vida esportiva de um atleta, pois tem como objetivo auxiliar técnicos e atletas a entender e solucionar, da melhor

maneira possível, as suas dificuldades psicológicas e sociais, pois ela é a adequação da teoria e da técnica das várias especialidades e correntes da Psicologia para o contexto esportivo, seja no que se refere à aplicação de avaliações para a construção de perfis, seja no uso de técnicas de intervenção para a maximização do rendimento esportivo, que constrói as possibilidades de intervenção do profissional.

Nesta pesquisa foi possível perceber que a ansiedade pré-competição é considerada, um estado emocional desagradável e apreensivo suscitado pela suspeita ou previsão de um perigo para integridade da pessoa e quando presente na competição pode afetar negativamente o desempenho do atleta, se for considerada por demasiado tempo. Os sintomas ansiedade e nervosismo foram os mais citados pelos atletas da cidade de Manaus nessa pesquisa.

Os sintomas de nervosismo e a ansiedade nos atletas , quando em níveis moderados não interferem em seu rendimento, em alguns casos se torna um fator moderador de rendimento, quando o impede de tomar atitudes que possa prejudicar ou lesionar o atleta.

Os atletas com mais tempo no esporte (experientes) tem baixos níveis de ansiedade e nervosismo, mostrando que utilizam o fator ansiedade como estímulo, em contra partida os mais jovens sofrem com níveis disfuncionais de ansiedade e nervosismo, talvez uma forma de reduzir esse fator fosse investir em auxílio psicológico para a preparação do atleta ou inserir na periodização pequenas competições internas do clube ou equipe para adaptar o atleta a carga psicológica decorrente da competição.

A pesquisa feita chegou próxima da sua meta de amostras, porem, uma quantidade maior de população de amostras, pesquisas feitas separadamente por idade e feita com ambos os sexos possibilitaria notar com mais facilidade a incidência e níveis de ansiedade e nervosismo.

12. REFERÊNCIAS

1. ABRANTES. João. Stress e a ansiedade pré-competitiva e sua influência no rendimento Desportivo, 2007.

2. ALMEIDA, Sophia. Incidência da síndrome pré menstrual ansiedade na fase pré-competição e sua influência nos resultados das atletas na cidade de Manaus, 2017.
3. ANDRADE, L. et al. Prevalence of mental disorders in an epidemiological catchment area in the city of São Paulo, Brazil, 1998. 261 p.
4. BALLONE, G. J. Ansiedade e esporte. São Paulo. 2004.
5. BARA FILHO, M. G.; MIRANDA, R. Aspectos psicológicos do esporte competitivo. Revista Treinamento Desportivo, v. 3, n. 3, 1998.
6. BARRETO, João Alberto. Psicologia do esporte para o atleta de alto rendimento. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
7. BECKER JUNIOR, B. Os níveis de ansiedade do tenista. *Match Point*. Porto Alegre, v. 2, n. 25, p.10, 1989.
8. BIAGGIO, A., Natalício, L. & Spielberger, C. D. Desenvolvimento da forma experimental em português do inventário de ansiedade traço-estado de Spielberger, 1977. Arquivos Brasileiros de Psicologia Aplicada, 29, 31-44.
9. BURITI, Marcelo de Almeida. Psicologia no esporte. São Paulo: Alínea, II edição 2001.
10. CAZABAT, E. H.; COSTA, E. Stress: la sal de lá vida? Avances en medicina ambulatoria. Bs. As/Sociedad Argentina de Medicina, p. 117-125, 2000.
11. COX, R. H. *Sport psychology: concepts and applications*. 4. ed. Boston: WCB. McGraw-Hill, 1998.
12. CRATTY, Bryant J. Psicologia no esporte. 2. ed. Rio de Janeiro: Prentice-hall do Brasil, 1984.
13. CRUZ, J. (1996): Psicologia do desporto e da actividade física: natureza, história e desenvolvimento. In José Cruz (ed.) Manual de Psicologia do Desporto. S.H.O. (Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.), pp. 17-41.
14. DAMÁZIO, W. A ansiedade no voleibol. 1997. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso) – Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 1997.
15. DE ROSE JUNIOR, D; VASCONCELLOS, E. G. Ansiedade-traço competitiva e atletismo: um estudo com atletas infanto-juvenis. Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, v. 11, n. 2, p. 148-154, jul./dez. 1997.

16. FIGUEIREDO, S. H. (2000). Variáveis que interferem no desempenho do atleta de alto rendimento. Em: K. Rubio (Org.). *Psicologia do esporte: interfaces, pesquisa e intervenção*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
17. FIORAVANTI, A. C. M. Propriedades Psicométricas do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE). 2006. 66 f. Dissertação de Mestrado. Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro.
18. FRISCHNECHT, P. A influência da ansiedade no desempenho do atleta e do treinador. *Treino Desportivo*. Lisboa: II série, n. 15, p.21-28, 1990.
19. GOTLIB, I. H. *Depression and general psychopathology in university students*. *Journal of Abnormal Psychology*, v. 93, p. 19-30, 1984.
20. HANIN, Y. L. *Emotions and athletic performance: individual zones of optimal functioning model*. *European Yearbook of Sport Psychology*, v. 1, 29-72, 1997.
21. HERNANDEZ, J. A. E.; VOSER, R. C.; GOMES, M. M. Coesão grupal, ansiedade pré competitiva e o resultado dos jogos em equipes de futebol. Universidade Luterana do Brasil/Grupo de pesquisa em Psicologia do Esporte e de Atividade Física, p.1-10, 1999.
22. KEEDWELL, P; SNAITH, R. P. *What do Anxiety Scales Measure?* *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 1996,177-180.
23. KROLL, W. *Psychological Scaling of AIAW Code-of-Ethics for Players*. *The Research Quarterly*, v. 47, n. 1, 1976. 158 p.
24. LAWThER, J. D. *Psicologia desportiva*. 2 ed. Rio de Janeiro: Fórum, 1974.
25. LEWIS, A. *Problems presented by the ambiguous word & quote; Anxiety & quota; as Used in Psychopathology*. In: *The Later Papers of Sir Aubrey Lewis*. Oxford University Press,1979.
26. LINDGREEN, H. D. *Ansiedade: a doença do século*. Porto Alegre, 1965.
27. MACHADO, A. A. *Psicologia do esporte. Temas emergentes*. Jundiaí: Ápice, 1997
28. MARQUES, M. G. Estudo descritivo sobre como adolescentes atletas de futebol e tênis de porto alegre percebem a psicologia do esporte. 2000. 149 f. Dissertação (Mestrado em Ciência do Movimento Humano) - Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2000.
29. MAY, R. *O homem a procura de si mesmo*. Rio de Janeiro: Vozes, 1977. 248p.

30. MELO, S. I. L. A. Ansiedade e desempenho no atletismo: estudo de efeitos da ansiedade sobre o desempenho, usando como critério performances em competições e em testes ergométricos submáximos. Santa Maria: UFSM, 1984.125 p. Dissertação (Mestrado em Ciência do Movimento Humano) Universidade Federal de Santa Maria, 1984.
31. MORAES, L. C. Ansiedade e desempenho no Esporte. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. São Paulo. v. 4, n. 2, p. 51 – 56. 1990.
32. OPPERMANN, P. R. V. Medicina Esportiva. Psicologia: ansiedade pré-competitiva. São Paulo, out. 2004.
33. PRONI, M. Esporte-espetáculo e futebol-empresa. Tese de doutorado. Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, 1998.
34. PRUSOFF, B.; KLERMAN, G. *Differentiating depressed from anxious neurotic out patients. Archives General Psychiatry*, Chicago, v30, 1974.
35. RAGLIN, J. S. *Anxiety and sport performance. In: Holloszy, J. O (ed.). Exercise and Sport Sciences Reviews*, v. 20, Baltimore: Willians & amp; Wilkins, 243-274, 1992.
36. RAPOSO, et al. Caracterização dos níveis de ansiedade em praticantes de atletismo. Motriz. v.3, n.1, Santa Maria da Feira. jan. 2007. 17 p
37. RUBIO, K. (org.) Psicologia do esporte aplicada. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.
38. SAMULSKI, D. M. Suporte psicológico aos atletas brasileiros durante as Olimpíadas de Atenas 2004. Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v. 20, set.2006. p.165-67.
39. SANTOS, S. G.; PEREIRA, S. A. Perfil do nível de ansiedade traço pré-competitiva de atletas de esportes coletivos e individuais do Estado do Paraná. Revista Movimento, Porto Alegre, n. 6, ano 3, p. 3- 12, 1997.
40. SINGER, Robert N. Psicologia dos esportes, mitos e verdades. São Paulo: Harper & Row do Brasil, II edição 1977
41. SPIELBERGER, C. D; GORSUCH, R.L.; LUSHENE, R.E. Inventário de ansiedade traço-estado. Rio de Janeiro: Cepa, 1979. 193 p.
42. SPIELBERGER, C. D. (1972). *Anxiety: current trends in theory and research. London: Oxford Academic.*

43. SPIELBERGER, Charles. Tensão e ansiedade. São Paulo: Harper e Row do Brasil, 1981.
44. STUCCHI, S. O Jogo de tênis de campo como uma prática a favor da qualidade de vida no campo do esporte e do lazer. 75p, 2006.
45. TINELI, Daniela (et. al 2011). Ansiedade-traço pré-competitiva: um estudo com atletas de judô. Unoesc & Ciência – ACBS, Joaçaba, v. 2, n. 2, p. 107-116, jul./dez. 2011.
46. TUBINO, M. Dimensões sociais do esporte. São Paulo: Cortez/Autores Associados,1992.
47. VIANA, M. Competição, ansiedade e autoconfiança: implicações na preparação do jovem desportista para a competição. Treino Desportivo. Lisboa: II série, n. 13, 1989. p. 52-61.
48. VOSER, R. da C. Futsal: Princípios técnicos e táticos. 2ªed. Canoas. Ulbra. 2003. 190 p.
49. WEINBERG, Robert S; GOULD, Daniel. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.
50. WEINECK, J. Biologia do esporte. São Paulo: Manole, 1991.

13. ANEXOS



UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA – CEP/UFAM

NOME DO SERVIÇO DO PESQUISADOR

Pesquisador Responsável: Haony Oliveira dos Santos

Endereço: Avenida General Rodrigo Otávio 6440 / Coroado

CEP: 69080-005 – Manaus/ Amazonas

Fone: (92) 99180-3677 / (92) 3308-9719

E-mail: haony_santos@hotmail.com

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O Sr. está sendo convidado como voluntário, a participar da pesquisa “**Disfunções psicológicas em atletas de judô e jiu-jitsu em temporada pré-competitiva na cidade de Manaus**”.

Neste estudo pretendemos investigar os níveis de ansiedade-traço competitiva em jovens praticantes de judô ou jiu-jitsu, para além de mensurar a forma com que pode influenciar no resultado final da competição.

O motivo que nos leva a estudar o porquê da exposição a esses tipos de experiências ansiosas, conjuntas com a tensão da pré-competição, podem muitas vezes causar mudanças fisiológicas, o aumento no consumo de energia, o aumento de adrenalina, o baixo rendimento no treinamento, o que interfere negativamente no desempenho global do atleta.

Para este estudo adotaremos os seguintes procedimentos:

METODOLOGIA: Durante a coleta de dados, faremos uma entrevista com as participantes atletas de 12 a 40 anos, praticantes de judô e jiu-jitsu, que terão competições em breve, e serão submetidos a entrevistas estruturadas com um questionário de 18 questões, com foco no emocional e como reverter o quadro de ansiedade e nervosismo causadas pela aproximação da data da competição.

A proposta de pesquisa não apresenta nenhum risco á saúde ou um mau desempenho na competição.

Para participar deste estudo você não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Você será esclarecido (a) sobre o estudo em qualquer aspecto que desejar e estará livre para participar ou recusar-se a participar. Poderá retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que é atendido pelo pesquisador

O pesquisador irá tratar a sua identidade com padrões profissionais de sigilo.

Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. Seu nome ou o material que indique sua participação não será liberado sem a sua permissão.

O Sr. não será identificado em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo.

Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável e a outra será fornecida a você.

Caso haja danos decorrentes dos riscos previstos, o pesquisador assumirá a responsabilidade pelos mesmos.

Eu, _____, portador do documento de Identidade _____ fui informado (a) dos objetivos do estudo “Disfunções psicológicas em atletas de judô e jiu-jitsu em temporada pré-competitiva na cidade de Manaus”, de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar.

Declaro que concordo em participar desse estudo. Recebi uma cópia deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada à oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Manaus, _____ de _____ de 2018.

Nome Assinatura participante Data

Nome Assinatura pesquisador Data

Nome Assinatura testemunha Data

Em caso de dúvidas com respeito aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar o site da Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal do Amazonas.

Telefone fixo 3305-1181, ramal 2004 / E-mail: cep.ufam@gmail.com.