

# ANALISE DO NÍVEL DE ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA E ESTRESSE EM ATLETAS AMADORES DE ESPORTE DE COMBATE

DEMEZ JUNIOR, José Antônio<sup>1</sup>

PLATINI, Renan Soares<sup>2</sup>

ALVES, Alex Pereira<sup>3</sup>

**RESUMO:** O estresse e a ansiedade são comportamentos que envolvem uma ativação simultânea de componentes fisiológicos e neurológicos comportamentais e emoções. Os esportes de combate são considerados uma forma de desvio de atenção e a competição um modelo para avaliar o atleta, o estudo teve como objetivo analisar o nível de ansiedade pré-competitiva de lutadores de esportes de combate, analisando o desempenho satisfatório ou insatisfatório dos mesmos. O estudo foi realizado através de revisão transversal experimental, e pesquisas bibliográficas, todos os atletas assinaram o termo de consentimento livre autorizando a pesquisa, foi realizada uma anamnese sócio demográficas, escala de humor de brunel (brums). O cenário da pesquisa foi na academia e na competição *Strike Fight do vale*, pouco antes dos atletas competirem. Foi avaliado o nível de ansiedade pré-competitiva em que o atleta se encontra dias antes da competição e no momento antes da luta, um outro questionário com o treinador um dia após a competição a fim de que uma próxima competição identifiquem alguns traços de ansiedade. Além de avaliar o nível de ansiedade pré-competitiva este estudo também pode contribuir para que os treinadores identifiquem o perfil de cada atleta. Os resultados vão ser passados para os treinadores a fim que de eles possam melhorá – los e não cometer os mesmos erros, futuramente, e aperfeiçoar os treinamentos psicológicos dos atletas. Onde temos que os traços de ansiedade cognitiva e somática, influenciaram de para a vitórias dos atletas.

**Palavras-chave:** Ansiedade Pré-competitiva; Competição; Esportes de combate; Psicologia do Esporte.

## 1.INTRODUÇÃO

Compreender o nível de ansiedade pré-competitiva em atletas praticantes de esportes de combate poderá contribuir para a evolução dos lutadores nos dias atuais, pois a partir do momento que os treinadores tiverem dados que possam ser analisados ele poderá identificar o perfil de cada atleta, assim mensurar o nível de ansiedade que seja positivo, e podendo periodizar para próximo evento. Vieira e Schuller (1995) comprovam, estresse pode estar presente nas diversas atividades feitas no seu dia a dia, seja nas atividades físicas ou profissional, familiares ou lazer.

<sup>1</sup>Acadêmico do Curso de Educação Física da FIRA-Faculdades Integradas Regionais de Avaré – 18700-902–Avaré –SP. juninhodemez@gmail.com

<sup>2</sup>Acadêmico do Curso de Educação Física da FIRA-Faculdades Integradas Regionais de Avaré – 18700-902–Avaré –SP. platinirenan@icloud.com

Orientador Professor Titular da FIRA – Faculdades Integradas Regionais de Avaré – 18700-902 – Avaré – SP – Brasil –alexed.fisica@hotmail.com

Isso tudo por que agentes estressores se apresentam nas mais variadas formas e com isto pode aparecer apenas na forma como a pessoa vê determinados acontecimentos, comprovam que o estresse é o conjunto de reações específicas a diferentes exigências ambientais, sendo que a presença de estresse depende da interação entre as exigências psíquicas do meio e a estrutura psíquica da pessoa.

Rossi (1991), por sua vez apresenta outro ponto de vista, dizendo que não é a situação de estresse que atinge a saúde, mas a reação que sem o mesmo. Esse estresse é dividido em dois tipos: positivo e negativo. O estresse positivo ocorre nas situações excitantes de nosso dia-dia, geralmente inesperadas, que são percebidas como um teste. Estas pessoas tem o baixo índice de adoecer pelo ciclo do estresse. O estresse negativo é aquele que pelas frustrações e situações diárias que fogem ao controle e são percebidas como uma ameaça. Na Atividade esportiva, seja ele de lazer ou de rendimento, o estresse pode surgir a qualquer momento, por diversos fatores. Martens (1990) afirma que o estresse tem início em duas fontes situacionais no esporte: a importância dada para um evento e a incerteza do resultado. Seja pela obrigação de vitória, pelo medo da derrota, seja por pressões externas (torcidas, treinadores) ou até mesmo por simples cobranças de seus parceiros de treinos. Quando se trata de esporte, normalmente se fala em vitórias ou derrotas, e aí, o estresse vai estar presente. Neste caso o que diferencia o atleta do desportista comum, é a forma como a situação é vista e trabalhada, sendo que as reações do organismo passam a serem as mais diversas, dependendo da percepção individual. É importante ressaltar que o treinamento psicológico ajuda no controle dos motivos psicossociais como: medo, estresse, ansiedade, agressividade, concentração, autoconfiança, motivação, entre outros (BARRA; MIRANDA, 1998) através das pesquisas bibliográficas levantou a seguinte indagação, quais as causas de estresse e alterações no nível de ansiedade nos atletas de esporte de combate na pré-competição. Diversos fatores pode ocasionar o estresse em lutadores, alguns são "viagens longas, conflitos com familiares, ansiedade, comparação com colegas de equipe, desvalorização com si mesmo, treinamento excessivos, patrocínio e conflitos com o treinador". Este estudo teve como objetivo analisar o nível de estresse e ansiedade com a escala de humor de brums (BRUMS1995), assim relacionando com tipo de ansiedade somática ou cognitiva nos lutadores amadores

de esportes de combates em pré-competição, e analisando o desempenho positivo ou negativo na luta.

## 2.FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Não é possível saber seguramente o surgimento real da arte marcial, visto que não é algo isolado de um homem ou grupo que a criou e sim uma construção sócio cultural, vivenciada em todos os lugares e grupos possíveis ela foi moldada ao longo do tempo. Pois segundo (ESPATERO, 1996) diz que as formas de lutas no início nasceram por formas de algum tipo de defesa pessoal ou de defesa de território, e com o decorrer dos anos as foram aparecendo em outras formas de manifestações, gladiadores, samurais indígenas e também por escravos como a capoeira no Brasil.

Arte marcial já existia a 5.000 A.C, era destinada a educação da realeza, principalmente dos príncipes. Essa luta era chamada de Vajramushi, originada do sancristo. Onde envolvia meditações, estudos diversos e varias técnicas de combate (Breda,2010).

Como seguidor desta pratica temos o Buda, que ensinava a arte do punho real buscando a elevação do espírito, abstendo – se todos os prazeres físicos, em busca do equilíbrio perfeito: mente e corpo (Natali, 1981).

**Esporte de Combate** Segundo o autor (PULCINELI, 2004,). O termo que pode ser utilizado para lutas são: “esporte de combate” ou luta corporal, termo este muito pertinente para esta nomenclatura. O esporte de contato define-se por duas pessoas com objetivo de dominar uma a outra, ou seja, por toque, agarre ou por imobilização. Em termos mais competitivo, esse esporte vem de um termo simbolizando o militarismo, onde visa o ataque e com isso automaticamente gerando um nível de ansiedade e estresse como em todas as competições.

## 3.PSICOLOGIAS DO ESPORTE

Rubio (2000) psicologia do esporte mais estritamente, sobre a análise do comportamento ao esporte e à atividade física, como área específica de formação de conhecimento e função, tem já percurso e história consideráveis. A história da psicologia do esporte implica com a da psicologia, de uma forma universal, pelo fato dos estudos referente “aspectos psicológicos” e atividade física datam do final do século XIX. Acontece que só nas décadas de 60 e 70 que a área despertou a ganhar mais atenção, no continente Europeu e América do Norte. Já no Brasil do mesmo modo contamos com poucas criações, nas mesmas décadas teve se trabalhos dedicados ao futebol, entretanto, foi apenas na década de 90 em que a psicologia foi direcionada ao esporte despertou maiores aplicações e teve conhecimento acadêmico. Trazendo assim modo mais aprofundado, de métodos e progresso na área, com isso em, 1965, é fundada a Sociedade Internacional de Psicologia do Esporte (ISSP). Logo depois, em 1968, é fundada a Sociedade Americana para a Psicologia do Esporte e Atividade Física (NASPSPA). E ainda que da fundação das sociedades nacionais e internacionais desde o final da década de 60 é apenas em 1986 em que a Associação Americana de Psicologia (APA) confirma a psicologia do esporte como especificidade e estipula critérios de desenvolvimento específicos. Temos no Brasil a fundação da SOBRAPE (Sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte) em 1979 e, em 2001, foi feito o registro de especialista pelo conselho federal e regional, onde é considerado reconhecimento ao progresso da área, no Brasil e no exterior, a organização das sociedades e eventos como congressos, até mesmo de nível mundial.

### **3.2. Ansiedade e Estresse**

Samulski (2002) sob o ponto de vista psicológico, antes da competição, o esportista encontra-se em um estado de nervosismo que tem sido denominado de “ansiedade traço pré-competitiva” este estado acontece antes da competição, conseqüentemente prevê as oportunidades, os riscos e as conseqüências. Neste período o atleta pode ter tremores, medo; e também podem ter reações vegetativas, motoras e emocionais.

Woodman e Hardy (2003) os pesquisadores revelaram que a ansiedade cognitiva quanto à autoconfiança foram significantes relacionadas ao desempenho

esportivo. Entretanto a autoconfiança mostrou que é mais elevada ao desempenho esportivo, quando comparada com a ansiedade cognitiva. Posteriormente, o fator "sexo" apresentou-se como uma variável, moderadora entre ambos os relacionamentos, sugerindo que ansiedade cognitiva e a autoconfiança apresentem um maior impacto no desempenho em homens do que mulheres. O estresse no esporte não é diferente, principalmente no alto nível, devido às diferentes fontes externas e internas de que chegam aos atletas métodos inadequados frente a situações desportivas. As fontes externas são colocadas como estressores de desempenho fracasso de situações de performance, treinamentos excessivos. (CHARGAS, 1996 apud MACHADO, 2006)

Segundo MACHADO (2003), nem toda ansiedade e estresse são prejudicial, dependendo da intensidade. Pode ser de forma é satisfatória ou insatisfatória podendo assim, gerar um benefício ou malefício ao atleta. Quando o resultado positivo o atleta está psicologicamente no controle da ansiedade.

O estresse é um fator indefinido, pois, na maior parte das vezes, utiliza-se palavra estresse para descrever ameaças ou desafios. Outras vezes para descrever nossas reações, porém estresse não é apenas um estímulo ou uma resposta, mais sim o processo pelo qual avaliamos e lidamos com as situações e desafios do ambiente. A reação de adaptação ao estresse possui três etapas: na primeira se experimenta uma reação de alarme pela ativação do sistema nervoso simpático na segunda fase, à resistência do corpo está pronta para combater o desafio. Persistindo o estresse as reservas do corpo se esgotam e causam a terceira fase: a exaustão (MYERS, 1999).

### **3.3. Ansiedade Pré-Competitiva, Ansiedade Somática e Ansiedade Cognitiva**

Esse tipo de ansiedade, trata – se de um estado psicológico que altera e induz diretamente na performance e concentração exigida do esporte de combate, além disso treinar esse tipo de fator é fundamental para um resultado satisfatório.

O esporte de combate por ser uma atividade marcantes que veio a crescer muito nas ultimas décadas e também amplamente praticada nos últimos anos, com tudo esse esporte requer uma demanda grande fisiológica, mais em questão deve apresentar também uma ótima habilidade cognitiva, logo que por sua

vez ele tem que tomar decisões rápidas durante a luta, assim considerando que pode oferecer um risco de verdade ou uma situação de perigo para o atleta pelas próprias características da atividade a ansiedade pré-competitiva é inevitável de se manifestar. (VISCOTT 1982)

Moraes (1998) diz ansiedade é relacionada com o desempenho, por conseguinte, irá variar com mais aspectos, por exemplo, o tipo de esporte, e como o esporte de combate oferece um grau de dificuldade de tarefa e tipo de personalidade de cada atleta em questão e ambiente, torcida e vários outros aspectos.

**Ansiedade Cognitiva** Segundo, a, ansiedade divide-se em duas partes cognitiva e somática. A cognitiva é o tipo de ansiedade onde os atletas apresentam alguns tipos de pensamentos duvidosos sobre si mesmo no caso do atleta, ele começa a pensar será que ele será capaz de ganhar ou a incerteza do resultado assim com ele pensamento de se auto avaliar como se já tivesse fracassado.

**Ansiedade Somática**, por sua vez, segundo afirma que esse tipo de ansiedade relaciona-se aos aspectos fisiológicos: diarreia, pressão arterial, palidez, batimentos cardíacos, tensão muscular, perda do controle motor, tremedeira, sudorese excessiva, falta de ar, etc. Em suma, todos esses fatores fisiológicos implicam no rendimento insatisfatório do atleta.

#### 4. MATERIAIS E METODOS

O presente estudo foi desenvolvido por meio de revisão bibliográfica, revisão transversal experimental seguido de uma pesquisa de campo de modo qualitativa e quantitativa das respostas dos atletas, como técnica de pesquisa e instrumento de coleta de dados foi utilizado informações sócios demográficas e escala de Brums.

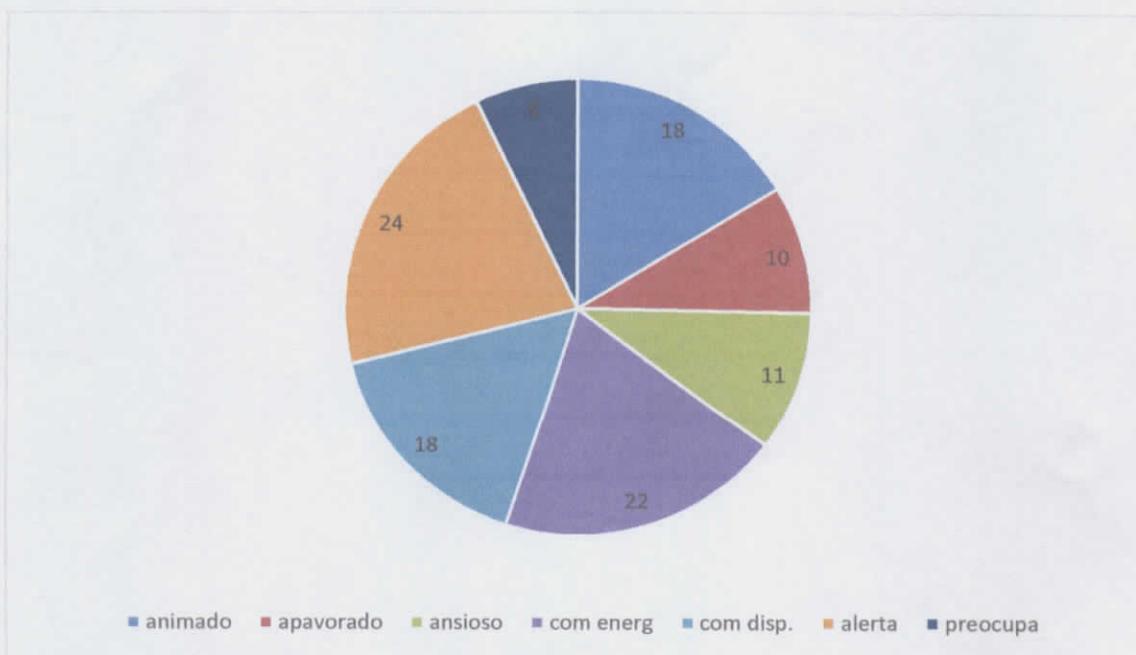
##### 4.1. Amostra

A amostra foi composta por 8 atletas sendo 6 homens e 2 mulheres, de esporte de combates amadores voluntários onde assinaram o termo de consentimento livre, que participaram do 2º **Strike** do vale **Fight** na cidade de Avaré –SP, onde disputaram em suas respectivas categorias individuais.

## 5.RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a realização do evento, foram analisados os dados a partir da escala de Humor de Brunel (BRUMS1995) e selecionados 7 itens como (animado, apavorado, ansioso, com energia, com disposição, alerta, preocupado). Itens estes que estão relacionados com os tipos de ansiedade **Somática e Cognitiva**, já discutida anteriormente no presente estudo. Após realizarmos uma análise qualitativa dos dados obtidos, observou-se que os fatores positivos como alerta, atingiu um nível (24) ou seja dos 6 atletas masculinos que lutaram, todos chegaram no nível máximo dele. Quanto no feminino às atletas atingiram o nível (8) no fator alerta. O seja, as 2 lutadoras femininas apresentaram níveis máximos neste critério. Quanto já fator negativo como apavorado os homens atingiram o nível (10), e as mulheres um nível (4). Portanto observou-se que no critério negativo o índice foi baixo.

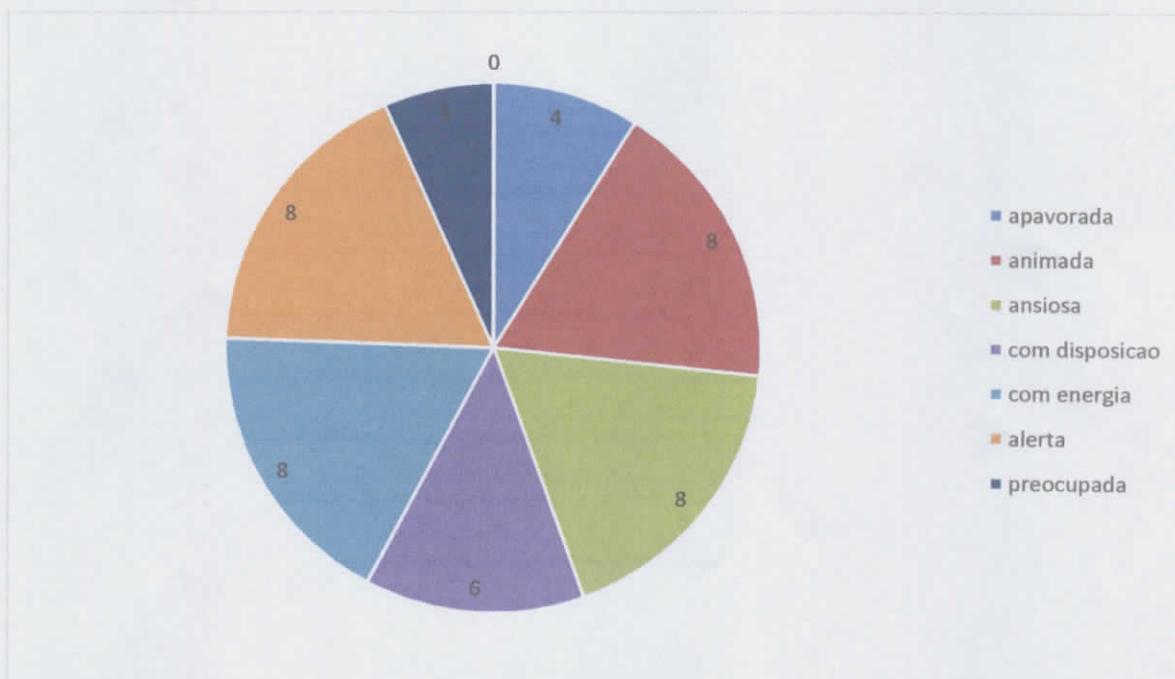
**Gráfico 1-** Análise de Humor Masculino de acordo com a Escala em Anexo



**Quadro 1-** Masculino

ATLETA	RESULTADO
SUJEITO 1	DERROTA
SUJEITO 2	DERROTA
SUJEITO 3	VITÓRIA
SUJEITO 4	DERROTA
SUJEITO 5	VITÓRIA
SUJEITO 6	VITÓRIA

**Gráfico-2-Análise de Humor Feminino de acordo com a Escala em Anexo**



**Quadro-2 Resultado Feminino**

Atleta	Resultado
SUJEITO 1	VITÓRIA
SUJEITO 2	VITÓRIA

## 6. CONCLUSÃO

Diante dos dados e resultados da pesquisa, este trabalho tem o intuito de contribuir para a periodização do treinamento de atletas de esporte de combate, mostrando assim que se deve ser feito um trabalho integrado entre a psicologia do esporte e as outras habilidades e capacidades físicas do atleta desde o início. Concluindo – se, portanto que a parte psicológica é tão importante quanto às capacidades físicas, devendo – se serem trabalhadas de forma organizada, para que não venha futuramente atrapalhar o rendimento dos atletas. Portanto é de suma importância que se treine esta parte psicológica desde o início simultaneamente com a parte física da organização do treinamento de forma integrada.

## 7.REFERÊNCIAS

BARA, Maurício G. F. MIRANDA, Renato. **Aspectos psicológicos do esporte competitivo**. Revista Treinamento Desportivo. V. 3. 75 – 84, 1998.

BREDA, M **Pedagogia do Esporte aplicada as Lutas**, editora, Phorte, São Paulo, 2010.

Biddle, **Perspetivas Europeias em exercício e desporto psicologia. Motricidade Humana: Brunel Mood Scale (BRUMS): an Instrument for Early Detection of Overtraining Syndrome**. Champaign, 1995.

Rohlf's ICPM, Rotta TM, Andrade A, Terry PC, Krebs RJ, Carvalho T. The Brunel of mood scale (BRUMS): instrument for detection of modified mood states in adolescents and adults athletes and non athletes. Fiep Bulletin 2005; 75: 281-4.

CHAVES, Aline Dessupoio; BARA FILHO, Mauricio Gattás. **A influência dos pais Fisioterapia**. São Paulo: Manole.

Espartero, U. **COMO SE FAZ UMA TESE**. 14 ed. São Paulo : Perspectiva , 1996.

<https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/educacao-fisica/a-historia-da-arte-marcial/49894> Acesso em: 20 maio 2018.

MARTENS, Rainer. **Coaches Guide to Sports Psychology**. Human Kinetics: Champaign, 1990.

MYERS, D. **Introdução a psicologia geral**. 4. ed. Rio de Janeiro: Livros Técnicos e Científicos, 1999.

PUCINELI, F. A. **Sobre luta, arte marcial e esporte de combate: diálogos**. 2004. 50f. Monografia (Licenciatura em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2004

ROSSI, Ana Maria. **Autocontrole: nova maneira de controlar o estresse**. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos Ltda, 199

Rubio, K. (2000). **O trajeto da psicologia do esporte e o desenvolvimento de um campo profissional. Psicologia do Esporte: interfaces, pesquisa e intervenção**. Kátia Rubio (org.), Casa do Psicólogo, São Paulo, pp. 25-44

Samulski, D.M., (2002) **Psicologia do desporto: Manual para a Educação Física, Psicologia** .São Paulo :Manole 2002.

VIEIRA, Sebastião I. SCHÜLER, Octacílio S. **Estresse e sua prevenção**. IN: **Medicina básica do trabalho**. 2 a edição. Curitiba: Gênese, 1995.

Woodman, T., & Hardy, L. (2003). **The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance : a meta - analysis.** *Journal of Sports*,21(6).

MORAES, L. C. Ansiedade e desempenho no esporte. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, Brasília, v.4, n. 2, p.51-56, 1998.

Natali, M. **DICIONARIO ILUSTRADO DE BUDÔ:** artes marciais do oriente. 1 ed. Rio de Janeiro: Ediouro-Tecnoprint,1981.

VISCOTT. D. S. **A Linguagem dos Sentimentos.** São Paulo:Summus, 1982.

**ANEXOS:**

## A Escala de Humor de Brunel (BRUMS)

CODIGO DO \_\_\_\_\_ SEXO ( )M ( )F

### Escala

0 = nada      1 = um pouco      2 = moderadamente  
3 = bastante      4 = extremamente

	0	1	2	3	4
1. Apavorado	<input type="checkbox"/>				
2. Animado	<input type="checkbox"/>				
3. Confuso	<input type="checkbox"/>				
4. Esgotado	<input type="checkbox"/>				
5. Deprimido	<input type="checkbox"/>				
6. Desanimado	<input type="checkbox"/>				
7. Irritado	<input type="checkbox"/>				
8. Esgausto	<input type="checkbox"/>				
9. Inseguro	<input type="checkbox"/>				
10. Sonolento	<input type="checkbox"/>				
11. Zangado	<input type="checkbox"/>				
12. Triste	<input type="checkbox"/>				
13. Ansioso	<input type="checkbox"/>				
14. Preocupado	<input type="checkbox"/>				
15. Com disposição	<input type="checkbox"/>				
16. Infeliz	<input type="checkbox"/>				
17. Desorientado	<input type="checkbox"/>				
18. Tenso	<input type="checkbox"/>				
19. Com raiva	<input type="checkbox"/>				
20. Com energia	<input type="checkbox"/>				
21. Cansado	<input type="checkbox"/>				
22. Mal humorado	<input type="checkbox"/>				
23. Alerta	<input type="checkbox"/>				
24. Indeciso	<input type="checkbox"/>				

---

Código: \_\_\_\_\_

## INFORMAÇÃO SÓCIO-DEMOGRÁFICAS

Data de hoje \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Sexo: Masculino \_\_\_\_ Feminino \_\_\_\_ Idade \_\_\_\_

### Nível educacional:

- fundamental incompleto       fundamental completo       fundamental II incompleto  
 fundamental II completo       médio incompleto       médio completo  
 superior incompleto       superior completo       Pós graduação (Lato Sensu)  
 Mestrado       Doutorado

Profissão: \_\_\_\_\_

Clube atual: \_\_\_\_\_

Modalidade: \_\_\_\_\_

Iniciou a prática esportiva com quantos anos? \_\_\_\_\_

Há quanto tempo pratica ESTA modalidade? \_\_\_\_\_

Nível de competição atual (se for atleta de competição):

- Regional     Universitário     Estadual     Nacional     Internacional

Maior nível de competição que já disputou:

- Regional     Universitário     Estadual     Nacional     Internacional

Por quanto tempo permaneceu neste (maior) nível?

- Menos de 2 anos ( ) Entre 2 e 5 anos ( ) Entre 5 e 8 anos ( ) Mais de 8 anos ( )

Convocação para seleção nacional? ( ) Sim ( ) Não

Títulos ou principais resultados conquistados:

- Campeão Municipal ( ) Campeão Regional ( ) Campeão Estadual ( ) Campeão Nacional ( )  
Campeão Internacional ( ) Campeão Mundial ( ) Medalha em Jogos Olímpicos ( ) Presença  
em Jogos Olímpicos ( )

Outro(s) ( ) – Quais? \_\_\_\_\_

Período de preparação:

- Início de Temporada ( ) Pré-Competição ( ) Competitivo ( ) Finais

De 1 até 7, indique o grau de importância que a competição tem, sendo 1 nada importante e 7 muito importante.

1 (nada importante)	2	3	4	5	6	7 (Muito importante)

De 1 até 7, indique o grau de dificuldade que a competição tem, sendo 1 nada difícil e 7 muito difícil.

1 (nada difícil)	2	3	4	5	6	7 (Muito difícil)

Se pretender saber os resultados deste estudo preencha, por favor, os seguintes dados:

Nome completo: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Você está sendo convidado (a) a participar, como voluntário(a), do estudo/pesquisa intitulado(a) analisar o nível de ansiedade e estresse em atletas de esporte de combate, conduzida por Renan Platini Soares / Jose Antonio Demez Junior. Este estudo tem por objetivo analisar o nível de estresse dos lutadores amadores analisando o desempenho positivo ou negativo na competição. Você foi selecionado(a) por critério de ser praticante amador de esportes de combates. O critério de exclusão será os atletas que não participarem de competições amadoras. Sua participação não é obrigatória. A qualquer momento, você poderá desistir de participar e retirar seu consentimento. Sua recusa, desistência ou retirada de consentimento não acarretará prejuízo.

Os dados obtidos por meio desta pesquisa serão confidenciais e não serão divulgados em nível individual, visando assegurar o sigilo de sua participação. O pesquisador responsável se comprometeu a tornar públicos nos meios acadêmicos e científicos os resultados obtidos de forma consolidada sem qualquer identificação de indivíduos participantes. Caso você concorde em participar desta pesquisa, assine ao final deste documento, que possui duas vias, sendo uma delas sua, e a outra, do pesquisador responsável / coordenador da pesquisa. Seguem o endereço institucional do pesquisador responsável da Pesquisa, onde você poderá tirar suas dúvidas sobre o projeto e sua participação nele, agora ou a qualquer momento. Caso você tenha dificuldade em entrar em contato com o pesquisador responsável, comunique o fato à Comissão de Pesquisa da Faculdade Integradas Regional Avaré.

Responsáveis pela pesquisa :

Orientador : Alex Pereira Alves [alexed.fisica@hotmail.com](mailto:alexed.fisica@hotmail.com)

Pesquisadores ; José Antonio Demez Junior [juninhodemez@gmail.com](mailto:juninhodemez@gmail.com)

Renan Platini Soares [platinirenan@icloud.com](mailto:platinirenan@icloud.com)

Declaro que entendi os objetivos, riscos e benefícios de minha participação na pesquisa, e que concordo em participar.

Avaré SP, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_.

Assinatura do (a) participante: \_\_\_\_\_

Assinatura do (a) pesquisador(a): \_\_\_\_\_