

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO

DAYANE EVELLIN ALVES SILVA LIMA
MATHEUS HENRIQUE NUNARDO DE SOUZA
RAPHAEL PINHEIRO DE CARVALHO

**INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA
NO DESEMPENHO DE ATLETAS DE TAEKWONDO:
UMA REVISÃO NARRATIVA**

RECIFE/2021

DAYANE EVELLIN ALVES SILVA LIMA
MATHEUS HENRIQUE NUNARDO DE SOUZA
RAPHAEL PINHEIRO DE CARVALHO

**INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA
NO DESEMPENHO DE ATLETAS DE TAEKWONDO:
UMA REVISÃO NARRATIVA**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA,
como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em
educação física.

Professor Orientador: Prof. Ms. Iago Vilela Dantas

RECIFE/2021

S586i

Silva, Dayane Evellin Alves

Influência da ansiedade pré-competitiva no desempenho de atletas de taekwondo: uma revisão narrativa./ Dayane Evellin Alves Silva; Matheus Henrique Nunardo de Souza; Raphael Pinheiro de Carvalho - Recife: O Autor, 2021.

22 p.

Orientador: Msc. Iago Vilela Dantas.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Educação Física, 2021.

1. Taekwondo. 2. Ansiedade. 3. Pré-Competitivo.. I. Centro Universitário Brasileiro. - UNIBRA. II. Título.

CDU: 796

DAYANE EVELLIN ALVES SILVA
MATHEUS HENRIQUE NUNARDO DE SOUZA
RAPHAEL PINHEIRO DE CARVALHO

INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA NO DESEMPENHO DE ATLETAS DE TAEKWONDO: UMA REVISÃO NARRATIVA

Artigo aprovado como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em educação física, pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)
Professor(a) Orientador(a)

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)
Professor(a) Examinador(a)

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)
Professor(a) Examinador(a)

Recife, ___/___/___

NOTA: _____

Dedicamos esse trabalho a todos aqueles que estiveram do nosso lado em toda jornada de faculdade, apoiando em cada momento de dificuldade e de realizações torcendo para que este momento de conclusão se tornasse muito mais que um sonho, mas uma realidade.

*“Busque seu amor, seja revoltado. Ria da sua dor,
divirta com o aprendizado.”
(Felipe Ret)*

SUMÁRIO

| | |
|--|-----------|
| 1 INTRODUÇÃO..... | 07 |
| 2 REFERENCIAL TEÓRICO..... | 09 |
| 3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO | 12 |
| 4 RESULTADO E DISCURSÕES | 13 |
| 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS..... | 18 |
| 6 REFERÊNCIAS | 19 |
| 7 AGRADECIMENTO..... | 21 |

INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA NO DESEMPENHO DE ATLETAS DE TAEKWONDO: UMA REVISÃO NARRATIVA

Dayane Evellin Alves Silva Lima

Matheus Henrique Nunardo De Souza

Raphael Pinheiro De Carvalho

Iago Vilela Dantas

Resumo: O presente trabalho tem como principal objetivo analisar a influência da ansiedade no desempenho físico em atletas de taekwondo na fase pré-competitiva, observando fatores, causa e consequências da mesma para o atleta em seu desenvolvimento competitivo. Para isso, foi realizado uma revisão narrativa com busca nas bases de dados Google acadêmico e SciELO com os descritores Taekwondo, Ansiedade e Pré-competitivo. Foram incluídos 3 artigos nessa revisão. Os resultados demonstraram que os artigos incluídos reportaram uma alta prevalência de ansiedade antes da competição nos atletas de taekwondo, tendo como fatores desencadeadores o nervosismo; pressão; cobrança de técnico, familiares e amigos; inquietação e descontrole emocional. Além disso, observamos que de fato a ansiedade pode influenciar diretamente no desempenho esportivo desse atleta. Tendo em vista que os atletas em sua maioria necessitam de um suporte técnico e profissional em sua saúde mental, além de sua saúde física, sabendo que por diversos motivos tensionais, pressão e cobranças a ansiedade em momentos pré-competitivos pode ser desenvolvida com facilidade e isso determina sua desenvoltura e desempenho para competição.

Palavras-chave: Taekwondo, Ansiedade, Pré-competitivo.

1 INTRODUÇÃO

O Taekwondo é uma arte marcial de origem coreana (BRIDGE; JONES; DRUST, 2011). Com o passar do tempo, ela foi se desenvolvendo e ganhando notoriedade, e em 1988 foi um esporte de exibição nos jogos olímpicos de Seul e em 2000 foi dado como esporte olímpico em Sydney (ver AHN; HONG; PARK, 2009; MOENIG; CHO; SONG, 2012).

Quando praticado em âmbito competitivo, o atleta de taekwondo passa por um longo período de preparação, sendo esse, essencial para uma boa performance (FABIANI, 2009). Dentre as etapas da preparação, a fase pré-competitiva é de extrema importância na aquisição do desempenho esportivo desejado.

Dentre as estratégias utilizadas na fase pré-competitiva para o aprimoramento da performance esportiva do atleta, como quesitos técnicos e táticos, o controle do estado psicológico e emocional do competidor vem demonstrando ser fundamental, pois quando exposto em situações extremas ou condições exageradas como em uma competição, podem delimitar o seu foco, e assim sua performance é alterada (BORGES; MANO; TOBIAS, 2009). Sabendo disso, conceder um amparo psíquico é tão valioso quanto lhes ofertar uma alimentação propícia e treinamentos regulares, uma vez que, da mesma forma que o físico, habilidades táticas e técnicas, a condição psicológica é capaz de influenciar diretamente o rendimento do esportista (FABIANI, 2009).

Atletas de taekwondo participam de campeonatos constantes durante uma temporada competitiva, podendo realizar várias lutas no mesmo dia (CHIODO et al., 2011). Esses atletas são expostos a tensões psicológicas, induzidas pela ansiedade e por pressões externas (KORAL; DOSSEVILLE, 2009). Em situações pré-competitivas, inúmeras causas podem levar ao aumento dos níveis de ansiedade, como por exemplo, o medo do fracasso, a cobrança pela vitória, pressões da sociedade, mídia, técnicos e familiares, entre outros (CRATTY, 1984; FERREIRA et al., 2010; SONOO et al., 2010 apud SILVA et al., 2014). Independentemente do nível técnico e da idade do atleta, a ansiedade é um dos fatores psicológicos mais frequentes no esporte competitivo de alto rendimento (SMITH; SMOLL; WIECHMAN, 1998 apud IN- TERDONATO et al., 2010).

A ansiedade-estado relaciona-se com o desempenho esportivo e tem sido, predominantemente, classificada como um estado emocional negativo, caracterizado

por nervosismo, pensamento negativo e elevada ativação somática (GOULD, HORN, SPREEMANN, 1983; WEINBERG, 1997; CHAPMAN, 1997; FLETCHER, HANTON, 2001). A literatura sugere que não somente os níveis de ansiedade-estado, mas também a forma que os atletas interpretam tais níveis, podem ser determinantes para o desempenho positivo em uma competição (MARTENS, 1990; HANIN, 1997; HANTON, THOMAS, MAYNARD, 2004; JONES, SWAIN, 1992; JONES, SWAIN, HARDY, 1993).

Para Samulski (1995 apud ALEXANDRE, 2010), a ansiedade pré competitiva é um estado com características específicas. Do ponto de vista psicológico observa-se que há antecipação da competição e conseqüentemente antecipação das oportunidades, riscos e conseqüências. Geralmente surgem então os medos e temores que se manifestam não somente em processos cognitivos, mas também podem produzir reações motoras e emocionais.

A Psicologia do Esporte utiliza diversas ferramentas que podem auxiliar nas constantes tensões sofridas, tendo em vista que o próprio desporto competitivo já se revela um evento que pode gerar muito nervosismo e ansiedade (PELEGRIN, 2009). Esse fenômeno é denominado de ansiedade pré-competitiva, podendo ser definida como um estado psicológico de tensão e angústia, devido a ocasiões de ameaça ou um desequilíbrio entre a percepção das habilidades e as demandas do ambiente esportivo, podendo provocar atordoamento e confusão mental. (BRANDT, 2008).

Conforme Lent, Hackett, Brown (2004 apud VIEIRA et al., 2011), “A confiança do atleta em sua capacidade para desempenhar com sucesso determinada tarefa ou conjunto de tarefas ajuda a determinar se ele irá iniciar, perseverar e ser bem-sucedido em determinados desempenhos.” Pois com o peso do estado de ansiedade no atleta, é necessário para seu autocontrole e calma, sua autoconfiança, acreditar em si mesmo para ter um bom desempenho.

Entender como a ansiedade pré-competitiva influencia no desempenho de atletas de taekwondo se faz de suma importância, entretanto pouquíssimos estudos até o presente momento buscaram discutir sobre essa temática. Neste contexto, considerando o baixo número de evidências científicas a respeito dessa temática, o objetivo desse estudo foi de analisar a influência da ansiedade pré-competitiva sobre o desempenho físico de atletas de taekwondo.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

O TKD é classificado como um esporte de combate devido a questões de incerteza ao ataque do seu adversário e divergências de objetivos (HERNÁNDEZ, 1994a; KNAPP, 1979), onde acontece um confronto entre duas pessoas da mesma categoria de peso e idade (PARLEBAS, 2011). No cenário competitivo, os atletas devem pontuar por meio de ataques (CASTARLENAS, 1993) ou através da realização de faltas cometidas pelo adversário como sair da área de combate, atacar depois do “kalyeo” (comando dado pelo árbitro central para pausar a o combate) e chutar abaixo da linha do protetor de tórax (RUIZ-SANCHIS; ROS; BASTIDA, 2016; TORRES, 1997).

Para haver um bom desempenho esportivo em uma competição é necessária uma periodização, podendo ser definida como um trabalho de preparação organizado, estruturado, com um planejamento completo detalhado do tempo de treinamento até a competição, já com objetivos intermediários estabelecidos, levando em conta os princípios científicos do treinamento desportivo (DANTAS, 2003; TUBINO; MOREIRA, 2003). Com base em uma periodização de treinamento estudada até a competição, os atletas passam por um árduo período de preparação corporal, onde nele exige atenção em cada detalhe para que o atleta esteja no máximo de seu desempenho no dia do combate (ZAGO; NAVARRO, 2010).

Os modelos de periodização existentes podem ser analisados pela sua adequabilidade que, segundo Barbosa et al. (2004), é passível de ser avaliada por meio da estrutura da periodização; e a organização da variação das cargas. De acordo com Zakharov e Gomes (1992, p. 232) A estrutura da periodização, que “não tem base na ideia de uma estrutura de preparação estudada, não é possível dirigir efetivamente o processo de treinamento”. Portanto, para conseguir avaliar a estrutura da periodização foram criados três níveis: completa; adaptada; e indefinida.

Segundo Azevedo (2005), dentro de um modelo de periodização completa, o atleta transita em três períodos: Preparação, competição e transição, respectivamente. É na fase de preparação que o atleta se depara em um estado de intensa pressão psicológica, chamado de “ansiedade pré-competitiva”. De acordo com Samulski (2002, p. 117). Esse estado se caracteriza, sob o ponto de vista psicológico, pela antecipação da competição e, conseqüentemente da antecipação das oportunidades, riscos e conseqüências. Nesta fase intervém frequentemente medo e

temores. Estes temores não só se manifestam em processos cognitivos, mas também, podem produzir reações motoras.

Segundo Machado (2006), o medo de fracassar é um sentimento frequente na vida de um atleta. Segundo Lavoura (2008), o medo pode atrapalhar o desempenho e diminuir as capacidades. Dessa forma, o esportista enfrentará dificuldades em desenvolver na luta, já que suas capacidades estão sendo anuladas pelo sentimento, então, a autoconfiança precisa ser trabalhada, pois a mesma ajudará no processo de coragem, vontade e decisão.

Ao longo da fase de preparação, principalmente durante o curto período que antecipa a competição, é muito comum haver um pico de estresse que pode interferir de forma negativa, desmotivando o atleta. Existindo diversas razões para acontecimento, sendo elas: insegurança em relação ao seu rendimento, questões pessoais, excesso de treino, despreparo, inexperiência e preocupação para com o adversário (MORAES, 1998).

Diante disso, além do estresse na questão do emocional existe um fator hoje em dia muito comum nos atletas onde momentos antes da competição a ansiedade está presente trazendo um sentimento péssimo de medo e angústia, caracterizado por tensão a alguma coisa perigosa que se aproxima, sendo desconhecido ou estranho (Swedo SE, Leonard HL, Allen AJ, 1994). Ela também trás descontrole, nervosismo e um total descontentamento ao atleta, tem tendência de provocar atordoamento e confusão mental. (BRANDT, 2008).

A ansiedade reúne as perturbações experimentadas nas classes dos transtornos de ansiedade, de acordo com critérios bem definidos e estabelecidos pela Associação Psiquiátrica americana na 4ª edição do Manual de Diagnóstico e Estatística (DSM-IV) (Figueiredo MS, 2004) a saber: transtorno do pânico sem agorafobia, transtorno do pânico com agorafobia, agorafobia sem histórico de transtorno do pânico, transtorno de ansiedade generalizado, fobia específica, fobia social, transtorno obsessivo-compulsivo, transtorno de estresse pós-traumático, transtorno de estresse agudo, transtorno de ansiedade sem outra especificação (SOE), transtorno de ansiedade devido à condição médica geral e transtorno de ansiedade induzido por substância.

Geralmente em um atleta, o transtorno de ansiedade pré-competitiva é desencadeado como um fator momentâneo pelas circunstâncias que o mesmo vivencia periodicamente. Sabendo que essa é uma questão de esporte, o próprio

ambiente e objetivo de desporto competitivo, tem o potencial de conseguir constituir estilos elevados de tensão, ansiedade e estresse (CRUZ, 1996). A modalidade esportiva na prática de alto rendimento, obrigatoriamente carrega consigo, o convívio com constantes sentimentos de tensão, estresse, preocupação, responsabilidade, entre outros, acarretando em ansiedade e estresse. O trabalho profissional psicológico tem formas de auxiliar esse atleta (PELEGRIN, 2009).

Portanto, é necessário o controle psicológico e desenvolvimento de autocontrole para alcançar seus objetivos e acreditar em seu potencial numa época de pré-competição, trabalhando a questão psíquica, deixando-a cada vez mais eficaz fazendo com que ele possa lidar com o estresse e ansiedade para dessa forma ser um fator decisivo no seu bom rendimento, para no período competitivo esse atleta ter um bom desempenho e não permitir influências negativas por essas questões, pois esse é o um dos motivos mais comuns de uma má performance para o atleta, resultando em um resultado negativo (BORGES; MANO; TOBIAS, 2009).

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Foi realizado um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2010) a pesquisa qualitativa: Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2001).

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica narrativa para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborado por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que a principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários GIL (2010).

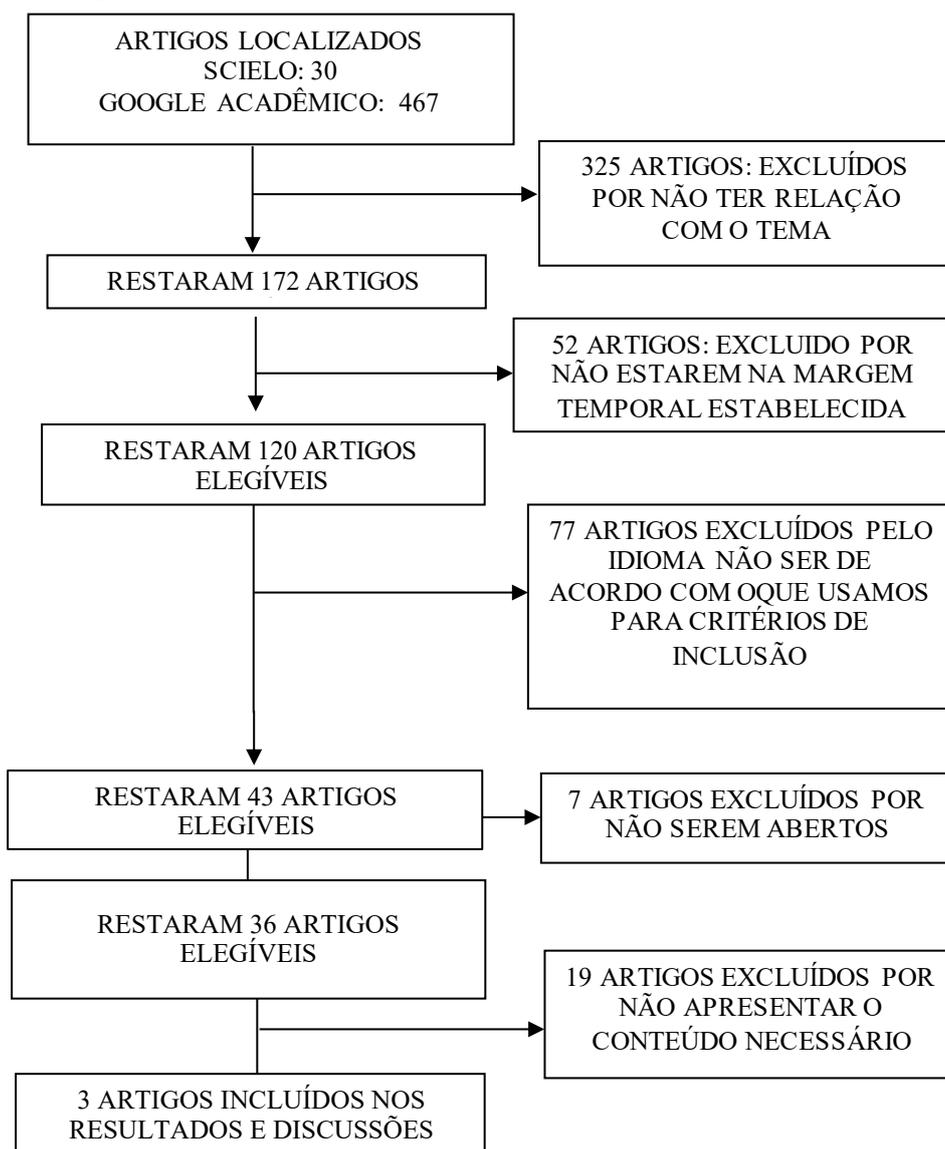
Para conhecer a produção do conhecimento acerca da influência da ansiedade pré-competitiva no desempenho de atletas de taekwondo foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas Google acadêmico e SCielo. Como descritores para tal busca, foram utilizados os seguintes descritores: “Taekwondo”, “Ansiedade” e “Pré-competitivo” e os operados booleanos para interligação entre eles foram: AND.

Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2010 a 2021; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa e espanhola; 4) artigos originais. Os critérios de exclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos indisponíveis na íntegra; 2) estudos em inglês; 3) estudos repetidos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foi pesquisado sobre o tema artigos pela base de dado Scielo e Google acadêmico, onde foi encontrado 497 artigos ao total, onde foram excluídos 325 deles por questão de não ter relação com o tema proposto no trabalho, e daí foram sendo excluídos mais 52 artigos pela margem temporal não coincidir com a pedida na pesquisa e 77 artigos pelo idioma não ser adequado com o necessário a ser trabalhado na pesquisa 7 artigos por não abrirem e 19 artigos por não terem um conteúdo necessário na implementação da pesquisa. Restando assim um total de 3 artigos incluídos nessa revisão. O fluxograma do processo de seleção de artigos encontra-se na figura 1.

Figura 1 - Fluxograma de busca dos trabalhos



De acordo com análise dos artigos incluídos nesta pesquisa, existe uma alta tensão e níveis elevados na ansiedade em atletas na fase pré-competitiva e competitiva, mostrando que esses sintomas e sentimentos trazem pontos negativos para os resultados que o atleta pode oferecer, ou seja, deixando com déficit a performance do atleta. Em situações extremas e condições exageradas, essa ansiedade pode delimitar o nível de concentração e seu foco na competição, com isso interferir negativamente na sua performance. A tabela descritiva dessa análise está presente no quadro 1.

Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

| AUTOR | OBJETIVOS | TIPO DE ESTUDO | POPULAÇÃO INVESTIGADA | FERRAMENTA UTILIZADA | RESULTADOS |
|---------------------------------------|--|------------------------------------|---|---|---|
| Januário, Moraes, Filho, et al., 2009 | Verificar se os níveis de ansiedade e autoconfiança dos atletas classificados para a Equipe Brasileira Olímpica Permanente de Taekwondo em 2007, diferiram dos níveis dos atletas não classificados. | Comparativo | Atletas masculinos de 24-42 anos. | Inventário Competitivo de estado | Na relação percentual não foram encontradas diferenças significativas entre os atletas classificados e os não-classificados na comparação das dimensões cognitiva, somática e autoconfiança (FIGURA 1 e 2), sendo $p = 0,19$; $p = 0,36$; e $p = 0,44$ e respectivamente. E em relação à média das respostas, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas, entre os grupos, no componente somático da ansiedade. |
| Araújo, Silva, Queiroz et al., 2017 | Identificar qual o tipo de medo mais frequente que pode desencadear uma ansiedade pré-competitiva. | Estudo explicativo, ex-post facto. | 16 atletas, ambos os sexos, com idade entre 18 e 43 anos. | Test de los miedos del futbolista. | Os principais gatilhos de ansiedade pré-competitiva dos atletas foram medo de se lesionar, medo de não dar o melhor, medo de fazer papel de ridículo e medo de fracassar. |
| Costa, Oliveira, Lima, et al., 2017 | Monitorar as sensações autorreferidas de ansiedade, estresse, recuperação e desempenho físico em atletas de taekwondo durante um período pré competitivo. | Transversal descritivo. | 9 atletas masculinos da seleção paraibana de taekwondo, Brasil, com idade, idade de 20.3 ± 6.4 anos e estatura de 1.71 ± 0.09 cm. | Questionário POMS adaptada da escala original e o questionário de estresse e recuperação subjetivos para atletas RESTQ-Sport. | Na semana anterior a competição, as sensações autorreferidas de humor, estresse e recuperação apresentaram um aumento nas escalas de estresse, seguido de uma diminuição nas escalas de recuperação. Como consequência, os atletas diminuíram a velocidade, porém aumentaram significativamente a potência muscular ($P=$ |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | 0.023, $\Delta= 7.2\%$). O consumo máximo de oxigênio não apresentou alterações significativas durante a mesma semana. Os atletas apresentaram um aumento do estresse psicológico, acompanhado de uma diminuição do desempenho físico no período pré-competitivo. |
|--|--|--|--|--|--|

Segundo Januário et al., (2009) foi avaliado sobre a ansiedade no desempenho de atletas de taekwondo que se classificaram ou não para a seleção olímpica de taekwondo no ano de 2007. Trazendo ansiedade-estado como estudo para a pesquisa com objetivo de verificar se os níveis de ansiedade e autoconfiança dos atletas classificados para a equipe Brasileira Olímpica Permanente de Taekwondo em 2007, diferiram dos níveis dos atletas não classificados, e se os atletas classificados para EOP perceberam seus níveis de ansiedade e autoconfiança como mais positivos para o seu desempenho do que os não-classificados. Avaliando 8 atletas masculinos entre 24 e 42 anos e teve como resultado não muitas diferenças na ansiedade somática e cognitiva. E em relação às respostas em média foi visto que sim, houve uma diferença significativa.

No artigo de Araújo et al., (2017) foi avaliado sobre o medo dos atletas com intenção de identificar qual o tipo de medo mais frequente. Sendo ele um estudo explicativo, foi feito por meio de pesquisa em homens e mulheres entre 18 e 43 anos, ao fim foi visto que em maioria de situações pré-competitivas, o medo é um vilão, que reduz o desempenho e prejudica o sucesso no esporte. Mas, se a energia gerada em situações causadoras de medo, de algo específico, for trabalhada com acompanhamento profissional, visando direcionar essa energia para o aspecto positivo, esse esportista irá se sobressair em sua modalidade.

No artigo de Costa et al., (2017) teve como avaliação monitorar as sensações auto-referidas de estresse e recuperação e desempenho físico em atletas de taekwondo durante um período pré competitivo, sendo ele um estudo transversal descritivo, , sendo ele um estudo transversal descritivo, foram feitas avaliações das sensações auto-referidas dos estados de humor, estresse e recuperação por meio dos questionários POMS e Restq – Sport 76, massa gorda estimada (Dobras cutâneas) e desempenho físico (Teste de velocidade – 30m, Salto horizontal e Desempenho

aeróbico - Teste de step do Queens College) em 9 atletas masculinos da seleção paraibana de taekwondo, Brasil. As avaliações foram realizadas a cada três dias durante duas semanas anteriores da competição e uma semana seguinte. E teve como resultado, que na semana anterior à competição os atletas têm um pico no estresse psicológico, tendo baixo desempenho físico. Havendo diminuição da velocidade e aumento da potência muscular.

Segundo Cratty, (1984), indica que níveis excessivos de ansiedade tendem a restringir o 'campo' da atenção, e o atleta poderá começar a prestar atenção somente a um número limitado de sinais", pois com o fator psicológico afetado tende a mexer no desempenho físico do atleta. Entretanto, pouquíssimos estudos buscaram discutir sobre as implicações desse estado psicológico no desempenho de atletas de taekwondo. No entanto, o presente estudo teve como objetivo analisar a influência da ansiedade pré-competitiva no desempenho físico em atletas de taekwondo.

De acordo com os resultados, todos os artigos incluídos reportaram uma alta prevalência dos atletas de taekwondo apresentarem ansiedade momentos antes da competição, trazendo medo e angústia, caracterizado por tensão Swedo SE, Leonard HL, Allen AJ (1994). Tendo em vista que isso é um problema, podemos ver ao longo da revisão que é necessário um controle individual de cada atleta momentos antes da competição para o desenvolvimento de sua máxima performance (PELEGRIN 2009).

Sabendo que existem diversos motivos pelos quais um atleta pode chegar a este estado de ansiedade antes da competição, dentre eles está a questão da insegurança, pressão de técnicos e pressão competitiva, Campaniet et al., (2011) relataram que as situações causadoras da "ansiedade e estresse" mais comuns nos atletas são as sessões exaustivas de treinamento, distância dos familiares, viagens, falta de tempo livre jogos, pressão de torcida pais e treinadores, obrigação e compromisso de obter resultados positivos e saber tirar proveito das derrotas. Entretanto, alguns fatores intervenientes podem corroborar para essa questão, como o tempo de prática de cada atleta e a experiência diante da situação de competição.

Durante a preparação de um atleta, ele segue um treinamento periodizado e trabalhado no objetivo final da competição, não existindo apenas um modelo de treinamento, é usado por opção de escolha de cada equipe, para traçar o objetivo e cumpri-lo. Em meio a essa preparação, existem períodos mais intensos ou mais volumosos em busca da performance do atleta durante a competição, entretanto

períodos esses que também podem desencadear diversos fatores estressantes tanto físicos, como mentais como a ansiedade.

A ansiedade traz consequências negativas, pois desestabiliza gravemente o atleta como um todo, de forma que se não souber controlar não alcançará o objetivo esperado para um resultado positivo. Entretanto, além de uma má performance, o seu desenvolvimento ao longo da competição é afetado de forma direta, pois são colocadas metas a serem alcançadas durante a preparação para melhorar seu desempenho. O estabelecimento dessas metas gera aumento da cobrança, tanto do técnico como dos próprios atletas, que muitas vezes por influência de fatores emocionais, tais como ansiedade, stress e medo do erro, não conseguem obter um desempenho satisfatório (MARGIS et al., 2003; ROSE JUNIOR, 2004).

Porém, o desenvolvimento da ansiedade pré-competitiva normalmente é desenvolvido quando ocorre uma ênfase bastante significativa na preparação física do atleta e não é levado em consideração a questão psicológica com as devidas necessidades e, se fazendo necessário um controle sobre essas questões. De acordo com Lavoura (2008) a autoconfiança deve ser explorada, pois a mesma ajudará no processo de coragem, vontade e decisão. Por conta disso, há a necessidade de uma maior atenção ao lado emocional/psicológico do atleta em toda preparação para competição como é dada a parte física, técnica e tática durante este período, pois o nível de importância de ambos é a mesma para um bom resultado.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse trabalho apresenta como principal objetivo, analisar a influência da ansiedade no desempenho físico em atletas de taekwondo na fase pré-competitiva, observando fatores, causas e consequências da mesma para o atleta em seu desenvolvimento competitivo.

Após as buscas foi verificado que os atletas em sua maioria, no pré- campeonato ficam bastante tensos e ansiosos, de modo geral trazendo consequências no seu desempenho durante a competição, pois mexe com seu estado físico e emocional.

Foi observado que os atletas em sua maioria necessitam de um suporte técnico e profissional em sua saúde mental, além de sua saúde física, sabendo que por diversos motivos tensionais, pressão e cobranças a ansiedade em momentos pré-competitivos pode ser desenvolvida com facilidade e isso determina sua desenvoltura e desempenho para competição. O cuidado que deve ser tomado está comprovado diante dos estudos descritos ao longo da pesquisa.

Como recomendações futuras, sugerimos para uma maior profundidade sobre a temática uma pesquisa de campo, para assim obter uma melhor resposta diante dessa temática. É esperado que essa revisão possa ajudar a diversos atletas e pessoas interessadas no assunto, para terem uma leitura em um só pensamento das razões e soluções para a ansiedade Pré-competitiva em atletas de taekwondo. Com isso, a revisão esclarece os principais pontos sobre a influência da ansiedade pré-competitiva no desempenho de atletas de taekwondo respondendo todas as questões diante da pesquisa.

REFERÊNCIAS

- ANA, C. P.; Esporte e ansiedade pré-competitiva: Uma análise dos parâmetros psicofisiológicos e sua relação com o desempenho esportivo em atletas profissionais de futsal, **Universidade de São Paulo-Escola de Educação Física e Esporte**, São Paulo, 2016.
- ANDRÉIA M.B.; SCHEILA, B. S.; Ansiedade pré-competitiva e autoconfiança em mobilidade de esporte coletivo, **Anais eletrônicos**, 2016.
- ANSELMO, Z.; ANTÔNIO, C. N.; Atletas de MMA em período pré-competitivo e as respostas de força, **Revista Brasileira de nutrição esportiva**, São Paulo, v.4, n.22, p.330-335, jul.2010.
- ARAÚJO, A.K.C.; SILVA, G.H.G. e; QUEIROZ, L.F. de; BATISTA, E.D.; SOUZA, E.C.F. de; SILVA, I. dos S.B. da; ROLIM, R.M.; O medo pré-competitivo em esportistas do taekwondo. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v.16, n.03, p.77-84, 2017.
- CHRISTI, N. S.; ANDERSON, L. G.; MARA, L. D.; SCHELYNE, R. S.; MIRIELI, D. Z. Ansiedade é desempenho: Um estudo com uma equipe infantil de voleibol feminino, **Motriz**, Rio Claro, v.16, n.3, p. 629-637, 2010.
- CRISTINA, M.; LAURA, R. S.; ISAAC, E.; CAROL, F.; uma atualização do combate no taekwondo, **Movimento**, Porto Alegre, v.26, 2020.
- ESTÉLIO, H. M. D.; ERICK, S. G.; CARLOS, A. S. A.; ARTHUR, L. B. O.; RAPAEL C. A.; MANOEL, J. G. T.; ANTÔNIO, C. G.; Adequabilidade dos principais modelos de periodização do treinamento esportivo, **Revista Brasileira Ciências no esporte**, v.33, n.2. P.483.494, Florianópolis, 2011.
- FABIANI, M. T.; **Psicologia do esporte: a ansiedade e o estressepré-competitivo**, PUCPR, PARANÁ, 2008.
- FABRÍCIO, S. B.; KARINA, B. S.; VALDIR, M. J.; **Aspectos emocionais de atletas do BMX em fase pré-competitiva**, Universidade Vale do Paraíba-faculdade de educação e artes curso de educação física, São Paulo, 2017.
- JOSÉ, F. A. C.; IOLANDA, V.; SUZANA, C.; perfeccionismo, auto-apresentação e ansiedade na competição desportiva e na prática de exercício: estudo exploratório com atletas de competição e praticantes de exercícios, **Atas do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia – Universidade do Minho**, Portugal, fevereiro, 2010.
- LUIZ, F. M. P.; LEONARDO, B. A.; IGNÁCIO, A. S. S.; comparação dos modelos de periodização linear e não linear em atletas de kung-fu no período pré-competitivo, **fitness e performance journal**, Rio de Janeiro, v.8, n.5, p.329-334, setembro, 2009.

MARCELO, S. J.; LUIZ, C. M.; EDSON, S. M. F.; RENATO, M. F.; INGRID, L. B. L.; Ansiedade e autoconfiança dos atletas classificados e não-classificados para a Seleção Brasileira Olímpica de taekwondo, **Efdeportes**, Buenos Aires N. 132 - Maio de 2009.

MARCOS, G. F.; SANDRA, A. N. N.; Ansiedade competitiva e desempenho em duas modalidades esportiva, **Efdeportes**, v.13, n.128, Buenos Aires, 2009.

MARTINA, N.; NELSON, M.; RONALD, R.; análise do sistema de validação de pontos no taekwondo, **Escola de Educação Física e Esporte Universidade de São Paulo**, São Paulo, v.22, n.3, p. 193-200, jul,2008.

OLIVEIRA C.; DIEGO, S. O. L.; FERREIRA, L. F.; LUCENA, M.; CLARICE, M.; GOMES, B. P. L.; LUIS, F. S.; ALEXANDRE, S.; Monitoração das sensações auto-referidas dos estados de humor, estresse e recuperação e desempenho físico em atletas de taekwondo durante um período pré competitivo Motricidade, **Edições Desafio Singular**, vol. 13, 2017, pp. 41-50 Vila Real, Portugal.

PAULO, R. F. P.; Ansiedade e Esporte: Que atletas/ alunos de futsal sofrem na fase pré-competitivo, de uma escola estadual de Santiago, RS, Universidade regional do noroeste do estado do Rio Grande do Sul-UNIJUI, Rio Grande do Sul, 2014.

SÔNIA, R. C. A.; MARCO, T. M.; JOSÉ, R. L.; transtornos de ansiedade e exercício físico, **braspsiquiatr**, v.29, p.164-171, São Paulo, 2007.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por me dar sabedoria suficiente para passar por cada dificuldade que surgiu ao longo desses 4 anos de curso, agradecer a minha mãe, pai, e avó que esteve ao meu lado para me proporcionar o diploma que hoje estou conquistando, que nunca mediram esforços para me ajudar e sempre fizeram questão de que eu continuasse em meio a tanta dificuldade, mas a minha formação eu devo a esses 3 sem a menor dúvida, pois se não fosse pelas insistências de cada um eu não estaria aqui digitando esse texto hoje, então aqui está meu muito obrigada, eu amo demais vocês. Não posso deixar de agradecer ao meu orientador sem dúvidas que aguentou meus gritos e estresses momentâneos, minha impaciência e falta de horário livre, mas me ajudou demais nesse final de curso, obrigado Iago Vilela, você tem passagem direta para o céu. E claro agradecer demais ao professor Magno Galvão e professora Nathalia Corte, esses dois me fizeram brilhar os olhos do início para o meio do curso onde me apresentaram uma educação física espetacular e totalmente mágica, me cativou e hoje devo agradecer sim aos dois por isso. Enfim, obrigada a todos aqueles que torceram e acreditaram em mim nessa longa jornada de estudante/estagiária e me deram oportunidades de mostrar o meu trabalho, conheci pessoas as quais quero levar pra vida com certeza é que lá atrás, me olhou e viu muito além de uma mera estagiária, mas uma profissional da área de educação física capaz de crescer muito mais pois um profissional de educação física é muito mais que um crédito na mão, é cuidado, simpatia, conhecimento e resultado.

Gratidão!