

Centro: Saude

Curso: Educação Física

Título: INTERFERÊNCIA DA ANSIEDADE NO DESEMPENHO DE JUDOCAS DO CLUBE YAMAGUCHI DE VITÓRIA-ES EM PERÍODO COMPETITIVO.

Autores: Mathias, V.T. Almeida, L.I.R.

Email: lu_infantini@yahoo.com.br

IES: FESV

Palavra Chave: desempenho ansiedade psicologia esportiva

Resumo:

A ansiedade nos esportes é um estado mental acompanhado de excitação ou inibição, que surge quando o indivíduo enfrenta desafios. Em situações de combate, como as propiciadas em situações de competição entre atletas de Judo, esse estado produz impactos sobre o desempenho dos atletas. Objetivo: Analisar a interferência da ansiedade no desempenho de atletas de Judo do Clube Yamaguchi em Vitória, Espírito Santo, no período competitivo. Metodologias: O estudo de campo utilizou uma amostra de 08 atletas de alto rendimento com idades entre 08 e 14 anos. Como se tratavam de menores, os pais assinaram um Termo de Consentimento para a participação da pesquisa. Para medir a ansiedade dos atletas, foi utilizado o Inventário de Ansiedade de Beck, 15 minutos antes do início da competição. Este inventário classifica a ansiedade em quatro níveis: mínimo, leve, moderada e grave. O desempenho foi medido a partir da observação das lutas e foram expressos em uma tabela de avaliação de desempenho, que continha quatro fatores: equilíbrio, força, domínio do adversário e entradas. Cada item recebeu uma pontuação de 1 a 4, que corresponde aos conceitos: fraco, regular, bom e muito bom, respectivamente. Em seguida, calculou-se a média de desempenho de cada atleta e esta foi correlacionada ao nível de ansiedade dos mesmos. Resultados: Sobre a correlação entre ansiedade e fatores de desempenho observou-se: 1) Atletas que apresentaram nível de ansiedade "leve" e "mínimo" tiveram o desempenho classificado como "bom" e "muito bom", 2) atletas apresentaram nível de ansiedade "moderada" e "grave" tiveram o desempenho classificado como "ruim" e "regular". Os resultados reforçam a teoria do "U" invertido, segundo a qual existe um ponto ótimo de ansiedade do atleta que produz aumento nos esforços de ativação e, em consequência, um aumento no seu rendimento. Fora desse ponto, níveis muito baixos ou muito elevados de ansiedade estão correlacionados a um baixo rendimento do atleta. Conclusão: Os atletas de judo que apresentaram um bom desempenho durante a competição, possuíam um ponto ótimo de ansiedade, o que foi classificado como "leve" e "mínimo". Um nível leve ou mínimo de ansiedade age como ativador e melhora o desempenho atlético, mas se a ansiedade torna-se moderada ou grave, o desempenho cai.

