



**SEFIC2017
UNILASALLE**

**A PESQUISA E O
RESPEITO À DIVERSIDADE**

16 A 20 DE OUTUBRO DE 2017

ISSN 1983-6783

A PSICOLOGIA DO ESPORTE E A ANSIEDADE NO ÂMBITO COMPETITIVO

Thaís Nobre de Medeiros, Camila Constante Machado, José Rogério Vidal (orientador)
Universidade La Salle

Área Temática: Ciência Humanas

Resumo:

Introdução: O presente trabalho tem por objetivo apresentar um relato de experiência construído a partir dos estágios realizados na área da psicologia do esporte. Para Vieira, Vissoci, Oliveira e Vieira (2010, p 392) essa é uma área emergente em nosso país. Para Samulski (1992) existem quatro campos de aplicação da psicologia do esporte: o esporte de rendimento, o esporte escolar, o esporte recreativo e esporte reabilitação. Como podemos perceber existem várias possibilidades de atuação para o psicólogo desportivo, sendo seu propósito contribuir para que o atleta tenha um melhor desempenho. Na busca desse alto rendimento, o atleta vai se deparar com situações que podem influenciar em seu resultado, e, entre as variáveis que mais interferem sobre seu desempenho esportivo encontramos a ansiedade. Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM V, 2014), a Ansiedade é uma reação psicofisiológica de alerta, frente a algum perigo ou ameaça. Conforme Gonçalves e Bello (2007, p. 302) “a teoria da ansiedade traço-estado de Spielberger serviu de base a inúmeras pesquisas na área esportiva. Metodologia: Este relato de experiência foi construído a partir dos estágios curriculares básicos I e II, realizado num clube esportivo de futebol e numa academia de artes marciais. Durante esse período foram realizadas observações de treino e competições. Resultados: Durante as competições foram observados picos de ansiedade que acreditamos estarem relacionados a pressão da torcida e do próprio atleta na busca por seus objetivos. O clube que os abriga, dando local para treinamento e designando um profissional para treiná-lo, também se constitui em elemento gerador de ansiedade. Observou-se que mesmo estando devidamente treinados, eles demonstram rendimento diferente em situações de competição e de treino. Os atletas demonstram estar mais relaxados e descontraídos fora da competição. Também foi possível perceber situações de avaliação comparativa, ou seja, envolvendo autoestima, prestígio, admiração social e fama. Considerações Transitórias: O apoio da rede familiar é de extrema importância no rendimento esportivo, sabe-se que o atleta que recebe o suporte psicológico necessário tende a apresentar maior produtividade em treino e em ambientes competitivos. O processo de estresse que gera a ansiedade pode ser melhor administrado quando há o atendimento necessário, o psicólogo do esporte poderá ajudar no desenvolvimento de estratégias para combater o sofrimento psíquico e as suas consequências.

Palavras-Chave: Ansiedade, Atleta, Psicologia do esporte.