

O IMPACTO DA ANSIEDADE NO DESEMPENHO DE ATLETAS AMADORES DE FUTSAL

¹COSTA, A. L. V;

²CARDEAL, G;

³ZANONI, G. H. P. F.

⁴GARCIA, T. T;

RESUMO

A ansiedade é uma componente intrínseca do contexto esportivo, particularmente evidente entre atletas de futsal amador. Caracterizada por sintomas como taquicardia e pensamentos negativos, a ansiedade pode comprometer a concentração e a autoconfiança dos jogadores, impactando diretamente o seu desempenho. Este estudo reconhece esses desafios e propõe intervenções específicas, como o treinamento respiratório e a prática de mindfulness. Assim, evidencia-se que o futsal não se resume apenas à técnica e à habilidade física, mas envolve também emoções e aspectos psicológicos que quando bem gerenciados, contribuem para uma performance mais equilibrada e eficaz.

Palavras-chave: Futsal amador, Psicologia do esporte, Saúde Mental.

ABSTRACT

Anxiety is an intrinsic component of the sports context, particularly evident among amateur futsal players. Characterized by symptoms such as palpitations and negative thoughts, anxiety can compromise players' concentration and self-confidence, directly impacting their performance. This study acknowledges these challenges and proposes specific interventions, such as breath training and

¹ Alyson de lima Venancio Costa. Graduando do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana. -Pr.2024. Contato: limaalyson11@gmail.com

² Giovani Cardeal. Graduando do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana. -Pr.2024. Contato: giovanicardeal@hotmail.com.

³ Gustavo Henrique Prado Fernandes Zanoni. Graduando do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana. -Pr.2024. Contato: Gustazanoni10@gmail.com

⁴ Taila Tatiane Garcia. Orientadora da pesquisa. Docente do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2024. Contato: tailatgarcia@hotmail.com

mindfulness practices. Thus, it is evident that futsal is not limited to technique and physical skill, but also encompasses emotions and psychological aspects that, when well managed, contribute to a more balanced and effective performance.

Keywords: Amateur futsal, Sports psychology, Mental health

INTRODUÇÃO

A ansiedade é um fenômeno psicológico que pode impactar significativamente o desempenho esportivo, especialmente entre atletas em início de carreira. Este trabalho se propõe a explorar a ansiedade e seu efeito sobre atletas amadores de futsal, com idades entre quinze e dezessete anos. Compreender como a ansiedade influencia tanto o desempenho quanto a experiência desses jovens atletas é crucial para o desenvolvimento de estratégias eficazes de gerenciamento emocional. O início da pesquisa foi conduzido de maneira qualitativa. E após a pesquisa qualitativa demos início às intervenções durante os treinos, onde foram realizados encontros que incorporam e que visam mitigar os efeitos da ansiedade. Além disso, este estudo ressalta a importância da psicologia esportiva ao demonstrar como a ansiedade pode comprometer tanto o treinamento quanto os resultados em competições. Por meio de intervenções fundamentadas em evidências científicas, buscamos aprimorar a vivência esportiva desses atletas, promovendo um ambiente mais saudável e produtivo para seu desenvolvimento.

OBJETIVOS

Investigar o impacto da ansiedade no desempenho e na experiência de atletas amadores de futsal no início de suas carreiras, com o intuito de desenvolver estratégias eficazes para o gerenciamento desse estado emocional. Observar como a ansiedade pode atrapalhar o treinamento dos atletas. Analisar a relação entre ansiedade e desempenho esportivo. Mostrar a importância da psicologia do esporte para os atletas amadores.

MÉTODO

A pesquisa foi realizada com base em artigos científicos, buscando informações sobre a ansiedade em atletas amadores de futsal e seu impacto no desempenho. A abordagem foi qualitativa, focando nos efeitos psicológicos da

ansiedade. Os encontros aconteceram no Clube 28 de Janeiro, com a presença do treinador, foram realizadas cinco intervenções. Cada encontro tinha um foco específico, como atividades para promover a interação entre os participantes, discussão sobre os conceitos de ansiedade e seus sintomas, além da introdução da técnica de mindfulness, ensinando os jogadores a usá-la como estratégia para lidar com a ansiedade.

DESENVOLVIMENTO

A pesquisa teve como foco "O impacto da ansiedade no desempenho de atletas amadores de futsal", permitindo uma compreensão de como essa emoção pode interferir na performance desses atletas. A Psicologia do Esporte investiga os comportamentos de indivíduos em contextos esportivos, ajudando os atletas a desenvolver estratégias mentais e a gerenciar emoções, essenciais para um bom desempenho (ARRUDA, 2017)

Atletas amadores enfrentam emoções intensas devido à falta de experiência em situações de pressão, o que torna a ansiedade mais prejudicial, afetando a concentração (ARRUDA, 2017). Essa emoção pode surgir tanto antes quanto depois das competições, influenciando o bem-estar e a performance dos atletas (FONTELES, 2020; MARTINS, 2021). A literatura ressalta a importância do equilíbrio emocional e como a ansiedade, em níveis adequados, pode ser benéfica para a concentração (CILLO, 2012).

Em cinco encontros com a equipe de futsal amador de Apucarana, foram realizadas atividades de integração e intervenções voltadas para a construção de um ambiente acolhedor. A técnica de mindfulness foi introduzida como uma ferramenta para ajudar a reduzir a ansiedade e melhorar a qualidade de vida dos atletas. Durante os encontros, os atletas aprenderam a focar na respiração e na percepção olfativa, recebendo feedback positivo sobre melhorias na concentração e na redução de pensamentos negativos.

Os resultados mostraram que, em poucos encontros, os atletas se tornaram mais dedicados à técnica, o que refletiu em suas performances. A prática de mindfulness ajudou a alinhar a respiração com seus objetivos, proporcionando um ambiente livre de julgamentos onde podiam se concentrar no presente. As intervenções mostraram mudanças significativas no comportamento dos atletas, e o treinador notou melhorias no desempenho após as intervenções a ansiedade, embora

invisível, teve um papel crucial na jornada de cada atleta, e o mindfulness se apresentou como uma valiosa ferramenta para lidar com esse desafio (ALEXANDRE, 2010).

CONCLUSÃO

A psicologia do esporte tem ganhado importância na formação e desempenho de atletas amadores, ajudando tanto no rendimento físico quanto na saúde mental. A ansiedade é um dos principais desafios enfrentados por esses atletas, podendo afetar negativamente seu desempenho e até levar ao abandono do esporte. Para lidar com isso, é crucial que treinadores, psicólogos e atletas trabalhem juntos em estratégias de gestão emocional e enfrentamento.

A promoção de um ambiente esportivo saudável melhora a satisfação e a longevidade dos atletas na prática esportiva. Assim, integrar a psicologia ao treinamento é essencial para o desenvolvimento completo do atleta, não apenas como suporte emocional, mas também como parte fundamental do treinamento.

A aplicação da atenção plena em jovens atletas de futsal trouxe à tona alguns desafios iniciais, como a falta de interesse e distração dos participantes. Contudo, ao longo dos encontros, houve uma mudança significativa, com um aumento gradual na concentração e no engajamento dos atletas. Ao final do processo, observou-se uma melhoria geral no desempenho, rendimento, entusiasmo e uma redução nos erros cometidos durante os treinos. Esses resultados destacam a relevância da psicologia do esporte como uma ferramenta essencial para promover o bem-estar e o desenvolvimento integral dos atletas, impactando positivamente suas vidas dentro e fora das quadras.

Esses resultados mostram como o estudo da psicologia esportiva é fundamental para o autocontrole, foco, harmonia entre os atletas e bem-estar geral. Com isso, treinadores e jogadores podem alcançar novos patamares, reduzindo o impacto da ansiedade.

REFERÊNCIA

ANDREOLI, Mariana de Araújo; OLIVEIRA, Thaís Cabral de; FONTELES, Daniel Sá Roriz. **Um panorama das intervenções comportamentais para tratar estresse e ansiedade em atletas**: revisão bibliográfica. *Cadernos de Pós-Graduação em*

Distúrbios do Desenvolvimento, São Paulo, v. 20, n. 1, p. 85-115, jan./jun. 2020.
Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5935/cadernosdisturbios.v20n1p85-115>.

BERWALD, J.; FIDELIX, Y.; NASCIMENTO JÚNIOR, J. R. do; MARIOTTO, R.; DAL'MAZ, G.; TARTARUGA, M. P.; PAULI, P. H.; MASSUQUETO, J. P.; BATISTA, RUBIO, Katia. **A Psicologia do Esporte: Histórico e Áreas de Atuação e Pesquisa**. São Paulo: Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, 1999.

MARTINS, I. A. P. **Ansiedade e pré-jogo, no contexto do esporte**. Bragança Paulista: Universidade São Francisco, 2022.

VIEIRA, Lenamar Fiorese; VISSOCCHI, João Ricardo Nickenig; OLIVEIRA, Leonardo Pestillo de; VIEIRA, José Luiz Lopes. **Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia**. *Psicologia em Estudo*, Maringá, 2010.

CLEMENTE, K. A. P.; SOUZA, J. I. de; FERNANDES, R. L. L. P.; SILVA, A. M. B. da. **Ansiedade no Contexto Esportivo e de Exercício Físico: uma revisão sistemática**. *Psicologia Argumento*, [S. l.], v. 35, n. 90, 2019. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento/article/view/25744>.

PALUDO, Ana Carolina; TARTARUGA, Marcus Peikriszwili; PAULI, Paulo Henrique; BATISTA, Mayara Maciel; MASSUQUETO, João Pedro; DAL MAZ, Gabriela. **Ansiedade pré-competitiva e desempenho percebido em atletas de Futsal: efeito do local de jogo**. *Psicologia Argumento*, <https://www.res.n/publicação/357164969>.