

OLIVEIRA, Juliane de. Ansiedade pré-competitiva em esportes individuais: natação e atletismo. Bragança Paulista, SP: FESB, 2014. (IMPRESSO)

RESUMO

A ansiedade é um estado emocional caracterizado por desconforto ou tensão. Este estudo teve por objetivo identificar se o nível de ansiedade é permanente em competições, através de um questionário, o qual foi respondido por atletas da cidade de Bragança Paulista com faixa etária de doze a vinte anos de ambos os sexos em duas diferentes situações uma no treinamento e outra no dia da competição e assim analisar os sintomas que precedem uma competição e possíveis consequências. Diante dos resultados obtidos verificou-se que há uma diferença no aumento da ansiedade comparando o treinamento com a competição. E considera-se essencial que os níveis de ansiedade sejam conhecidos, analisados e regulados para cada atleta para um melhor desenvolvimento de comportamento do próprio indivíduo para que se consiga atingir um nível ótimo de desempenho, e conseqüentemente uma melhor performance esportiva. Estudar e analisar a ansiedade em atletas desta modalidade é uma forma de ampliar, revisar e possibilitar novas visões sobre este estado emocional, no âmbito da psicologia Esportiva.