



UEPB

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I - CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

TAWAN TEODÓSIO MEDEIROS

**ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA EM ATLETAS DE JUDÔ APÓS SUSPENSÃO
DAS COMPETIÇÕES DECORRENTES DAS MEDIDAS RESTRITIVAS DO COVID-19**

CAMPINA GRANDE

2021

TAWAN TEODÓSIO MEDEIROS

**ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA EM ATLETAS DE JUDÔ APÓS SUSPENSÃO
DASCOMPETIÇÕES DECORRENTES DAS MEDIDAS RESTRITIVAS DO COVID-19**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado ao Departamento de Educação física da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) para apreciação e aprovação, em cumprimento as exigências para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Wlaldemir RobertoDos Santos

CAMPINA GRANDE

2021

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

M488a Medeiros, Tawan Teodósio.

Ansiedade pré-competitiva em atletas de judô após suspensão das competições decorrentes das medidas restritivas do COVID-19 [manuscrito] / Tawan Teodósio Medeiros. - 2021.

13 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2022.

"Orientação : Prof. Dr. Waldemir Roberto dos Santos , Departamento de Educação Física - CCBS."

1. Saúde mental. 2. Judô. 3. COVID-19. 4. Ansiedade. I.

Título

21. ed. CDD 796.8152

TAWAN TEODOSIO MEDEIROS

ANSIEDADE PRE-COMPETITIVA EM ATLETAS DE JUDO APOS SUSPENSAO
DAS COMPETIÇÕES DECORRENTES DAS MEDIDAS RESTRITIVAS DO
COVID-19

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)
apresentado ao Departamento de Educação
física da Universidade Estadual da Paraíba
(UEPB) para apreciação e aprovação, em
cumprimento as exigências para obtenção
do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovada em: 04/10/2021.

BANCA EXAMINADORA



Prof Dr. Waldemir Roberto Dos Santos
(Orientador) Universidade Estadual da Paraíba
(UEPB)

Prof. Me. Jeimison de Araújo
Macieira Universidade Estadual da
Paraíba (UEPB)

Prof. Me. Mariene Salvina Fernandes da Costa
Universidade Federal de Pernambuco (UFPE)

“O Senhor é a minha luz e a minha salvação; de quem terei medo? O Senhor é a fortaleza da minha vida; a quem temerei?

Quando malfeitores me sobrevêm para me destruir, meus opressores e inimigos, eles é que tropeçam e caem.

Ainda que um exército se acampe contra mim, não se atemorizará o meu coração; e, se estourar contra mim a guerra, ainda assim terei confiança.”

Salmos 27:1-3.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	6
2	METODOLOGIA.....	7
2.2	Participantes.....	7
2.2	Procedimentos.....	7
2.3	Instrumentos.....	7
2.4	Tratamento de dados.....	7
3	RESULTADOS.....	8
4	DISCUSSÃO.....	9
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	11
	REFERÊNCIAS.....	11

ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA EM ATLETAS DE JUDÔ APÓS SUSPENSÃO DAS COMPETIÇÕES DECORRENTES DAS MEDIDAS RESTRITIVAS DO COVID-19

Tawan Teodósio Medeiros *

RESUMO

A contaminação pelo novo vírus da família coronavírus (COVID-19), teve início, na China em dezembro de 2019, tendo como característica alto índice de transmissão e óbitos decorrentes da contaminação, rapidamente afetando todo o mundo se enquadrando como uma pandemia, sendo necessário medidas de restrição social para seu controle e enfrentamento a prevenção. Afetando os esportes, que tiveram uma pausa em suas atividades de treino e de competições. Assim, o presente estudo teve como objetivo verificar os níveis de ansiedade e autoconfiança pré-competitiva em atletas de judô na volta das competições, após as medidas restritivas. Trata-se de um estudo de corte transversal do tipo *survey*, que avaliou os níveis de ansiedade e autoconfiança de atletas de judô antes da primeira competição realizada após suspensão das mesmas decorrentes das medidas restritivas do COVID-19. A amostra foi composta por nove sujeitos, dos quais, oito eram homens (88%), apresentavam idade média de $24,3 \pm 6,2$ anos, massa corporal de $81,9 \pm 16,3$ kg e estatura de $175 \pm 0,1$ cm. Observando os níveis de ansiedade, os sujeitos apresentaram o substrato médio de ansiedade cognitiva $15,7 \pm 3,8$, ansiedade somática $15,9 \pm 4,8$ e autoconfiança $26,4 \pm 8,0$. Não foram encontradas correlações nem diferenças entre o tempo de competição e níveis de ansiedade e autoconfiança nos atletas, fato que pode ser justificado devido ao histórico de treinamento reduzir esses níveis, mesmo com as suspensões das competições. Porém, trata-se de um marco sem precedentes, sendo necessárias maiores investigações para elucidar os impactos que apresentaram na retomada das competições.

Palavras-chave: Saúde mental. Judô. COVID-19.

ABSTRACT

The contamination by the new virus of the coronavirus family (COVID-19), started in China in December 2019, with a characteristic high rate of transmission and deaths resulting from the contamination, quickly affecting the whole world, framing as a pandemic, requiring measures from social restriction to its control and confrontation to prevention. Affecting sports, which have had a break from their training and competition activities. Thus, the present study aimed to verify the levels of anxiety and pre-competitive self-confidence in judo athletes on their return from competitions, after the restrictive measures. This is a survey-type cross-sectional study, which evaluated the levels of anxiety and self-confidence of judo athletes before the first competition held after their suspension resulting from the restrictive measures of COVID-19. The sample consisted of nine subjects, eight of whom were men (88%), had a mean age of 24.3 ± 6.2 years, body mass of 81.9 ± 16.3 kg and height of 175 ± 0.1 cm. Observing the levels of anxiety, the subjects presented the average substrate of cognitive anxiety 15.7 ± 3.8 , somatic anxiety 15.9 ± 4.8 and self-confidence 26.4 ± 8.0 . No correlations or differences were found between competition time and levels of anxiety and self-confidence in athletes, a fact that can be justified due to the fact that the training history reduces these levels, even with suspension of competitions. However, this is an unprecedented milestone, requiring further investigations to elucidate the impacts they had on the resumption of competitions.

Keywords: Mental health. Judo. COVID-19.

* MEDEIROS, Tawan Teodósio et al. Ansiedade pré-competitiva em atletas de judô após suspensão das competições decorrentes das medidas restritivas do Covid-19. p. 16, 2022.

1 INTRODUÇÃO

Em dezembro de 2019, na China, teve o primeiro relato de contaminação de um vírus novo da família do Coronavírus (COVID-19), tendo como característica altocontágio e levando muitos dos contaminados a desenvolver a infecção de maneira grave, principalmente no sistema respiratório, apresentando grande taxa de mortalidade, logo a doença afetou todo o mundo, sendo elevado para o status de pandemia. Assim, surgiu a necessidade de medidas preventivas para combate e enfrentamento da doença, com destaque a restrição de contato e o isolamento social, com o intuito de reduzir a transmissão (OMS, 2020).

Assim, as medidas restritivas afetaram diversos setores, entre eles o esporte, onde foi necessário a suspensão dos treinamentos e das competições de todas as modalidades, impactando aspectos comportamentais, físicos e psicossomáticos, tendo como consequência direta a preocupação com o desempenho dos atletas. Segundo Côrte (2020), o destreino pode afetar vários componentes da aptidão do atleta, como redução da força e menor condicionamento cardiorrespiratório, somado a isso, as restrições influenciaram na saúde mental dos atletas, por conta do isolamento e das incertezas. De acordo com Niu (2020), as medidas restritivas podem afetar a saúde mental, principalmente, de pessoas com risco de doenças mentais pré-existentes, podendo elevar a ansiedade, estresse e ocasionar depressão. Razai (2020) associa a interrupção dos treinamentos aos níveis de solidão, ocasionando uma experiência subjetiva desagradável, insatisfação e redução do desempenho.

Entre os esportes afetados com as restrições decorrentes do COVID-19, destacamos o judô, pois se trata de um esporte de contato, que sofre grande influência dos fatores psicológicos, onde a ansiedade por voltar treinar e competir pode resultar na redução do desempenho dos atletas. Deste modo, surgiu a preocupação do desempenho dos atletas na volta aos treinamentos e competições, devido aos níveis de ansiedade que poderiam ser elevados com a interrupção, podendo reduzir a autoconfiança e, assim, impactar diretamente no rendimento dos atletas. Neste sentido, o presente estudo buscou mensurar os níveis de ansiedade e autoconfiança nos atletas da modalidade do judô em competições após as medidas de restrições ocasionadas pelo COVID-19.

2 METODOLOGIA

2.1 Participantes

Trata-se de um estudo de corte transversal do tipo *survey* (Thomas, Nelson e Silverman, 2012), que avaliou os níveis de ansiedade de atletas de judô antes da primeira competição realizada após suspensão das mesmas, decorrentes da pandemia causada pelo COVID-19. A amostra foi composta por 9 atletas, praticantes de judô, de ambos os sexos, em diversas categorias. A seleção da amostra foi de forma não probabilística, por conveniência e adesão, através do convite antes do início da competição. Como critérios de inclusão na pesquisa, os atletas deveriam treinar a modalidade do judô e ser no mínimo faixa laranja, estarem treinando para a competição, ter no mínimo 3 anos de prática.

2.2 Procedimentos

Os procedimentos adotados no presente estudo atenderam às normas da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde para pesquisas com seres humanos. O projeto obteve aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa em Seres Humanos da Universidade Federal de Pernambuco, CAE: 46978515.6.0000.5208.

O convite foi feito individual, pelo pesquisador principal, de 15 à 30 minutos antes da competição, sendo que os atletas que se enquadraram nos critérios de inclusão supracitados e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) aceitando participar da pesquisa, foram incluídos no estudo.

Em um primeiro momento foi aplicado um questionário sociodemográfico, para verificar idade, peso, estatura, graduação e histórico de treinamento. Na sequência, os atletas preencheram a versão brasileira do Questionário de Ansiedade Estado Competitivo (CSAI-2R), modelo proposto por Fernandes et al (2010).

2.3 Instrumentos

O CSAI-2R (Fernandes et al., 2012) foi validado para atletas brasileiros e tem como proposta identificar a ansiedade competitiva, o mesmo é composto por 27 itens, medindo três subescalas: ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança. A pontuação para cada subescala é calculada somando as respostas aos itens de cada fator, divididas pelo respectivo número de itens. A dimensão da intensidade do CSAI-2R foi adotada como critério de avaliação da ansiedade competitiva. Isso é fornecido em uma escala Likert de quatro pontos, variando de 1 (nada) a 4 (muito), sendo a pontuação diretamente proporcional ao nível de ansiedade competitiva.

2.4 Tratamento de dados

A normalidade dos dados foi confirmada pelo teste de Shapiro-Wilk, sendo usado testes paramétricos em todo estudo. Os dados foram apresentados através da estatística descritiva (média e desvio padrão) para caracterização da amostra (idade, massa, estatura, IMC, ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança). Foi utilizado Test T Student's para determinar os substratos de ansiedade (ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança) para os grupos Menos de dois anos e Dois anos ou mais em que participou da última competição). Os dados foram analisados por meio dos softwares SPSS, versão 20.0 (IBM, EUA), considerando nível de significância de 5% ($p < 0,05$).

3 RESULTADOS

A amostra foi composta por nove sujeitos, dos quais, oito eram homens (88%), apresentavam idade média de $24,3 \pm 6,2$ anos, massa corporal de $81,9 \pm 16,3$ kg e estatura de $175 \pm 0,1$ cm, observando os níveis de ansiedade, os sujeitos apresentaram o substrato médio de ansiedade cognitiva $15,7 \pm 3,8$, ansiedade somática $15,9 \pm 4,8$ e autoconfiança $26,4 \pm 8,0$ (Tabela 1).

Tabela 1 – Caracterização da amostra (idade, massa, estatura, IMC, ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança)

	Média \pm dp (n=9)	Min	Max
Idade (anos)	$24,3 \pm 6,2$	18	37
Massa (kg)	$81,9 \pm 16,3$	63,5	114
Estatura (cm)	$175 \pm 0,1$	166	193
IMC	$26,8 \pm 4,7$	23,0	38,1
Ansiedade Cognitiva	$15,7 \pm 3,8$	11,0	22,0
Ansiedade Somática	$15,9 \pm 4,8$	10,0	24,0
Autoconfiança	$26,4 \pm 8,0$	16,0	36,0

Legenda: IMC=Índice Massa Corporal

Fonte: Dados retirados da aplicação do teste realizado na pesquisa.

Observando os valores dos substratos e comparando com o tempo de prática, não observamos diferenças significantes, conforme Tabela 2.

Tabela 2 – Substratos de ansiedade (cognitiva, somática e autoconfiança) para os grupos menos de dois anos e mais dois anos em que participaram da última competição.

Variáveis			P-value
	Menos de 2 anos (N=4)	Mais de dois anos (N=5)	
Ansiedade Cognitiva	16,3 ± 2,9	15,2 ± 4,6	0,709
Ansiedade Somática	15,5 ± 5,4	16,2 ± 4,9	0,845
Autoconfiança	30,3 ± 8,8	23,4 ± 6,5	0,224

Fonte: Dados retirados da aplicação do teste realizado na pesquisa.

4 DISCUSSÃO

A presente investigação teve como objetivo observar os níveis de ansiedade pré-competitiva em atletas do judô em competições após as medidas de restritivas ocasionadas pelo COVID-19. Os principais achados mostraram que ao analisar a amostra em sua totalidade, não foi possível observar diferenças significativas para as subescalas de ansiedade pré-competitiva (ansiedade somática, ansiedade cognitiva e autoconfiança), contudo, quando separada por grupos: com mais de 2 anos e com menos de dois anos afastados de treinamento e competições, observamos a autoconfiança apresentou-se maior no Grupo com menos de dois anos, fato que chamou atenção e busca na literatura de forma exaustiva para explicar essa variação.

Para García (2008), os níveis de ansiedade pré-competitiva para pessoas com menor experiência na prática podem se mostrar maior, sendo que ele observou maiores níveis de ansiedade somática e cognitiva em categorias de base, quando comparado em atletas profissionais. Justificado pela associação ao domínio técnico-tático e a falta de experiência em situações competitivas estressantes, que são fundamentais para saberem lidar com ansiedade. Tais resultados podem ser complementados com o presente estudo, onde observou que o tempo afastando da competição (maior ou menor que 2 anos) não gera diferença nos níveis de ansiedade em atletas.

De acordo com Interdonato e colaboradores (2013), jovens lutadores de Judô, tem maiores índices de ansiedade, elevando principalmente em períodos competitivos, quando comparando com jovens que praticam esportes coletivos,

podendo ser justificado por se tratar de uma modalidade individual, que depende exclusivamente dos resultados únicos de um mesmo atleta.

Verificando dessa forma que os níveis de ansiedade tanto somática quanto cognitiva estavam bem mais altos e com diferenças expressivas quando comparado com estudos de esportes coletivos como por exemplo o Voleibol. Nogueira e colaboradores (2019), evidenciaram a ansiedade utilizando do CSAI-2, mensurando valores respectivos, que resultaram em médias abaixo dos valores quando comparados ao presente estudo, reportando entre 6.2 ansiedade cognitiva, 7.0 ansiedade somática, e 12.5 autoconfiança, de forma contrária o presente estudo mostrou valores acima para as mesmas subescalas (15.7 ansiedade cognitiva, 15.9 ansiedade somática, e 26.4 autoconfianças). Quando observados os níveis de ansiedade competitiva na volta aos treinamentos, após as medidas restritivas do COVID-19 em atletas de futebol, Souza e colaboradores (2021) do mesmo modo, não identificaram diferenças significativas nos níveis de ansiedade.

Contessoto e colaboradores (2021), analisaram os níveis de ansiedade em atletas de Muaythai e observaram que as mulheres se apresentaram mais autoconfiantes que os homens, devido a mulher se sentir mais independente e segura durante o combate, fato que vai ao encontro de outros achados que reportam os homens tem mais tempo na modalidade que as mulheres.

Os níveis de autoconfiança estão diretamente relacionados aos resultados dos atletas, é o que mostra o estudo de Filaire e colaboradores (2001), que relataram que tenistas vencedores apresentaram os mais altos escores de autoconfiança e baixos escores de ansiedade cognitiva e somática quando comparados aos perdedores. Nesse mesmo cenário, Calvo (2007), relata que nadadores e corredores apresentaram melhor performance, com subescalas de ansiedade cognitiva e somática mais baixas e altos níveis de autoconfiança.

Para Fernandes e colaboradores (2014), em seu estudo realizado com atletas amadores de ambos sexos e diferentes modalidades desportivas, concluíram que a experiência na prática esportiva influencia nos sentimentos de ansiedade, visto que a autoconfiança representa fator preponderante nos resultados das competições e que deve ser levado em consideração tanto para esportes coletivos como para individuais. Por outro lado, o presente estudo se contrapõe aos achados de outros estudos reportando nos resultados maiores níveis de autoconfiança nos atletas com menos de dois anos de prática na modalidade, episódio que requer mais investigação com amostra maior e contemple mais participação de mulheres na

comparação.

Com contribuições importantes e relevantes para a temática esportiva, o presente apresenta limitações. O tamanho reduzido da amostra limita algumas interpretações e comparações que não podem ser generalizadas nos resultados, da mesma forma, outra limitação se refere a escolha de apenas um evento como alvo para avaliar a ansiedade dos atletas, para que seja realizado um acompanhamento contínuo, além disso, faz-se necessário comparar essas subescalas em diversas categorias, o que pode ocasionar uma comparação mais abrangente entre as idades. Entretanto, essas informações coletadas contribuem com potencial de aplicabilidade prática e baixo custo para que atletas e técnicos obtenham inferências das alterações comportamentais do desempenho dos atletas no momento pré-competitivo. Vale reforçar que mais estudos incluindo outros eventos competitivos e com maior N amostral maior devem ser realizados com propósito de compreender mais e melhor o fenômeno da ansiedade competitiva nos atletas.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As evidências aqui apresentadas nos levam a concluir que mesmo com a suspensão dos treinamentos e competições, bem como a condição de distanciamento e isolamento social não foram observadas influências nos níveis de ansiedade pré-competitiva nos atletas de judô com a volta às competições. Fato que pode ter sido associado ao histórico de treinamento e características da modalidade estudada, foi constatado ainda que, os atletas com menos tempo de prática na modalidade apresentaram mais autoconfiança com a volta as atividades, fato que incessantemente foi pesquisado na literatura.

Todavia, a literatura referente a saúde mental de atletas do judô ainda é escassa, sendo necessários mais estudos com a temática, para identificar os níveis de ansiedade pré- competitiva em judocas e assim, elucidar o impacto da pandemia do COVID-19 no desempenho esportivo desses atletas.

REFERÊNCIAS

CONTESSOTO, Luana Caroline et al. Análise do nível de ansiedade pré-competitiva em atletas juvenis e adultos praticantes de Muaythai. **Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación**, n. 40, p. 1, 2021.

CÔRTE, Ana Carolina Ramos et al. Covid-19 e seu efeito no esporte olímpico: a importância de estudar o isolamento social e os danos que causa, a fim de minimizá-lo. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, n. 26, p. 371-377, 2020.

DEMARIE, Sabrina; GALVANI, Christel; BILLAT, Veronique Louise. Horse-riding competitions pre and post covid-19: Effect of anxiety, srpe and hr on performance in eventing. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 22, p. 8648, 2020.

DE SOUZA, Gustavo et al. CONSEQUENCES OF COVID-19 PREVENTIVE MEASURES ON ANXIETY, STRESS AND DEPRESSION IN FOOTBALL ATHLETES. **Soccer & Society**, p. 1-9, 2021.

FERNANDES, Marcos Gimenes et al. Efeitos da experiência nas dimensões de intensidade, direção e frequência da ansiedade e autoconfiança competitiva: Um estudo em atletas de desportos individuais e coletivos. **Motricidade**, v. 10, n. 2, p. 81-89, 2014.

FILAIRE, E. et al. Psychophysiological stress in judo athletes during competitions. **Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**, v. 41, n. 2, p. 263-268, 2001.

FORTES, Leonardo de Sousa et al. Efeito da Ansiedade Competitiva sobre a Tomada de Decisão em Jovens Atletas de Voleibol. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 35, 2019.

GARCÍA, Raquel Hernández; ZAFRA, Aurelio Olmedilla; TORO, Enrique Ortego. Ansiedad y autoconfianza de jóvenes judokas en situaciones competitivas de alta presión. **Análise Psicológica**, v. 26, n. 4, p. 689-696, 2008.

INTERDONATO, Giovanna Carla; MIARKA, Bianca; FRANCHINI, Emerson. Análise da ansiedade pré-competitiva e competitiva de jovens judocas. **Revista de Artes Marciales Asiáticas**, v. 8, n. 2, 2013.

Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. World Health Organization, 2020. Disponível em: <[Microsoft Word - Mental health considerations 2020-02-14e en 19MARCH2020 marissa.docx \(who.int\)](#)> Acesso em: 29 de setembro de 2021.

NIU, Yan; XU, Fujie. Decifrando o poder do isolamento no controle de surtos COVID-19. **The Lancet Global Health**, v. 8, n. 4, p. e452-e453, 2020.

NOGUEIRA, Francine Caetano de Andrade et al. Aplicação de modelo izof para ansiedade e autoeficácia em atletas de vôlei: um estudo de caso. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, n. 25, p. 338-343, 2019.

POZO, Amparo. Intensidad y dirección de la ansiedad competitiva y expectativas de resultados en atletas y nadadores. **Revista de psicología del deporte**, v. 16, n. 2, p. 0137-150, 2007.

RAZAI, Mohammad S, et al. Mitigação dos efeitos psicológicos do isolamento social durante a pandemia covid-19. **bmj**, n. 369, 2020.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; SILVERMAN, Stephen J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Artmed Editora, 2009.

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao meu senhor Deus por tudo que tens feito, me guiado nessa grande trajetória até a conclusão de mais um ciclo em minha vida.

A minha família, em especial minha mãe e irmãos, Josilda Teodósio da Silva, pelo apoio e incentivo incondicional e nas horas que mais precisei, Natanael e João Pedro por estarem ao meu lado, não deixando desistir.

Ao meu Orientador Prof. Wlaldemir Roberto dos Santos, pela paciência e incentivo que tornou possível a conclusão deste trabalho. Obrigado por seu excelente empenho no seu trabalho!

Aos meus amigos, que estiveram ao meu lado nessa caminhada e me ajudaram a concretizar este sonho.

Agradeço a todos que contribuíram para mais uma realização!