

# I SEMANA

Ansiedade-traço e Ansiedade-estado em Jovens Atletas

## Autor(es)

# CIENTÍFICA

Administrador Krot

Isadora Trindade Soares

Flávia Fornari De Oliveira

Matheus Crivelari Fortes

Denise Silveira Barbosa

## Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

## Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

## Introdução

Ansiedade é um termo utilizado para definir um estado psíquico de apreensão causado por uma antecipação de uma situação perigosa ou até mesmo desagradável ao indivíduo.

Para a psicologia o conceito pode ser apontado como impreciso, por causa do modo como é empregado nos sistemas explicativos por efeito de controle de diferentes eventos.

Com relação ao esporte, a ansiedade tem a ver com uma condição desagradável em resposta a um estresse captado por meio do desempenho de uma tarefa realizada sob pressão. Tem um componente chamado de ansiedade cognitivo que está relacionado ao pensamento e tem também um componente chamado de ansiedade somática que está relacionado com o grau de ativação física percebida.

## Objetivo

O presente artigo teve como tema central a ansiedade-traço e a ansiedade-estado em jovens atletas e seu objetivo foi o de compreender como a vida do jovem é alterada quando se tem o diagnóstico de ansiedade, discutir como a psicologia define e realiza o tratamento e entender como ela conduz os atendimentos.

## Material e Métodos

O tipo de pesquisa realizado foi uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo e descritivo, onde foram pesquisados livros, dissertações e artigos científicos selecionados através de busca nas seguintes bases de dados: Psicologia no Esporte (Bryant J. Cratty, 1984), Psicologia dos Esportes – mitos e verdades (Robert N. Singer, 1977), Psicologia do Esporte – Temas Emergentes I (Afonso Antônio Machado, 1997), Why Behavior analysts should study emotion: The example of anxiety (Patrick C. Friman, Steven C. Heyes & Kelly G. Wilson. 1998) e Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício (Robert S. Weinberg, Daniel Gould; tradução: Maria Cristina Gulart Monteiro, Regina Machado Garcez, 2017). O período dos artigos pesquisados foram os trabalhos publicados nos últimos 16 anos, portanto foram utilizados 2 artigos. As palavras chaves utilizadas nas buscas foram: psicologia, esporte, atleta, diagnóstico, jovem.

## Resultados e Discussão

# I SEMANA CIENTÍFICA

Com o intuito de ajudar os atletas a colocar a vitória ou derrota em uma perspectiva mais adequada e auxiliá-los a ter autoconfiança apesar do fracasso, o psicólogo do esporte tem essa 'obrigação' após o jogo de identificar esse "efeito atrasado" que se mostra na ansiedade após a competição.

Para medir níveis de ativação, ansiedade traço e ansiedade estado, Weinberg e Gould (2017) falam que o psicólogo do esporte utilizará medidas psicológicas. Para medir a ativação, ele irá observar mudanças nos seguintes cinco fisiológicos: frequência cardíaca, respiração, conductividade cutânea e bioquímica. Essas são a base para a medida da autoconfiança.

## Conclusão

A diferença entre os dois tipos de ansiedade foi explicada de modo satisfatório e claro, tendo sido usados exemplos de vários autores. Porém, como essa patologia altera a vida do jovem obteve somente uma resposta breve através de uma pesquisa realizada pelos pesquisadores Carron e Bennet (1977) onde chegam à uma resposta de que os atletas ou aprendem a lidar com a ansiedade ou saem do esporte.

## Referências

- COÊLHO, Nilzabeth Leite; TOURINHO, Emmanuel Zagury. O conceito de ansiedade na análise do comportamento. *Ansiedade*, Universidade Federal do Pará, 1 out. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/MrqdGPVCrQG7SQzZXDCWbCg/?lang=pt>. Acesso em: 02/09/2022
- Friman, P. C., Hayes, S. C., & Wilson, K. G. (1998). Why behavior analysts should study emotion: The example of anxiety. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 31, 137-156.
- Junior, A. C.; Vicentim, J.; Crespilho, D. Relações entre ansiedade e psicologia do esporte. *Ansiedade*, Buenos Aires, ano 11, ed. 98, 2006. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd98/ansied.htm#:~:text=para%20o%20controle%20da%20ansiedade,e%20t%C3%A3o%20cnico%20de%20seus%20atletas>. Acesso em: 4 nov. 2022.



pitágoras



unopar