UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL
CENTRO DE FILOSOFIA E EDUCAÇÃO
PESQUISA EM EDUCAÇÃO

Nível de ansiedade em atletas de jiu-jitsu pré-competição.

Mateus Bernardi

Projeto de Pesquisa apresentado na disciplina de Iniciação à Pesquisa, sob a orientação da prof. Giseli Paim Costa.

Caxias do Sul, Julho de 2009.

SUMÁRIO

Problema.....3
Hipóteses.....3
Variáveis.....3
Objetivos Gerais.....3
Objetivos Específicos.....3
Introdução.....4
Justificativa.....5
Referencial Teórico.....6
Referencial Metodológico.....14
Analise de dados.....15
Conclusão.....16
Referências Bibliográficas.....17
Sites Consultados.....18
Anexos.....19

Nível de ansiedade em atletas de jiu-jitsu pré-competição.

Problema

Quais as influências da ansiedade em atletas de jiu-jitsu pré-competição?

Hipóteses

É fundamental controlar a ansiedade pré-competição para não interferir no rendimento.

A torcida desencadeia a ansiedade no atleta.

A ansiedade em nível elevado prejudica o atleta.

Há exercícios específicos para controlar a ansiedade do atleta.

Variáveis

Tipo de competição

Outros sintomas geradores da ansiedade.

O tempo de treino

Depressão

Objetivos gerais

Contribuir para a construção de um conhecimento sobre a relação da ansiedade e rendimento pré-competição.

Objetivo específico

Identificar quais os malefícios que a ansiedade traz ao competidor.

Palavras-chaves: Jiu-jitsu, competição e ansiedade.

INTRODUÇÃO

Será apresentado neste trabalho, um estudo sobre o nível de ansiedade em atletas de jiu-jitsu pré-competição. A tradução de jiu-jitsu é arte-suave, ela começou na Índia(sem data precisa). Foi desenvolvida por monges budistas, pois em suas longas viagens eram atacados constantemente.

Como por motivos filosóficos não podiam portar armas, viram-se obrigados a desenvolver um sistema de defesa pessoal que lhes permitisse se salvaguardar sem a necessidade de agredir seu atacante.

Dotados de grande conhecimento inclusive de anatomia, os monges desenvolveram um sistema de estrangulamento e alavancas onde se usava a força do oponente contra ele mesmo. Para se chegar nesta situação de predominância sobre o oponente, na época, na visão dos monges, necessitava de uma ótima harmonia de suas valências físicas, como agilidade, equilíbrio, velocidade de movimentos e flexibilidade.

Com a grande proliferação do jiu-jitsu no mundo e principalmente no Brasil, pelo menos nos últimos 30 anos, o esporte foi se profissionalizando, e esta cada vez mais competitivo.

Logo, aparece mais um campo de trabalho para nós, profissionais da Educação Física. Devido a este motivo, eu como atleta e professor de jiu-jitsu, achei interessante fazer um estudo sobre algum aspecto ligado á competição, nesse caso a ansiedade.

Muitos atletas possuem um rendimento abaixo do esperado muitas vezes devido a esse fator chamado ansiedade, por isso apresento como forma de problema, como diminuir ou controlar a ansiedade pré-competição. Contudo, este trabalho tem por finalidade ajudar atletas que estão iniciando em competições.

JUSTIFICATIVA

Esta pesquisa trata de uma investigação sobre a ansiedade em atletas de jiu-jitsu pré-competição. Este assunto tem se tornado uma necessidade de pesquisa, pois a ansiedade pode sim modificar o resultado final. O período pré-competitivo é um tempo de maior concentração, reflexão, auto-avaliação, comparações, pré-julgamentos com relação aos obstáculos e problemas a serem superados e os objetivos planejados. Nesta condição surgem às inseguranças, receios, convicções, certezas que são responsáveis pela manifestação do estado de ansiedade positiva ou negativa, ao longo da pesquisa vamos abordar e discutir os tipos de ansiedade, relacionando com as competições de jiu-jitsu.

REFERENCIAL TEÓRICO

Histórico do jiu-jitsu

De acordo com a Confederação Brasileira de Jiu-jitsu[1], alguns historiadores o Jiu-jitsu ou "arte suave", nasceu na Índia e era praticado por monges budistas. Preocupados com a auto defesa, os monges desenvolveram uma técnica baseada nos princípios do equilíbrio, do sistema de articulação do corpo e das alavancas, evitando o uso da força e de armas. Com a expansão do budismo o jiu-jitsu percorreu o Sudeste asiático, a China e, finalmente, chegou ao Japão, onde se desenvolveu e popularizou-se.

A partir do final do século XIX, alguns mestres de jiu-jitsu migraram do Japão para outros Continentes, vivendo do ensino da arte marcial e das lutas que realizavam.

Esai Maeda Koma, conhecido como Conde Koma, foi um deles. Depois de viajar com sua trupe lutando em vários países da Europa e das Américas, chegou ao Brasil em 1915 e se fixou em Belém do Pará, no ano seguinte, onde conheceu Gastão Gracie. Pai de oito filhos, cinco homens e três mulheres, Gastão tornou-se um entusiasta do jiu-jitsu e levou o mais velho, Carlos, para aprender a luta com o japonês.

Franzino por natureza, aos 15 anos, Carlos Gracie encontrou no jiu-jitsu um meio de realização pessoal. Aos 19, se transferiu para o Rio de Janeiro com a família e adotou a profissão de lutador e professor dessa arte marcial. Viajou para Belo Horizonte e depois para São Paulo, ministrando aulas e vencendo adversários bem mais fortes fisicamente. Em 1925, voltou ao Rio e abriu a primeira Academia Gracie de Jiu-Jitsu.

A luta

Será descrito nesse capitulo como se resume a luta de jiu-jitsu. Quem olha de fora, acha um pouco estranho, mas o jiu-jitsu procura ser exatamente isso: uma luta gentil que, bem executada, não causa danos aos seus praticantes.

A sua definição, em japonês, procura explicar um pouco sobre a mais antiga das artes marciais. No jiu-jitsu tudo pode acontecer, e por isso ele é um dos esportes

[1] Fonte: www.cbjj.com.br

mais intrigantes que existem. Essa é uma das poucas lutas onde os mais fracos têm possibilidade de derrotar os mais fortes. Basta voltarmos na origem do jiu-jitsu, pois os monges possuem um corpo pequeno e frágil, e mesmo assim se defendiam dos saqueadores que eram dotados de um biótipo muito maior, tudo isso devido o jiu-jitsu trabalhar de forma de alavanca. Com o passar dos anos o jiu-jitsu sofreu alterações, pois existem formas de se classificar o jiu-jitsu, podemos classificar em três formas:

- O jiu-jitsu desportivo que vai ser o foco da nossa pesquisa, que é o jiu-jitsu de kimono.
- O submission que é a competição de jiu-jitsu de short ou sunga.
- Defesa pessoal. (Reila, 2008).

O Jiu-Jitsu desportivo é a parte competitiva, em que os atletas exibem suas habilidades técnicas, físicas e psicológicas com o objetivo de alcançar a vitória sobre seus adversários, nessa modalidade o praticante deve usar um kimono, sendo ele branco, azul ou preto e uma faixa amarrada na cintura, com a graduação referente, isto é a cor da faixa.

Os golpes válidos são aqueles que procuram projetar seus adversários ao solo neutralizando, imobilizando, estrangulando ou torcendo as articulações. Devem ser aplicados sempre de forma técnica, sem que para isso utilize golpes não válidos tais como morder, enfiar os dedos nos olhos, atingir os órgãos genitais ou ainda lançar mãos de artifícios considerados desleais para vencer.

GOLPES E PONTUAÇÃO:

As competições são dirigidas por um árbitro central, que observando os golpes, indica a pontuação da seguinte forma:

Os golpes de projeção ou desequilíbrio, que levem o adversário ao solo, sejam de costas, de lado, de frente ou sentado valem dois pontos;

A passagem de guarda vale três pontos. É conseguida quando o atleta que estiver pôr cima domina as pernas do adversário e conquista a posição lateral no sentido transversal ou longitudinal ao tronco de seu adversário, estando este com as costas no chão ou ainda de lado, desde que completamente dominado.

Pegada pelas costas vale 4 pontos. Quando o atleta consegue segurar o adversário pelas costas com os calcanhares apoiados na virilha, ou ainda fazendo gancho na parte interna das coxas e com os braços envolvidos no pescoço, no tronco ou dominando os braços do adversário.

A raspagem vale 2 pontos. Quando o lutador que estiver por baixo, com o adversário dentro ou fora da guarda (no meio das duas pernas) ou ainda meia guarda (com uma perna no meio das outras do adversário de cima) e conseguir inverter esta posição.

DECISÃO DAS LUTAS:

Não haverá empate, as lutas sempre deverão ser decididas por:

Desistência;

Desclassificação;

Perda dos sentidos;

Pontos;

Vantagens;

Combatividade (decisão do árbitro).

A competição é dividida em categorias de idade, peso e faixa:

CATEGORIAS POR FAIXA ETÁRIA

PRÉ-MIRIM	- 4,5 e 6 anos
MIRIM	- 7,8 e 9 anos
INFANTIL	- 10,11 e 12 anos
INFANTO-JUVENIL	- 13,14 e 15 anos
JUVENIL	- 16 e 17 anos
ADULTO	- 18 a 29 anos
MASTER	- 30 a 35 anos
SENIOR 1	- 36 a 40 anos
SENIOR 2	- 41 a 45 anos
SENIOR 3	- 46 a 50 anos
SENIOR 4	- 51 a 55 anos
SENIOR 5	- 56 em diante

CATEGORIAS POR PESO

GALO (até 57,50 Kg);
PLUMA (até 64 Kg);
PENA (até 70 Kg);
LEVE (até 76 Kg);
MÉDIO (até 82,30 Kg);
MEIO-PESADO (até 88,30 Kg);
PESADO (até 94,30 Kg);
SUPER-PESADO (até 100,50 kg)
PESSADÍSSIMO (NÃO PESA)
ABSOLUTO (NÃO PESA)

CATEGORIAS POR FAIXA

I . BRANCA – Iniciante, qualquer idade

II. CINZA – 04 a 06 anos

III. AMARELA – 07 a 15 anos

IV. LARANJA – 10 a 15 anos

V. VERDE – 13 a 15 anos

VI. AZUL – 16 anos ou mais

VII. ROXA – 16 anos ou mais

VIII. MARROM – 18 anos ou mais

IX. PRETA – 19 anos ou mais

X. VERMELHA E PRETA

XI. VERMELHA

Treinamento:

O treinamento de jiu-jitsu inicia-se logo na primeira aula que possui em média 60 minutos, onde é dividida em quatro partes:

Na primeira parte da aula é feito um aquecimento com alguns exercícios de resistência aeróbios e de movimentação dos membros inferiores e superiores. Também se faz exercícios básicos de coordenação e agilidade, específicos para o jiu-jitsu, como rolamentos, frontais e de costas, para a direita e esquerda, fugas de quadril, e fugas de quadril virando para a posição de quatro apoios. Esta parte tem em torno de 20 minutos.

Segunda parte da aula é onde realizamos um alongamento, que dura em torno de 10 minutos, dando continuidade passamos a terceira parte, a parte técnica como chamamos, onde o professor reúne os alunos e demonstra uma técnica, e logo após comanda o grande grupo para se separar em duplas, sempre um novato com um aluno mais antigo para que repitam os movimentos técnicos, que dura cerca de 10 minutos, e por ultimo o combate, que seria a luta nesses 20 últimos minutos que restam, onde o professor escolhe as duplas e ai comando o treino, geralmente cada aluno treina 4 treinos em média.

Ansiedade (conceito):

Para Singer (1982), a ansiedade é uma expressão da personalidade de um indivíduo, sendo assim difícil de definir, medir e interpretar, difícil indicar relações entre este aspecto da personalidade e o comportamento motor, ansiedade tem várias definições nos dicionários não técnicos: aflição, angústia, perturbação do espírito causada pela incerteza, relação com qualquer contexto de perigo. Especialistas como

Spielberger (1971), dividiram a ansiedade em dois componentes: ansiedade de estado e ansiedade de traço.

A ansiedade de estado escreve Spielberger (1971), "refere-se á reação ou resposta emocional que é equivocada em um indivíduo que percebe uma situação particular como pessoalmente perigosa ou ameaçadora para ele, a despeito da presença ou ausência de um perigo real (objetivo)". Já a ansiedade de traço é uma característica relativamente estável do indivíduo. As pessoas que possuem um nível elevado dessa ansiedade tendem a notificar maiores quantidades de situações ameaçadoras do que as pessoas que possuem baixo nível deste traço.

Segundo Chaves e Bara Filho (2003), nem toda ansiedade é prejudicial. O bom desempenho requer um nível de ansiedade ótimo. Quando isto acontece, o atleta está psicologicamente em controle.

Ansiedade & idade:

Para CattelL apud Cratty (1984), após aplicação de escalas de ansiedade em pessoas de diversas faixas etárias, afirma que os níveis de ansiedade elevam-se durante os últimos anos da adolescência, tendem a diminuir aos 30 anos e voltam a aumentar depois dos 60 anos.

Cratty (1984) ressalta que as faixas etárias durante as quais a ansiedade tende a subir correspondem às idades em que homens e mulheres atingem o ápice de seu potencial físico no esporte, onde o status social e, de modo indireto, causado o medo pelo fracasso fazendo com que a ansiedade aumente.

Ainda para Cratty (1984, p. 93), parece "altamente provável que os jovens atletas que permanecem em determinado esporte podem aprender a lidar melhor com a ansiedade situacional à medida que passam os anos".

Ansiedade & pressão & torcida:

Podemos relacionar estes três itens, pois eles possuem uma inter-relação, a pressão é descrita pela quantidade de perigo associado com uma dada situação. Quando as condições mudam, tais como as condições de treino para a competição real, podemos esperar que a presença de pressão mude de acordo. Um fenômeno que também ocorre no esporte é a transferência dos processos emocionais entre o atleta e

a torcida. O atleta se identifica com a torcida, o que lhe traz uma grande confiança no seu desempenho, reduzindo assim a probabilidade de um alto nível de ansiedade referente á incerteza do resultado obtido. Como também se podem inverter as circunstâncias, a torcida colaborar para uma retenção do atleta, isto é um bloqueio.

Ansiedade & malefícios na competição:

Segundo Guzmán, Amar e Ferreras (1995), a ansiedade em nível elevado produz efeitos negativos no rendimento do desportista como a inibição de suas habilidades motrizes finas, a diminuição da capacidade de tomada de decisão. Os sintomas que referem ser causados pela ansiedade são físicos e psicológicos, sendo psicológicos divididos em dias anteriores e momentos anteriores à competição.

• Físicos: aceleração da pulsação por minuto, aumento da pressão sangüínea, aumento da tensão muscular, dificuldades respiratórias, sudorese, enjôos náuseas e boca seca.

16

• Psicológicos momentos antes da competição: desconfiança, pensamentos negativos, preocupação irritabilidade, dificuldades em estabelecer atenção, aumento de conflitos pessoais e diminuição da capacidade de processar a informação.

• Psicológicos dias antes da competição: alterações de pensamento, diminuição do comportamento de autocontrole, cansaço, insônia, dificuldades de relaxar, distração, preocupação e irritação.

Formas de tratar (controlar) a ansiedade, segundo a psicóloga Adriana de Araujo (2008) :

- A forma mais comum de tratar a ansiedade é a prática de exercícios físicos.
- Pessoas com tendência a ansiedade precisam reduzir o seu estresse diário.
- Para reduzir as reações do sistema nervoso autônomo, devemos fazer o controle da respiração (Yoga).
- (MENTALIZAÇÃO) Em situações de ansiedade que se estendem por longos períodos, recomenda-se que a pessoa evite os pensamentos negativos ou catastróficos.

Rotinas psicológicas para a competição:

Para Samulski (2002), estudos relatam que atletas que aplicam rotinas de preparação mental, antes ou durante a competição, tiveram um melhor desempenho que os atletas que não aplicaram essas técnicas. De acordo com Samulski (2002, pg 268), Uma rotina psicológica representa uma combinação de diferentes técnicas fisiológicas e psicológicas com o fim de estabilizar o comportamento emocional de atletas na competição e de ajudá-lo a dirigir sua atenção aos estímulos relevantes da tarefa a ser realizada. Elementos de uma rotina psicológica pode ser o estabelecimento de metas; regulação do nível de estresse e ativação; técnicas de imaginação e visualização; técnicas de atenção e concentração mental; auto-afirmações positivas para motivar-se em situações decisivas. As rotinas psicológicas podem ser desenvolvidas e aplicadas em esportes individuais e coletivos.

REFERENCIAL METODOLÓGICO

A pesquisa foi realizada com 32 atletas de jiu-jitsu, sendo 7 atletas do sexo femenino e 25 atletas do sexo masculino, escolhidos de forma aleatória, dois dias após o campeonato Sul Brasileiro de jiu-jitsu. A competição realizou-se na cidade de Florianópolis no Ginásio Rozendo Vasconcelos Lima (Instituto Estadual de Educação) no dia 28 de junho de 2009 e contou com presença de 300 atletas.

Para diagnosticar o nível de ansiedade durante a competição, usufrui do teste de ansiedade "INVENTÁRIO BECK DE ANSIEDADE".

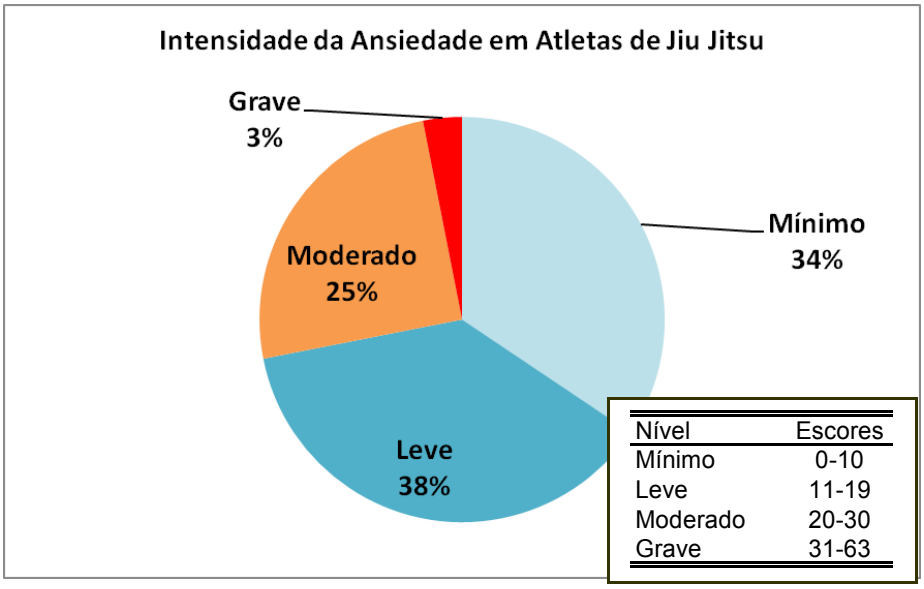
Nesse questionário encontramos uma lista de sintomas comuns de ansiedade, e o atleta é desafiado a apontar quais sintomas o incomodam. Esse questionário é composto por 21 questões, onde ele deve assinalar o grau pelo qual o atleta é afetado, (ex. NUNCA - 0 pontos, SIM mas não me incomoda muito - 1 ponto, MODERADAMENTE por vezes não foi agradável – 2 pontos e SEVERAMENTE ele me incomodou muito - 3 pontos), após obtiver as respostas, vamos somar as respostas com os seus respectivos valores.

Se as somas das respostas forem até 21 pontos, indica muito baixa ansiedade, isso normalmente é uma coisa boa, segundo o teste. Uma grande soma entre 22-35 pontos indica uma ansiedade moderada e segundo o teste, seu corpo está tentando dizer-lhe algo. Uma grande soma que ultrapassa 36 é uma potencial fonte de preocupação, deve-se consultar um médico ou conselheiro, se os sentimentos persistem.

ANÁLISE DE DADOS

Por meio de dados, do questionário que foi aplicado nos demais atletas, verificamos que deste total de 32 atletas, 34 % demonstrou o nível de ansiedade mínimo, 38 % apresentou nível leve, 25 % nível moderado e 3% nível grave de ansiedade. A idade média do sexo feminino entrevistado foi de 21 anos, a idade máxima 29 anos e há mínima 19 anos. Já no sexo masculino a idade média de 24 anos, a máxima de 29 e a mínima de 15 anos. Confira esses dados na tabela e no gráfico abaixo.

Estatística Sexo e Idade		
Sexo	**F**	**M**
Quantidade	7	25
Idade Média	21,43	24,00
Idade Máxima	29	29
Idade Mínima	19	15



CONCLUSÃO

Com base nos pressupostos teóricos, chegamos as seguintes conclusões, a maioria dos atletas praticantes de jiu-jitsu entrevistados que estavam participando do campeonato Sul-Brasileiro de jiu-jitsu apresentaram um nível leve de ansiedade 38%, um bom resultado, pois a ansiedade elevada pode sim prejudicar o atleta, agindo sobre as habilidades motrizes finas, diminuindo a capacidade de tomada de decisão. Os sintomas que referem ser causados pela ansiedade são físicos e psicológicos. O atleta bem preparado de alto nível, deve sim desenvolver uma rotina psicológica, com mentalizações, pensamentos positivos, concentração mental e regulação no nível de estresse. Ficou constatado nesta pesquisa que mesmo os atletas que participam de competições, possuem um nível baixo de ansiedade, pois a pratica de atividade física normaliza o sistema nervoso, produzindo um bem estar em nível de competição, sendo assim o atleta consegue dominar seus anseios, ansiedades e preocupações diversas, canalizando toda a energia para o foco da competição.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRYANT J, Craty. Psicologia do esporte. São Paulo: Prentice-Hall do Brasil, 1984.

BURITI, Marcelo de Almeida. Psicologia no esporte. São Paulo: Alínea, II edição 2001.

CHAVES, Aline Dessupoio; BARA FILHO, Mauricio Gattás. A influencia dos pais na ansiedade pré-competitiva na natação. Revista digital Vida & Saúde, Pesquisa realizada em setembro de 2004. www.boletimef.org. Juiz de fora, v. 2, n. 2, abr/maio,2003.

CATTEL, Apud Cratty (1984)

CUNHA, Jurema Alcides. Manual da versão em português das Escalas Beck. São Paulo : Casa do Psicóloga, 2001.

FRANCO, Gisela Sartori. Psicologia no esporte e na atividade física. São Paulo: Manole, I edição 2000

GRACIE, Reila. Carlos Gracie: O criador de uma dinastia. Rio de janeiro: Record, 2008.

GUZMÁN, José I. Navarro; AMAR, Jorge R; FERRERAS, Carmen Gonzales. Ansiedad pré-competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de futbol. Revista de Psicología del Deporte, v.7-8, p.7-17, 1995.

LAWTHER. John D. Psicologia desportiva., Rio de Janeiro: Fórum, II edição 1978.

RUBIO, Kátia. Psicologia dos esportes, *interfaces, pesquisa e intervenção.*

SAMULSKI, Dietmar. Psicologia do esporte. São Paulo: Manole, I edição 2002.

SINGER, Robert N. Psicologia dos esportes, *mitos e verdades*. São Paulo: Harper & Row do Brasil, II edição 1977.

WEINBERG, Robert S. GOULD, Daniel. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. Porto Alegre: Artmed, II edição 2001.

SITES CONSULTADOS

http://www.futsalbrasil.com.br/artigos/artigo.php?cd_artigo=139 data: 04/05/2009 horário: 14:00

http://whemarpsy.blogspot.com/ data: 06/05/2009 horário: 17:00

http://www.efdeportes.com/efd128/ansiedade-competitiva-e-desempenho-em-duas-modalidades-esportivas.htm data: 10/05/2009 horário: 13:00

www.cbjj.com.br data: 10/05/2009 horário: 10:00

www.curadalma.com.br (Psicóloga, Adriana de Araújo) data: 01/06/2009 horário: 10:30

www.anxiety-cures.com/beck-anxiety-inventory.html data: 01/06/2009 horário: 21: 51

ANEXOS

Inventário Beck de ansiedade, 32 questionários.