

ANSIEDADE E DESEMPENHO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA SOBRE ATLETAS DE KARATÊ

ANXIETY AND PERFORMANCE: AN INTEGRATIVE REVIEW ON KARATE ATHLETES

Thiago Moura Pereira¹, Paula Cristina Alves Araujo²

1. Acadêmico do Curso de Educação Física, Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública, ORCID 0000-0002-9480-1022
2. Docente do Curso de Educação Física, Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública, Doutora em Ciências, ORCID 0000-0002-8886-6217

Autor correspondente: thiagopereira20.1@bahiana.edu.br

RESUMO

Introdução: Ansiedade pode ter um impacto significativo na performance do atleta e na modalidade karatê, esta pode ter efeitos ainda mais prejudiciais no desempenho, por necessitar de precisão e agilidade. **Objetivo:** Fornecer uma análise da relação entre ansiedade e desempenho em atletas de karatê e explorar estratégias eficazes para gerenciar a ansiedade e maximizar o desempenho. **Métodos:** Revisão integrativa da literatura científica. Para a seleção dos artigos foram consultadas as bases de dados do PubMed, SciELO e Lilacs. **Resultados:** A revisão integrativa da literatura destacou a influência negativa da ansiedade no desempenho dos atletas de karatê, trazendo uma série de fatores que os prejudicam no momento da competição ou até mesmo nos treinamentos, como a diminuição da capacidade de concentração, diminuição do foco, aumento da frequência cardíaca, sudorese, dentre outros sintomas, o que pode afetar a qualidade do treinamento e os resultados das competições, podendo até mesmo levar ao abandono da prática esportiva. **Considerações finais:** Esta revisão fornece insights significativos sobre a relação entre ansiedade e desempenho entre atletas de artes marciais, com foco em atletas de karatê. A ansiedade mostrou ter um grande impacto no desempenho dos atletas de karatê, influenciando negativamente nas suas ações motoras e psicológicas. Com este estudo foi possível analisar práticas e estratégias que auxiliam estes atletas e possibilitam uma melhora para os treinamentos e competições, como a prática do *mindfulness*, AAT (Animal Assisted Therapy) e IMI (Internal Motor Image).

Palavras-chave: Ansiedade, desempenho, atletas de karatê, revisão integrativa.

ABSTRACT

Introduction: Anxiety can have a significant impact on the athlete's performance and in the karate modality, this can have even more harmful effects on performance, as it requires precision

and agility. **Purpose:** To provide an analysis of the relationship between anxiety and performance in karate athletes and to explore effective strategies to manage anxiety and maximize performance. **Methods:** Integrative review of the scientific literature. For the selection of articles, PubMed, SciELO and Lilacs databases were consulted. **Results:** The integrative review of the literature highlighted the negative influence of anxiety on the performance of karate athletes, bringing a number of factors that harm them at the time of competition or even in training, such as decreased ability to concentrate, decreased focus, increased heart rate, sweating, among other symptoms, which can affect the quality of training and the results of competitions, it may even lead to the abandonment of sports practice. **Final Thoughts:** This review provides significant insights into the relationship between anxiety and performance among martial arts athletes, with a focus on karate athletes. Anxiety has shown to have a great impact on the performance of karate athletes, negatively influencing their motor and psychological actions. With this study, it was possible to analyze practices and strategies that help these athletes and enable an improvement in training and competitions, such as the practice of mindfulness, AAT (Animal Assisted Therapy) and IMI (Internal Motor Image).

Keywords: Anxiety, performance, karate athletes, integrative review.

INTRODUÇÃO

A ansiedade é uma experiência comum em situações estressantes e pode ter um impacto negativo no desempenho, incluindo em esportes de alto nível, como o karatê^{1,2}. A relação entre ansiedade e desempenho tem sido amplamente estudada em diferentes contextos, mas ainda há muito a ser explorado quando se trata de atletas de karatê².

No contexto dos esportes, a ansiedade pode ser definida como uma resposta emocional negativa a situações competitivas, caracterizada por sensações de tensão, preocupação e medo de falhar^{3,4}. Essa ansiedade pode ter um impacto significativo na performance do atleta, afetando a coordenação motora, a resistência e a capacidade de concentração^{1,2,5}. No karatê, onde a precisão e a agilidade são fundamentais, a ansiedade pode ter efeitos ainda mais prejudiciais no desempenho^{1,2}.

O karatê é um esporte de combate que exige dos atletas habilidades físicas e mentais. A competição pode ser uma fonte de estresse e ansiedade para os atletas, o que pode afetar negativamente seu desempenho². A ansiedade pré-competitiva é comum em atletas de karatê, e é importante entender como ela pode influenciar o desempenho desses atletas⁶.

A ansiedade pode levar a sintomas físicos, como aumento da frequência cardíaca, sudorese e tensão muscular, que podem afetar negativamente a capacidade do atleta de executar suas técnicas com eficiência^{7,8,9,10}.

Além dos sintomas físicos, a ansiedade também pode ter um impacto significativo nos fatores psicológicos importantes para os atletas de karatê. Por exemplo, a ansiedade pode levar a uma conversa interna negativa, fazendo com que os atletas duvidem de suas habilidades e percam a confiança nelas¹. A ansiedade também pode prejudicar a capacidade de concentração de um atleta, levando a distrações e diminuição do foco. Esses fatores podem ser particularmente prejudiciais em um esporte como o karatê, onde decisões em frações de segundo e respostas rápidas são essenciais para o sucesso^{1,2,6}. Ao compreender a relação entre ansiedade e desempenho em atletas de karatê, treinadores e atletas podem trabalhar juntos para desenvolver estratégias eficazes para ajudar a controlar a ansiedade e otimizar o desempenho^{1,2,5}.

Embora a ansiedade seja uma parte natural da experiência humana, as estratégias para gerenciá-la e melhorar o desempenho dos atletas ainda são escassas. Nesse sentido, o objetivo desta revisão integrativa da literatura é preencher essa lacuna, fornecendo uma análise aprofundada da relação entre ansiedade e desempenho em atletas desta modalidade e explorando estratégias eficazes para gerenciar a ansiedade e maximizar o desempenho.

MATERIAL E MÉTODOS

Para esta revisão integrativa foram escolhidos artigos originais da língua portuguesa e inglesa que abordaram a ansiedade em atletas de karatê e no que isso interfere no seu desempenho, sendo excluídos os artigos que estejam relacionados a patologias, como Parkinson, diabetes, hipertensão, etc.

Os artigos selecionados foram extraídos das bases de dados: Lilacs (Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde), SciELO (Scientific Electronic Library Online) e PubMed através da estratégia de busca pelos descritores: anxiety, athlete e karate, e dos seus termos MeSH (Medical Subject Headings) e dos descritores DeCS (Descritores em Ciências da Saúde). Aplicados separadamente e combinados com a ajuda dos operadores booleanos AND e OR.

Quadro 1: Artigos da amostra final, por ordem decrescente do ano de publicação, de 2022 a 2016, sobre ansiedade e como esta afeta no desempenho dos atletas de karatê.

Autores/Ano	Amostra	Avaliação Ansiedade	Avaliação Desempenho	Grupo controle (Sim ou Não)	Desfecho
Vveinhardt <i>et al.</i> , 2022	371 atletas lituanos de kyokushin karate (59,3% sexo masculino; 40,7% sexo feminino) M = 27,75 anos, DP = 8,56	Escala de Atenção Consciente e Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21)	Q6	Não	As práticas de mindfulness estão relacionadas com um maior desempenho e melhor estado psicoemocional dos atletas.
Fernández <i>et al.</i> , 2020	444 atletas de artes marciais com idades de 24,7 ± 8,8 anos (masculino n = 273, feminino n = 171)	Inventário de Situações e Resposta de Ansiedade (ISRA)	Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24)	Não	Maiores valores de ansiedade cognitiva e motora no judô, taekwondo e kendo do que nos grupos de jiu-jitsu, luta livre e karatê.
VeskovicNenad <i>et al.</i> , 2019	Vinte e quatro atletas de karate top (idade 22,83 ± 3,51 anos, 15 homens, 9 mulheres)	Movement Imagery Questionnaire-3 (MIQ-3) e Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2).	AAT e IMI	Sim	A prática da AAT e IMI traz melhorias nas três dimensões da ansiedade.
Jansen <i>et al.</i> , 2016	55 adultos (52-81 anos de idade)	Cortisol capilar (assim como bem-estar subjetivo, a saúde, o funcionamento cognitivo e o estresse crônico)	Cortisol capilar (assim como bem-estar subjetivo, a saúde, o funcionamento cognitivo e o estresse crônico)	Sim	O karatê e o mindfulness mostraram apenas pequenos efeitos de treinamento em relação aos parâmetros emocionais e cognitivos avaliados.

DISCUSSÃO

A revisão integrativa da literatura destacou a influência negativa da ansiedade no desempenho dos atletas de karatê, trazendo uma série de fatores que os prejudicam no momento da competição ou até mesmo nos treinamentos, como a diminuição da capacidade de concentração, diminuição do foco, aumento da frequência cardíaca, sudorese, dentre outros sintomas, o que pode afetar a qualidade do treinamento e os resultados das competições, podendo até mesmo levar ao abandono da prática esportiva^{1,2,5,6}. Porém, a revisão também ressaltou a eficácia de técnicas como *mindfulness*, AAT (AUTOGENOUS TRAINING) e IMI (INTERNAL MOTOR IMAGE) para reduzir a ansiedade e melhorar a performance^{1,2,6}.

Mindfulness é uma técnica que consiste em prestar atenção deliberada ao momento presente, sem julgamentos ou distrações. Esse exercício de atenção plena pode ajudar os atletas a controlar a ansiedade e o estresse antes e durante as competições. Essa prática tem sido cada vez mais adotada em programas de treinamento de atletas de alto desempenho, como forma de melhorar a concentração e a resiliência emocional^{1,2,6}.

A técnica de AAT (Treinamento autógeno) é uma técnica de relaxamento onde o indivíduo ensina seu corpo a responder aos seus comandos verbais. A AAT tem sido utilizada com sucesso em diversos contextos, incluindo tratamentos de transtornos de ansiedade, depressão e estresse pós-traumático².

Já a IMI (Imagem Motora Interna) é uma técnica que consiste em visualizar mentalmente a execução de uma tarefa, como um movimento específico do karatê, como a prática do kata (formas) ou kumitê (combate). A prática da IMI pode ajudar os atletas a melhorar a coordenação, o equilíbrio e a precisão do movimento, além de reduzir a ansiedade e o estresse. A técnica é baseada na ideia de que a visualização mental pode ativar as mesmas áreas do cérebro que a execução física da tarefa, ajudando a reforçar as conexões neurais e melhorar a performance².

Os estudos revisados na literatura destacaram a eficácia dessas técnicas em reduzir a ansiedade e melhorar a performance em atletas desta modalidade. As técnicas podem ser utilizadas tanto em treinamentos quanto em competições, ajudando os atletas a lidar com a pressão e a ansiedade de forma mais eficaz. Além disso, as técnicas também podem ter um impacto positivo na saúde mental dos atletas, melhorando o bem-estar geral e a qualidade de vida^{1,2,5,6}.

Por fim, é importante ressaltar que a incorporação dessas técnicas nos programas de treinamento deve ser feita de forma individualizada, levando em consideração as necessidades e características de cada atleta. Treinadores e profissionais da saúde devem estar capacitados para utilizar essas técnicas de forma adequada e segura, visando sempre o bem-estar e a saúde dos atletas. A partir da utilização dessas técnicas, é possível melhorar sua performance, contribuindo para o desenvolvimento do esporte em geral^{1,2,5,6}.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta revisão fornece insights significativos sobre a relação entre ansiedade e desempenho entre atletas de artes marciais, com foco em atletas de karatê. A ansiedade mostrou ter um grande impacto no desempenho dos atletas de karatê, influenciando negativamente nas suas ações motoras e psicológicas. Com este estudo foi possível analisar práticas e estratégias que auxiliam estes atletas e possibilitam uma melhora para os treinamentos e competições, como a prática do mindfulness, AAT e IMI^{1,2,6}.

No entanto, é evidente que a literatura é carente de artigos especificamente relacionados ao karatê, com a maioria dos artigos enfocando outras artes marciais, como wushu, tai chi, dentre outras modalidades. Essa lacuna na literatura destaca a necessidade de mais pesquisas diretamente relacionadas aos atletas de karatê.

Estudos futuros devem se concentrar nas características únicas dos atletas de karatê, incluindo seus métodos de treinamento, perfis psicológicos e demandas de competição. Além disso, a pesquisa deve explorar o impacto da ansiedade nos resultados de desempenho específicos do karatê, como kata e kumite^{1,2,6}. Ao abordar essas lacunas na literatura, os pesquisadores podem fornecer mais recomendações precisas e úteis para treinadores e atletas para melhorar sua performance. A pouca quantidade de pesquisas específicas sobre ansiedade e desempenho no de karatê pode ser prejudicial para os atletas, treinadores e profissionais de saúde e desportivos. Ao preencher esta lacuna, podemos ajudar a melhorar o bem-estar físico e mental desses atletas e melhorar seu desempenho no tatame^{1,2,5,6}.

REFERÊNCIAS

1. Vveinhardt J, Kaspare M. The Relationship between Mindfulness Practices and the Psychological State and Performance of Kyokushin Karate Athletes. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Mar 28;19(7).
2. Vesković A, Koropanovski N, Dopsaj M, Jovanović S. Effects of a psychological skill training program on anxiety levels in top karate athletes. *Rev Brasil Med Esporte*. 2019 Oct 7;25(5):418–22.
3. Weinberg RS, Gould D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 2008. 624 p.
4. Weinberg RS, Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics Publishers; 2011. 625 p.
5. Fernández MM, Brito CJ, Miarka B, Díaz-de-Durana AL. Anxiety and Emotional Intelligence: Comparisons Between Combat Sports, Gender and Levels Using the Trait Meta-Mood Scale and the Inventory of Situations and Anxiety Response. *Front Psychol*. 2020 Feb 4;11:130.
6. Jansen P, Dahmen-Zimmer K, Kudielka BM, Schulz A. Effects of Karate Training Versus Mindfulness Training on Emotional Well-Being and Cognitive Performance in Later Life. *Res Aging*. 2017 Dec;39(10):1118–44.
7. Cozac JRL. O que está em jogo além do jogo: reflexões clínicas em Psicologia do Esporte. Editora CRV; 2022. 276 p.
8. Jun MG, Kim JH, Choi C. Effects of Psychological Skills Training on Brain Quotient and Perceived Performance of High School Rapid-Fire Pistol Athletes. *NATO Adv Sci Inst Ser E Appl Sci*. 2023 Feb 28;13(5):3118.
9. Tort L, Narayan E, Cockrem J. Comparative Endocrine Stress Responses in Vertebrates. *Frontiers Media SA*; 2020. 122 p.
10. Sapolsky RM, Romero LM, Munck AU. How do glucocorticoids influence stress responses? Integrating permissive, suppressive, stimulatory, and preparative actions. *Endocr Rev*. 2000 Feb.