

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA-FEFF  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Gabriel Augusto Souza Cardoso

A RELAÇÃO DE ATLETAS DE FISCULTURISMO DE MANAUS/AM COM A  
ANSIEDADE E ESTRESSE NO PERÍODO PRÉ-COMPETIÇÃO

MANAUS

2024

GABRIEL AUGUSTO SOUZA CARDOSO

A RELAÇÃO DE ATLETAS DE FISICULTURISMO DE MANAUS/AM COM A  
ANSIEDADE E ESTRESSE NO PERÍODO PRÉ-COMPETIÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de  
Educação Física da Universidade Federal do Amazonas  
(UFAM), como requisito para obtenção do título de  
bacharelado em promoção da saúde e lazer.

Orientadora: Prof. Ma. Ayla Taynã da Silva Nascimento

MANAUS

2024

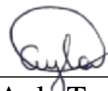
GABRIEL AUGUSTO SOUZA CARDOSO

A RELAÇÃO DE ATLETAS DE FISICULTURISMO DE MANAUS/AM COM A  
ANSIEDADE E ESTRESSE NO PERÍODO PRÉ-COMPETIÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de  
Educação Física da Universidade Federal do Amazonas  
(UFAM) como requisito parcial para obtenção do grau de  
Bacharel em Promoção da Saúde e Lazer.

Este trabalho foi defendido e aprovado pela banca em 09/04/2024.

**BANCA EXAMINADORA**




---

Prof. Ma. Ayla Taynã da Silva Nascimento  
Presidente/Orientadora  
Universidade Federal do Amazonas



---

Prof. Me. Carlos Masashi Otani  
Membro 01  
Universidade Federal do Amazonas

Documento assinado digitalmente  
 DAURIMAR PINHEIRO LEAO  
Data: 10/02/2025 16:19:43-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Prof. Dr. Daurimar Pinheiro Leão,  
Membro 02  
Universidade Federal do Amazonas

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente à minha mãe por ter sido uma pessoa incrível para mim e ter me apoiado em cada trajetória da minha vida. Por mais que em certas ocasiões não concordasse com minhas escolhas, as respeitava e hoje ela sabe o peso de tudo isso.

Agradeço a uma amiga que hoje não tenho mais contato, mas foi um dos motivos de eu ter escolhido o curso.

Agradeço a minha orientadora, Prof. Ma. Ayla Taynã da Silva Nascimento pela oportunidade em me instruir nesse trabalho, sem ela minha jornada teria sido muito mais difícil. Meu mais sincero obrigado.

Agradeço a Faculdade de Educação Física e Fisioterapia (FEFF) por me proporcionar muito conhecimento e uma visão ampla de como e onde trabalhar nesse curso incrível.

Agradeço as amizades que construí durante minha formação.

Agradeço a cada professor cujo criei um grande carinho no meu processo de formação na universidade

Agradeço a mim por nunca desistir e sempre dar meu melhor independente das adversidades

De modo geral, agradeço a todos que fizeram parte e fazem parte da minha vida.

## **RESUMO**

A saúde mental e as patologias que a englobam são amplamente estudadas, sendo cogita das como a “doença do século”. No esporte de alto rendimento torna-se uma realidade, ao evidenciar o estresse e a ansiedade. O objetivo desse estudo foi investigar a percepção dos atletas de fisiculturismo de Manaus/AM quanto o impacto da ansiedade e os níveis de estresse na fase pré-competição. Para a pesquisa, foram realizados dois questionários, autoaplicados, abordando aspectos psicossociais, comportamentais e de saúde. No decorrer da pesquisa foi observado que todos os atletas entrevistados reconhecem o impacto direto da saúde mental em seu desempenho esportivo, ainda que a maioria valorize mais a conquista de resultados do que o equilíbrio físico, espiritual e mental.

**Palavras chaves:** saúde mental; ansiedade; esporte de alto rendimento; fisiculturismo;

## **ABSTRACT**

Mental health and the pathologies that encompass it are widely studied, being considered “the disease of the century”. In high-performance sports it becomes a reality, highlighting stress and anxiety. The objective of this study was to see the level of psychological impact taking into account these two aforementioned disorders and how they interfere with the bodybuilding of athletes from Manaus/AM. For the research, two self-administered questionnaires were carried out, covering psychosocial, behavioral and health aspects. It was observed that all athletes interviewed recognize the direct impact of mental health on their sporting performance, even though the majority value achieving results more than physical, spiritual and mental balance.

**Keywords:** mental health; anxiety; high-performance sport; bodybuilding;

## Sumário

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	<b>7</b>
<b>2. OBJETIVOS</b> .....	<b>8</b>
2.1 OBJETIVO GERAL .....	8
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	8
<b>3. METODOLOGIA</b> .....	<b>8</b>
3.1 PARTICIPANTES .....	8
3.2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS .....	9
<b>4. RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	<b>9</b>
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>14</b>
<b>6. REFERÊNCIAS</b> .....	<b>16</b>
<b>APÊNDICE A – ESCALA DE PERCEPÇÃO DE ESTRESSE (EPS-10)</b> .....	<b>19</b>
<b>APÊNDICE B - QUESTIONÁRIO SAÚDE E DESPORTO</b> .....	<b>20</b>

## 1. INTRODUÇÃO

Nos últimos anos as discussões sobre saúde mental e transtorno de ansiedade ganharam atenção pelo mundo inteiro. Em 2022, a Organização Mundial da Saúde afirmou que os casos de ansiedade e depressão aumentou 25% no primeiro ano da pandemia de Covid-19.

A ansiedade é uma reação natural do corpo relacionada a preocupação e ao medo, no entanto, Segundo DSM-5 (2014) pode se tornar uma condição patológica quando em excesso, assim comprometendo o indivíduo nas suas atividades diárias, impactando negativamente de forma psíquica (mental) e/ou somática (corporal). Dos Santos Lima (2023) definiu o medo como a emoção sentida diante de uma ameaça iminente real ou percebida, enquanto a ansiedade antecipa uma ameaça futura.

No que se refere ao contexto esportivo, competições e exames podem se tornar agravantes dos sintomas da ansiedade, afetando negativamente o desempenho do atleta (Sanhueza et al., 2016). Esportes de alto rendimento são caracteristicamente organizados, comprometidos a uma tarefa e demandam um alto grau de esforço e dedicação, sendo uma modalidade considerada o ápice da carreira esportiva (Dimande, 2010). Segundo de Rose Junior, Deschamps e Korsakas (1999), este tipo de prática é definido por uma dedicação intensa do atleta para obter os melhores desempenhos e alcançar os resultados almejados, além de atrair patrocinadores e superar-se pessoalmente.

Dentre os esportes de alto nível que existem atualmente, o fisiculturismo tem ganhado atenção especial com o alto desempenho de atletas brasileiros como Ramon Queiroz “Dino”, nascido no Acre.

Drezacs (2014, p.2) define o fisiculturismo:

O Fisiculturismo apresenta-se como o “está aí dos deuses”. A perda das referências na contemporaneidade reflete a (re) produção dos corpos dos próprios deuses: a bravura de Hércules e a beleza ideativa de Afrodite (...). O corpo do fisiculturista não representa apenas a saúde personificada, mas também a imortalidade no que tange a semelhança com os deuses.

De acordo com Viana e Mezzaroba (2013), o fisiculturismo, assim como outros esportes de Alto Rendimento, requer que os atletas atinjam níveis extremos fisicamente e psicologicamente, impactando na vida e na saúde desses indivíduo.

O atleta fisiculturista está sujeito a enfrentar diversas barreiras: oscilação de humor devido à rigidez da dieta; a abdicação de atividades em prol do treino e da manutenção do descanso; o stress durante a preparação para o campeonato; a variação corporal constante de tamanho e forma; além de problemas pessoais e profissionais, uma vez que, em sua maioria, não vivem somente para o esporte.

Segundo Reilly e Gilbourne (2003) as condições psicológicas afetam o desempenho, ao ocorrer em épocas de pré-competições (meses ou dias antes) pois há a cobrança pessoal do atleta, do treinador, familiar, fãs e afins. Podendo assim, ser algo benéfico (afim de estimular o atleta a

dar o seu máximo) ou maléfico (deixá-lo ansioso ao se cobrar demais e construir um medo ou tensão no indivíduo).

Buriti (1997) afirma que o desenvolvimento da Psicologia do Esporte na última década do século passado se deu a partir da vontade de esclarecer a razão porque os profissionais de Educação Física deveriam se aproximar da Psicologia e de suas contribuições para a prática esportiva. Desta forma, o presente trabalho justifica-se pela importância do treino de habilidades emocionais como fator somatório na prática do fisiculturismo e pela importância de se caracterizar o impacto psicológico em um indivíduo inserido em um contexto de esportes de alto rendimento. O objetivo deste estudo foi investigar a percepção de atletas de fisiculturismo de Manaus/AM a respeito de saúde mental e sintomas de estresse e ansiedade.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 OBJETIVO GERAL**

Investigar a percepção dos atletas de fisiculturismo de Manaus/AM quanto o impacto da ansiedade e os níveis de estresse na fase pré-competição.

### **2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Identificar a relação entre atletas de fisiculturismo de Manaus/AM e suas percepções acerca de ansiedade;
- Transcrever os níveis de percepção de estresse em atletas de fisiculturismo de Manaus/AM;

## **3. METODOLOGIA**

### **3.1 PARTICIPANTES**

A amostra do estudo foi composta inicialmente 40 atletas de fisiculturismo de Manaus/AM, todos os indivíduos maiores de 18 anos que estão em preparação ou competiram pelo menos uma vez foram considerados elegíveis. Destes, 30 não deram retorno aos e-mails e telefonemas, dificultando o acesso.

Ao todo somente 10 atletas retornaram os *e-mails* enviados e responderam os questionários. Quanto à idade, foi volátil, tiveram atletas de 20 anos até 41. A grande maioria já havia participado de competições, sendo 2 tendo a sua primeira experiência na preparação para o esporte. A média do grupo foi de 29,9 anos e desvio padrão 3,47 anos. Quanto ao sexo, a amostra foi representada por 90% do sexo masculino e apenas 10% do sexo feminino. Em relação à experiência em competições, 8 entrevistados são competidores veteranos e 2 encontram-se em preparação. A escolha dessa população se justifica pelo fato de que atletas em preparação ou que já passaram pelo procedimento sofrem maior pressão psicológica devido às exigências físicas e estéticas do esporte.

A coleta de dados ocorreu nos meses de fevereiro e março de 2024. Todos os entrevistados foram identificados por códigos e também foram informados de que seus dados seriam mantidos

em sigilo. Antes de começar a responder a entrevista, os participantes foram informados sobre os possíveis riscos, benefícios e procedimentos do estudo, que foi aprovado pelo Comitê de Ética Local da instituição de acordo com a resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. A seleção da amostra foi feita por conveniência.

### 3.2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Para participar dessa pesquisa, deixamos como requisitos os seguintes critérios:

#### **Inclusão:**

- Estivessem em fase de preparação ou já terem passado pelo processo para os palcos do esporte;
- Treinassem regularmente na academia
- Aceitassem participar voluntariamente da pesquisa;  Possuírem idade de no mínimo 18 anos.

#### **Exclusão:**

- Não possuem experiência em competições ou não terem se preparado;
- Estivessem utilizando medicações ansiolíticas ou antidepressivas;
- Não completaram o questionário de forma integral;
- Serem menores de idade;

Foi realizada uma pesquisa qualitativa com caráter descritivo, utilizando como técnicas para construções de dados, dois questionários. Para medir o desfecho principal, foi adaptado um questionário autoaplicado com 6 perguntas (APÊNDICE B) sobre diferentes aspectos que permitam caracterizar os participantes, entender a percepção do impacto da ansiedade na fase pré-competição, e analisar aspectos de sua relação com o ambiente competitivo. Apesar da objetividade (pré-teste) do instrumento não ter sido coletada, todas as perguntas foram no formato “fechado”, o que diminui as chances de má interpretação e limita manifestações aleatórias dos respondentes (Marconi e Lakatos, 2012).

Indivíduos praticantes de fisiculturismo em Manaus foram convidados a participar a partir de uma abordagem virtual em redes sociais. Foi realizada uma breve explanação da pesquisa e apenas após dirimidas todas as dúvidas ocorreu o envio do questionário ao participante.

Quanto aos níveis de estresse percebido foi utilizada a Escala de Estresse Percebido – 10 (EPS-10) de Reis e Petroski (2004). Os participantes responderam ao questionário com 10 perguntas, onde as possíveis respostas são: nunca, quase nunca, às vezes, pouco frequentemente ou muito frequentemente. Para cada resposta foi contabilizada uma pontuação de 0 a 4 respectivamente, exceto para os itens 4,5,7 e 8, que têm caráter positivo, logo tiveram a pontuação revertida (0=4; 1=3; 2=2; 3=1; 4=0). Em seguida os valores foram somados e o escore obtido com a soma de todos os itens foi utilizado como medida de estresse percebido.

## 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na tabela 1 são observados os resultados observados no questionário utilizado para investigar a percepção dos atletas quanto ao impacto da saúde mental na preparação para competições.

Tabela 1 – Perguntas e respostas do questionário aplicado

Variável	%
<b>a) De que maneira a prática esportiva afeta a saúde mental das pessoas (os atletas)?</b>	
De maneira positiva De maneira negativa	20
Pode afetar de maneira positiva e negativa	80
Não sei	
<b>b) De que maneira você atleta vê a prática esportiva?</b>	
Ajuda a trabalhar o corpo e mantê-lo saudável	10
É uma forma energética de se divertir	
A competitividade é alta e sufocante	
Uma maneira de se desafiar e aceitar as consequências que virão	90
<b>c) A prática esportiva pode melhorar a autoconfiança e “prometer” um estilo de vida mais equilibrado (incluindo na área psicológica)?</b>	
Sim	70
Não	
Depende	30
Não sei	
<b>d) Os problemas a nível psicológico como a depressão e ansiedade podem ser mais “limitantes” e/ou debilitantes do que uma lesão física?</b>	
Muitas vezes	70
Poucas vezes	20
Raríssimas vezes	10
<b>e) A saúde mental pode interferir no desempenho do atleta?</b>	
Sim	100
Não	
Depende	
<b>f) O pensamento de que “ganhar a qualquer custo supera a necessidade de manter o equilíbrio entre mente, corpo e espírito” é comum entre atletas. Você concorda com a afirmação?</b>	
Concordo	80
Discordo	10
Não sei	10

**FONTE:** ESAD- Questionário sobre saúde mental e desporto

Este estudo teve como objetivo investigar a percepção dos atletas de fisiculturismo de Manaus/AM quanto o impacto da ansiedade e os níveis de estresse na fase pré-competição.

A ansiedade é um fator psicológico que pode comprometer significativamente a preparação e o desempenho dos atletas de fisiculturismo. Estudos indicam que níveis elevados de ansiedade aumentam a liberação de cortisol, um hormônio catabólico que pode prejudicar a

recuperação muscular e a hipertrofia (Weinberg & Gould, 2020). Além disso, a ansiedade pode reduzir a qualidade do sono, afetar a adesão à dieta e comprometer a concentração nos treinos (Martens et al., 2021).

Com base na análise do questionário, constatamos que todos os atletas entrevistados reconhecem o impacto direto da saúde mental em seu desempenho esportivo. No entanto, os dados revelam divergências sobre a visão de sintomas emocionais como uma queixa tão limitante quanto uma lesão física. A maioria dos participantes enxerga na prática esportiva uma oportunidade de enfrentar desafios e cultivar equilíbrio emocional e autoconfiança. Da mesma forma, estes mesmos atletas valorizam mais a conquista de resultados do que o equilíbrio físico, espiritual e mental, embora reconheçam a importância deste último. Além disso, nenhum dos entrevistados relatou considerar a prática esportiva como diversão ou lazer, evidenciando uma relação mais competitiva.

Há uma grande diferença entre um indivíduo que pratica exercícios físicos para o seu bem-estar ou melhora de autoestima para um atleta de alto rendimento. As competições esportivas possuem um processo que envolve diversos fatores, dentre eles o treinamento, as competições e a superação de limites físicos e mentais. Os campeonatos podem ser vistos como fontes de aprendizado também, pois estimulam a capacidade física e psíquica extrema.

No contexto do fisiculturismo, a preparação para competições exige disciplina rigorosa na alimentação, descanso e controle emocional. Atletas que enfrentam altos níveis de ansiedade tendem a apresentar dificuldades em seguir protocolos nutricionais e de treinamento, resultando em impactos negativos na composição corporal e na performance do palco (Silva & Mendes, 2019).

De Rose Junior (1996, p.140) salienta que:

Competir sugere a busca de um determinado objetivo, implicando em rivalidade e confronto individual ou entre equipes, visando o melhor resultado, que neste caso, quase sempre significa a vitória, mas que pode também ser representado por uma marca pessoal, um 'record' ou a superação de um adversário individual ou coletivamente.

Quanto ao nível de estresse percebido, na tabela 2 estão descritos os dados das variáveis da Escala de percepção de estresse – 10 (EPS-10).

Tabela 2 – Distribuição das respostas na Escala de percepção de estresse-10 (EPS-10)

(continua)

	Nunca	Quase Nunca	Às vezes	Pouco	Muito
	(%)	(%)	Frequente (%)	Variável	Frequente
	(%)	(%)	(%)		(%)

Com que frequência você ficou aborrecido

por causa de algo que aconteceu inesperadamente?	-	-	30	60	10
Com que frequência você sentiu que foi incapaz de controlar coisas importantes na sua vida?	20	30	-	40	10
Com que frequência você esteve nervoso ou estressado?	-	20	70	-	10
Com que frequência você esteve confiante em sua capacidade de lidar com seus problemas pessoais?	-	-	-	20	80
Com que frequência você sentiu que as coisas aconteceram da maneira que você esperava?	-	-	10	30	60

Tabela 2 – Distribuição das respostas na Escala de percepção de estresse-10 (EPS-10)

(conclusão)

Variável	Nunca	Quase Nunca	Às vezes	Pouco (%)	Frequente (%)	Muito	
						Frequente (%)	(%)
Com que frequência você achou que não conseguiria lidar com todas as coisas que tinha por fazer?				20	20	30	30
Com que frequência você foi capaz de controlar irritações na sua vida?					40	20	40
Com que frequência você sentiu que todos os aspectos de sua vida estavam sob controle?					50		50
Com que frequência você esteve bravo por causa de coisas que estiveram fora de seu controle?				20	60		20
Com que frequência você sentiu que os problemas acumularam tanto que você não conseguiria resolvê-los?	20				40	20	20

FONTE: Cohen, S. et al (1983).

Diversos autores concordam que o estresse é a doença do presente e futuro, podendo ser definida como situação de tensão aguda ou crônica que realiza uma mudança no comportamento físico ou estado emocional do indivíduo (Couto, 1987; Molina, 1996; Sousa; Mariani; Samulski, 2010).

Segundo Spielberger (1990), o estudo das respostas psicológicas de atletas já vinha sendo amplamente documentado havia especialmente no que diz respeito a ansiedade pré-competitiva: a apreensão, o nervosismo, pensamentos desagradáveis e mudanças fisiológicas associados com a ativação do sistema nervoso autônomo.

Diante Smith et al. (2018), analisaram atletas de modalidades que exigem controle estético do corpo, como ginástica, fisiculturismo, e identificaram que a pressão para atingir um padrão de físico ideal frequentemente gera ansiedade antecipatória.

O estresse e a ansiedade estão entre os principais desafios enfrentados pelos fisiculturistas. Segundo Lazarus e Folkman (1984), o estresse ocorre quando o indivíduo percebe uma ameaça às suas capacidades ou objetivos. No caso do fisiculturismo, essa ameaça pode estar relacionada à pressão para alcançar um determinado físico, ao autojulgamento do mesmo ou das pessoas sobre como irá a performance de determinado atleta, desenvolvendo pensamentos negativos quanto ao resultado da competição.

Da mesma forma, Costa et al. (2022), constata que a influência do estresse competitivo em fisiculturistas pode acarretar em episódios de compulsão alimentar ou estratégias extremas de perda de peso, comprometendo a preparação ou até saúde do atleta.

O fisiculturismo competitivo é indiscutivelmente um esporte diferente de outros, pois sua peculiaridade está relacionada diretamente à aparência, e não se refere apenas ao desempenho em uma tarefa (Lambert; Frank; Evans, 2004). Pela visão de Cyrino *et al.* (2002) os critérios de avaliação em uma competição de fisiculturismo necessitam que os atletas apresentem um físico harmônico, com volume, proporcionalidade, simetria e definição muscular, os quais, De Rose Junior, Deschamps e Korsakas (1999) defendem como possíveis gatilhos para fatores de estresse ou ansiedade.

Fatores psicológicos podem influenciar a parte física de um indivíduo e vice-versa. Autores afirmam que o peso corporal, por exemplo, tem bastante efeito no desempenho, pois os atletas têm um enorme medo de ganhar peso, e geralmente esse medo é a origem da imagem corporal e de distúrbios relacionados ao peso (Quatromoni, 2017; Sundgot-Borgen *et al.*, 2013).

Cratty (1984, p.91) também afirma:

Níveis excessivos de ansiedade tendem a restringir o 'campo' da atenção, e o atleta poderá começar a prestar atenção somente a um número limitado de sinais, dessa forma a interferência de fatores psicológicos corroboram no desempenho físico do atleta.

A ansiedade e o estresse podem atuar como um facilitador ou não no desempenho de um atleta. Para muitos autores (Fabiani, 2009; Weinberg; Gould, 2008) a ansiedade e o estresse quando regulados podem ter caráter positivo favorecendo a ativação ideal do atleta nas competições.

Para De Rose Junior, Deschamps e Korsakas (1999, p.1):

Um dos mais importantes aspectos psicológicos relacionados ao atleta é o “stress”. É importante que se conheçam quais as situações que causam “stress” em um atleta para que se possa diminuir o impacto das mesmas em seu desempenho.

Acreditamos que os níveis reduzidos de estresse percebido no grupo pesquisado possam ser atribuídos a um maior autoconhecimento em relação a situações desencadeadoras de estresse. É importante notar que os questionários foram aplicados durante um período sem competições, quando os níveis médios de estresse percebido tendem a ser naturalmente reduzidos. Além disso, a própria preparação para uma temporada pode estar relacionada à maior sensação de bem-estar para alguns destes atletas. De acordo com Silva, Padovani e Viana (2017), a prática regular de atividade física está associada não apenas ao alívio do estresse e da ansiedade, mas também à melhoria da saúde física e à promoção do bem-estar psicológico.

Andreoli, Oliveira e Fonteles (2020, p.87) define o esporte como “uma atividade competitiva, que envolve um esforço físico e vigoroso e/ou o uso de habilidades complexas e específicas, e cuja motivação para a prática está em fatores intrínsecos e extrínsecos”.

Os motivos que levam um indivíduo a iniciar uma prática esportiva como o fisiculturismo podem variar muito, da mesma forma que as diferenças individuais, fatores socioeconômicos e personalidade são aspectos importantes a serem considerados quando o tópico saúde mental. abordado. Sendo assim, ressalta-se que há uma necessidade de ampliar a amostra, de forma a caracterizar quais fatores levaram os atletas a escolher a modalidade, as oscilações dos desfechos emocionais antes, durante e após competições, e aspectos mais aprofundados sobre fisiculturismo e gestão emocional, de forma a legitimar as afirmações sobre a modalidade em pesquisas futuras.

Este estudo apresenta algumas limitações que devem ser levadas em consideração para interpretação dos resultados. A amostra estudada, por ser muito pequena, não reflete a totalidade da população escolhida, principalmente em relação ao sexo feminino e não foram coletados dados sociodemográficos ou a respeito de qualidade de vida e outras medidas de desfecho quantitativas em relação à saúde mental. Como ponto forte, acreditamos que seja um estudo pioneiro quanto à temática abordada, normalmente negligenciada no meio competitivo.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante dos resultados obtidos, percebe-se que a ansiedade é um fator determinante na preparação de atletas de fisiculturismo, afetando desde a adesão da dieta ao treinamento até o desempenho final na competição. Estudos futuros podem explorar estratégias eficazes para o controle da ansiedade, como técnicas de relaxamento, acompanhamento psicológico e intervenções nutricionais.

Concluimos que o grupo investigado se encontra com níveis de percepção de estresse altos. Além disso, foi observado que todos os atletas entrevistados reconhecem o impacto direto da saúde mental em seu desempenho esportivo, ainda que a maioria valorize mais a conquista de resultados do que o equilíbrio físico, espiritual e mental. A maioria dos participantes enxerga na prática esportiva uma oportunidade para superar e cultivar o equilíbrio emocional e autoconfiança, o que pode corroborar para os achados em relação ao estresse percebido, mesmo que nenhum dos entrevistados considere a prática esportiva como diversão ou lazer. Não é possível afirmar que os resultados correspondem ao que normalmente é encontrado na literatura, no entanto acreditamos que futuramente mais estudos possam ser conduzidos correlacionando as variáveis utilizadas neste estudo.

## 6. REFERÊNCIAS

- ANDREOLI, M. D. A.; OLIVEIRA, T. C. DE; FONTELES, D. S. R. Um panorama das intervenções comportamentais para tratar estresse e ansiedade em atletas: revisão bibliográfica. **Cadernos de Pós-Graduação em Distúrbios do Desenvolvimento**, v. 20, n. 1, 2020.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais:DSM-5**, 5 Porto Alegre: Artmed, 2014.
- BURITI, M. DE A. **Psicologia do Esporte**. Editora Alínea ed. Campinas: 1997.
- COUTO, H. DE A. **Stress e qualidade de vida dos executivos**. COP ed. Rio de Janeiro, 1987.
- CRATTY, B. J. **Psicologia no Esporte**. Rio de Janeiro: Prentice, 1984.
- CYRINO, E. S. et al. Anthropometric profile of brazilian elite female bodybuilders. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 16, n. 1, p. 27, 20 jun. 2002.
- DE ROSE JUNIOR, D. **Stress pré-competitivo no esporte infanto-juvenil: elaboração e validação de um instrumento**. Doutorado—São Paulo: Universidade de São Paulo, 1996.
- DE ROSE JUNIOR, D.; DESCHAMPS, S.; KORSAKAS, P.  
SITUAÇÕES CAUSADORAS DE “STRESS” NO BASQUETEBOL DE ALTO RENDIMENTO: FATORES COMPETITIVOS. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 13, n. 2, p. 217–229, 1999.
- DIMANDE, A. L. **Os conceitos de trabalho, profissão e ocupação**. <https://www.scribd.com/doc/37782989/OS-CONCEITOS-DE-TRABALHOPROFISSAOEOCUPACAO>, [s.d.].
- DOS SANTOS LIMA, S. L. **À Guisa de uma Psicologia da Corporeidade: enfrentando a depressão e a ansiedade**. Editora Dialética. 2023.
- DREZACS, A. S. **O FISCULTURISMO NO BRASIL: RELAÇÕES ENTRE IDENTIDADE E REPRESENTAÇÕES SOCIAIS**. Congresso Argentino de Antropologia Social. **Anais...**Rosario: 2014. Disponível em: <<https://www.aacademica.org>.>
- FABIANI, M. T. **Psicologia do esporte: a ansiedade e o estresse pré-competitivo**. **Psicologia.pt**, 2009.
- LAMBERT, C. P.; FRANK, L. L.; EVANS, W. J. Macronutrient Considerations for the Sport of Bodybuilding. **Sports Medicine**, v. 34, n. 5, p. 317–327, 2004.
- MARCONI, M. DE A.; LAKATOS, E. M. **Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisa; amostragens e técnicas de pesquisa; elaboração, análise e interpretação de dados**. Monografia em Português—São Paulo: FIOCRUZ, 2012.
- MOLINA, O. F. **Estresse no cotidiano**. Pancast ed. São Paulo, 1996.
- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA. **OMS destaca necessidade urgente de transformar saúde mental e atenção**. 17 jun 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/17-6-2022-oms-destaca-necessidade-urgente-transformarsaudemental-e-atencao>.
- QUATROMONI, P. A. A Tale of Two Runners: A Case Report of Athletes’ Experiences with Eating Disorders in College. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, v. 117, n. 1, p. 21–31, jan. 2017.
- REILLY, T.; GILBOURNE, D. Science and football: a review of applied research in the football codes. **Journal of Sports Sciences**, v. 21, n. 9, p. 693–705, set. 2003.

- REIS, R. S.; PETROSKI, E. L.  
Reliability and validity of the Brazilian version of the perceived stress scale. **Preventive Medicine**, 2004.
- SANHUEZA, J. A. et al. Association of Anxiety-Related Polymorphisms with Sports Performance in Chilean Long Distance Triathletes: A Pilot Study. **Journal of Sports Science and Medicine**, v. 15, p. 554–561, 2016.
- SILVA, J. D. DE A.; PADOVANI, R. DA C.; VIANA, M. DE B. O Emprego do Biofeedback como Estratégia de Manejo do Estresse e da Ansiedade em Atletas: um Ensaio Clínico. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 18, n. 3, p. 17–29, 15 mar. 2017.
- SOUSA, F.; MARIANI, M.; SAMULSKI, D. Análise do nível de estresse e da ansiedade em bailarinos e bailarinas profissionais na pré-estrela de um espetáculo de dança. **Revista da Faculdade de Educação Física da Unicamp**, v. 8, n. 3, p. 146–155, 2010.
- SPIELBERGER, C. D. **Anxiety in Sports: An International Perspective**. 1. ed. 1990.
- SUNDGOT-BORGEN, J. et al. How to minimise the health risks to athletes who compete in weight-sensitive sports review and position statement on behalf of the Ad Hoc Research Working Group on Body Composition, Health and Performance, under the auspices of the IOC Medical Commission. **British Journal of Sports Medicine**, v. 47, n. 16, p. 1012– 1022, 10 nov. 2013.
- VIANA, D. F. W.; MEZZAROBBA, C. O esporte de alto rendimento faz mal à saúde? Uma análise das atletas da seleção brasileira de ginástica rítmica. **Motrivivência**, v. 0, n. 41, 26 nov. 2013.
- WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. **World mental health report: transforming mental health for all**. Geneva, 2022.
- Costa, F., Souza, L., & Andrade, R. (2022). **Impacto do estresse competitivo em fisiculturistas: implicações para o desempenho esportivo**. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 14(2), 45-60.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). **Stress, appraisal, and coping**. Springer Publishing.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (2021). **Competitive anxiety in sport**. *Human Kinetics*.
- Silva, P. R., & Mendes, T. A. (2019). **Psicologia do esporte e desempenho atlético: um estudo com fisiculturistas brasileiros**. *Psicologia & Esporte*, 7(1), 88-102.

9 Smith, J. K., Brown, L. P., & Taylor, C. M. (2018). **Body image concerns and performance anxiety in aesthetic sports: a comparative study.** *International Journal of Sport Psychology*, 49(3), 213-228.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2020). **Foundations of sport and exercise psychology (7th ed.). Human Kinetics.**

## APÊNDICE A – ESCALA DE PERCEÇÃO DE ESTRESSE (EPS-10)

### ESCALA DE PERCEÇÃO DE ESTRESSE-10 (EPS-10)

As questões nesta escala perguntam a respeito dos seus sentimentos e pensamentos durante os últimos 30 dias (último mês). Em cada questão indique a frequência com que você se sentiu ou pensou a respeito da situação.

1. Com que frequência você ficou aborrecido por causa de algo que aconteceu inesperadamente? (considere os últimos 30 dias)  
[0] Nunca [1] Quase Nunca [2] Às Vezes [3] Pouco Frequente [4] Muito Frequente
2. Com que frequência você sentiu que foi incapaz de controlar coisas importantes na sua vida? (considere os últimos 30 dias)  
[0] Nunca [1] Quase Nunca [2] Às Vezes [3] Pouco Frequente [4] Muito Frequente
3. Com que frequência você esteve nervoso ou estressado? (considere os últimos 30 dias)  
[0] Nunca [1] Quase Nunca [2] Às Vezes [3] Pouco Frequente [4] Muito Frequente
4. Com que frequência você esteve confiante em sua capacidade de lidar com seus problemas pessoais? (considere os últimos 30 dias)  
[0] Nunca [1] Quase Nunca [2] Às Vezes [3] Pouco Frequente [4] Muito Frequente
5. Com que frequência você sentiu que as coisas aconteceram da maneira que você esperava? (considere os últimos 30 dias)  
[0] Nunca [1] Quase Nunca [2] Às Vezes [3] Pouco Frequente [4] Muito Frequente
6. Com que frequência você achou que não conseguiria lidar com todas as coisas que tinha por fazer? (considere os últimos 30 dias)  
[0] Nunca [1] Quase Nunca [2] Às Vezes [3] Pouco Frequente [4] Muito Frequente
7. Com que frequência você foi capaz de controlar irritações na sua vida? (considere os últimos 30 dias)  
[0] Nunca [1] Quase Nunca [2] Às Vezes [3] Pouco Frequente [4] Muito Frequente
8. Com que frequência você sentiu que todos os aspectos de sua vida estavam sob controle? (considere os últimos 30 dias)  
[0] Nunca [1] Quase Nunca [2] Às Vezes [3] Pouco Frequente [4] Muito Frequente
9. Com que frequência você esteve bravo por causa de coisas que estiveram fora de seu controle? (considere os últimos 30 dias)  
[0] Nunca [1] Quase Nunca [2] Às Vezes [3] Pouco Frequente [4] Muito Frequente
10. Com que frequência você sentiu que os problemas acumularam tanto que você não conseguiria resolvê-los? (considere os últimos 30 dias)  
[0] Nunca [1] Quase Nunca [2] Às Vezes [3] Pouco Frequente [4] Muito Frequente

## APÊNDICE B - QUESTIONÁRIO SAÚDE E DESPORTO



Poder Executivo  
Ministério da Educação  
Universidade Federal do Amazonas  
Faculdade de Educação Física e Fisioterapia – FEFF



### PESQUISA PARA TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Nome:

Idade:

Marque um "x", abaixo.

Compete ( ) / Em preparação ( )

Nas demais alternativas escolha a alternativa correta e assinale em "resposta".

**1- O Desporto afeta de que maneira a saúde mental das pessoas (os atletas)?**

- a) de maneira positiva
- b) de maneira negativa
- c) as vezes em ambas as partes, referidas acima
- d) não sei

**2- De que maneira você atleta vê o desporto?**

- a) ajuda a trabalhar o nosso corpo e mantê-lo saudável
- b) uma forma energética de se divertir
- c) A competitividade é alta e sufocante
- d) Uma maneira de se desafiar e aceitar as consequências que virão

**3- O desporto pode melhorar a autoconfiança e "prometer" um estilo de vida mais equilibrado (incluindo na área psicológica)?**

- a) sim
- b) não
- c) depende
- d) não sei

**4- Os problemas a nível psicológico como a depressão e ansiedade podem ser mais "limitantes" e/ou debilitantes do que uma lesão física ?**

- a) muitas vezes
- b) poucas vezes
- c) raríssimas vezes
- d) talvez

**5- Grande parte das pessoas e clubes, de diversas modalidades, não abordam questões de saúde mental. Para muitos, esse assunto é bastante menosprezado. Para você, qual o grau de importância da saúde mental?**



Poder Executivo  
Ministério da Educação  
Universidade Federal do Amazonas  
Faculdade de Educação Física e Fisioterapia – FEFF



- a) A saúde mental é de extrema importância no esporte
- b) Depende. Se o indivíduo souber se controlar, consegue viver.
- c) pouco importante
- d) irrelevante

**6- A saúde mental pode interferir no desempenho do atleta?**

- a) sim
- b) não
- c) depende

**7- Um atleta que pede ajuda a respeito da manutenção de sua saúde mental deve ser rotulado/denominado como um “derrotado/ incapaz” ou como um “corajoso/prudente”?**

- a) Derrotado/Incapaz
- b) Corajoso/ prudente

**8- No “universo” de boa parte dos atletas, ganhar a qualquer custo supera a necessidade de manter o equilíbrio entre mente, corpo e espírito. O que você acha sobre?**

- a) concordo
- b) discordo
- c) não sei

**9-Sobre a saúde mental durante o período de preparação e após as competições.**

Some os números das alternativas que considera correto.

- (5) A saúde mental pode interferir levando em consideração as emoções positivas e negativas
- (10) a saúde mental não interfere pois a área física e a área psíquica são distintas e não envolvem uma relação direta
- (15) vai depender da maneira de “ser” desse atleta
- (20) Interfere diretamente na vida do atleta

**SOMA:**

---