

DESAFIOS FISIOLÓGICOS, PSICOLÓGICOS E SOCIAIS ENFRENTADOS POR ATLETAS DE COMBATE NO CICLO PRÉ- COMPETIÇÃO

PHYSIOLOGICAL, PSYCHOLOGICAL AND SOCIAL CHALLENGES FACED BY COMBAT ATHLETES IN THE PRE- COMPETITION CYCLE

LOPES, Letycia Danielle Dos Anjos¹; **SANTANA**, Tairone Andrade de²; **SILVA**, Tatiane
Vitória Rocha³; **GARCIA**, Vitória Ferreira Da Silva⁴; **SOUZA**, Mayara Caroline da
Costa⁵

RESUMO

No mundo dos esportes de combate existem regras padronizadas e categorias para uma disputa mais justa. A preparação pré-competição nas modalidades esportivas de combate exige muito dos lutadores, por isso são usadas estratégias para que o competidor se enquadre na categoria correta, estratégias essas que causam um impacto desafiador nos âmbitos fisiológicos, psicológicos e sociais na vida do atleta. Assim, objetiva-se neste estudo verificar os desafios fisiológicos, psicológicos e sociais enfrentados por atletas de combate no ciclo pré competição. Para tanto, este estudo, de caráter descritivo e com abordagem transversal, selecionou 30 homens com idade entre 18 e 50 anos, atletas de esporte de combate com experiência de 1 a 10 anos. Todos responderam um questionário disponibilizado através de um link via *Google Forms*. O questionário teve como objetivo coletar informações sobre como os atletas se sentiam em relação ao período pré-competição. Como resultado, foi constatado que o ciclo pré-competição é um período de desafios para os atletas de lutas, afetando não apenas o desempenho físico, mas também seu bem-estar psicológico e social, causando alterações no humor, estresse, ansiedade, depressão e foco. Os resultados mostram que, apesar das variações individuais, há alterações significativas no humor, estresse e foco dos atletas, com ansiedade e fome afetando diretamente sua saúde e seu desempenho.

Palavras-chaves: Desafios Psicológicos; Desafios Fisiológicos; Desafios Sociais; Atletas de Combate.

ABSTRACT

In the world of combat sports, there are standardized rules and categories for a fairer competition. Pre-competition preparation in combat sports demands a lot from fighters, so strategies are used to ensure that the competitor fits into the correct category. These strategies have a challenging impact on the physiological, psychological and social aspects of the athlete's life. Thus, the objective of this study is to verify the physiological, psychological and social challenges faced by combat athletes in the pre-competition cycle. To this end, this descriptive study, with a cross-sectional approach, selected 30 men between the ages of 18 and 50, combat sports athletes with 1 to 10 years of experience. All of them answered a questionnaire made available through a link via Google Forms. The questionnaire aimed to collect information on how the athletes felt about the pre-competition period. The results show that the pre-competition cycle is a challenging period for combat athletes, affecting not only their physical performance but also their psychological and social well-being, causing changes in mood, stress, anxiety, depression and focus. The results show that, despite individual variations, there are significant changes in athletes' mood, stress and focus, with anxiety and hunger directly affecting their health and performance.

Keywords: Psychological Challenges; Physiological Challenges.; Social Challenges; Combat Athletes.

¹ Graduanda em Educação Física. (Letycia Danielle dos Anjos Lopes. Educação Física. letycialopes71@gmail.com)

² Graduando em Educação Física. (Tairone Andrade de Santana. Educação Física. taironeandrade01@gmail.com)

³ Graduanda em Educação Física. (Tatiane Vitória da Silva. Educação Física. tativotoria1rocha@gmail.com)

⁴ Graduanda em Educação Física. (Vitória Ferreira da Silva. Educação Física. vitoriaferr@soutlook.com)

⁵ Mestrado em Educação Física pela Universidade de Brasília. (Mayara Caroline da Costa Souza. Educação Física. mayara.souza@facunicamps.edu.br)

1. INTRODUÇÃO

O esporte faz parte da história da humanidade desde a pré-história, quando atividades como natação, lutas e corridas eram praticadas inicialmente para a sobrevivência. Com o passar do tempo, o esporte sofreu várias modificações e essas atividades se transformaram em competições, em que vencer ou perder tornou-se o foco principal. Em 1850 a.C., na necrópole de Beni-Hassan, no Egito, foi descoberto um mural que retrata figuras praticando lutas com diversos movimentos. Esse achado comprova que a prática esportiva existe há mais de 4.000 anos e com o passar dos anos foi se tornando uma prática esportiva formalizada (DUARTE, 2019).

Dito isso, o esporte é marcado por regras padronizadas, supervisão de organizações oficiais, federações, fiscalizações e um sistema de aprendizado formal que se torna mais complexo ao longo do tempo (BARBANTI, 2006). Além disso, é classificado em duas categorias: coletivos e individuais (DUARTE, 2019). Nos esportes coletivos, duas equipes competem entre si para vencer, como no futebol, vôlei e basquete, já os esportes individuais envolvem a competição entre dois atletas rivais, que dependem exclusivamente de seu próprio esforço para a vitória, como no tênis, badminton e lutas (SOUZA *et al.*, 2022).

Embora sejam considerados sinônimos, lutas, artes marciais e esportes de combate possuem características e conceitos distintos. Artes marciais teve sua origem no oriente e ganharam força no ocidente e consiste em um conjunto de técnicas baseadas em tradições e honra e que era usado para defesa de território durante guerras (MAZZONI; JUNIOR, 2011). Em contrapartida, lutas costumam ser vistas como práticas violentas e conflituosas, sem respeito por tradições ou fins éticos, visto como algo desvantajoso (FRANCHINI; DEL VECCHIO, 2011).

Já o conceito de esporte de combate se difere bastante dos outros termos, abrangendo modalidades regulamentadas, reconhecidas por federações, com regras e punições, voltadas para fins competitivos e que são realizadas em tatames, ringues e octógonos (FRANCHINI; DEL VECCHIO, 2011). A Modalidade de Esporte de Combate (MEC) teve suas origens na Grécia Antiga e ganhou destaque no final do século XIX, especialmente com sua inclusão nos Jogos Olímpicos (SECOTTE; DIONISIO, 2019).

Portanto, considera-se uma MEC qualquer esporte que envolva uma disputa entre dois atletas, em que um deve vencer e o outro perder, seja por desclassificação, vitória, pontos, abandono, nocaute ou desistência. Exemplos incluem boxe, jiu-jitsu, taekwondo, kickboxing, kunfu, karatê e wrestling, cada uma com suas regras e sistemas de pontuação, mas todas com

desafios que se assemelham na pré-competição que o atleta precisa enfrentar para alcançar a categoria adequada, e assim alcançar o sucesso na luta, sendo eles: psicológicos, fisiológicos e sociais (LOURENÇO *et al.*, 2021). Os esportes de combate são organizados em competições com categorias baseadas em peso, idade, experiência e faixas. No boxe, por exemplo, há divisões de peso ajustadas para diferentes faixas etárias: Infantil, Cadete, Juvenil e Adulto, para ambos os sexos. O esporte possui duas modalidades principais: olímpica (elite) e profissional, que diferem em regras e na organização das competições. (CBBOXE, 2024; SOLTERMANN, 2009).

Por outro lado, modalidades como karatê, jiu-jitsu e judô utilizam um sistema adicional de graduação: as faixas. Essas faixas, de diferentes cores, representam os níveis de habilidade e experiência dos atletas, variando conforme o sistema adotado em cada modalidade. Essas categorias têm como objetivo regularizar os combates em âmbitos estadual, regional, nacional e internacional, assegurando que as disputas sejam realizadas de forma justa e equilibrada, evitando desvantagens decorrentes de diferenças significativas de experiência, e peso (CAZETTO, 2011). Além disso, as divisões são padronizadas para facilitar a participação em competições de diferentes níveis e garantir a uniformidade nas disputas, das mais diversas modalidades de Combate (CAZETTO, 2011; TURELLI, F.C 2008).

Uma das estratégias mais utilizadas durante o período pré-competição é a Perda Rápida de Peso (PRP), especialmente em modalidades que exigem pesagens frequentes, como os esportes de combate. Ela é caracterizada pela redução significativa de peso corporal, que pode variar entre 2% e 10% (CARDOSO, 2019). Essa perda de peso ocorre em um curto período, geralmente de poucos dias a semanas antes da pesagem final oficial e tem como intuito ganhar alguma vantagem sobre o adversário (LIMA, 2013). Porém, essa prática coloca a saúde do atleta em risco e causa uma diminuição no desempenho esportivo, afetando sua vida profissional e pessoal (SANTOS *et al.*, 2023).

Para uma rápida perda de peso, são usadas estratégias como dietas rigorosas, exercícios intensos, sudorese forçada através de desidratação a até mesmo uso de medicamentos, como diuréticos e laxantes (NOGUEIRA, 2022). Essas práticas podem levar a desordens fisiológicas agudas e crônicas, incluindo desequilíbrios hormonais, queda nos níveis de proteínas, déficits cognitivos, alterações metabólicas, problemas cardíacos, câibras, exaustão, diminuição da função renal, isolamento social, depressão, ansiedade, náuseas e dores de cabeça (LIMA, 2013).

Apesar das alterações fisiológicas, o psicológico e social também é afetado durante o período de pré-competição, impactando na saúde mental e emocional dos atletas. Mudanças no humor e aumento da ansiedade são muitas vezes causadas por estresse devido aos treinamentos intensos, pressão pela vitória e estratégias pré-competição para diminuição de peso, o que

reflete o estado emocional, corporal e comportamental, prejudicando a execução de tarefas e concentração durante as competições (HALL; LANE, 2001).

Além disso, diante dessas mudanças que ocorrem durante o ciclo pré-competição, acontece o aumento da raiva, fadiga, tensão, diminuição do vigor e ansiedade, que é uma das alterações psicológicas que mais impactam negativamente na performance do atleta, causando prejuízos internos e externos, como conflito com treinador e colegas de competição, isolamento social de amigos e familiares e baixo rendimento durante as competições, causando uma sensação de inferioridade e impotência (CALOMENI *et al.*, 2014).

Portanto, o objetivo desse estudo é verificar os desafios fisiológicos, psicológicos e sociais enfrentados por atletas de combate no ciclo pré-competitivo.

2. METODOLOGIA

2.1. Tipo de estudo

O estudo realizado consistiu em uma pesquisa de caráter descritivo, quantitativo e com abordagem transversal.

2.2. Desenho do estudo

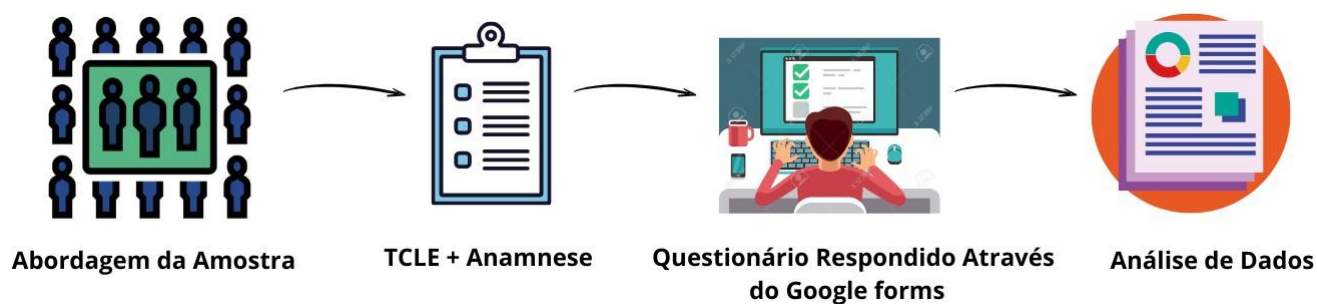
O desenvolvimento deste estudo contou com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), no qual estava especificado o objetivo do trabalho, foi utilizada a anamnese e um questionário estruturado, disponibilizado na plataforma *Google Forms* durante 15 dias. O questionário foi feito com perguntas relacionadas a vivências e experiências no período de pré-competição. Os participantes foram convidados digitalmente e responderam a perguntas em formato de múltipla escolha. O convite para a participação na pesquisa foi feito individualmente, através de redes sociais como WhatsApp, Instagram e outras, destinado a atletas de diferentes modalidades de MEC que estão envolvidos em competições de suas respectivas categorias.

2.3. População e amostra

O presente estudo foi realizado com 30 atletas de esporte de combate do sexo masculino, com idade entre 18 e 50 anos, mais de 1 ano de treinamento e participação em 3 ou mais competições.

2.4. Procedimentos

A amostra foi constituída por um questionário disponibilizado por um link convidativo no *Google Forms*, em seguida foi preenchido o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido a análise das coletas de dados das perguntas respondidas que levaram ao resultado desse estudo.



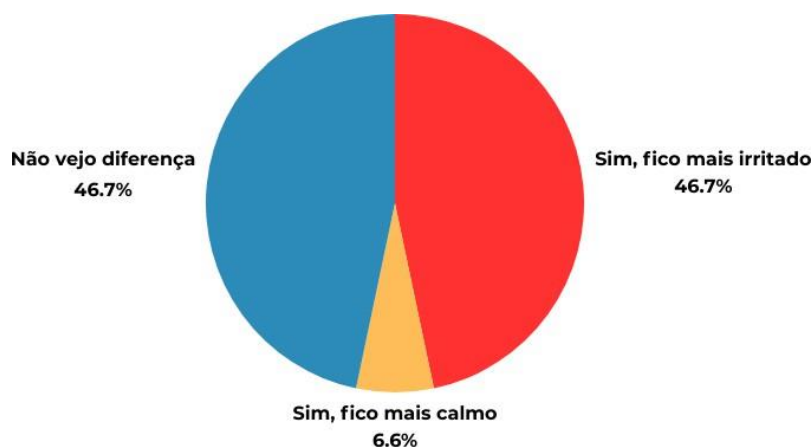
2.5. Análise de dados

Os dados foram analisados a partir da planilha do Excel, usando os gráficos, a média, porcentagem e o desvio padrão como parâmetros para o resultado.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foram avaliados 30 atletas de esportes de combate, com uma média de idade de $32,37 \pm 9,02$ anos, os quais possuem, no mínimo, 1 ano de experiência competitiva. A média de tempo de treinamento foi de $7,06 \pm 3,15$ anos, e o número médio de competições realizadas foi de $8,3 \pm 2,36$. Os atletas competem em eventos de nível estadual, regional ou nacional. Os atletas também possuem outras profissões além de lutadores, entre elas: professor de lutas, fisioterapeuta, engenheiro civil, comerciante, entre outras. Com base no questionário, obtivemos os seguintes resultados.

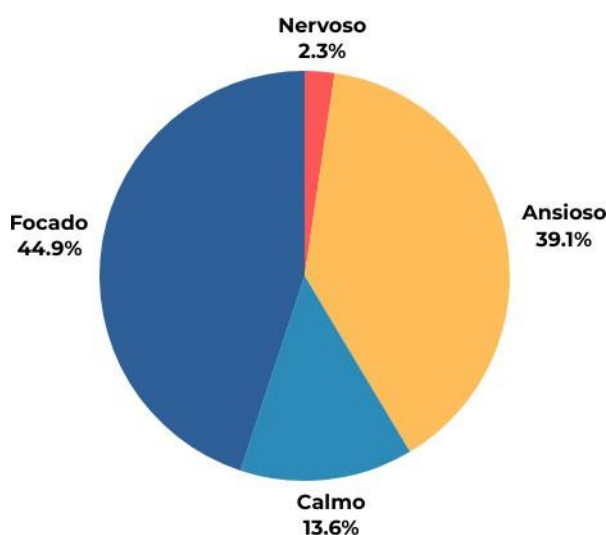
Gráfico 1 - Você percebe alguma alteração no seu humor durante o período pré-competição?



Fonte: elaboração própria.

Na pergunta se há alteração do humor durante o período pré-competição, 46,7% negam que há alteração do humor e 46,7% concordaram que se sente mais irritado e 6,6% que fica mais calmo, como é mostrado no gráfico 1, corroborando com o que apresentou De Abreu *et al.* (2015), ao investigar as estratégias para redução de peso no período pré-competição e seus impactos em atletas de luta olímpica, resultando em 51,7% dos atletas afirmando que não há alteração neste período.

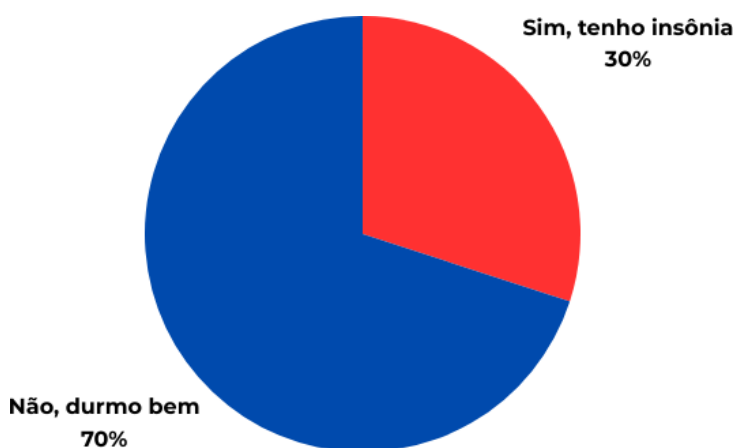
Gráfico 2 - No período pré-competição, como você costuma se sentir?



Fonte: elaboração própria.

Com base nos resultados obtidos no gráfico 2, os atletas ficam mais ansiosos do que nervosos no ciclo pré-competição. Eles conseguem se manter calmos, porém, o nível de foco e autoconfiança é mais elevado. Na pesquisa de Schopchaki, Schopchaki e Wachholz (2021), foram verificados os níveis dos sintomas pré-competição por uma lista de sintomas de estresse de uma equipe de karatê. A partir dos dados coletados, observou-se que a equipe apresentou um nível mais elevado de ansiedade no primeiro ano, porém, no segundo ano, os dados revelaram um aumento na confiança em relação ao estado físico e mental dos atletas. Essas observações vão ao encontro do presente estudo, em que os atletas também ficam ansiosos no ciclo pré-competição, contudo, o nível de foco e autoconfiança é mais elevado.

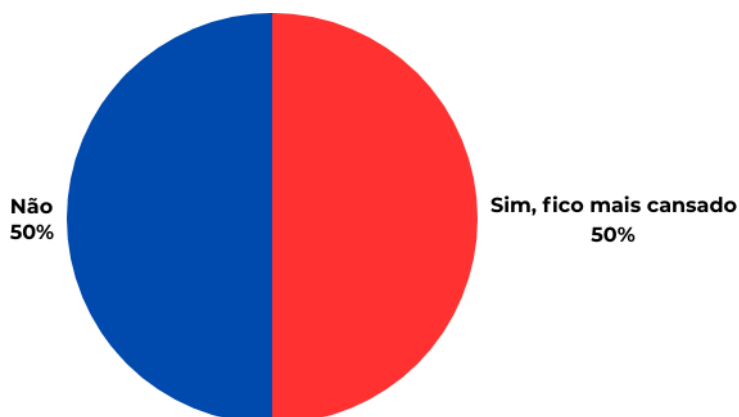
Gráfico 3 - Durante o período pré-competição, você tem dificuldade para dormir?



Fonte: elaboração própria.

Os resultados alcançados demonstram que 70% dos atletas não têm dificuldade para dormir, corroborando com o estudo de Romyn *et al.* (2015), no qual foi avaliada a qualidade e a quantidade do sono, assim como os níveis de ansiedade, durante uma semana de treinamento de 7 dias e em um torneio competitivo de 7 dias, no qual não foram encontradas diferenças entre as duas condições nas avaliações de sonolência ao dormir ou ao acordar, assim como os dados obtidos desse estudo.

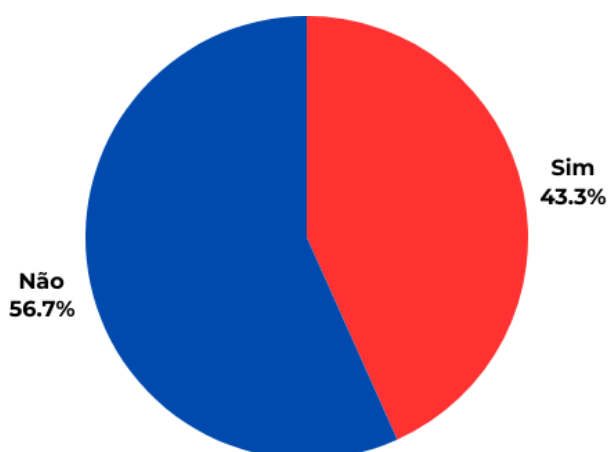
Gráfico 4 - No período pré-competição, você percebe mudanças no seu desempenho durante os treinamentos?



Fonte: elaboração própria.

Devido aos métodos que são utilizados na pré-competição, como a rápida perda de peso, o desempenho dos lutadores pode ter uma limitação, assim como foi relatado no questionário, no qual 50% dos entrevistados confirmaram que sentem limitação no desempenho, concordando com a pesquisa de De Oliveira Pinto, Möller e Alves (2019), na qual foram avaliadas as condutas de perda de peso pré-competição em atletas de jovens atletas de judô. Neste estudo, 53% relataram sentir diminuição no desempenho esportivo.

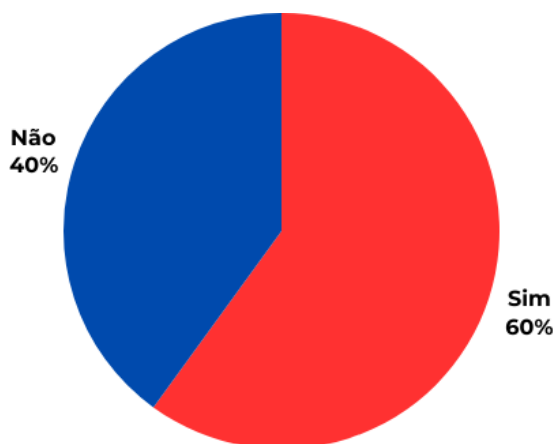
Gráfico 5 - Durante o período pré-competição, você se torna menos sociável?



Fonte: elaboração própria.

De acordo com as respostas, 56,7% dos atletas discordaram que se tornam menos sociáveis, mas 43,3% concordaram com a falta de socialização. Durante o período pré-competição, o convívio social pode ser desafiador por conta de diversos fatores, como a falta de alimentação correta, desidratação e os sintomas de estresse, como é citado no artigo de Camilo (2019), no qual foi estudado as versões dos atletas de lutas durante as fases de preparação para o combate. Foi visto que a maior parte dos atletas preferiam se afastar de suas famílias nesse período, uma vez que o 'mau humor' predominava. Porém, ao contrário do estudo citado, o questionário da presente pesquisa evidenciou que 56,7% dos lutadores continuam estáveis, não menos sociáveis.

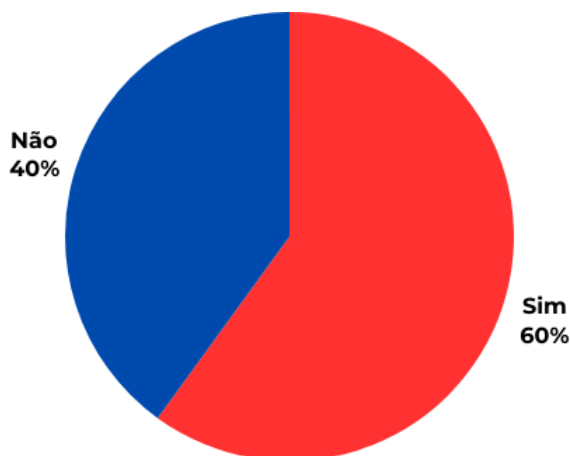
Gráfico 6 - Você sente mais fome ou apetite durante o período pré-competição?



Fonte: elaboração própria.

Neste estudo foi verificado que os atletas sentem mais fome no período pré-competição, em razão das técnicas utilizadas para atingir o peso ideal para a competição, como abdicar da própria alimentação por longos períodos e a desidratação, estando suscetíveis a desencadear transtornos alimentares como visto no estudo de Coufalová *et al.* (2013), no qual foram avaliados atletas de diferentes modalidades de esportes de combate e a redução de peso pré-competição, em que constataram uma prevalência de cerca de 43% para comportamentos de risco associados a transtornos alimentares.

Gráfico 7 - No período pré-competição, você se sente mentalmente esgotado?



Fonte: elaboração própria.

Foi perguntado aos entrevistados se durante o período pré-competição eles se sentem mentalmente esgotados, e 60% responderam que sim. Isso se dá devido à perda abrupta de massa corporal que pode impactar a saúde mental do atleta, resultando em dificuldades de concentração, memória e processamento de informações, além de potencialmente levar ao desenvolvimento de distúrbios alimentares, assim como afirma Santos (2018).

Considerando os resultados apresentados, pode-se concluir que o ciclo pré-competição é um período de desafios multifacetados para os atletas de luta, afetando não apenas seu desempenho físico, como também seu bem-estar psicológico e social.

4. CONCLUSÃO

Os resultados evidenciam que, apesar das variações individuais, ocorrem alterações significativas no humor, níveis de estresse e foco. Além disso, aspectos como ansiedade e fome são experiências recorrentes no cotidiano dos atletas, influenciando diretamente sua saúde e seu desempenho.

Fatores como a perda rápida de peso e sobrecarga nos treinos intensificam ainda mais o desgaste físico e mental. Esse cenário pode comprometer não apenas o rendimento esportivo, mas também o bem-estar geral dos atletas, evidenciando a necessidade de um equilíbrio entre a busca pela alta performance e o cuidado com a saúde mental e física.

Ainda que muitos atletas demonstrem confiança e adaptação ao longo do tempo, o esgotamento mental e as implicações do estresse físico e psicológico reforçam a necessidade de acompanhamento multidisciplinar durante esta fase. Estratégias que promovam equilíbrio emocional, qualidade do sono e nutrição adequada podem ser determinantes para minimizar os efeitos negativos e potencializar o desempenho esportivo.

Assim, este estudo amplia a compreensão sobre os desafios e a complexidade do período pré-competição para os atletas de combate, evidenciando a necessidade de pesquisas futuras para explorar de forma mais aprofundada as mudanças que ocorrem nesse período, buscando mitigar os impactos recorrentes nessa fase, e desenvolvendo práticas mais saudáveis e sustentáveis no contexto dos esportes de combate.

5. REFERÊNCIAS

BARBANTI, Valdir. **O que é esporte?** Revista brasileira de atividade física & saúde, v. 11, n. 1, p. 54-58, 2006.

CALOMENI, Mauricio Rocha et al. **Influência do estresse pré-competitivo no desempenho de lutadores.** Biológicas & Saúde, v. 4, n. 15, 2014.

CAMILO, Juliana Aparecida. **Versões de atletas de mixed martial arts nas fases de preparação para um combate.** Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/FgrBKLNyDgXWwT385FH94Jz/?lang=pt#.>> Acesso em: 10 nov. 2024.

CARDOSO, Márdio Vinicius. **Efeitos associados à perda rápida de peso em atletas de artes marciais.** 2019. Tese (Especialista em Fisioterapia Esportiva) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2019.

CAZETTO, F.F. **As faixas nas lutas e nas artes marciais no contexto da escola: um relato de experiência sobre a problemática das graduações.** 2011, Revista Digital. Disponível em: <https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes>> Acesso: 27 nov. 2024.

CONDEFERAÇÃO BRASILEIRA DE BOXE, 2018. Disponível em: <https://cbboxe.org.br/tag/boxe-categorias-brasileiro-de-boxe/>> Acesso: 17 nov. 2024.

COUFALOVA, Klara *et al.* **Body weight reduction in combat sports.** Archives of Budo, v.

9, n. 4, p.267-272, 2013.

DE ABREU, Ewerton Sousa *et al.* **Estratégias para perda de peso no período pré-competitivo e suas repercussões em atletas de luta olímpica.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 9, n. 50, p. 137-143, 2015.

DE OLIVEIRA PINTO, Hyago Furtado; MÖLLER, Gabriella Berwig; ALVES, Fernanda Donner. **Avaliação de condutas para perda de peso pré-competição de jovens atletas de Judô.** RBNE- Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 13, n. 82, p. 848-853, 2019.

DUARTE, Orlando. **História dos esportes.** Senac, 2019.

FRANCHINI, Emerson; DEL VECCHIO, Fabrício. **Estudos em modalidades esportivas de combate: estudo da arte.** Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v.25, p.67-81, dez. 2011.

HALL, C. J.; LANE, A. M. **Effects of rapid weight loss on mood and performance among amateurs boxers.** British Journal of Sports Medicine, Loughborough, v. 35, p. 390-395, 2001.

LIMA, Leandro de Lorenço; HIRABARA, Sandro Massao. **Efeitos da perda rápida de peso em atletas de combate.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Florianópolis, v. 35, n. 1, p. 245-260, jan./mar. 2013.

LOURENÇO, Lelio Moura; MENDES, Felipe Almeida Dias; STROPPIA, Thiago Virgílio da Silva; GOMES, Daniel Alexandre Gouvêa. **Percepção das lutas e Artes marciais em relação à violência e agressividade.** Estudos contemporâneos sobre violência e agressividade humana, 2021.

MAZZONI; JUNIOR, **Lutas: da pré-história à pós-modernidade.** Disponível em: https://www.gpuf.fe.usp.br/teses/agenda_2011_04.pdf> Acesso em: 27 nov. 24

NOGUEIRA, Marina Vinco. **Estratégias para perda de peso pré-competição em atletas de combate.** 2022. Tese (bacharel em nutrição) - Universidade Vila Velha, Vila Velha, 2022.

ROMYN, Georgia *et al.* **Sleep, anxiety and electronic device use by athletes in the training and competition environments.** European journal of sport science, v. 16, n. 3, p. 301-308, 2016.

SANTOS, Barbara *et al.* **A desidratação como estratégia para rápida perda de peso em praticantes de luta.** Research, Society and Development, v. 12, n. 13, e70121344269, 2023.

SANTOS, Haony Oliveira. **Disfunções psicológicas em atletas de judô e jiu-jitsu em temporada pré- competitiva na cidade de Manaus.** Tese (bacharel em treinamento esportivo) Universidade Federal do Amazonas, Manaus, UFAM, 2018.

SCHOPCHAKI, Thainan Foscarini; SCHOPCHAKI, Thawana Foscarini; WACHHOLZ, Luana Bertamoni. **Perfil dos níveis de ansiedade, qualidade do sono e consumo alimentar em atletas de karatê em período de treinamento e pré-competição.** RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 15, n. 91, p. 101-112, 2021.

SECOTTE, Guilherme; DIONISIO, Gustavo Henrique. **O prazer nas modalidades esportivas de combate: a pulsão de morte e a experiência do espectador.** Psicologia em Revista, Belo Horizonte, v. 25, n. 2, p. 458-475, ago. 2019

SOLTERMANN, Lucas
História do boxe como esporte moderno / Lucas
Soltermann. - Rio Claro: [s.n.], 2009 40
f.: il., figs., tabs.

SOUZA, Matheus Augusto *et al.* **Modalidades esportivas individuais e Coletivas no ambiente escolar.** Revista Biomotriz, Cruz Alta, v. 16, n. 1, p. 277-290. 2022.

TURELLI, F.C. Corpo, domínio de si, educação: sobre a pedagogia das lutas corporais. 2008. 126f. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Educação, Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis. 2008.

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO

Declaro por meio deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que fui adequadamente informado sobre a pesquisa e coleta de dados, realizada pelos graduandos do curso de Educação Física, da Faculdade Unida de Campinas, que tem como tema: “Desafios, Fisiológicos, psicológicos e sociais enfrentados por atletas de combate no ciclo pré-competição”. O objetivo desta pesquisa é coletar informações sobre as percepções dos atletas em relação ao período pré-competição. Para isso, foi elaborado um questionário com perguntas voltadas a esclarecer possíveis mudanças emocionais, físicas ou psicológicas vivenciadas nesse período. Eu

portador do CPF nº:

Autorizo a utilização das respostas obtidas no questionário para os fins propostos nesta pesquisa.

Assinatura do participante

APÊNDICE B - QUESTIONÁRIO

E-mail:

.

Nome Completo:

.

Idade:

Marcar apenas um oval.

☐

18 a 29

☐

30 a 49

☐

50 ou mais

A quanto tempo você treina?

Marcar apenas um oval.

☐

1 a 3 anos

☐

4 a 9 anos

☐

10 anos ou mais

Quantas competições você já realizou?

Marcar apenas um oval.

☐

3 a 5

☐

5 a 10

☐

10 anos ou mais....

Você exerce alguma outra profissão além de ser atleta? Se sim, qual sua área de atuação?

.

Você percebe alguma alteração no seu humor durante o período pré- competição?

Marcar apenas um oval.

☐

Sim, fico mais irritado

☐

Não, não vejo diferença

☐

Sim, fico mais calmo

No período pré-competição, como você costuma se sentir?

Marque todas que se aplicam.

☐ Nervoso ☐ Ansioso ☐ Calmo ☐ Focado

Durante o período pré-competição, você tem dificuldades para dormir?

Marcar apenas um oval.

☐ Sim, tenho insônia ☐ Não, durmo bem

No período pré-competição, você percebe mudanças no seu desempenho durante os treinamentos?

Marcar apenas um oval.

☐ Sim, fico mais cansado ☐ Não ☐ Sim

O período pré-competição afeta sua concentração em tarefas do dia a

dia? Marcar apenas um oval.

☐ Sim ☐ Não

Durante o período pré-competição, você se torna menos sociável?

Marcar apenas um oval.

☐ Sim ☐ Não

Você sente mais fome ou apetite durante o período pré-competição?

Marcar apenas um oval.

☐ Sim, sinto mais fome ☐ Não, sinto pouca fome
☐ Sim, um pouco mais de fome ☐ Não

No período pré-competição, você se sente mentalmente esgotado?

Marcar apenas um oval.

☐ Sim ☐ Não

