

EMOÇÕES EM ATLETAS DE FISCULTURISMO: UM ESTUDO A BASE DA PERCEPÇÃO

Mike Sampaio

Universidade Guarulhos – UNG, Guarulhos, São Paulo

Fernanda Regina Pires

Universidade Guarulhos – UNG, Guarulhos, São Paulo / Universidade Federal de São Paulo Unifesp, Guarulhos, São Paulo

Bruno Allan Teixeira da Silva

Universidade Guarulhos - UNG/ Faculdade Piaget – Brasil / Pós-Graduação em Educação Física Universidade São Judas Tadeu

RESUMO: o fisiculturismo é uma prática esportiva em que o atleta precisa aprender a lidar com as pressões ligadas ao treinamento, a alimentação e a rotina competitiva. Os fatores emocionais podem estabelecer relações profundas com os motivacionais, formando uma sinergia de aspectos psicológicos para se alcançar o desempenho. Emoções como raiva, tristeza, alegria, medo, desgosto e surpresa fazem parte dos vários momentos da prática esportiva, mas compreender as suas emoções pode auxiliar o atleta e o seu treinador alcançarem melhores resultados em competições, regionais, nacionais e internacionais. **Objetivo:** o objetivo deste estudo foi compreender as emoções durante a fase de pré-competição (PC) em atletas de fisiculturismo. **Método:** trata-se de um estudo qualitativo de caráter descritivo – exploratório, em que a amostra foi composta por 4 atletas de fisiculturismo federados, sendo 3 atletas do sexo masculino e 1 do sexo feminino. Os sujeitos responderam um questionário com uma questão aberta sendo: “Conte-me quais emoções você sente na fase PC na prática do fisiculturismo.” Os dados receberam o tratamento de análise de conteúdo. **Resultado:** foram identificadas as seguintes categorias: 1º Estresse, ansiedade na fase PC relacionados a desequilíbrios hormonais por conta da preparação física e alimentar neste período; 2º Alegria e felicidade em relação a percepção da imagem corporal nesta fase, os sujeitos alegam que se sentem bem quando observam os resultados alcançados em seu corpo. Consideramos que fatores como estresse e ansiedade podem de alguma forma influenciar o rendimento do atleta. Entretanto, apesar da instabilidade causada pela alimentação e pelo período pré-competitivo PC dos sujeitos entrevistados, verificamos que existem mais emoções positivas ligadas a imagem corporal, e que possivelmente auxiliem o atleta a se manter focado na prova e alcançar o melhor resultado. **Conclusão:** no esporte fisiculturismo é preciso compreender como as emoções podem implicar no rendimento, pois são muitos os fatores que influenciam a performance.

Descritores: Emoções; Educação Física e Treinamento