

**SISTEMA LÍMBICO: COMPORTAMENTOS E EMOÇÕES DE ATLETAS EM
JOGOS E COMPETIÇÕES. REVISÃO**

Marcela Rodrigues de Oliveira¹

Laís Rodrigues Barbosa²

Uander Alves Andrade Filho³

Angélica Ramone Silva Pereira⁴

Wainny Rocha Guimarães Ritter⁵

Resumo

Inicialmente é necessário dizer que o sistema límbico é responsável por regular os processos emocionais. A pressão psicológica pode afetar o desempenho dos atletas em atividades ou exercícios que o mesmo realiza diariamente, esta pressão pode ser causada por diversos fatores como lesões inesperadas, pressão da torcida, perda de competições decisivas em sua carreira, atrasos de salário e cobranças da família. O objetivo deste resumo foi verificar quais emoções e comportamentos são desenvolvidos em atletas durante as competições ou jogos. O método foi realizado da seguinte maneira, primeiramente, foi realizada uma busca de artigos nas seguintes bases de dados: Google Acadêmico, Scielo e Pubmed, utilizando os seguintes descritores: sistema límbico, emoções, atletas, competição, stress. Após a busca foram aplicados os critérios de seleção a seguir, estudos publicados nos idiomas inglês e português, estudos que realizaram intervenção exclusiva com seres humanos, estudo que tivesse analisado as emoções e comportamentos de atletas em jogos e competições. Os resultados dos estudos encontrados mostram que atletas de diversas modalidades apresentam várias emoções e reações como medo,

1, 2, 3, 4. Acadêmicos do curso de Educação Física do Centro Universitário de Mineiros

5. Mestre, docente dos cursos de Educação Física e Psicologia do Centro Universitário de Mineiros-UNIFIMES, Acadêmica do curso de Medicina da UNIFIMES. Doutoranda do Programa de Pós-graduação Stricto Sensu da Universidade Católica de Brasília-UCB. wainny@unifimes.edu.br

ansiedade e estresse causando dilatação das pupilas, diminuição da produção de saliva, tensão dos músculos, taquicardia, dificuldades em tomar decisões (WEIS, et al. 2011). Estas reações podem atrapalhar a percepção dos detalhes que o cercam, e isto faz com que os mesmos se sintam esgotados fisicamente. Segundo o estudioso Roman (2003), pensamentos como “Não posso errar”, “Preciso ganhar”, “Se eu perder minha família ira se envergonhar”, entre outros nesse sentido, aumentam o nível de ansiedade e estresse antes, durante e após a competição. Por meio das literaturas revisadas, pode se observar que durante as diversas competições, os atletas, muitas das vezes não conseguem obter os resultados almejados, pelo fato de que o processo emocional tem forte influência sobre o comportamento dos atletas, o que prejudica os resultados. É importante salientar que, mesmo os atletas de elite, que são submetidos a treinamentos intensos e de longa duração o acompanhamento psicológico é necessário, para que as emoções sejam controladas durante o período de competições.

Palavras-chave: Ansiedade. Atleta. Comportamento. Emoções. Sistema Límbico.