Zonas individuais de funcionamento ótimo (IZOF)

Ansiedade pré-competitiva e desempenho esportivo

RESUMO CIENTÍFICO - VERSÃO DE LEITURA EM PORTUGUÊS

Não é o texto integral do artigo. Conteúdo baseado no resumo fornecido pelo periódico.

Autores: Miia Jokela e Yuri L. Hanin
Fonte: Journal of Sports Sciences, 1999, 17(11), páginas 873-887
DOI: 10.1080/026404199365434

O que o estudo investigou

A meta-análise avaliou pressupostos do modelo IZOF: a ideia de que o desempenho pode variar conforme a ansiedade pré-competitiva esteja dentro, perto ou fora da zona ótima individual de cada atleta.

Também analisou a precisão com que atletas recordam e antecipam seus níveis de ansiedade antes da competição.

Método e dimensão da evidência

Foram reunidos 19 estudos publicados entre 1978 e 1997, somando 146 tamanhos de efeito e 6.387 participantes.

Principais resultados relatados

Desempenho dentro versus fora da zona individual: d = +0,44, com 41 tamanhos de efeito e 3.175 participantes. Em média, o grupo dentro da zona apresentou desempenho superior.

Precisão da recordação da ansiedade pré-competitiva: correlação ponderada r_w = +0,71 (24 tamanhos de efeito; n = 369).

Precisão da antecipação da ansiedade pré-competitiva: correlação ponderada r_w = +0,69 (81 tamanhos de efeito; n = 2.843).

Interpretação e aplicação responsável

Os achados oferecem apoio quantitativo ao modelo IZOF, mas não demonstram que ajustar a ansiedade cause melhora de desempenho. A intensidade favorável de ativação não é igual para todos.

Na prática, pode ser útil acompanhar individualmente os estados emocionais antes das competições e compará-los com o desempenho ao longo do tempo, sem usar os resultados como diagnóstico ou promessa de performance.

Referência: https://doi.org/10.1080/026404199365434

Documento preparado para a biblioteca Ciência da Respiração - Performar.