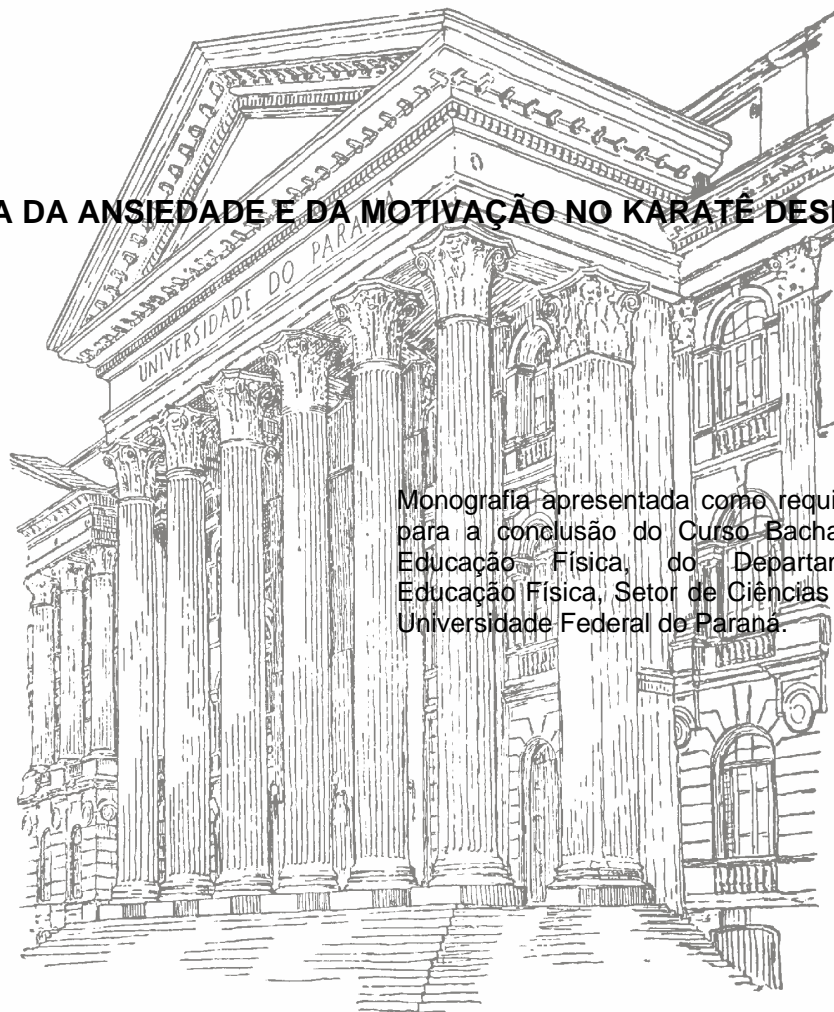


PAULA BEZERRA CORDEIRO

INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE E DA MOTIVAÇÃO NO KARATÊ DESPORTIVO



Monografia apresentada como requisito parcial para a conclusão do Curso Bacharelado em Educação Física, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.

**CURITIBA
2008**

PAULA BEZERRA CORDEIRO

INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE E DA MOTIVAÇÃO NO KARATÊ DESPORTIVO

Monografia apresentada como requisito parcial para a conclusão do Curso Bacharelado em Educação Física, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná. Orientador: Prof. Dr. Sérgio Luiz Carlos dos Santos.

**CURITIBA
2008**

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus em primeiro lugar, porque é graças a Ele que todas as pessoas que citarei a seguir fazem parte da minha vida.

Agradeço, em especial, meu avô Wilson, que não está presente nesse momento tão importante, pois foi ele quem sempre me incentivou com relação aos estudos.

Agradeço a meus pais, Ana Paula e Wladimir, que fizeram eu ser a pessoa que sou hoje. E também a minha família que sempre me ajudou, e foi fundamental na minha vida, principalmente meu primo, Júnior, que tanto me ajudou na conclusão deste trabalho e que sempre esteve ao meu lado nos melhores e nos piores momentos.

Agradeço àqueles que participaram direta e indiretamente do meu trabalho de conclusão de curso, principalmente meu sensei, Edson Capinski, meu “chefe” e amigo, Emerson e meu supervisor de estágio, Bruno.

Agradeço a todos os professores, meu orientador Dr. Sérgio Santos, que contribuíram para minha formação e que me ajudaram nestes quatro anos de curso.

Por último, mas não menos importante, agradeço meus melhores amigos, pela compreensão, pelo apoio e por compartilharem comigo deste momento tão importante.

A todos, meu muito obrigado.

RESUMO

Este trabalho traz um referencial teórico a respeito da psicologia esportiva, em especial teorias sobre ansiedade e motivação. Traz também um breve histórico da modalidade em questão, o Karatê. O objetivo do trabalho é analisar se há uma relação entre níveis de ansiedade e influência da motivação no desempenho de atletas de karatê. Através de uma revisão de literatura pudemos concluir que há uma grande participação de fatores psicológicos na performance desportiva dos atletas, principalmente da ansiedade e da motivação, que foram os objetos de estudo neste trabalho.

Palavras-chave: ansiedade, motivação, karatê.

SUMÁRIO

RESUMO.....	iii
1.0 INTRODUÇÃO.....	2
2.0 REVISÃO DA LITERATURA.....	4
2.1 Histórico do Karatê.....	4
2.1.1 Karatê Desportivo.....	6
2.2 Ansiedade.....	12
2.3 Motivação.....	17
2.4 Fatores Psicológicos Envolvidos no Karatê.....	23
3.0 METODOLOGIA.....	25
4.0 CONCLUSÕES.....	26
REFERÊNCIAS.....	27

1.0 INTRODUÇÃO

Neste estudo será analisada a existência da relação entre motivação e ansiedade no desempenho competitivo do desporto karatê. Por meio de pesquisa concluímos que a ansiedade influencia diretamente no rendimento do atleta levando-o a uma queda de performance durante as competições.

Com base nos resultados encontrados sobre ansiedade e motivação, serão analisados, detalhadamente, se os aspectos motivacionais conseguem fazer com que o baixo rendimento, ocasionado pela ansiedade, melhore através do aumento da motivação. Para isso, iniciaremos com explicações teóricas com o objetivo de familiarizar o leitor com algumas palavras chave e conceitos relevantes para compreensão deste estudo.

É necessário entender a importância da Psicologia do Esporte, tanto na prática de exercícios físicos no dia-a-dia, quanto no desempenho de atletas de alto rendimento, portanto, é preciso entender o que é Psicologia do Esporte. Segundo os autores Weinberg e Goulg, (2001): “a psicologia do esporte e do exercício é o estudo científico de pessoas e seus comportamentos em atividades esportivas e atividades físicas e a aplicação prática desse conhecimento.”

Os estudos que vem sendo realizados nessa área podem seguir dois objetivos, ainda nos apoiando nos estudos de Weinberg e Gould:

O primeiro seria, “entender os efeitos de fatores psicológicos sobre o desempenho físico ou motor de um indivíduo”;

O segundo seria, “entender os efeitos da participação em atividades físicas sobre o desenvolvimento psicológico, a saúde e o bem-estudar”.

Neste trabalho será utilizado como base o primeiro dos dois objetivos citados acima. São diversos os fatores psicológicos que afetam o desempenho físico ou motor de um atleta, assim sendo, neste trabalho levaremos em consideração apenas os efeitos da ansiedade e da motivação.

Começando com conceitos e explicações a respeito do desporto em questão, para que mais adiante consiga se fazer uma melhor relação dos fatores psicológicos e o karatê.

2.0 REVISÃO DA LITERATURA

2.1 HISTÓRICO DO KARATÊ

De acordo com a literatura o karatê surgiu com a iniciativa de um monge budista, conhecido como *Bodhidharma*, de divulgar o budismo pela China, em um mosteiro chamado *Shaolin*. O monge tinha o objetivo de ensinar a prática *Zen* aos monges, porém eram longos períodos de meditação, o que fazia com que muitos dormissem ou até mesmo desmaiassem. Com isso *Bodhidharma* organizou uma série de movimentos trazidos da Índia para fortalecer os monges tanto física quanto psicologicamente. Após a destruição do mosteiro *Shaolin* os monges se dispersaram com o intuito de difundir as práticas *Zens* e as técnicas de luta criadas por *Bodhidharma*. A partir dessa dispersão estas práticas foram levadas da China ao Japão, onde tiveram um grande avanço em *Okinawa*, onde um dos principais nomes ligados ao ocorrido era o Mestre *Gichin Funakoshi*, fundador do estilo Shotokan de karatê, (LUBES, 1991).

No início esta arte marcial era conhecida como Okinawa-Tê, somente mais tarde o nome Karatê-Dô foi dado por Gichin Funakoshi, com o significado de “Caminho das Mãos Vazias”. Esta arte manteve-se secreta por um tempo, devido ao fato de ser proibido praticar qualquer tipo de luta, bem como o uso de armas de fogo e armas brancas na região.

Foi a partir de 1922, quando ao receber o convite do Mestre *Jigoro Kano* (criador do Judô), que Funakoshi fez uma demonstração da *Arte das Mãos Vazias* em uma exposição de Educação Física na ilha de Okinawa e difundiu o Karatê-Dô pelo Japão fazendo divulgações em escolas e universidades (GAERTNER, 1989).

Estima-se que haja, no mundo, cerca de trinta milhões de praticantes, e que 120 países possuam Federações de Karatê, fazendo com que surgissem vários estilos da modalidade. No Japão podemos identificar quinze ou vinte escolas com diferentes estilos; dessas escolas somente quatro são reconhecidas pela WKF- World Karatê Federation (entidade oficial que regulamenta o Karatê perante o COI),

irei citar três estilos dentre os quatro oficiais, pois um deles é praticado somente no Japão.

O estilo Shotokan, fundado pelo mestre Gichin Funakoshi, é o mais difundido na Europa, agrupando cerca de setenta por cento dos praticantes de karatê fora do Japão. O lema deste estilo é “força, velocidade e endurance”, é uma técnica baseada no trabalho a longa distância e em contração de movimento.

O estilo Goju Ryu, fundado por Chojun Miyagi, é praticado no Japão e na América, e é caracterizado pela proximidade durante o combate.

O estilo Wado Ryu, fundado por Hironori Otsuka, combina o impacto do Shotokan com técnicas de torção, projeção e esquiva originárias do Ju-Jutsu (precursor do Jiu-Jitsu).

O Karatê-do, melhora a saúde física e mental, a capacidade de raciocínio, a flexibilidade, o reflexo, a auto estima e o auto controle, fazendo com que seu praticante encontre perfeita harmonia entre mente e corpo, descobrindo suas potencialidades e tornando-se seguro e confiante.

O karatê surgiu como forma de defesa pessoal, logo que se baniu o uso de armas no Japão, hoje em dia existem diversas maneiras e objetivos dentro do karatê. Há o karatê competitivo; o karatê como defesa pessoal; e como bem estar, como atividade física. Dentro do karatê de competição, existe o kumitê, que é a luta propriamente dita e o kata, basicamente. Sua forma tradicional de luta e suas respectivas regras limitam algumas técnicas garantindo com isto a segurança e integridade física dos praticantes uma vez que se trata independente de qualquer coisa, uma atividade de luta.

2.1.1 KARATÊ DESPORTIVO

O karatê pode ser praticado como desporto competitivo, mesmo sem possuir o status de esporte olímpico, vale lembrar que o karatê é considerado como modalidade olímpica, reconhecida pelo COI em 1999, por estar de acordo com a Carta Olímpica. Hoje o Karatê já faz parte dos eventos continentais (pan, europeu, etc) e espera-se a inclusão definitiva na próxima olimpíada. A competição pode ser de Kumitê ou de Kata, individual ou por equipes.

No kumitê os oponentes enfrentam-se por um tempo que pode variar de dois a cinco minutos; os pontos são concedidos tanto pelas técnicas quanto pela área de contato. É obrigatório o uso de luvas, protetor bucal e caneleiras com protetores de peito de pé, sendo permitido o uso de protetores de seio e de órgãos genitais. Cada competidor deverá estar usando kimono branco e aparatos (luvas, faixas, etc,) vermelhos ou azuis, sendo que cada atleta será avisado pela organização qual será a sua cor. A competição é coordenada por um árbitro central, três árbitros auxiliares e mesários. A área de combate é definida de acordo com a categoria. A pontuação que está de acordo com a tabela da Confederação Brasileira de Karatê (CBK) é a seguinte:

- Ippon (um ponto): soco na área do abdômen, do rosto ou do peito;
- Nihon (dois pontos): soco ou chute na área das costas; chute na área do abdome ou do peito, independentemente do oponente estar caído ou não; seqüência pontuável em que o oponente seja atingido com, pelo menos, dois socos, na área do abdome e/ou do peito e/ou do rosto; seqüência pontuável em que o oponente perca o equilíbrio (por si só, ou após receber uma técnica de varredura ou projeção), e seja atingido, logo em seguida, com um golpe pontuável (exceto chute na cabeça), desde que esteja caindo ou de costas.
- Sanbon (três pontos): chute na cabeça, com contato controlado (ou, dependendo da categoria em disputa, com aproximação de 5cm a 10cm, desde que o oponente não esboce reação), independentemente do oponente estar caído ou não; derrubar o oponente com técnica de varredura ou projeção e, num intervalo de

até 3 segundos, aplicar uma técnica pontuável (exceto chute na região do abdome), desde que o oponente esteja completamente caído, sem chances de contra-atacar.

Os atletas são separados por sexo, graduação, categoria de peso e faixa etária. Quanto à graduação são duas categorias, a nível nacional, categoria A (acima da faixa roxa) e categoria B (até a faixa verde). As divisões etárias são feitas da seguinte maneira:

- Adultos masculino e feminino - a partir de 21 anos;
- Junior masculino e feminino - 18 a 20 anos;
- Juvenil masculino e feminino - 16 e 17 anos;
- Infante - Juvenil masculino e feminino - 14 e 15 anos;
- Infantil masculino e feminino - 12 e 13 anos;
- Pré-Infantil masculino e feminino - 10 e 11 anos;
- Mirim masculino e feminino - 08 e 09 anos;
- Pré- Mirim masculino e feminino - 06 e 07 anos.

Já a divisão das categorias por peso é feitas conforme descrito abaixo:

ADULTO MASCULINO: a partir de 21 anos

- Pena - 60 kg
- Leve - 65 kg
- Meio Médio - 70 kg
- Médio- 75 kg
- Meio – Pesado - 80 kg
- Pesado- + 80 kg

ADULTO FEMININO: a partir de 21 anos.

- Leve - 53 kg
- Médio - 60 kg
- Pesado- + 60 kg

JÚNIOR MASCULINO: 18 a 20 anos.

- Pena - 60 kg.
- Leve - 65 kg
- Meio Médio- 70 kg
- Médio- 75 kg
- Meio-Pesado- 80 kg
- Pesado- + 80 kg

JÚNIOR FEMININO: 18 a 20 anos.

- Leve - 53 kg
- Médio - 60 kg
- Pesado- + 60 kg

JUVENIL MASCULINO: 16 e 17 anos

- Pena - 55 kg.
- Leve - 60 kg
- Meio Médio- 65 kg
- Médio- 70 kg
- Meio-Pesado- 75 kg
- Pesado- + 75 kg

JUVENIL FEMININO: 16 e 17 anos.

- Leve - 53 kg
- Médio - 60 kg

- Pesado + 60 kg

INFANTO-JUVENIL: 14 e 15 anos - (masculino e feminino)

- Pena - 40 kg.
- Leve - 45 kg
- Médio - 50 kg
- Meio-Pesado- 55 kg
- Pesado- + 55 kg

INFANTIL: 12 e 13 anos - (masculino e feminino):

- Pena - 35 kg.
- Leve - 40 kg
- Meio Médio- 45 kg
- Médio- 50 kg
- Meio-Pesado- 55 kg
- Pesado- + 55 kg

PRÉ-INFANTIL: 10 e 11 anos - (masculino e feminino):

- Pena - 30 kg.
- Leve - 35 kg
- Meio Médio- 40 kg
- Médio - 45 kg
- Meio-Pesado- 50 kg
- Pesado- + 50 kg

As competições de kumitê seguem as regras impostas pela WKF, sendo que na categoria infantil, 10/11 anos e 12/13 anos a luta tem uma duração de um minuto e trinta segundos cronometrados, ganha quem tiver a maior pontuação ao término do tempo ou quem abrir uma diferença de oito pontos, a área de competição mede 6m X 6m. Na categoria infanto-juvenil, 14/15 anos, o tempo de duração da luta é de

dois minutos cronometrados, a pontuação é feita da mesma forma que na infantil, e a área de luta mede 8m X 8m.

No kumitê juvenil, 16/17 anos, e no júnior, 18 a 20 anos, a duração da luta é de dois minutos cronometrados, a diferença de pontos também é igual a oito para o término do combate, e a área de competição mede 8m X 8m, tanto para o feminino quanto para o masculino. No kumitê adulto masculino a luta dura três minutos cronometrados, a pontuação e a medida da área são iguais as das categorias juvenis e juniores. No kumitê adulto feminino o que muda é o tempo de duração que é de dois minutos cronometrados.

Na competição de kata os atletas são identificados pelas cores das faixas, vermelha ou azul, sendo que o usuário da faixa vermelha fará a execução antes do usuário da faixa azul. A competição é coordenada por um árbitro central, quatro árbitros auxiliares e mesários. Na apresentação por equipes, é observada a sincronia entre os atletas, e ao final deverão apresentar o *BUNKAI*, que é aplicação dos movimentos do kata. Os katas apresentados devem ser reconhecidos pela WKF. A divisão de categorias é feita de acordo com graduação e faixa etária, sendo esta divisão a mesma do kumitê.

Há uma modalidade de competição para menores de dez anos, visto que estes são proibidos de participar de lutas. Esta modalidade é realizada em equipes e é composta por cinco atividades. Cada membro da equipe participa de uma das cinco atividades propostas. Todos os participantes são premiados, com o objetivo de motivar os iniciantes a participarem de competições. No decorrer deste estudo será visto que para aumentar a motivação dos alunos é importante elaborar competições e recreação.

Através dessa modalidade podemos inserir as crianças no meio competitivo de uma maneira saudável, ensinando-as a trabalhar em equipe; a ganhar e perder, mesmo que todos sejam premiados; a respeitar o adversário e os árbitros e aprender a se comportar diante às regras de uma competição.

Há quem seja contra a competição entre crianças, mas é necessário que elas aprendam desde cedo a lidar com o estresse de um campeonato. Se tiver como objetivo tornar-se atleta, terá que se submeter a este tipo de experiência.

Sabemos que o ambiente competitivo nem sempre é saudável, e que o cuidado com atletas de alto rendimento deve ser muito grande, principalmente com o lado psicológico de cada indivíduo. Em se tratando de menores de idade esse cuidado deve ser redobrado, tanto nos treinamentos quanto na competição, pois são seres em desenvolvimento e muito frágeis.

Outro ponto importante a ser comentado, é que, é importante que as crianças aprendam a seguir as regras e normas de um campeonato, mas não podemos esquecer que são apenas crianças, ou seja, esta competição deve ser feita de uma maneira lúdica sem perder a seriedade.

2.2 ANSIEDADE

Começarei esta parte da revisão de bibliográfica citando alguns conceitos de ansiedade encontrados na literatura. De acordo com o dicionário Aurélio ansiedade significa: “Estado emocional angustiante acompanhado de alterações somáticas (cardíacas, respiratórias, etc.), e em que se prevêem situações desagradáveis, reais ou não.” A ansiedade é um sentimento de apreensão, vago, acompanhado de sensações físicas como vazio (ou frio) no estômago (ou na espinha), opressão no peito, palpitações, transpiração, dor de cabeça, ou falta de ar, dentre vários outros sintomas.

A ansiedade é um sinal de alerta, que adverte sobre perigos e capacita o indivíduo a tomar medidas para enfrentar ameaças. O medo é a resposta a uma ameaça conhecida, definida; ansiedade é uma resposta a uma ameaça desconhecida, vaga.

A ansiedade prepara o indivíduo para lidar com situações danosas, como punições ou privações, ou qualquer ameaça a unidade ou integridade pessoal, tanto física como moral. Desta forma, a ansiedade prepara o organismo a tomar as medidas necessárias para impedir a concretização desses possíveis prejuízos, ou pelo menos diminuir suas conseqüências. Portanto a ansiedade é uma reação natural e necessária para a auto-preservação. (KAPLAN & SADOCK, 1995)

A ansiedade é um estado emocional psicológico que como resultado apresenta alguns sintomas corporais, pode ser caracterizado por apreensão, agitação do corpo e nervosismo. Esse estado emocional pode ocasionar pensamentos negativos, estes pensamentos por sua vez provocam algumas reações no corpo, como: dor de barriga ou dor de estômago, aumento dos batimentos cardíacos, suor nas mãos, mudança na respiração, entre outros sintomas, que acabam fazendo com que o rendimento do atleta caia durante a competição. Um dos possíveis motivos para a ocorrência desses sintomas, resultantes da ansiedade, pode ser a inexperiência ou a falta de confiança do lutador principalmente antes de competições importantes.

Segundo Weinberg e Gould a ansiedade tem dois componentes, o de pensamento, chamado de ansiedade cognitiva e o de ansiedade somática, que é o

grau de ativação física percebida. Além destes dois componentes, existe também a ansiedade-estado e a ansiedade-traço.

A ansiedade-estado está mais ligada ao estado emocional, é caracterizada por sentimentos de apreensão e tensão percebidos, associados à ativação do sistema nervoso autônomo. A ansiedade-estado cognitiva está relacionada ao grau em que a pessoa se preocupa, e a ansiedade-estado somática está relacionada às mudanças na ativação fisiológica.

A ansiedade-traço esta ligada a personalidade e é uma “tendência comportamental de perceber como ameaçadoras circunstâncias que objetivamente não são perigosas e de responder a elas com ansiedade-estado desproporcional” (Weinberg e Goul, 2001).

Um outro tipo de ansiedade é a ansiedade física social, que é aquela presente quando o indivíduo fica nervoso e apreensivo por estar sendo submetido à uma avaliação. Pode ser a mais presente neste estudo, pois em uma competição o indivíduo está constantemente submetido à avaliações.

Existe também um tipo de ansiedade que faz parte das características do temperamento do atleta, e está relacionada à forma como ele percebe as situações. Os atletas com elevado traço de ansiedade apresentam uma disposição para perceber muitas situações ameaçadoras, e a incerteza que cerca o resultado de uma competição, podendo gerar ansiedade.

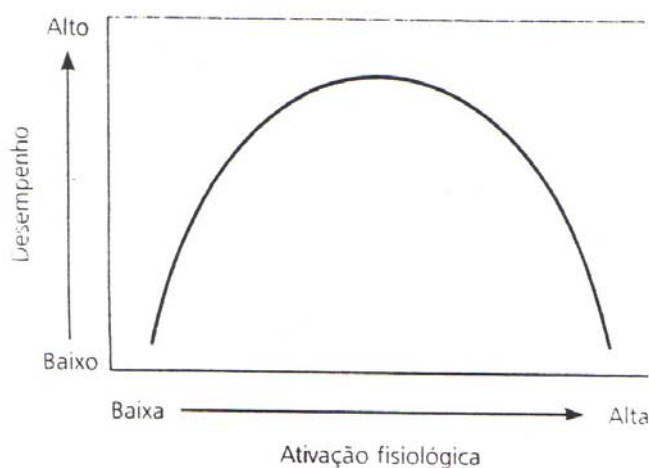
Há décadas são feitos estudos para saber como a ativação e a ansiedade afetam o desempenho dos indivíduos, estudos estes que não chegaram a conclusões definitivas, mas esclareceram alguns aspectos que refletem na performance dos atletas. Há cerca de cinquenta anos os pesquisadores elaboraram a teoria do instinto, já no último quarto de século os psicólogos encontraram a hipótese do U Invertido, mais recentemente surgiram as zonas de desempenho ideal, o fenômeno da catástrofe, e a teoria da inversão.

Nem sempre a ansiedade pode ser vista como um fator ruim. O importante é identificar o nível de ativação, pois estar agitado ou preocupado em excesso, é prejudicial, mas sem energia nenhuma, também pode ser ruim, principalmente em modalidades que exigem certo nível de atenção do atleta, como uma luta de karatê,

por exemplo. Podemos comprovar esse fato através de algumas teorias que serão descritas a seguir.

A Teoria do Instinto é a mais antiga e a menos aceita, ela coloca que a ativação e o desempenho têm uma relação direta e linear, ou seja, a medida que aumenta a ativação o desempenho aumenta também, pois para os psicólogos dessa época quanto mais alerta o atleta ficar melhor será sua atuação. Porém muitos atletas perceberam que com altos níveis de ansiedade o desempenho era mais fraco, por esse motivo esta teoria não é mais utilizada nos dias atuais.

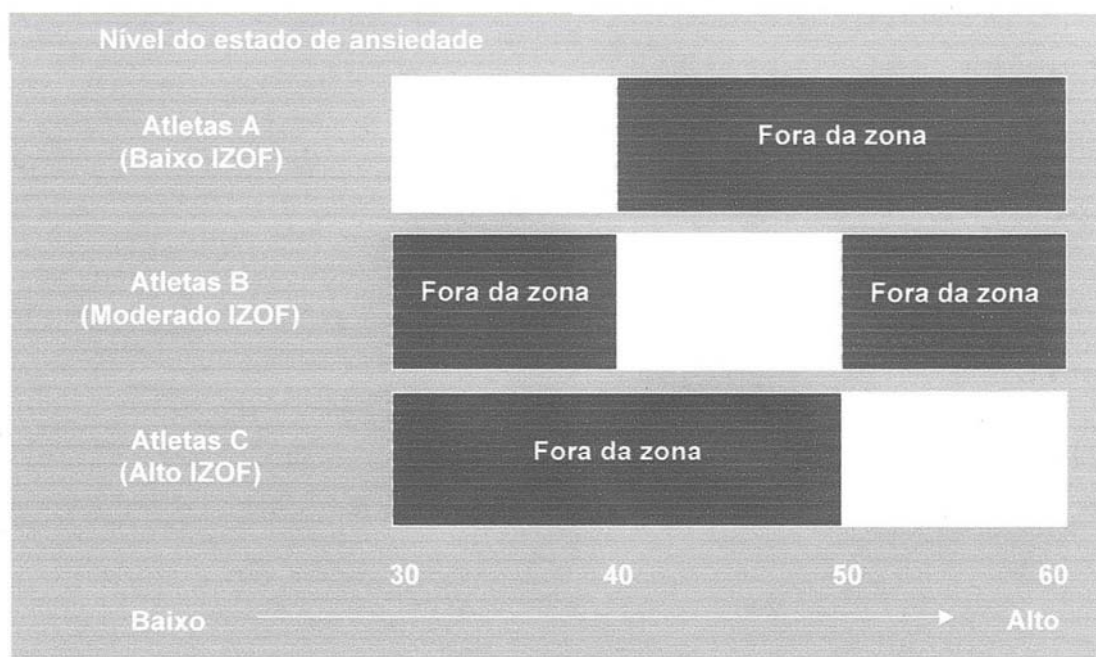
A hipótese do “U” invertido (ver figura 1), explica a relação entre o estado de ativação(ansiedade) e o desempenho do atleta. Esta teoria sustenta a idéia de que quando o indivíduo tem uma baixa ativação seu desempenho também será baixo. À medida que a ativação vai aumentando o desempenho também aumenta, até chegar em um nível ideal, que é quando o atleta alcança seu melhor rendimento. Porém, um aumento excessivo da ativação faz com que haja um decréscimo nesse rendimento do atleta.



(Figura 1 – O U-invertido da relação ativação-desempenho de Weinberg e Gould)

Alguns autores tem feito críticas com relação a essa hipótese, questionando se o nível ideal de ativação sempre se encontra no ponto médio da curva, com isso algumas outras teorias foram surgindo, com o intuito de responder às dúvidas dos críticos. Uma outra teoria que surgiu foi a de Zonas Individualizadas de Desempenho

Ideal (*Individualized Zones of Optimal Functioning – IZOF*), esse modelo foi apresentado por um psicólogo do esporte russo, Yuri Hanin. Este psicólogo observou que os atletas de elite tem um nível de ansiedade ideal, no qual alcançam seus melhores desempenhos, fora desse nível, ocorrem os piores desempenhos. O que difere esta teoria da Hipótese do U Invertido é que o nível ideal de ansiedade nem sempre ocorre no ponto médio da curva variando de atleta para atleta, e esse nível ideal não é apenas um ponto, mas sua frequência varia dentro de uma zona. O modelo IZOF leva em consideração uma variedade de emoções que afetam o desempenho do indivíduo, tais como determinação, agradabilidade e indolência. Yuri Hanin afirma que para que o atleta consiga seus melhores resultados é preciso que haja um nível ideal individualizado não apenas de ansiedade, mas também de uma variedade de emoções. Tanto neste modelo quanto no modelo citado anteriormente, é preciso que o técnico ajude seus atletas a identificarem quais são seus melhores níveis de ativação (ansiedade).



(Figura 2 – Zonas Individualizadas de Desempenho Ideal (IZOF) por Weinberg e Gould)

Mesmo o modelo de IZOF deu margem para algumas dúvidas, por não examinar se os componentes de ansiedade-estado afetam o desempenho da

mesma maneira. Com isso surgiu a teoria da Ansiedade Multidimensional, que prediz que a ansiedade-estado cognitiva tem uma ligação negativa com o desempenho, já a ansiedade-estado somática está relacionada ao desempenho de acordo com a hipótese do U invertido. Esta teoria tem pouca utilidade na prática e tem pouco apoio para suas previsões.

Mais tarde surgiu o modelo da Catástrofe, que diz que o desempenho depende da interação entre ativação e ansiedade cognitiva. “O modelo da catástrofe prevê que com baixa preocupação, os aumentos na ativação ou na ansiedade somática estão relacionados ao desempenho de forma parecida ao U-invertido. Com grande preocupação, os aumentos na ativação melhoram o desempenho a um limite ótimo, além do qual qualquer ativação adicional causa um rápido e significativo decréscimo no desempenho” (Weinberg e Gould, 2001). Através desse modelo podemos concluir que para se alcançar um nível ótimo de desempenho é necessário controlar a ansiedade-estado cognitiva (preocupação).

Já a Teoria da Inversão coloca que a maneira como a ativação interfere no desempenho depende da forma como o atleta interpreta seu nível de ansiedade. Segundo esse modelo o atleta pode avaliar sua ativação como positiva em um instante e em seguida interpretá-la como negativa, com isso os atletas devem ser instruídos a sempre interpretar suas ativações como estímulos positivos.

2.3 MOTIVAÇÃO

A motivação é um processo e não um evento isolado, é um estado interno que dá início, dirige e integra o comportamento da pessoa. Também pode se definir como a totalidade de fatores que determinam a atualização das formas de comportamento dirigido a um objetivo.

Existem várias teorias de motivação, algumas dizem que motivação são fatores da personalidade, variáveis sociais e conhecimento que entram em jogo quando uma pessoa realiza uma tarefa pela qual é avaliada, ou no caso desse estudo em uma competição. A motivação não pode ser diretamente observada, concluímos a sua existência observando o comportamento dos indivíduos.

Na atividade física e no esporte, a motivação é um conjunto de variáveis sociais, ambientais e individuais que determina a eleição de uma modalidade física ou esportiva e a intensidade da prática dessa modalidade, que determinará o rendimento.

Segundo Vroom; Deci (1979) a motivação depende de impulsos fisiológicos, e a gratificação que são proporcionados pelo decorrer dos mesmos. E sem incentivo não há um bom desempenho.

Weinberg e Gould (2001, p 72) afirmam que:

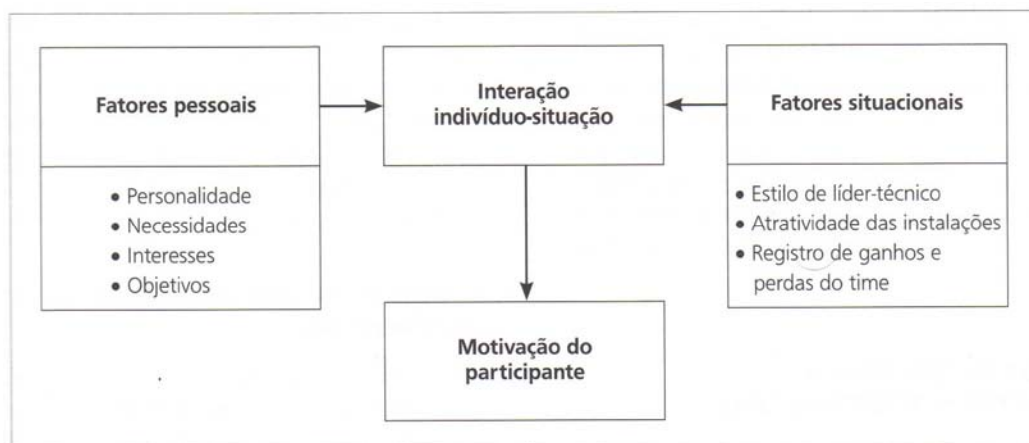
“Motivação pode ser definida simplesmente como a direção e a intensidade de nossos esforços (Sage, 1977). Os psicólogos do esporte e do exercício podem considerar motivação a partir de diversos pontos de vista específicos, incluindo a motivação para a realização, motivação na forma de estresse competitivo e motivações intrínseca e extrínseca.”

Através da citação acima percebe-se que há mais de uma forma de motivação, estas formas variadas são englobadas no conceito de geral deste tópico. Basicamente a motivação é definida como sendo a direção e a intensidade de nossos esforços. A direção do esforço diz respeito ao interesse de um indivíduo se aproximar e se interessar por determinada tarefa. A intensidade do esforço está relacionada ao quanto o indivíduo se esforça para realizar as atividades propostas em determinadas situações. Mesmo tendo definições separadas é necessário que haja uma relação entre a intensidade e a direção do esforço.

A motivação pode ser estudada de diversas maneiras, como característica de personalidade interna, como influência externa ou como consequência para um certo comportamento.

Weinberg e Gould citam três orientações gerais que fazem parte do tema discutido neste tópico, orientações estas que serão citadas e explicadas a seguir.

A visão centrada no traço, ou visão centrada no participante, defende a idéia de que a motivação se dá em função de características individuais, ou seja, o desempenho de um atleta é determinado pela sua personalidade, suas necessidades, e seus objetivos. A visão centrada na situação defende o contrário, esta visão sustenta que a motivação é determinada pela situação, podendo ser uma situação positiva ou negativa. Ou seja, o indivíduo pode se sentir motivado com elogios, pois tentará corresponder às expectativas do técnico, ou com críticas, pois tentará superar as expectativas do treinador. A visão interacional coloca que a motivação não depende só do atleta ou só da situação, mas sim de ambos, da interação das duas orientações anteriores. Podemos entender melhor esta última visão através do esquema apresentado na figura 3.



(Figura 3 – Modelo de motivação interacional de indivíduo-situação por Weinberg e Gould)

O modelo interacional é o mais aceito pelos profissionais da área de Psicologia do Esporte e do Exercício, segundo Weinberg e Gould cinco diretrizes derivam deste modelo.

A Diretriz 1 diz que “tanto as situações como os traços motivam as pessoas”, ou seja, os fatores pessoais podem fazer com que as pessoas percam a motivação, mas o ambiente em que se encontram também podem ocasionar em uma queda da motivação. De acordo com esta diretriz é importante considerar a interação entre os dois fatores citados acima.

Weinberg e Gould (2001, p 76) afirmam que:

“Para aumentar a motivação você deve analisar e responder não apenas à personalidade de um jogador, mas também à interação das características pessoais e situacionais. Visto que as motivações podem mudar com o tempo, deve-se continuar monitorizando a motivação das pessoas para participação até meses após elas terem começado.”

A Diretriz 2 diz que “ as pessoas têm vários motivos para envolverem-se”, ou seja, é preciso identificar e entender os motivos que levam uma pessoa a praticar atividades físicas e esportivas. Essa identificação pode ser feita de diversas maneiras, entendendo porque as pessoas participam de atividades físicas, sabendo que elas participam por mais de uma razão, que estas razões podem ser conflitantes ou compartilhadas e únicas e que mudam com o passar do tempo.

A Diretriz 3 diz o seguinte: “mude o ambiente para aumentar a motivação”, ou seja, o ambiente deve ser estruturado de uma maneira que satisfaça as necessidades de todos os participantes. Estes ajustes podem ser feitos através da elaboração de competições e recreação, com ajustes individuais, afinal de contas cada indivíduo tem suas necessidades particulares e oferecendo diferentes oportunidades.

A Diretriz 4 diz que “os líderes influenciam a motivação”, o técnico ou o professor de educação física desempenham um papel fundamental de influenciar seus alunos e/ou atletas, muitas vezes a influência do professor é indireta e ele mesmo nem percebe o quanto suas atitudes estão motivando, ou não, seus alunos.

A Diretriz 5 recomenda que “use mudanças de comportamento para alterar motivos indesejáveis do participante”, ou seja, é necessário estruturar o ambiente de maneira que se facilite a motivação dos alunos e/ou atletas, pois o intrutor, professor ou técnico tem controle sobre o ambiente, mas não sobre os motivos individuais de cada indivíduo.

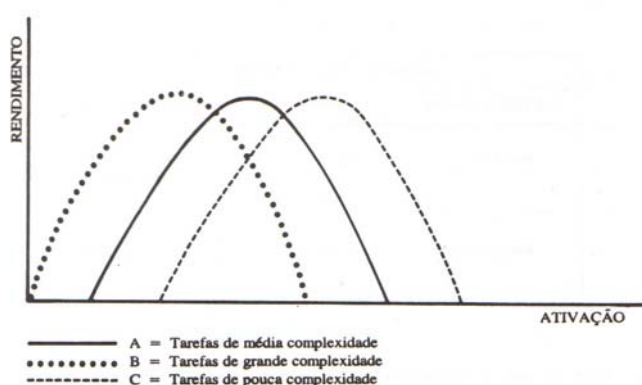
Por meio dos conceitos explicados anteriormente pode-se concluir, com, bases no autores citados até agora, que a motivação é um fator variável, dentre os fatores psicológicos que afetam no desempenho e na aprendizagem. Depende do professor saber quando e como adaptar-se às necessidades de seus alunos, para assim aumentar a motivação de todos, obtendo bons resultados futuros.

Segundo Samulski “a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos)”. Para este autor a motivação do rendimento é o desejo de melhorar, aperfeiçoar ou manter seu rendimento em alto nível.

Para Samulski (1995), a motivação é separada em dois tipos de determinantes, os internos e os externos. Os determinantes internos são compostos por: nível de aspiração, que é caracterizado pela diferença entre um estado atual e um estado futuro; hierarquia de motivos, os motivos podem ser diferenciados em níveis, dos primários aos secundários por exemplo; motivação do rendimento, que é caracterizada por procurar o êxito e evitar o fracasso; e pela atribuição causal, que analisa quais fatores foram responsáveis pelo êxito ou pelo fracasso.

Os determinantes externos são compostos por: incentivos, que seriam elogios, patrocínios, medalhas, reconhecimento ligado ao resultado de uma ação e por dificuldades e problemas, o nível de dificuldade pode motivar ou desmotivar o atleta.

Samulski faz algumas relações que considera importantes no entendimento da motivação. Para este autor o nível da motivação e o rendimento estão em uma relação curvilínea, ou seja, é necessário alcançar um nível médio de motivação para se atingir um ótimo rendimento. Esta relação também está ligada ao grau de complexidade da tarefa realizada, afirmação esta que pode ser confirmada pelo gráfico da figura 4.



(Figura 4 – Relação entre o nível de ativação e o rendimento por Samulski, 1995)

Outra relação importante é entre o nível de motivação e a atratividade e estimulação da situação. Exercícios estimulantes, bom ambiente para treinar, antecipação de prêmios e elogios aumentam a intensidade da motivação, fazendo com que haja uma relação linear entre esses fatores. Ou seja, a medida que se aumenta a atratividade da atividade, aumenta também a motivação.

Há ainda uma terceira relação, entre a intensidade da motivação e a dificuldade da tarefa, que também se apresenta de maneira curvilínea. Com uma dificuldade muito baixa ou muito alta a motivação é mínima, como já foi dito é necessário se alcançar um nível de dificuldade média, como está demonstrado na figura 5.



(Figura 5 – Relações entre motivação, rendimento e dificuldade de uma tarefa por Samulski, 1995)

A quarta e última relação citada por Samulski é entre dificuldade de uma tarefa e o rendimento, também é curvilínea. É muito parecida com a terceira relação, ou seja, tarefas muito fáceis ou muito difíceis são desfavoráveis para o aumento do rendimento.

Existem dois fatores que afetam os níveis de motivação de um atleta, o êxito e o fracasso no esporte. Após o êxito com relação a um objetivo surge uma satisfação e uma diminuição da tensão. Porém após o fracasso observa-se reações diversas de frustração. Eventos esses ligados diretamente à motivação do aluno e/ou atleta.

Segundo Franco (2000, p 25) a intensidade da motivação depende da diferença entre o estado atual do indivíduo e o estado futuro, ou seja, depende do objetivo que ele deseja atingir. Isso significa que a dificuldade da tarefa deve estar de acordo com as capacidades e níveis técnicos de cada indivíduo, pois se demora para ver retorno, não consegue vislumbrar a vitória e o êxito. Caso a tarefa tenha um alto grau de dificuldade é interessante dividi-la em partes menores.

2.4 FATORES PSICOLÓGICOS ENVOLVIDOS NO KARATÊ

Segundo De Paula (1996, p 42);

“ Quem tem muito medo, e não o controla, se acovarda e perecerá. Quem nunca tem medo e é muito valente, é suicida e perecerá. Quem tem medo e o controla, canalizando-o como instinto de sobrevivência, será sempre vencedor e triunfará.”

Para o autor da citação feita acima, o medo é uma espécie de estresse, que pode ser positivo ou negativo. Todos os seres vivos sentem medo, alguns mais que outros, alguns conseguem controlar outros não.

No decorrer de uma competição de karatê é necessário sentir o estresse positivo, citado pelo autor, que seria o medo controlado. Faz parte do instinto de sobrevivência dos seres vivos ficar apreensivo diante a uma situação desconhecida, neste momento é importante desenvolver o que os praticantes de artes marciais chamam de *Zanshim*, que nada mais é que o medo controlado, presença de espírito alerta.

Nenhum indivíduo consegue ficar em *Zanshim* sem se sentir ameaçado, pois ao pressentir alguma ameaça são liberadas na corrente sanguínea substâncias químicas produzidas pelo organismo que possibilitarão fugir ou lutar, por esse motivo é necessária a presença do estresse positivo.

No momento da luta é necessário que o atleta consiga perceber o nível de estresse do seu adversário. Ao perceber que seu oponente está com um grau elevado de medo, ficará fácil dominar a situação e controlar a luta, a seu favor. Nesta situação o adversário irá fugir e suas defesas e ataques não serão tão eficientes. Caso perceba que o outro competidor não sente medo algum, também fica relativamente fácil administrar a luta a se favor. Pois ele não terá tanta eficiência em suas defesas, por não se preocupar em defender-se, e seus ataques terão algumas falhas, que deixarão brechas para possíveis contra-ataques, pois o mesmo não terá instinto de preservação. Caso não consiga perceber o nível de estresse do seu adversário, é importante manter-se atento, pois ele sabe controlar seus sentimentos e não irá se expor demasiadamente, e aguardará por uma falha para atacar.

Com base nas teorias citadas por de Paula (1996) podemos concluir que, o medo, a apreensão, o estresse, a ansiedade, são necessárias no decorrer de uma luta, porém sempre controlados para assim serem utilizados a favor do atleta. Segundo este mesmo autor;

“O medo, é como uma torneira jorrando água desordenadamente. Sua mente é como o registro central que controla a torneira, deixando que dela saia mais ou menos água; quando este registro está com problemas, acontece o caos. Procure sempre acalmar e dominar sua mente e seu medo estará sob controle, pois ela é o seu registro central.”

Para de Paula é necessário sentir-se ansioso, se atleta deixar de se sentir apreensivo, ou com aquele conhecido “frio na barriga”, deve parar de competir, pois o resultado já não tem mais importância para ele. Caso ocorra o inverso, o atleta sente um medo e uma ansiedade demasiados, é interessante que deixe as competições também, pois pode não conseguir controlar suas emoções.

3.0 METODOLOGIA

Este trabalho é um trabalho descritivo de revisão bibliográfica, revisão esta realizada em livros, periódicos e outros trabalhos acadêmicos. Para execução e conclusão desta pesquisa foram consultados diversos livros na área de Psicologia do Esporte e de Karatê.

4.0 CONCLUSÃO

Como notamos, a literatura concentra-se em explicações sobre a psicologia esportiva generalista (Samulski, Weinberg e Gould, Franco, entre outros). A necessidade de estudos e pesquisas com mais aprofundamento para a área das lutas é notória, só assim, poderemos fortalecer a produção de conhecimentos, da Educação Física, no campo das Lutas.

Como vimos, os autores estudados consideram influentes a ansiedade e a motivação nos resultados, das diversas modalidades esportivas. Porém não foi possível constatar se existe uma melhora nos níveis de ansiedade através da motivação. Com base nas teorias analisadas no decorrer do trabalho concluímos que é necessário que o atleta atinja um determinado nível de ansiedade, também pudemos perceber que esse nível varia de atleta para atleta, sendo necessário que o técnico faça com que seus alunos percebam qual é o nível ideal para cada um deles.

Com relação a motivação podemos concluir que são vários os tipos de motivação que podem estar presentes no meio desportivo. Independente do tipo é necessário haver motivação, tanto intrínseca quanto extrínseca, tanto da parte do técnico quanto da parte do atleta e da torcida em diversas modalidades.

No caso específico do Karatê, as escassas publicações encontradas afirmam que a ansiedade é fundamental para o resultado positivo, entretanto apoiam-se no modelo do estresse positivo e do medo controlado. Não foi possível chegar a conclusões exclusivamente sobre Karatê, mas fazendo uma relação entre os resultados encontrados na literatura, concluímos que assim como em qualquer modalidade a presença da ansiedade, em determinado nível, e da motivação interfere no desempenho final dos atletas. Podemos perceber que é necessário haver um trabalho psicológico com os atletas. Os trabalhos físico, tático e técnico são de extrema importância, mas se o atleta não souber como lidar, como controlar seus sentimentos e seu lado psicológico, de nada valerá os outros treinamentos.

5.0 REFERÊNCIAS

THOMAS, ALEXANDER. **Esporte: introdução a psicologia**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1983.

WEINBERG, ROBERT S, GOULD DANIEL. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2 Ed, Porto Alegre : Artmed, 2001.

FREIRE, JOÃO BATISTA. **O jogo: entre o riso e o choro**. Campinas, SP: Autores Associados, 2002.

COZAC, JOÃO RICARDO LEBERT. **Psicologia do esporte: clínica, alta performance e atividade física**. São Paulo: Annablume, 2004.

RUBIO, Organizado por KATIA. **Psicologia do esporte: teoria e prática**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

SAMULSKI, DIETMAR MARTIN e colaboradores. **Psicologia do esporte: manual para a educação física, psicologia e fisioterapia**. Barueri, SP: Manole, 2002.

BURITI, MARCELO DE ALMEIDA. **Psicologia do esporte**. 2 Ed. Campinas : Alinea, 2001.

PAULA, GERALDO GILBERTO DE. **Karatê: esporte: tática & estratégica**. São Paulo: IBRASA, 1996.