

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

CELSO ARIDEUS DE FARIAS

**ANÁLISE DA INTERFERÊNCIA DA ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA SOBRE O  
DESEMPENHO DOS ATLETAS DE JUDÔ**



CURITIBA  
2017

CELSO ARIDEUS DE FARIAS

**ANÁLISE DA INTERFERÊNCIA DA ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA SOBRE O  
DESEMPENHO DOS ATLETAS DE JUDÔ**

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

Orientador: Prof. Dr. Ricardo João Sonoda-Nunes

CURITIBA  
2017

## RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo analisar se o nível de ansiedade pré-competitiva interfere no desempenho dos atletas de judô. A amostra é constituída por 28 atletas do sexo masculino, com idades compreendidas entre 16 e 38 anos ( $M=23.53$ ,  $DP=5.10$ ) e que possuem tempo de prática significativo na modalidade, variando entre 7 e 35 anos ( $M=16$ ,  $DP=6.09$ ). A coleta foi realizada no dia 5 de novembro de 2016, durante a competição Grand Prix Nacional Interclubes no Ginásio do Esporte Clube Pinheiros na cidade de São Paulo, SP. Como instrumento de pesquisa foi utilizado o CSAI-2R (*Competitive State Anxiety Inventory-2 Revisado*), aplicado uma hora antes do início da competição. Os resultados demonstraram que a ansiedade relacionada á autoconfiança apresentou o maior índice entre as ansiedades, seguida pela ansiedade cognitiva e ansiedade somática. Isto significa que os sintomas da ansiedade eram pouco dificultadores no desempenho, visto que, a ansiedade relacionada á autoconfiança correlaciona-se positivamente ao bom desempenho. A partir dos resultados, podemos destacar a importância da orientação psicológica no treinamento de atletas de alto rendimento.

Palavras-chave: Ansiedade. Judô. Psicologia do esporte.

## **ABSTRACT**

The present study aims to examine whether the level of pre-competitive anxiety interferes with the performance of Judo athletes. The sample consists of 28 male athletes, aged 16 to 38 years old (Average=23.53, SD=5.10), and that have significant practice time in, varying between 7 and 35 years (Average=16, SD=6.09). The gathering was held on November 5, 2016, during the Grand Prix National competition Interclub in gym at Pinheiros Sport Club in Sao Paulo, SP. As a research tool has been used the CSAI-2R (Competitive State Anxiety Inventory-2 revised), applied one hour prior to the start of the competition. The results showed that anxiety related to the self-confidence presented the highest percentage among the anxieties, followed by cognitive anxiety and somatic anxiety. This means that the symptoms of anxiety were very difficult in performance, since anxiety related to the self-confidence correlates positively to good performance. From the results, we can highlight the importance of counseling in high performance athletes training.

Keywords: Anxiety. Judo. Sport Psychology.

## LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1 - NÍVEL DE ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA DOS ATLETAS .....	25
GRÁFICO 2 - NÍVEL DE ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA DOS ATLETAS DO PINHEIROS .....	27
GRÁFICO 3 - NÍVEL DE ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA DOS ATLETAS DO REAÇÃO .....	27

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>7</b>
1.1 ASPECTOS METODOLÓGICOS .....	11
<b>2 JUDÔ .....</b>	<b>14</b>
<b>3 ASPECTOS EMOCIONAIS QUE NORTEIAM O ESPORTE .....</b>	<b>18</b>
<b>4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS .....</b>	<b>24</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>29</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>31</b>
<b>APÊNDICE 1 - TERMO DE CONSENTIMENTO DE PARTICIPAÇÃO .....</b>	<b>37</b>
<b>ANEXO 1 - VERSÃO BRASILEIRA DO CSAI-2R.....</b>	<b>38</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Um dos fatores que podem afetar a performance de um atleta é o estado emocional em que esse indivíduo se encontra quando está a véspera de uma competição esportiva. Alguns atletas ficam tão ansiosos e nervosos, que esses sentimentos podem interferir diretamente em seu desempenho. Por outro lado, outros atletas já encaram esse tipo de situação como um fator motivacional.

Roberts (1992), entende que ganhar e perder no esporte são situações instáveis e incontroláveis e, portanto, podem criar estados afetivos, aversivos ao rendimento. Por outro lado, atletas com orientação para a tarefa<sup>1</sup> não estariam tão suscetíveis a estados adversos, como por exemplo a ansiedade competitiva. Pois, eles possuem padrões internos de desempenho (independente de resultado) e o objetivo pretendido por estes ser relativamente controlável (FERNANDES *et al.*, 2012). De um modo geral, atletas orientados para a tarefa tendem a centrar-se na aprendizagem e melhoria autorreferenciada, atribuindo o seu sucesso primeiramente ao seu esforço (FERNANDES; VASCONCELOS-RAPOSO, 2010)

De Rose Junior e Vasconcellos (1997, p. 1), apresentam algumas particularidades do esporte competitivo:

(...) como confronto, demonstração, comparação e avaliação constante de seus participantes, fazendo da competição uma situação na qual o desenvolvimento e a performance do atleta sejam sempre comparados com algum padrão já existente.

Essa comparação associada com a competição pode ser considerada como um estressor em potencial – evento ou situação que produz estresse. (HOCKENBURY; HOCKENBURY, 2003)

De acordo com Lazarus e Folkmanm (1984), praticamente todo evento ou situação pode ser uma fonte de estresse, se você questionar as suas habilidades ou recursos para lidar efetivamente com esse evento.

O estresse é amplamente definido como um estado emocional negativo que ocorre em resposta a eventos percebidos como difíceis ou que excedem os recursos e as habilidades da pessoa em lidar com eles (COHEN; HEBERT; TRACY, 1996; LAZARUS, 1999).

Se a resposta ao estresse gerar ativação fisiológica frequente e duradoura ou intensa, pode precipitar um esgotamento dos recursos do sujeito com o aparecimento de desconcertos psicofisiológicos diversos, podendo predispor ao aparecimento de transtorno de ansiedade entre outras disfunções mentais. O desenvolvimento de um transtorno está diretamente relacionado à frequência e duração de respostas de ativação provocadas por situações que o sujeito avalia como estressoras para si. (HOCKENBURY; HOCKENBURY, 2003, p. 321)

Para Hockenbury e Hockenbury (2003), a ansiedade é um estado emocional desagradável, caracterizado por excitação física e sensação de tensão, apreensão e preocupação.

A ansiedade tem efeitos físicos e mentais. Quando está funcionando com o seu sistema de alerta interno, coloca-o em alerta físico, iniciando a resposta “lutar e fugir” que o prepara para defender-se contra perigos em potencial. (HOCKENBURY; HOCKENBURY, 2003). A ansiedade também coloca em alerta mental, fazendo com que possa enfocar a sua atenção diretamente a situação ameaçadora.

A ansiedade também se faz presente em modalidades esportivas, assim como o judô, que é uma prática corporal vinculada a um conjunto de fatores físicos, técnico-táticos e com o desenvolvimento de habilidades psicológicas, perceptivas e cognitivas contextualizadas. O equilíbrio da mente e corpo se faz necessário para um atleta de judô, pois a modalidade contém componentes estratégicos de luta que exigem estados psicológicos ótimos a fim de garantir tomada de decisões eficazes. (INTERDONATO *et al.*, 2013).

No caso específico dessa modalidade, em que o foco da intervenção é o próprio atleta e sua atuação, Rubio (2007), relata que as atividades voltadas para a concentração, o controle da ansiedade e o manejo das variáveis ambientais costumam ser os principais objetivos da intervenção psicológica.

Na literatura da psicologia aplicada ao esporte, a ansiedade é vista como uma das principais variáveis que interferem no desempenho dos atletas (FIGUEIREDO, 2000). Segundo Hanin (2000), o estudo da relação entre ansiedade e rendimento é uma das áreas que mais tem sido investigadas na psicologia esportiva.

A ansiedade pré-competitiva está presente em todos os esportes. Para analisar o nível de ansiedade foi criado o protocolo *Competitive state anxiety inventory*<sup>2</sup> (CSAI) que consiste em questões fechadas sobre o que o indivíduo está

---

<sup>1</sup> Orientação cognitiva para a tarefa é quando uma pessoa se orienta fundamentalmente para aprender ou para executar uma tarefa com maestria (FONSECA; BALANGUÉ, 1996).

<sup>2</sup> Inventário competitivo da ansiedade estado.

sentindo naquele determinado momento, e, de acordo com as respostas pode-se estimar o nível de ansiedade pré-competitiva em suas três grandes áreas, sendo: cognitiva, somática e de autoconfiança.

A ansiedade cognitiva é definida como o componente mental da ansiedade e é causada por expectativas negativas sobre o seu desempenho e por autoavaliação negativa. (MARTENS et al., 1990). Por outro lado, a ansiedade somática é definida como elementos afetivos e fisiológicos da experiência de ansiedade que afetam diretamente o sistema nervoso autônomo (MARTENS et al., 1990).

A ansiedade também está relacionada aos níveis de autoconfiança, pois os atletas que percebem sua ansiedade como facilitadora do desempenho tendem a apresentar níveis elevados de autoconfiança (FERNANDES et al., 2014). Por isso, Sarason (1975) sugeriu que a autoconfiança é um terceiro componente da ansiedade ao defini-la como a “percepção de resultados negativos e preocupação com o próprio rendimento” quando em situações de avaliação. A autoconfiança é o sentimento ligado a comportamentos bem-sucedidos (GUILHARDI, 2002).

Em função dessa discussão nós podemos sistematizar o problema a partir da seguinte pergunta: Como o nível de ansiedade pré-competitiva pode interferir no desempenho dos atletas de judô?

Com base nessa problemática, a partir da pergunta de pesquisa formulada anteriormente, o presente estudo tem como objetivo geral analisar se o nível de ansiedade pré-competitiva interfere no desempenho dos atletas de judô. E, como objetivos específicos têm-se: a) Identificar qual das três dimensões da ansiedade pré-competitiva apresenta um maior índice entre os atletas; b) Verificar se há diferença significativa em relação ao tempo de prática na modalidade e c) comparar o nível de ansiedade dos atletas campeões com os demais participantes.

Em relação a justificativa, a mesma foi organizada em três níveis de envolvimento: pessoal, acadêmico e social.

Na perspectiva pessoal, a minha inquietação sobre a temática se deu por meio da minha experiência de 11 anos como atleta de Judô, na qual os fatores emocionais tais como nervosismo, estresse, ansiedade, motivação e autocontrole sempre me acompanharam.

A ansiedade continua sendo a minha principal barreira para apresentar um melhor desempenho. Alguns fatores estão sempre presentes nos eventos que eu participo, como por exemplo: não conseguir dormir no dia que antecede a

competição, mudança de humor, preocupação em atingir o peso necessário, saber quem são os meus adversários e qual o nível técnico deles.

Antigamente, o simples fato de lutar com um adversário de graduação superior à minha gerava um desespero significativo, ao ponto de eu lutar emocionalmente abalado. O oposto acontecia quando eu lutava com um adversário menos graduado, visto que, eu ficava mais confiante e sentia-me motivado para aquele determinado combate.

Estas e outras experiências me leveram a refletir sobre o quanto o aspecto psicológico influenciava nos meus resultados e a partir disso comecei a me questionar se esse tipo de situação acontecia somente comigo ou se era uma resposta comum ao fator competição.

Na perspectiva acadêmica, é notável que existem vários estudos de intervenção psicológica nas modalidades esportivas como um todo. Os estudos específicos que envolvem as habilidades psicológicas presentes no esporte começaram a crescer a partir da década de 1980, nos EUA, quando houve um aumento no interesse pelo *Psychological Skills Training*<sup>3</sup>/PST (VEALEY, 1988). Em estudo de revisão para *The Sport Psychologist*, Vealey (1994, p. 334):

Encontrou uma larga porcentagem de trabalhos (48%) focados no treinamento de habilidades mentais e nas estratégias mentais de atletas, totalizando 84 pesquisas entre os 176 artigos analisados. Destacando assim, o aumento dos estudos direcionados às habilidades mentais, sendo essa caracterizada como um fator importante para a performance.

Como podemos analisar na citação anterior, existem estudos referentes as habilidades psicológicas dos atletas, entretanto, existem uma quantidade pequena de trabalhos específicos sobre determinadas modalidades esportivas, ou seja, é difícil de encontrar um número significativo de estudos relacionados aos fatores emocionais envolvendo a prática do judô competitivo. Assim entendemos ser relevante a ampliação da quantidade de estudos sobre uma determinada temática, para que isso possa servir de exemplo e comparação, que poderá auxiliar a fomentar futuros trabalhos acadêmicos sobre o tema em questão.

Na perspectiva social, o presente estudo pode contribuir para a formação de técnicos esportivos, auxiliando-os como lidar com os estados emocionais dos

---

<sup>3</sup> Treinamento das habilidades psicológicas.

competidores e o quanto esses fatores podem interferir ou contribuir na formação de um atleta.

Em relação à organização do texto, esse trabalho foi estruturado em três capítulos, excluindo a “Introdução” e as “Considerações Finais”. No capítulo inicial, efetuamos uma abordagem sobre o Judô, apresentando fatores específicos sobre a modalidade, como elementos históricos, características e sistemas de disputa utilizados em competições. No segundo capítulo intitulado “aspectos emocionais que norteiam o esporte”, destacamos alguns aspectos emocionais que de alguma forma podem interferir no processo de formação de um atleta, principalmente quando há o envolvimento do fator competição. Foram abordados aspectos como: concentração, estresse, motivação e ansiedade. Por fim, trabalhamos com o capítulo de análise e discussão dos dados obtidos no processo de pesquisa.

### **1.1 Aspectos Metodológicos**

Em relação ao procedimento metodológico, o presente estudo é caracterizado como uma pesquisa descritiva, cuja proposta é apresentar as características de determinadas populações ou fenômenos (GIL, 2008). Uma de suas peculiaridades está na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados, tais como o questionário e a observação sistemática.

Quanto ao procedimento técnico, caracteriza-se como um estudo de campo, que visa o aprofundamento de estudos de uma determinada realidade. É basicamente realizada por meio da observação direta das atividades do grupo estudado e de entrevistas com informantes para captar as explicações e interpretações do que ocorre sobre aquela realidade. (GIL, 2008)

A amostra foi constituída por 28 atletas de Judô do sexo masculino, com idades compreendidas entre 16 a 38 anos ( $M=23.53$ ,  $DP=5.10$ ) e que possuem tempo de prática significativo na modalidade, variando entre 7 e 35 anos ( $M=16$  anos,  $DP = 6.09$ ). A amostra é composta praticamente por atletas das graduações<sup>4</sup> marrom e preta (6 marrom e 22 preta), com representação de ao menos 1 atleta de cada um dos 12 clubes participantes do Grand Prix Nacional, que foi realizado nos dias 5 e 6 de novembro de 2016 no Ginásio Poliesportivo do clube Pinheiros na

---

<sup>4</sup> No judô, as graduações são definidas de acordo com a cor da faixa do praticante. Assim, a ordem da graduação é utilizada da seguinte forma (ordem crescente): branca, cinza, azul, amarela, laranja, verde, roxa, marrom e preta. (FCJ, 2017).

cidade de São Paulo, SP. Esse evento é considerado como a competição mais importante de clubes do Brasil, contando com as melhores equipes de Judô de todo o país. As equipes que integram o Grand Prix, são os respectivos melhores colocados de uma competição prévia, denominada *Qualifying* (competição por equipes), que tem por objetivo selecionar as melhores equipes para o Grand Prix de acordo com o resultado.

Na edição de 2016, o Grand Prix Nacional masculino e feminino, aconteceram em localidades diferentes, sendo o masculino em São Paulo e o feminino na Bahia. Sendo assim, foi optado pelo masculino, pois o local da competição era mais acessível ao pesquisador, que reside em Curitiba/PR.

Como instrumento de pesquisa, os atletas responderam a uma versão traduzida e adaptada para o português brasileiro do CSAI-2R (em anexo). A versão original do CSAI-2R foi criada em 1990 por Martens e colaboradores, e era constituída por 27 itens, agrupados em três fatores: ansiedade cognitiva, ansiedade somática e ansiedade relacionada à autoconfiança.

As afirmações foram respondidas de acordo com uma escala do tipo *Likert* de quatro pontos (1 = nada e 4 = muito). O CSAI-2R é uma forma reduzida do CSAI-2, que é constituído por 17 itens que assim como a versão ampliada é constituído pelos mesmos três fatores da ansiedade (COX *et al.*, 2003). Esses fatores estão dispostos da seguinte forma: os itens 2, 5, 8, 11 e 14 referem-se à ansiedade cognitiva; os itens 1, 4, 6, 9, 12, 15 e 17 à ansiedade somática; e os itens 3, 7, 10, 13 e 16 à autoconfiança. Sendo assim, é possível calcular uma pontuação para cada dimensão, por meio da soma dos números que correspondem as respostas dos itens daquele fator, sendo o produto dessa soma dividido pela quantidade de itens relacionados àquele fator, podendo os valores variar em 1 e 4.

Para sabermos qual a porcentagem representativa das respostas por cada variável comportamental pré-competitiva identificada pelos elementos da amostra, foi utilizado a estatística descritiva.

Foi utilizada a versão reduzida do CSAI-2, visto que a versão original após ter recebido diversas análises fatoriais confirmatórias, revelaram índices de ajustamento inadequados para a estrutura fatorial original do inventário, corroborando com estudos anteriores de validação do CSAI-2. (COELHO *et al.*, 2007; COX *et al.*, 2003; LANE *et al.*, 1999; TSOURBATZOU DIS *et al.*, 2002). E, o CSAI-2R com a mesma

proposta de estrutura fatorial original do instrumento, embora reduzida, revelou melhores índices de ajustamento.

A coleta de dados foi iniciada após a autorização dos organizadores da competição (membros da CBJ - Confederação Brasileira de Judô) e dos técnicos representantes de cada clube durante a reunião da comissão técnica de Judô. O preenchimento do questionário decorreu somente no dia 05 de novembro de 2016 das 08:00 às 09:00 horas, visto que, de acordo com o protocolo do instrumento, se faz necessário coletar os dados uma hora antes do início das competições.

Como orientação, foi solicitado aos atletas que de forma voluntária participassem do estudo assinando o termo de consentimento. Em relação ao preenchimento do questionário, os atletas foram instruídos a assinalar a alternativa que melhor indicasse os sentimentos deles naquele exato momento (antes da competição) e que não existiam respostas corretas ou erradas.

## 2 JUDÔ

O Judô teve sua origem quando o professor japonês Jigoro Kano procurou sistematizar as técnicas de uma arte marcial japonesa, conhecida como *Jujutsu*. Fundamentando sua prática em princípios filosóficos bem definidos, a fim de torná-la um meio eficaz para o aprimoramento do físico, do intelecto e do caráter, num processo de aperfeiçoamento do ser humano. (FECJU, 2017)

Com esse intuito, Kano em 1882 fundou sua própria escola, denominada de Judô Kodokan, destinada à formação e preparação integral da pessoa por meio das atividades físicas de luta corporal e do aperfeiçoamento moral. (FPJ, 2007)

Jigoro Kano transformou a arte marcial do antigo *Jujutsu* no “caminho da suavidade”, que por meio do treinamento dos métodos de ataque e defesa pode-se adquirir qualidades mais favoráveis à vida da pessoa. (FPJ, 2007). Essas qualidades estão relacionadas com os três aspectos do judô: condicionamento físico, espírito de luta e atitude moral autêntica.

Benedicto (2012, documento não paginado), em seu estudo sobre os benefícios do judô na educação infantil, aponta as características desses três aspectos do judô:

- Condicionamento físico: Obtido pela prática do esporte que exige esforço físico de forma ordenada e metódica para proporcionar um corpo forte e saudável, prevenindo de doenças e condicionando-o a reagir reflexivamente para evitar acidentes;
- Espírito de luta: O indivíduo se torna mentalmente, condicionado a proteger seu próprio corpo em circunstâncias difíceis, defendendo-se quando ameaçado. Adquire autoconfiança e autocontrole, portanto o Judô é uma arte para sua autodefesa;
- Atitude moral autêntica: Induz a humildade, através do rigor do treinamento, que proporciona a perseverança, tolerância, cooperação, generosidade, respeito, coragem, compostura e cortesia.

A partir disso, o judô designado caminho suave<sup>5</sup>, difundiu-se dentro e fora do Japão, e, com modificações foi adquirindo novas regras de combate que o modernizaram, tornando-o mais fácil de ser entendido pelos espectadores. (CARAZATTO *et al.*, 1996).

No Brasil, o judô chegou por volta de 1922, quando Eisei Maeda, conhecido como Conde Koma faz sua primeira apresentação no país em Porto Alegre, depois partindo para Rio de Janeiro e São Paulo. (PORTAL BRASIL, 2016). Muitos outros

---

<sup>5</sup> Caminho suave é a tradução da palavra Judô para o português. Onde “Ju”, significa “suavidade” e “Do” significa “caminho”, formando assim a expressão: “caminho da suavidade” / “caminho suave”.

mestres fizeram parte do processo de popularização da modalidade no país, e a partir dos esforços desses, o judô ganhou força no país.

O Judô atualmente é um esporte que vem sendo alvo de diversos projetos políticos devido a popularização da modalidade no país e pelos benefícios que a prática proporciona, como sociabilização, qualidade de vida, aumento da capacidade do raciocínio lógico, respeito, disciplina, entre outros fatores. E, a modalidade apresenta também uma característica singular, por aceitar ampla variedade de biótipos entre seus competidores; atletas altos e baixos, leves e pesados são vistos em treinamento. (CARAZATTO *et al.*, 1996).

Em relação ao procedimento da competição, as lutas do judô são realizadas em uma área de 10m<sup>2</sup>, devendo o tatame ter o tamanho total de 14m<sup>2</sup>, somando-se a área de segurança. (FPJ, 2007).

Os atletas são divididos de acordo com o sexo, idade e peso corporal. A categoria sênior, que compreende dos 20 aos 30 anos é dividida em 7 categorias de peso, sendo elas: ligeiro, meio leve, leve, meio médio, médio, meio pesado e pesado. (FPJ, 2017). Os valores de peso compreendidos nessas categorias são diferentes em relação ao sexo, exemplo: Ligeiro; masculino até 60Kg e feminino até 48Kg.

De acordo com a *International Judo Federation - IJF*<sup>6</sup> (2017, p. 6), as regras oficiais da modalidade a partir do início do novo ciclo olímpico (Tóquio 2020), considera duas classificações de pontuação:

- Ippon: é o golpe perfeito, que encerra a luta. O judoca obtém o ippon ao derrubar o adversário de costas, com velocidade, força e controle, ou após imobilizá-lo por 20 segundos. É possível ainda, aplicar um estrangulamento ou uma chave de braço até a desistência do rival.
- Wazari: resultado de uma queda no tatame que não é totalmente com as costas no chão ou que não obedece a todos os requisitos do ippon: velocidade, força e controle. Pode ser obtido, ainda, por uma imobilização que dure 10 a 19 segundos. Com a regra nova, dois wazaris somados não corresponde ao ippon, ou seja, é acumulativo.

Cada luta tem a duração máxima de quatro minutos tanto para o masculino quanto ao feminino. É avaliada por 3 árbitros, um fica no tatame sendo o árbitro central e os outros dois ficam na mesa conferindo a luta por um sistema de vídeo e de replay afim de diminuir o índice de falhas. Se a luta terminar em empate, o

---

<sup>6</sup> Federação Internacional de Judô (tradução livre).

confronto vai para o *golden score* no qual não há limite de tempo, ou seja, vence o atleta que pontuar primeiro. (FECJU, 2017)

O sistema de competição varia de acordo com o campeonato, podendo ser individual ou por equipes. No caso do Grand Prix Nacional de Judô (masculino), a competição é por equipes, nesse caso, cada equipe pode relacionar 7 atletas para lutar, mas somente 5 irão realizar o combate. Nesse sistema, os 5 atletas devem corresponder às categorias de peso definidas para a competição por equipes, sendo elas: “1º peso até 66kg”, “2º peso -73kg”, “3º peso -81kg”, “4º peso -90kg” e “5º peso +90kg”. Cada luta equivale a 1 ponto, sendo que a equipe que fizer 3 pontos vence a disputa. Em todos os confrontos de equipe, são realizadas as 5 lutas, independentemente se uma equipe faz 3x0 nas três primeiras lutas, as outras lutas serão realizadas da mesma forma, visto que, essas lutas podem ser utilizadas como critério de desempate se for necessário. No final, se consagra campeã a equipe que vencer todos os confrontos.

O Grand Prix é a competição por equipes mais importante do calendário nacional. Depois da realização do Brasileiro Sênior e do Troféu Brasil Interclubes, o Grand Prix Nacional vai fechar a trinca das grandes competições no país. (CBJ, 2016).

Em entrevista para a Confederação Brasileira de Judô (2016, documento não paginado), Robnelson Ferreira, gestor executivo da CBJ, disse:

O Grand Prix é o torneio mais glamoroso do calendário nacional por toda a atmosfera que envolve, e principalmente, pela visibilidade que proporciona aos clubes por ter suas disputas por medalhas transmitidas, ao vivo, pelo SporTV. Com o início de um novo ciclo olímpico, não tenho dúvidas de que os maiores talentos do judô brasileiro estarão em ação na competição.

Na edição de 2016, foram confirmadas 12 equipes, sendo elas: Associação Desportiva Santo André (SP), Associação Judô Queiroz (PI), Espaço Marques Guinness (DF), Flamengo (RJ), Jequiá (RJ), Minas (MG), Osasco/Yanaguimori (SP), Pinheiros (SP), Reação (RJ), SESI (SP), Sogipa (RS) e Vitória (BA).

O sistema de disputa é feito por meio de um sorteio com chaveamento olímpico, onde as doze equipes realizam confrontos entre si para definir quem obtém a vantagem na disputa para eleger a melhor equipe de Judô no país.

Embora a competição em si, é estruturada por combates individuais, o resultado é refletido na equipe, sendo assim, a pressão do atleta que está

competindo não está relacionada apenas com o resultado dele e sim com os demais companheiros de equipe. Dessa forma, o atleta se esforça ainda mais se comparado com uma competição de caráter individual, e os resultados adquiridos nessa pesquisa, também podem ser enquadrados com aspectos de uma modalidade coletiva.

Como diria o meu primeiro professor de Judô, Adolfo Neto Torresilha<sup>7</sup>, “O judô é a modalidade individual mais coletiva que existe”.

---

<sup>7</sup> Adolfo Torresilha Neto, é o atual professor de Judô do projeto social da prefeitura municipal de Itararé, no interior de São Paulo.

### 3 ASPECTOS EMOCIONAIS QUE NORTEIAM O ESPORTE

O esporte em qualquer nível que seja praticado é gerador de intensos níveis de estresse, podendo ser de características psicológicas e fisiológicas. A forma com que os atletas se envolvem com as emoções e pensamentos em geral, pode determinar a diferença entre o sucesso e o fracasso competitivo. (KEATING; HOGG, 1995).

Os avanços destes conhecimentos têm levado ao aumento da credibilidade e importância dos fatores psicológicos no âmbito esportivo. (FERNANDES, 2012). Isso, resulta em número crescente de pesquisas direcionadas na relação da psicologia do esporte com o rendimento esportivo.

Os técnicos e atletas reconhecem a importância da relação entre habilidades psicológicas e desempenho esportivo, entretanto, negligenciam o treinamento psicológico porque eles acreditam que as habilidades psicológicas são inatas (MARTENS, 1987), ou porque faltam conhecimentos para treinar estas habilidades (WEINBERG, 1988). Segundo Carr (2006), os atletas recorrem aos treinamentos físicos para corrigir os erros cometidos nas competições, entretanto os erros, em sua maioria, são mais de ordem mental do que físicos e técnicos. Para este autor, há uma maior necessidade de se treinar habilidades psicológicas do que física.

Para o melhor entendimento da relação da psicologia do esporte com os aspectos emocionais é necessário que se faça uma breve apresentação das principais habilidades psicológicas que contemplam essa relação. Dessa forma, podemos citar: concentração, estresse, motivação e ansiedade.

A concentração é uma das habilidades essenciais para o bom aproveitamento de um atleta com alto rendimento, visto que, o atleta que tem essa habilidade bem desenvolvida não consegue perder o foco devido a diversos fatores que podem tirar a atenção. Alguns atletas apresentam dificuldades para minimizar a influência de questões pessoais e familiares, e isso pode interferir diretamente no rendimento esportivo.

Segundo Sanches (2011), a falta de concentração pode se tornar um fator de risco ao contribuir para o aumento da vulnerabilidade do atleta às distrações capazes de interferir em seu rendimento ou até mesmo provocar lesões. Esses fatores recebem o nome de “estímulos flutuantes”, e apesar dos mesmos flutuarem nos pensamentos dos atletas, devem ser controlados para não se tornarem o foco da atenção durante os treinamentos.

No caso do Judô em que o tempo de luta é de 4 minutos (porém a luta pode ser finalizada em menos de 5 segundos), essa pequena perda de atenção, seja por um judogui<sup>8</sup> desarrumado ou por perder o foco devido a uma instrução do técnico na hora da luta, pode ser crucial para determinar o fim do combate, e esse resultado provavelmente não será positivo para o “distraído” em questão.

Em uma situação de competição, esse estímulo flutuante pode exercer uma influência maior, já que os fatores de distração podem ser igualmente maiores, como por exemplo, o adversário apontado como o favorito da categoria também estar competindo, as pessoas na torcida (família, técnico, demais atletas, patrocinadores, mídia, etc.), e também a cobrança interna do competidor.

É frequente que os pensamentos relacionados ao resultado final e à necessidade de ganhar ou de fazer uma marca específica se tornem o foco de concentração do atleta, que, em consequência, não consegue se concentrar nos elementos que realmente contribuirão para que obtenha um bom desempenho. (SANCHES, 2011, documento não paginado).

Os aspectos relacionados à tarefa a ser executada e que podem contribuir para o bom desempenho de um atleta, são chamados de “estímulos dominantes”. De acordo com Sanches (2011), são eles que, ao se tornarem o foco da atenção do atleta, vão garantir que execute com precisão a tarefa, garantindo que o resultado final almejado seja objetivo.

Uma outra habilidade psicológica que podemos correlacionar é o estresse:

Esse termo denota o estado gerado pela percepção de estímulos que provocam excitação emocional e, ao perturbarem a homeostasia, disparam um processo de adaptação caracterizado, entre outras alterações, pelo aumento de secreção de adrenalina produzindo diversas manifestações sistêmicas, com distúrbios fisiológico e psicológico. O termo estressor por sua vez define o evento ou estímulo que provoca ou conduz ao estresse. (HOUAISS; VILLAR; FRANCO, citado por MARGIS et al., 2003, p. 1)

A resposta ao estresse é resultado da interação entre as características da pessoa e as demandas do meio, ou seja, as discrepâncias entre o meio externo e interno e a percepção do indivíduo quanto a sua capacidade de resposta. (MARGIS et al., 2003).

---

<sup>8</sup> Uniforme do judoca.

Esta resposta ao estressor compreende aspectos cognitivos, comportamentais e fisiológicos, visando propiciar uma melhor percepção da situação e de suas demandas, assim como um processamento mais rápido da informação disponível, possibilitando uma busca de soluções, selecionando condutas adequadas e preparando o organismo para agir de maneira rápida e vigorosa. (LABRADOR et al., 1994, p. 492).

O estresse apresenta três níveis de resposta, sendo eles: nível cognitivo, nível comportamental e nível fisiológico.

Para Labrador e colaboradores (1994) citado por Margis (2003, p. 3), no nível cognitivo podemos então distinguir quatro componentes:

- 1 – avaliação inicial automática da situação ou estímulo, também conhecida como reação afetiva, em que o sujeito avalia inicialmente o potencial de ameaça para si. Esta avaliação global afetiva determina um padrão de respostas do tipo defesa ou conferência e orientação. Quando a situação é percebida como ameaçadora, então uma resposta de defesa é ativada. Porém, se a avaliação for de não ameaça, a resposta de conferência é a escolhida, e o sujeito se prepara para recolher mais informações. Para cada resposta, há uma diferente resposta fisiológica;
- 2 – avaliação da demanda da situação, em que o sujeito avalia a situação estressora de acordo com sua história pessoal e seu aprendizado em experiências prévias. Aqui, é relevante como o sujeito vivencia a situação de estresse;
- 3 – avaliação das capacidades de lidar com a situação estressora, quando o sujeito avalia a situação em relação às suas capacidades e recursos de enfrentamento para manejá-la e;
- 4 – organização de ação ou seleção da resposta, a partir das avaliações anteriormente descritas, em que o sujeito elabora suas respostas às demandas percebidas. As respostas podem ser específicas para a situação alvo ou gerais, ou pode ainda não haver resposta disponível para o sujeito que então decidirá entre arriscar uma nova resposta ou suportar passivamente a situação estressora.

Em relação ao nível comportamental, as respostas básicas diante de um estressor são: enfrentamento (ataque), evitação (fuga) e passividade (colapso). As habilidades do sujeito para responder adequadamente à cada estressor dependem de um aprendizado prévio das condutas pertinentes e se a emissão de respostas recebeu reforço nas situações similares precedentes. (MARGIS, 2003)

Sobre o nível fisiológico, segundo Kendler *et al.* (1993), alguns estudos em especial no campo da depressão, têm demonstrado que a exposição à eventos de vida estressores é substancialmente influenciada por fatores genéticos.

Frente a uma situação estressora, a resposta de cada indivíduo depende, não somente da magnitude e frequência do evento de vida estressor, como também da conjunção de fatores ambientais e genéticos (LABRADOR *et al.*, 1994).

Mesmo as capacidades individuais de interpretar, avaliar e elaborar estratégias de enfrentamento parecem ser geneticamente influenciadas. (MARGIS, 2003).

Se a resposta ao estresse gerar ativação fisiológica frequente e duradoura ou intensa, pode precipitar um esgotamento dos recursos do sujeito com o aparecimento de transtornos psicofisiológicos diversos, podendo predispor ao aparecimento de transtornos de ansiedade entre outros transtornos mentais. (MARGIS, 2003, p. 8).

Além desses aspectos fisiológicos anteriormente citados, também podemos citar a motivação, pois assim como as demais tem uma grande influência no rendimento. A motivação pode ser definida simplesmente como a direção e a intensidade de nossos esforços. (SAGE, 1977). A direção do esforço refere-se ao fato de um indivíduo buscar, aproximar-se ou ser atraído por certas situações (WEINBERG; GOULD, 2017). Por exemplo, uma estudante do ensino médio pode ser motivada a praticar voleibol; um atleta lesionado, a procurar um atendimento médico; um judoca, complementar o treinamento com outra luta, como o jiu-jitsu ou *wrestling* por exemplo, entre outros. Já a intensidade do esforço refere-se a quanto uma pessoa se empenha em uma determinada situação (WEINBERG; GOULD, 2017). Por exemplo, um aluno pode comparecer a aula de educação física, mas pode não se esforçar muito durante a mesma, por outro lado, um golfista pode querer tanto realizar uma tacada certa que se torna excessivamente motivado, fica tenso e o resultado é muito ruim.

Para Weinberg e Gould (2017, p. 48), cada um de nós desenvolve uma visão pessoal de como a motivação funciona, uma teoria sobre o que motiva as pessoas. E o mesmo utiliza três abordagens sobre motivação, sendo elas: visão centrada no traço, visão centrada na situação e visão interacional.

\*A visão centrada no traço afirma que o comportamento motivado ocorre principalmente em função de características individuais. Ou seja, a personalidade, as necessidades e os objetivos de um aluno, atleta ou praticante de exercícios são os determinantes principais do comportamento motivado. Algumas pessoas têm atributos pessoais que parecem torná-las mais predispostas ao sucesso e a altos níveis de motivação, enquanto outras parecem não ter motivação, objetivos pessoais e desejo. Portanto, ignorar as influências ambientais sobre a motivação é irreal, sendo uma das razões pelas quais os psicólogos do esporte e do exercício não adotam a visão centrada no traço para orientar a prática profissional.

\*A visão centrada na situação, em contraste direto com a visão no traço, afirma que o nível de motivação é determinado principalmente pela

situação. Por exemplo, uma praticante de exercício poderia se sentir realmente motivada em realizar uma aula de judô, mas desmotivada em participar de uma competição. Ou, estava sendo treinada por um técnico que gritava constantemente, mas ainda assim, não abandonou o esporte e nem perdeu a motivação. Nesse caso, a situação evidentemente não era o fator principal a influenciar seu nível de motivação. Por isso, especialistas não recomendam a visão de motivação centrada na situação como a mais eficaz para orientar a prática.

\*A visão de motivação mais aceita pelos especialistas é a visão interacional, entre indivíduo-situação. Os interacionistas afirmam que a motivação não é resultante apenas de fatores relacionados aos indivíduos, tais como personalidade, necessidades, interesses e objetivos, nem somente de fatores situacionais, tais como o estilo do técnico ou o histórico de ganhos e perdas de um time. Dessa forma, a melhor maneira de entender motivação é considerar tanto a pessoa quanto a situação e o modo como ambas interagem.

Por fim, o último aspecto psicológico a ser estudado é a ansiedade. Existem tantas definições de ansiedade quanto as causas de sua manifestação. Mas, de modo geral:

A ansiedade pode ser definida como um estado subjetivo de apreensão ou tensão, difuso ou vago, frequentemente acompanhado por uma ou mais sensações físicas – por exemplo, aumento da pressão arterial, da frequência cardíaca, da respiração, urgência de micção ou defecação – induzido pela expectativa de perigo, dor ou necessidade de movimentar-se são também comuns. (BRANDÃO, 2004, p. 141)

A ansiedade pode ser confundida com o medo. Para isso, Brandão (2004) relata que a ansiedade é também um impulso fundamental em muitas formas de comportamento, e como o medo, tem importante significado adaptativo e evolutivo. E, o autor acrescenta:

O medo difere da ansiedade na medida em que é uma resposta a uma ameaça conhecida, externa, definida. Ansiedade também tem sido descrita como medo não resolvido na medida que pode resultar em uma perturbação que compromete o desempenho do indivíduo. (BRANDÃO, 2004, p. 141)

A ansiedade também é entendida como um estado emocional que pode ser apresentado de duas maneiras:

A ansiedade estado corresponde às situações e aos ambientes específicos, quando o Sistema Nervoso é ativado por uma ação ou fator extrínseco. A ansiedade traço, que faz parte da personalidade do indivíduo, ou seja, ele é mais sensível à percepção de ambientes e ações ameaçadoras e angustiantes (CONSTANTINO et al., 2005 p. 147; SPIELBERGER, 1972, p. 7).

Ao longo da história tem-se reconhecido a ansiedade como uma resposta habitual do ser humano ao seu meio. Ela adverte sobre sobre perigos de dano físico, dor, impotência, possível punição ou frustração de necessidades sociais ou corporais e de ameaças à integridade da pessoa.

Desta forma, ela estimula o organismo a tomar medidas necessárias para impedir a ameaça, ou, no mínimo, reduzir suas consequências. Em certa medida, esta ansiedade pode ser considerada normal e parece mesmo ser necessária para motivar o desempenho em tarefas cognitivas, em contraste com a ansiedade patológica. (BRANDÃO, 2004)

De acordo com Martens, Vealey e Burton (1990) citado por Fernandes (2012), é necessário entender os processos envolvidos na situação de competição para melhor compreender a ansiedade na situação competitiva.

No esporte competitivo, os elementos específicos da situação competitiva afetam o estado de ansiedade por meio da natureza específica da tarefa de competição, as condições em que esta tarefa tem que ser cumprida, a habilidade do competidor e de seus oponentes, a presença de recompensas e de outros fatores. (MARTENS et al., 1990, p. 122)

A situação competitiva subjetiva depende das disposições da personalidade, atitudes, habilidades, motivos e outras disposições interpessoais (FERNANDES, 2012). Essas tendências pessoais referem-se aos traços de personalidade individuais.

As respostas referentes ao comportamento das pessoas, podem ser divididas em três níveis: respostas comportamentais, como ter um bom desempenho, respostas fisiológicas, como alteração da frequência cardíaca e respostas psicológicas, como o aumento da ansiedade.

E, as consequências são, frequentemente, vistas em termos positivos e negativos, o sucesso é visto como uma resposta positiva, enquanto o fracasso é visto como resposta negativa diante do processo competitivo. (FERNANDES, 2012)

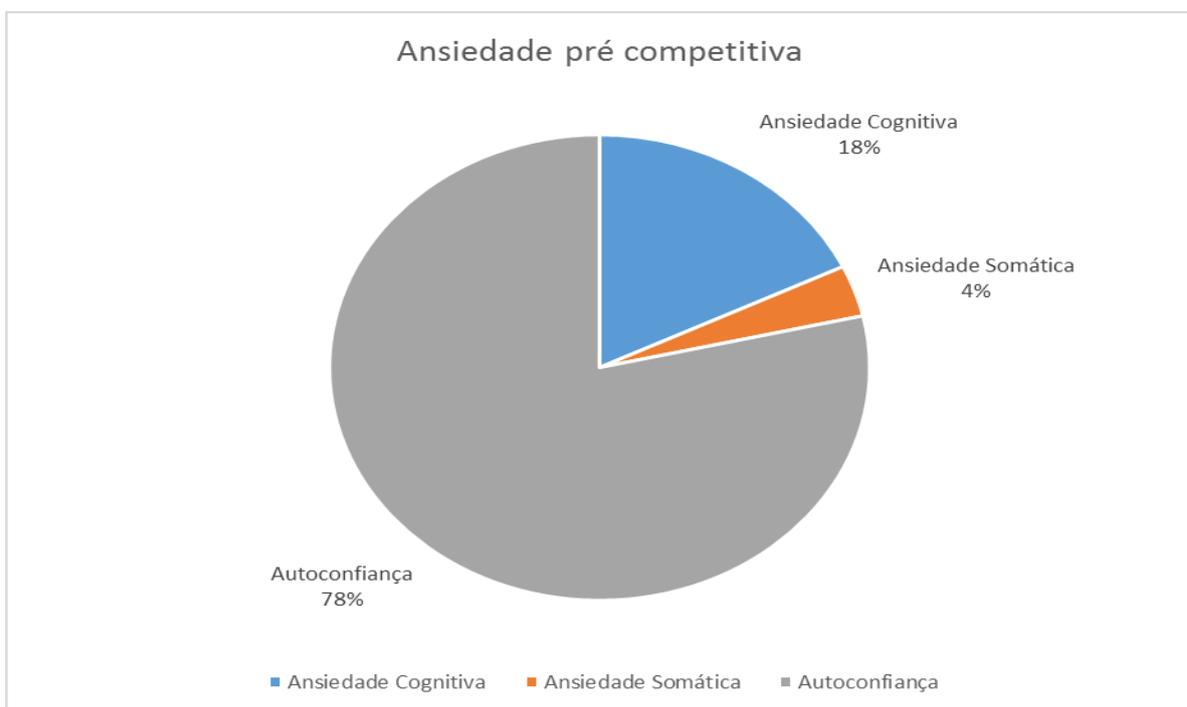
Segundo Martens *et al.*, (1990), após entendermos o processo competitivo, é necessário a compreensão da natureza conceitual referente à ansiedade competitiva.

#### 4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DE RESULTADOS

Com base nas informações extraídas do instrumento de pesquisa, a análise e discussão dos dados está organizada da seguinte forma: apontamento da ansiedade que apresentou o maior índice entre os atletas, comparação entre a amostra das duas equipes finalistas e o tempo de prática dos competidores.

No gráfico 1 é apresentado o nível de ansiedade pré-competitiva, de acordo com a prevalência de cada atleta nos diferentes aspectos relacionados a ansiedade.

GRÁFICO 1 – NÍVEL DE ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA DOS ATLETAS



FONTE: O Autor (2017)

No gráfico 1, os dados demonstram que a escala de ansiedade relacionada a autoconfiança apresentou o maior índice entre os competidores com o valor de 78% dos atletas, no qual corresponde a 22 atletas. Em relação a escala ansiedade cognitiva, 18% da amostra, que corresponde a 5 atletas, apontou essa característica como predominante no período pré-competitivo e por fim, apenas 4% da amostra, que é representada por 1 atleta obteve um maior índice na ansiedade somática.

De acordo com esse modelo, a ansiedade cognitiva correlaciona-se positivamente com a ansiedade somática e, por outro lado, as ansiedades cognitivas (cognitiva e somática) correlacionam negativamente com a autoconfiança. Assim, geralmente, a autoconfiança se manifesta na ausência das ansiedades e, da mesma

forma, os sintomas de ansiedade têm como origem a falta de autoconfiança. (FERNANDES, 2012).

A ansiedade cognitiva e a somática, fazem parte da ansiedade cognitiva e a ansiedade relacionada com a autoconfiança, seria algo separado, devido as correlações citadas anteriormente.

Considerando o nível da competição e dos atletas que nela participam, não é incomum a prevalência da autoconfiança em relação aos demais aspectos. Além disso, a competição é por equipe, ou seja, o atleta não luta apenas por si, mas pela sua equipe, pelo técnico, pelo clube, pela cidade e por seu estado.

Contudo, alguns atletas sentiram a pressão da competição, pois sabem que se manter emocionalmente estável em um ambiente estressor como esse, não é uma tarefa fácil. Ainda mais, aqueles que questionam o nível de suas habilidades técnicas e as compara com os demais atletas, sendo que alguns desses fizeram parte da seleção brasileira nos Jogos Olímpicos realizados no Rio de Janeiro em 2016.

Essa pressão competitiva, pode ser fruto do resultado apontado no estudo que representou os 18% da ansiedade cognitiva. Como a ansiedade cognitiva está associada a afetos negativos, Watson e Clark (1984) nos mostram que os afetos negativos dizem respeito a uma visão geral para estados relacionados a situações de estresse caracterizados por medos, preocupações e nervosismo. Sendo assim, essa parcela da amostra de alguma forma pode ter algum comprometimento no rendimento esportivo devido a esse elevado nível de ansiedade.

O grau de estado de ansiedade cognitiva vivido por um atleta depende da sua percepção de competência, que se baseia principalmente, em experiências competitivas prévias, porém, fatores situacionais são significativamente independentes de experiências passadas. Quando as expectativas diminuem ou se tornam incertas é mais provável os atletas experimentarem um aumento da ansiedade cognitiva e uma diminuição da autoconfiança. (BURTON, 1998, p. 13)

No caso específico do atleta que teve o maior índice de ansiedade somática, sendo o único dessa amostra, uma provável hipótese para esse acontecimento, é que o clube que ele estava representando tinha apenas 3 atletas, diferentemente das outras equipes que estavam com a equipe completa (composta por 5 atletas). Nessa situação, a sua equipe já iniciava um embate com duas derrotas, ou seja, se um dos membros da equipe perdesse, isso já refletia em uma derrota da equipe.

Com isso, podemos associar que o nível da ansiedade desse atleta estava tão elevado, que isso foi reflexo na sua condição fisiológica e que provavelmente podia comprometer a sua performance. Tal análise é possível ao considerarmos o resultado dessa equipe: ficou na última posição da classificação geral.

Uma possível explicação para esta inconsistência de resultados é a de que os atletas podem diferir na interpretação cognitiva dos seus sintomas de ansiedade, percebendo-os como facilitadores ou dificultadores do seu desempenho em função das suas características individuais (JONES; HANTON; SWAIN, 1994; JONES, 1995).

Não é por acaso que determinados atletas parecem exceder-se quando em prova, obtendo os seus melhores resultados em competições, ao passo que outros, se “apagam”, literalmente, produzindo resultados inferiores aos obtidos nos treinos ou às suas capacidades reais. (BRITO, 1994, p. 96)

Em relação ao tempo de prática, não foi possível correlacionar algum nível de ansiedade dos atletas. Pois, o atleta que tinha 7 anos de prática e o atleta que tinha 35 anos, não apresentou nenhuma diferença significativa no estado emocional apontado no questionário. Talvez, isso pudesse ter diferença com um período menor de prática. Cruz (1996), reforça esse pensamento dizendo que a experiência da ansiedade na competição esportiva constitui um problema usual e preocupante para todos aqueles que, direta ou indiretamente, se encontram envolvidos no esporte.

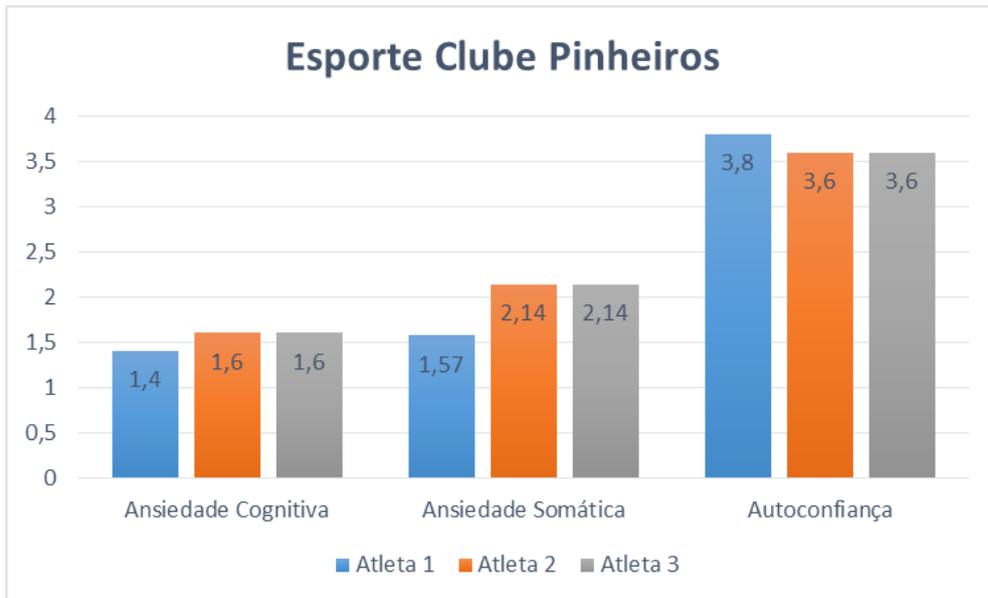
Entretanto, considerando a experiência como um fator que pode influenciar na autoconfiança de um atleta, de acordo com Lavoura *et al.* (2006, p. 145):

A experiência competitiva tem influência na autoconfiança, pois atletas com maior experiência e também mais velhos tendem a interpretar os sintomas de ansiedade e de autoconfiança como facilitadores do desempenho e uma menor ocorrência de pensamentos relacionados aos sintomas de ansiedade.

Isso nos leva a questionar, o motivo do atleta mais velho e com mais tempo de prática na modalidade, não ter apresentado a ansiedade relacionada com a autoconfiança como maior índice. Ou seja, por ser mais velho e com mais anos de prática, o resultado adquirido não era o esperado.

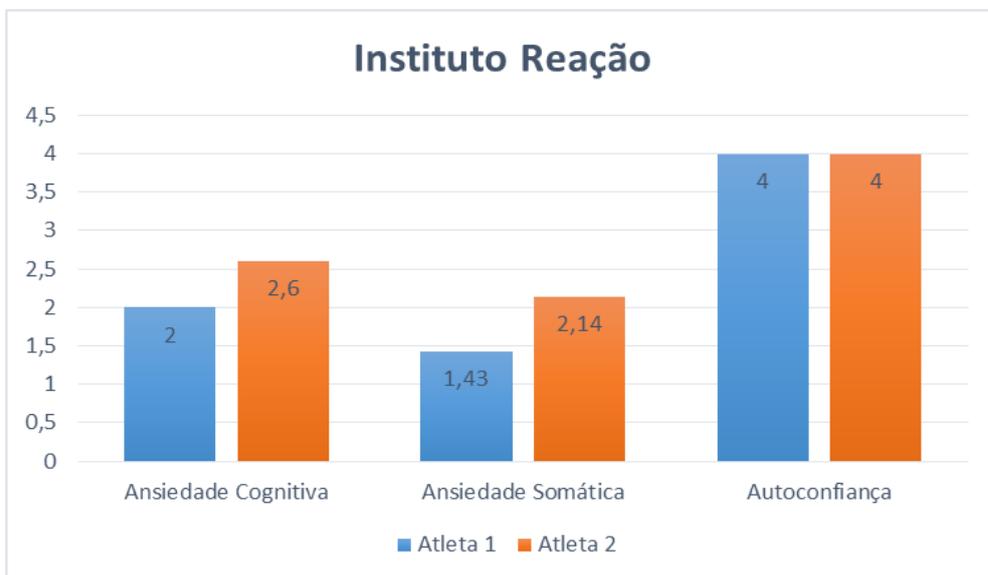
No gráfico 2 e 3, são apontados o nível de ansiedade dos atletas que responderem o questionário e que integram as equipes finalistas da competição, sendo representantes do Esporte Clube Pinheiros – SP e Instituto Reação – RJ.

GRÁFICO 2 – NÍVEL DE ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA DOS ATLETAS DO PINHEIROS



FONTE: O Autor (2017)

GRÁFICO 3 – NÍVEL DE ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA DOS ATLETAS DO REAÇÃO



FONTE: O Autor (2017)

No gráfico 2 e 3 podemos analisar o nível de ansiedade pré-competitiva dos atletas que representam as duas equipes finalistas da competição. Sendo representado por 3 atletas no presente estudo, o Esporte Clube Pinheiros apontou a ansiedade relacionada a autoconfiança como predominante entre os atletas. Do

outro lado, o Instituto Reação, representado por 2 atletas, também apontou a ansiedade relacionada com a autoconfiança como sendo predominante.

No cenário nacional do Judô, as duas equipes são referências em termos de qualidade técnica dos seus atletas. Basicamente, a maioria da seleção brasileira de judô é composta por atletas desses respectivos clubes. Dos 7 atletas masculino convocados para o Jogos Olímpicos, 4 são do Esporte Clube Pinheiros e 1 do Instituto Reação.

Com o resultado apontado nesse aspecto dos finalistas, podemos correlacionar o fato dos mesmos terem a autoconfiança como característica em destaque. Como fator motivacional, o Pinheiros estava competindo em sua sede, tendo o apoio da torcida e nessa edição estava em busca do 8º título da competição, que seria o 5º consecutivo. O Reação, veio com uma equipe forte, liderada por dois atletas da seleção principal do judô brasileiro, e esses atletas atuavam como líderes e referências para outros atletas. Segundo Nevill e Holder (1999), a ansiedade pré-competitiva pode ser aumentada nos jogos “fora de casa”.

Considerando o fato que estávamos tratando com os melhores atletas do país em uma competição de altíssimo nível, isso justifica o fato da amostra ser pequena, pois o número de atletas por equipe era controlado. Entretanto, o presente estudo se faz significativo no sentido de que não há muitas pesquisas específicas sobre a ansiedade de judocas, principalmente em uma competição por equipes.

Sendo assim, é importante que os técnicos e psicólogos invistam em treinamento em primeiro lugar, para que a credibilidade no processo bem desenvolvido auxilie na confiança necessária na hora da competição. E é bom lembrar sempre: concentrar-se no processo é estar mais próximo do resultado desejado. (SANCHES, 2011).

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com a literatura, é evidente que o fator emocional apresenta uma grande relevância no que se refere ao desempenho esportivo. A ansiedade pré-competitiva, assim como os outros aspectos psicológicos são fatores importantes que podem contribuir ou não para a performance de um atleta.

No caso específico desse estudo, onde o objetivo foi de analisar o nível de ansiedade pré-competitiva, o resultado foi bastante relevante, pois mais de 78% da amostra apontou a ansiedade relacionada á autoconfiança como a característica do estado emocional dos atletas no período pré-competitivo, sendo esse o nível que se correlaciona positivamente com o bom rendimento esportivo. Esse resultado já era esperado, porém não nessa proporção significativa. Provavelmente, o fato do nível da competição e da sua característica que é de apontar a melhor equipe de judô do Brasil e pela competição ser por equipes, puderam contribuir para que os atletas entrassem confiantes para o enfrentamento de qualquer situação estressante que possam ter. Isso demonstra que os atletas estavam mentalmente bem-preparados. E que provavelmente tiveram um acompanhamento de um trabalho de preparação psicológica, que possibilitou o controle emocional necessário na hora da competição.

Em relação as outras dimensões da ansiedade (somática e cognitiva), acredita-se que ambas não foram tão evidentes nesse estudo, pelo fato de a competição ser em equipes. Talvez, o índice dessas duas dimensões poderia ser outro, por exemplo, se a competição fosse individual, visto que, as condições psicológicas do atleta estariam centradas apenas nele.

No que se refere ao tempo de prática, não foi possível identificar correlações com o resultado obtido com o instrumento de pesquisa. Pois, isso varia muito da preparação de cada atleta. Ou seja, um atleta que treina há 35 anos pode-se dizer que ele é experiente na modalidade, porém, um atleta que treina há apenas 7 anos e que já passou por diversos clubes em que o foco é exclusivamente no rendimento, ele também é considerado experiente. A diferença está no estímulo em que esses atletas recebem e no quanto eles se dedicam em sua trajetória de atleta.

Para adquirir resultados mais expressivos, se faz necessário o aumento de produções acadêmicas destinadas a modalidades específicas. Pois assim, é mais fácil identificar pontos específicos de atuação de um treinador ou psicólogo do esporte com o intuito do favorecer e atuar no rendimento esportivo.

Como possíveis estudos futuros, seria interessante comparar os resultados obtidos nesse trabalho, com o Grand Prix Interclubes feminino, ou ampliar as possibilidades de aplicação desse instrumento, podendo ser em uma outra competição por equipe de menor porte ou com crianças e jovens, etc.

## REFERÊNCIAS

- BENEDICTO, A. R. **Os benefícios do judô na educação infantil**. EFDeportes, Revista Digital. Buenos Aires, ano 17, nº 175. (2012)
- BRANDÃO, M. L. **As bases biológicas do comportamento: Introdução a neurociência** – São Paulo: EPU, 137-139. (2004)
- BRITO, A. P. **Psicologia do Desporto**: Edições Omni serviços. (2004).
- BURTON, D. **Medindo estado de ansiedade competitiva. Avanços no esporte e psicologia do exercício de psicologia**. Revista psicologia aplicada ao esporte, SP. (1998).
- CARAZZATO; CABRITA; CASTROPIL. **Repercussão no aparelho locomotor da prática do judô de alto nível: estudo epidemiológico**. Revista brasileira de Ortopedia - Vol. 31, nº12; (1996).
- CARR, C. M. **Sport psychology: Psychological issues and applications. Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America**. 17, 519-535 (2006).
- COELHO, E.; VASCONCELOS-RAPOSO, J.; FERNANDES, H. **Análise factorial confirmatória da versão portuguesa do CSAI-2**. *Motricidade*, 3(3), 73-82. (2007).
- COHEN; SHELDON; HEBERT; TRACY B. **Health psychology. Psychological factors and physical disease from the perspective of human psychoneuroimmunology**. Annual Review of Psychology, 47, 113-42. (1996).
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE JUDÔ – CBJ. **Última das grandes competições do calendário nacional, Grand Prix Interclubes tem programação divulgada**. Acesso: 30 de Novembro de 2016, disponível em: <http://www.cbj.com.br/noticias/5793/ultima-das-grandes-competicoes-do-calendario-nacional-grand-prix-interclubes-tem-programacao-divulgada.html> (2016).
- CONSTANTINO, A. C. S.; PRADO, W. L.; LOFRANO-PRADO, M. C. **Ansiedade em bailarinos profissionais nas apresentações de dança**. Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 8, n. 3, p. 146-155, set./dez. (2005).

COX, R. H.; MARTENS, M.; RUSSELL, W. D. **Measuring anxiety in athletics: The revised Competitive State Anxiety Inventory-2.** *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, 519-533. (2003)

CRUZ, J. **Stress e Ansiedade na Competição Desportiva: Natureza, efeitos e avaliação.** In Manual de Psicologia do Desporto. Universidade do Minho: Instituto de Educação e Psicologia. (1996).

DE ROSE JÚNIOR, D; VASCONCELLOS, E. G. **Ansiedade-traço competitiva e atletismo: um estudo com atletas infanto-juvenis.** *Revista Paulista de Educação Física*, 11(2), 148-157. (1997).

FEDERAÇÃO CATARINENSE DE JUDÔ – FCJ. **Regulamento para exame e outorga de faixas e graus.** Florianópolis. (2017).

FEDERAÇÃO CEARENSE DE JUDÔ – FECJU. **Curso de formação de faixas pretas e graus superiores 2017.** Apostila de Judô, Ceará. (2017).

FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ – FPJ. **História do judô.** São Paulo. Disponível em [www.fpj.com.br/documentos](http://www.fpj.com.br/documentos) (2007)

FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ – FPJ. **Tabela de pesos divisão especial 2017.** Disponível em: <http://www.fpj.com.br/divisao-especial-2017/> (2017)

FERNANDES, H.; VASCONCELOS-RAPOSO, J. **Análise fatorial confirmatória do TEOSQp.** *Psicologia Reflexão e Crítica*.23, 92-101. (2010)

FERNANDES, M. G. **Validação de instrumentos de avaliação psicológica no contexto desportivo: Um olhar às versões brasileiras do competitive state anxiety inventory-2 (CSAI-2) e do Test of performance strategies (TOPS).** Tese de doutoramento em ciências do desporto. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. (2012).

FERNANDES, M. G.; NUNES, S. A. N.; VASCONCELOS-RAPOSO J.; FERNANDES, H. M. **Efeitos da experiência nas dimensões de intensidade, direção e frequência da ansiedade e autoconfiança competitiva: Um estudo em atletas de desportos individuais e coletivos.** *Motricidade. Fundação Técnica e Científica do Desporto*, vol. 10, n. 2, pp. 81-89. (2014).

FERNANDES, M. G; VASCONCELOS-RAPOSO, J.; FERNANDES, H. M. **Relação entre orientações motivacionais, ansiedade e autoconfiança, e bem-estar subjetivo em atletas brasileiros.** *Motricidade*. Vol 8, n.3, pp, 4-18. (2012)

FIGUEIREDO, S. H. **Variáveis que interferem no desempenho do atleta de alto rendimento.** Em K. Rubio (Org.). *Psicologia do esporte: interfaces, pesquisa e intervenção* (pp. 114-124). São Paulo: Casa do Psicólogo. (2000).

FONSECA, A. M.; BALANGUÉ, G. **Avaliação dos Objectivos de Realização no futebol juvenil de competição: Comparação Entre o Teosqp e o PosQp.** In Fonseca, A. M. (2001). *A FCDEF.UP e a psicologia do desporto: Estudos Sobre Motivação.* Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. (1996).

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4. ed. São Paulo: Atlas. (2008).

GUILHARDI, H. **Autoestima, autoconfiança e responsabilidade.** Instituto de Análise de Comportamento. **Comportamento Humano – Tudo (ou quase tudo) que você precisa saber para viver melhor.** Santo André, SP: ESETec Editores Associados. (2002).

HANIN, Y. L. **Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: Emotion-Performance relationships in sport.** In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 65-89). Champaign, IL: Human Kinetics. (2000).

HOCKENBURY, D. H.; HOCKENBURY, S. E. **Descobrendo a psicologia.** 2ª edição. Manole. Barueri, SP. (2003).

HOUAISS A; VILLAR M. S.; FRANCO F. M. **Dicionário da Língua Portuguesa.** Rio de Janeiro, 1ª edição, p1264. (2001)

INTERDONATO, G. C. *et al.* **Análise da ansiedade pré-competitiva e competitiva de jovens judocas.** Revista de Artes Marciales Asiáticas. Vol8(2), 471-479. (2013).

INTERNATIONAL JUDO FEDERATION – IJF. **Referee Comission.** Disponível em: <https://www.ijf.org/ijf/documents/3> (2017).

JONES, G.; HANTON, S.; SWAIN, A. B. J. **Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and non-elite sports performers.** *Personality and Individual Differences*, 17, 657-663. (1994).

JONES, J. G. **More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport.** *British Journal of Psychology*, 85, 449-478. (1995).

KEATING, J.; HOGG, J. **Precompetitive preparation in professional hockey.** *J Sport Psychol.* 18(4): 270-286. (1995).

KENDLER, K. S.; KARKOWSKI, L. M.; PRESCOTT, C. A. **Causal relationship between stressful life events and the onset of major depression.** *Am J Psychiatry*; 56; 225-232. (1993).

LABRADOR, F.J; CRESPO, M. **Evaluación del estrés.** In: **Fernandés-Ballesteros R. Evaluación conductual hoy. Un enfoque para el cambio em psicología clínica y de la salud.** Ediciones pirâmide S. A – Madrid. P484-529. (1994)

LANE, A.; SEWELL, D.; TERRY, P.; BARTRAM, D.; NESTI, M. **Confirmatory factor analysis of the Competitive State Anxiety Inventory-2.** *Journal of Sports Sciences*, 17, 505-512. (1999).

LAVOURA, T. MACHADO A. A. **Esporte de aventura de rendimento e estados emocionais: relações entre ansiedade, autoconfiança e auto eficácia.** *Motriz*, Rio Claro, v.12 n.2 p.143-148, mai/ago. (2006).

LAZARUS, R. S. **Stress and emotion: A new synthesis.** New York: Springer. (1999).

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, SUSAN. **Stress, appraisal, and coping.** New York: Springer. (1984).

MARGIS, R. *et al.* **Relação entre estressores, estresse e ansiedade.** *R. Psiquiatria*. RS, 25 (suplemento1): 65-74. (2003).

MARTENS, R. (1987). **Coaches guide to sport psychology.** Champaign, IL: Human Kinetics.

MARTENS, R.; VEALEY, R. S.; BURTON, D. **Competitive anxiety in sport.** Champaign, IL: Human Kinetics. (1990).

NEVILL, M. A.; HOLDER R. L. **Vantagem de jogar em casa no Desporto: Uma Visão Geral dos estudos sobre a vantagem de jogar em casa.** *Sports Med.*, 28 (4), 221-236. (1999).

PORTAL BRASIL. **Portal oficial do governo federal sobre os jogos olímpicos e paralímpicos de 2016.** Disponível em <http://www.brasil2016.gov.br/pt-br/olimpiadas/modalidades/judo> (2016).

ROBERTS, G. C. **Motivation in sport and exercise: Conceptual constraints and convergence.** In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 3-29). Champaign, IL: Human Kinetics. (1992).

RUBIO, K. **Da psicologia do esporte que temos à psicologia do esporte que queremos.** Universidade de São Paulo. (2007).

SAGE, G. **Introduction to motor behavior: A neuropsychological approach.** 2<sup>nd</sup> ed. Reading, MA. Addison-Wesley. (1997).

SANCHES, S. M. **Concentração e rendimento: a visão da psicologia do esporte.** Disponível em <<http://www.clubedeatletismo.org.br/bmf-bovespa/palavra-especialista/concentracao-e-rendimento-a-visao-da-psicologia-do-esporte-226296-1.asp>> Acesso em: 26 de maio de 2017. (2011).

SARASON, I. G. **Anxiety and self-preoccupation** In: SARASON, I. G.; SPIELBERG, C. D. (In) *Stress and Anxiety*. 2nd ed. Washington, D.C.: Hemisphere: Halstead. (1975).

SPIELBERGER, C. D. **Anxiety: Current Trends in Theory and Research.** New York and London. Academic Press. (1972).

TSORBATZOU, H.; BARKOUKIS, V.; SIDERIDIS, G.; GROUIOS, G. **Confirmatory factor analysis of the Greek version of the Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2).** *International Journal of Sport Psychology*, 33, 182-194. (2002).

VEALEY, R. S. **Future directions in psychological skills training.** *The Sport Psychologist*, 2 (4), 318-336. (1988).

VEALEY, R. S. **Knowledge Development and Implementation in Sport Psychology: A Review of the Sport Psychologist, 1987-1992.** *The Sport Psychologist*, 8, 331-348. (1994).

WATSON, D.; CLARK, L. A. **Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states.** *Psychological Bulletin*, 96, 219-235. (1984).

WEINBERG, R. S. **The mental advantage: Developing your psychological skill in tennis.** Champaign, IL: Leisure Press. (1988).

WEINBERG, R. S; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Artmed, 6ª edição. (2017).

## APÊNDICE 1 - TERMO DE CONSENTIMENTO DE PARTICIPAÇÃO

Este é um convite para você participar do estudo científico intitulado, provisoriamente, ANÁLISE DA ANSIEDADE PRÉ COMPETITIVA DOS ATLETAS DE JUDÔ PARTICIPANTES DO GRAN PRIX NACIONAL DE CLUBES. Esta pesquisa será desenvolvida como trabalho de conclusão de curso de Graduação em Educação Física, do Setor de Ciências Biológicas da Universidade Federal do Paraná, pelo acadêmico Celso Arideus de Farias com orientação do Prof. Dr. Ricardo João Sonoda Nunes. Por favor, leia com atenção as informações abaixo antes de dar o seu consentimento. Qualquer dúvida sobre o estudo ou sobre o documento pergunte para o pesquisador.

### OBJETIVO

O presente estudo tem por objetivo, analisar se o nível de ansiedade pré competitiva interfere no desempenho dos atletas de judô.

### PROCEDIMENTOS

A sua contribuição é por meio da aplicação do questionário CSAI-2R, constituído por 17 itens, no qual é utilizado para identificar o nível de ansiedade pré competitiva de atletas. A duração para responder esse questionário é de aproximadamente 5 minutos.

### DESPESAS/RESSARCIMENTO DE DESPESAS DO VOLUNTÁRIO

Todos os sujeitos envolvidos nesta pesquisa são isentos de custos.

### PARTICIPAÇÃO VOLUNTÁRIA.

A sua participação é voluntária.

Diante do exposto acima, eu,

abaixo assinado, delcero que fui esclarecido dos objetivos, procedimentos e benefícios do presente estudo. Concedo meu acordo de participação e utilização dos meus depoimentos de livre e espontânea vontade. Declaro também não possuir nenhum grau de dependência profissional ou educacional com os pesquisadores envolvidos no projeto, não me sentindo pressionado de nenhum modo a participar.

São Paulo, \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

Assinatura do Sujeito da Pesquisa ou do Responsável

### PESQUISADORES

Acadêmico Celso Arideus de Farias Universidade Federal do Paraná – UFPR Departamento de Educação Física Rua Coração de Maria, 92, BR 116 KM 95 - Bairro Jardim Botânico - CEP 80215-370 – Curitiba PR Telefone: +61 402763327 E-mail: <a href="mailto:celso_judo@hotmail.com">celso_judo@hotmail.com</a>	Prof. Dr. Ricardo João Sonoda Nunes Universidade Federal do Paraná – UFPR Departamento de Educação Física Rua Coração de Maria, 92, BR 116 KM 95 - Bairro Jardim Botânico - CEP 80215-370 – Curitiba PR Telefone: +55 41 3360-4339 Email: ricardo.sonoda78@gmail.com
---	---

## ANEXO 1 - VERSÃO BRASILEIRA DO CSAI-2R

Nome:  
 Idade:  
 Clube:  
 Faixa:  
 Tempo de prática:

### Versão brasileira do CSAI-2R

A seguir transcrevem-se algumas afirmações que os atletas usam para descrever os seus sentimentos antes da competição. Leia cada uma delas e assinale com um círculo, para cada afirmação, o número que melhor indicar como se sente agora – neste momento. Não há respostas certas nem erradas. Não dispense muito tempo em cada uma das afirmações. Assinale o número que melhor indicar o que sente agora.

	NADA		MUITO	
	1	2	3	4
1. Sinto me agitado.	1	2	3	4
2. Estou preocupado porque posso não render tão bem como poderia nesta competição.	1	2	3	4
3. Sinto-me auto-confiante.	1	2	3	4
4. Sinto o meu corpo tenso.	1	2	3	4
5. Estou preocupado pelo fato de poder perder.	1	2	3	4
6. Sinto tensão no meu estômago	1	2	3	4
7. Estou confiante de que posso corresponder ao desafio que me é colocado.	1	2	3	4
8. Estou preocupado pelo fato de poder falhar sob pressão da competição.	1	2	3	4
9. O meu coração está acelerado.	1	2	3	4
10. Eu estou confiante que vou ter um bom rendimento.	1	2	3	4
11. Eu estou preocupado pelo fato de poder ter um mau rendimento.	1	2	3	4
12. Eu sinto enjôos no estômago.	1	2	3	4
13. Estou confiante porque me imagino, mentalmente atingindo o meu objetivo.	1	2	3	4
14. Estou preocupado pelo fato de os outros poderem ficar desapontados com o meu rendimento.	1	2	3	4
15. As minhas mãos estão frias e úmidas.	1	2	3	4
16. Estou confiante em conseguir ultrapassar os obstáculos sob a pressão da competição.	1	2	3	4
17. Sinto o meu corpo rígido.	1	2	3	4