



UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

JÁREDE DE JESUS SILVA SOUZA JACINTO

**VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS ASSOCIADAS À AUTOEFICÁCIA DE
DESEMPENHO EM JUDOCAS**

São Luís – MA

2017

JÁREDE DE JESUS SILVA SOUZA JACINTO

**VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS ASSOCIADAS À AUTOEFICÁCIA DE
DESEMPENHO EM JUDOCAS**

Monografia apresentada ao Curso de Psicologia da Universidade Federal do Maranhão (UFMA) para obtenção do grau de Bacharel em Psicologia, com Formação de Psicólogo.

Orientador: Prof. Dr. Lucas Guimarães
Cardoso de Sá .

São Luís – MA

2017

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a)
autor(a).

Núcleo Integrado de Bibliotecas/UFMA

Jacinto, Járede de Jesus Silva Souza.

Variáveis psicológicas associadas à autoeficácia de desempenho em
judocas / Járede de Jesus Silva Souza Jacinto. - 2017.

81 f.

Orientador(a): Lucas Guimarães Cardoso de Sá. Monografia (Graduação)
- Curso de Psicologia,

Universidade Federal do Maranhão, São Luís, 2017.

1. Avaliação psicológica. 2. Esporte. 3. Judô. 4. Variáveis psicológicas.
I. Sá, Lucas Guimarães Cardoso de. II. Título.

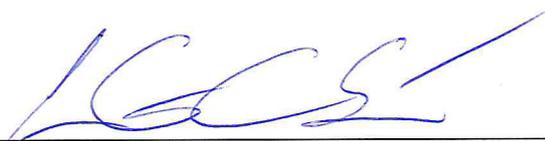
JÁREDE DE JESUS SILVA SOUZA JACINTO

**VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS ASSOCIADAS À AUTOEFICÁCIA DE
DESEMPENHO EM JUDOCAS**

Monografia apresentada ao Curso de Psicologia da
Universidade Federal do Maranhão (UFMA) para
obtenção do grau de Bacharel em Psicologia, com
Formação de Psicólogo.

Aprovado em: 29/7/2017

BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr. Lucas Guimarães Cardoso de Sá (Orientador)
Doutor em Psicologia
Universidade Federal do Maranhão



Prof. Dra. Cristianne Almeida Carvalho (Examinadora)
Doutora em Psicologia
Universidade Federal do Maranhão



Prof. Ms. Maria Emília Miranda Álvares (Examinadora)
Mestre em Saúde
Faculdade Pitágoras

À Zélia (in memoriam), minha avó e mãe, por toda
dedicação, amor e carinho. Saudades.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, pelo Seu amor incondicional e por estar presente em todos os momentos de minha vida.

Agradeço aos meus avós Wilson (in memoriam) e Zélia (in memoriam) que me criaram e orientaram, transmitiram conhecimentos e deram-me sábios conselhos de valor inestimável. Vocês acreditaram em mim e além de avós, vocês foram pais, e queridos amigos. Obrigado!

Agradeço aos meus irmãos Calebe e Josué pelo amor, pelo apoio e pela amizade. Sou muito grato!

Agradeço à meus pais e à outros familiares pelo incentivo e apoio.

Agradeço ao meu orientador Lucas Sá, que aceitou trabalhar esse tema comigo. Agradeço as todas as dicas e direcionamentos. Agradeço por toda dedicação e a paciência. Obrigado por acreditar na realização deste trabalho, pois sem a sua ajuda esse trabalho não se concretizaria. As próximas gerações de psicólogos estarão nas ótimas mãos de um profissional que é exemplo de dedicação, ética e que amor à Psicologia. Obrigado!

Agradeço ao Florisvaldo, Alda, Rayanderson e Mayane por todos os finais de semana que me acolheram como todo o carinho em sua casa.

Obrigado a todos os meus amigos pelos momentos compartilhados, pelas palavras, sorrisos, lágrimas e abraços. A amizade de todos vocês é inestimável. Em especial a Esther, Graci, Luís Flávio e Odone. E mesmo os que nominalmente não forma citados, saibam que tenho por vocês o mesmo apreço.

À minha querida amiga Bruna, que considero como minha a irmã mais velha. Por sua amizade, por nossas conversas e pelas palavras de incentivo e de sabedoria.

Agradeço aos meus colegas de estágio na UNITI - UFMA, pelos bons momentos e pelas conversas. Enfim, foi divertido estar com vocês Ao Mauro, Rayana, Rodrigo, Isabele, Keila, e especialmente a Lidiane.

À minha turma de Psicologia 2012.1, e à minha segunda turma de 2012.2 que me acolheu com todo carinho. Em especial, à Carla, Lidiane, Vanessa, Lísile, Raíssa, Mauro, Ellen, Isabel, Talitha e Layana. Conviver diariamente com vocês foi enriquecedor e deixará saudades!

Agradeço ao GEPPAP, e a todos aos meus colegas integrantes. Obrigado pelas discussões e pelas leituras, principalmente por me fazer despertar a vontade de pesquisar e estudar mais sobre avaliação psicológica. Fico muito feliz por ter feito parte disso.

A todos os professores do Curso de Psicologia da UFMA, por contribuírem para o meu desenvolvimento acadêmico, profissional e pessoal. Em especial ao meu orientador Lucas Sá, Jean Marlos Borba, Cristiane Carvalho, Nádia Pinheiro, e Geraldo Melônio.

Agradeço especialmente às professoras Cristianne e Maria Emília, por aceitarem prontamente a participar e contribuir com este trabalho.

Agradeço aos senseis Góes, Jorge, Pedro, Ronald, Beatriz e Matheus pelos ensinamentos e por terem participado da minha construção e percurso como judoca. E aos meus companheiros de treino do Judô - UFMA.

Agradeço a todos os judocas que contribuíram para a realização desta pesquisa, e à Academia de Artes Marciais Shiai e Academia Monte Branco de Judô pela disponibilidade e gentileza ao me receber.

E por fim, novamente minha gratidão a todos, e aos que mesmo por não serem nominalmente citados, nem por isso deixaram de ser importantes durante esse percurso de cinco anos. Portanto, obrigado.

Mais um degrau foi alcançado! Ainda faltam muitos...

Caminhe um único caminho, não ficando nem vaidoso com a vitória nem desanimado com a derrota, sem se esquecer da cautela quando tudo está calmo nem ficando com medo quando o perigo ameaça.

Jigoro Kano (1860-1938).

RESUMO

A avaliação psicológica no esporte pode ser definida como a investigação científica dos efeitos de processos psicológicos como cognição, aprendizagem, atenção, motivação, ansiedade e estresse, que ocorrem nos contextos que envolvem uma atividade física. Na prática do judô, um dos esportes mais praticados no Brasil e no mundo não é diferente e o estudo e a avaliação de tais variáveis podem gerar benefícios para os atletas e contribuir para preencher lacunas acadêmicas sobre o tema. Este estudo objetivou investigar as relações entre ansiedade, estresse motivação e autoeficácia de desempenho em judocas, em função da idade, número de competições e tempo de prática na modalidade. A amostra foi obtida por conveniência e composta por 30 participantes, atletas praticantes de judô, sendo 21 homens e 9 mulheres. Trata-se de uma pesquisa de campo quali-quantitativa. Para a coleta de dados, primeiramente foi utilizada uma estratégia online. Para isso, foi realizada a divulgação da pesquisa em redes sociais, convidando-se os judocas e disponibilizando-se o link do questionário online aos indivíduos que manifestaram cumprir os critérios de inclusão e interesse em participar do estudo. Outro método de coleta de dados foi através de contatos com duas academias de judô de São Luís, sob autorização do senseis (professores) responsáveis pelas academias, oferecendo explicações sobre a natureza do estudo e solicitando autorização para realizar a coleta de dados com os judocas. Os instrumentos utilizados foram: ISSL, para estresse; SCAT, para ansiedade competitiva; MPAM-R, para motivação; e um questionário de identificação e caracterização do participante, que além de informações pessoais, avaliava o nível de autoeficácia percebida do judoca. Para a análise de dados, foram utilizados dois procedimentos: análise conteúdo das respostas obtidas na entrevista e análises estatísticas descritivas e inferenciais para os resultados dos instrumentos. Verificou-se que 93 % dos judocas apresentaram níveis baixos de ansiedade, apenas 10% dos judocas apresentaram níveis altos de estresse na fase exaustão, e níveis considerados médios a elevados de autoeficácia, e que a motivação para diversão e interesse é o principal motivo dos participantes para a prática do judô. Também foi encontrado que, as mulheres apresentaram níveis de estresse (resistência e exaustão) e ansiedade superior aos homens, atletas mais novos apresentaram níveis de estresse (alerta e exaustão) superiores aos atletas mais velhos, e atletas com menos tempo de prática apresentaram níveis de autoeficácia e estresse (alerta e exaustão) inferiores aos atletas com mais tempo de prática. Encontrou-se também correlação entre ansiedade e estresse – exaustão. Conclui-se, assim, que há vários aspectos psicológicos que podem exercer influência no desempenho competitivo e na saúde dos atletas de judô.

Palavras-chave: avaliação psicológica; psicologia do esporte; judô; variáveis psicológicas

ABSTRACT

Psychological evaluation in sports can be defined as the scientific investigation of the effects of psychological processes, such as cognition, learning, attention, motivation, anxiety and stress, which occur in contexts involving physical activity. In the practice of Judo, one of the most practiced sports in Brazil and in the world is not different, and the study and evaluation of such variables can generate benefits for athletes and contribute to fill academic gaps on the subject. This study aimed to investigate the relationships between anxiety, stress motivation and performance self-efficacy in judokas, according to age, number of competitions and practice time in the modality. The sample was obtained by convenience and composed of 30 participants, judo athletes, being 21 men and 9 women. It was based on a field research, with a qualitative and quantitative approach. For the data collection, an online strategy was used first. For this, the research on social networks was carried out, the judokas were invited and the online questionnaire link was made available to individuals who stated that they met the criteria for inclusion and interest in participating in the study. Another method of data collection was through contacts with two judo academies of São Luís, under the authorization of the responsible teachers (senseis), offering explanations about the nature of the study and requesting authorization to perform data collection with judokas. The instruments used were: ISSL, for stress; SCAT, for competitive anxiety; MPAM-R, for motivation, and a questionnaire of identification and characterization of the participant, that besides personal information, evaluated the level of self-efficacy perceived of the judoka. For data analysis, two procedures were used: content analysis of the answers obtained in the interview and descriptive and inferential statistical analyzes for the results of the instruments. It was also found that, when women presented levels of stress (resistance and exhaustion) and anxiety higher than men, younger athletes presented higher levels of stress (alarm and exhaustion) than older athletes, and athletes with less practice time had levels of self-efficacy and stress (alarm and exhaustion) lower than the athletes with more time of practice. There was also a correlation between anxiety and stress - exhaustion. There was also a correlation between anxiety and stress - exhaustion. It is concluded, therefore, that there are several psychological aspects that can exert an influence on the competitive performance and health of judo athletes.

Keywords: psychological evaluation; sports psychology; judo; psychological variables.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Escolaridade dos judocas que participaram do estudo.....	42
Tabela 2 – Graduação (faixa) dos judocas que participaram do estudo.....	42
Tabela 3 – Tabela 3 – Avaliação de qualidade das respostas à atribuição de autoeficácia.....	47
Tabela 4 – Análise descritiva das variáveis autoeficácia, ansiedade, estresse e motivação.....	48
Tabela 5 – Coeficientes de Correlação entre autoeficácia, ansiedade, estresse e motivação.....	49
Tabela 6 – Coeficientes de Correlação entre autoeficácia, idade, tempo de prática no judô, número de competições e motivação.....	49
Tabela 7 – Comparação de autoeficácia, ansiedade, estresse e motivação entre homens e mulheres que participaram do estudo.....	50
Tabela 8 – Comparação de autoeficácia, ansiedade, estresse e motivação entre o grupo de pessoas mais novas e o grupo de pessoas mais velhas que participaram do estudo.....	51
Tabela 9 – Comparação de autoeficácia, ansiedade, estresse e motivação entre o grupo de pessoas com mais tempo de prática e menos tempo de prática que participaram do estudo.....	52

LISTA DE SIGLAS

CBJ Confederação Brasileira de Judô

DP Desvio Padrão

EMPAF Escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas

ISSL Inventário de Sintomas de Stress de Lipp

TCLE Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

UFMA Universidade Federal do Maranhão

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	14
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	17
2.1 A psicologia do esporte e do exercício.....	17
2.2 Origens da luta corporal: do paleolítico até a criação do judô.....	20
2.3 O judô no mundo.....	21
2.4 O judô no Brasil.....	22
2.5 Princípios e metas do judô.....	23
2.6 Aspectos psicológicos do judô.....	24
2.6.1 Autoconfiança e autoeficácia de desempenho.....	25
2.6.2 Motivação.....	28
2.6.3 Estabelecimento de metas.....	30
2.6.4 Traços de personalidade e esporte.....	31
2.6.5 Agressividade.....	33
2.6.6 Ansiedade.....	34
2.6.7 Estresse.....	37
3 OBJETIVOS.....	40
3.1 Objetivo Geral.....	40
3.2 Objetivos Específicos.....	40
4 MÉTODO.....	41
4.1 Aspectos Éticos.....	41
4.2 Participantes.....	41
4.3 Local.....	42
4.4 Instrumentos.....	43
4.4.1 Questionário de Identificação e Caracterização do Participante	43
4.4.2 Sport Competition Test (SCAT).....	43
4.4.3 Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL).....	43
4.4.4 Escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas – IMPAF-R.....	44
4.5 Procedimentos.....	45
4.5.1 Coleta de dados.....	45
4.5.2 Procedimento de análise de dados.....	45

5 RESULTADOS.....	47
6 DISCUSSÃO.....	53
7 CONCLUSÃO.....	61
REFERÊNCIAS.....	63
APÊNDICE A.....	70
APÊNDICE B.....	73
APÊNDICE C.....	74
APÊNDICE D.....	76
APÊNDICE E.....	77
APÊNDICE F.....	79

1 INTRODUÇÃO

No mundo esportivo, é cada vez mais perceptível a similaridade técnica e física dos atletas, destacadamente em atletas de alto rendimento. Rubio e Franchini (2010) assinalam que, embora não se conheça exatamente todas as variáveis intervenientes que modificam os comportamentos dos atletas, o reconhecimento da importância dos fenômenos psicológicos podem ser o diferencial entre, por exemplo, perder e ganhar uma final olímpica. De acordo com Bara Filho e Ribeiro (2005), conhecer o atleta e suas características psicológicas tornou-se imperativo para a evolução científica do esporte competitivo, facilitando o relacionamento entre atletas e técnicos, assim como no direcionamento de características de ações práticas a serem desenvolvidas. Por esses motivos, o reconhecimento dos fatores psicológicos é cada vez mais presente no mundo competitivo. Neste ponto é que a psicologia do esporte e os métodos de avaliação psicológica entram para auxiliar na formação e preparação de atletas. E dentre os vários fatores psicológicos que determinam a diferença entre o primeiro e os demais colocados em uma competição, podemos citar a motivação para a prática desportiva; o estabelecimento de metas, a agressividade, a personalidade, níveis de estresse, ansiedade, e atenção, entre diversos outros (RUBIO; FRANCHINI, 2010).

Atualmente, o judô é uma das modalidades esportivas mais populares, contando com número de praticantes que extrapolam os números oficiais das federações, além de ser uma modalidade de destaque dentro do cenário esportivo olímpico, rendendo ao Brasil um significativo número de medalhas. Estima-se que ultrapassem dois milhões os praticantes no país, porque além dos atletas federados, a modalidade é praticada sem objetivos competitivos por estudantes do ensino fundamental e médio e também nas universidades, em clubes esportivos e academias de ginástica, além de projetos sociais (VIEIRA; SOUZA JÚNIOR, 2006; FRANCHINI, 2008; TRUSZ; DELL'AGLIO, 2010). A inserção do psicólogo do esporte no ambiente esportivo, ainda em expansão, é indispensável para a manutenção e cuidado com a saúde mental dos indivíduos, sejam esportistas profissionais ou não. Da mesma forma, diversos autores (WEINBERG; GOULD, 2008; TRUSZ; DELL'AGLIO, 2010; RUBIO; FRANCHINI, 2010) sugerem que o treinamento de modalidades esportivas está correlacionado com a melhora do controle postural e equilíbrio, principalmente em artes marciais como o judô, podendo ser utilizadas como instrumentos de promoção de bem-estar psicológico, ao promoverem a identidade social e grupal, desenvolverem a segurança e a autoconfiança, a redução de níveis de ansiedade, depressão, dentre outros. Portanto, novas investigações e novas formas de abordar esta temática são indispensáveis, especialmente nos

esportes de luta, sobre o treinamento desportivo aplicado a modalidade de judô, e sobre variáveis psicológicas que influenciam no bem-estar dos atletas, na manutenção da saúde física, psicológica e social dos mesmos, e conseqüentemente no judô.

O estudo das relações entre o estresse, a ansiedade e a motivação em judocas, associados com os achados teóricos e as bases filosóficas da modalidade podem trazer mais resultados sobre algumas características que atletas de judô apresentam, como flexibilidade e resiliência mental (KANO, 2008). Como método de treinamento corporal, ético e filosófico, o judô visa ensinar ao praticante como adaptar-se ao seu meio social, em vez de sucumbir às pressões e exigências individuais, sociais e familiares, além de administrar o estresse e ansiedade competitivos levando-os a níveis saudáveis para a saúde do atleta. Kano (2008) referia-se ao judô como “[...] mais do que uma arte de ataque e defesa. É um modo de vida” (KANO, 2008, p. 20), um modo de como nós como seres humanos vamos reagir ao ambiente, ao meio social, ou a quaisquer fatores alteradores de comportamentos em geral.

A partir disso, o presente estudo, em linhas gerais, é fruto do interesse de entender as relações entre ansiedade, estresse, motivação e autoeficácia de desempenho em judocas. As investigações sobre as variáveis psicológicas relativas a estresse, ansiedade e motivação, assim como de outras variáveis servem de apoio e respondem a uma necessidade do campo da Psicologia do Esporte em confirmar ou reformular as teorias psicológicas com novos dados científicos. As contribuições ao se investigar essas variáveis psicológicas em diferentes contextos poderão auxiliar a antecipar situações que comprometam a saúde mental dos todos os envolvidos no ambiente esportivo, sejam em judocas, técnicos, entre outros, além de outras modalidades esportivas.

Ademais o trabalho, realizou-se através do interesse e motivação pessoal do pesquisador, pois através do seu histórico de quase sete anos na modalidade, percebeu nos treinos e através de experiências em competições a importância das variáveis psicológicas, que potencialmente influenciam positiva ou negativamente quanto a saúde mental e física dos judocas.

Para mapear uma possível produção na área realizou-se um levantamento bibliográfico considerando qualquer publicação independente de um limite mínimo temporal definido. Utilizando as bases de dados Scielo, PePSIC, Lilacs, CAPES e Indexpsi, foram realizadas consultas cruzando os termos *psicologia*, *esporte*, *judô*, *ansiedade*, *estresse* e *motivação*, com exceção de 4 artigos encontrados na base de dados da CAPES, nenhum resultado foi encontrado com todas as palavras utilizadas. Ainda através da base de dados da CAPES, Cruzando-se as palavras *psicologia*, *esporte*, *judô* combinadas ou com *estresse*, ou

ansiedade, ou *motivação* individualmente, encontrando-se, 7 resultados de artigos relacionado ao *estresse*, 10 resultados relacionados à *ansiedade*, e 11 relacionados à *atenção*. Nenhum artigo foi encontrado ao relacionar os termos *psicologia*, *esporte*, *judô*, *motivação* dentre as bases de dados pesquisadas.

Os resultados provenientes desta consulta indicaram a escassez esperada de estudos publicados seguindo esta temática específica e a importância de novas pesquisas com este enfoque. Desde a criação do registro de especialista em Psicologia do Esporte a partir de 2000, através da Resolução CFP 014/00 (CFP, 2000), é possível perceber que existe potencial para o crescimento das pesquisas visando avaliar os aspectos psicológicos no esporte e apresentando as diversas formas de pensar e fazer esse campo (CFP, 2007; RUBIO, 2016).

Deste modo, ao longo deste trabalho, encontra-se um apanhado histórico da psicologia do esporte, com alguns pontos necessários para o entendimento da área pesquisada. Em seguida, encontra-se a definição e alguns eventos históricos do judô no Brasil e o mundo, assim como alguns princípios filosóficos norteadores da modalidade. Além disso, aborda-se algumas variáveis psicológicas que são presentes na prática do judô.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Como já abordado anteriormente, o pesquisa sobre as diversas variáveis psicológicas servem de apoio e respondem a uma necessidade do campo da Psicologia do Esporte em confirmar ou reformular as teorias psicológicas com novos dados científicos. Deste modo avaliação psicológica assume um papel crucial para o progresso científico da pesquisa e construção do saber psicológico aplicado ao esporte, e deste modo, auxiliar a antecipar situações que comprometam a saúde mental dos todos os envolvidos no ambiente esportivo, sejam em judocas, técnicos, entre outros, além de outras modalidades esportivas.

2.1 A Psicologia do esporte e do exercício

Desde a criação do registro de especialista em Psicologia do Esporte, a partir de 2000, esta é reconhecida como uma das áreas da Psicologia onde é possível encontrar diferenças relativas à definição segundo a proposta e foco de cada autor ou entidade (RUBIO, 2007; WEINBERG; GOULD, 2008; BORSA; GARCIA, 2016). O Conselho Federal de Psicologia (2007), através da Resolução 013/2007, define a psicologia do esporte tanto como a assistência ao esporte de alto rendimento, auxiliando atletas, treinadores e comissões técnicas a utilizares princípios psicológicos para maximizar o rendimento e otimizar a performance e melhorar a saúde mental do atletas, quanto o trabalho junto a adultos, crianças e portadores de necessidades especiais, com idosos e praticantes em geral “[...] a alcancarem desempenho máximo, satisfação pessoal e desenvolvimento por meio da participação” (WEINBERG; GOULD, 2008, p. 23).

Nas palavras de Samulski (2009, p. 3) “a psicologia do esporte e do exercício é o estudo de pessoas e seus comportamentos no contexto do esporte e dos exercícios físicos e a aplicação desses conhecimentos”. Weinberg e Gould (2008) definem de forma semelhante, como a área da psicologia que consiste no estudo científico de pessoas e seus comportamentos em atividades esportivas e atividades físicas e na aplicação desse conhecimento. Ou seja, segundo os autores, dentre as diversas possíveis definições da psicologia do esporte, ela pode ser definida como a investigação científica dos efeitos de processos psicológicos como cognição, aprendizagem, atenção, motivação, dentre outras variáveis psicológicas e sociais, que ocorrem nos contextos envolvendo uma atividade física.

Embora existissem desde o final do século XIX pesquisas relativas a questões psicofisiológicas no esporte, somente na década de 1920 surgiram os primeiros laboratórios de psicologia do esporte, na URSS, nos Estados Unidos, no Japão e na Alemanha (SAMULSKI, 2009), com destaque para a atuação de Coleman Griffith, autor de diversos estudos sobre psicologia do esporte e psicólogo que desenvolveu o primeiro laboratório em psicologia do esporte, em 1925, na Universidade de Illinois, nos Estados Unidos (WEINBERG; GOULD, 2008). Com a fundação da Sociedade Internacional de Psicologia do Esporte (*International Society of Sport Psychology* – ISSP em 1965, novos degraus no desenvolvimento e disseminação desta ciência foram alcançados, por meio de pesquisas e publicações em periódicos aplicados, e em congressos mundiais em psicologia do esporte realizados em diversos países pelo globo (WEINBERG; GOULD, 2008; SAMULSKI, 2009).

A psicologia do esporte no Brasil teve o seu nascimento na década de 1950, com os estudos e atuação de João Carvalhaes, um profissional com ampla experiência em psicometria que fez parte da comissão técnica da seleção brasileira campeã da Copa do Mundo de Futebol de 1958 na Suécia (RUBIO, 2007; GARCIA; BORSA, 2016). De fato, o trabalho de Carvalhaes com a Seleção Brasileira de Futebol, na década de 1950, fez a psicologia no esporte ganhar expressividade nacional e impulsionou a aplicação da ciência psicológica no contexto esportivo, entretanto pesquisas documentais recentes indicam que o início do percurso da psicologia nas ciências do esporte começou mais cedo, na década de 1930, a partir de estudos publicados nos periódicos da Escola de Educação Física do Exército (EsEFEx) e da Escola Nacional de Educação Física e Desportos (ENEFD) da Universidade do Brasil (atual Universidade Federal do Rio de Janeiro - UFRJ) datados de 1932 e 1945, respectivamente, além dos periódicos ‘Educação Physica Revista Technica de Esportes e Atletismo’ e ‘Revista Brasileira de Educação Física’. (CARVALHO; JACÓ-VILELA, 2010; CARVALHO, 2016).

Nessa época houve significativa importação de conhecimentos, da Psicologia para a Educação Física, agregando diversos entendimentos, abordando temas sobre desenvolvimento humano, personalidade, aprendizagem e processos cognitivos, inteligência, e motivação e dentre eles a Psicometria e a Avaliação Psicológica, que favoreceu o canal de diálogo entre Psicologia e Educação Física (CARVALHO, 2014), e que até os dias atuais pode ser considerado como essencial no campo da Psicologia do Esporte. A psicologia, além de outras áreas do conhecimento, ganha destaque nos artigos da Revista de Educação Física do Exército, e dos demais periódicos da EF da época, pois também passam a ser consideradas relevantes na prática da atividade física e formação do homem saudável, e ressaltam que a

revista passou a ter uma “sessão de psicologia” em seus números. (CARVALHO; JACÓ-VILELA, 2010; CARVALHO, 2016).

Na América Latina, o Brasil é considerado um pólo nesta área, “[...] o que pode ser comprovado com base no grande número de publicações, no número dos congressos realizados, bem como na quantidade de laboratórios de psicologia do esporte existentes” (SAMULSKI, 2009. p. 2).

Samulski (2009) ressalta que enquanto muitos psicólogos entendem a psicologia do esporte como uma subárea da psicologia aplicada (psicologia no esporte), outros profissionais a entendem como uma disciplina das ciências do esporte. Hoje em dia, “[...] ela é uma disciplina científica independente, com suas próprias teorias, seus métodos e programas de treinamentos.” (SAMULSKI, 2009, p. 2).

De acordo com Weinberg e Gould (2008) pesquisadores de psicologia do esporte têm dois principais objetivos: a) compreender como os fatores psicológicos afetam o desempenho físico ou motor de um indivíduo, e b) saber como a prática de esportes e exercícios físicos afeta o desenvolvimento psicológico a saúde e o bem-estar dos indivíduos. Por exemplo, como a ansiedade, a falta de confiança, o reforço e punição de um técnico podem afetar a precisão, a eficiência, a atenção, e a coesão grupal na prática de determinados exercícios físicos e modalidades esportivas; ou identificar se a prática de determinados esportes ou exercícios auxiliam na redução da ansiedade, do estresse, da agressividade, se melhoram a autoestima ou favorecem no desenvolvimento da ansiedade, assim como “[...] desenvolvendo estratégias para encorajar pessoas sedentárias a se exercitarem ou avaliando a afetividade do exercício como tratamento para a depressão” (WEINBERG; GOULD, 2008, p. 22) e no trabalho junto a portadores de necessidades especiais (CFP, 2007).

A psicologia do esporte atua tanto no psicodiagnóstico esportivo, no levantamento de aspectos particulares do atleta ou da sua relação com a modalidade escolhida, desenvolvendo e aplicando instrumentos de avaliação psicológica individual e coletiva para determinar perfis psicológicos, capacidade psicomotora e cognitiva voltada para a prática esportiva, quanto na intervenção agindo na modificação de padrões comportamentais que interferem na prática da atividade física regular e/ou competitiva (CFP, 2007; RUBIO, 2007; GARCIA; BORSA, 2016).

Desta maneira, considerando as informações já apresentadas, o objetivo do trabalho foi investigar relações entre ansiedade, estresse, motivação e autoeficácia de desempenho em judocas.

2.2 Origens da luta corporal: do paleolítico até a criação do judô.

Segundo Nunes (2011), o homem luta desde a sua origem, sendo algo inerente a sua natureza desde o Paleolítico, quando inicialmente lutava pela sobrevivência, passando pelo poder com objetivos bélicos e, atualmente, para melhorar o condicionamento físico e cuidar da saúde, para se divertir, para competir ou evoluir espiritualmente. Diversas formas de combate estiveram presentes nas civilizações do Oriente e Ocidente, como o pancrácio (que mescla elementos luta olímpica e boxe clássico), a luta, e o pugilato na Grécia Antiga e as lutas de gladiadores em Roma. Ou seja, as lutas tiveram papel importante como parte das manifestações culturais e da sociedade. Registros ainda mais remotos são encontrados no antigo Egito e no Oriente. Monges chineses e coreanos e os samurais são o exemplo dos lutadores dessa região, onde o combate sempre esteve relacionado à religiosidade, ao estabelecimento de padrões de conduta e ética particular (FRANCHINI, 2008; NUNES, 2011).

Nunes (2011) afirma que, no Japão feudal, devido ao contexto histórico de disputas internas, lutas entre os senhores feudais, e para defenderem-se de invasões estrangeiras, desenvolveram-se artes marciais que faziam o uso de espadas, lança, arco e flecha e muitas outras armas, sendo o ju-jutsu (ou jiu-jitsu) uma dessas artes. Nessa época apenas aos samurais era permitido o porte de armas e, como componente do treinamento individual, eram praticados inúmeros estilos do ju-jutsu (VIEIRA; SOUZA JÚNIOR, 2006). Também conhecido como taijutsu ou yawara, era um sistema de ataque que envolvia derrubar, bater, chutar, apunhalar, cortar, estrangular, torcer ou quebrar membros, imobilizar um oponente, além de defesas contra esses ataques (KANO, 2008). Segundo Kano (2008), embora as técnicas do ju-jutsu tenham sido utilizadas há muito tempo, somente durante o período Edo (1603-1868) esta arte marcial passou a ser praticada e ensinada de maneira sistematizada por muitas escolas.

Após a Restauração Meiji, em 1868, o país passou por intensas mudanças políticas, culturais e socioeconômicas, como o fim do sistema feudal (xogunato) e do isolacionismo, a expansão do comércio exterior e a entrada da cultura ocidental (FRANCHINI, 2008; NUNES, 2011). Tais transformações político-sociais da época inverteram a importância de aspectos tradicionais, como as artes marciais, que inicialmente foram desprezadas, situação só alterada quando o ju-jutsu passou a ser reconhecido pela marinha e polícia. Entretanto, a

diversidade de técnicas e estilos variados do ju-jutsu, a combinação de técnicas ultrapassadas por serem ineficazes e a mistificação da luta como algo misterioso e acessível a poucos pelos próprios professores transformou o aprendizado da modalidade em algo muito complexo e ineficaz. (FRANCHINI, 2008; NUNES, 2011; TRUSZ; DELL'AGLIO, 2010;).

Com este pano de fundo, surgiu a figura de Jigoro Kano (1860-1938), graduado em Literatura, Política e Economia Política pela Universidade Imperial de Tóquio, que por preocupar-se com os valores éticos e morais que o Ju-Jutsu outrora tivera e por não se achar satisfeito com a pobreza de princípios pedagógicos e científicos do mesmo, debruçou-se para encontrar um princípio único por trás do ju-jutsu (FRANCHINI, 2008; KANO, 2008; TRUSZ; DELL'AGLIO, 2010; NUNES, 2011). Após abrangentes estudos, ele percebeu que “[...] era necessário fazer o uso mais eficiente possível das energias mental e física” (KANO, 2008, p. 20).

Baseando-se neste princípio, Kano (2008) fez uma ampla revisão de todos os métodos de ataque e defesa que aprendeu, descartando técnicas que não estavam de acordo como o princípio e introduzindo outras que estavam em conformidade com a aplicação do ‘princípio da eficiência’. O resultado foi a criação de um conjunto de técnicas ensinadas por meio de um método pedagógico racional capaz de estimular valores éticos e morais. Assim surgiu o Judô, uma arte marcial menos violenta, estruturada a fim de evitar danos graves aos praticantes, a partir de estudos e testes sobre a eficácia e segurança das técnicas, segura para praticantes de todos os gêneros e idades e com regras bem definidas para um confronto esportivo, baseado no espírito do ipon-shobu (luta pelo ponto completo) (FRANCHINI, 2008; TRUSZ; DELL'AGLIO, 2010).

A ideia de que por meio do judô as pessoas pudessem aprender a resolver seus conflitos harmonicamente refletiu no significado da arte marcial. Kano (2008) utilizou o ideograma chinês *Jū* significa “gentilmente” ou “cedendo passagem”, com o ideograma *Dō*, que significa “princípio” ou “caminho”. Assim sendo, Judô significa “o caminho da gentileza” ou “caminho da suavidade” (FRANCHINI, 2008; KANO, 2008).

2.3 O judô no mundo

Em 1882 foi fundada a primeira escola de judô, o Instituto Kodokan, no templo budista de Eishoji, em Tóquio. Este ano foi o marco da criação do judô, embora sua estruturação tenha sido um processo que durou mais alguns anos, à medida que Kano foi

criando mais técnicas e aperfeiçoando o método de ensino e os princípios da arte (FRANCHINI, 2008; KANO, 2008; NUNES, 2011). Após dar início ao funcionamento do Kodokan, Kano e sua escola atravessaram um difícil período, principalmente por falta de recursos financeiros para manutenção do instituto. Porém, com o passar dos anos e a popularização e aceitação da arte marcial, o judô ganhou um terreno fértil para sua divulgação. Em 1889, Kano percebeu a necessidade de divulgar o judô pelo mundo, mas somente por volta de 1912 e 1913, e após anos de tentativas frustradas, o judô teve os melhores resultados nos Estados Unidos. Destacam-se dois fatores que foram preponderantes para a receptividade, aceitação, e difusão do judô em âmbito mundial: a preparação física em defesa pessoal nas forças armadas e a possibilidade que mulheres praticassem a arte marcial. (FRANCHINI, 2008; NUNES, 2011).

Na década de 1930, o judô já havia se espalhado pelo mundo e, com a escalada dos conflitos da Segunda Guerra Mundial, o governo japonês incentivou o ensino de diversas artes marciais que pudessem ser utilizadas em combate. Após o conflito, todas as artes marciais, incluindo o judô, foram proibidas pelos norte-americanos. Contudo, devido à autorização especial aos professores do Kodokan para ensinarem às tropas norte-americanas, e sabendo dos pressupostos elaborados por Jigoro Kano, a prática do Judô foi liberada novamente no Japão (FRANCHINI, 2008).

Os primeiros campeonatos da modalidade foram organizados no Japão, em 1948, e o primeiro Campeonato Mundial, em 1956. Desde 1951, com a criação da FIJ - Federação Internacional de Judô, e a “esportivização” e globalização da modalidade, diversas mudanças no conhecimento técnico, na didática do ensino, nas relações professor-aluno e nos objetivos do judô foram adotadas, passando a ser visto como modalidade esportiva e afastando-se do caminho idealizado pelo seu criador (NUNES, 2011). No entanto, a massificação do judô pode ser atribuída principalmente à sua inclusão no programa olímpico, como esporte de demonstração, nos Jogos Olímpicos de Tóquio, em 1964 e à sua efetivação nos Jogos Olímpicos de Munique, em 1972 (FRANCHINI, 2008).

2.4 O judô no Brasil

A introdução do judô no Brasil, ainda que com influências do ju-jutsu, provavelmente chegou juntamente com o desembarque dos primeiros imigrantes japoneses, em 1908. No entanto, a evidência mais bem documentada da introdução da prática no Brasil data de 1914, quando Eisei Mitsuyo Maeda (ou Conde Koma) e Soishiro Satake, discípulos de

Jigoro Kano e representantes do Kodokan, chegaram ao país com o objetivo de divulgar a arte marcial (FRANCHINI, 2008; TRUSZ; DELL'AGLIO, 2010; NUNES, 2011). A partir da década de 1930, com o aumento no número de imigrantes japoneses no Brasil, foram criados locais para a prática do judô, como a Academia Ogawa (futura Associação Budokan do Brasil), fundada em São Paulo em 1938 pelo imigrante japonês Ryuzo Ogawa, um dos principais nomes para a difusão da modalidade no país (FRANCHINI, 2008).

Segundo Franchini (2008), nas décadas que se seguiram o número de praticantes aumentou progressivamente, organizaram-se os primeiros torneios locais, em 1954 foi realizado o primeiro Campeonato Brasileiro de Judô e dois anos mais tarde o Brasil estreou em sua primeira competição internacional. Nas décadas de 1960 a 1970, a modalidade institucionalizou-se e organizou-se em torno da Confederação Brasileira de Judô (CBJ) – criada em 1969 e reconhecida em 1972 – e atletas brasileiros conseguiram seus primeiros resultados significativos em campeonatos mundiais e Jogos Olímpicos. Já nas décadas de 1980 aos anos 2000, o esporte se tornou ainda mais conhecido devido aos medalhistas em campeonatos mundiais e Olimpíadas, passando o judô nacional a ganhar relevância internacional, até alcançar influência ativa como potência esportiva internacional na atualidade (FRANCHINI, 2008).

2.5 Princípios e metas do judô

Após a bem-sucedida aplicação do princípio da eficiência nas técnicas de ataque e defesa, Kano (2008) voltou-se para a utilização desse mesmo princípio para a melhoria da qualidade de vida. Para Franchini (2008), ele via a educação como o principal meio para formação integral do indivíduo e fez utilização de conceitos bastante atuais de qualidade de vida. Diferentemente do ju-jutsu, que concebia a luta até a morte (shi-ken-shobu), para Kano (2008) o judô como arte marcial deveria ser pensado como forma de desenvolver o caráter, a moral, autodomínio, autoconhecimento, respeito mútuo, entre outros. Para ele, a arte marcial deveria integrar não somente o componente corporal, mas o lado mental, social e espiritual. Esta integração torna o aprendizado do judô algo diferente de apenas treinamento desportivo, pois enxerga o ser humano como um todo (FRANCHINI, 2008; TRUSZ; DELL'AGLIO, 2010).

Segundo Franchini (2008) e Trusz; Dell'Aglio, (2011), são dois princípios que fundamentam o Judô: Auxílio e prosperidade mútuos (jita-kyoei) e 'Máxima eficiência com mínimo esforço' (seiryoku-zenyo), recomendando-se que o judoca estenda esses princípios

aprendidos no Judô para a sua vida diária, contemplando tanto seu benefício individual, quanto para benefícios para a sociedade como um todo.

Uma das formas de treinamento mental que Kano (2008) desenvolveu foi o randori, isto é “prática livre” ou simulação de competição, que proporciona um ambiente onde os indivíduos aprendem ao mesmo tempo a analisar, tomar decisões e agir rapidamente tanto no ataque quanto na defesa, pois no randori não há lugar para a indecisão. Nesta situação, o praticante deve estar alerta a qualquer comportamento do seu oponente, por isso a atenção se torna um fator de suma importância para o praticante, que também adquire autoconfiança por saber que é capaz de lidar com qualquer eventualidade. Para Kano (2008, p. 27) os “[...] poderes de atenção, observação, imaginação, raciocínio e julgamento aumentam, e esses são atributos úteis tanto na vida diária como no *dojo* (ou área de treinamento)”.

Em resumo, para Kano (2008) o princípio fundamental do judô é que, qualquer que seja o objetivo, ele é mais facilmente alcançado através do uso, com máxima eficiência, da mente e do corpo, que aplicados em nossas atividades cotidianas levam a uma vida melhor e mais racional (FRANCHINI, 2008). O princípio da máxima eficiência – se aplicado na arte de ataque e de defesa ou usado para refinar e aperfeiçoar a vida diária – requer que haja, em primeiro lugar, ordem e harmonia entre as pessoas. E isso só pode ser obtido por meio do auxílio e da compreensão recíprocos, resultando em bem-estar e benefício mútuo entre os indivíduos e a sociedade. Portanto,

A meta final da prática do judô é ensinar o respeito pelos princípios da eficiência máxima e do bem-estar e benefício mútuo. Através do judô, as pessoas alcançam, individual e coletivamente, seu estado espiritual mais elevado, ao mesmo tempo que desenvolvem seus corpos e aprendem as artes de ataque e defesa (KANO, 2008, p. 29).

2.6 Aspectos psicológicos do judô

Para a prática do judô, a participação da psicologia se destaca, pois permite o entendimento do funcionamento mental dos judocas. Dentre os aspectos psicológicos que são mais investigados no esporte e igualmente no judô, faz-se jus citar a motivação, o estabelecimento de metas, personalidade, a agressividade, níveis de estresse, ansiedade, e atenção, entre outros (WEINBERG; GOULD, 2008; SAMULSKI, 2009; RUBIO; FRANCHINI, 2010).

As diversas variáveis psicológicas importantes que conduzem e influenciam a atividade esportiva podem ser divididas em aspectos emocionais e cognitivos. As habilidades cognitivas estão relacionadas às fases do processo de informação, percepção, memória, atenção, raciocínio, solução de problemas, linguagem (VIDUAL, 2017).

Um exemplo disso é a atenção, considerada por Kano (2008) como um dos aspectos fundamentais para o judoca, visto que um dos princípios do judô é o uso mínimo de força para o máximo de eficiência (*seiryoku-zenyo*) (KANO, 2008), é possível afirmar que quanto maior a capacidade de prestar atenção, maior a chance de se vencer o oponente, pois os indivíduos que conseguem processar grande quantidade de informações de forma mais eficaz têm mais probabilidade de apresentar um melhor desempenho (CORRÊA; MARQUES; BARBOSA, 2012). Segundo estudos sobre atenção realizados por Corrêa, Marques e Barbosa (2012), judocas de alto nível foram comparados com indivíduos do grupo controle, e encontraram alguns resultados relevantes apontando que os judocas apresentam níveis elevados de atenção concentrada e uma adequada qualidade na precisão desta atenção, característica que auxilia no momento que precisam concentrar-se em ambientes esportivos, que geralmente são locais de muitos estímulos – alguns relevantes e outros apenas fonte de distrações – obtêm, pois, vantagem quando comparados a outros grupos de atletas. Os resultados encontrados pelos autores podem ser explicados pela dinâmica da modalidade, pois estar alerta se torna uma segunda natureza do judoca, que precisa desta habilidade e a exercita continuamente durante seu treino diário, estando preparado para qualquer eventualidade e alteração comportamental do seu oponente (KANO, 2008).

Dentre os aspectos emocionais que são mais investigados no esporte e no judô, e que podem afetar o rendimento esportivo encontram-se a motivação, o estabelecimento de metas, personalidade, a agressividade, autoconfiança e autoeficácia, níveis de estresse e ansiedade, entre outros (WEINBERG; GOULD, 2008, SAMULSKI, 2009; RUBIO; FRANCHINI, 2010; VIDUAL, 2017). Dentre as variáveis citadas, o trabalho abordará, nos seus objetivos, as variáveis de autoeficácia, níveis de estresse, ansiedade e motivação.

2.6.1. Autoconfiança e autoeficácia de desempenho

Segundo Weinberg e Gould (2001) o construto autoconfiança é caracterizado por uma alta expectativa de sucesso, ou seja, a autoconfiança é a crença na capacidade de que um indivíduo pode realizar um comportamento desejado. Atletas autoconfiantes que acreditam em sua capacidade de desempenho, em adquirir, e em desenvolver competências e habilidades

psicológicas, mentais e físicas podem ser mais bem - sucedidos, pois evitam a chamada 'profecia auto-realizável', que por sua vez se configura quando um indivíduo espera quando alguma coisa dê errado (WEINBERG; GOULD, 2001). Assemelhando-se às expectativas errôneas (HOLMES, 1997), que tem a possibilidade de aumentar os níveis de ansiedade antes e durante a competição, e por consequência, interferir na autoconfiança e desempenho do atleta, pois este se torna mais suscetível a ser distraído por pensamentos e sentimentos relacionados ao fracasso. Para Weinberg e Gould (2001) a autoconfiança pode ajudar os indivíduos a despertar emoções positivas, que podem aumentar a probabilidade de um indivíduo permanecer calmo e a maneira o equilíbrio durante a pressão da competição. A autoconfiança pode facilitar a concentração, porque a preocupação do atleta em evitar fracassos pode prejudicar a concentração, possibilitando distrações mais facilmente. A autoconfiança, além disso, pode afetar, a favor do atleta, o estabelecimento de metas, pode aumentar o esforço despendido em uma atividade esportiva, bem como afetar as estratégias da competição.

Desenvolvido em 1977 pelo psicólogo canadense Albert Bandura, o construto da autoeficácia é definido como a crença que o indivíduo tem sobre sua capacidade de realizar com sucesso determinada atividade (BARROS; BATISTA-DOS-SANTOS, 2010). Para Pesca, Cruz e Ávila Filho (2010), o surgimento do conceito de autoeficácia deve-se à necessidade de compreender como as pessoas pensam, sentem, se motivam e se comportam em situações diversas, inclusive no contexto esportivo. Para Weinberg e Gould (2001), a autoeficácia, como proposta por Bandura, insere-se em uma abordagem sociocognitiva que compreende a mudança de comportamento como um fenômeno interacional, reconhecendo a autoeficácia como mecanismo mediador entre motivação e comportamento. Nessa perspectiva, a autoeficácia fornece um modelo para o estudo dos efeitos da autoconfiança no desempenho, na persistência e no comportamento esportivo, além de participar de outras características essenciais para o funcionamento humano, tais como: metas, aspirações, expectativas de resultados, afetividade, percepção de obstáculos e oportunidades do meio social (WEINBERG; GOULD, 2001; PESCA; CRUZ; ÁVILA FILHO, 2001).

A respeito da teoria da autoeficácia, existem dois componentes considerados fundamentais, que são: a) A expectativa de eficácia pessoal, isto é o grau de convicção que o atleta tem sobre a capacidade de gerar resultado bem- sucedido de determinada atividade, e assim atingir o sucesso pessoal; e b) A expectativa de resultado, definido como a crença do atleta de que um dado comportamento resultará em determinado resultado (VIEIRA et al, 2011). Porém, à medida que no primeiro cenário o indivíduo conhece o resultado da ação

pretendida e tem a convicção de que consegue fazê-la, na segunda situação a pessoa sabe o resultado, contudo não tem a convicção de que consegue realizar (PESCA; CRUZ; ÁVILA FILHO, 2010).

Dentre as premissas inerentes à teoria de autoeficácia de Bandura destacam-se: a) isoladamente a autoeficácia não é suficiente para garantir sucesso, pois o atleta deve possuir as habilidades requeridas e a motivação suficiente, sendo assim, a autoeficácia pode ser o principal determinante para garantir sucesso no desempenho; b) a autoeficácia afeta a escolha de atividades, o nível de esforço e a persistência de um atleta na concretização de um objetivo, mesmo quando este se encontra sob circunstâncias adversas; c) a autoeficácia tem a capacidade de se generalizar ou se transferir para situações e habilidades semelhantes, embora seja específica a tarefa original; d) a autoeficácia tem a capacidade de modificar o estabelecimento de metas, visto que indivíduos com alta eficácia têm mais possibilidade de estabelecer metas desafiadoras (WEINBERG; GOULD, 2001; PESCA; CRUZ; ÁVILA FILHO, 2010).

Pesca, Cruz e Ávila Filho (2010) dividem o construto criado por Bandura em quatro dimensões: 1) Processos cognitivos (comportamentos e julgamentos de ações passadas, e que serão a orientação para comportamentos e decisões futuras); 2) Processos motivacionais (fatores pessoais e fatores ambientais, motivação intrínseca e extrínseca, respectivamente); 3) Processos afetivos (estresse, ansiedade); e 4) Processos de seleção, ou as decisões dos indivíduos perante ao que vão fazer, segundo o sentimento de capacidade de realizar uma tarefa com sucesso. Em suma, pode-se destacar que as dimensões supracitadas da autoeficácia "[...] descrevem como as pessoas refletem sobre suas condutas perante determinadas situações e, portanto, a autoeficácia pode ser considerada um fenômeno que afeta diretamente a vida das pessoas" (PESCA; CRUZ; ÁVILA FILHO, 2010, p. 4).

Conforme Weinberg e Gould (2001) existem seis fontes distinguíveis de informação da autoeficácia. Dentre elas a primeira, a experiência direta, ou realizações de desempenho, considerada a mais eficaz no desenvolvimento do senso de autoeficácia, diz respeito a experiências vividas pelo indivíduo, que influenciam diretamente nas crenças de autoeficácia. Os sucessos obtidos elevando os níveis de eficácia pessoal mas, por outro lado, falhas repetidas podendo resultar em expectativas de eficácia mais baixas.

A segunda fonte relaciona-se com a modelagem de comportamento a partir de fontes indiretas. Embora esta não seja tão eficaz quanto à experiência direta, essas experiências indiretas são utilizadas em atletas que não possuem histórico comportamental com a tarefa que pretendem realizar, resultando na influência de terceiros para julgar suas

próprias capacidades, de forma a alterar as crenças por meio da observação de comportamentos de competências dos outros. A modelagem pode ser entendida através de um processo de quatro etapas: a) atenção ao modelo, que envolve a capacidade de aprender pela observação, mas que depende da habilidade do técnico/instrutor/professor de ensinar, do respeito para com ele, do interesse na atividade pelo indivíduo, entre outros; b) retenção, que pode ser pragmaticamente realizada por meio de técnicas de prática mental, analogias, ou repetição verbal dos pontos - chave, pois o objetivo é ajudar o indivíduo a lembrar o ato modelado; c) repetição motora, enquanto a etapa anterior é direcionada a atividades cognitivas, esta destina - se a coordenação das ações musculares com os pensamentos anteriormente exercitados; d) Motivação, o estágio final que afeta todos os anteriores, porquanto, provavelmente um observador desmotivado não prestará atenção ao modelo, não tentará lembrar o que foi visto e não tentará praticar a habilidade. (WEINBERG; GOULD, 2001; PESCA; CRUZ; ÁVILA FILHO, 2010; BARROS; BATISTA-DOS-SANTOS, 2010).

A terceira fonte é a persuasão verbal, isto é, a utilização de comportamentos verbais como estímulos direcionados à modificação do comportamento desejado. Já a quarta fonte são as experiências imaginárias, que podem gerar crenças sobre eficácia ou ineficácia pessoal em situações futuras, como um indivíduo visualizando - se executar um domínio ainda não desenvolvido. A quinta fonte são os estados fisiológicos que se percebidos como aversivos, e, por conseguinte, pareados com mau desempenho, percepção de incompetência e de fracasso influenciam a autoeficácia do indivíduo. Por fim, a sexta fonte são os estados emocionais, que apresentam - se como fonte adicional de informação sobre autoeficácia, como por exemplo, aumentando atleta lesionado que está se sentindo deprimido e ansioso sobre sua reabilitação provavelmente terá sentimentos de autoeficácia diminuídos (WEINBERG; GOULD, 2001; BARROS; BATISTA-DOS-SANTOS, 2010).

Além dos diversos fatores já citados, outros também são considerados obstáculos à eficácia no esporte, tais como, atleta desmotivado, com excesso ou ausência de participação em competições, afastamento familiar e afetivo, problemas burocráticos de instituições esportivas, exigências de disciplina pela comissão técnica (WEINBERG; GOULD, 2001; PESCA; CRUZ; ÁVILA FILHO, 2010).

2.6.2 Motivação

Para Weinberg e Gould (2008) e Samulski (2009) a motivação pode ser compreendida como um processo intencional, ativo e dirigido a uma meta específica,

dependendo de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). Nas palavras do autor, a motivação pode ser definida “[...] como a totalidade dos fatores que determinam a atualização de formas de comportamento dirigidas a um determinado objetivo” (SAMULSKI, 2009, p. 167). De forma geral a motivação pode ser descrita como algo que indica como o comportamento é iniciado, dirigido e sustentado (GONÇALVES, 2007).

Dentre as várias visões que versam sobre motivação, Weinberg e Gould (2001; 2008) entendem que três se destacam: a) a visão centrada no traço (ou centrada no participante) afirma que a motivação é determinada por fatores pessoais, como personalidade, necessidades, interesses e objetivos; b) a visão centrada na situação, que diverge da anterior, deslocando o determinante da motivação para uma situação de momento específico; e c) a visão interacional entre indivíduo-situação, que atualmente é a visão mais aceita pelos psicólogos do esporte e do exercício

Samulski (2009) também afirma que, segundo o modelo interacional, a motivação para a atividade esportiva depende da interação entre a personalidade (expectativas, motivos, necessidades, interesses) e fatores ambientais (facilidades, tarefas atraentes, desafios e influências sociais). Ressaltando que a relevância dos fatores pessoais e situacionais estão sujeitos a mudanças de acordo com as necessidades e oportunidades atuais vivenciadas pelo indivíduo, assim como apontado por Rubio e Franchini (2010).

Weinberg e Gould (2001) destacam alguns pontos de vista específicos que se pode considerar como partes de uma definição geral de motivação que, em geral, relacionam-se à direção de comportamento tomada pelo indivíduo (intenções, interesses, motivos e metas). Dentre estes pontos de vista, destacam-se as teorias da motivação para a realização, que segundo Weinberg e Gould (2001) se subdividem em quatro teorias mais específicas, com o mesmo objetivo de explicar o que motiva as pessoas:

- 1) Teoria da necessidade de realização – Esta teoria compreende uma visão interacional que se constitui de cinco componentes: aspectos da personalidade e motivos, fatores situacionais, tendência comportamental resultante aos dois componentes anteriores, reações emocionais e comportamentos frente à realização;
- 2) Teoria de atribuição – A teoria de atribuição focaliza-se nas explicações que os indivíduos encontram para justificar sucessos ou fracassos, fatores que podem ser atribuídas a várias categorias explicativas, tais como: relacionadas ao grau de estabilidade (fatores estáveis ou instáveis), *locus* de causalidade (causas internas ou externas), *locus* de controle (fatores controláveis ou não-controláveis);

- 3) Teoria da metas de realização – Esta teoria versa sobre como as metas estabelecidas interferem no desempenho individual do atleta, e o significado que este atribui a seus sucessos ou fracassos; e
- 4) Teoria de motivação para a competência – É a última teoria, a motivação para a competência, que sustenta a importância da avaliação de autovalor e competência, das percepções de autoestima como influenciadores dos estados emocionais e afetivos, que, por conseguinte, são os principais determinantes da motivação.

Com relação à prática do judô, consegue-se distinguir os motivos que levam os indivíduos a praticá-lo, e o que esperam ganhar dessa prática. Dentre eles existem os fatores intrínsecos (relacionados à liberação da tensão, emoção, satisfação física, autorrealização e busca de perfeição), e fatores extrínsecos (relacionados à busca de aprovação, reconhecimento social e recompensa material) (RUBIO; FRANCHINI, 2010). De acordo com Rubio e Franchini (2010) estudos realizados no Brasil e no exterior, com atletas amadores e profissionais, além de medalhistas olímpicos (MATSUMOTO; WILLINHAM, 2006), mostram divergências e aproximações entre os grupos analisados, principalmente entre os judocas profissionais e os demais praticantes.

Portanto, podemos afirmar que “[...] o direcionamento da prática do judô deve ser diferenciado de acordo com os motivos individuais [...]” dos praticantes (RUBIO; FRANCHINI, 2010, p. 340). Diante destas informações, conclui-se que, de acordo com a história de vida do indivíduo e suas pretensões, podemos compreender suas necessidades e adequar o tipo de treinamento para cada atleta, a fim de assegurar os benefícios que o mesmo buscou quando foi à procura desta prática esportiva, que muitas das vezes não fora direcionada à prática competitiva, mas antes com objetivos de melhora na qualidade de vida em geral.

2.6.3 Estabelecimento de Metas

Para Monteiro e Scalon (2008) o estabelecimento de metas consiste em traçar as metas verdadeiras de cada atleta, para que este esteja ciente de seus objetivos, permanecendo focado e motivado nas atividades esportivas por mais tempo. Rubio e Franchini (2010) destacam que o estabelecimento de metas é importante, não somente para atletas, mas para todo o ser humano, em diferentes carreiras ou áreas de atuação. As metas têm forte influência na regulação dos comportamentos dos indivíduos. Permitindo que ao se executar uma tarefa, esta seja acompanhada e avaliada quanto à evolução e aos resultados obtidos. Portanto, é

impossível pensar em uma carreira esportiva sem metas, pois estas são uma das formas de influenciar positivamente a motivação intrínseca, e tendem a ser mais eficientes quando são desafiadoras e possíveis de realização. As metas são formadas por dois componentes: direção, ou aonde se quer chegar, e condições de realização, o mínimo de habilidade necessária para se chegar ao objetivo (RUBIO; FRANCHINI, 2010).

Elas também podem ser divididas em metas objetivas e subjetivas. As objetivas direcionam o foco para atingir uma competência específica ou uma tarefa, geralmente dentro de um período de tempo determinado. Já as subjetivas são declarações de intenção que não podem ser mensuradas (WEINBERG; GOULD, 2008).

Quanto ao tipo de meta que norteia o desempenho dos atletas, elas podem ser vistas como direcionadas ao resultado, ao desempenho ou processo. As metas de resultado, ou metas competitivas, são voltadas para o resultado final no qual o foco está em comparações permanentes com outros atletas, com o objetivo na vitória, contudo os resultados fogem ao controle do atleta por não dependerem somente de seu esforço. As metas de desempenho se direcionam no esforço em melhorar o seu próprio rendimento e habilidades, geralmente comparando com desempenhos passados e independentemente dos resultados de outros atletas ou competidores. E as metas de processo visam aos esforços e ações realizadas pelo indivíduo durante o treinamento e competições com a finalidade de atingir seus objetivos (WEINBERG; GOULD, 2008; SAMULSKI, 2009; RUBIO; FRANCHINI, 2010).

No judô, assim como em outras artes marciais, pode-se notar que a experiência e o conhecimento do praticante estão relacionados ao nível de graduação do indivíduo. E a aquisição de faixas mais avançadas na modalidade requer um conjunto de pré-requisitos a serem alcançados progressivamente até a faixa preta, e mais além, pois para judô não existe um fim para o aprendizado (FRANCHINI, 2008). É um processo longo, orientado por etapas e com metas a serem superadas, nas quais o judoca tem diversos comportamentos reforçados ou não.

2.6.4 Traços de personalidade e esporte

Embora existam múltiplas teorias que versam sobre a personalidade, Pervin e John (2008, p. 23) apresentam uma versão abrangente e direta, onde “[...] a personalidade representa aquelas características da pessoa que explicam padrões consistentes de sentimentos, pensamentos e comportamentos”. Segundo afirmam Weinberg e Gould (2008, p. 46) “personalidade é a soma das características que tornam uma pessoa única. O estudo da

personalidade ajuda-nos a trabalhar com alunos, atletas e praticantes de exercícios”. Ou seja, essencialmente, a personalidade abrange aquilo o que o ser humano tem de mais singular, é o conjunto das características que tornam cada pessoa única.

Ponderando que há uma diversidade que caracteriza o campo e dentre a variedade teórica existente, a maioria das pesquisas realizam-se com base no referencial teórico da teoria do traço, representados por autores como Allport, Eysenck, Guilford e Cattell (WEINBERG; GOULD, 2008).

Para a abordagem de traço, a personalidade de um indivíduo é composta pelo conjunto individual de traços (necessidades, motivos, interesses, atitudes, temperamento). A personalidade caracteriza-se pela estabilidade de características, que diferenciam um indivíduo do outro. Refere-se a padrões constantes na forma como os indivíduos se comportam, como sentem e pensam, e permite que possamos distinguir três funções importantes: os traços podem ser usados para resumir, prever e explicar a conduta de uma pessoa (PERVIN; JOHN, 2008; SAMULSKI, 2009). Em outras palavras, os traços de personalidade proporcionam maneiras simplificadas para resumir o modo como uma pessoa difere da outra.

Um modelo de personalidade bem aceito, e estudado por décadas, é o Big Five ou o modelo dos Cinco Grandes Fatores (CGF) de personalidade (neuroticismo, extroversão, abertura, amabilidade, e conscienciosidade), sendo o modelo inicial desenvolvido por Tupes e Cristal (1961), e ampliado por Goldberg (1982), McCrae e Costa (1987) e Cattell (1996). Diferente dos modelos teóricos apresentados, o modelo dos CGF de personalidade é ateórico, não apresentando um modelo teórico específico, mas originou-se de amplas análises sobre os descritores de personalidade adjetivos utilizados para descrever a personalidade, bem como a partir da utilização de análises fatoriais de diversos testes e instrumentos de medida (ANDRADE 2008). Essas cinco dimensões, de acordo com Weinberg e Gould (2008, p. 49) são “[...] consideradas as características gerais de personalidade mais importantes que existem entre os indivíduos [...]”. Comportando também as características mais específicas em torno dos cinco grandes fatores.

É indiscutível o reconhecimento e a importância que a atividade física desempenha no desenvolvimento da personalidade. Samulski (2009, p. 35) afirma que o esporte “[...] é um meio para promover positivamente a disposição para o comportamento social, a estabilidade emocional, a motivação para o rendimento, a autodisciplina e a força de vontade”. Configurando como mais um amplo campo de investigação científica desde a década de 1960, os estudos da personalidade pela psicologia do esporte, contribuem para a

compreensão sobre o “[...] quanto variáveis da personalidade do indivíduo influenciam a escolha da modalidade, o sucesso esportivo e o comportamento nos treinamentos e competições ou se é o esporte que modifica e “constrói” a personalidade das pessoas (BARA FILHO; RIBEIRO, 2005).

Um estudo realizado por Bara Filho, Ribeiro e García (2005) buscou comparar características psicológicas entre atletas e não-atletas com objetivo de encontrar um possível perfil de personalidade para os atletas de alto rendimento verificando as semelhanças e diferenças existentes entre os subgrupos de atletas e não-atletas (gênero e modalidade esportiva). Foram comparados 209 atletas de quatro modalidades (voleibol, basquetebol, judô e natação), e 214 não-atletas, avaliados através do Inventário de Personalidade de Freiburg (IFP-R), obtendo-se resultados que apontam a existência de características psicológicas especiais e únicas em atletas brasileiros de alto rendimento, quando comparados com a amostra de não-atletas, na maioria das variáveis psicológicas avaliadas. As diferenças encontradas ($p < 0,05$) apontam que dentre oito das doze variáveis do FPI entre atletas e não atletas: inibição, irritabilidade, agressividade, fatigabilidade, queixas físicas, preocupação com a saúde, sinceridade e emotividade. Porém ressalta-se que a conclusão do estudo não encontrou resultados que corroborassem que existe relação entre personalidade e escolha da modalidade esportiva pelo indivíduo.

2.6.5 Agressividade

À medida que o esporte tem o potencial de reduzir comportamentos violentos, uma das preocupações mais evidentes no mundo esportivo é a questão da violência no esporte. Weinberg e Gould (2008) apontam que o termo agressividade é utilizado de várias formas no esporte. E embora possamos utilizá-lo sob óticas distintas, a agressão é qualquer comportamento (físico ou verbal) intencional dirigido a um ser vivo, com o objetivo de prejudicar e provocar dano ou ferimento físico ou psicológico. E esta ainda pode ser classificada em dois tipos: a agressão hostil e agressão instrumental. A agressão hostil é aquela cujo objetivo principal é causar dano físico ou psicológico à outra pessoa intencionalmente. Já a agressão instrumental decorre da busca de objetivos não-agressivos, ou seja, acidental. Contudo há ressalvas sobre como os dois tipos de agressão encontram-se entrelaçadas não se consiga distingui-las, em alguns momentos.

Alguns dos principais objetivos que os interessados nas diversas artes marciais, e semelhantemente quando procuram iniciar a prática no judô, é a utilidade para a defesa

pessoal e como uma prática pedagógica que além do treinamento físico, promove o treinamento moral, desafio intelectual e como meio de reduzir a agressividade. Ademais, pesquisas realizadas com judocas e praticantes de outras modalidades esportivas indicaram que o nível de agressividade dos praticantes do judô era inferior aos praticantes das demais modalidades esportivas. E que o nível de agressividades dos judocas é inversamente proporcional ao tempo de prática da arte marcial, ou seja, quanto mais tempo de imersão no judô, o indivíduo apresenta menor agressividade (TWEMLOW; LERMA; TWEMLOW, 1996; LAMARRE; NOSANCHUCK, 1999; RUBIO; FRANCHINI, 2010).

2.6.6 Ansiedade

Para Rubio e Franchini (2010) o esporte é considerado como um dos possíveis reguladores da afetividade e das emoções, contudo, apesar de diversos estudos enfatizarem o papel regulatório da prática esportiva para o humor, e o papel impulsionador que leva o ser humano à ação, esta pode se tornar prejudicial se praticada exaustivamente ou sem critérios considerando a individualidade do praticante. Podendo ir de encontro ao objetivo da prática esportiva e aumentando os níveis de estresse e ansiedade, causando sobrecarga emocional, desgaste físico e possível adoecimento (RUBIO; FRANCHINI, 2010).

Embora popularmente se utilize os termos ativação, ansiedade e estresse como sinônimos, faz-se necessário definir objetivamente cada fenômeno, a fim de reduzir confusões e compreender como cada um se inter-relaciona com o outro. Segundo Weinberg e Gould (2008) a ativação é o conjunto de atividades fisiológicas e psicológicas, que se encontram entre um continuum que se estende entre a hipoexcitação, como o coma profundo, à hiperexcitação, como o frenesi. Enquanto que

A ansiedade é um estado emocional negativo caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão e associado com ativação ou excitação do corpo. Logo, a ansiedade tem um componente de pensamento (p. ex., preocupação e apreensão) chamado de ansiedade cognitiva. Apresenta também um componente de ansiedade somática, que é o grau de ativação percebida (WEINBERG E GOULD, 2008, p. 96).

Entretanto, em determinadas circunstâncias, a ansiedade pode ser considerada positiva, pois atua como força impulsora ou motivadora do ser humano. Porém, a ansiedade é considerada anormal quando o nível torna-se muito alto, quando não há justificativa real ou

quando provoca consequências indesejáveis (HOLMES, 1997; WEINBERG; GOULD, 2008; RUBIO; FRANCHINI, 2010).

Rubio e Franchini (2010) acrescentam que, além da ansiedade cognitiva e somática, é possível distinguir a ansiedade comportamental. Desta forma, de acordo com o tipo de sintomas que os indivíduos apresentam, podemos compreender cada uma: (1) a ansiedade cognitiva, que envolve pensamentos (preocupações, frustrações, sentimentos de pressão e preocupação como fracasso); (2) a ansiedade somática, que é o grau de excitabilidade física percebida, que envolve sintomas fisiológicos (sudorese, taquicardia, perturbações estomacais; e (3) a ansiedade comportamental, onde o sujeito que está vivenciando a situação ansiógena apresenta agitação psicomotora, alterações nas expressões faciais e de atitudes.

Outro aspecto que se deve ressaltar é a distinção entre a ansiedade-traço e a ansiedade-estado. Conforme Weinberg e Gould (2008, p. 97) “a ansiedade-estado é um estado emocional temporário em constante variação, com sentimentos de apreensão e tensão conscientemente percebidos, associados com ativação do sistema nervoso autônomo”, limitada a um momento ou situação particular, como viajar de avião, estar sendo avaliado e estar em situações pré-competitivas. A ansiedade-traço está relacionada a uma característica relativamente duradoura, fazendo parte da personalidade do indivíduo. Particularmente a ansiedade-traço predispõe o indivíduo a apresentar respostas desproporcionais em magnitude e intensidade a estímulos que não justificam as respostas emitidas, percebendo, pois, as situações mais comuns como perigos objetivos (HOLMES, 1997; SAMULSKI, 2009; WEINBERG; GOULD, 2008). Nas palavras de Weinberg e Gould (2008, p. 97) “a ansiedade-traço é uma tendência comportamental de perceber como ameaçadoras circunstâncias que objetivamente não são perigosas e de responder a elas com ansiedade-estado desproporcional”.

Conforme Samulski (2009), quando uma pessoa é incapaz de lidar com as situações de ansiedade, principalmente nos momentos pré-competitivos, este fica suscetível a ocorrência de alguns processos psicológicos como pensamentos negativos, minimização dos níveis de autoconfiança e aumento dos níveis de ansiedade, que conseqüentemente, podem levá-la ao fracasso. Um estudo realizado em atletas de judô, na Coréia do Sul (HAN, 1996 apud RUBIO; FRANCHINI, 2010), buscou responder se existe relação entre desempenho e o estado de ansiedade. Foi descoberto que um modelo chamado de catástrofe de Hardy é o mais apropriado para explorar a interação entre ansiedade e desempenho no judô. Nele, o

desempenho do atleta entra em colapso ao atingir um limiar após o ponto de ativação ideal, apresentando um declínio acentuado no desempenho (a “catástrofe”) devido à alta ansiedade cognitiva, dificultando que o mesmo retorne ao nível anterior.

Para Samulski (2009), no modelo de catástrofe, o desempenho depende da intrincada interação entre a ansiedade cognitiva e a ativação corporal. Esta relação apresenta um esquema evolutivo em forma de U-invertido representando o desempenho do atleta, porém apenas se este não estiver preocupado demasiadamente ou com baixos níveis de ansiedade-estado cognitiva. No entanto, para que o desempenho seja bem-sucedido, o nível de ativação fisiológica ideal não é suficiente, pois exige que o atleta seja capaz de administrar ou controlar a ansiedade-estado cognitiva, caso contrário seu desempenho entra em “catástrofe”. (WEINBERG; GOULD, 2008; SAMULSKI, 2009; RUBIO; FRANCHINI, 2010).

Santos e Pereira (1997) através de um estudo com 30 judocas, encontraram níveis médios de ansiedade-traço pré-competitiva, verificando que, dentre os atletas da amostra que apresentaram esses resultados, 60% eram adolescentes e 20% adultos, observando também que atletas adolescentes apresentavam níveis mais elevados de ansiedade do que atletas mais experientes na modalidade, o que pode estar relacionado com o conhecimento dos princípios filosóficos do judô, imersão no ambiente competitivo ou tempo de prática. E nessa direção, segundo a pesquisa realizada por Tineli et al. (2011) as causas de níveis mais elevados de ansiedade encontrados em indivíduos adolescentes são essencialmente a falta de ajustamento do seu papel de vida, refletindo incertezas, dúvidas e ansiedade, que encontra-se mais alta durante os anos mais produtivos da carreira atlética, ou seja, dos 20 aos 30 anos. Por outro lado, o atleta mais velho, com mais experiência, pode sofrer menos de ansiedade, pois com mais tempo de prática vai adquirindo confiança, conseguindo entrar no seu campo esportivo mais calmo, visto que já passou por essa situação em diversas ocasiões anteriores (TINELI, et al, 2011). Ademais, dos 99 atletas de judô investigados por Tineli et al. (2011), 86,9% dos atletas apresentaram nível médio de ansiedade, apresentando resultados convergentes aos obtidos por Santos e Pereira (1997).

Resultados semelhantes também foram encontrados por Gonçalves e Belo (2009) em 105 atletas de diferentes modalidades esportivas, de faixa etária entre 11 e 20 anos. Os pesquisadores verificaram níveis de ansiedade maior em mulheres quando comparadas aos homens, através do instrumento Sport Competition Anxiety Test – SCAT (GONÇALVES; BELO, 2007). Parte desses resultados foram corroborados por Tineli et. al. (2011), que apresentaram que atletas mulheres possuíam um escore maior de ansiedade em relação ao dos atletas homens.

2.6.7 Estresse

Para De Rose Júnior (1998) o estresse e sua relação com o esporte competitivo têm sido alvo de inúmeras considerações e, cada vez mais, esse fator é fundamental para se entender determinados comportamentos que podem afetar o desempenho dos atletas. Samulski (2009) afirma que, da mesma forma que outras variáveis psicológicas determinantes para o rendimento esportivo, o estresse tem sido estudado ao longo dos anos por vários pesquisadores no campo das ciências do esporte. Para o autor, o estresse tem a capacidade de afetar o atleta de diferentes formas, levando-se em consideração fatores como idade, sexo, nível de rendimento e modalidade (SAMULSKI, 2009).

De acordo com Lipp (2004), remontam ao século XVI as primeiras menções do termo “stress” com o significado de “aflição” e “adversidade”. Por volta do século XVII, o termo originado do latim começou a ser utilizado na língua inglesa, e como um conceito da engenharia relacionado à carga física que um material específico pode suportar com integridade (PAFARO; DE MARTINO, 2004). O termo foi mencionado pela primeira vez na área da saúde em 1926, por Hans Selye, um estudante de medicina que, ao analisar pacientes atendidos nos ambulatórios, percebeu que embora muitas pessoas apresentassem doenças físicas diversas, apresentavam algumas queixas em comum, como fadiga, hipertensão, desânimo e falta de apetite (PAFARO; DE MARTINO, 2004). Todavia, somente em 1936, já como endocrinologista, Selye introduz o termo “stress” para nomear uma síndrome causada por diversos agentes lesivos, denominada de “síndrome geral de adaptação” ou “síndrome do estresse biológico” (LIPP, 2004; PAFARO; DE MARTINO, 2004). Selye baseou-se no conceito de Bernard, de 1879, que afirma que apesar de mudanças ambientais, o ambiente interno dos organismos deve permanecer estável; e no conceito de Cannon, de 1939, que sugeriu o nome homeostase “[...] para designar o esforço dos processos fisiológicos para manter um estado de equilíbrio interno do organismo” (LIPP, 2004, p. 18). Desta forma Selye, em 1952, apresentou sua teoria definindo o estresse como uma quebra deste equilíbrio.

No entender de Weinberg e Gould (2008) o estresse ocorre quando há uma descompensação ou desequilíbrio considerável entre as demandas físicas ou psicológicas impostas a um indivíduo, e sua capacidade de emitir uma resposta que atenda tais demandas, nas quais a falha tem consequências importantes. Segundo Lipp (2004, p. 20)

Stress é definido como uma reação do organismo, com componentes físicos e/ou psicológicos, causada pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando a pessoa se confronta com uma situação que, de um modo ou outro, a irrite, a amedronte, excite ou confunda, ou mesmo que a faça imensamente feliz. (LIPP, 2004, p. 20).

Todavia, Lipp (2004) ressalta que o estresse é um processo, e como tal não é uma reação única. É, portanto, uma reação global do ser humano que envolve componentes físicos psicológicos e hormonais. E mesmo este processo é único para cada indivíduo de acordo com as predisposições genéticas associadas com o estilo de vida, doenças ou acidentes. De acordo com o modelo de Selye, o estresse ocorre em três etapas: fase de alerta, fase de resistência e fase de exaustão. Contudo, após 15 anos de pesquisas no Laboratório de Estresse (LEPS) da PUC-Campinas, Lipp (2000) identificou uma nova fase do estresse intermediária entre as fases de resistência e a exaustão: a fase da quase-exaustão.

Conforme afirma Lipp (2004), a fase do alerta – considerada a fase positiva do estresse – acontece quando o ser humano se defronta com um estressor. Acontece uma energização do organismo através da produção de adrenalina, e a aceleração do sistema nervoso simpático. Ocorre a quebra da homeostase e a preparação para as reações de “luta ou fuga”, isto é, ocorre uma reação automática de preservação, de defesa automática do corpo, “[...] uma vez que leva o organismo a um estado de prontidão, de alerta, a fim de que possa lidar com situações em que tenha que atuar com urgência” (LIPP, 2004, p. 23).

Caso os estressores persistirem, o organismo do indivíduo automaticamente tenta restaurar o equilíbrio resistindo a eles, entrando na segunda fase, a da resistência (LIPP, 2000). Este processo demanda a utilização da reserva de energia adaptativa do indivíduo. Neste caso, quando a energia despendida é suficiente o indivíduo se recupera e o processo é interrompido, porém, por outro lado, “se os fatores estressantes persistirem em frequência ou intensidade, há uma quebra na resistência da pessoa e ela passa à fase de quase-exaustão (LIPP, 2000, p. 11).

Na fase da quase-exaustão, o organismo se enfraquece e torna-se vulnerável a doenças. Os órgãos mais suscetíveis a doenças, devido à carga genética ou a vulnerabilidade adquirida, tornam-se alvos mais fáceis e começam a se deteriorar (LIPP, 2000). A fase final do estresse – a fase da exaustão – ocorre quando o estressor é contínuo, ou se outros estressores ocorrerem concomitantemente e a pessoa não possuir estratégias de como lidar com ele, o organismo esgota sua reserva energética adaptativa e doenças graves do sistema

cardiovascular, como enfarte, ou gastrointestinais, podem ocorrer, assim como depressão e outros transtornos psicológicos graves (LIPP, 2000; LIPP, 2004).

Para o judô a importância do estresse tem sido amplamente estudada como um dos aspectos que influenciam positiva ou negativamente o desempenho competitivo de atletas (RUBIO; FRANCHINI, 2010), ressaltando que o estresse em níveis adequados pode aumentar o rendimento do atleta, objetivando sucesso competitivo e evitando possíveis danos físicos e psicológicos devido ao seu excesso (ROSA et al. 2016).

Nessa direção, uma pesquisa realizada com atletas coreanos por Han (1996 apud Rubio e Franchini, 2010) buscou identificar quais as causas de estresse e a relação entre ansiedade e desempenho no judô e apresentou resultados como medo em relação à competição, ao fracasso, comunicação unidirecional, pressão e críticas do técnico após a luta, barreiras competitivas e dificuldades físicas e mentais. Já pesquisa realizada por SOUZA et al. (2013) mostrou que a competição influencia no estresse sofrido pelo atleta, visto que sempre há uma cobrança pelo resultado.

Outro estudo, realizado por D'Arripe-Longueville, Fournier e Dubois (1998) com atletas de judô francesas, apresenta resultados semelhantes ao demonstrar alguns comportamentos dos treinadores que eram contraproducentes ou causavam estresse, tornando a relação atleta-treinador desagradável. Entre eles estão o autoritarismo, refletido através da estimulação da rivalidade entre as atletas, provocação verbal, conflito direto, demonstração de indiferença ou preferência (D'ARRIPE-LONGUEVILLE; FOURNIER; DUBOIS, 1998). Nesse sentido, Rosa et al. (2016) consideram que o papel do técnico indispensável, apresentando-se como uma variável controladora do estresse e não um fator de risco para a saúde e performance do indivíduo. Por essa razão se faz importante a presença de um profissional que acompanhe a saúde mental dos atletas e dos treinadores.

Destarte, com base no referencial teórico abordado, sobre as diversas variáveis psicológicas que foram objeto de investigação, apresentam-se os objetivos da pesquisa, a metodologia, os resultados, discussão e conclusão da presente trabalho.

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

Investigar relações entre ansiedade, estresse, motivação e autoeficácia de desempenho em judocas.

3.2 Objetivos Específicos

- Medir o nível de autoeficácia de desempenho percebida dos atletas.
- Analisar os motivos atribuídos ao nível de autoeficácia
- Avaliar os níveis de ansiedade e estresse dos atletas
- Descrever as relações entre o nível de autoeficácia e os níveis de ansiedade e estresse
- Comparar o nível de autoeficácia de desempenho de ansiedade, e estresse de acordo com o sexo, a idade e o nível de experiência dos atletas

4 MÉTODO

Pesquisa com abordagem qualiquantitativa apoiada na necessidade de comparar os eventos por meio de instrumentos de medida. Desta forma, transversal descritivo, do tipo quase-experimental de forma que não tenciona controlar variáveis.

4.1 Aspectos Éticos

Este projeto seguiu as normas da resolução 510/2015 da Comissão Nacional de Saúde, que determina o registro de pesquisas envolvendo seres humanos na Plataforma Brasil. Foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Maranhão (Parecer número 66326017.4.0000.5087) (Apêndice F). Seguindo os critérios relativos à pesquisa com seres humanos, a todos os participantes foram entregues duas vias do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice A), fornecendo-lhes explicações sobre justificativas, objetivos, procedimentos, riscos e benefícios do estudo que estão sendo convidados a participar, assegurando também que os dados pessoais seriam mantidos sob sigilo e que a participação na pesquisa seria estritamente voluntária.

4.2 Participantes

A amostra foi obtida por conveniência e composta por 30 participantes, número estabelecido por Ghasemi e Zahediasl (2012) como tamanho amostral mínimo a partir do qual normalidade pode ser inferida, o que permitiu a realização de análises estatísticas inferenciais paramétricas. Os critérios de inclusão foram: ser maior de 18 anos de idade, ser praticante de judô por no mínimo três meses, que segundo estabelecido pela CBJ (2011) é o mínimo necessário para o atleta obter a primeira graduação, e ter participado de no mínimo uma competição nos últimos doze meses antecedentes à participação na pesquisa. Como critérios de exclusão: ter diagnóstico ou fazer uso de medicamentos para ansiedade.

Dentre os 30 participantes, 19 responderam a pesquisa online e 11 presenciais, nas duas academias de judô já mencionadas. Como a pesquisa foi divulgada nas redes sociais, e ter caráter anônimo, para preservar a identidade dos participantes, não é possível afirmar quantos participantes são judocas maranhenses, contudo dentro do universo da amostra, pode-se afirmar que atletas de outros estados, além do Maranhão, participaram da pesquisa. Além do

mais ser judoca de outros estados além do Maranhão não foi estabelecido como critério de exclusão da pesquisa.

Dentre os participantes deste estudo, 70% (n=21) eram homens e 30 % (n=9) mulheres. A média de idade da amostra foi de 27,07 anos (DP=9,87), o judoca mais novo possuía 18 anos e o mais velho, 60 anos. O tempo de prática dos judocas era em média de 95,8 meses (DP=109,0), o que corresponde a quase 8 anos. O menor tempo de prática foi de 8 meses, e o maior, 36 anos. Quanto ao número de competições participadas pelos judocas no último ano, o resultado médio foi de 3,63 competições (DP=2,71), sendo que o atleta com menor número de competições disputou uma e o com maior número, disputou 13. As demais informações sobre escolaridade e graduação (faixa) dos atletas encontram-se nas duas tabelas a seguir.

Tabela 1 – Escolaridade dos judocas que participaram do estudo.

Escolaridade	Frequência	Porcentagem
Médio Completo	4	13,3
Superior Incompleto	16	53,3
Superior Completo	7	23,3
Pós-graduação	3	10

FONTE: Elaborado pelo autor, 2017.

Tabela 2 – Graduação (faixa) dos judocas que participaram do estudo.

Graduação	Frequência	Porcentagem
Azul	5	16,7
Amarela	3	10
Laranja	2	6,7
Verde	4	13,3
Roxa	3	10
Marrom	5	16,7
Preta	8	23,7

FONTE: Elaborado pelo autor, 2017.

Um perfil geral dos atletas indica que a maior parte dos atletas é faixa preta, isto indica que os mesmos foram reconhecidos e avaliados pelo órgão estadual da modalidade, a Federação Maranhense de Judô (CBJ, 2011), e mostra que o mesmo está habilitado a exercer o ensino da modalidade. Quanto à escolaridade, se observa que a maioria dos participantes têm algum grau de escolaridade além do ensino médio: ensino superior incompleto ou completo, ou grau de pós-graduação (especialização, mestrado, doutorado, etc.).

4.3 Local

A pesquisa foi realizada através de questionário online construído por meio do Google Formulários, e presencialmente com judocas de duas academias de judô de São Luís – MA.

4.4 Instrumentos*

* Os instrumentos de avaliação psicológica não serão apresentados como anexo, pois, conforme do Conselho Federal de Psicologia, o uso de instrumentos de avaliação psicológica deve ser restrito aos psicólogos. Todos os esforços devem ser feitos para evitar a divulgação indevida desses instrumentos, bem como de suas cópias. Dos instrumentos apenas o ISSL tem parecer do SATEPSI, e, portanto segundo Resolução 002/2003, fica vedada a sua apresentação. Os demais carecem de validação segundo os critérios estabelecidos pelo SATEPSI.

4.4.1. Questionário de Identificação e Caracterização do Participante (APÊNDICE B)

Contém informações sobre idade, escolaridade, experiência no judô, quantidade de competições participadas no último ano e autoavaliação do desempenho como judoca.

4.4.2. Sport Competition Anxiety Test (SCAT):

O instrumento tem como propósito acessar as diferenças na ansiedade-traço competitiva ou a tendência de perceber situações competitivas como ameaçadoras. O objetivo do instrumento é fornecer uma medida de ansiedade-traço reproduzível e válida de como os atletas vivenciam emoções de ansiedade no período anterior a uma competição. Contém 15

itens, dos quais 10 avaliam a ansiedade do indivíduo e os demais servem para evitar possibilidades de tendências nas respostas. O atleta deve responder a cada um dos itens em uma escala de frequência do tipo Likert de 3 pontos (“raramente”, “às vezes” e “frequentemente”) (MARTENS, 1977 apud VIDUAL, 2017).

Quando o escore total do instrumento for menor que 17 pontos, o atleta apresenta um nível baixo de ansiedade. Se o escore estiver compreendido entre 17 e 24 pontos, o atleta apresenta um nível médio de ansiedade. Caso o escore total supere os 24 pontos, considera-se que o atleta apresenta alto nível de ansiedade (VIDUAL, 2017).

4.4.3. Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL)

O inventário fundamenta-se em um modelo quadrifásico do estresse e tem por objetivo identificar se o indivíduo possui sintomas de estresse, o tipo de sintoma (somático ou psicológico) e em qual fase o sujeito se encontra (alerta, resistência e exaustão). O tempo de aplicação está estimado em aproximadamente 10 minutos, podendo ser realizada individualmente ou em grupo. Não é necessário que o indivíduo seja alfabetizado, pois os itens podem ser lidos pelo aplicador.

Para avaliar a fase de alerta e a fase resistência, são listados 15 itens, sendo necessário que o participante marque acima de 6 na fase alerta e acima de 3 na fase resistência, caso o indivíduo marque acima de dez sintomas, ele passará para a fase quase exaustão. A última fase, exaustão, é composta por 23 itens, sendo necessário que o indivíduo marque acima de 8 para situar-se nessa fase.

4.4.4. Escala de Motivação à Prática de Atividades Físicas – MPAM-R.

Tradução para Motives for Physical Activity Measure Revise – MPAM-R, (Ryan, Frederick, Lipes, Rubio, Sheldon, 1997). O instrumento tem por objetivo investigar o que motiva os indivíduos iniciar, o que direciona e o que os mantém praticando atividade física no país. Os resultados obtidos indicaram que foi confirmada a existência de cinco fatores no instrumento final, que ficou formado por 30 itens. Os fatores são: Diversão e Interesse, Saúde e Fitness, Aparência, Competência e Social. A escala total apresentou consistência interna (Alfa de Cronbach) de 0,90, sendo os índices específicos de cada fator também considerados satisfatórios: Diversão e Interesse ($\alpha = 0,88$), Saúde e Fitness ($\alpha = 0,84$), Aparência ($\alpha = 0,79$), Competência ($\alpha = 0,85$) e Social ($\alpha = 0,75$).

4.5 Procedimentos

4.5.1 Coleta de dados

Para a coleta de dados, primeiramente foi utilizada uma estratégia online. Para isso, foi realizada a divulgação da pesquisa em redes sociais, convidando-se os judocas e disponibilizando-se o link do questionário online aos indivíduos que manifestaram cumprir os critérios de inclusão e interesse em participar do estudo. Cada atleta recebeu orientações éticas e assinalou seu consentimento sobre a participação na pesquisa. Em seguida os participantes responderam ao Questionário de Identificação do Participante, e os instrumentos de ansiedade, motivação e estresse, nessa ordem. Para finalizar, foi solicitado ao atleta que compartilhasse o link com outros nomes que preenchessem os critérios de exclusão e inclusão e que também poderiam participar da pesquisa.

Outro método de coleta de dados foi através de contatos com duas academias de judô de São Luís. Inicialmente foi feito contato com os senseis (professores) responsáveis pelas academias, oferecendo explicações sobre a natureza do estudo e solicitando autorização para realizar a coleta de dados com os judocas. Para aqueles que aceitaram e estavam aptos a participar de acordo com os critérios de inclusão e exclusão, foi esclarecido sobre informações éticas e após leitura e assinatura do termo de consentimento (Apêndice A), a aplicação dos instrumentos seguiu a seguinte ordem: Questionário de Identificação do Participante, SCAT, MPAM-R e ISSL.

Encerrados os testes, através dos dois métodos de coleta, o participante teve a possibilidade escolher fornecer seu e-mail, para posterior devolutiva, apresentando-se os resultados gerais da pesquisa.

O tempo de coleta foi de maio a junho de 2017, sendo a aplicação realizada de uma vez.

4.5.2 Procedimentos de análise de dados

Para realizar a análise de dados, foram utilizados dois procedimentos. O primeiro, para analisar as respostas dadas a questão que investiga a justificativa para o nível de desempenho foi a análise de conteúdo, de Bardin (1977), que consiste no uso de técnicas para se descrever o conteúdo emitido no processo comunicativo, através de falas ou de textos e

proporcionar o levantamento de indicadores (quantitativos ou qualitativos) permitindo a inferência de conhecimentos. A análise de conteúdo desdobra-se em três fases: pré-análise, exploração de material e tratamento dos resultados obtidos. A primeira etapa compreende a leitura flutuante e a formulação e reformulação de hipóteses e pressupostos. Em um segundo momento, deve-se buscar categorias a partir de expressões ou palavras significativas no qual o conteúdo da fala é organizado. Foi realizada a classificação e agregação de dados, conforme categorização das respostas como positivas ou negativas, e como externas (fatores controláveis) e internas (fatores não-controláveis).

O segundo procedimento foi utilizado para descrever as variáveis de caracterização e os resultados dos testes aplicados. Nele foi realizada uma análise quantitativa, a partir de análises estatísticas descritivas (frequência, médias e desvio-padrão) e inferenciais, como análise de correlação produto-momento de Pearson, em que foram analisadas a força, a direção e a significância entre as variáveis “nível de autoeficácia de desempenho percebida”, “ansiedade”, “estresse”, “motivação”.

Além disso, foram realizadas análises de comparação de médias (teste t de Student) para investigar possíveis diferenças nessas variáveis, quanto ao sexo, idade e o tempo de prática do esporte. Para as duas últimas variáveis, foi feita uma divisão da amostra em metades, sendo formado um grupo com metade dos atletas mais velhos, que foram comparados com metade dos atletas mais novos. Da mesma forma, um grupo contendo metade dos atletas mais tempo de prática foi comparado com metade dos atletas com menos tempo de prática. O nível de significância adotado foi de 95%.

5 RESULTADOS

A partir das respostas dadas pelos judocas, constatou-se, ao ser investigada a atribuição de eficácia, que os atletas avaliaram-se dando nota média de 7,17 (DP=1,57) para seu desempenho atual no judô, em uma escala que variava de zero a dez. Cada resposta que justificou a nota atribuída foi classificada como positiva, caso o conteúdo estivesse relacionado a uma avaliação com indicação de desempenho de alta qualidade ou, negativa, caso o conteúdo de justificativa indicasse um desempenho com falhas na qualidade. As justificativas também foram classificadas como internas, quando verificou-se que o próprio atleta era o responsável por ela, ou, como externa, quando indicava que a causa não estava diretamente relacionada à ele, não era sua responsabilidade integral. As avaliações completas podem ser conferidas no Apêndice C. Um resumo é apresentado na tabela 3, indicando que a maioria dos judocas atribuem qualidade negativa, no sentido de que há falhas no seu desempenho e que os fatores internos, em sua maioria, são responsáveis por isso.

Tabela 3 – Avaliação de qualidade e causalidade do desempenho de judocas.

		Número de participantes
Qualidade	Positiva	7
	Negativa	23
Causalidade	Interna	24
	Externa	6

FONTE: Elaborado pelo autor, 2017.

Com relação aos resultados relacionados à ansiedade, a pontuação média foi de 9,26 (DP=4,77). O instrumento utilizado estabelece um escore abaixo de 17 para indicar os atletas com baixo nível de ansiedade, sendo que 97% dos participantes estavam dentro dessa classificação. Os outros 3% tiveram escores entre 17 e 24 pontos, que indicam atletas com nível médio de ansiedade. Ninguém obteve pontuação acima de 24 pontos, o que indicaria atletas com alto nível de ansiedade.

Quanto ao número de sintomas de estresse – estágio de alerta, a amostra apresentou pontuação média de 2,8 (DP=2,99), no estágio de resistência a média foi de 2,47 (DP=3,29), e na fase de exaustão a média observada foi de 2,47 (DP=3,29). Observou-se que o escore médio que mais se aproximou do critério mínimo do ISSL relaciona-se a fase de

resistência. Segundo o ISSL (Lipp, 2014) a pontuação instrumento utilizado o número de sintomas de estresse no estágio de alerta e no estágio de resistência varia de 0 a 15, e no terceiro estágio, de exaustão, entre 0 e 23 sintomas. O número mínimo de sintomas da amostra foi de zero em todas as fases, e o máximo foi sete na fase de alerta, nove na fase de resistência e dez na fase de exaustão, indicando que alguns atletas da amostra apresentam resultados positivos para as respectivas fases de estresse. Em análise de acordo com os pontos de corte que estabelecem critério de estresse, constatou-se que 10% dos judocas cumpriram critérios de alerta para o estresse; 27% para resistência, nenhum de quase exaustão e 10% para a fase de exaustão.

Em relação à motivação, os dados indicaram que os principais motivos dos participantes para a prática do judô estavam relacionados à diversão e interesse. E em ordem decrescente de importância, os motivos relacionados à competência, aparência, social, e em último, saúde e fitness. Os resultados referentes às pontuações em autoeficácia, ansiedade, estresse e motivação podem ser observados na Tabela 4.

Tabela 4 – Análise descritiva das variáveis autoeficácia, ansiedade, estresse e motivação.

	Valor mínimo da escala	Valor máximo da escala	Pontuação Mínima obtida	Pontuação Máxima obtida	Média	Desvio Padrão
Autoeficácia	0	10	3	10	7,17	1,57
Ansiedade Total	0	20	1	18	9,26	4,77
Estresse – Alerta	0	15	0	7	2,33	2,24
Estresse – Resistência	0	15	0	9	2,80	2,99
Estresse – Exaustão	0	23	0	10	2,47	3,29
Motivação – Diversão e Interesse	7	49	38	49	45,7	3,32
Motivação – Saúde e Fitness	5	35	9	25	21,20	3,30
Motivação – Aparência	6	42	11	42	26,17	7,18
Motivação – Competência	7	49	32	49	42,5	4,98
Motivação – Social	5	35	12	33	24,67	4,24

FONTE: Elaborado pelo autor, 2017.

Quanto à correlação entre autoeficácia, ansiedade, estresse e motivação, de forma geral, os resultados apresentam indicativos positivos de correlação entre as variáveis de

ansiedade e estresse – fase de exaustão. E correlação negativa entre estresse – estágio exaustão e motivação para saúde e fitness, como pode ser visto na Tabela 5.

Tabela 5 – Coeficientes de correlação entre autoeficácia, ansiedade, estresse e motivação.

	AUT	ANS	ESTRESSE			MOTIVAÇÃO				
			AL	RE	EX	DV	SD	AP	CP	SC
AUT	—									
ANS	-0,029	—								
AL	0,178	0,284	—							
RE	-0,022	0,346	0,767*	—						
EX	0,002	0,364*	0,848*	0,853*	—					
DV	-0,003	0,04	0,09	0,07	0,13	—				
SD	0,17	-0,14	-0,28	-0,19	-0,38*	0,361	—			
AP	0,07	0,06	0,18	0,02	0,08	0,117	0,252	—		
CP	0,22	0,08	-0,28	-0,29	-0,28	0,420*	0,442*	0,172	—	
SC	-0,06	0,35	0,17	0,07	0,14	0,446*	0,289	0,525*	0,363*	—

FONTE: Elaborado pelo autor, 2017.

Notas: AUT: Autoeficácia; ANS: Ansiedade; AL: Fase de Alerta; RE: Fase de Resistência; EX: Fase de Exaustão; DV: Diversão e Interesse; SD: Saúde e Fitness; AP: Aparência; CP: Competência e SC: Social
*p<0,05

Quanto à correlação entre as variáveis autoeficácia, motivação, idade, tempo de prática na modalidade, e número de competições, os dados apontam que existe relação entre o número de competições com a motivação para diversão e interesse, e motivação para competência. Entre o tempo de prática com o número de competições, e com motivação social. Os dados podem ser observados na Tabela 6.

Tabela 6 - Coeficientes de Correlação entre autoeficácia, idade, tempo de prática no judô, número de competições e motivação.

	AUT	IDA	PRA	COM	MOTIVAÇÃO				
					DV	SD	AP	CP	SC
AUT	—								
IDA	-0,289	—							
PRA	0,324	0,209	—						
COM	0,208	-0,169	0,481*	—					
DV	-0,003	0,25	0,21	0,41*	—				
SD	0,17	0,33	0,15	0,32	0,361	—			
AP	0,07	0,09	0,33	0,31	0,117	0,252	—		
CP	0,22	0,29	0,25	0,37*	0,420*	0,442*	0,172	—	
SC	-0,06	0,27	0,40*	0,17	0,446*	0,289	0,525*	0,363*	—

FONTE: Elaborado pelo autor, 2017

Notas: AUT: Autoeficácia; IDA: Idade; DV: Diversão e Interesse; SD: Saúde e Fitness; AP: Aparência; CP: Competência e SC: Social *p<0,05

Ademais, quanto a ausência de correlação entre as variáveis investigadas, não foram encontradas relações entre níveis de autoeficácia, ansiedade e motivação (Tabela 5), assim como não existe correlação entre níveis de autoeficácia e idade, tempo de prática e número de competições (Tabela 6), isto é, os níveis de autoeficácia não se relacionam com nenhuma das variáveis acima mencionadas.

Quando comparados os resultados dos atletas entre grupos de homens e mulheres, os resultados encontrados indicam que o grupo de judocas feminino apresenta três variáveis com índices significativamente maiores do que o grupo de judocas masculino, a saber: ansiedade, estresse – estágio resistência e estágio exaustão. A pontuação média dos níveis de ansiedade entre o grupo de homens é menor do que no grupo de mulheres, contudo ambos os grupos apresentam resultados que indicam baixos níveis de ansiedade. Quanto à quantidade de sintomas de estresse – estágio de resistência, e estágio de exaustão, os homens apresentaram média menor que a do grupo de mulheres. As informações acima mencionadas podem ser observadas na Tabela 7.

Tabela 7 – Comparação de autoeficácia, ansiedade, estresse e motivação entre homens e mulheres que participaram do estudo.

	Homens M (DP)	Mulheres M (DP)	t	P
Autoeficácia	7,05 (1,68)	7,44 (1,33)	-0,625	0,537
Ansiedade	7,80 (4,34)	12,66 (4,09)	-2,853	0,008*
Estresse – Alerta	1,95 (1,74)	3,22 (3,07)	-1,444	0,160
Estresse – Resistência	1,95 (2,22)	4,78 (3,73)	-2,586	0,015*
Estresse – Exaustão	1,67 (2,37)	4,33 (4,44)	-2,153	0,040*
Motivação – Diversão e Interesse	45,67 (3,35)	45,78 (3,45)	-0,08	0,93
Motivação – Saúde e Fitness	21,48 (2,46)	20,56 (4,87)	0,69	0,49
Motivação – Aparência	26,09 (6,72)	26,36 (8,60)	-0,08	0,93
Motivação – Competência	42,76 (4,88)	42,00 (5,45)	0,37	0,71
Motivação – Social	24,61 (4,43)	24,77 (3,99)	0,09	0,93

FONTE: Elaborado pelo autor, 2017

*p<0, 05

Em relação à comparação entre as variáveis, de acordo com os grupos etários, os dados mostraram que o grupo de atletas com menos idade apresentou resultados significativos que apontam que estes apresentam níveis de estresse - estágio de alerta e estresse - exaustão

superiores aos atletas com mais idade. Os atletas de mais idade também apresentaram índices significativos de motivação para saúde/fitness superiores aos atletas mais jovens. Vide Tabela 8.

Tabela 8 – Comparação de autoeficácia, ansiedade, estresse e motivação entre o grupo de pessoas mais novas e o grupo de pessoas mais velhas que participaram do estudo.

	Mais novos M (DP)	Mais velhos M (DP)	t	P
Autoeficácia	7,40 (1,40)	6,93 (1,75)	0,805	0,427
Ansiedade	9,46 (4,88)	9,06 (4,81)	0,226	0,823
Estresse – Alerta	3,33 (2,66)	1,33 (1,11)	2,683	0,012*
Estresse – Resistência	3,67 (3,71)	1,93 (3,79)	1,627	0,115
Estresse – Exaustão	3,67 (3,77)	1,27 (2,28)	2,108	0,044*
Motivação – Diversão e Interesse	44,93 (3,43)	46,46 (3,13)	-1,27	0,21
Motivação – Saúde e Fitness	19,93 (3,75)	22,46 (2,26)	-2,24	0,03*
Motivação – Aparência	25,40 (8,27)	26,93 (6,09)	-0,58	0,57
Motivação – Competência	41,53 (5,43)	43,53 (4,43)	-1,10	0,28
Motivação – Social	23,66 (4,38)	25,66 (3,97)	-1,30	0,120

FONTE: Elaborado pelo autor, 2017

*p<0,05

Em relação à comparação entre as variáveis, de acordo com os grupos com maior e menor tempo de prática, os dados mostraram que o grupo de atletas com menos tempo de prática apresentam níveis de autoeficácia e de estresse – estágio de alerta inferiores aos atletas com mais tempo de prática. Vide Tabela 9.

Tabela 9 – Comparação de autoeficácia, ansiedade, estresse e motivação entre o grupo de pessoas com mais tempo de prática e menos tempo de prática que participaram do estudo.

	Menos tempo de prática M (DP)	Mais tempo de prática M (DP)	t	P
Autoeficácia	6,53 (1,50)	7,80 (1,42)	-2,367	0,025*
Ansiedade	9,86 (4,53)	8,66 (5,08)	0,683	0,500
Estresse – Alerta	1,47 (1,80)	3,20 (2,36)	-2,254	0,032*
Estresse – Resistência	2,33 (2,41)	3,27 (3,51)	-0,848	0,404
Estresse – Exaustão	1,47 (3,02)	3,47 (3,35)	-1,715	0,097
Motivação – Diversão e Interesse	45,26 (3,67)	46,13 (2,99)	-0,71	0,48
Motivação – Saúde e Fitness	21,26 (4,02)	21,13 (2,53)	0,11	0,91
Motivação – Aparência	23,67 (6,49)	28,67 (7,15)	-2,00	0,055
Motivação – Competência	41,47 (5,65)	43,60 (4,11)	-1,18	0,25
Motivação – Social	24,20 (3,83)	25,13 (4,68)	-0,60	0,56

FONTE: Elaborado pelo autor, 2017

*p<0, 05

6 DISCUSSÃO

Com relação aos resultados que apontam que os judocas analisados apresentam, em média, níveis baixos de ansiedade e estresse, uma possível explicação pode estar relacionada a prática do judô em si. Para Kano (2008) o judô como arte marcial, como esporte, e como atividade física, não somente compreende o treinamento físico, mas fundamenta-se em raízes teóricas e filosóficas que enfatizam o desenvolvimento do ser humano como um todo. Diversos fatores contribuem para esse desenvolvimento, como autocontrole, autoconhecimento e superação constante, entre outros, são cruciais para o sucesso do judoca, dentro dos tatames, e principalmente na vida cotidiana (DETANICO; SANTOS, 2005; KANO, 2008). Esse aprendizado ao ser assimilado e introjetado pelo judoca, e potencialmente tende a reduzir reações ansiogênicas antes e durante uma competição, por exemplo (DETANICO; SANTOS, 2005).

No judô, a prática do confronto (randori) é utilizado como instrumento de treinamento mental, onde o judoca aprende a lidar com o medo e a ansiedade, a avaliar a si mesmo e ao oponente, é estimulado a estar em situações adversas e a pensar que a ansiedade é um desperdício de energia, segundo o princípio da ‘máxima eficiência, mínimo esforço’ (FRANCHINI, 2008; KANO, 2008). Assim sendo, pode-se elencar que outro fator responsável pelos valores baixos de ansiedade dos atletas seja a alta graduação, representada pelo maior número de participantes faixas pretas, visto que o tempo de imersão na modalidade, em média de quase oito anos, pode interferir no quanto o judoca aprende os ensinamentos acima mencionados, devido ao acúmulo de experiências competitivas, fracassos e derrotas e aprimoramento da parte técnica do judô.

Quanto aos baixos níveis de estresse encontrados, apesar de não trabalhar com judocas, Nunes (2017) chegou a resultados semelhantes, ao investigar a percepção do estresse em atletas paraolímpicos de futebol de sete, não encontrando número de sintomas de estresse significativamente estatísticos, através do ISSL. Nunes (2017) afirma que diversos fatores interferem na percepção do estresse e nos níveis encontrados, tanto no contexto geral quanto no contexto esportivo, ressaltando o fator relacionado à realidade individual do atleta (moradia, família, trabalho e outros). Assim, a média do grupo de judocas não está acima dos critérios mínimos para determinação de estresse. Ressalta-se ainda que somente para além da fase de resistência, quando o organismo tenta retornar ao nível de homeostase anterior aos potenciais estressores, é que o organismo começa a deteriorar-se e a ficar vulnerável a

doenças. Destaca-se ainda que o estresse em níveis adequados pode aumentar o rendimento do atleta, objetivando sucesso competitivo e evitando possíveis danos físicos e psicológicos devido ao seu excesso (ROSA, et al. 2016). Deste modo, 27% dos judocas caso não encontrem estratégias para a redução do estresse, provavelmente apresentarão quebra na resistência e podem passar à fase de quase-exaustão, assim como 10% dos judocas que se encontram no último estágio do estresse. Estes últimos necessitariam de cuidados imediatos, pois o controle a estressores é inerente à manutenção da saúde física e psicológica do atleta, e à sua permanência na fase considerada positiva do estresse.

Quanto aos escores de autoeficácia, os judocas apresentaram níveis considerados médios a elevados, podendo ser explicado também pela alta graduação dos judocas, assim como os baixos índices de ansiedade. Segundo Kano (2008), a prática ensina o indivíduo a adquirir autoconfiança para saber lidar com qualquer eventualidade, pois mesmo diante do erro, o indivíduo precisa escolher o caminho que deve tomar no futuro. Os ensinamentos do judô esclarecem que todos os indivíduos têm o mesmo potencial para o sucesso.

Os resultados das análises das justificativas à autoavaliação de eficácia dos judocas indicaram que a maioria dos atletas apresentaram justificativa negativa para a nota atribuída, indicando insatisfação com a atuação como judoca, mas causalidade interna, dependente da ação do próprio atleta. Esses resultados fornecem indícios de que, apesar da avaliação negativa, uma mudança dependeria dos esforços do próprio atleta. E pode relacionar-se à própria filosofia do esporte, pois o aperfeiçoamento dentro do judô não termina, assim, a auto-cobrança por desenvolvimento, tanto técnico quanto filosófico, faz parte da modalidade. Mesmo quando o atleta alcança a “maior” graduação, a faixa preta, ainda existem mais nove etapas até a máxima graduação possível (10º Dan – faixa vermelha). O desenvolvimento deve ser contínuo.

Da mesma forma que a ansiedade, baixos níveis de confiança tornam-se contraproducentes ao desempenho de um atleta no esporte (WEINBERG; GOULD, 2008), que no judô, vai de encontro ao princípio da máxima eficiência (KANO, 2008). Nas palavras de Kano (2008), um indivíduo com baixa avaliação de eficácia, através da prática do judô, “[...] descobre que o estado negativo de sua mente vai contra o princípio da eficiência máxima e que viver de acordo com esse princípio é a chave para atingir um estado mental confiante” (KANO, 2008, p. 28). Pesca, Cruz, e Ávila Filho (2010) e Weinberg e Gould (2001) também afirmam que a autoeficácia pode ajudar os indivíduos a despertar emoções positivas, que por sua vez, aumenta a probabilidade de um indivíduo ficar menos ansioso e permanecer equilibrado durante competições, além de que a autoeficácia intervém em como as pessoas

refletem sobre seus comportamentos em diversas ocasiões, sendo considerada como influenciadora na vida do ser humano.

Dentre os escores de motivação, os judocas analisados demonstraram que o principal motivo dos para a prática do judô está relacionado à diversão e interesse. Seguidos de os motivos relacionados aos motivos relacionados à competência, aparência, social, e em último, saúde e fitness. O resultado converge com o fato de que um dos motivos originais para a criação do judô foi que as artes marciais que Jigoro Kano tinha entrado em contato não se propunham a ser interessantes e eram difíceis de aprender. Para Kano (2008) uma arte marcial tem que ser interessante e útil, portanto a motivação para diversão aparece como elemento resultante disto, confirmando o proposto por Jigoro Kano na estruturação do judô.

Em segundo, a motivação direcionada a saúde refere-se ao judô como atividade física, que potencialmente melhorar o condicionamento físico, permitindo perda de peso e ganho de massa muscular, e melhora no bem-estar psicológico e qualidade de vida (WEINBERG; GOULD, 2001). Resultados no mesmo sentido foram encontrados por Interdonato et al. (2008). Ao investigarem fatores motivacionais para a prática desportiva, apontaram que a motivação relacionada à saúde pode ser explicada pelo conhecimento por parte dos atletas de informações relacionadas a uma melhor qualidade de vida. Nessa mesma pesquisa, quando investigado sobre a motivação para a permanência de crianças em atividades físicas, destacou-se a importância do divertimento, prazer e alegria, ou seja, o esporte tem que ser atraente (INTERDONATO, et al., 2008), convergindo com o entendimento de Kano sobre uma arte marcial ser interessante de se praticar.

Os dados ainda apontam que existe relação entre o número de competições com a motivação para diversão/interesse e motivação para competência. E entre o número de competições para com o tempo de prática e com motivação social. Quanto à correlação significativa entre o número de competições e motivação direcionada a diversão e interesse, o resultado converge com o fato já citado sobre a diversão ter sido um dos motivos originais para a criação do judô, devido as artes marciais Jigoro Kano tinha entrado em contato não se propunham a ser interessantes e eram difíceis de aprender (KANO, 2008). Pode-se estabelecer uma relação de causalidade que quanto mais um atleta participa de competições, além de divertir-se mais competência técnica ele vai obter, uma vez que experiências de sucesso ou fracasso podem intensificar e/ou auxiliar na aprendizagem de novos comportamentos e estratégias de luta, permitindo o aumentar da intensidade desses tipos de motivação (WEINBERG; GOULD, 2001).

Quanto à correlação significava entre tempo prática com o número de competições e com motivação social segue o mesmo entendimento. Pois um atleta com mais tempo de prática naturalmente participará de mais competições do que um judoca iniciante. O tempo de imersão na modalidade pode vir a ser um fator proporcional ao indivíduo estar apto e sentir-se capaz de competir. Quanto à correlação entre tempo de prática e motivação social, pode indicar que o judoca está em construção de novas redes de interação social e sente-se pertencente à um grupo que tem algo em comum com ele: a prática do judô. E mesmo no ambiente competitivo, judocas de grupos diferentes, que treinamento em academias, em cidades e estados ou até países distintos, encontram-se com objetivo não só de vencer, mas para trocar experiências e conhecer novas pessoas. Esta pode ser uma das causas que faz existir uma correlação entre número de competições e motivação social, pois segundo Weinberg e Gould (2001) um dos benefícios psicológicos de uma atividade física é a melhora qualitativa e quantitativa de interações sociais positivas.

De modo geral sobre motivação, Franchini (2008) apresenta algumas pesquisas com judocas no Brasil e no exterior que apontam motivações semelhantes às encontradas neste estudo, como: diversão e lazer, para manter a forma, melhorar o condicionamento físico, amizade, e competições. No mesmo sentido, um estudo realizado por Chagas e Samulski (1992) apud Samulski (2009) e Samulski e Noce (2000) demonstrou que alguns motivos para a prática de atividades físicas, dentre eles, manter-se em forma, melhorar a saúde, e prazer na atividade física, além de para reduzir o estresse, a ansiedade, e prevenir doenças. Gomes (2003) ao mostrar os motivos de artistas marciais manterem-se praticando a modalidade, confirmam as já referidas motivações, além de para desenvolvimento pessoal, sentimento de filiação pela arte marcial, e fatores relacionados à saúde. As pesquisas mencionadas convergem, portanto, para os resultados encontrados nesta pesquisa.

No que se refere aos resultados que apontam correlação significativa entre ansiedade e estresse – estágio de exaustão, os resultados confirmam a teoria existente. Enquanto o estresse é uma reação global do ser humano que envolve componentes físicos, psicológicos, e hormonais (LIPP, 2004), a ansiedade é um estado emocional negativo caracterizado por componentes cognitivos e somáticos (WEINBERG; GOULD, 2008). Pode-se afirmar que a ansiedade conforme se observa em diversos itens do ISSL, é considerado como mais um componente do estresse. Esta afirmação é corroborada por Mellalieu, Hanton e Fletcher (2009) que afirmam que a ansiedade no ambiente competitivo é uma resposta emocional negativa específica a estressores competitivos, e por Filaire et al. (2001), que afirmam que a ansiedade é uma manifestação emocional comum do estresse no esporte.

Ademais, quanto a correlação negativa entre estresse – estágio exaustão e motivação para saúde e fitness, pode se estabelecer um relação inversamente proporcional, onde quanto mais os atletas apresentarem estresse – exaustão, menos motivação para saúde e fitness eles vão apresentar.

Uma comparação de ambos os instrumentos utilizados para mensuração das variáveis de estresse (ISSL) e ansiedade competitiva (SCAT) apontam diversas semelhanças entre itens. Alguns pontos investigados pelo ISSL assemelham-se a alguns dos sintomas citados por Holmes (1997) quando aborda a ansiedade prolongada, a saber: irritabilidade, depressão, problemas gastrointestinais, hipertensão, e cansaço intenso e prolongado. Isso leva a conclusão de que o resultado indicando a correlação entre ansiedade e estresse segue a tendência de outras pesquisas e confirma a teoria já existente.

Outro ponto que chamou atenção foi a diferença de escores médios de ansiedade entre grupos de gêneros diferentes. O grupo de judocas feminino apresentou níveis de ansiedade competitiva superior aos homens, contudo ambos os grupos apresentam resultados que indicam baixos níveis de ansiedade. Convergingo com os resultados encontrados nos estudos na literatura consultada, que através de diversos instrumentos de mensuração da ansiedade – inclusive do mesmo instrumento utilizado neste estudo, o SCAT – concluíram do mesmo modo que esta pesquisa, que mulheres judocas tendem a ser mais ansiosas do que os homens (DE ROSE JÚNIOR; VASCONCELOS, 1997; DIAS, 2005; DETANICO; SANTOS, 2005; GONÇALVES; BELO, 2007; SONOO et al., 2010; TINELI et al., 2011; VIEIRA, et al., 2011).

Quanto à quantidade de sintomas de estresse – estágio de resistência, e estágio de exaustão, os homens apresentaram média menor que a do grupo de mulheres. Este fato pode ser explicado devido correlação já encontrada entre os fatores ansiedade e estresse-exaustão. Indicando que o escore de estresse – estágio de resistência e exaustão, no mesmo sentido dos escores de ansiedade, foram superiores no grupo de mulheres do que no grupo dos homens judocas. Esta afirmação pode ser confirmada por De Rose Júnior et al. (2000), que ao investigarem sintomas de estresse competitivo em atletas brasileiros, encontraram resultados que apontam que as mulheres, em geral, apresentam mais sintomas de estresse do que os homens.

Estes resultados podem estar relacionados com o fato das competições ainda serem enfatizadas para atletas do gênero masculino, fazendo com a mulher ao competir seja muito mais cobrada, que por sua vez explicaria os índices mais elevados de ansiedade diante de esportes de competição (DE ROSE JÚNIOR; VASCONCELLOS, 1997; DIAS, 2005;

GONÇALVES; BELO, 2007). Aliás, relacionado a isso, outro dado deste estudo que chamou a atenção foi que apenas 30% dos participantes eram do sexo feminino.

A prática do judô por mulheres remonta ao início do século XX (SILVA, 1994), contudo por várias décadas o judô para mulheres permaneceu renegado à segundo plano devido a questões culturais do Japão e da época. As mulheres eram vistas como mais frágeis do que os homens e os esportes de impacto e de contato físico eram considerados impróprios para a prática feminina. Mesmo assim, a aceitação precoce de mulheres no judô, ainda que através de métodos de treinamento específico pode-se considerar como um passo adiante para o período. E esse foi um dos motivos para que o esporte se popularizasse e fosse aceito no pós-guerra (FRANCHINI, 2008; NUNES, 2011).

Entretanto esse resultado da pesquisa está longe de ser uma surpresa ou um fato específico do judô. Goellner (2012) relata que nos Jogos Olímpicos de Londres as mulheres representaram 44% do total de participantes do evento. Somando-se as Olimpíadas com as Paraolimpíadas, das 60 medalhas conquistadas pelo Brasil, 17 foram por mulheres, sendo destaque os esportes de forte estereótipo masculino, como o pentatlo, o boxe e o judô. Contudo, parece haver uma grande discrepância entre os sexos, principalmente no que tange ao esporte competitivo profissional. As diferenças entre atletas masculinos e femininos são menos recursos e patrocínios, menos visibilidade da mídia, estrutura de treinamento inferior, entre outros que impactam na opinião pública e no reconhecimento do público que desconhecem muitas atletas brasileiras bem-sucedidas a nível internacional, que superam desafios todos os dias. Para Goellner (2012) outros fatores igualmente relevantes podem ser citados, que se relacionam diretamente com a realidade não-profissional dos participantes do estudo.

Segundo Goellner (2012) fatores relacionados a falta de tempo devido a responsabilidades domésticas, profissionais, ou acadêmicas contribuem para a restrição do público feminino para o tempo de lazer, reduzindo a probabilidade que elas permaneçam no esporte. Além disso, a educação escolar para o esporte comumente privilegia os homens a determinados esportes, enquanto destina as mulheres a outros com menos impacto e contato físico. Podem-se citar ainda outras assimetrias de origem nas representações históricas, mas que potencialmente indicam a pouca participação da figura feminina no esporte. As mudanças são perceptíveis, porém há muito a ser feito (GOELLNER, 2012).

Nesse sentido, no entendimento de Tinel et al. (2011), é indiscutível a relevância do fator social e a estimulação ambiental, pois os homens em geral, desde a infância, tendem a receber mais estimulação orientada para competitividade na vida do que as mulheres e, por

consequência, quando confrontados em competições, os homens podem não experienciar tanta ansiedade quanto às mulheres. Este fenômeno segundo Tineli, et al, (2011, p. 112) “[...] se faz presente no dia a dia das lutadoras em competições onde se espera que somente as mulheres apresentem e demonstrem os sintomas de ansiedade, enquanto espera-se dos homens menos manifestações de emoções”. É preciso lembrar a necessidade de levar em consideração a cultura na qual o atleta está inserido, sendo possível que valores divergentes possam ser encontrados.

Quanto aos resultados que indicaram que os atletas mais novos apresentam índices de estresse – estágio de alerta e estresse – exaustão superiores aos atletas mais velhos, está longe de ser surpresa, pois o resultado converge com a literatura, visto que os mais jovens podem ainda não se encontrar tão preparados diante de muitas cobranças e pressões do esporte de competição (DE ROSE JÚNIOR et al, 2000; SAMULSKI, 2002). Cruz (1996) apresenta diversos estudos sobre a ansiedade em jovens atletas, e sua relação não só com o rendimento, mas como a recuperação de lesões, a motivação e sua relação com a ansiedade, entre outros. Em suma, na qualidade de vida e bem-estar psicológico dos atletas.

Os atletas mais velhos também apresentaram níveis de motivação para saúde/fitness superior aos atletas mais jovens. O resultado pode indicar um estado de satisfação no esporte. Os atletas mais velhos podem ter motivação diferente dos atletas mais jovens, que tendem enfatizar a competitividade. Contudo, estes através do esporte e da atividade física, ao perceberem a possível melhora da saúde e condicionamento físico, podem se sentirem bem fisicamente para tornarem-se motivados a competir e testar suas habilidades e domínio técnico, e potencialmente alcançando bons resultados, e, assim consecutivamente, melhorar o autoconceito e a autoestima, o sentimento de competência e de autoeficácia e sensação de bem-estar, e etc. (WEINBERG; GOULD, 2008).

Em relação aos resultados que indicaram que atletas com menos tempo de prática apresentam níveis de autoeficácia e estresse - estágio de alerta inferiores aos atletas com mais tempo de prática, também caminharam no mesmo sentido que a literatura e resultados de estudos anteriores, no que se refere aos resultados de estresse (CRUZ, 1996; DE ROSE JÚNIOR et al, 2000; SAMULSKI, 2002), e confirmam as afirmações de Weinberg e Gould (2001), Kano (2008), Pesca, Cruz, e Ávila Filho (2010) sobre autoeficácia.

O tempo de imersão e conhecimentos acumulados sobre a modalidade podem aumentar os níveis de autoeficácia percebida do indivíduo, alterando a expectativa de eficácia pessoal, isto é o grau de convicção que o atleta tem sobre a capacidade de gerar resultado bem-sucedido de determinada atividade (VIEIRA et al. 2011). Resultados mais baixos de

estresse em judocas com mais tempo de prática, ou seja, atletas mais experientes, podem relacionar-se com a capacidade de, através do acúmulo de experiências, da tentativa e erro, encontrar um equilíbrio e manter as fontes de estresse sob controle, controlando a percepção e controle de estímulos na fase de alerta do estresse.

7 CONCLUSÃO

A realização deste estudo permitiu que fosse possível compreender o contexto da avaliação psicológica no âmbito esportivo. Foi possível investigar níveis de vários aspectos psicológicos que exercem influência no desempenho competitivo e na saúde do atleta. Observaram-se alguns dos aspectos psicológicos presentes na vida dos judocas, destes, níveis de autoeficácia, estresse, ansiedade e motivação, e como estes aspectos potencialmente interferem no desempenho no esporte, e compreendeu-se o perfil de atletas que praticam judô.

Apreciando as informações obtidas, quando avaliado, atualmente no Brasil, o judô apresenta-se como uma das modalidades esportivas mais populares, provavelmente extrapolando a estimativa de dois milhões de judocas (FRANCHINI, 2008; TRUSZ E DELL'AGLIO, 2010). O esporte, segundo os autores, passou a ocupar um lugar de destaque no cenário olímpico nacional, mas não apenas como um esporte, o judô, desde a sua concepção, tem sido utilizado como instrumento pedagógico, de construção da integração social e promoção de qualidade de vida para indivíduos com necessidades especiais (VIEIRA; SOUZA JÚNIOR, 2006) e através de projetos sociais (LAGE, 2015; MAZZEI, et al, 2016). Diante da multiplicidade da utilização do judô como instrumento, percebeu-se a possibilidade de utilizá-lo como instrumento de desenvolvimento e treinamento de habilidades psicológicas (RUBIO; FRANCHINI, 2010), deste modo a avaliação psicológica se torna necessária visando analisar e verificar quais os construtos realmente se aplicam ao que a modalidade se propõe a desenvolver.

Entre outros aspectos, atletas não competidores com frequência podem não ter ansiedade competitiva, porque não competem com frequência. O objetivo da prática é como atividade física, mas a competitividade não é presente. Para os indivíduos participantes da pesquisa, o esporte tem mais a ver com motivação por interesse. É também possível que devido à metodologia própria do judô, à imersão e conhecimento dos princípios filosóficos inerentes a modalidade, permite que níveis de ansiedade e estresse sejam classificados como mínimos, dentro dos critérios dos instrumentos utilizados.

Outro aspecto relevante está relacionado a gênero. A minoria de judocas mulheres ainda reflete a desigualdade entre gêneros que, além de existir na sociedade como um todo, não deixa de estar presente no ambiente esportivo, e conseqüentemente no judô, apesar do esforço e do aspecto democrático e inclusivo da modalidade desde a sua concepção (RUBIO; FRANCHINI, 2010; GOELLNER; 2012). Outro resultado convergente à literatura consultada

é o fato de que mulheres tendem a apresentar níveis mais elevados de estresse e ansiedade quando comparadas aos homens (DE ROSE JÚNIOR; VASCONCELOS, 1997; DIAS, 2005; DETANICO; SANTOS, 2005; GONÇALVES; BELO, 2007; SONOO et al., 2010; TINELI et al., 2011; VIEIRA, et al., 2011).

A partir da avaliação dos participantes, quanto à autoavaliação de desempenho no esporte, observou-se que os resultados encontrados relacionam-se positivamente com o proposto pela filosofia do judô, que ressalta a importância da autoconfiança para desempenho pessoal e sua motivação para a prática e permanência na modalidade, em competições e, principalmente na vida. Consistindo que uns dos principais motivos para os judocas praticarem a modalidade estão conectados a fatores relacionados à diversão, saúde e interação social.

Apesar dos resultados encontrados, algumas limitações deste estudo são a amostra de apenas 30 atletas, sendo que uma amostragem maior, estratificada e aleatória, com número semelhante de atletas de ambos os sexos, poderia fornecer resultados mais precisos. Além disso, algumas dificuldades na execução da pesquisa foram a dificuldade da coleta de dados, devido a adesão aquém da esperada ao questionário de coleta online, e escassez de literatura em algumas variáveis pesquisadas. Os resultados provenientes desta pesquisa indicaram a escassez esperada de estudos científicos direcionados para a temática em questão.

Almeja-se, com esse estudo, provocar o interesse para que outros pesquisadores realizem pesquisas com judocas, incentivando o conhecimento da avaliação psicológica na psicologia do esporte aplicada às artes marciais, aos esportes de combate e ao judô, podendo ser ampliada a amostra, sendo realizados outros tipos de comparações entre variáveis psicológicas e entre e não-judocas, e comparar resultados dessas variáveis em situação competitiva e não-competitiva. Além de se comparar as relações das variáveis psicológicas entre praticantes de judô e outras modalidades de luta, como karatê, jiu-jitsu, tae-kwon-do, boxe, MMA – Artes Marciais Mistas, etc.

Espera-se que os resultados deste estudo possam contribuir para o desenvolvimento do conhecimento atual sobre a temática em questão, no sentido de fornecer dados que possibilitem novas possibilidades de prever e intervir em variáveis psicológicas que possam interferir no desempenho do indivíduo ou prejudicá-lo física e mentalmente. Além disso, possibilitar discussões sobre o impacto do judô no convívio social do indivíduo, permitindo o autoconhecimento e melhora da autoestima, da motivação, e dos níveis de autoeficácia podendo implicar em melhorias sob o ponto de vista da performance esportiva, bem como da qualidade de vida dos atletas.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, J. M. **Evidências de validade do inventário dos cinco grandes fatores de personalidade para o Brasil**. 2008. 169 f. Tese (Doutorado em Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações) – Universidade de Brasília, Brasília, 2008. Disponível em: <http://repositorio.unb.br/bitstream/10482/1751/1/2008_JosembergMouraAndrade.pdf>. Acesso em: 13 fev. 2017.
- BARA FILHO, M. G.; RIBEIRO, L. C. S. Personalidade e esporte: uma revisão. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 13, n. 2, p. 101-110, 2005. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/631/642>>. Acesso em: 28 jan. 2017.
- BARA FILHO, M. G.; RIBEIRO, L. C. S.; GARCÍA, F. G. Comparação de características da personalidade entre atletas brasileiros de alto rendimento e indivíduos não-atletas. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 11, n. 2, p. 115-120, 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v11n2/a04v11n2.pdf>>. Acesso em: 29 jan. 2017.
- BARDIN, L. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições, 70, 1977.
- BARROS, M; BATISTA-DOS-SANTOS, A. C. Por dentro da autoeficácia: um estudo sobre seus fundamentos teóricos, fontes e conceitos correlatos. *Revista Espaço Acadêmico*, n. 112, set. 2010. Disponível em: <<http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/EspacoAcademico/article/view/10818/5961>>. Acesso em: 24 jun. 2017.
- CARVALHO, Cristiane Almeida; JACÓ-VILELA, Ana Maria. Psicologia do esporte no Brasil: uma perspectiva histórica. In: IX Encontro Clio-Psyché: Gênero, Psicologia, História, 9., 2010. **Anais...**Rio de Janeiro, UERJ, 2010, p. 109-110. Disponível em: <<http://www.cliopsyche.uerj.br/encontros/anaisix.pdf#page=24&zoom=auto,-82,78>>. Acesso em: 08 jul. 2017.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE JUDÔ. **Regulamento para exame e outorga de faixas e graus**. Disponível em: <http://www.cbj.com.br/painel/arquivos/documentos_oficiais/REGULAMENTO%20DE_GRADUACAO%20-%20DIVULGADO%20EM%202009%20DE%20FEV%202011.pdf>. Acesso em: 07 fev. 2017.
- CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Resolução CFP nº 014/2000. Institui o título profissional de Especialista em Psicologia e dispõe sobre normas e procedimentos para seu registro**. 20 dez. 2000. Disponível em: <https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2006/01/resolucao2000_14.pdf>. Acesso em: 25 jul. 2017.
- CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Resolução CFP nº 013/2007. Institui a Consolidação das Resoluções relativas ao Título Profissional de Especialista em Psicologia e dispõe sobre normas e procedimentos para seu registro**. 14 set. 2007. Disponível em: <http://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2008/08/Resolucao_CFP_nx_013-2007.pdf>. Acesso em: 20 jan. 2017.

CORREA, V.; MARQUES, G. M.; BARBOSA, M. Níveis de atenção concentrada em atletas de judô. **Revista Digital Educacion Fisica y Deportes**, ano 15, n. 166, 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd166/niveis-de-atencao-concentrada-em-atletas-de-judo.htm>>. Acesso em: 19 dez. 2016.

CRUZ, J.F. Stress e ansiedade na competição desportiva: Natureza, avaliação e efeitos. In: CRUZ, J. F. et al. **Manual de psicologia do desporto**. Braga, Portugal: S. H. O, 1996. Disponível em: <<http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/21084/1/manual-cruz-9-stress%20e%20ansiedade%20desporto.pdf>>. Acesso em: 11 jul. 2017.

D'ARRIPE-LONGUEVILLE, F.; FOURNIER, J. F.; DUBOIS, A. The perceived effectiveness of interactions Between expert French judo coaches and elite female athletes. **The Sport Psychologist**, v. 2, n 3, p. 317-332, 1998. Disponível em: <<https://www.humankinetics.com/AcuCustom/Sitename/Documents/DocumentItem/1993.pdf>>. Acesso em: 19 dez. 2016.

DE ROSE JÚNIOR, D. Lista de sintomas de “stress” pré-competitivo infanto-juvenil: elaboração e validação de um instrumento. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 12, n. 2, p. 126-133, 1998. Disponível em: <<http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/v12%20n2%20artigo3.pdf>>. Disponível em: 30 jan. 2017.

DE ROSE JÚNIOR, D. et al. Síntomas de estrés precompetitivo en jóvenes deportistas brasilenos. **Revista de Psicología del Deporte**, v. 9, n. 12, 2000. Disponível em: <<http://www.rpd-online.com/article/view/67/67>>. Disponível em: 08 jul. 2017

DE ROSE JÚNIOR, D.; VASCONCELOS, E. Ansiedade-traço competitiva e atletismo: um estudo com atletas infanto-juvenis. **Revista Paulista de Educação Física São Paulo**, v. 6, p. 148-154, 1997. Disponível em: <<http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/v11%20n2%20artigo6.pdf>>. Acesso em: 07 jul. 2017.

DETANICO, D.; SANTOS, S. G. Variáveis influenciando e sendo influenciadas pela ansiedade traço pré-competitiva: um estudo com judocas. **Lecturas: Educación física y deportes**, v. 9010, 2005. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd90/judocas.htm>>. Acesso em: 03 jun. 2017

DIAS, C. S. L. **Do stress e ansiedade às emoções no desporto: da importância da sua compreensão à necessidade da sua gestão**. 2005. 587 f. 2014. Tese de Doutorado. Tese de Doutorado (Doutorado em Psicologia do Desporto). Portugal: Universidade do Minho, 2005. Disponível em: <<http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/4878>>. Acesso em: 07 jul. 2017.

FILAIRE, Edith et al. Psychophysiological stress in judo athletes during competitions. **Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**, v. 41, n. 2, p. 263, 2001. Disponível em: <<http://search.proquest.com/openview/f99d3670162ec1beecb2729d095644cf/1?pq-origsite=gscholar&cbl=4718>>. Acesso em: 07 jul. 2017.

FRANCHINI, E. **Judô**. São Paulo: Odysseus Editora, 2008. (Coleção Agôn, o espírito do esporte – coordenação Osvaldo Luiz Ferraz e Jorge Dorfman Knijnik).

GARCIA, R.; BORSA, J. C. A prática da avaliação psicológica em contextos esportivos. **Temas em Psicologia**, v. 24, n. 4, p. 1549-1560, 2016. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/tp/v24n4/v24n4a20.pdf>>. Acesso em: 20 jan. 2017.

GHASEMI A.; ZAHEDIASL, S. Normality Tests for Statistical Analysis: A Guide for Non-Statisticians. **International Journal of Endocrinology and Metabolism**. v. 10, n. 2, p. 486-489, 2012. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3693611/>>. Acesso em: 16 jan. 2017

GOELLNER, S. Mulheres e esporte: sobre conquistas e desafios. **Revista do Observatório Brasil da Igualdade de Gênero**, Brasília, v. II, n. 4, p. 72-75, dez. 2012. Disponível em: <<http://www.ufrgs.br/ceme/arquivos/prodPublicacoes/1367187862-observatorio,%20Mulheres%20e%20esporte.pdf>>. Acesso em: 05 jun. 2017.

GOLDBERG, L. R. . From Ace to Zombie: Some explorations in the language of personality. In C.D. Spielberger & J.N. Butcher (Eds.), **Advances in personality assessment**, Vol. 1. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1982.

GOMES, F. Psicologia dos esportes de combate e artes marciais. . In: RUBIO, K (Org.). **Psicologia do esporte aplicada**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003. – (Coleção Psicologia do Esporte).

GONÇALVES, M. P. **Adaptação e validação da escala de motivação à pratica de atividades físicas**. 2008.1 recurso online (135 p.). Dissertação (Mestrado), Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, RN. Disponível em: <<ftp://ftp.ufrn.br/pub/biblioteca/ext/bdtd/MarinaPG.pdf>>. Acesso em: 07 jul. 2017.

GONÇALVES, M. P.; BELO, R. P. Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. **PsicoUSF**, v.12 n. 2, p. 301-307, 2007. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psicousf/v12n2/v12n2a18.pdf>>. Acesso em: 31 jan. 2017.

HOLMES, D. S. **Psicologia dos transtornos mentais**. 2 ed. Porto Alegre: ArtMed, 1997.

KANO, J. **Judô Kodokan**. São Paulo: Cultrix, 2008.

CATTELL, H. E. The original big five: A historical perspective». **European Review of Applied Psychology**. 46: 5–14, 1996.

LAGE, V. **Atividade física e saúde: análise do projeto social de judô**. 2015.105 p. Tese (Doutorado – Programa de Pós-graduação em Ciências da Saúde) – Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto, São José do Rio Preto, SP. Disponível em: <<http://bdtd.famerp.br/handle/tede/266>>. Acesso em: 09 jul 2017.

LAMARRE, B. W.; NOSACHUCK, T. A. Judo – the gentle way: a replication of studies on martial arts and aggression. **Perceptual and Motor Skills**, v. 88, n. 3, p. 992-996, 1999. Disponível em: <<http://pms.sagepub.com/content/88/3/992.full.pdf+html>>. Acesso em: 08 nov. 2016.

LIPP, M. N. E. **O estresse do professor**. Campinas: Papirus Editora, 2004.

_____. **Manual do inventário de sintomas de stress para Lipp (ISSL)**. São Paulo, Casa do Psicólogo, 2000.

_____. **Manual do inventário de sintomas de stress para Lipp (ISSL)**. São Paulo, Casa do Psicólogo, 2014.

McCRAE, R. R.; COSTA, P. T. JR (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. **Journal of Personality and Social Psychology**. 52 (1): 81–90, 1997.

MATSUMOTO, D.; WILLINGHAM, B. The Thrill of Victory and the Agony of Defeat: Spontaneous Expressions of Medal Winners of the 2004 Athens Olympic Games. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 91, n. 3, p. 568-581, 2016. Disponível em: <<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.491.414&rep=rep1&type=pdf>>. Acesso em: 26 jan. 2017.

MAZZEI, LEANDRO CARLOS et al. **Relato técnico de um projeto social esportivo de sucesso na cidade de São Paulo**. 2016. Disponível em: <<https://singep.org.br/3singep/resultado/404.pdf>>. Acesso em: 09 jul. 2017.

MELLALIEU, S. D.; HANTON, S.; FLETCHER, A. A competitive anxiety review: Recent directions in sport psychology research. **Literature reviews in sport psychology**, p. 1-45, 2006. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Stephen_Mellalieu/publication/287247197_A_competitive_anxiety_review_Recent_directions_in_sport_psychology_research/links/571fde5b08aed056fa235adb/A-competitive-anxiety-review-Recent-directions-in-sport-psychology-research.pdf>. Acesso em: 07 jul. 2017.

MONTEIRO, Z. J.; SCALON, R. M. Treinamento psicológico e técnicas para a melhora da motivação de atletas. **Revista digital Educacion Fisica y Deportes**, ano, 12, n. 118, 2008. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd118/treinamento-psicologico-e-tecnicas-para-a-melhora-da-motivacao-de-atletas.htm>>. Acesso em: 29 jan. 2016.

NUNES, A. V. **A influência da imigração japonesa no desenvolvimento do judô brasileiro**: uma genealogia dos atletas brasileiros medalhistas nos Jogos Olímpicos e campeonatos mundiais. 2011. 197 f. Tese (Doutorado) – Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo. São Paulo, 2011. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10183/48926>>. Acesso em: 17 out. 2016.

NUNES, Natany. **Avaliação da percepção de estresse e recuperação, da ansiedade e das concentrações de cortisol em atletas da seleção brasileira de futebol de sete paralímpica**. 2017. 1 recurso online (78 f.). Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Campinas, SP. Disponível em: <<http://repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/322370>>. Acesso em: 11 jul. 2017.

PAFARO, R. C.; DE MARTINO, M. M. F. Estudo do estresse do enfermeiro com dupla jornada de trabalho em um hospital de oncologia pediátrica de Campinas. **Revista da Escola**

de Enfermagem da USP. Universidade de São Paulo, Escola de Enfermagem, v. 38, n. 2, p. 152-160, 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v38n2/05.pdf>>. Acesso em: 13 fev. 2017.

PERVIN, L. A.; JOHN, O. P. **Personalidade:** teoria e pesquisa. 8 ed. São Paulo, ArtMed, 2008.

PESCA, D. A.; CRUZ, M. R.; ÁVILA FILHO, M. A. P. **Estudos de autoeficácia em psicologia do esporte.** Revista em psicologia, n. 1, 2010. Disponível em: <<http://virtual.cesusc.edu.br/portal/externo/revistas/index.php/psicologia/article/view/154>>. Acesso em: 24 jun. 2017.

ROSA, T. S. et al. Sintomas de estresse pré-competitivo em atletas de judô da classe sub – 15 participantes da Copa Rio Internacional de Judô. **The FIEP Bulletin**, v. 86, p. 183, 2016. Disponível em: <<http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/view/86.a1.43/11996>>. Acesso em: 19 dez 2016.

RUBIO, K. Da psicologia do esporte que temos à psicologia do esporte que queremos. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 1, n. 1, 2016. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbpe/v1n1/v1n1a07.pdf>>. Acesso em: 20 jan. 2017.

RUBIO, K.; FRANCHINI, E. Aspectos psicológicos do judô. In: FRANCHINI, E. (Org.). **Judô– desempenho competitivo.** 2 ed. Barueri, SP: Manole, 2010. p. 335-367.

RYAN, R. M. et al. Intrinsic motivation and exercise adherence. **International Journal of Sport Psychology**, v. 28, n. 4, p. 335-354, 1997. Disponível em: <https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/1997_RyanFrederickLepesRubioSheldonn.pdf>. Acesso em: 09 jul. 2017.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte:** conceitos e novas perspectivas. 1 ed. Barueri, SP: Manole, 2002.

_____. **Psicologia do esporte:** conceitos e novas perspectivas. 2 ed. Barueri, SP: Manole, 2009.

SAMULSKI, Dietmar Martin; NOCE, Franco. A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 5, n. 1, p. 5-21, 2012. Disponível em: <<https://www.periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/992/1140>>. Acesso em: 07 jul. 2017.

SANTOS, S. G.; PEREIRA, S. A. Perfil do nível de ansiedade-traço pré-competitiva de atletas de esportes coletivos e individuais do Estado do Paraná. **Movimento**, ano 4, n. 6, p. 3-13, 1997. Disponível em: <<http://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/2238/944>>. Acesso em: 29 jan. 2017

SILVA, G. P. Histórico da mulher no judô preconceitos, estereótipos e discriminações. **Motrivivência**, Florianópolis, n. 5, p. 195-207, jan. 1994. Disponível em: <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/14666/13447>>. Acesso em: 05 jul. 2017.

SILVA, R. S. et al. Replicabilidade do Modelo dos Cinco Grandes Fatores em medidas da personalidade. **Mosaico: estudos em psicologia**, v. 1, n. 1, p. 37-49. Disponível em: <http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/45144395/7-20-1-PB.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1487392878&Signature=hQNcUigMf8sa0bnYiVcT8aED%2Fdk%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DReplicability_of_the_Five_Factor_Model_i.pdf>. Acesso em: 13 fev. 2017.

SOUZA, P. L. et al. Fatores psicológicos que interferem no desempenho competitivo de judocas de alto nível. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 7, n. 40, p. 320-328, 2013. Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/489/498>>. Acesso em: 31 jan. 2017.

TINELI, D. et al. Ansiedade-traço pré-competitiva: um estudo com atletas de judô. **Unoesc e Ciência – ACBS**, Joaçaba, v. 2, n. 2, p. 107-116, 2011. Disponível em: <http://editora.unoesc.edu.br/index.php/acbs/article/view/1133/pdf_196>. Acesso em: 31 jan. 2017

TRUSZ, R. A.; DELL'AGLIO, D. D.A prática do judô e o desenvolvimento moral de crianças. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, São Paulo, v.3, nº- 2, 2010, p. 117-135. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbpe/v3n2/v3n2a10.pdf>>. Acesso em: 17 out. 2016.

TUPES, E. C.; CHRISTAL, R. E. Recurrent Personality Factors Based on Trait Ratings. Technical Report ASD-TR-61-97, **Lackland Air Force Base**, TX: Personnel Laboratory, Air Force Systems Command, 1961.

TWEMLOW, S. W.; LERMA, B. H.; TWEMLOW, S. W. An analysis of students' reasons for studying martial arts. **Perceptual and Motor Skills**, v. 83, n.1, p. 99-103, 1996. Disponível em: <<http://pms.sagepub.com/content/83/1/99.full.pdf+html>>. Acesso em: 31 out. 2016.

VIDUAL, Marina Belizario de Paiva. Características psicológicas de atletas de modalidades coletivas. 2017. 1 recurso online (131 p.). Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Campinas, SP. Disponível em: <<http://repositorio.unicamp.br/jspui/handle/REPOSIP/321934>>. Acesso em: 02 jul. 2017.

VIEIRA, C. S.; SOUZA JÚNIOR, W. R. **Judô paraolímpico**: manual de orientação para professores de educação física. Brasília: Comitê Paraolímpico Brasileiro, 2006. Disponível em: <<http://www.judocarioca.com.br/PDF/MANUAL%20DE%20ORIENTACAO%20PARA%20PROFESSORES%20DE%20EDUCACAO%20FISICA.pdf>>. Acesso em: 22 out. 2016.

VIEIRA, L.F. et al. Autoeficácia e nível de ansiedade em atletas jovens do atletismo paranaense. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 13, n. 3, p. 183-188, 2011. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Lenamar_Vieira/publication/262613705_Self-efficacy_and_level_of_anxiety_in_young_track_and_field_athletes_from_Parana/links/53e13>

87b0cf24f90ff613e21/Self-efficacy-and-level-of-anxiety-in-young-track-and-field-athletes-from-Parana.pdf>. Acesso em: 24 jun. 2017.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2 ed. Porto Alegre: ARTMED, 2001.

_____. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 4 ed. Porto Alegre: ARTMED, 2008.

APÊNDICES

Apêndice A



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

A pesquisa que você está sendo convidado (a) a participar tem o nome: Variáveis psicológicas associadas à autoeficácia de desempenho em judocas, sob a responsabilidade do pesquisador Prof. Dr. Lucas Guimarães Cardoso de Sá. O trabalho tem como objetivo investigar relações entre atenção, ansiedade, estresse e autoeficácia de desempenho em judocas. Você está sendo convidado por ser um judoca, maior de 18 anos de idade e praticante da modalidade por no mínimo três meses.

Você tem a liberdade de recusar a participar ou retirar sua autorização, a qualquer momento, em qualquer fase da pesquisa, e isso não trará nenhum prejuízo na sua relação com o pesquisador ou com a instituição, ou seja, você não sofrerá nenhuma penalidade ou terá qualquer prejuízo. Não haverá nenhum custo para participar desta pesquisa e também qualquer remuneração ou gratificação por parte de qualquer pessoa envolvida na pesquisa. Caso você, participante, sofra algum dano decorrente dessa pesquisa, os pesquisadores garantem indenizá-lo por todo e qualquer gasto ou prejuízo.

Esta pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa com seres humanos da Universidade Federal do Maranhão (CAAE: 66326017.4.0000.5087). Na sua participação você deverá fazer duas tarefas. Na primeira, responder a perguntas sobre características pessoais e direcionadas a sua prática no judô. O pesquisador vai anotar as suas respostas. Na segunda tarefa, as respostas serão anotadas por você mesmo nas folhas que vamos lhe entregar. Você deve assinalar suas respostas conforme instruções que serão oferecidas e responder como você se comporta ou se sente em diferentes situações apresentadas. Para isso, basta fazer um X na resposta que melhor descrever seus comportamentos e sentimentos.

Você pode sentir cansaço por responder as perguntas da pesquisa. Se isso acontecer, peça uma pausa para descanso ou mesmo para encerrar a atividade, sem qualquer prejuízo à você. Caso você se sinta constrangido, você poderá responder somente às perguntas que se

sentir confortável e terá plena liberdade de não responder àquelas que se sentir constrangido. Durante a sua participação e mesmo após encerrada ou interrompida a pesquisa, você tem o direito de obter auxílio do pesquisador a qualquer momento. Se houver alguma consequência causada pela pesquisa, você pode entrar em contato com a direção da instituição, que entrará em contato com o pesquisador para receber as orientações adequadas sobre o que fazer.

Os benefícios que este trabalho poderá trazer não são diretos nem imediatos. Os resultados deste estudo podem contribuir para o desenvolvimento do conhecimento atual sobre a temática em questão, fornecendo elementos científicos para compreensão das variáveis psicológicas no contexto esportivo. O pesquisador ficará à disposição para eventuais esclarecimentos durante e após a sua participação.

As informações obtidas para esta pesquisa serão totalmente confidenciais. Asseguramos o total sigilo sobre sua participação. Em nenhum momento você será identificado. Todas as suas respostas serão analisadas somente em conjunto com as das demais participantes. Os resultados gerados serão publicados, sejam eles favoráveis ou não, em congressos e jornais científicos, mas sua identidade será preservada, já que seu nome não será gravado ou escrito em nenhum local. Vamos guardar as folhas de respostas e os arquivos gravados em local seguro por cinco anos e, depois desse tempo, vamos picotá-las antes de descartá-las no lixo e apagar as gravações.

Considerando estes termos, ao participar, você autoriza a divulgação dos dados coletados referentes à sua participação.

Este termo consta de duas vias idênticas, com as páginas rubricadas e assinadas ao final pelo pesquisador responsável. Você receberá uma cópia deste termo onde consta o telefone e e-mail do pesquisador principal e o endereço do Comitê de Ética em Pesquisa, situado na Cidade Universitária, prédio CEB Velho;

Lucas Guimarães Cardoso de Sá
Fone (98) 3272- 8336
E-mail: lucas.gcs@ufma.br
Endereço: Universidade Federal do Maranhão, Centro de Ciências Humanas, Departamento
de Psicologia,
Avenida dos Portugueses, 1966, Bacanga, São Luís MA, CEP 65080-805

QUALIFICAÇÃO DO DECLARANTE

Eu,, RG, abaixo assinado, li e/ou ouvi e entendi as informações acima e estou ciente para que serve a pesquisa e a que serei submetido. Eu entendi que sou livre para interromper a minha participação a qualquer momento e isso não trará nenhum prejuízo na minha relação com o pesquisador ou com a instituição, ou seja, não sofrerei nenhuma penalidade ou terei qualquer prejuízo. Sei que o meu nome não será divulgado, que não terei despesas e não receberei dinheiro pela minha participação nesta pesquisa.

Tendo lido e recebido explicações e entendido o que está escrito acima aceito participar voluntariamente dessa pesquisa. O pesquisador me informou que o projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da Universidade Federal do Maranhão.

São Luís, de _____ de 20__.

Assinatura do participante.

O CEP/UFMA funciona na Avenida dos Portugueses s/n, Campus Universitário do Bacanga, Prédio do CEB Velho, PPPG, Bloco C Sala 07.

Coordenação: Prof. Dr. Francisco Navarro

E-mail para correspondência cepufma@ufma.br

Telefone: (98) 3272-8708

Apêndice B

Questionário de Identificação e Caracterização do Participante

- Idade
- Sexo
- Escolaridade
- Há quanto tempo você pratica judô?
- Qual a sua graduação atual no judô?
- De quantas competições de judô você participou no último ano?

Avaliação da autoeficácia

De 0 a 10, como você avalia seu desempenho como judoca, atualmente?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Por que você se considera um judoca com esta nota?

Apêndice C

Avaliação completa das respostas dadas pelos participantes para justificar a atribuição de nota de autoeficácia percebida.

	Avaliação positiva ou negativa?	Motivo interno ou externo	Nota	Motivo
1	negativa	externo	8	Ainda tem um longo caminho para chegar ao 10
2	negativa	externo	7	Porquê Judô se aprende todo dia, todo dia se busca um novo conhecimento, uma nova forma de observar os detalhes. A filosofia do Judô nos ensina a buscar a perfeição.
3	negativa	interno	9	Ainda falho em algumas coisas simples
4	negativa	interno	6	Por falhar em alguns códigos de conduta do judô
5	negativa	interno	7	Pelas deficiências relativas a força e motivação
6	negativa	interno	4	Apesar de ter aprendido muita coisa, sei que a jornada é longa e preciso aprender ainda mais!!
7	negativa	interno	8	Porque sei que tenho muito o que melhorar.
8	positiva	interno	10	Porque atualmente sou o numero um do ranking nacional na minha categoria.
9	negativa	interno	8	Sempre precisamos melhorar
10	negativa	interno	5	Poderia evoluir mais
11	negativa	interno	5	Às vezes sinto que não dou o meu máximo nos treinos e isso acaba me desmotivando resultando nas competições, além da falta de atenção
12	negativa	interno	8	Por que tenho muito que aprender ainda para me tornar nota 10
13	negativa	interno	7	Porque ainda tenho muito a evoluir.
14	negativa	interno	8	Porque talvez me falte um pouco mais de dedicação durante os treinos, apesar de gostar muito do judô.
15	positiva	externo	9	Princípios judoísticos
16	positiva	externo	9	Princípios judoísticos
17	negativa	interno	8	Por que tenho muito que aprender ainda para me tornar nota 10
18	negativa	interno	8	Porque em certos momentos não acredito na minha capacidade de ser muito melhor e tudo o que treinei vai por água abaixo.
19	negativa	interno	8	Ainda tenho que me aprofundar mais no estudo do judô
20	negativa	externo	8	Falta de tempo para me dedicar mais
21	positiva	interno	9	Porque eu sou técnico e experiente, responsável com o meu companheiro de treino
22	negativa	interno	7	Porque tenho que aprimorar minhas técnicas e meus conhecimentos sobre os fundamentos do judô

23	negativa	interno	7	Porque preciso praticar mais para avançar
24	positiva	interno	7	Pelo breve tempo no esporte, porém com obtenção de bons resultados
25	negativa	externo	7	Por conta da rotina que me não me permite dispor uma dedicação maior
26	negativa	interno	6	Porque tenho dificuldade em determinados aspectos e na maioria das vezes não dou tudo de mim
27	negativa	interno	7	Ainda há muito o que aprender e praticar. A melhora é constante
28	positiva	interno	7	Pelo conhecimento adquirido durante minha jornada, pela melhora diária.
29	negativa	interno	3	Estou no início da caminhada
30	negativa	interno	5	Porque talvez me falte um pouco mais de dedicação durante os treinos, apesar de gostar muito do judô.

Apêndice D

Sport Competitive Anxiety Test

INSTRUÇÕES: Leia cada afirmação e decida se você “raramente”, “às vezes” ou “frequentemente” se sente assim quando participa de uma competição de judô. Assinale a frequência apropriada para indicar sua resposta.

	Item	Raramente	Às vezes	Frequentemente
1	Competir com outras pessoas/equipes é socialmente agradável.	0	1	2
2	Antes de competir, sinto-me inquieto.	0	1	2
3	Antes de competir, me preocupo se vou me sair bem.	0	1	2
4	Considero-me um bom desportista quando participo de uma competição.	0	1	2
5	Quando vou competir, penso que vou cometer erros.	0	1	2
6	Antes de competir, fico calmo.	0	1	2
7	Estabelecer uma meta é importante quando se está competindo.	0	1	2
8	Antes de competir, sinto-me enjoado.	0	1	2
9	Antes de competir, meus batimentos cardíacos ficam mais rápidos que o habitual.	0	1	2
10	Eu gosto de competir em jogos que exigem muita energia física.	0	1	2
11	Antes de competir, sinto-me relaxado.	0	1	2
12	Antes de competir, fico nervoso.	0	1	2
13	Esportes coletivos são mais emocionantes que esportes individuais.	0	1	2
14	Fico nervoso querendo que o jogo comece.	0	1	2
15	Antes de competir, costumo ficar tenso.	0	1	2

Apêndice E

Motives for Physical Activity Measure Revise – MPAM-R

INSTRUÇÕES: Segue abaixo uma lista de razões para as pessoas se engajarem em atividades físicas. Tendo em vista sua prática de judô atualmente, responda o quanto você concorda com cada afirmação, utilizando a escala abaixo:

- 1 Discordo totalmente
- 2 Discordo
- 3 Discordo em parte
- 4 Nem discordo, nem concordo
- 5 Concordo em parte
- 6 Concordo
- 7 Concordo totalmente

EU PRATICO JUDÔ...

		Discordo Totalmente	Discordo	Discordo em parte	Nem discordo e nem concordo	Concordo em parte	Concordo	Concordo totalmente
1	Porque quero ser fisicamente saudável.	1	2	3	4	5	6	7
2	Porque é divertido.	1	2	3	4	5	6	7
3	Porque gosto de engajar-me em atividades que me desafiam fisicamente.	1	2	3	4	5	6	7
4	Para adquirir novas habilidades físicas.	1	2	3	4	5	6	7
5	Porque quero perder ou manter o peso e me sentir melhor.	1	2	3	4	5	6	7
6	Para estar com meus amigos.	1	2	3	4	5	6	7
7	Porque gosto de praticar essa atividade.	1	2	3	4	5	6	7
8	Para melhorar as habilidades físicas que já possuo.	1	2	3	4	5	6	7
9	Porque gosto do desafio.	1	2	3	4	5	6	7
10	Para definir meus músculos e ter uma boa aparência.	1	2	3	4	5	6	7
11	Porque essa atividade me faz feliz.	1	2	3	4	5	6	7
12	Para manter meu nível de habilidade atual nesta atividade.	1	2	3	4	5	6	7
13	Para ter mais energia.	1	2	3	4	5	6	7
14	Porque gosto de atividades que são fisicamente desafiadoras.	1	2	3	4	5	6	7
15	Para estar com outras pessoas interessadas nessa atividade.	1	2	3	4	5	6	7
16	Porque quero melhorar minha condição cardiovascular.	1	2	3	4	5	6	7

17	Para melhorar minha aparência.	1	2	3	4	5	6	7
18	Porque acho interessante.	1	2	3	4	5	6	7
19	Porque quero manter minha resistência física e viver com saúde.	1	2	3	4	5	6	7
20	Porque quero ser atraente para os outros.	1	2	3	4	5	6	7
21	Porque quero conhecer novas pessoas.	1	2	3	4	5	6	7
22	Porque me sinto bem realizando esta atividade.	1	2	3	4	5	6	7
23	Para manter minha saúde e bem-estar.	1	2	3	4	5	6	7
24	Para melhorar minha forma física.	1	2	3	4	5	6	7
25	Para ser cada vez melhor nesta atividade.	1	2	3	4	5	6	7
26	Porque acho essa atividade estimulante.	1	2	3	4	5	6	7
27	Porque se não fizer, não me sentirei atraente.	1	2	3	4	5	6	7
28	Porque meus amigos pedem que eu a pratique.	1	2	3	4	5	6	7
29	Porque gosto do estímulo que essa atividade produz.	1	2	3	4	5	6	7
30	Porque gosto do tempo que passo realizando esta atividade com os outros.	1	2	3	4	5	6	7

Apêndice F

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Variáveis psicológicas associadas à autoeficácia de desempenho em judocas

Pesquisador: Lucas Guimarães Cardoso de Sá **Área Temática:**

Versão: 1

CAAE: 66326017.4.0000.5087

Instituição Proponente: Departamento de Psicologia - DEPSI UFMA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer:

2.076.154

Apresentação do Projeto:

o presente projeto de pesquisa, em linhas gerais, é fruto do interesse de entender as relações entre atenção, ansiedade, estresse e autoeficácia de desempenho em judocas. As investigações sobre as variáveis psicológicas relativas a estresse, ansiedade e atenção, assim como de outras variáveis servem de apoio e respondem a uma necessidade do campo da Psicologia do Esporte em confirmar ou reformular as teorias psicológicas com novos dados científicos. As contribuições ao se investigar essas variáveis psicológicas em diferentes contextos poderão auxiliar a antecipar situações que comprometam a saúde mental dos todos os envolvidos no ambiente esportivo, sejam em judocas, técnicos, entre outros, além de outras modalidades esportivas.

Objetivo da Pesquisa:

3. OBJETIVOS

3.1. Objetivo Geral

Investigar relações entre atenção, ansiedade, estresse e autoeficácia de desempenho em judocas.

3.2. Objetivos Específicos

- Medir o nível de autoeficácia de desempenho percebida dos atletas.
- Analisar os motivos atribuídos ao nível de autoeficácia

- Avaliar os níveis de atenção, ansiedade e estresse dos atletas. Descrever as relações entre o nível de autoeficácia e os níveis de atenção, ansiedade e estresse
- Comparar o nível de autoeficácia de desempenho de atenção ansiedade, e estresse de acordo com o sexo, a idade e o nível de experiência dos atletas

Avaliação dos Riscos e Benefícios:**Riscos:**

O participante pode sentir cansaço por responder as perguntas da pesquisa. Se isso acontecer, ele poderá solicitar uma pausa para descanso ou mesmo para encerrar a atividade, sem qualquer prejuízo. Ele também poderá se sentir constrangido por responder a questões de ordem pessoal, nesse caso, poderá responder somente às perguntas que se sentir confortável e terá plena liberdade de não responder àquelas que se sentir constrangido. Durante a participação e mesmo após encerrada ou interrompida a pesquisa, terá o direito de obter auxílio do pesquisador a qualquer momento. Se houver alguma consequência causada pela pesquisa, poderá entrar em contato com a direção da instituição, que entrará em contato com o pesquisador para receber as orientações adequadas sobre o que fazer.

Benefícios:

Os benefícios que este trabalho poderá trazer não são diretos nem imediatos. Os resultados deste estudo podem contribuir para o desenvolvimento do conhecimento atual sobre a temática em questão, fornecendo elementos científicos para compreensão das variáveis psicológicas no contexto esportivo. O pesquisador ficará à disposição para eventuais esclarecimentos durante e após a participação.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A pesquisa está elaborada com todos os itens exigidos e pertinentes para um pleno desenvolvimento da pesquisa.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Todos os termos de apresentação obrigatórios foram entregues e estão de acordo com a resolução 466/12 do CNS.

Recomendações:

Não existem recomendações.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

- Não existem pendências.
- **Considerações Finais a critério do CEP:**

- **Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_871069.pdf	17/03/2017 14:29:35		Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	DECLARACAO_INSTITUICAO.pdf	21/02/2017 20:17:44	Lucas Guimarães Cardoso de Sá	Aceito
Folha de Rosto	Folha_de_rosto.pdf	21/02/2017 20:04:34	Lucas Guimarães Cardoso de Sá	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_CEP.pdf	21/02/2017 17:58:05	Lucas Guimarães Cardoso de Sá	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_CEP.docx	21/02/2017 17:57:42	Lucas Guimarães Cardoso de Sá	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TERMO_DE_CONSENTIMENTO_LIVRE_E_ESCLARECIDO.pdf	21/02/2017 16:48:20	Lucas Guimarães Cardoso de Sá	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TERMO_DE_CONSENTIMENTO_LIVRE_E_ESCLARECIDO.docx	21/02/2017 16:48:01	Lucas Guimarães Cardoso de Sá	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

SAO LUIS, 22 de Maio de 2017

Assinado por:
FRANCISCO NAVARRO
(Coordenador)