

**FATORES PSICOLÓGICOS QUE INTERFEREM NO DESEMPENHO COMPETITIVO DE JUDOCAS DE ALTO NÍVEL**

Philippe Lage de Souza<sup>1</sup>  
Marcio Aparecido Franco de Godoy Fazolin<sup>2</sup>  
Claudio de Oliveira Assumpção<sup>3</sup>  
João Bartholomeu Neto<sup>4,5</sup>  
José Fernando de Oliveira<sup>5</sup>  
Thiago Mattos Frota de Souza<sup>2</sup>

**RESUMO**

A Psicologia do Esporte tem grande importância nos esportes de alto nível competitivo, auxiliando na aquisição de vários resultados positivos. Nos dias atuais é de grande importância o acompanhamento de um profissional capacitado para dar o suporte necessário aos atletas. Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi analisar as principais reações psicológicas de judocas de alto nível frente à competição. Foi aplicado um questionário fechado para atletas de alto nível competitivo com o intuito de saber as mais diversas reações psicológicas antes e durante as competições. De acordo com os resultados, os atletas participantes demonstraram um estresse proveniente da competição, fazendo com que fiquem desconcentrados ao competir. Conclui-se que o trabalho realizado por uma equipe multidisciplinar é importante não só para o treinamento, mas também no período competitivo. Desta forma o atleta pode ser analisado de maneira satisfatória para que seus treinamentos sejam preparados de forma individualizada, respeitando as diferentes respostas dos atletas em relação aos estímulos que lhes são aplicados.

**Palavras-chave:** Psicologia do Esporte, Esporte de Alto Nível, Judocas.

**ABSTRACT**

Psychological factors that affect the competitive performance of high-level judo athletes

Psychology of Sport is very important in the sport of high competitive level, assisting in the acquisition of several positive results. Nowadays it is very important follow-up of a skilled professional to provide the necessary support to athletes. Thus, the purpose of present study was analyze the main psychological reactions of high level judokas with competition. A questionnaire was applied to high-level competitive athletes in order to know the most diverse psychological reactions before and during competitions. According to the results, athletes participants showed a stress derived from the competition, so that they are devolved to compete. It is concluded that the work done by a multidisciplinary team is important not only for training but also in the competitive period. This way the athlete can be analyzed satisfactorily for their training are prepared individually, respecting the different responses of athletes compared to stimuli that are applied to them.

**Key words:** Sport Psychology, High Level Sport, Judoka.

- 1-Centro Universitário Anhanguera, Leme/SP.
- 2-Universidade Estadual de Campinas, (UNICAMP).
- 3-Universidade Estadual Paulista (UNESP - Rio Claro), Programa de Pós Graduação em Desenvolvimento Humano e Tecnologias, IB-UNESP, Departamento de Educação Física.
- 4-Centro Universitário UnirG.
- 5-Universidade Católica de Brasília.

E-mail:  
macastaldelli@hotmail.com  
coassumpcao@yahoo.com.br  
joaoefpira@hotmail.com  
prof.fernando333@hotmail.com  
thiago\_mfs@hotmail.com

## INTRODUÇÃO

A prática de atividades esportivas de uma forma geral vem ganhando cada vez mais importância e mais adeptos em todo o mundo. Já existe um consenso tanto a respeito dos benefícios para a saúde física quanto para a saúde mental e emocional dos praticantes. Consequentemente vem se desenvolvendo área de conhecimento e atuação, que é a Psicologia do Esporte, apesar de ser estudada há algum tempo, mas que ainda é nova por estar ganhando visibilidade e buscando conquistar o seu espaço nos últimos anos.

A Federação Europeia de Associações de Psicologia do Esporte – FEPSAC (1996) refere-se à psicologia como fundamentos psicológicos, processos e consequências da regulação psicológica das atividades relacionadas ao esporte, sejam de uma ou mais pessoas praticantes dos mesmos. O estudo foca nas diferentes dimensões psicológicas da conduta humana, afetiva, cognitiva, motivadora ou sensório-motora (Samulski, 2002; FEPSAC, 1996).

Pensando nesses conceitos, vemos o quanto é importante a aplicação e acompanhamento psicológico no esporte, seja ele para manutenção da saúde, lazer e para atletas de diferentes níveis competitivos.

O judô é uma arte marcial de origem nipônica que teve sua origem em 1882, por Jigoro Kano, chegando ao Brasil por volta de 1908, tendo atualmente uma grande aceitação do povo brasileiro devido aos excelentes resultados obtidos por nossos atletas em competições internacionais. Entretanto, é um esporte que ainda hoje mantém em sua prática, aspectos tradicionais de sua cultura oriental (Souza, Assumpção e Cesar, 2007).

Sendo assim, para dar suporte aos atletas no sentido de continuar obtendo excelentes resultados competitivos, o presente trabalho teve como objetivo analisar as principais reações psicológicas de judocas de alto nível frente à competição, demonstrando assim a importância da preparação psicológica em atletas de elite.

## MATERIAIS E MÉTODOS

### Amostra

Participaram dessa pesquisa quatro sujeitos de ambos os sexos que eram atletas profissionais de Judô de diferentes partes do país. Foi aplicado um questionário fechado com dez questões para saber as mais diversas reações psicológicas antes e durante as competições.

Além do questionário aos atletas, também foram feitas algumas perguntas à psicóloga responsável da Confederação Brasileira de Judô (CBJ) quanto à conduta com os atletas.

O questionário foi aplicado através do site da CBJ. Os principais questionamentos foram a respeito de como são acompanhados psicologicamente os atletas da Seleção Brasileira de Judô durante os treinamentos e competições. A seguir, são apresentados os questionamentos feitos com relação à preparação psicológica dos atletas da Seleção Brasileira de Judô e aos judocas de alto nível que participaram desta pesquisa.

Todos os indivíduos foram esclarecidos quanto aos objetivos da presente pesquisa e concordaram voluntariamente em participar do estudo após leitura e assinatura do termo de consentimento informado. O estudo foi conduzido de acordo com a Declaração de Helsinki para estudo com humanos.

### Questionário aplicado aos atletas

Os atletas eram orientados a se lembrarem de como se sentiam no período de 24 horas antes de uma competição e durante a competição, respondendo de acordo com a classificação apresentada a seguir:

- 1 = Nunca;
- 2 = Poucas vezes;
- 3 = Algumas vezes;
- 4 = Muitas vezes;
- 5 = Sempre.

**Quadro 1** - Questionário aplicado aos atletas de Judô quanto ao estado emocional relativo à competição.

1	Fico agitado (a)	1	2	3	4	5
2	Fico preocupado (a) com meus adversários	1	2	3	4	5
3	Fico empolgado (a)	1	2	3	4	5
4	Tenho medo de competir mal	1	2	3	4	5
5	Fico impaciente	1	2	3	4	5
6	Fico preocupado (a) com o resultado da competição	1	2	3	4	5
7	Tenho medo de perder	1	2	3	4	5
8	Perco a concentração com facilidade	1	2	3	4	5
9	Fico agressivo (a)	1	2	3	4	5
10	Procuro desviar minha atenção para outras atividades	1	2	3	4	5

### Questionário aplicado à psicóloga da CBJ

1. Qual a orientação psicológica dada aos judocas durante a fase de treinamentos pré-competitivos?

*“Todo trabalho é elaborado a partir da elaboração de psicodiagnóstico situacional esportivo em conjunto com a coleta de informações de todos os membros da comissão técnica sobre cada atleta. A partir desse perfil é possível identificar as características psicológicas individuais e quais as habilidades mentais necessitam ser mantidas ou otimizadas para uma melhoria de performance. Conseqüentemente, a orientação é individualizada respeitando a demanda psicológica de cada um.”*

2. Como são trabalhadas as questões das emoções negativas e emoções positivas durante os treinamentos de Judô, para que essas emoções possam ser utilizadas durante as competições?

*“Na verdade a questão das emoções está inserida num espectro maior e não são trabalhadas isoladamente. Elas fazem parte do treinamento das habilidades mentais elaborado pelos autores Weinberg e Gould. Outro ponto importante é o atleta desenvolver, através dos atendimentos com o psicólogo esportivo, uma maior autopercepção e autoconhecimento dos atletas e de suas capacidades e limitações. Isto facilita a detecção de padrões de comportamentos e pensamentos disfuncionais.”*

3. Existe algum treinamento para que o atleta tenha uma boa concentração e conseqüentemente bons resultados durante a competição?

*“Mais uma vez as técnicas existem para melhoria de performance devem ser individualizadas, pois cada atleta reage de maneiras diferentes a uma mesma situação. Portanto, a técnica deve respeitar seu perfil psicológico. Dentre elas existem: técnicas cognitivas de relaxamento, controle de respiração etc.”*

4. A questão da concentração em centros de treinamentos ou hotéis nas vésperas da disputa de competições tem resultados relevantes nos resultados se comparados aos atletas que não ficam em concentração?

*“Tenho observado, através da minha prática com o futebol, judô e nado sincronizado, que a concentração, antes de competição atua como fator positivo na questão da concentração sim. Os atletas ficam mais focados e sofrem menos interferências de fatores externos que possam vir a interferir em sua performance (problemas com família, amorosos etc.).”*

5. Como é o trabalho psicológico em judocas que sofrem lesões nas vésperas de competições?

*“Neste caso é importante um trabalho em conjunto com o Departamento Médico e Fisioterapia para uma melhor condução do caso contribuindo com uma melhor reestruturação cognitiva. Faz-se necessário*

# Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

## ISSN 1981-9900 versão eletrônica

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbpex.com.br

que o psicólogo esportivo tenha conhecimento sobre a lesão, tipo, tempo de recuperação, limitações, possíveis sequelas e tipo de tratamento para que o suporte psicológico seja o ideal.”

6. Até que ponto a mídia influencia no trabalho dos judocas? Eles são orientados em relação a isso?

“Essa é outra questão que também é muito pessoal. Alguns atletas gostam e não se importam com a exposição e as manchetes positivas ou negativas da mídia. Outros já não respondem dessa maneira e críticas negativas podem ser devastadoras. No caso da CBJ, existe uma pessoa responsável pela imprensa e ela faz o elo entre os atletas e a mídia respeitando essa forma individual de como cada atleta reage a essa questão. Alguns não gostam de se colocar logo após uma luta e outros não se importam, como ela já os conhece isso facilita a orientação dessa questão.”

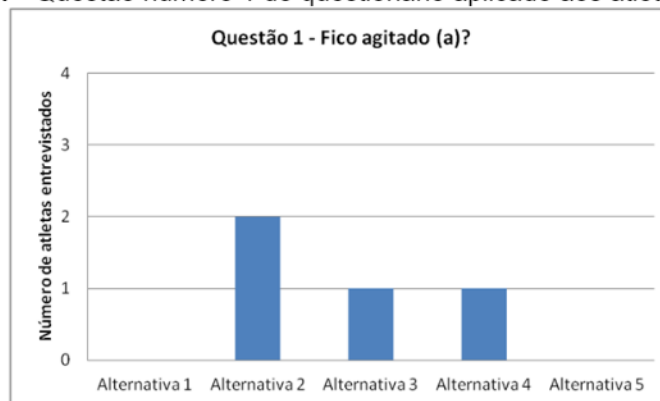
Os dados foram apresentados de maneira descritiva, analisando a prevalência dos diferentes níveis de estresse em atletas de alto nível no período competitivo.

### RESULTADOS

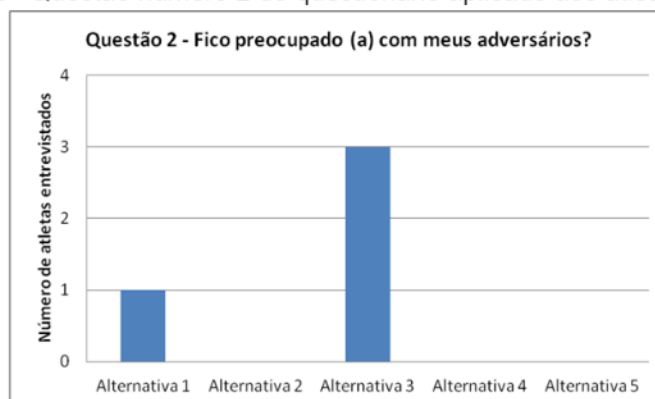
A seguir, são apresentados os gráficos referentes à incidência das alternativas para cada questão, lembrando que para todas as questões foi utilizada a seguinte classificação das alternativas:

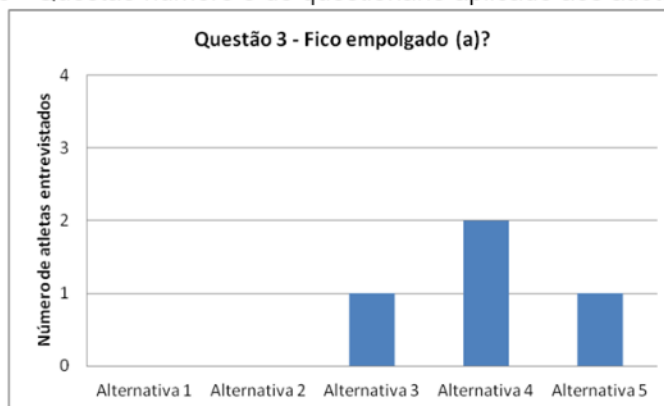
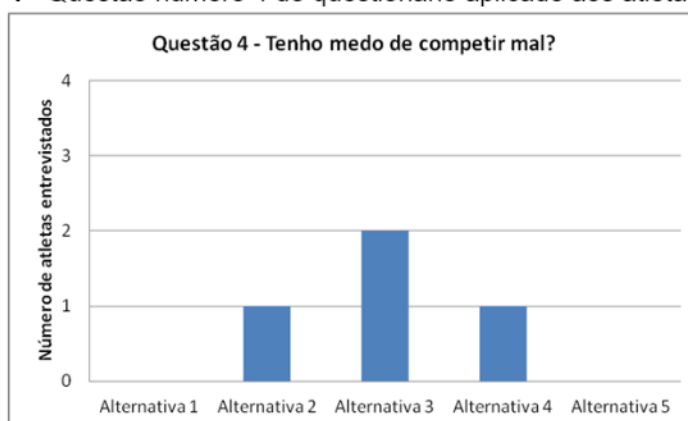
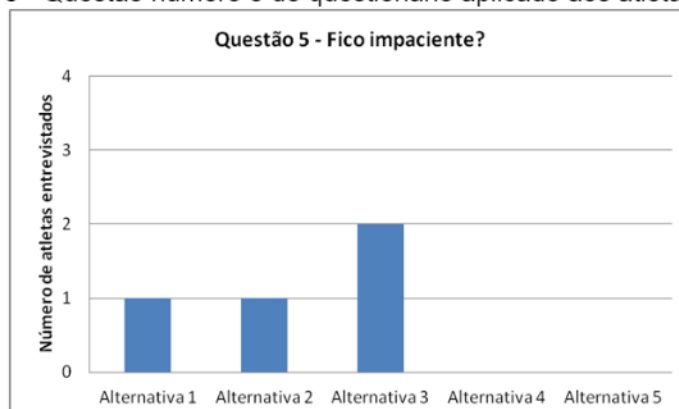
- Alternativa 1 = Nunca;
- Alternativa 2 = Poucas vezes;
- Alternativa 3 = Algumas vezes;
- Alternativa 4 = Muitas vezes;
- Alternativa 5 = Sempre.

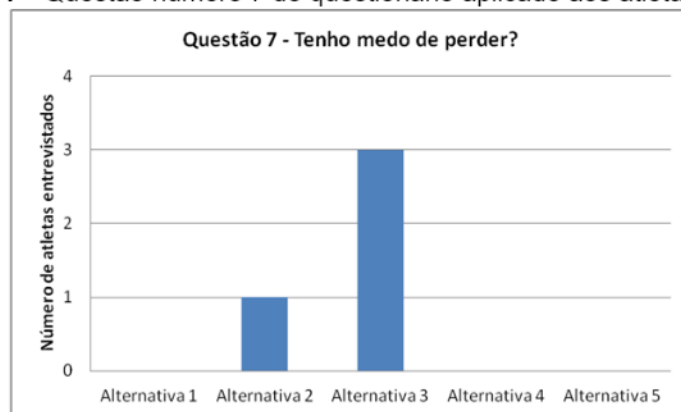
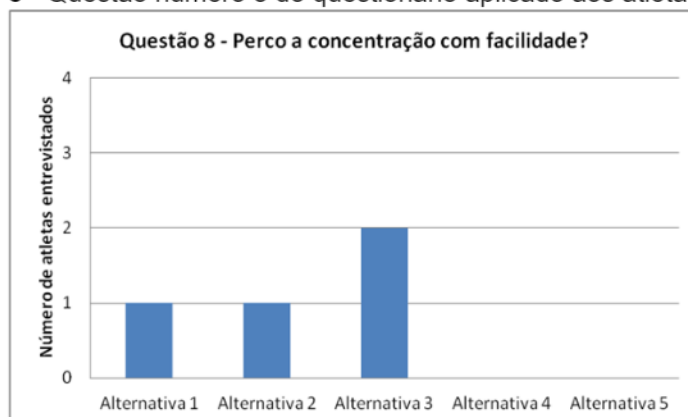
**Gráfico 1** - Questão número 1 do questionário aplicado aos atletas de judô.



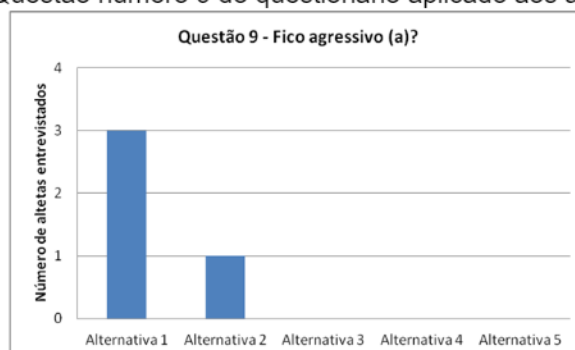
**Gráfico 2** - Questão número 2 do questionário aplicado aos atletas de judô.



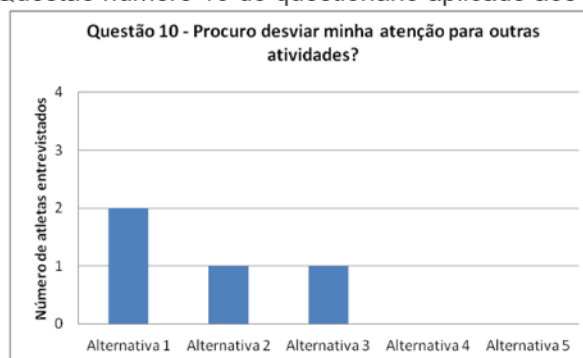
**Gráfico 3** - Questão número 3 do questionário aplicado aos atletas de judô.**Gráfico 4** - Questão número 4 do questionário aplicado aos atletas de judô.**Gráfico 5** - Questão número 5 do questionário aplicado aos atletas de judô.

**Gráfico 6** - Questão número 6 do questionário aplicado aos atletas de judô.**Gráfico 7** - Questão número 7 do questionário aplicado aos atletas de judô.**Gráfico 8** - Questão número 8 do questionário aplicado aos atletas de judô.

**Gráfico 9** - Questão número 9 do questionário aplicado aos atletas de judô.



**Gráfico 10** - Questão número 10 do questionário aplicado aos atletas de judô.



## DISCUSSÃO

Este trabalho teve como objetivo demonstrar a importância da psicologia no desenvolvimento de judocas de alto nível competitivo, analisando as diferentes reações de atletas profissionais de Judô que acabam interferindo no seu desempenho competitivo.

O alcance da meta em uma competição está relacionado aos níveis de motivação do atleta, sendo que o sucesso deste atleta dificilmente será alcançado se o nível de motivação for baixo (Samulski, 1992). Isso também se aplica ao fato do atleta conseguir suportar os esforços realizados durante os treinamentos (Brito, 1996; Franchini, 1999).

Da mesma forma que o comprometimento do atleta para fazer com que as metas estabelecidas sejam cumpridas é fundamental para o sucesso deste na competição, como por exemplo, estabelecimento de um calendário das competições escolhidas, estratégias de treinamento para que seus objetivos sejam alcançados, classificações almejadas etc. (Franchini, 1999).

Além disso, o cenário competitivo pode desencadear situações de ansiedade e de estresse, o que pode interferir negativamente no desempenho do atleta (Calleja e colaboradores, 1991; Martin, 1996; Samulski, Chagas e Nitsch, 1996).

Em estudo com 26 atletas coreanos de judô, Han (1996) verificou quais os principais tipos de estresse apontados pelos atletas, sendo: medos em relação à competição; medo de críticas dos técnicos após a luta; barreiras competitivas; e dificuldades físicas e mentais. O mesmo autor comparou o estado de ansiedade entre atletas medalhistas e não medalhistas em campeonatos mundiais, não encontrando diferença entre homens e mulheres, no grupo dos medalhistas, mas com diferença entre as condições de desempenho.

Ainda com relação à ansiedade, De Rose Junior e Vasconcellos (1994) constataram maiores níveis de ansiedade em adolescentes judocas quando comparados com outros esportes (basquete e atletismo), provavelmente pelo fato de ser uma modalidade individual e de combate.

Resultados semelhantes foram encontrados por Santos e Pereira (1997) ao

analisarem 30 judocas e constatarem um nível médio de ansiedade-traço pré-competitiva. Além disso, observaram também que os judocas adolescentes apresentavam um nível mais elevado de ansiedade do que atletas mais experientes.

No presente estudo, os resultados apresentados mostram que a competição influencia no estresse sofrido pelo atleta, visto que sempre há uma cobrança pelo resultado.

Nos gráficos 1 e 2, podemos notar que a maioria da amostra é influenciada pelo estresse competitivo, ficando agitado (a) e se preocupando com seus adversários. Já, os gráficos 3 e 4, a maioria da amostra confirma a preocupação com a competição e sua participação. Os gráficos 5 e 6 apresentam que a maioria da amostra fica impaciente e se preocupa com o resultado obtido nas competições.

Apesar da prática das lutas estarem relacionadas à diminuição ou controle da agressividade pelo praticante com o avanço do tempo de prática (Daniels e Thornton, 1990; Daniels e Thornton, 1992; Lamarre e Nosanchuck, 1999), foi constatado que inicialmente um dos principais motivos que levam os indivíduos a se interessarem por uma determinada luta é a defesa pessoal (Twemlow e colaboradores, 1996), indicando que tais indivíduos, em geral, possam apresentar elevados índices de agressividade no início de sua prática (Daniels e Thornton, 1990). Porém, na competição, a agressividade está bem presente nas disputas entre os atletas (Santos e colaboradores, 1991).

Porém, o autocontrole e a agressividade devem estar combinados e em equilíbrio em atletas de modalidades de luta (Spina, 1993; Franchini, 1999).

No presente estudo, Os gráficos 7 e 8 confirmam o estresse competitivo sofrido pelos atletas, onde a maioria da amostra tem medo de perder a competição e se desconcentra com facilidade. Os gráficos 9 e 10 apresentam que a maioria da amostra não tem sua agressividade alterada e procuram se concentrar na competição que terão pela frente.

Estes resultados mostram não só que é extremamente importante o suporte psicológico para que o atleta atinja ótimos rendimentos na competição (Rubio, 2000; Franchini, 2001; Franchini e Del Vecchio, 2008; Lacerda, 2008), como também confirma

o fato de que a luta não altera a agressividade de seus praticantes (Lima, 2000; Shinohara, 2000; Sugai, 2000; Kishikawa, 2004).

Para Brito (1996), alguns fatores são fundamentais para que o atleta atinja o alto nível competitivo, como: motivação e autoestima extremamente elevadas, pouca preocupação com a derrota, maior concentração no desempenho e pouca ansiedade.

Corroborando com estes fatores, Matsumoto e colaboradores (1998) relacionaram a aptidão física com o componente psicológico de judocas e observaram que os atletas com melhor aptidão física apresentavam melhor preparo psicológico, como: menor ansiedade, maior autoconfiança e menor fadiga mental.

## CONCLUSÃO

Portanto, há evidências que atletas melhor sucedidos são diferentes dos demais também do ponto de vista psicológico, possibilitando assim maior compreensão não só para a detecção de talentos para a competição como também na melhora do desempenho de atletas competitivos.

## REFERÊNCIAS

- 1-Brito, A. P. A psicologia do desporto e a seleção de talentos. Horizonte. Vol. 13. Núm. 73. p.10-13. 1996.
- 2-Calleja, C. C.; De Rose Junior, D.; Vasconcellos, E. G. Comparação de traços de comportamento e dos níveis de stress e ansiedade-estado entre judocas de alto nível e árbitros internacionais. In: Bienal de Ciências do Esporte, 2, São Paulo, 1991. Anais. São Paulo, CELAFISCS. p.25, 1991.
- 3-Daniels, K.; Thornton, E. W. An analysis of the relationship between hostility and training in the martial arts. Journal of Sports Sciences. Vol. 8. p.95-101. 1990.
- 4-Daniels, K.; Thornton, E. W. Length of training, hostility and the martial arts: a comparison with other sporting groups. British Journal of Sports Medicine. Vol. 26. Núm. 3. p.118-120. 1992.



# Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

ISSN 1981-9900 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbpfex.com.br](http://www.rbpfex.com.br)

- 5-De Rose Junior, D.; Vasconcellos, E. G. Comparação dos níveis de ansiedade-traço competitiva entre jovens atletas de esportes individuais e coletivos. In: XIX Simpósio Internacional de Ciências do Esporte: Saúde e Desempenho. São Paulo, 1994. Anais. São Paulo, CELAFISCS. p.74, 1994.
- 6-FEPSAC. Position statement of Fepsac - Definition of sport psychology. In Internacional Society of Sport Psychology. ISSP Newsletter. October. 1996.
- 7-Franchini, E. Bases para a detecção e promoção de talentos na modalidade judô. I Prêmio INDESP de Literatura Esportiva. Vol. 1. p.15-104. 1999.
- 8-Franchini, E. Judô: Desempenho competitivo. Editora Manole, 2001.
- 9-Franchini, E.; Del Vecchio, F. B. Preparação física para atletas de judô. São Paulo: Phorte, 2008.
- 10-Han, M. W. Psychological profiles of Korean elite judoists. The American Journal of Sports Medicine. Vol. 24. Núm. 6. p.S67-S71. 1996.
- 11-Kishikawa, J. Shin hagakure: pensamento de um samurai moderno. São Paulo: Conrad Editora do Brasil, 2004.
- 12-Lacerda, A. O trabalho psicológico na Seleção Brasileira de Judô. 2008.
- 13-Lamarre, B. W.; Nosanchuck, T. A. Judo – The gentle way: a replication of studies on martial arts and aggression. Perceptual and Motor Skills. Vol. 88. p.992-996. 1999.
- 14-Lima, L. M. S., O tao da educação: a filosofia oriental na escola ocidental. São Paulo: Agora Ltda., 2000.
- 15-Martin, G. L. Sport psychology consulting: practical guidelines from behavior analysis. University of Manitoba, 1996.
- 16-Matsumoto, D.; Nakajima, T.; Iida, E.; Takeuchi, M.; Wakayama, H. The relationship between body and mind in judo athletes. Japanese Academy of Budo Conference, Japan, September, 11 pages, 1998.
- 17-Rubio, K. Psicologia do esporte: interfaces, pesquisa e intervenção. Editora Casa do Psicólogo, 2000.
- 18-Samulski, D. Psicologia do esporte. Belo Horizonte: Imprensa Universitária, 1992.
- 19-Samulski, D. Psicologia do Esporte - Manual para a Educação Física, Psicologia e Fisioterapia. Barueri: Manole, 2002.
- 20-Samulski, D.; Chagas, M. H.; Nitsch, J. R. Stress. Belo Horizonte: Costa & Cupertino, 1996.
- 21-Santos, S. G.; Fiorese, L.; Babata, W. K.; Ogawa, C. T.; Umeda, O. Y. Estudo sobre a aplicação dos princípios judoísticos na aprendizagem do judô. Revista da Educação Física/UEM, Universidade Estadual de Maringá. Vol. 1. p.11-14. 1991.
- 22-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. Núm. 6. p.3-13. 1997.
- 23-Shinohara, M. Manual de Judô Shinohara 2000. São Paulo, 2000.
- 24-Souza, T. M. F.; Assumpção, C. O.; Cesar, M. C. Avaliação Anaeróbia de Atletas de Judô. Anuário da Produção Acadêmica Docente, Valinhos, vol. I, nº I, pp. 62-67, 2007.
- 25-Spina, V. Aspetti psicologici del judo. Medicina Dello Sport. Vol. 46. Núm. 3. p.235-239. 1993.
- 26-Sugai, V. L. O Caminho do Guerreiro I: A Contribuição das Artes Marciais para o equilíbrio Físico e Espiritual: 2ª edição. São Paulo/SP: Gente, 2000.
- 27-Twemlow, S. W.; Lerma, B. H.; Twemlow, S. W. An analysis of students' reasons for studying martial arts. Perceptual and Motor Skills. Vol. 83. p.99-103. 1996.

Recebido para publicação 07/12/2012

Aceito em 08/08/2013

Segunda versão em 17/10/2013