



FATORES MOTIVACIONAIS INFLUENCIADORES EM ATLETAS JUVENIS DE JUDÔ  
*MOTIVATIONAL FACTORS INFLUENCING JUVENILE JUDO ATHLETES*

Guilherme Ferreira Pinto<sup>1</sup>, Vinicius Machado de Oliveira<sup>2</sup>, Luiz Augusto da Silva<sup>3</sup>, Marcos Roberto Brasil<sup>4</sup>

Submetido em: 25/05/2021

e25360

Aprovado em: 15/06/2021

**RESUMO**

O judô é uma das modalidades esportivas que possibilita a expressão, desenvolvendo habilidades e promovendo saúde física e psicológica. O principal objetivo deste trabalho é a identificação de fatores psicológicos que podem influenciar atletas de Judô em uma competição e os objetivos específicos buscam identificar como essas emoções podem influenciar o atleta em seu desempenho, compreendendo como o processo pré e pós competição afeta o atleta e como o psicólogo pode intervir nesse processo. Foi realizada uma entrevista semiestruturada com um profissional de psicologia. A partir dessa coleta de dados foi possível identificar a necessidade de compreender a diferença da psicologia clínica e esportiva, para maximizar resultados e minimizar sofrimento dos atletas e destacando como resultados a relevância da preparação psicológica, a interferência das emoções em situações competitivas de esporte de rendimento, faz necessário compreender o tema em questão para possibilitar uma melhora do rendimento nessa modalidade esportiva e do bem-estar dos envolvidos.

**PALAVRAS-CHAVE:** Competição. Esporte. Psicologia do Esporte.

**ABSTRACT**

*Judo is one of the sports that enables expression, developing skills, and promoting physical and psychological health. The main objective of this work is the identification of psychological factors that may influence judo athletes in a competition and the specific objectives seek to identify how these emotions can influence the athlete's performance, understanding how the pre and post competition process affects the athlete and how the psychologist can intervene in this process. An interview was conducted with a psychology professional. From this data collection it was possible to identify the need to understand the difference between clinical and sports psychology, to maximize results and minimize athlete's suffering, and highlighting as results the relevance of psychological preparation, the interference of emotions in competitive situations of performance sport, it is necessary to understand the theme in question to enable an improvement of performance in this sport modality and the well-being of those involved.*

**KEYWORDS:** Competition. Sport. Sport Psychology.

<sup>1</sup> Graduado em Educação Física – Bacharelado/Centro Universitário Uniguairacá.

<sup>2</sup> Doutorando em Educação Física. Programa de Pós-Graduação Associado em Educação Física UEM/UEL, Universidade Estadual de Maringá - UEM, Maringá, Brasil.

<sup>3</sup> Doutor em Educação Física – Universidade Federal do Paraná – UFPR. Professor do departamento de Educação Física do Centro Universitário Uniguairacá.

<sup>4</sup> Mestre em Educação Física, Universidade Estadual de Maringá - UEM. Professor do departamento de Educação Física do Centro Universitário Uniguairacá.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES MOTIVACIONAIS INFLUENCIADORES EM ATLETAS JUVENIS DE JUDÔ  
Guilherme Ferreira Pinto, Vinicius Machado de Oliveira, Luiz Augusto da Silva, Marcos Roberto Brasil

### INTRODUÇÃO

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde,<sup>1</sup> dentre a população mundial, 80% dos jovens e 20% dos adultos não praticam atividade física, com a frequência e volume de intensidade recomendados para a sua idade. Esses dados são potencializados devido ao período pandêmico do qual estamos vivendo, a saber, Sars-Cov2 (Covid 19)<sup>2</sup>. Por conta da sua gravidade, levamos a refletir, que daqui alguns anos esses jovens possuem grandes possibilidades de se tornarem adultos e idosos sedentários, podendo agravar e aumentar os riscos de doenças crônicas. E a incerteza do fim desse período de distanciamento, faz com que a prática de atividade física seja recomendada desde a infância (até mesmo exercícios em casa)<sup>3-4</sup>.

Pensando em um futuro próximo, com uma qualidade de vida melhor, buscando um bem-estar ao corpo e a mente, a prática da atividade física é indispensável em qualquer idade, mas quanto mais cedo começar melhor os resultados futuros. As crianças e jovens que possuem uma vida mais ativa contribuem para melhorar e controlar os níveis metabólicos, lipídicos diminuindo e muito os riscos da obesidade<sup>5</sup>. Especificando que a atividade física é considerada qualquer movimento ou ação para que o músculo esquelético contraia, havendo um gasto energético maior além do nível de repouso e não apenas atividades voltadas ao desporto.

A finalidade em se aplicar atividades em crianças e adolescentes é que se despertem o gosto e o interesse em fazer, criando um hábito, não visando desempenho, mas uma vida mais ativa. Desta forma evidencia a importância da prática física escolar, estimulando as crianças a praticarem de uma forma prazerosa e agradável, ajudando a integrar de uma forma geral a todas, não discriminando as menos aptas<sup>5</sup>. Com isso, destaca-se a importância da aplicação de atividades inclusivas, de fácil entendimento e desenvolvimento, para que haja uma participação de todos.

Competições desportivas tem seu lado positivo, como a interação social, socialização, proporcionando realização de atividades em equipe e colocando estas crianças em situações de vitórias e derrotas, aprendendo a lidar com estas situações. Mas por um lado quando se foca no desempenho vêm às cobranças, tanto por parte dos pais e treinadores, o que pode levar a desmotivação destes jovens para a prática desportiva<sup>5</sup>. Com base nessa breve descrição, essa pesquisa tem por finalidade buscar verificar: quais são os principais fatores psicológicos influenciadores em atletas juvenis da modalidade de judô?

O propósito em realizar essa pesquisa é em conhecer como os atletas de Judô enfrentam as épocas de campeonatos, pré e pós-competições. Buscar entender quais são suas maiores dificuldades, como reagem às vitórias e às derrotas e como o psicólogo esportivo vem a beneficiar e preparar esses atletas. E, partindo do interesse em conhecer mais a fundo a atuação do psicólogo esportivo, acompanhando alguns campeonatos pela televisão, e assistir alguns vídeos para tentar descobrir de que maneira esse profissional trabalha com esses atletas. Também buscando compreender o que passa na cabeça dos atletas minutos antes de uma competição, se eles utilizam



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES MOTIVACIONAIS INFLUENCIADORES EM ATLETAS JUVENIS DE JUDÔ  
Guilherme Ferreira Pinto, Vinicius Machado de Oliveira, Luiz Augusto da Silva, Marcos Roberto Brasil

de algum método para poder acalmar a ansiedade, se em campeonatos em sua cidade natal a pressão psicológica pela vitória pode atrapalhar o seu desempenho dentro do tatame. Inúmeros são os questionamentos em torno desse tema.

Em relação à psicologia do esporte parece ainda existir algumas dúvidas das suas diferenças em comparação com a psicologia. Em outras palavras, parece insipiente, ainda, estudos nesse sentido, pois são áreas completamente distintas, cada uma com suas especificidades<sup>6</sup>. E tratando desse tema em especial, sobre a atuação da psicologia no esporte, na preparação psicológica dos atletas, ainda parece insipiente estudos com essa temática. Apesar de considerarem o surgimento dessa área na Grécia antiga, quando Filósofos como Aristóteles e Platão já faziam questionamentos, como a função sensorial e motora no movimento, poderia ser relacionada ao conceito de corpo e alma<sup>7</sup>.

Durante muitos anos a Psicologia do Esporte no Brasil, foi baseada em modelos que se tinha em outros países, como por exemplo nos Estados Unidos e também em alguns países da Europa<sup>8</sup>. Mas como cada país possui características próprias, o Brasil tem suas especificidades e, tentando provar sua autenticidade, foi integrado técnicas e modelos junto às instituições esportivas respeitando as culturas de seus atletas, mas sem ter sucesso em chegar ao seu modelo próprio de avaliação<sup>9</sup>. Essa busca da autenticidade na psicologia esportiva brasileira foi uma grande transformação para o esporte em si, assim, como para a Psicologia, muitos clubes foram em busca de profissionais com uma formação específica<sup>9</sup>.

O psicólogo do esporte tem um papel fundamental dentro do ambiente esportivo, desde a iniciação, trabalhando com as crianças, podendo ajudar a desenvolver a educação e socialização dessas<sup>9</sup>. A intervenção de um psicólogo esportivo é totalmente diferente de um psicólogo tradicional, por ter um conhecimento específico na área, e saber como agir com os atletas em situações agressivas de violência, lideranças e nas derrotas<sup>7</sup>. Esse profissional é indispensável para poder acompanhar os atletas, e identificar possíveis problemas, podendo corrigir, e a ajudar trabalhar com as dificuldades, alinhando um equilíbrio do corpo e mente para um melhor desempenho dentro de quadra.

Nessa esteira de pensamento, essa pesquisa justifica-se por demonstrar à sociedade a importância dos profissionais da psicologia do esporte, atuando dentro da modalidade esportiva do Judô. E tentando buscar relatos de benefícios que o profissional trouxe para a equipe, e como é seu trabalho com os atletas, e de que forma eles absorveram, e se esses atletas obtiveram resultados em comparação do antes com o depois da chegada do profissional na equipe. Com essa pesquisa, pretende-se ajudar futuramente outros profissionais da área que possam se valer dela para poder trabalhar com seus alunos.

Podendo ser uma pesquisa útil a sociedade de maneira que contribua para demonstrar os fatores relevantes, do ponto de vista de um profissional. As principais causas psicológicas que podem afetar os alunos/atletas tanto no seu ambiente esportivo como no ambiente escolar. Podendo ajudar os pais a compreender e enxergar talvez problemas que seus filhos possam enfrentar e muitas vezes



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES MOTIVACIONAIS INFLUENCIADORES EM ATLETAS JUVENIS DE JUDÔ  
Guilherme Ferreira Pinto, Vinicius Machado de Oliveira, Luiz Augusto da Silva, Marcos Roberto Brasil

passar despercebidos, com as correrias do dia a dia. Uma pesquisa que pode ser de grande valia também para as crianças, pois através da leitura possam se identificar, facilitando um diálogo entre filhos e pais, para falar de fatos antes reprimidos, pois ter receio de se abrir a um diálogo, transforma esse desconforto em sentimento de raiva, agressividade, tristeza e solidão, que são muito presenciados no ambiente escolar e esportivo. É nesses aspectos que se encaixa o profissional da psicologia do esporte, servindo como um alicerce, motivando e apoiando essa criança, tentando buscar uma melhor maneira para ajudar<sup>7</sup>. Dessa forma, o presente trabalho tem como objetivo principal conhecer quais são os principais fatores que podem influenciar psicologicamente atletas juvenis de Judô.

### 1. METODOLOGIA

Esse estudo, assim como a grande maioria das pesquisas científicas, parte inicialmente, de uma busca sistemática na literatura, com objetivo identificar conteúdos relacionados ao tema. Para a pesquisa foi utilizado uma busca em bases de dados como: Google Acadêmico, *Scielo* entre outras, utilizando-se do descritor “JUDÔ” como objeto de investigação. Com esse tipo de metodologia podemos identificar de forma qualitativa o material que já existe, avaliar e a partir disso e produzir mais informações acerca do tema.

Porém, cabe destacar que esse estudo não é bibliográfico ou de revisão da literatura, pois buscou-se, única e exclusivamente, verificar estudos já existente sobre a temática abordada. Partiu-se de uma abordagem qualitativa, pois tal método de pesquisa vem completar e verificar bases científicas, obedecendo criteriosamente passo a passo.

Essa pesquisa utilizou o método qualitativo, caracterizado pela busca dos significados dos fenômenos humanos, tendo o ambiente natural das pessoas como campo de observação e o pesquisador como parte do próprio instrumento de pesquisa<sup>10</sup>. A pesquisa qualitativa busca coletar, investigar e apresentar dados, resultados de diversas fontes como embasamento do estudo. A complexidade no campo de investigação, e as diversidades apresentadas dos participantes fazem com que a utilização de entrevistas, relatórios e a observação sejam justificados neste campo<sup>11</sup>.

De forma mais efetiva, foi realizada também, uma entrevista semiestrutura (Anexo I), por meio de um questionário com perguntas direcionada a uma psicóloga formada há 19 anos, atuante há 5 anos com equipes esportivas e especialista na área esportiva para compreender como realmente funciona o espaço e os sentimentos expostos aos atletas de Judô. No decorrer do texto, alguns trechos serão citados como exemplos.

Segundo Triviños<sup>12</sup>, durante uma entrevista semiestruturada, o entrevistado tem a possibilidade de contar suas experiências, com respostas espontâneas e livres a partir do foco inicial da pergunta realizada pelo entrevistador. De acordo com esses aspectos, procura-se atingir os objetivos propostos, discorrendo de maneira clara e objetiva sobre o tema.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES MOTIVACIONAIS INFLUENCIADORES EM ATLETAS JUVENIS DE JUDÔ  
Guilherme Ferreira Pinto, Vinicius Machado de Oliveira, Luiz Augusto da Silva, Marcos Roberto Brasil

Por fim, categorizaram-se os dados coletados na entrevista em grupos de respostas, para melhor discutir os resultados. Quando usados corretamente obedecendo aos critérios indicados, seguindo passo a passo é uma ferramenta que pode fornecer, e formular informações no avanço científico<sup>13</sup>. Esse artigo foi submetido junto ao comitê de ético sob o protocolo nº CAAE:9.0000.0106.

## 2. REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 HISTÓRIA DO JUDÔ

O Judô teve sua origem por volta de 1880, uma arte marcial tradicionalmente japonesa, derivou-se do Jiu-Jitsu e de outras artes marciais, com o objetivo principal de se criar uma técnica de defesa pessoal<sup>14</sup>. Tendo como criador Jigoro Kano, primeira escola foi fundada em 1882, com o nome de Kodokan que significa “um lugar para ensinar judô” ou também “um lugar para estudar a vida”.

O Judô busca trabalhar um equilíbrio entre corpo e mente. Kano observou durante anos e estudou as técnicas de diversas artes marciais retirando os golpes mais lesivos acrescentando os princípios de ética e moral, como um dos pilares dessa modalidade<sup>14-15</sup>. No contexto daquela época, o Japão não necessitava de mais uma prática com violência, pois o país estava passando por um momento de ocidentalização da cultura. Dessa forma, necessitava de um esporte que não visasse à violência, mas sim, que contribuísse na formação dos cidadãos<sup>14</sup>.

Nessa perspectiva, o Judô nasce como uma arte marcial tendo com o objetivo em pacificar os cidadãos, não em treinar nem preparar para a guerra, como talvez em épocas passadas daquela civilização<sup>14</sup>. No momento em que o Jiu-jitsu sofria uma queda no conceito popular, talvez por ser um esporte que preparava os homens para guerra, e tido como uma luta violenta, talvez também por não apresentar muitos conceitos morais como o Judô, parece que foi a partir desse marco histórico que a modalidade conseguiu se encaixar nesse meio e, assim se difundindo no Japão<sup>15</sup>. Depois de conhecido e divulgado no território japonês, Kano seu fundador, viajou para outros países tentando espalhar e ensinar a nova arte<sup>13</sup>. Nos tempos atuais o Judô é um dos esportes mais praticados em proporções universais e possui milhões de adeptos e praticantes em todo o mundo<sup>14</sup>.

No Brasil, o Judô desembarca em meados de 1908, juntamente com a chegada de imigrantes japoneses. Os japoneses, a princípio, tinham como um dos seus objetivos ao chegar ao Brasil, trabalhar nas lavouras de café para tentar conseguir fazer fortuna e retornar ao seu país<sup>15</sup>. Praticavam a arte marcial dentro das colônias, como forma de manter a cultura e para diversão, no entanto era restrita somente a eles, com o tempo foi permitida a participação aos brasileiros<sup>16</sup>. Algum tempo depois chegam ao Brasil dois professores lutadores, Mitsuyo Maeda e Soishiro Satake com a finalidade de difundir o Judô. Rodaram o Brasil com exibições e desafio nas ruas<sup>16</sup>.

#### 2.1.1 Prática do Judô na infância



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES MOTIVACIONAIS INFLUENCIADORES EM ATLETAS JUVENIS DE JUDÔ  
Guilherme Ferreira Pinto, Vinicius Machado de Oliveira, Luiz Augusto da Silva, Marcos Roberto Brasil

O comportamento das crianças nos dias atuais vem se tornando mais agressivo, mais temperamental, as crianças já começam a se tornarem mais estressadas e mais rebeldes com os colegas já nos anos iniciais na escola, até mesmo com os professores e até dentro de casa <sup>17</sup>. Como consequência, os alunos têm dificuldades em se socializar ficam mais retraídos, colocando seus impulsos em evidência<sup>18</sup>.

Muitos dos fatores comportamentais e psicológicos encontrados na infância como a insegurança, medo, vergonha, entre outros, que afetam a socialização e desenvolvimento das crianças, podem ser contornados com a prática do Judô. Sabendo que seus benefícios no desenvolvimento educacional são inúmeros, contribuindo para formação do carácter do desenvolvimento do corpo e da mente<sup>7,8</sup>.

Para Freire e Soares<sup>19</sup>, o Judô desenvolve além de aspectos físicos, influencia na coordenação motora e cooperação entre os colegas, contribui para o desenvolvimento de uma identidade social e grupal. Nessa mesma linha de pensamento outros estudos<sup>7,20,21</sup> compreendem que o esporte para as crianças promove saúde, habilidades e bem-estar psicológico contribui para o aumento do autocontrole e da autoeficácia, aumentando o prazer pela atividade e a autoestima.

### 2.2 PSICOLOGIA DO ESPORTE

A psicologia do esporte atualmente é uma disciplina científica independente, onde conseguiu sua emancipação da “ciência mãe” a psicologia, tendo seus próprios métodos de pesquisa, programas e teorias<sup>22</sup>. A psicologia do esporte dá ênfase nos trabalhos emocionais com os atletas, temas que sempre estão ligados dentro desse campo, como motivação, violência, ansiedade, personalidade e inúmeros sentimentos que são transmitidos pelos atletas dentro de quadra<sup>8</sup>.

Dentro do cenário brasileiro ainda são poucos os profissionais especializados em psicologia esportiva, que atuam dentro de equipes de rendimento, também são poucas as instituições que oferecem a psicologia do esporte como grade curricular na disciplina de psicologia<sup>7</sup>. É enorme a importância de ser trabalhada a psicologia do esporte dentro dos esportes de rendimento e iniciação, ajudando na formação e desenvolvimento da personalidade dos indivíduos, em todos os sentidos como (motor, afetivo, cognitivo).

Para Rubio<sup>9</sup> a psicologia do esporte é:

Diferentemente de outras áreas da Psicologia nas quais já foram desenvolvidos e validados um grande número de instrumentos de avaliação, a área de esportes ainda carece de referencial e conhecimento específicos para investigação, e isso tem acarretado alguns problemas bastante sérios. Um deles é a utilização de instrumentos advindos da avaliação em psicologia clínica ou da área educacional com finalidades específicas, como detecção de distúrbios emocionais, perfis psicopatológicos ou quantidade de inteligência, próprios e necessários para os fins que foram desenvolvidos. O outro é a importação de instrumentos de psicodiagnóstico esportivo desenvolvidos em outros países e aplicados sem





## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES MOTIVACIONAIS INFLUENCIADORES EM ATLETAS JUVENIS DE JUDÔ  
Guilherme Ferreira Pinto, Vinicius Machado de Oliveira, Luiz Augusto da Silva, Marcos Roberto Brasil

adaptação à população brasileira, que apresenta condições físicas e culturais distintas de outras populações. Diante disso, questões de ordem ética têm emergido para reflexão sobre o uso e abuso de resultados obtidos por meio de instrumentos de avaliação psicológica no esporte (2007, p.06).

A formação da personalidade nas crianças praticantes de esporte de rendimento apresenta um conjunto de ligação que podem influenciar tanto positivamente como negativamente<sup>22</sup>. Dependendo do nível das cobranças exercidas sobre essas crianças no meio familiar, social, dentro do esporte, no âmbito escolar, podem acarretar em um estresse emocional nessas crianças, tendo em vista que o tempo que passam nos treinos domina maior parte do seu tempo livre, diminuindo o tempo que podem estar praticando outras atividades.

A influência dos pais no esporte tem um peso muito grande na formação psicológica nas crianças e nos jovens, nas competições com apoio emocional, motivando positivamente, incentivando e acolhendo esses jovens, independentemente do resultado age como um fator positivo. Quando os pais ultrapassam os limites nas cobranças, visando apenas vitórias, sucesso, status, interferem negativamente na formação pessoal e psicológica desses jovens. Cada criança recebe de forma diferente essas cobranças, as meninas tendem a se retrair mais se sentindo pressionadas e estressadas podendo causar uma desmotivação do esporte, enquanto os meninos não sentem tanto essa pressão, cobrança<sup>22</sup>.

A Psicologia do Esporte agrega conhecimento de vários ramos da educação física, como a sociologia do esporte, fisiologia do exercício, desenvolvimento motor entre outras disciplinas, onde vêm a se somar com técnicas e conhecimento específicos da psicologia<sup>7</sup>. A aplicação destes conhecimentos também por parte dos profissionais de Educação Física aos seus alunos é muito importante, onde se tem todos adquiridos na sua grade durante sua formação, podendo também buscar especialização nesse segmento, transmitindo aos seus atletas maior segurança, motivação e autoconhecimento. Nessa esteira de pensamento, a psicologia do esporte visa diminuir o estresse, controlar a atenção e concentração, e o trabalho em grupo, tanto para a equipe técnica, quanto para os atletas<sup>23</sup>.

### 2.2.1 Fatores Psicológicos Influenciadores

O esporte está ligado a mente de todas as formas, refletindo o seu estado psicológico em sua performance em quadra. A motivação é um dos fatores psicológicos mais fortes para a prática do esporte em si. Quando a motivação em praticar tal esporte, parte do indivíduo praticá-lo por gostar, o ato de estar ali participando, praticando o esporte sem depender de outros elementos é nomeado como motivação intrínseca<sup>24</sup>. Quando o estímulo pela prática envolve questões como dinheiro, reconhecimento, autoestima e outras questões pode ser classificada como motivação extrínseca<sup>22</sup>.

Além de motivação intrínseca e extrínseca, existem diversas outras maneiras para poder classificar a motivação dos atletas para a prática do esporte. Podendo ser definida apenas como



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES MOTIVACIONAIS INFLUENCIADORES EM ATLETAS JUVENIS DE JUDÔ  
Guilherme Ferreira Pinto, Vinicius Machado de Oliveira, Luiz Augusto da Silva, Marcos Roberto Brasil

direção e intensidade dos nossos esforços, nessa mesma direção sendo algo que atrai o indivíduo a praticar tal atividade, por exemplo, um aluno a participar do time da faculdade, um menino a entrar em uma escolinha de futebol<sup>20</sup>. E a intensidade podendo ser entendido como o esforço que o indivíduo coloca em determinadas situações como, por exemplo, um atleta querendo se sair muito bem em uma partida, sendo motivado psicologicamente, mas pela tensão acaba não se saindo tão bem<sup>20</sup>.

Na escola o professor é um fator externo que pode ajudar na motivação dos alunos, motivando nas práticas esportivas, dentro da sala de aula, colocando regras e também podendo colocar objetivos, limites a serem batidos atuando de forma que motivem as crianças a participar, a terem um estímulo em estudar, jogar, em fazerem atividades por gostar, não vendo como uma obrigação apenas<sup>25</sup>.

Uma das emoções enfrentadas pelos atletas é a ansiedade, fator relevante para o desempenho na prática esportiva<sup>26</sup>. A ansiedade é necessária, mas é importante definir os níveis compreendendo as razões do desequilíbrio emocional. No esporte existe uma variedade de estressores internos e externos, tais como: hiperestimulação através de barulho, luz, dor, situações de perigo, necessidades de alimentação, água, dormir, temperatura, clima e outros fatores como: superexigência, falha, crítica, censura, elevada responsabilidade, isolamento social, conflitos pessoais, mudança de hábito, morte de parentes, entre outros<sup>22</sup>. Por fim, como principais sintomas da ansiedade podemos destacar: o aumento da frequência cardíaca e da pressão sanguínea, respiração acelerada, boca seca, pupilas dilatadas, calafrios<sup>27</sup>.

Segundo Ferrando; Otero; Barata<sup>28</sup> “uma vitória não é idêntica a uma experiência de êxito, e uma derrota não é em si, uma experiência de fracasso” (p. 09). Sendo assim, as experiências de êxito estão interligadas ao alcance do rendimento e não na diferença negativa. Nesse mesmo sentido, outro autor<sup>29</sup> ressalta que ao construir objetivos e metas, o ambiente social e psicológico é favorecido, com valores e motivação dos indivíduos os resultados são notórios.

### 3. DISCUSSÃO DE RESULTADOS

No Brasil a psicologia no esporte começa a tomar forma em 1979, quando nasce a Sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte, da Atividade Física e da Recreação (SOBRAPE)<sup>7</sup>. A partir desse momento, se tiveram inúmeras pesquisas e publicações de artigos sobre a área, tantas foram que o Brasil na América latina, se destaca liderando o número de artigos publicados e pela grande quantidade de laboratórios de psicologia do esporte que se tem dentro do país<sup>7</sup>. Com todos esses avanços na área, o Brasil ganha notoriedade e se destaca nesse novo cenário, que para os profissionais da área, é um avanço muito importante, é algo que é benéfico a todos, tanto aos profissionais quanto os atletas esportistas que necessitam de um profissional especializado.





## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES MOTIVACIONAIS INFLUENCIADORES EM ATLETAS JUVENIS DE JUDÔ  
Guilherme Ferreira Pinto, Vinicius Machado de Oliveira, Luiz Augusto da Silva, Marcos Roberto Brasil

A partir da análise da entrevista realizada com a psicóloga, elencamos alguns pontos do qual passamos a discutir nessa etapa. Nesse primeiro momento, podemos compreender que o judô é um esporte que abrange o indivíduo como um todo,

*“o judô ele tem uma característica diferente de muitos esportes, além da atividade física ele trabalha muito as questões psíquicas, ele trabalha muito as regras, trabalha o respeito, até a postura dos próprios pais na torcida é diferenciada. (...) Pra eles a torcida é um problema, por que os pais acabam sendo meio técnicos, e gritam golpes, as vozes se misturam entre o sensei ou/e o pai”.*  
(Psicóloga J. P. S.)

Assim como afirma Villamón & Brousse<sup>30</sup>, esse esporte é como uma forma das crianças se expressarem ludicamente e desenvolverem autodefesa, concentração, equilíbrio corporal, disciplina, respeito, segurança e a autoconfiança, bem como aprender a entender as emoções e a lidar com a vitória e a derrota. É claro, como ressalta Gomes<sup>31</sup>, não podemos pensar que a psicologia só trata aspectos negativos dos atletas, pois ela tem influência em todos os momentos, antes e depois das competições, contribuindo para o desenvolvimento cognitivo, comportamental e emocional do atleta, saúde física e mental, ou seja:

*“Psicologia esportiva é uma ciência, uma área específica que trabalha a maximização do potencial do atleta, não deixa de identificar seus problemas, mais fazendo o encaminhamento à clínica da psicologia esportiva. Uma ciência recente, mas bastante específica. Então ainda existe a confusão com alguns profissionais que acreditam que podem fazer a clínica dentro do esporte, e são coisas bem diferentes”* (Psicóloga J. P. S.).

O psicólogo tem a função de auxiliar a potencializar os aspectos positivos e habilidades dos atletas, contribuir para resolução de conflitos e manutenção do seu rendimento esportivo, trabalhando com a equipe, atletas e familiares<sup>31</sup>. Como exemplificou a entrevistada:

*“(...) tenho feito muito trabalho com as pessoas, cursos de bem-estar, de como manter o bem-estar, reuniões também com os pais dos atletas para falar sobre a saúde mental dos filhos”.* (Psicóloga J. P. S.).

O atleta, antes da competição, possui uma elevação de estresse, ou seja, sua ansiedade aumenta, nesse momento a pressão sobre as oportunidades, riscos e consequências que aconteceram durante o jogo tomam conta enquanto o corpo reage normalmente com medo, calafrios, inquietação, suor excessivo, etc., afetando aspectos cognitivos, motores e emocionais<sup>22,26</sup>. A respeito dessa fase pré competição a psicóloga entrevistada relata que



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES MOTIVACIONAIS INFLUENCIADORES EM ATLETAS JUVENIS DE JUDÔ  
Guilherme Ferreira Pinto, Vinicius Machado de Oliveira, Luiz Augusto da Silva, Marcos Roberto Brasil

*“Os fatores pré competição variam muito, de acordo com a idade e também de acordo com a modalidade, varia de atleta para atleta (...) Então é preciso olhar grupo por grupo, modalidade por modalidade, é muito particular, muito específico, de cada um, mais essa ansiedade pré competitiva é natural, eu trabalho muito com intuito de mostrar pra eles que a ansiedade, em uma dose adequada ela é positiva pro esporte, se a gente não tiver ansiedade a gente não vai, então a gente trabalha para ter essa dose adequada. É feito alguns levantamentos para ver o que gera aquele comportamento, por isso é importante se trabalhar um período grande, por que lá no dia da competição não tem o que fazer, preciso ensinar eles antes para eles aprenderem, esses instrumentos de controle emocional, e aplicarem no dia. A gente treina para que essa ansiedade não paralise, mais ela tem sim um nível pouquinho acima”. (Psicóloga J. P. S.).*

Alguns autores<sup>21, 22, 32</sup>, acreditam que para desenvolver e trabalhar esses níveis de ansiedade e estresse, os profissionais costumam incentivar a exposição, pois quanto mais contato com o estímulo estressor, mais rápido aprende-se a lidar com ele.

*“No Judô mais especificamente, o que a gente tem estimulado muito é essas crianças, a participarem desses pequenos campeonatos, por que quanto mais exposto você tá a esse tipo de estímulo, mas eles vão se adaptando, e vão ganhando segurança, então a gente tem convidado eles a participarem desses pequenos campeonatos” (Psicóloga J. P. S.).*

Para Trusz & Dell’aglio<sup>33</sup>, além dos aspectos estressantes que envolvem uma competição, os atletas devem ser preparados para vitórias e derrotas, através da valorização do que foi feito durante a luta o que a criança fez de bom e indica o que faltou com autoridade, observando os aspectos positivos e os negativos, estimulando a melhorar o desempenho sem desmerecer o esforço individual de cada um, praticando o respeito mútuo entre os participantes.

*“Então eu comento com eles o lado bom de uma derrota, eu vejo a derrota a frustração como algo necessário, é por meio da frustração que a gente vai aprendendo, o aumento da nossa capacidade na nossa resiliência, se a gente não passar por algumas dificuldades tem atletas que acabam se inflando e se perdem. Então a frustração com a derrota faz com que eles se reavaliem, que eles percebam que se não tiverem um treino periódico, constante mantendo a cognição mantendo a humildade a qualquer momento pode ter alguém”. (Psicóloga J. P. S.).*

Ao investigar a ansiedade e a influência das técnicas de relaxamento e respiração para os atletas<sup>32</sup>, os quais possuem psicólogos nas equipes, verificaram-se mudanças significativas em seus comportamentos, melhorando seu rendimento esportivo e a saúde no geral.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES MOTIVACIONAIS INFLUENCIADORES EM ATLETAS JUVENIS DE JUDÔ  
Guilherme Ferreira Pinto, Vinicius Machado de Oliveira, Luiz Augusto da Silva, Marcos Roberto Brasil

*“E através de relatos pessoais dos atletas onde contavam que as experiências que obtiveram nos treinamentos como as técnicas de respiração eles passavam para outros companheiros de outras cidades, onde então eles aprendem incorporar e ensinam durante todo o ano que se foi trabalhado. Mas, essas questões de comportamentos se aprendem ao longo da vida. E para se incorporar aprender e ensinar as questões de foco, atenção, é necessário se ter um espaço bom para ensinar, então durante esse ano que ficaram no exército conseguiram esse resultado significativo”. (Psicóloga J. P. S.).*

Portanto, os resultados encontrados são coerentes com a nossa hipótese e os existentes na literatura, assim conhecer o cotidiano dos atletas durante as competições, antes e depois e seus sentimentos, nos mostra uma visão mais ampla sobre o judô e os participantes de competições, bem como da responsabilidade de toda a equipe em contribuir nesse processo, principalmente a psicologia esportiva.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sendo assim, destaca-se a relevância da psicologia esportiva, pois a mesma contribui para a preparação psicológica, colabora para o reconhecimento e o controle das emoções em situações competitivas de esporte de rendimento. Quando o atleta aprende a gerenciar suas emoções (ansiedade) as mesmas não interferem nos resultados.

Como vimos no decorrer do trabalho, a ansiedade deve ser controlada, para que não influencie no desenvolvimento e rendimento esportivo, identificando os fatores estressores e agindo de forma inteligente. A partir do controle emocional da equipe em geral, pais, treinadores e atletas, o objetivo coletivo pode ser alcançado com mais facilidade, explorando e melhorando habilidades sem gerar sofrimento.

Nesta reflexão teórica ficou evidenciado que o ramo Psicologia do Esporte, apesar de emergente no Brasil, teve uma evolução histórica paralela à da Psicologia enquanto área do conhecimento. Quanto ao seu estado atual, percebe-se uma carência de profissionais qualificados para esse campo da Psicologia, a qual está refletida na produção científica. A leitura teórica feita nos permite salientar, acerca dos campos de atuação profissional, a sua amplitude na pesquisa, no ensino e na intervenção. Apesar, porém, deste campo vasto de atuação, a formação de profissionais para desempenhar os papéis necessários nos diferentes campos ainda é insuficiente. Uma consideração para esta carência de qualificação profissional pode estar na diversidade dos conhecimentos que esta área exige, oriundos da Psicologia, das Ciências do Esporte e do próprio esporte.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES MOTIVACIONAIS INFLUENCIADORES EM ATLETAS JUVENIS DE JUDÔ  
Guilherme Ferreira Pinto, Vinicius Machado de Oliveira, Luiz Augusto da Silva, Marcos Roberto Brasil

### REFERÊNCIAS

1. World Health Organization (WHO). Physical activity [página na Internet]. 2018. Disponível em: <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
2. Meo SA, Alhowikan AM, AL-Khlaiwi T, Meo IM, Halepoto DM, Iqbal M, Usmani AM, Hajjar W, Ahmed N. Novel coronavirus 2019-nCoV: prevalence, biological and clinical characteristics comparison with sars-cov and mers-cov. European Review For Medical And Pharmacological Sciences. 2020;24(4):2012-2019. [http://dx.doi.org/10.26355/eurrev\\_202002\\_20379](http://dx.doi.org/10.26355/eurrev_202002_20379).
3. Ricci F, Izzicupo P, Moscucci F, Sciomer S, Maffei S, Baldassarre A, Mattioli AV, Gallina S. Recommendations for Physical Inactivity and Sedentary Behavior During the Coronavirus Disease (COVID-19) Pandemic. Frontiers In Public Health, 2020;8:1-4. <http://dx.doi.org/10.3389/fpubh.2020.00199>.
4. Oliveira Neto L, Elsangedy HM, Tavares VDO, Teixeira CVS, Behm DG Silva-Grigoletto ME. #TrainingInHome - Home-based training during COVID-19 (SARS-COV2) pandemic: physical exercise and behavior-based approach. Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício. 2020;19(2):9-14. <http://dx.doi.org/10.33233/rbfe.v19i2.4006>.
5. Lazzoli José Kawazoe et al. Atividade física e saúde na infância e adolescência. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Niterói. 1998;4(4):107-9. <https://doi.org/10.1590/S1517-86921998000400002>.
6. Rubio Katia. Da psicologia do esporte que temos à psicologia do esporte que queremos. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte. 2007;1(1):1-13.
7. Vieira Lenamar Fiorese *et al.* Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia. Psicologia em Estudo. 2010;15 (2):391-9.
8. Rubio Katia. A psicologia do esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa. Psicologia: ciência e profissão. 1999;19(3):60-9.
9. Rubio Katia. Ética e compromisso social na psicologia do esporte. Psicologia: ciência e profissão. 2007;27(2):304-315.
10. Thomas Jerry, Nelson Jack, Silverman Stephen. Métodos de pesquisa em Atividade Física. 6 ed. São Paulo: Artmed; 2012.
11. Yin Robert K. Pesquisa Qualitativa do início ao fim. Porto Alegre: Penso; 2016.
12. Triviños ANS. Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação. São Paulo: Atlas; 1987.
13. Bardin L. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70; 1977.
14. Trautmann João Vinicius. História do judô. Trabalho de Conclusão de Curso. Curitiba: Universidade Federal do Paraná; 2006.
15. Calleja CC. Contribuição para estudo e interpretação das regras de judô. Rev. paul. educ. fís. 1988;2(2):33-6.
16. Nunes Alexandre Velly, Rubio Kátia. As origens do judô brasileiro: a árvore genealógica dos medalhistas olímpicos. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte. 2012;26(4):667-78.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES MOTIVACIONAIS INFLUENCIADORES EM ATLETAS JUVENIS DE JUDÔ  
Guilherme Ferreira Pinto, Vinicius Machado de Oliveira, Luiz Augusto da Silva, Marcos Roberto Brasil

17. Olivier Jean Claude. Das brigas aos jogos com regras: Enfrentando a indisciplina na escola: Porto Alegre: Artmed; 2000.
18. Costa Elis Regina da. Compreendendo Relações entre Estratégias de Aprendizagem e a Ansiedade de Alunos do Ensino Fundamental de Campinas. *Psicologia: Reflexão e Crítica*. 2004;1(17):15-24.
19. Freire T, Soares I. O impacto psico-social do envolvimento em atividades de lazer no processo de desenvolvimento adolescente. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 2000;1: 23-40.
20. Weinberg RS, Gould D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. Porto Alegre: Artmed; 2001.
21. Barreto JA. Psicologia do esporte para o atleta de alto rendimento. Rio de Janeiro: Shape; 2003.
22. Samulski Dietmar Martin. Psicologia do esporte. Barueri: Manole; 2002.
23. Rúbio Katia. Dimensão e abrangência da psicologia do esporte. Barueri: Manole; 2003.
24. Interdonato Giovana Carla et al. Fatores motivacionais de atletas para a prática esportiva. *Motriz*. 2008;14(1): 63-66.
25. Pizani Juliana et al. (Des) motivação na educação física escolar: uma análise a partir da teoria da autodeterminação. *Revista Brasileira de Ciência do Esporte*. 2016;38(3):259-266.
26. Paludo Ana Carolina. Esporte e ansiedade pré-competitiva: uma análise dos parâmetros psicofisiológicos e sua relação com o desempenho esportivo em atletas profissionais de futsal [tese]. São Paulo: Escola de Educação Física e Esporte; 2016. doi:10.11606/T.39.2016.tde-25112016-153047.
27. Hackfort D, Schwenkmezger P, Anxiety. In: Singer RN, Murphey L, Tennant K. eds. *Handbook of research on sport psychology*. New York, MacMillan; 1993.
28. Ferrando MG, Otero FL, Barata NP. Cultura deportiva y socialización. In: Ferrando MG, Barata NP, Otero FL. (Eds.). *Sociología del Deporte* (pp.). Madrid: Alianza; 1998.
29. Martens R. *Coaches Guide to Sport Psychology*. Champaign: Human Kinetics; 1987.
30. Villamón M, Brousse M. El judo como contenido de la educación física escolar. In Castarlenas JL, Molina JP. (Eds.). *El judô en la educación física escolar: unidades didácticas*. Barcelona: Editorial Hispano Europea; 2002.
31. Gomes F. Psicologia dos Esportes de Combate e Artes Marciais; in: RUBIO K. *Psicologia do Esporte: Teoria e Prática*. São Paulo, SP: Ed. Casa do Psicólogo; 2003.
32. De Rose Junior D, Vasconcellos EG. Ansiedade-traço competitiva e atletismo: um estudo com atletas infanto-juvenis. *Revista Paulista de Educação Física*. 1997. jul./dez;11(2):148-54.
33. Trusz RA, Dell'aglio DD. A prática do judô e o desenvolvimento moral de crianças. *Rev. bras. psicol. Esporte*. 2010;3(2):117-135.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

FATORES MOTIVACIONAIS INFLUENCIADORES EM ATLETAS JUVENIS DE JUDÔ  
Guilherme Ferreira Pinto, Vinicius Machado de Oliveira, Luiz Augusto da Silva, Marcos Roberto Brasil

### ANEXO I

#### Entrevista

**Há quanto tempo a professora é formada em psicologia?**

**Quanto tempo faz em que se especializou em psicologia do esporte?**

**Relato pessoal... (diferenças da psicologia clínica com a psicologia esportiva)**

**Há quanto tempo trabalha com atletas, e quais modalidades já trabalhou?**

**Quais as maiores dificuldades que a psicóloga observa nos atletas em pré-temporada?**

**Durante a competição qual o nível da ansiedade desses atletas? Elas se mantem, ou aumenta?**

**Quais os principais problemas, que costuma presenciar nos atletas, fatores psicológicos, durante as competições?**

**Você percebe que o nível de ansiedade diminui conforme a rotina? Ou isso é trabalhado durante os treinos?**

**Quais os tipos de problemas, e o que predomina no desempenho do atleta em relação a ansiedade?**

**Como é o trabalho com um atleta após de uma derrota?**

**Como os Pais se comportam em uma pré competição?**

**Os Pais podem influenciar os atletas?**

**Como a Professora percebe o nível de ansiedade do atleta, quando a competição é fora do estado, da cidade ou até do País e quando a competição é na sua cidade natal, há uma diferença?**

**Então a professora acredita quem tem familiares, amigos apoiando, torcendo não acarreta em uma influência muito grande a eles?**

**O estresse também é muito presente nas competições, a professora utiliza algum método para identificar aquele atleta que pode estar passando por uma situação de estresse?**