

Arthur Rabello de Freitas Martins

**ANÁLISE DA ANSIEDADE-TRAÇO COMPETITIVA EM JOVENS ATLETAS DE JUDÔ,  
ANTES, DURANTE E DEPOIS DE UMA COMPETIÇÃO: estudo piloto**

Belo Horizonte

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional

UFMG 2022

Arthur Rabello de Freitas Martins

**ANÁLISE DA ANSIEDADE-TRAÇO COMPETITIVA EM JOVENS ATLETAS DE JUDÔ,  
ANTES, DURANTE E DEPOIS DE UMA COMPETIÇÃO: estudo piloto**

Trabalho de conclusão de Curso de Graduação em Educação Física da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial à obtenção do título de licenciado em Educação Física.

Área: Treinamento

Orientador: Prof. Dr. Márcio Mario Vieira

Belo Horizonte  
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional  
UFMG 2022

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	3
HIPÓTESE .....	5
JUSTIFICATIVA .....	5
OBJETIVO .....	5
MATERIAIS E MÉTODOS.....	6
RESULTADOS .....	8
DISCUSSÃO.....	9
CONCLUSÃO.....	10
REFERÊNCIAS .....	11

## INTRODUÇÃO

O Judô, arte marcial japonesa que foi criada em 1882 por Jigoro Kano, tinha como princípio a utilização da máxima eficiência na utilização das técnicas de ataque e defesa. Seu criador pretendia utilizar desse princípio na saúde e qualidade de vida das pessoas (KANO, 2009). O objetivo do Judô era ser um grande caminho educacional para todo o mundo de modo a torná-lo mais pacífico e harmônico. O Judô tinha forte apoio oficial e acabou sendo inserido na grade de Educação Física como matéria obrigatória nas escolas públicas do Japão (BULL, 2009).

Em sua obra, Kano (2009) também resume sua criação como uma disciplina física e mental, sendo que suas lições podem ser aplicadas na vida cotidiana. Utilizando do princípio da máxima eficiência da mente e do corpo, qualquer objetivo é mais facilmente alcançado, resultando em uma vida melhor e mais racional.

No prefácio à edição brasileira da obra de Kano (2009), Bull (2009) ressalta que jamais devemos esquecer o aspecto filosófico do Judô, pois há uma tendência em “esportivizá-lo” e esquecer suas raízes. Porém, atualmente, o ambiente competitivo do Judô é disputado e respeitado no meio esportivo. Isso possibilita a expansão da divulgação e prática da modalidade pelo mundo. Esse fato gera uma profissionalização da modalidade, e as confederações buscam melhorar cada vez mais o desempenho de seus judocas, através de melhores condições de treinos, profissionais da saúde que dão suporte aos atletas visando uma melhora na alimentação, na saúde física e mental.

Dar apoio psicológico aos atletas é tão crucial quanto fornecer uma dieta balanceada e exercícios regulares. Da mesma forma que treinos físicos, técnicos e táticos, o fator psicológico pode influenciar no desempenho do atleta (FABIANI, 2009). Pensando em aplicar o princípio da máxima eficiência da mente e do corpo com o objetivo de adquirir melhor desempenho competitivo, é necessário alinhar o estresse e a ansiedade com os treinos e competições de judô.

Atualmente, há pesquisas e estudos voltados a esses fatores que influenciam o desempenho do atleta, como a ansiedade e o estresse pré-competitivo. É perceptível que o treinamento não deve ser focado apenas nos aspectos técnicos/tático e físicos, mas também no psicológico, no que lhe diz respeito, possui estreita relação com o rendimento esportivo (FABIANI, 2009).

De uma forma geral, o estresse é o produto da interação do homem com o seu meio ambiente físico e sociocultural (SAMULSKI, 2009). De acordo com Nitsch (1981), o

estresse é consequência das condições internas e externas e de suas proporções. As condições externas indicam as chances de uma determinada realidade provocar estresse e a frequência com que essa realidade se faz presente na vida do indivíduo.

Momentos antes da competição, o esportista se encontra em um estado de intensa carga psíquica (estresse psíquico), esse fenômeno é chamado de “estado pré-competitivo”. Sob o ponto de vista da psicologia, esse estado é caracterizado pela antecipação da competição e, conseqüentemente, pela antecipação das oportunidades, dos riscos e das conseqüências (SAMULSKI, 2009), tendo como conseqüência a manifestação da ansiedade, que é considerada uma emoção típica do fenômeno estresse (SPIELBERGER, 1989; HACKFORT & SCHWENKMEZGER, 1993). Spielberger (1989), diferencia duas formas de ansiedade: a ansiedade de estado e a de traço. Elas são definidas por Hackfort & Schwenkmezger (1993) da seguinte forma: ansiedade de estado (state anxiety) “pode ser descritas como sentimentos subjetivos percebidos como conscientemente inadequados, junto com tensão acompanhada com o aumento da ativação (arousal) no sistema nervoso autônomo, ou seja, uma condição emocional temporária do organismo humano que varia de intensidade e é instável no decorrer do tempo”. Portanto, ansiedade-estado, é o estado emocional, temporário do organismo do indivíduo, podendo variar a intensidade acaba sendo instável no decorrer do tempo, caracterizado por um sentimento de medo, apreensão e tensão (SAMULSKI, 2009).

Já a ansiedade de traço (trait anxiety) “é uma pré-disposição adquirida no comportamento, e independe do tempo que induz o indivíduo a perceber situações subjetivamente não muito perigosas como ameaças, ou seja, tendência para perceber um amplo espectro de situações como perigosas ou ameaçadoras” (HACKFORT & SCHWENKMEZGER, 1993).

Tomando como base os estudos de Spielberger (1972), foi desenvolvido a Teoria da Ansiedade-Traço Competitiva, que sugere a predisposição de perceber contextos competitivos como ameaçadores, indicando como um atleta iria reagir ao interpretar situações competitivas como ameaçadoras ao seu bem-estar físico, psicológico e social (Martens, 1977). A partir dessa teoria, pode-se entender que após a competição, pelo fato de não haver mais situações relacionadas ao meio competitivo do esporte que gera um estresse no atleta, como um campeonato ou uma luta com alguém desconhecido, é esperado que a ansiedade-traço competitiva diminua.

O presente estudo busca identificar as alterações na ansiedade-traço competitiva em atletas de Judô no campeonato mineiro por faixas, Dangai (nomenclatura oficial das competições que subdividem as categorias por faixas, além das demais divisões; e

adotada pela Federação Mineira de Judô). Analisando as diferenças entre os momentos pré, durante e pós competitivos. Os resultados encontrados no teste que identifica ansiedade-traço competitiva, SCAT (Sport Competition Anxiety Test) podem ser utilizados para contribuir na preparação dos atletas em competições futuras, buscando melhorar o rendimento dos mesmos. Além de abrir opções para diversos estudos relacionados ao material do presente estudo.

## **HIPÓTESE**

É esperado que o momento “pré” competitivo obtenha uma pontuação alta, durante a competição o nível de ansiedade-traço competitiva esteja minimamente igual ou maior ao anterior e após a competição o esse nível caia, apresentando o menor escore entre os três momentos analisados.

## **JUSTIFICATIVA**

Ao analisar e comparar os níveis de ansiedade-traço competitiva entre atletas da mesma agremiação, é possível direcionar treinos e táticas individualizadas, visando um maior rendimento nas competições de judô.

## **OBJETIVO**

Identificar as diferenças dos níveis de ansiedade-traço competitiva em atletas de judô em três etapas distintas do momento competitivo: antes, durante e pós um campeonato.

## MATERIAIS E MÉTODOS

### Amostras

O presente estudo teve como amostra 18 atletas de judô das classes Sub 13, 15, 18, 21 e Sênior, masculino e feminino, membros de um projeto social, situado na região metropolitana de Belo Horizonte e que atua como uma equipe de competição pela Federação Mineira de Judô (FMJ). Desses 18 atletas 4 são mulheres e 14 homens, com idade média de 14,72 anos, como pode ser observado na tabela a seguir.

	Idade média	desvio padrão
homens	15	3,31
mulheres	14	1,41
total	14,72	2,90

Inicialmente eram esperadas cerca de 50 inscrições do projeto social para esse campeonato, podendo haver mais voluntários para a pesquisa deste estudo. Porém, por motivos pessoais, apenas 29 atletas realizaram a inscrição e os 29 se voluntariaram para participar do estudo.

Ao todo foram feitas três coletas com os mesmos voluntários, uma logo antes da competição, uma durante (após a primeira luta) e uma após o evento, no primeiro treino da equipe depois do torneio (três dias após o encerramento do evento). Dos 29 atletas iniciais, 8 faltaram no primeiro treino pós Dangai, resultando em 21 amostras totais para serem analisadas previamente, porém desses 21 atletas, três não lutaram por falta de oponente, recebendo a medalha de ouro diretamente, o que não faria sentido analisá-los, uma vez que não houve combate para ter uma influência da ansiedade em seu resultado. Portanto 18 amostras foram analisadas no presente estudo.

### Instrumento

O instrumento de avaliação utilizado foi o *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT). Esse teste, que foi desenvolvido por Martens (1977) e traduzido e adaptado por De Rose Junior

e Rosamilha citado por De Rose Junior (1987), avalia os níveis de ansiedade-traço competitiva. É um questionário com 15 itens indicadores de ansiedade-traço competitiva, e são avaliados em uma esca Likert de 3 pontos, no qual A=difícilmente, B=as vezes, C=sempre. O atleta deve apontar seu grau de concordância com cada frase, sendo que 5 questões específicas desse questionário são anuladas, totalizando uma variância de pontuação entre 10 e 30.

As pontuações são divididas em três, de acordo com os escores: abaixo de 17, a ansiedade é considerada baixa, do 17 ao 24 é considerada um nível médio de ansiedade e do 25 ao 30 significa que o atleta possui um alto nível de ansiedade-traço competitiva.

Martens e col. (1990) apresentam validação do SCAT com a inclusão de evidências de consistência interna (KR-20 validando valores de 0,95 a 0,97), e alta fidedignidade teste-reteste (0,77). Além de uma lista com mais de 80 estudos publicados que utilizam o SCAT como instrumento de medida de ansiedade-traço competitiva (GONÇALVES; BELO, 2011).

#### Procedimento experimental

A pesquisa foi realizada no campeonato mineiro por faixas, Dangai de 2022, no dia 10 de setembro, na cidade de Ipatinga, Minas Gerais.

O teste foi realizado em três etapas distintas do período competitivo: antes do início dos combates, logo após a primeira luta e no primeiro treino da equipe após o Dangai.

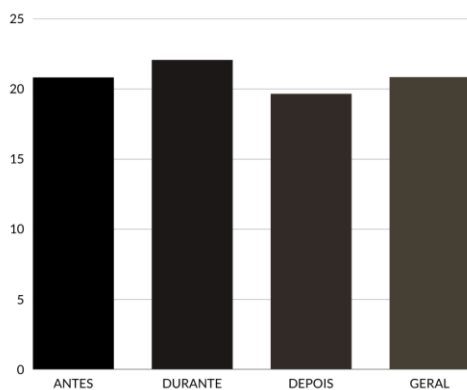
A aplicação do SCAT em cada amostra do presente estudo foi preenchida de forma voluntária, e individual, tendo autorização formal de pais e treinadores. O aplicador do teste só iria interferir em caso de dúvida sobre alguma das afirmativas presentes no SCAT.



## RESULTADOS

O presente estudo estabeleceu a média entre os escores registrados no SCAT dos atletas antes (20,8), durante (22,05) e depois (19,63) do campeonato. Também foi feita a média entre os três valores mencionados anteriormente para estabelecer o resultado geral de ansiedade-traço competitiva dos atletas. O quadro 1 e o gráfico 1 a seguir explicitam os resultados da coleta.

Antes	Durante	Depois	Geral
20,8	22,05	19,63	20,826



## DISCUSSÃO

Este estudo objetivou identificar as diferenças entre os níveis de ansiedade traço-competitiva de atletas de judô em três momentos distintos da competição: antes de iniciar os combates, logo após a primeira luta e após o encerramento do torneio, mais especificamente no primeiro treino depois do campeonato.

Tomando como base a ideia de que a ansiedade de traço sugere uma predisposição do indivíduo em perceber um espectro de situações como perigosas ou ameaçadoras (HACKFORT & SCHWENKMEZGER, 1993), podemos considerar uma competição de judô como uma dessas situações “perigosas ou ameaçadoras”. Tendo em vista que é uma modalidade de combate/luta, um cenário competitivo de judô se enquadra na ideia de que as dimensões da ansiedade traço relacionada ao esporte são influenciadas por uma série de possibilidades, como: ansiedade de lesão física, de fracasso, de competição e do desconhecido (HACKFORT & SCHWENKMEZGER, 1993).

Portanto, foi proposto uma hipótese para o presente estudo, que o nível de ansiedade- traço competitiva seria alto no momento pré competição, podendo aumentar ainda mais durante a competição e reduzindo bastante no momento pós competitivo. Com os resultados obtidos através das análises dos dados, é possível afirmar que a hipótese previamente estabelecida foi parcialmente comprovada, pois os valores médios da ansiedade traço-competitiva após o torneio foi de fato menor do que os valores coletados anteriormente. Além disso, o nível de ansiedade traço-competitiva durante a competição foi o maior de todos; e antes de se iniciar a competição o nível médio de ansiedade- traço competitiva ficou com uma pontuação intermediária. Porém essa diferença não se demonstra significativa.

Esses valores sugerem mais estudos relacionados à ansiedade e estresse em atletas de Judô, podendo utilizar outros métodos de análise ou realizar pesquisas similares para a detecção de ansiedade de estado antes, durante e depois da competição. Também há a possibilidade de fazer comparativos em relação à ansiedade- traço competitiva em diferentes grupos de atletas, podendo variar a modalidade, ambiente de treino, níveis de importância da competição.

A justificativa de obter melhores rendimentos para o atleta através de táticas e treinamentos individualizados baseados nos resultados do SCAT se mantém, tendo em

vista que individualmente, tiveram atletas com níveis bem acima ou abaixo da média padrão estabelecida pelo teste.

## **CONCLUSÃO**

Os resultados do presente estudo apontam para uma pequena redução da ansiedade-traço competitiva entre a coleta anterior à competição com a posterior. Isso pode ter ocorrido, pois a ansiedade-traço é uma característica estável da personalidade do indivíduo (PATSIKOURAS et al., 2017). Verificou-se também que durante o torneio, a ansiedade média dos atletas se elevaram um pouco. Esses resultados também podem estar associados com o ambiente de competição e treinamento, tendo em vista que os atletas comparados são todos da mesma agremiação e possuem rotina e padrão de vida semelhante.

Portanto, é possível concluir a necessidade de mais estudos buscando a avaliação psicológica de atletas antes, durante e depois de uma competição. Dessa forma, resultados mais concretos podem ser definidos, melhorando o nível competitivo da modalidade estudada.

## REFERÊNCIAS

BULL, Wagner. Prefácio à edição brasileira. *In*: KANO, Jigoro. **Judo kodokan**. 1. ed. Barueri, SP: Cultrix, 2009. p. 11-13. ISBN 8531610230.

FABIANI, Marli T. Psicologia do esporte: a ansiedade e o estresse pré-competitivo. **Psicologia.pt - O portal dos psicólogos**, [s. l.], 4 jul. 2009. Disponível em: [https://www.psicologia.pt/artigos/ver\\_artigo.php?psicologia-do-esporte-a-ansiedade-e-o-estresse-pre-competitivo&codigo=A0483&area=d14](https://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo.php?psicologia-do-esporte-a-ansiedade-e-o-estresse-pre-competitivo&codigo=A0483&area=d14). Acesso em: 16 nov. 2022. ISSN 1646-6977.

GONÇALVES, Marina P.; BELO, Raquel P. Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. **Psico-USF**, [S. l.], v. 12, n. 2, p. 301-307, 7 out. 2011. DOI <https://doi.org/10.1590/S1413-82712007000200018>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusf/a/jBcGBsWpCcnRSHsXGVDwzPP/?lang=pt>. Acesso em: 10 nov. 2022.

KANO, Jigoro. **Judo kodokan**. 1. ed. [S. l.]: Cultrix, 2009. 272 p. ISBN 8531610230.

NITSCH , Jürgen R. **Stress**: theorien, untersuchungen, massnahmen. Bern, Schweiz; Stuttgart, Deutschland; Wien, Österreich: Hans Huber, 1981. 685 p. ISBN 9783456806990.

PATSIAOURAS, Asterios *et al.* The relationship of personality and trait anxiety between male and female volleyball players. **Annals of applied sport science**, [S. l.], p. 39-47, 17 ago. 2017. DOI 10.29252/acadpub.aassjournal.5.3.39. Disponível em: <http://aassjournal.com/article-1-522-en.html>. Acesso em: 7 nov. 2022.

SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do esporte**: conceitos e novas perspectivas. 2. ed. rev. e aum. Barueri, SP: Manole Ltda, 2009. 512 p. ISBN 9788520426586.

SPIELBERGER , Charles D. **Anxiety**: current trends in theory and research. 1. ed. New York: Academic Press, 1972. ISBN 978-0-12-657401-2.

SPIELBERGER, Charles D. Stress and anxiety in sports. *In*: HACKFORT, Dieter; SPIELBERGER, Charles D. **Anxiety in sports**: an international perspective. 1. ed. New York: Taylor & Francis, 1989. p. 3-17. ISBN 9781560321439.