

CARLOS ALBERTO DA ROCHA

**HUMOR E ESTRESSE DE JUDOCAS EM TREINAMENTO E
COMPETIÇÃO**

Dissertação de Mestrado

FLORIANÓPOLIS – SC

2010

**UNIVERSIDADE DO ESTADO DE SANTA CATARINA - UDESC
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE E DO ESPORTE - CEFID
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DO MOVIMENTO
HUMANO**

CARLOS ALBERTO DA ROCHA

**HUMOR E ESTRESSE DE JUDOCAS EM TREINAMENTO E
COMPETIÇÃO**

Dissertação de Mestrado apresentada como requisito final para obtenção do título de Mestre em Ciências do Movimento Humano, na linha de pesquisa de Atividade Física e Saúde do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da Universidade do Estado de Santa Catarina.

Orientador: Dr. Alexandro Andrade

FLORIANÓPOLIS – SC

2010

CARLOS ALBERTO DA ROCHA

**HUMOR E ESTRESSE DE JUDOCAS EM TREINAMENTO E
COMPETIÇÃO**

Dissertação de Mestrado apresentada como requisito final para obtenção do título de Mestre em Ciências do Movimento Humano, na linha de pesquisa de Atividade Física e Saúde do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da Universidade do Estado de Santa Catarina.

BANCA EXAMINADORA:

Orientador: _____
Prof. Dr. Alexandro Andrade
Universidade do Estado de Santa Catarina – CEFID / UDESC

Membro: _____
Prof. Dr. Tales de Carvalho
Universidade do Estado de Santa Catarina – CEFID / UDESC

Membro: _____
Prof. Dr. Magnus Benetti
Universidade do Estado de Santa Catarina – CEFID / UDESC

Membro: _____
Prof. Dr. Helio Roesler
Universidade do Estado de Santa Catarina – CEFID / UDESC

Membro: _____
Prof. Dr. Narbal Silva
Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC

Florianópolis, 31 de março de 2010.

Dedico este trabalho
às pessoas especiais em minha vida:
A minha esposa Suzana Rocha, minhas filhas, Juliana, Fernanda,
e Mariana.

AGRADECIMENTOS

Agradecer demonstra gratidão, e gratidão sempre trás recordações, momento de lembrar pessoas que contribuíram de fora intensa ou singela, para que fosse possível concluir esse trabalho.

Gostaria de falar de todos, mas afirmarei as pessoas que auxiliaram diretamente, porem, os agradecimentos se estendem a todos que de uma forma ou de outra contribuíram para que eu pudesse concluir esse estudo.

Com o coração puro e sincero venho agradecer ao meu Deus todo poderoso que habita através do seu espírito, meu coração; quero verdadeiramente agradecer a fidelidade com que vem me auxiliando nessa batalha diária com o inimigo invisível mas real, gratidão, amizade, respeito, são apenas palavras quisera todos tivessem o Espírito Santo habitando em vossos corações.

Aos membros da banca Prof. Dr. Alexandre Andrade, Prof. Dr. Tales de Carvalho, Prof. Dr. Magnus Benetti, Prof. Dr. Hélio Roesler, Prof. Dr. Narbal Silva.

Aos amigos verdadeiros e sinceros do LAPE, Whyllerton Mayron da Cruz, Ricardo Brandt, Luciana Segato, Maick da Silveira, Thiago Matias, Carla Maria de Liz, Diego Itibere.

Quero salientar a paciência e amizade que tiveram comigo, respeitando principalmente as minhas deficiências, em dialogar com a literatura; mas todas essas barreiras foram transpassadas e certamente resta o companheirismo e uma excelente amizade com todos os irmãos do LAPE.

Restando por ultimo e com muito carinho e amizade que já vêm de longa data, toda sorte que uma pessoa poderia ter, pelos ensinamentos e espírito de companheirismo, aprendi que só, não se consegue ir muito longe, mas com ajuda se fortifica e as coisas fluem, Alexandre aprendi muito, mas fica na memória saber que você é um amigo fiel e companheiro, tenho muito orgulho de ser seu orientando.

*Deus nos fez perfeitos e não escolhe os capacitados, capacita os escolhidos;
fazer ou não fazer algo, só depende de nossa vontade e perseverança.*

Albert Einstein

RESUMO

HUMOR E ESTRESSE DE JUDOCAS EM TREINAMENTO E COMPETIÇÃO. (Dissertação de mestrado). Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano. Centro de Ciências da Saúde e dos Esportes/CEFID - Universidade do Estado de Santa Catarina. Florianópolis, 2010.

O estudo teve por objetivo investigar o estado de humor e estresse de judocas em treinamento e competição, a partir de uma pesquisa descritiva de campo, do tipo correlacional transversal. Participaram do estudo, 61 atletas selecionados de maneira não-probabilística intencional que responderam os Questionários: “1) Questionário de Caracterização do Atleta, adaptado de Andrade (2001); 2) Escala Brasileira de Humor (ROLFHS, 2006); 3) Escala de Estresse Percebido (COHEN e WILLIAMSON, 1988); 4) Lista de Sintomas de Estresse Pré-Competitivo –LSSPCI (DE ROSE JR, 1998). Os atletas foram avaliados em três momentos: 30 dias antes da competição, 4 dias período pré-competitivo e no dia da competição, realizada na cidade de Chapecó. Os dados foram analisados através de estatística descritiva e inferencial (Correlação de Pearson e Spearman, Teste t e U de Mann-Whitney). Os resultados indicaram que são atletas jovens, de alto nível de rendimento esportivo, com idade média de 21 anos (± 4.62), sendo 33 (54.%) homens e 28 (55,9%) mulheres. Os judocas tem auto avaliação positiva da saúde, boa qualidade de repouso, sono e descanso. A maioria dos atletas precisam perder peso para competir. De forma geral, os judocas apresentaram estresse percebido leve a moderado, ficando com sintomas de estresse reduzido entre o período de treinamento e de pré-competição, destes diferentes períodos para o dia da competição não houve variação. Ao comparar homens e mulheres, verificou-se que as mulheres foram mais acometidas pelos sintomas de estresse do que os homens nos três períodos investigados $p < 0.05$. Os judocas na média geral, apresentaram níveis alterados de depressão, raiva. Conclui-se que o estresse percebido e sintomas de estresse dos judocas não estavam adequados para a competição, ficando o perfil de humor dos judocas com suas variáveis negativas acima do escore 50, contrariando a teoria do perfil iceberg. Para melhor compreender os estados de humor e estresse dos judocas é necessário conhecer detalhadamente o atleta e todo o contexto que o cercam.

PALAVRAS-CHAVE: Estados de Humor. Estresse. Treinamento. Competição. Judô.

ABSTRACT

MOOD AND STRESS OF JUDOKAS DURING TRAINING AND COMPETITION.
(MASTER THESIS) Master's Degree Program in Human Movement Science. Center of Health and Sports Science / CEFID – University of Santa Catarina. Florianopolis, 2010.

The study aimed to investigate the mood and the stress level of judokas during training and competition periods through a descriptive field research conducted as a transverse correlational study. 61 athletes were selected according to a non-probabilistic and intentional manner, by answering the following Questionnaires: "1) Questionnaire for Athlete Characterizing, adapted from Andrade (2001); 2) Brazilian Scale of Mood (ROLFHS, 2006); 3) Perceived Stress Scale (COHEN & WILLIAMSON, 1988); 4) List of Symptoms of Pre-competitive Stress - LSSPCI (DE ROSE JR, 1998). The athletes were evaluated in three different circumstances: 30 days before the competition, 4 days during the pre-competitive period and in the competition itself. All data were collected in Chapeco city and analyzed by descriptive and inferential statistics (Pearson and Spearman Correlation, t test and U test from Mann-Whitney). The results showed that they are young, they showed a high level of sport performance, their average age is 21 years old (± 4.62), and 33 are men (54.1%) and 28 are women (45.9%). The judokas showed a positive health evaluation and a good rest, sleep and break quality. Most of the athletes need to lose some weight to be able to compete. In sum, the judokas showed a perceived stress varying from low to moderate, and their reduced stress symptoms only got revealed between the training and the pre-training period. During the different periods and the competition itself there was no variation. When comparing men and women, it was seen that women showed more symptoms of stress than men during the three analyzed periods ($p < 0,05$). According to the general average, the judokas showed altered levels of depression and anger. It is concluded that the perceived stress and its symptoms were not in accordance with the competition. Their mood profile, as well as their negative variables were over 50, what was against the Iceberg Profile Theory. In order to understand better the mood and the stress conditions of judokas, it is necessary to know the athlete in detail as well as the context around him.

KEY WORDS: Mood. Stress. Training. Competition. Judô.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Média geral e desvio padrão da idade, peso, estatura e tempo de prática do judô da amostra geral, homens e mulheres.	68
Tabela 2 – Caracterização dos judocas da amostra geral, homens e mulheres quanto à titularidade, equipe, graduação e patrocínio.	69
Tabela 3 – Caracterização dos judocas da amostra geral, homens e mulheres quanto à satisfação com peso corporal, perda de peso, auto avaliação da saúde, e sono e repouso.	70
Tabela 4 – Média geral dos estados de humor dos judocas em treinamento, pré-competição e competição.	71
Tabela 5 – Média geral dos estados de humor dos judocas em treinamento 30 dias antes e 04 dias antes da competição e no dia da competição (n=61).	72
Tabela 6 – Média geral dos estados de humor dos judocas do sexo masculino em treinamento 30 dias antes, 04 dias antes da competição e no dia da competição (n=33).	73
Tabela 7 – Média geral dos estados de humor dos atletas do sexo feminino em treinamento 30 dias antes e 04 dias antes da competição e no dia da competição (n=28).	74
Tabela 8 – Média geral dos estados de humor dos atletas homens (n=33) e mulheres (n=28) 30 dias antes da competição.	75
Tabela 9 – Média geral dos estados de humor dos atletas homens (n=33) e mulheres (n=28) 4 dias antes da competição.	76
Tabela 10 – Média geral dos estados de humor dos judocas homens (n=33) e mulheres (n=28) no dia da competição.	77
Tabela 11 – Estresse percebido de homens e mulheres em treinamento e competição.	78
Tabela 12 – Sintomas de estresse da amostra geral, homens e mulheres.	79
Tabela 13 – Comparação do Humor, Estresse Percebido e Sintomas de Estresse dos Judocas no Período de Treinamento (30 dias antes da Competição) dos Jogos Abertos de Santa Catarina, Chapecó. 2009.	80

Tabela 14 - Comparação o humor, estresse percebido e sintomas de estresse dos judocas no período de pré-competição (4 dias antes da competição) nos Jogos Abertos de Santa Catarina, Chapecó. 2009.	82
Tabela 15. Comparação do Humor, Estresse Percebido e Sintomas de Estresse dos Judocas no dia da Competição nos Jogos Abertos de Santa Catarina, Chapecó. 2009.	83
Tabela 16 - Correlação entre os estados de humor, estresse percebido e sintomas de estresse 30 dias antes da competição. Resultado dos homens na diagonal inferior e das mulheres na diagonal superior.	84
Tabela 17 - Correlação entre os estados de humor e sintomas de estresse pré-competitivo resultado dos homens na diagonal inferior e das mulheres na diagonal superior.	85
Tabela 18 - Correlação entre os estados de humor, estresse percebido e sintomas de estresse no dia da competição resultado dos homens na diagonal inferior e das mulheres na diagonal superior.	85

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 01 – Média geral dos estados de humor dos judocas em treinamento pré-competição e competição (n=61).	71
Gráfico 02 – Média geral dos estados de humor das judocas em treinamento, pré-competição e no dia da competição.	72
Gráfico 03 – Média geral dos estados de humor dos atletas do sexo masculino em treinamento e pré-competição e no dia da competição.	73
Gráfico 04 – Média geral dos estados de humor dos atletas do sexo feminino em treinamento, pré-competição e no dia da competição (n=28).	74
Gráfico 05 – Média geral dos estados de humor dos judocas homens (n=33) e mulheres (n=28) 04 dias antes da competição.	75
Gráfico 06 – Média geral dos estados de humor dos judocas homens (n=33) e mulheres (n=28) 04 dias antes da competição.	76
Gráfico 07 – Média geral dos estados de humor dos judocas homens (n=33) e mulheres (n=28) no dia da competição.	77
Gráfico 08 - Média geral dos níveis de estresse percebido pelos judocas em treinamento e competição.	78

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	16
1.1	CONTEXTUALIZAÇÃO DO PROBLEMA	16
1.2	OBJETIVOS	19
1.2.1	Objetivo Geral.....	19
1.2.2	Objetivos Específicos.....	19
1.3	JUSTIFICATIVA	20
1.4	PRESSUPOSTO TEÓRICO.....	22
1.5	DELIMITAÇÃO DO ESTUDO	22
1.6	DEFINIÇÃO DE TERMOS.....	23
2	REVISÃO DA LITERATURA	26
2.1	CARACTERÍSTICAS DO JUDÔ DE ALTO RENDIMENTO.....	26
2.2	PSICOLOGIA DO ESPORTE APLICADA AO ALTO RENDIMENTO.....	30
2.2.1	Variáveis Psicológicas que Interferem no Rendimento Esportivo	31
2.2.2	Estresse Psicológico e Desempenho Esportivo	35
2.2.3	Fontes e Estratégias de Controle de Estresse no Esporte.....	37
2.2.4	Estados de Humor e Alto Rendimento Esportivo	40
2.2.5	Indicadores Psicológicos no Exercício de Alto Rendimento	43
2.3	ASPECTOS PSICOLÓGICOS APLICADO A LUTAS	48
2.4	ESTRESSE E HUMOR EM ATLETAS DE JUDÔ	50
2.4.1	Estudos Atuais Aplicados ao Judô	52
3	MÉTODO	60
3.1	CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA.....	60

3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA.....	60
3.3 INSTRUMENTO DE PESQUISA.....	61
3.3.1 Questionário de Caracterização do Atleta.....	61
3.3.2 Escala Brasileira de Humor - BRUMS.....	62
3.3.3 Escala de Estresse Percebido (PSS-14).....	63
3.3.4 Lista de Sintomas de Estresse Pré-Competitivo (LSSPCI).....	64
3.4 PROCEDIMENTOS DAS COLETAS DE DADOS.....	65
3.5 ANÁLISE E TRATAMENTO DOS DADOS.....	67
4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	68
4.1 CARACTERIZAÇÃO DOS JUDOCAS	68
4.2 ESTADOS DE HUMOR DOS JUDOCAS.....	70
4.3 ESTRESSE PERCEBIDO DOS JUDOCAS.....	78
4.4 LISTA DE SINTOMAS DE ESTRESSE	79
4.5 ESTADOS DE HUMOR, ESTRESSE PERCEBIDO E SINTOMAS DE ESTRESSE E FUNÇÃO DA IDADE, PESO E EXPERIÊNCIA DOS JUDOCAS.....	80
4.6 RELAÇÃO ENTRE HUMOR E ESTRESSE.....	84
5 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	86
5.1 CARACTERIZAÇÃO DOS JUDOCAS	86
5.2 ESTADOS DE HUMOR DOS JUDOCAS.....	89
5.3 ESTRESSE PERCEBIDO PELOS JUDOCAS.....	94
5.4 SINTOMAS DE ESTRESSE	96

5.5 VARIÁVEIS DE HUMOR, ESTRESSE PERCEBIDO E SINTOMAS DE ESTRESSE E FUNÇÃO DA IDADE, PESO E EXPERIÊNCIA DOS JUDOCAS	97
5.6 RELAÇÃO ENTRE HUMOR E ESTRESSE	102
6 CONCLUSÕES.....	106
7 REFERÊNCIAS	108
ANEXOS.....	122

1 INTRODUÇÃO

1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO DO PROBLEMA

Atualmente o judô é um dos esportes de lutas com maior prestígio no Brasil. Com características únicas e por exigir de seus praticantes domínios, tanto de ordem física como psicológica, é entendido como um esporte de grande complexidade. Visto como cultura do movimento humano, todas as partes do corpo entram em ação, desenvolvendo harmoniosamente as competências físicas, adquirindo equilíbrio, força e flexibilidade e exigindo do praticante um excelente controle e preparo mental além de um domínio cognitivo das atividades (FRANCHINI 1999).

Ao estudar esta modalidade esportiva pelo âmbito educacional, observa-se que desde a sua origem uma das preocupações do seu idealizador - Gigoro Kano - foi abordar esta luta a partir da premissa que buscasse o desenvolvimento integral do indivíduo. Filosoficamente seus princípios e sua disciplina complementam o trabalho desenvolvendo não apenas os aspectos físicos, mais também outras capacidades além do intelecto, permitindo um desenvolvimento global do indivíduo (SHINOHARA, 2000).

No Brasil, são milhares de praticantes desta modalidade esportiva, tendo como principal meio de atração a sua importância na formação da personalidade e do caráter,

desenvolvendo no praticante, competências físicas, técnicas e morais que poderão ajudá-lo em sua trajetória esportiva (FRANCHINI, 1999). Para estar inserido no contexto da competição de alto nível o atleta precisa ser um competidor efetivo e regular, e isto pressupõe superar os mais elevados níveis de exigência física, técnica, tática e psicológica, destacando-se dentre aqueles que praticam uma determinada modalidade (DE ROSE JR et al., 1999).

Os estudos científicos, no processo de formação esportiva e do desenvolvimento da *performance*, estão sendo aprimorados nas últimas décadas, objetivando dentre outros o interesse na superação de atletas, forjando a cada competição novos ídolos, superando limites humanos na maestria esportiva (RUBUSTINI, 2005).

Dentre muitos fatores relacionados à quebra de recordes, a psicologia do esporte e do exercício é alvo de discussões e debates, dando ênfase à preocupação com o desempenho dos atletas nos treinamentos e nas competições (WEIBERG e GOULD, 2001; DE ROSE JÚNIOR, 2002; WERNECK, COELHO e RIBEIRO, 2002; TUBINO e MOREIRA, 2003); levando em consideração os fatores emocionais que podem causar interferência sobre o desempenho esportivo decorrente a psicologia do esporte poderá ser uma ferramenta importante juntamente com realização de exercício específicos e atividade física podendo melhorar o rendimento dos esportistas (RIMMELE et al., 2007).

Diversos estudos reconhecem os efeitos de variáveis psicológicas sobre a *performance* esportiva, sobretudo, no ambiente competitivo (DE ROSE JÚNIOR, 2002; WERNECK, COELHO e RIBEIRO, 2002; ALLEN e DE JONG, 2006). O humor reflete os estados emocionais, corporais e comportamentais dos atletas, seus sentimentos, pensamentos e grau de entusiasmo na realização da tarefa (WEINBERG e GOULD,

2001, WIELENSKA, 2001; GOMES, 2007; BRANDT, 2008). Alterações nos estados de humor podem comprometer a *performance* esportiva à medida que não coloca o atleta em condições ótimas de desempenho, sendo, também, um indicativo de sobrecarga de treinamento (REBUSTINI et al., 2005; LANE et al., 2005; ROHLFS et al., 2005; VISSOCI et al., 2006; HAGTVET e HANIN, 2007).

Brandt (2008) avaliando atletas da seleção brasileira de vela observou que o controle das variáveis psicológicas associadas aos treinamentos é uma estratégia que outras modalidades esportivas devem seguir em seu planejamento, durante a temporada devido aos resultados positivos que advêm desta prática.

Nos esportes competitivos o estresse elevado desencadeia vários outros desequilíbrios que vão desde as variações fisiológicas e biomecânicas até as de ordem psicológicas que comprovadamente podem interferir no resultado esperado pelos atletas (BARA FILHO et al., 2002; DE ROSE JÚNIOR, DESCHAMPS e KORSAKAS, 2001). Vários estudos indicam um elevado grau de influência na capacidade de atenção, nos níveis de ansiedade-estado, na ativação e na motivação de atletas (DE ROSE JÚNIOR, DESCHAMPS e KORSAKAS, 2001; VICENZI, 2002; GIRARDELLO, 2004), o que pressupõe que tais fatores deixam os atletas vulneráveis a situações de perda de controle, depressão e distresse prejudicando seus desempenhos esperados (BARA FILHO et al., 2002).

Percebe-se então que as condições psicológicas para o controle emocional dos níveis de estresse e das alterações nos estados de humor podem interferir no desempenho competitivo de atletas proporcionando auto-conhecimento de seu estado emocional (DUARTE et al., 2004). Isto pode ser fator diferencial durante a competição,

caso o atleta possua subsídios e apoio psicológico favoráveis na hora de competir (DETÂNICO e SANTOS, 2005; RAPOZO, ROTUNNO et al., 2004).

Desta maneira, considerando a problemática apresentada, surge a necessidade de uma abordagem atual para um entendimento mais aprofundado dos aspectos que envolvem o humor e o estresse de judocas em competição. Assim propõe-se a seguinte questão a ser investigada: ***Quais são as alterações no estado de humor e no estresse de Judocas em treinamento, pré-competição e competição?***

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo Geral

Investigar os estados de humor e o estresse de judocas de alto rendimento em treinamento, pré-competição e competição.

1.2.2 Objetivos Específicos

- Descrever as Características sócio-demográficas, desportivas e o histórico de saúde dos atletas de judô de alto rendimento;
- Descrever e traçar o perfil de humor e de estresse dos judocas em treinamento, pré-competição e em competição;
- Relacionar as características gerais dos judocas com as alterações de humor e de estresse;

- Relacionar e comparar as variáveis de humor e de estresse dos judocas no treinamento, pré-competição e competição.

1.3 JUSTIFICATIVA

Este estudo se inicia por meio de uma problemática derivada de reflexões teóricas e práticas sobre o treinamento desportivo aplicado a modalidade de judô, e sobre o bem-estar dos atletas, bem como em relação à manutenção da saúde física, psicológica e social dos mesmos. Neste sentido, são necessários novos modos de abordar as investigações, sobretudo nos esportes de lutas.

Ao investigar as variáveis psicológicas de humor e de estresse avaliando atletas em diferentes contextos do esporte, os técnicos poderão antecipar situações indesejáveis que podem ser acometidos aos atletas de judô e de diferentes modalidades esportivas, apresentando um complexo processo do organismo inter-relacionando aspectos bioquímicos, físicos e psicológicos desencadeados pela maneira como os estímulos são apresentados (REINHOLD, 2004).

Os esportes na sua contemporaneidade suscitam a necessidade de estudos amplos da psicologia e as relações interdisciplinares que necessitam ser instrumentalizadas e aplicadas adequadamente. Tais necessidades se explicam pela abrangência e benefícios desses estudos podendo trazer contribuições para o atleta de alto rendimento.

Não basta a literatura afirmar a importância da preparação psicológica. Entende-se que tanto técnicos, treinadores, e os próprios atletas carecem de reconhecer a necessidade de inserção da psicologia do esporte dentro dos clubes e entidades

desportivas, fazendo com que isso comprove efetivamente sua necessidade e eficácia através de intervenções pertinentes.

O judô é uma modalidade de destaque dentro do cenário esportivo olímpico, rendendo ao Brasil um significativo número de medalhas. Tal fator exige maior responsabilidade dos atletas de nível de excelência na busca de um lugar ao pódio (GRECO e VIANA, 1997).

Segundo Medina (1986, p. 23,) “A preocupação com a melhora do rendimento esportivo extrapola as condições humanas e sobrecarregam os aspectos inerentes aos hábitos saudáveis dos atletas”. Por outro lado, atletas com boa saúde mental e estado emocional estáveis possuem baixos níveis de ansiedade, menor tensão, melhora do humor e integração com os companheiros e maior prazer em realizar o seu trabalho (VICENZI, 2002).

A opção em investigar o humor e estresse em judocas de alto rendimento deveu-se pela experiência prática e acadêmica no ensino, na pesquisa e na extensão do autor desta pesquisa que historicamente propõe modelos de intervenção há mais de 30 anos. Como treinador e judoca sempre visou contribuir de alguma maneira para a modalidade. Nesse sentido, acredita-se que os dados empíricos produzidos por esta dissertação permitirá alguns avanços no que se diz respeito às dúvidas existentes atualmente no âmbito diretamente relacionado aos atletas. Acredita-se, entretanto, por meio de experiência observacional que ainda existam professores e treinadores de judô com disciplina herdada das origens feudais nipônicas com ensinamentos autoritários deixando de lado a abordagem psicológica educacional, que poderia auxiliar o técnico e o aluno a compreender criticamente a realidade em que vive.

Percebe-se então que conhecer as variáveis psicológicas relacionados ao alto rendimento como os estados de humor e estresse de atletas em diferentes momentos competitivos e pré-competitivos podem ser fator diferencial durante a competição e preparação (BURITI, 1997; SAMULSKI, 2002; ROTUNNO et al., 2004).

Diante do exposto, reforça-se a necessidade de um aprofundamento nos estudos sobre o humor e estresse em judocas de alto rendimento. Espera-se também com esse estudo, fomentar o interesse para que outros pesquisadores realizem pesquisas com judocas, incentivando o conhecimento da psicologia do esporte aplicada ao judô, o que implicará em melhorias sob o ponto de vista da *performance* esportiva, bem como da qualidade de vida dos atletas (SAMULSKI, 2002; RUBUSTINI, 2005).

1.4 PRESSUPOSTO TEÓRICO

O pressuposto teórico que fundamenta o presente estudo é que o perfil de humor/estados de humor e o estresse dos judocas sofrem alterações nos diferentes períodos de treinamento e competição, sendo mais suscetíveis á elevações no momento da competição.

1.5 DELIMITAÇÃO DO ESTUDO

Este estudo delimita-se a investigar as alterações dos estados de humor e estresse de judocas de alto rendimento em diferentes momentos de treinamento e competição, a partir de uma pesquisa descritiva de campo do tipo correlacional. Durante o período de outubro a novembro, na cidade de Chapecó, 2009.

1.6 DEFINIÇÃO DE TERMOS

Estado de Humor: Estado emocional ou afetivo de duração variável e impertinente (WEINBERG e GOULD, 2001). O humor ou estado de humor é a reação do indivíduo aos acontecimentos da vida, ou sentimentos vivenciados com a relação com o mundo. É um padrão complexo de comportamentos, sentimentos, pensamentos e estados corporais (TERRY, 1995).

Raiva: Descreve sentimentos de hostilidade relacionados à antipatia em relação aos outros e a si mesmo, que varia de sentimentos de leve irritação a cólera associada a estímulos do sistema nervoso autônomo (SPIELBREGER, 1991). A alteração desta variável pode contribuir para um estado de humor menos positivo, sendo inversamente relacionada ao rendimento esportivo (SIMPSON e NEWBY, 1991; LANE e TERRY, 2000). No entanto, a raiva pode contribuir com o desempenho esportivo, tendo ligação com o nível de ativação do atleta, adiando a fadiga, sustentando a agilidade e contribuindo para que o atleta mantenha o foco (TENENBAUM e EKLUND, 2007).

Fadiga: Representa estados de esgotamento, apatia e baixo nível de energia, tendo como consequência a diminuição da capacidade funcional de manter ou continuar o rendimento esperado (JAKEMAN, 1998 apud ROLFHS, 2006). Os sintomas da fadiga crônica são percebidos através de alterações gradativas na atenção, concentração e memória, irritabilidade e alterações de sono, cansaço físico, repercutindo-se no processo de iniciação de problemas de ordem psicossomática, fisiológica e psíquica (LANE e TERRY, 2000).

Tensão: Refere-se à alta tensão músculo-esquelética, que pode não ser observada diretamente ou por meio de manifestações psicomotoras como agitação, inquietação (TERRY, 1995). Relacionada a um maior risco de lesão, quanto mais elevados os níveis de tensão e raiva, maior seria a severidade da lesão. Elevados níveis de tensão, no entanto, podem ser úteis para o rendimento esportivo, contribuindo na geração de mais energia (TENENBAUM e EKLUND, 2007).

Depressão: Representa um estado depressivo, onde a inadequação pessoal se faz presente, indicando humor deprimido e não depressão clínica. Representa sentimentos como auto-valorização negativa, isolamento emocional, tristeza, dificuldade em adaptação, depreciação ou auto-imagem negativa (WATSON e TELLEGEN, 1985; BECK e CLARK, 1988; WATSON, CLARK e TELLEGEN, 1988; GALAMBOS et al., 2005).

Confusão Mental: caracterizada por atordoamento, sentimentos de incerteza, instabilidade para controle de emoções e atenção, situando-se, possivelmente, como uma resposta/resultado à ansiedade e à depressão (BECK e CLARK, 1988). Está associada a uma diminuição da capacidade de tomada de decisão, clareza de pensamento e raciocínio (REBUSTINI et al., 2005).

Vigor: indica um aspecto humoral positivo, caracterizado pelo estado de energia física, sentimentos de excitação, disposição, animação e atividade (TERRY, 1995). Comporta-se de maneira inversa à fadiga, podendo ser indicativo de excesso de treinamento ou falta de descanso/repouso quando sua diminuição acompanha o aumento das outras variáveis (ROHLFS et al., 2004; ROHLFS, et al., 2008).

Estresse: percepção do indivíduo face ao desequilíbrio entre demandas físicas ou psicológicas e seus recursos para o enfrentamento durante uma atividade importante (ROHLFS et al., 2004). Provocam excitação emocional ao perturbarem a homeostase, iniciando o processo de adaptação, caracterizado, entre outras alterações, pelo aumento de secreção de adrenalina produzindo diversas manifestações sistêmicas, como distúrbios fisiológicos e psicológicos (LEHMANN et al., 1998).

2 REVISÃO DA LITERATURA

Este capítulo apresenta a revisão de literatura, constituindo-se como marco teórico sobre os estudos a cerca dos estados de humor e o estresse no esporte de rendimento, culminando numa análise do judô, buscando dar suporte para analisar e discutir os dados coletados, visando contribuir com a comunidade científica e as ciências do esporte. Os Tópicos abordados neste capítulo são: Características do judô de alto rendimento; Psicologia do Esporte Aplicada ao Alto Rendimento; Variáveis Psicológicas que Interferem no Rendimento Esportivo; Estresse Psicológico e Desempenho Esportivo; Fontes e Estratégias de Controle de Estresse no Esporte; Estados de Humor e Alto Rendimento Esportivo; Indicadores Psicológicos no Exercício de Alto Rendimento; Aspectos Psicológicos Aplicado a Lutas; Estresse e Humor em Atletas de Judô; Estudos Atuais Aplicados ao Judô.

2.1 Características do Judô de Alto Rendimento

Com o intuito de compreender as demandas do esporte de rendimento, assim como seu contexto, entende-se que ao tratar de fatores multidimensionais apresentadas nas modalidades esportivas, entende-se como sendo necessário recorrer

aos aspectos peculiares inerentes à sua prática como: a preparação, a disputa e também aos fatores diretamente relacionados e que interferem direta ou indiretamente na saúde e/ou na *performance* do atleta.

Traduzido como “Caminho Suave” o judô é uma prática esportiva de origem japonesa, sistematizada por Jigoro Kano, em 1882. A partir da junção de estilos e técnicas de lutas antigas, surge o que se conhece atualmente como modalidade esportiva, em que estão presente uma gama de variações de disputas, categorias de peso e competições em todo o mundo (TEGNER, 1969 apud CHEREGUINI & TONELLO, 2008). Além disso, o judô pode ser caracterizado como sendo um esporte amplamente difundido e praticado por milhares de pessoas no Brasil e no mundo. Sua influência nos jogos olímpicos possibilitou uma significativa adesão de praticantes nas academias e clubes (BARSOTTINI, GUIMARÃES e MORAIS, 2006; SANTOS, 2006).

Atualmente, já estão bem fundamentados os benefícios da prática do judô. Ruffoni e Beltrão (2008) afirmam que estes extrapolam os domínios físicos, estendendo-se às áreas afetivas, sociais, cognitivas e espirituais. Os autores indicam que além da promoção e o aperfeiçoamento de habilidades motoras gerais, tais como lateralidade, equilíbrio e flexibilidade, promove o desenvolvimento de uma boa forma física, assim como importantes benefícios psico-sociais, como aquisição de habilidades de liderança, auto-estima, disciplina, socialização, entre outros. Contudo, outros autores alertam que a prática do judô não isenta o praticante de riscos diversos, como incidência de lesões, agressividade demasiada, auto-controle prejudicado (DI FIORI, 1999 apud FARINA e MANSOLDO, 2006). Estudos atuais corroboram que o judô de alto rendimento constitui elevado risco quando comparado a outras modalidades

esportivas semelhantes (PARKKARY et al., 2004; CARRAZO, 2005 apud BARSOTTINI, GUIMARÃES e MORAIS, 2006).

A Literatura esclarece os benefícios que a modalidade de judô traz para o seu praticante, no entanto quando se fala de alto rendimento, há de se considerar o elevado índice de incidência de lesões devido aos esforços físicos e psíquicos muito próximos aos limites fisiológicos (CARAZZATO, 1993 apud SILVA et al., 2008).

Desta forma, contusões, entorses, luxações, fraturas, tendinites, distensões, rupturas de ligamentos, entre outras, são parte inerente do envolvimento com as lutas esportivas; mesmo assim, apesar disto, a existência de detalhamentos sobre a situação sob as quais ocorrem as lesões e as variáveis que as influenciam ainda incitam questionamentos (SILVA et al., 2008).

Há de se considerar, portanto, o resultado final advindo desta prática, principalmente quando considerado o atleta de alto rendimento, pois, os benefícios existem, no entanto, se esta prática esportiva para o atleta estiver diretamente relacionada a um elevado índice de incidência de lesões e variações psicológicas negativas, uma série de atividades potencialmente nocivas poderá surgir devido à exigência durante os treinos e a busca da melhor *performance* durante as competições (CARAZZATO, 1993 apud SILVA et al., 2008).

Para que se tenha um bom desempenho em torneios de judô, é necessário que o atleta possua elevado nível técnico-tático, bem como força, capacidade aeróbia, flexibilidade, potência e resistência anaeróbia. Em competições de alto nível, nas quais o desenvolvimento técnico-tático dos atletas é bastante equivalente. A importância da preparação física adequada torna-se ainda mais evidente e, pequenas alterações, em

qualquer variável que influencie o desempenho, podem determinar o resultado final de uma luta ou competição (LITTLE, 1991). Desse modo, a psicologia do esporte aplicada ao judô parece ser uma linha de investigação que pode dar importantes contribuições a esta modalidade (MATSUMOTO, 2000).

Uma característica peculiar do judô está em possuir em sua preparação uma grande alternância de intensidade nos movimentos e elevado volume de atividades com períodos curtos de tempo, em que suas técnicas de execução estão, de maneira tradicional, subdivididas e denominadas através de termos orientais: TATI-WAZA (luta em pé cujo objetivo é projetar o adversário ao solo) e NE-WAZA (luta no solo que tem como objetivo vencer o adversário com imobilizações, chaves de braço e estrangulamentos) (SHINOHARA 2000).

Além disso, o judô é uma modalidade esportiva que apresenta um longo período de competições, sendo que a maioria delas é de caráter eliminatório. Por ser desta natureza, os fatores determinantes que fazem parte das rotinas diárias de preparação dos atletas, se transformam em cobranças demasiadas para que os atletas estejam sempre em excelentes condições de *performance* por um longo período de tempo, fazendo com que tenham um resultado vitorioso nas competições de disputa (FRANCHINI, 2001).

Essas demandas refletem diretamente no surgimento dos resultados positivos obtidos pelos judocas Brasileiros em competição, tornando o esporte reconhecido no cenário esportivo mundial implicando no aumento de praticantes recebendo ampla cobertura pelos meios de comunicação, destacando-se entre os três principais desportos em medalhas olímpicas (GRECO, VIANA, 1997). Contudo, há de se destacar

sobre a escassez de informações na literatura científica sobre as características físicas, fisiológicas e, sobretudo as variáveis psicológicas de atletas de judô. Atualmente, os programas de treinamento existentes não têm grande sustentação científica comprovada, o que dificulta o entendimento do processo de treinamento e suas variáveis (TAYLOR et al., 1981, MORAIS, 2000).

2.2 Psicologia do Esporte Aplicada ao Alto Rendimento

O Esporte e a psicologia começaram a ter uma relação mais próxima no final do século XIX, quando estudiosos resolveram pesquisar os efeitos dos aspectos psicofisiológicos sobre as atividades físicas e esportivas. A partir de então ocorreu uma rápida evolução com o surgimento de novos pesquisadores, instituições e laboratórios que deram à Psicologia do Esporte o suporte necessário para a sua inclusão definitiva no cenário esportivo competitivo (RUBIO, 2000).

A Psicologia Esportiva é uma ciência aplicada aos estudos dos processos psicológicos e a conduta do atleta durante a prática da atividade física. Busca conhecer e aperfeiçoar as condições internas do atleta, com o intuito de aumentar a capacidade física, técnica e táticos adquiridos no processo de preparação (CARBALLIDO, 2000). É também uma ciência que tem prestado importantes contribuições para a otimização da *performance* de atletas e equipes, investigando e intervindo nas variáveis que estão diretamente ligadas seu desempenho (BECKER JR, 1999).

Na busca de saber quais as implicações da utilização da psicologia no contexto esportivo dos atletas Serenini e Samulski (1997) citam que para se obter desempenho mais adequado o treinamento esportivo deve ser direcionado não só aos fatores

motores, físicos e técnicos, devem também considerar os aspectos psicológicos e cognitivos, que por sua vez auxiliam técnicos e atletas a entender e solucionar, da melhor maneira possível, as suas dificuldades psicológicas e sociais, sendo que uma tarefa específica do psicólogo do esporte é ajudar emocionalmente os atletas nas fases de insegurança a fim de que eles possam encontrar rapidamente a sua segurança e autoconfiança de tal maneira que possam realizar suas possibilidades máximas de rendimento na competição.

2.2.1 Variáveis Psicológicas que Interferem no Rendimento Esportivo

Em modalidades individuais, o treinador intervém a todo o momento na disputa esportiva. Esta cada vez mais evidente a importância da preparação psicológica e o relacionamento positivo entre o atleta e treinador, sendo este um dos principais componentes nesse tipo de interação. Especificamente nas modalidades de lutas, este fator aparece praticamente a todo o momento, demonstrando uma valiosa contribuição no que se refere às instruções sugeridas pelos técnicos e as execuções realizadas em busca da vitória (FRANCHINI, 2001). Neste sentido durante a luta o atleta deve estar focado nas técnicas de concentração definida por Samulski, (2002) “como um estado seletivo, intensivo e dirigido da percepção”, a focalização em um determinado objeto ou em uma ação, ou seja, a capacidade de dirigir com consciência a atenção a um ponto específico no campo da percepção, exigindo do atleta a capacidade de manter um alto nível de concentração por um período de tempo prolongado.

Segundo Magill (1998), quando a variável tempo está presente no contexto do desempenho humano, a atenção se refere ao envolvimento das atividades perceptivas,

cognitivas e motoras associadas ao desempenho de habilidades. Moran (1999) destaca que o termo “atenção” foi utilizado no século passado para retratar 3 tipos de atividades mentais: a primeira delas, e, mais freqüente, é que o construto da atenção surgiu para explicar a concentração, ou nossa capacidade para focar ou dirigir o esforço mental sobre um dado alvo (objetivo), o que teria um caráter seletivo da percepção e, este por sua vez, o objetivo de proteger o sistema contra uma possível sobrecarga cognitiva.

Um segundo significado para a atenção diz respeito ao fato de que, em certas condições, podemos dividir a atenção e executar simultaneamente (tarefas de naturezas diferentes, como dirigir e conversar, ou driblar e contar). O terceiro significado se relaciona com o estado de alerta ou preparação para a ação. O autor sintetiza sua concepção de atenção realçando que: “O conceito de atenção é multifacetado, e que envolve, em particular, três diferentes processos psicológicos, seletivamente de percepção, regulação de ações concernentes e manutenção da vigília (MORAN, 1996, P. 40)”

Esclarecido o conceito de atenção, podemos definir a concentração, que de acordo com Weinberg e Gould (2001) significa “a capacidade de manter o foco da atenção sobre os estímulos relevantes do meio ambiente”. Quando a ambiente muda rapidamente, conseqüentemente o foco de atenção precisa ser mudado também. “Pensamentos sobre aspectos irrelevantes podem aumentar a freqüência de erros durante a competição”.

Para Rubio (2000), o treinamento da concentração constitui a melhoria da capacidade de focalizar a atenção em um ponto específico do campo da percepção e a

capacidade de manter um bom nível de concentração durante um longo período de tempo (resistência de concentração).

Segundo Samulski (1998), a concentração de um atleta pode ser aprimorada por meio de técnicas de concentração, visualização ou exercícios de relaxamento. Essas técnicas podem ser utilizadas periodicamente, durante o período de treinamento e antes de uma competição.

Syer e Connolly (1984) propõem algumas diretrizes para o desenvolvimento da concentração, como conhecer os fatores de distração, manter-se rigorosamente na rotina de aquecimento, preparar pensamentos padronizados que possam ser utilizados quando ocorrer alguma distração durante a competição, respirar profundamente e relaxar.

Portanto, é importante ressaltar que o atleta deverá ser capaz em um combate detectar e captar os estímulos mais importantes de acordo com as diversas alternativas que a disputa (meio ambiente, atleta mais graduado, contusões) oferece. Como exemplo, podemos citar os ataques simultâneos de golpes e contragolpes, uma vez que se o atleta demonstrar dificuldades de perceber os movimentos de determinado adversário, ele deverá tentar concentrar mais neste momento, focalizando prioritariamente os estímulos do gesto de seu oponente, ao passo que caso ele demonstre facilidade na ação, ele poderá ampliar seu foco de atenção para outros estímulos como o posicionamento, deslocamento e a própria posição que o adversário toma antes, durante e no momento subsequente à execução dos ataques (FRANCHINI, 2001).

Durante a última década, observou-se um aumento no número de pesquisas na área da psicologia do esporte abordando o estresse em atletas e suas estratégias de controle (DE ROSE JÚNIOR, DESCHAMPS e KORSAKAS, 2001; ANSHEL e SUTARSO, 2007; THATCHER e DAY, 2008). Na perspectiva psicológica, o estresse corresponde à percepção do indivíduo face ao desequilíbrio entre demandas físicas ou psicológicas e seus recursos para o enfrentamento ou *coping* durante uma atividade importante, tal qual a ação esportiva é para o atleta (ROHLFS et al., 2004). Corresponde à resposta fisiológica, psicológica e comportamental de um atleta, para que este possa adaptar-se e ajustar-se às pressões internas e externas do meio em que está inserido (DE ROSE JUNIOR, DESCHAMPS e KORSAKAS, 2001; THATCHER e DAY, 2008; HIROTA, TRAGUETA e VERARDI, 2008).

As situações de estresse produzem um aumento geral da ativação do organismo, que ocorrem em cascata originada no sistema nervoso central e periférico (ADAM e EPEL, 2007), a fim de que o indivíduo possa reagir de maneira rápida e vigorosa, visando à recuperação da homeostase (LEHMANN et al., 1998; MARGIS et al., 2003). Esta ativação pode aumentar o risco de doenças, quando avaliados como ameaças e quando os recursos de *coping* são julgados insuficientes para suprir a demanda de ameaça (COHEN e WILLIAMSON, 1988).

Qualquer que seja o nível do atleta envolvido ou do esporte disputado, com raras exceções, todos os atletas experimentarão o estresse durante suas carreiras esportivas (DE ROSE JUNIOR, DESCHAMPS e KORSAKAS, 2001; THATCHER e DAY, 2008). Isso porque competir significa enfrentar desafios e demandas que podem representar uma considerável fonte de estresse para os atletas (DE ROSE JÚNIOR, DESCHAMPS

e KORSAKAS, 2001). Para competir, o atleta tem que estar preparado e se destacar entre aqueles que praticam determinada modalidade esportiva. Pressupõe-se, então, que ele deva superar os mais elevados níveis de exigência, sejam eles físicos, técnicos, táticos ou psicológicos. Isso requer um trabalho planejado e organizado, visando o aperfeiçoamento dos requisitos necessários para obtenção dos melhores resultados (DE ROSE JUNIOR, 2002).

2.2.2 Estresse Psicológico e Desempenho Esportivo

O tipo de resposta de cada indivíduo depende não somente da magnitude e frequência do evento ou estímulo estressor, depende da conjunção de fatores ambientais, genéticos, estilo de vida e a forma como o indivíduo percebe a realidade (LIPP, 2003; ANDRADE, 2001; MARGIS et al., 2003). A avaliação, o significado percebido pelo indivíduo aos estímulos estressores e aos recursos pessoais para lidar com eles, determinarão o quão prejudicial um estressor será (ADAM e EPEL, 2007; ANSHEL e SUTARSO, 2007; TATCHER e DAY, 2007). Isto pode explicar por que, enquanto para uns o estresse experimentado numa competição é estimulador e desafiante, para outros é tão somente fonte geradora de ansiedade (REES e HARDY, 2004; THATCHER e DAY, 2008; ANSHEL e SUTARSO, 2007).

Dessa forma, a resposta ao agente estressor pode ser tanto positiva, quanto negativo (GIRARDELLO, 2004; REES e HARDY, 2004; THATCHER e DAY, 2008; ANSHEL e SUTARSO, 2007). O estresse pode ser positivo ao manter o atleta em um nível ótimo de ativação, antes e durante a competição, possibilitando que ele concentre a energia para alcançar seus objetivos (AZEVEDO, 2008). Muitos atletas de alto nível

motivam-se em situações estressantes de competição, mentalizando suas capacidades positivas (SILVA e RÚBIO, 2003). Por outro lado, elevados níveis de estresse podem ser negativos ao desempenho esportivo, quando as pressões externas ou do próprio indivíduo transformam-se em situação ameaçadoras ao seu bem-estar ou a sua auto-estima (AZEVEDO, 2008).

Níveis elevados de estresse, neste caso, criam déficits de atenção e aumenta a tensão muscular, o que reduz a flexibilidade, a coordenação motora e a eficiência muscular, impedindo que o atleta adote comportamentos e padrões motores rápidos para evitar situações perigosas ou agir de maneira apropriada a um bom rendimento (STEFANELLO, 2007). Também conduzem à insegurança, à intranqüilidade, ao aumento da ansiedade-estado, à descoordenação das funções motoras vegetativas, perda de controle, depressão, distresse, além de predispor os atletas a infecções (DE ROSE JÚNIOR, DESCHAMPS e KORSAKAS, 2001; BARA FILHO et al., 2002; VICENZI, 2002; GIRARDELLO, 2004; PLATONOV, 2004; KELLER, 2006).

Adam e Epel (2007) diferenciam a resposta ao estresse dependendo do tipo do estímulo estressor. Quando um estressor é visto como uma ameaça, uma situação exigente na qual o indivíduo não possui os recursos para controlá-la, ou contém componentes associados à angústia, ao fracasso e ao medo, a resposta neural ao estresse, ativa o eixo Hipotálamo-Pituitária-Adrenal, consistindo num gatilho potente para a liberação de cortisol. Em contrapartida, se o estressor é percebido como um desafio, sendo uma situação controlável cuja qual a pessoa possui os recursos adequados para controlar, a resposta ao estresse ativa o Sistema Simpático-Adrenomedular (SAM). Desta maneira as emoções nem sempre devem ser

compreendida como somente positiva e negativa, ela vai diferenciar de atleta para atleta, por isso é essencial que os atletas sejam capazes de identificar e analisar suas emoções para assim conseguir agir adequadamente, adaptando-se a cada situação em busca de um bom desempenho na competição (LAVOURA e MACHADO, 2006).

2.2.3 Fontes e Estratégias de Controle de Estresse no Esporte

No esporte existe uma variedade de estressores que podem desestabilizar física e psiquicamente o atleta, antes e durante a competição (KELLER, 2006; DORSCH e PASKEVICH, 2007). Compreendem fatores *inerentes*, ou diretamente relacionados ao processo competitivo; e *adjacentes*, ou indiretamente relacionados (DE ROSE JUNIOR, DESCHAMPS e KORSAKAS, 2001; DE ROSE JUNIOR, 2002).

Os fatores *inerentes* ao processo competitivo englobam aspectos individuais e situacionais. Por fatores competitivos individuais entendem-se as situações derivadas das características ou atributos próprios dos atletas como o aspecto físico, estado psicológico, condição técnica, experiência, nível de expectativa em relação ao desempenho e à carreira esportiva (DE ROSE JUNIOR, 2002). Nesse sentido, a inexperiência no começo da carreira, o medo de decepcionar as pessoas, a auto-cobrança exagerada, estar mal preparado fisicamente, falta de repouso, contusões ao longo da carreira, super-exigência, falha, elevada responsabilidade são possíveis fontes de estresse individuais (KELLER, 2006, DE ROSE JUNIOR, DESCHAMPS e KORSAKAS, 2001; DE ROSE JUNIOR, 2002). Dorsch e Paskevich (2007) identificaram o temor da ocorrência de lesões físicas e o medo do fracasso como as situações de estresse mais recorrentes em estudos acerca das fontes de estresse competitivo.

Os fatores competitivos situacionais compreendem as situações específicas da competição, como os adversários, árbitros, torcida, interferência do técnico e companheiros, local dos jogos, situações específicas de jogo, preparação e treinamento, aspectos administrativos e organizacionais da equipe e das entidades organizadoras de eventos, entre outras (DE ROSE JUNIOR, 2002). Os estressores organizacionais estão associados com a avaliação do indivíduo sobre a estrutura e o funcionamento da organização em que ele atua (WOODMAN e HARDY apud MARQUES e ROSADO, 2005). Hanton, Fletcher e Coughlan (2005), comparando o conteúdo e quantidade de estressores competitivos e organizacionais de atletas de elite, verificaram que os estressores organizacionais foram mais citados que os competitivos, provavelmente devido ao fato de que os fatores organizacionais não são endêmicos ao esporte de elite.

Os fatores *adjacentes* ou *extra-competitivos* fazem parte do cotidiano dos atletas como cidadãos comuns que o são, podendo interferir de forma significativa no rendimento dos mesmos (DE ROSE JUNIOR, 2002). Embora advindo do contexto externo à competição, estas fontes não devem ser entendidas como causadoras de menores níveis de estresse (DE ROSE JUNIOR, DESCHAMPS e KORSAKAS, 2001; DE ROSE JUNIOR et al., 2001). Compreendem estressores externos (hiperestimulação através de barulho, luz, dor, situações de perigo), estímulos que induzem as necessidades primárias (alimentação, hidratação, sono, temperatura, clima) e estressores sociais (isolamento social, conflitos pessoais, mudança de hábito, problemas familiares, gerenciamento do tempo, problemas financeiros, estudos) (KELLER, 2006, DE ROSE JUNIOR, DESCHAMPS e KORSAKAS, 2001; DE ROSE

JUNIOR, 2002). Entretanto, a simples presença de estímulos estressores pode não desencadear reações de estresse. Nesse sentido, sob condições iguais, as pessoas podem reagir de forma diferente (ADAM e EPEL, 2007).

Tendo em vista que níveis elevados de estresse podem afetar negativamente o desempenho esportivo, reconhece-se que o controle eficaz do estresse é parte integrante da preparação de atletas de alto rendimento (THATCHER e DAY, 2008). O conhecimento das situações geradoras de estresse e do modo como os atletas vivenciam essas situações em diferentes contextos, são partes importantes do processo de desenvolvimento de um atleta, como elemento crítico para o autocontrole (MÁRQUEZ, 2006).

Algumas estratégias de controle do estresse utilizadas por atletas incluem o relaxamento muscular progressivo, imagem mental, respiração, meditação, autoconhecimento baseado no mecanismo cognitivo da auto-eficácia, treinamento perceptivo (MÁRQUEZ, 2006; STEFANELLO, 2007). Estratégias de controle efetivas do estresse são inerentes ao desempenho desportivo satisfatório, enquanto que estratégias ineficazes são prejudiciais por incluir o aumento da tensão muscular e limitado foco de atenção (ANSHEL e SUTARSO, 2007). Nesse sentido, o objetivo da preparação psicológica consiste em buscar a tolerância diante do estresse emocional provocado pela tensão da competição, e ter a capacidade para dirigir o nível de excitação diante e durante a competição (PLATONOV, 2004).

2.2.4 Estados de Humor e Alto Rendimento Esportivo

O estado de humor é o conjunto de sentimentos subjetivos, que envolvem mais de uma emoção, variando em intensidade e duração, refletindo mudanças não específicas de caráter transitório (LANE e TERRY, 2000; WEINBERG e GOULD, 2001; WERNECK, BARA FILHO e RIBEIRO, 2006). Reflete as condições mentais do atleta (DUARTE, 2007), sendo a disposição afetiva fundamental que modifica a forma de percepção das experiências reais, ampliando ou reduzindo o impacto destas. O humor pode transitar em dois pólos extremos, um eufórico e o outro apático, variando de acordo com as circunstâncias encontradas no meio externo, sendo sensíveis às experiências do indivíduo.

Os fatores que levam a uma alteração no estado de humor são variáveis e se inter-relacionam. Existem ainda muitos outros fatores que devem ser observados e analisados, uma vez que estas modificações dependem das experiências passadas, como também da forma pessoal de interpretação do exercício praticado e até mesmo da filosofia de vida do indivíduo (VIEIRA et al., 2008).

A relação entre o humor e a *performance* atlética tem sido uma importante linha de pesquisa na área de Psicologia do Esporte nos últimos 20 anos (WERNECK, COELHO e RIBEIRO, 2002). Investigações específicas desta temática foram popularizadas pela utilização de escalas como o *Profile of Mood States* - POMS (MCNAIR, LORR e DROPPLEMAN, 1971). A partir deste instrumento surgiram outras versões curtas e específicas para o esporte, como a Escala de Humor de Brunel

(BRUMS), desenvolvida por Terry e Lane (2000) e validada para o Brasil por Rohlfs (2006) sendo denominada Escala Brasileira de Humor (BRUMS).

Morgan, estudando atletas e não-atletas, verificou através da aplicação do teste POMS, que os atletas que possuíam valores mais altos de vigor (fator positivo) e mais baixos de raiva, depressão, fadiga, tensão e confusão mental (fatores negativos), representando uma curva que ele denominou de “Perfil Iceberg”, obtinham maior sucesso no esporte (WERNECK, COELHO e RIBEIRO, 2002). Este perfil estaria relacionado à alta *performance*, correspondendo a um modelo de estrutura mental necessária para o ótimo desempenho esportivo, com elevado grau de ativação e capacidade para competir (MORGAN et al., 1988; BEEDIE, TERRY e LANE, 2000; WERNECK, COELHO e RIBEIRO, 2002; REBUSTINI et al., 2005; WERNECK, BARA FILHO e RIBEIRO, 2006; DUARTE, 2007). Por outro lado, altos valores de raiva, confusão, fadiga, tensão e baixo vigor, estão associados a um estado de humor deprimido (LANE e TERRY, 2000).

O estado de humor pode favorecer ou prejudicar o desempenho motor e a saúde mental de atletas (VIEIRA et al., 2008). Cerca de 70 a 85% do sucesso ou insucesso no esporte podem ser identificados usando avaliações psicológicas do estado de humor (RAGLIN, 2001). Entretanto, a generalização do uso do POMS para predição de *performance* deve ser vista com cautela. A presença do “perfil iceberg” não necessariamente prediz o desempenho, pois apesar de haver correlação entre eles, não indica necessariamente uma relação de causa e efeito (WERNECK, COELHO e RIBEIRO, 2002).

Uma maior capacidade de predição do teste depende de algumas condições, como: tempo de prática na modalidade, graduação, nível da competição e a auto-avaliação de *performance*, que utiliza uma abordagem intraindividual considerando o desempenho do indivíduo e não o da equipe, limitando as variáveis intervenientes na *performance*; e homogeneidade do nível de habilidade e condicionamento dos atletas, uma vez que variáveis fisiológicas têm um maior poder discriminatório no desempenho do que as variáveis psicológicas. As alterações de humor são, muito provavelmente, dependentes do esporte; portanto, é fundamental que as mudanças de humor em atletas sejam comparadas com seus próprios níveis em diversos momentos (TERRY, 1995). Sendo assim, a utilização do POMS como preditor de *performance* seria mais interessante em esportes individuais, durante um considerável período de tempo, em várias situações de competição e em um maior número de participantes (WERNECK, COELHO e RIBEIRO, 2002).

O humor influencia a cognição e o comportamento do atleta, interferindo decisivamente no processo de tomada de decisão e de execução das habilidades motoras (WERNECK, COELHO e RIBEIRO, 2002). Um atleta em um estado deprimido ou desesperançado, diante de uma situação frustrante sentir-se-á mais triste e apresentará comportamentos de desistência ou fuga de tal situação; todavia, um indivíduo que se encontre vigoroso, animado, alegre, apresentará comportamentos de enfrentamento da situação frustrante, sentindo-se encorajado.

Desse modo, percepções, juízos, condutas e lembranças, causam sempre uma ressonância afetiva, uma mudança no estado de humor presente no indivíduo (VIEIRA et al., 2008).

Lane (2001) demonstrou que o humor deprimido influencia, também, nos tipos de informações recordadas pelo indivíduo, que tende a fazer referência a informações negativas e situações onde o desempenho não foi satisfatório como menores chances de completarem uma tarefa com sucesso, obter uma boa colocação, vencer uma competição. Segundo Albuquerque e Santos (2000), as pessoas quando se encontram num determinado estado emocional dão maior atenção a estímulos, objetos ou acontecimentos que sejam congruentes com este estado. A memória induzida pela emoção fica mais evidente quando os estados de humores são mais intensos (PERGHER et al., 2006).

Existe um efeito significativo do resultado da competição nos estados de humor dos atletas. Estudos verificaram que a perda, afeta negativamente o humor, aumentando os níveis de tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão e diminuindo o vigor nos atletas, sobretudo após a competição (GROVE e PRAPAVESSIS, 1992; HASSMÉN e BLOMSTRAND, 1995; HOFFMAN, BAR-ELI e TENENBAUM, 1999; WERNECK, COELHO e RIBEIRO, 2002). No entanto, fatores como a personalidade do atleta pode estar envolvido nestas alterações.

2.2.5 Indicadores Psicológicos no Exercício de Alto Rendimento

De acordo com Margis et al. (2003) o esporte é uma atividade competitiva que envolve esforço vigoroso ou o uso de habilidades motoras relativamente complexas por indivíduos cuja participação é motivada pela combinação dos fatores extrínsecos e intrínsecos, exigindo do atleta dedicação intensa, quase que exclusiva para a obtenção

dos melhores níveis de desempenho, possibilitando alcançar os objetivos que são os resultados, traduzidos em vitórias pessoais ou coletivas.

O esporte é um universo complexo onde estariam enquadradas as modalidades esportivas, que são representações específicas desses fenômenos, com características peculiares e regras próprias. É inegável que as competições são consideradas como o ponto máximo de carreira de qualquer atleta e é por elas que se superam barreiras e se enfrentam sacrifícios (DE ROSE JR, 2001).

Para estar inserido no contexto da competição de alto nível o atleta precisa ser um competidor efetivo e regular em sua modalidade e deve destacar-se dentre os praticantes. Isto pressupõe superar os mais elevados níveis de exigência física, técnica, tática, e psicológica, pois, além de permitir a plena realização de uma excelência esportiva deve superar as exigências de uma preparação extenuante com muitos sacrifícios, para que assim, possam atingir seus objetivos como desportistas (LIMA, 1990).

A preparação psicológica para o esportista deve ser planejada e administrada para a aquisição de maior confiança, equilíbrio emocional e motivacional é uma parte integrante da preparação geral do atleta, faz com que os indivíduos transponham as barreiras do desporto no sentido da melhora das habilidades físicas, integração com o grupo, além de focar suas atenções no resultado almejado (SAMULSKI, 2001).

Outros autores sugerem que avaliar e desenvolver as habilidades de controle dos estados psíquicos nas condições extremas de treinamento e competição pode contribuir para o desenvolvimento dos conhecimentos e do eventual sucesso na modalidade disputada, pois a partir de tais ações, a criação de uma atmosfera

psicológica positiva no contexto esportivo passará a influenciar os resultados (LIMA, 1990; DE ROSE JR, 2001).

Elliot e Mester (1998) apontaram três importantes grupos de aspectos psicológicos, que se interagem para produzir o máximo na *performance* de um atleta: *O perfil psicológico/personalidade do indivíduo*: indica o papel da personalidade e da falta de conhecimento sobre a identificação da personalidade do atleta superior (VEALEY, 1992), porém características pessoais podem ser consideradas como, por exemplo, traço de autoconfiança e traço de ansiedade.

Estratégias para o máximo na atuação: trata-se de identificar as mais importantes habilidades psicológicas da *performance* máxima a serem ensinadas aos atletas. Entretanto, o seu uso não irá assegurar o sucesso da preparação psicológica, senão aumentar a probabilidade de êxito (ALBUQUERQUE e SANTOS 2000).

Estratégias psicológicas para adaptarem-se as adversidades: envolvem técnicas de gerenciamento do estresse e de mecanismos de suporte social.

Programas de preparação psicológica podem abordar diferentes tópicos, como motivação, ansiedade, coesão do grupo, estabelecimento de objetivos gerais e específicos de *performance*, concentração e atenção, auto-regulação psicológica, etc.

Para poder desenvolver o seu trabalho, o especialista em psicologia do esporte deverá antes compreender quais são as vias de obtenção de informações e de influência psicológica pertinentes a situações a ser trabalhada, criando programas de treinamento psicológico e adotando medidas de intervenção como o aconselhamento e o acompanhamento e, adicionalmente a isto, aplicam conhecimentos da psicologia em outras áreas interligadas ao trabalho de preparação geral do atleta orientando

emocionalmente nas fases de insegurança, a fim de que possam encontrar autoconfiança (SAMULSKI, 2001).

Segundo Gabler (1979), a meta principal do acompanhamento psicológico é “influenciar atletas como indivíduos e equipes, como grupos sociais de tal forma que possam realizar suas possibilidades máximas de rendimento na competição. Nesse contexto, as metas específicas do rendimento esportivo devem orientar e direcionar a regulação psíquica na competição”.

A preparação psicológica, em condições próximas às ideais, deve acompanhar o ciclo de treinamento anual do atleta. Sua estruturação evidencia algumas fases distintas: preparação psicológica geral, pré-competitiva, especial e de trânsito (que na preparação física corresponde ao período de transição). Todas essas fases preparatórias deverão ter uma descrição detalhada e, conseqüentemente, composta por vários itens enumerados sobre os objetivos específicos, conteúdos psicológicos, tarefas do especialista em Psicologia do Esporte, meios e procedimentos, e métodos de treinamento (SAMULSKI 2001).

De acordo com Samulski (2001), O psicólogo do esporte tem muitas tarefas a cumprir, que basicamente comportam o tratamento, o assessoramento e as questões educacionais e preventivas da comunidade esportista, as avaliações das etapas ou conclusões de programas de preparação psicológica, devem ser analisadas procurando sempre evidenciar os conteúdos e os efeitos da intervenção psicológica, constatando situações problemáticas que possam estar afetando ou impedindo a eficiência do programa e procurar intervir com a maior brevidade possível.

Algumas estratégias poderiam ser utilizadas pelos psicólogos para auxiliar os atletas a minimizar o estresse em competições de alto rendimento, Gimeno, Buceta e Pérez-Llantada (1993) referem-se ao uso da prática da imaginação, a utilização de monólogos internos, o emprego de estratégias que ajudem a controlar a atenção durante a competição, à análise objetiva e apropriada do próprio rendimento, entre outros, pode constituir uma valiosa ajuda para a maioria dos desportistas, ainda que tenham de ser treinados para aplicar estas habilidades em função das variáveis (ex: motivação, estresse, atenção, concentração) controlando a direção e a intensidade de cada uma.

Estudiosos de outras áreas, afirmam que não se pode ignorar que os aspectos psicológicos interferem sobre o físico. Raglin (2001) afirma que os fatores psicológicos podem influenciar de maneira positiva ou negativa dependendo da modalidade e do nível de desempenho esportivo do atleta.

As abordagens de estudos com atletas de elite, usando a psicologia do esporte salientam que os efeitos são benéficos (HILL e BORDEN, 1995; SIMMS e WEINBERG, 1998). Para Blumenstein (2005) vários atletas e treinadores têm observado os benefícios e como pode ser obtida uma efetiva implementação das técnicas psicológicas no desporto, como exemplo a imagética (HALL, 2001), estratégias de sucesso (NURTON, NAYLOR e HOLLIDAY, 2001), foco atencional (MORAN, 1996, 2003; NIDEFFER e SAGAL, 2001) e biofeedback (BLUMENSTEIN, BAR-ELI e TENENBAUM, 1997).

Balague (2000) apresenta um conceito inovador na preparação de atletas integrando preparação física e psicológica. A autora se baseia na teoria e no conceito

de periodização do treinamento proposta por Bompa (1995), que estrutura as fases específicas do treinamento para elevar ao mais alto nível as capacidades e habilidades físicas e mentais. A divisão do plano anual para assegurar um desempenho otimizado está alicerçada no modelo proposto pela autora que é a periodização do treinamento das habilidades psicológicas. Esta prática indica que para melhorar o desempenho deve ser desenvolvido um plano que combine as necessidades específicas de cada atleta, sendo as exigências do desporto e as exigências concretas das diferentes fases da periodização combinadas nas sessões de treinamento. A classificação deve ser de acordo com as aptidões psicológicas, em termos de competências básicas, dependendo do desempenho e das competências para a modalidade esportiva.

2.3 Aspectos Psicológicos Aplicado a Lutas

Para Serpa e Rodrigues (2001), Thomas (2001) e Weinberg (2001) a preparação psicológica é uma parte integrante no programa de treino em desportos individuais ou de equipe, onde um trabalho de avaliação e intervenção psicológica estruturada e adequada tem apresentado resultados bastante positivos nas prestações e *performance* de jovens judocas que integram as seleções nacionais espanholas de esperanças e juniores (ADIEGO GIMENO e MARCO, 2001, 2002).

De acordo com Blumenstein (2005) o enquadramento e estabelecimento de um plano de treino e preparação mental em judocas têm de obedecer às diversas fases que constituem o plano anual de treino (BOMPA 1999, MATVEEV, 1997), por isso tem de contemplar a fase preparatória que engloba a fase de preparação geral e fase de preparação específica, fase pré-competitiva, fase competitiva e fase de transição.

O treino desportivo baseia-se na preparação desportiva sendo esta caracterizada por formas, meios e processos de intervenção, onde no caso específico do Judô, tal como outras modalidades, aponta-se como forma de preparação física, técnica, tática, teórica, e a preparação psicológica (DOSIL, 2002; FRANCHINNI, 2006).

As diversas formas de preparação devem surgir no plano de treino de forma qualitativamente e quantitativamente equilibrada na fase de preparação, embora apresentada de forma independente. A intersecção das diversas formas de preparação deve ser progressiva sendo que na fase competitiva devem estar interligadas de forma equilibrada e conjugadas para que se traduza numa mais eficaz *performance* do atleta (BIUMENSTEIN 2005).

A preparação psicológica faz parte da programação de treino e complementa a preparação física, técnica e tática, introduzindo nos judocas competências necessárias para enfrentar as fases críticas de um programa de treino (DOSIL, 2002).

Segundo os trabalhos de Pedro e Durbin (2001) e Pieter e Heijmans (1997), a competição de elite em desportos de combate, requer eficientes e rápidas respostas, altos níveis de atenção, auto-controle, consistência e elevado poder. É consenso entre os cientistas do esporte sobre a importância da preparação psicológica nos desportos de combate. Assim, sugere-se que esta seja enquadrada nos aspectos inerentes e específicos da modalidade, sejam elas de ordem física, técnica ou tática com vista no contexto competitivo. É importante que os programas de treinamento psicológico obedeçam em termos de duração, envolvimento e exigência, acompanhando o processo idêntico do âmbito competitivo (SAMULSKI; FRANCHINI, 2001).

Os últimos avanços das ciências do desporto incluem a preparação mental como área fundamental que deve ter em conta o desportista, sem a qual, as suas possibilidades de êxito são limitadas (DOSIL, 2002). Para o autor, o psicólogo que trabalha com desportistas que pretendam alcançar o máximo rendimento, deve assessorá-los para que aprendam uma série de estratégias que lhe permitam enfrentar os diferentes momentos que rodeiam uma competição com o máximo de garantia de êxito, nos programas de preparação psicológica específica das competições podem-se distinguir três etapas: a pré-competição, a competição propriamente dita e a pós-competição (ANSHEL e PAYNE, 2006; DOSIL, 2004, RUSHALL, 2006).

2.4 Estresse e Humor em Atletas de Judô

O Judô seu conceito mais moderno pode ser definido segundo Brousse apud Franchini (2006), como uma luta de origem japonesa, inicialmente criada com objetivos educacionais, mas que atualmente dentro de um contexto competitivo, é mais conhecido como um esporte de combate pertencente ao programa olímpico, e o Brasil tem um histórico de ganhar medalhas nessas competições (TEGNER 2001).

Competir significa não medir esforços para se obter os melhores resultados e, de preferência, a vitória, podendo ser forte potencial de estresse para atletas de alto rendimento, de maneira geral, o judô apresenta fatores que alteram o nível de estresse, influenciando o desempenho esportivo dos atletas (DE ROSE, 1996).

Os estudos do Humor e Estresse em atletas de alto rendimento tem se aprofundado, aumentando a compreensão e a reflexão sobre as origens das variáveis psicofisiológicas que compõem todo o processo competitivo.

Gimeno, Buceta e Pérez-Llantada (1993) apontam que a literatura especializada contemporânea constitui uma valiosa ajuda aos desportistas, referindo-se ao domínio e aperfeiçoamento de habilidades e planejamento de objetivos, bem como a auto avaliação e auto-regulação do nível de ativação, o emprego de estratégias que ajudem a controlar as variáveis psicológicas como o humor e o estresse durante a competição, à análise objetiva e apropriada do próprio rendimento, podendo constituir uma valiosa ajuda para a maioria dos desportistas, ainda que tenham de ser treinados para aplicar estas habilidades em função da maestria esportiva.

No desporto, sejam eles de lazer ou de alto rendimento, os agentes estressores podem surgir a qualquer momento, por diversos motivos. Segundo Samulski, (1995) os estressores podem desestabilizar física e psiquicamente o atleta, antes e durante a competição. Alguns autores concordam que vários estressores podem interferir neste processo como: hiper-estimulação através de barulho, situações de perigo e risco, exigência elevada, excessos de responsabilidade, isolamento social, conflitos pessoais, mudança de hábito, morte de parentes, entre outros (DE ROSE JUNIOR, DESCHAMPS e KORSAKAS, 2001; DE ROSE JUNIOR et al., 2001). O estresse tem origem em duas fontes situacionais: a importância dada ao evento (competição) e a incerteza do resultado, seja pela necessidade da vitória, seja pelo medo da derrota ou por pressões externas, como torcida, dirigentes ou até companheiros de equipe (MARTENS, 1990).

Por outro lado a relação entre o humor e a performance atlética tem sido uma importante linha de pesquisa na área de Psicologia do Esporte nos últimos anos (WERNECK, COELHO e RIBEIRO, 2002). As investigações utilizadas surgiram o Profile of Mood States - POMS (MCNAIR, LORR e DROPPLEMAN, 1971) foram de grande

ajuda para o esporte com versões curtas e específicas que possibilitaram um entendimento mais específico, como a Escala de Humor de Brunel (BRUMS), validada para o Brasil por Rohlfs (2006) sendo denominada Escala Brasileira de Humor (BRUMS).

Desse modo, nas variáveis subjetivas de percepções, juízos, condutas e lembranças, podem causar uma ressonância afetiva, uma mudança no estado de humor presente no indivíduo (VIEIRA et al., 2008). Neste sentido competir nas modalidades desportivas de lutas significa enfrentar desafios e demandas que podem, de acordo com muitos aspectos individuais e situacionais, representar uma considerável fonte de estresse para os atletas (FRANCHINI 2006).

2.4.1 Estudos Atuais Aplicados ao Judô

As pesquisas em psicologia do esporte têm postulado trabalhos junto a atletas de elite no sentido de aprimorar e desenvolver o esporte de rendimento, aprimorando as habilidades com intervenções para o aprimoramento do esporte, investindo na estrutura das equipes, dando condições aos técnicos, objetivando sempre a *performance*. Como conseqüência e com foco no atleta profissional de judô, percebe-se que os níveis de exigências constantes, levam este atleta a atuar no limite de suas possibilidades. Estas demandas passam por variáveis que poderão interferir no seu rendimento, o estresse o humor e a ansiedade são construto que a psicologia do esporte tem como campo de interesse levando sempre em consideração o comportamento humano (DE ROSE JR., 2001).

A busca de indicadores que tornam as pesquisas em psicologia do esporte cada vez mais confiável, têm se tornado um dos desafios para pesquisadores que voltam suas atenções às reações fisiológicas e psicológicas causadas pelo esporte. Convém ressaltar que as questões emocionais presentes nas situações extremas que os esportes de competição promovem, tem sido o foco de vários estudos.

As situações de combate em judô e outras modalidades semelhantes confrontam os competidores com consecutivas trocas de exigência e de estímulos em períodos intercalares de tempo extremamente curtos, conduzindo a que no domínio emocional e dos estados mentais sejam sujeitos a extremas flutuações durante os combates (BLUMENSTEIN, 2005). O judoca no contexto esportivo tem em sua rotina de luta competitiva a oportunidade de atacar e defender simultaneamente, suportando consigo um extremo estado de tensão, conciliando em suas intenções perante o seu oponente variáveis de estresse, tomando decisões num período de tempo limitado, suportando simultaneamente um estado agressivo do oponente, buscando constantemente movimentos técnicos e táticos alternativos na busca de um *desing* de sucesso (ANSHEL e PAYNE, 2006).

Blumenstein et al., (2005) desenvolveu um estudo com atletas de elite de Israel a partir de dois esportes diferentes, o judô e a ginástica rítmica, descrevendo como as intervenções da psicologia do esporte foram fornecidas para os atletas, cujo objetivo foi participar nos Jogos Olímpicos, realizado na China 2008. O estudo com delineamento longitudinal ao longo de quatro anos foi realizado junto a uma equipe interdisciplinar que incluía um médico, um fisioterapeuta, um nutricionista, um ortopedista cirurgião, um preparador físico, um treinador de condicionamento e força e um psicólogo do esporte.

Os atletas no primeiro ano (2004-2005) e no segundo ano (2005-2006) deveriam atingir metas estipuladas pela comissão técnica que incluía ficar entre o primeiro e o décimo lugar em campeonatos do mundo de acordo com o tipo de esporte, ou entre o primeiro e o quinto lugar em um campeonato europeu, ou ganhar medalhas nos principais torneios internacionais, para continuar recebendo suporte financeiro e estar entre o grupo de elite de Departamento de Esporte de Israel.

Os atletas foram acompanhados em suas rotinas de treinamento e viagens recebendo suporte psicológico em todas as fases. A justificativa para a seleção desses esportes foi que vários judocas foram classificados para os Jogos Olímpicos 2008, e o judô tornou-se um dos esportes mais populares em Israel (BLUMENSTEIN et al. 2005). Os judocas Israelenses ganharam medalhas nos Jogos Olímpicos em Atenas (2004). Além disso, um número de medalhas foram ganhas no campeonato mundial e europeu na década atual.

O programa psicológica foi composta por três sub-programas: A Five-Step Approach (5-SA; Blumenstein & Bar-Eli, 2005), o programa de treinamento específico psicológica (SPTP), e o programa de treinamento de resposta (RTP; Blumenstein et al., 2005; Lidor et al., 2007a). Os autores deste estudo concluem que trabalhar com atletas num período mais prolongado, no que se refere ao tempo, exige do psicólogo do esporte, dedicação quase que exclusiva, pois as viagens e o acompanhamento diário criam um clima positivo de confiança entre os atletas e seus treinadores, fazendo com que a concentração dos atletas nas rotinas de treinamento seja eficiente dando suporte aos questionamentos ao longo desse processo.

Numa visão mais específica e aplicada ao contexto do judô, psicólogos do esporte e do exercício sugerem por meio de uma vasta publicação científica disponível na literatura que a variação das dimensões psicológicas dos atletas em que podem ser adotadas sob uma gama diferenciada de abordagens, destacando o desenvolvimento de uma abordagem própria, baseada em sua experiência individual e também levando sempre em consideração o restante da equipe em um contexto amplo, discutindo as variáveis psicológicas com a equipe sob os aspectos interdisciplinares, para que com isso, possam aparecer sugestões por meio de demandas percebidas pelos atletas, pelos treinadores e por profissionais de outras áreas inseridos neste contexto (BLUMENSTEIN; LIDOR; BAR-ELI 2005). Nesse sentido, estudos indicam que os psicólogos do esporte podem cooperar com outras disciplinas e compreender os objetivos de cada uma, ouvindo as solicitações feitas por outros profissionais.

No domínio do judô recreativo, Mansilla e Moya (2004) procurou analisar e comprovar se a inclusão de um programa de treino específico neste domínio melhora as respostas psicológicas dos praticantes, tendo em conta a variável sexo. Foi utilizada uma amostra de 30 judocas, 18 homens e 12 mulheres, com uma média de idades de 21.16 anos, todos ex-competidores da modalidade. Para a avaliação foi utilizada uma escala de alterações dos estados de ânimo, Subjective Exercise Experiences Scale (SEES; MCAULEY e COURNEYA, 1994) adaptada ao espanhol por Garcia e Marco (1997). Para a análise estatística foi feita uma comparação de médias e uma análise de variância (ANOVA), onde se submeteram 81 testes. Os resultados obtidos revelaram que ao fim de um mês ambos os grupos indicavam um aumento significativo do bem-estar psicológico, embora mais acentuado nos homens. Em ambos os grupos e sem

diferenças significativas entre grupos, a falta de ativação diminuiu e a sensação de fadiga aumentou.

Detanico e Santos (2005), realizaram um estudo com 122 judocas, sendo 65 atletas do sexo masculino e 57 do sexo feminino, teve como objetivo identificar os níveis de ansiedade-traço pré-competitiva e analisar a interferência de algumas variáveis nos referidos níveis. Os resultados mostraram que as mulheres tiveram índices de ansiedade maiores do que os homens, os judocas mais velhos obtiveram níveis de ansiedade menores que os mais jovens e que não houve relação estatisticamente significativa entre o tempo de prática e a classificação obtida na competição com os níveis de ansiedade dos judocas. Os autores concluíram que os níveis de ansiedade pré-competitiva não estão associados ao tempo de prática e à classificação dos judocas na competição; por outro lado, tanto o sexo quanto a idade mostraram interferir nos níveis de ansiedade traço pré-competitiva desses judocas.

Estes resultados, ao evidenciarem a existência de diferenças em função do sexo vão de encontro a investigações anteriores, nacionais e estrangeiras. Com efeito, diversos estudos têm mostrado que, independentemente do nível de sucesso desportivo, os atletas do sexo masculino, em comparação com atletas do sexo feminino, exibem níveis significativamente mais baixos de ansiedade (Cruz, 1997; Cruz & Caseiro, 1997; Mahoney *et al.*, 1987;) citado por Dias (2005).

Num estudo apresentado por Ruiz (2005) onde se foi avaliado as características da personalidade de judocas competidores de âmbito nacional, pertencentes as cinco federações autônomas espanholas (Madrid, Galiza, Valência, Canárias e Pais Basco) e avaliadas durante os anos de 2001 e 2002.

A amostra foi composta por 346 judocas de ambos os sexos sendo que 234 do sexo masculino e 112 do sexo feminino em diferentes níveis de rendimento e categorias (Infantil 12-14 anos, cadete 14-16, júnior 17-19 e sênior acima de 20 anos). Foi aplicado o questionário de personalidade BFQ de Caprara, Barbaranelli, Bogogni e Perugini (1993). A análise estatística feita incidu em comparação de médias e desvio padrão, ANOVA unifatorial e aplicação do coeficiente de consistência interna Alfa de Cronbach. Nos resultados obtidos foram verificadas diferenças significativas na população estudada sendo destacada à variável sexo e a categorias de peso dentro da amostragem do sexo masculino. Desta forma os homens obtiveram pontuações mais elevadas face às mulheres na dimensão de estabilidade emocional e nas sub-dimensões de dominância, controlo de impulsos e controlo de emoções. A população feminina obteve valores mais elevados na dimensão de afabilidade e na sub-dimensão de cooperação. Não foram observadas diferenças significativas nas dimensões de tensão e abertura mental entre as duas populações na variável sexo.

Na variável categoria de peso, observaram-se resultados diferenciais entre a população de sexo masculino, não se observando, porém diferenças significativas entre as categorias de peso, dentro da população do sexo feminino.

Assim foram encontradas diferenças de personalidade entre indivíduos do sexo masculino, especialmente entre o júnior e sênior, no que respeita a persistência e tenacidade para a consecução dos seus objetivos. Observaram-se também para a mesma população maiores níveis de estabilidade emocional. Embora sem resultados significativos, apresentam também os judocas mais experientes, melhores níveis de afabilidade e abertura mental. A nível sub-dimensional os judocas seniores apresentam

melhores níveis no controlo de impulsos, mais cooperativos, mais escrupulosos, com maior abertura mental e menos dominante.

Outros estudos comprovam esta tendência, não só em modalidades de combate, mas também em outras modalidades, como o voleibol (Stefanello, 1990), o atletismo (De Rose Júnior & Vasconcellos, 1997) e Ucha *et al.* (2001), pesquisaram 11 modalidades, nas quais as mulheres também apresentaram índices mais elevados que os homens citado por (Detanico & Santos, 2005).

“A explicação para as diferenças sexuais encontradas não é linear, nem pacífica”, Cruz (1997), no entanto avança com duas justificações que, em princípio, serão também válidas e aceitáveis para o presente estudo. Por um lado, partindo do princípio que as capacidades e competências atléticas, bem como o contexto de realização desportiva, constituíram durante muito tempo, e ainda constituem, um domínio predominantemente masculino, poderia ser hipotetizado que o papel feminino das mulheres não as encoraja a terem elevados níveis de realização em contextos desportivos. Ao invés, também refere a hipótese do “enviesamento da resposta”, que, associada ao sexo, tem sido sugerida noutros contextos de realização e avaliação do rendimento para explicar as diferenças sexuais nas variáveis citadas. Esta hipótese sustenta que os indivíduos do sexo masculino têm tendência para subestimarem e “esconderem” ou “enviesarem” os seus níveis de humor e estresse nos questionários de avaliação devido às pressões culturais contra os homens que mostrem situações associadas à realização ou à avaliação do rendimento. Ou seja, a experiência das variáveis pode ser uma “fraqueza” aceitável nas mulheres, sendo menos aceitável nos homens, devido aos estereótipos relacionados com o sexo (DIAS, 2005).

Considera-se por fim, que a presente revisão apresentou-se fundamental, porque, ao ilustrar o estado da arte na modalidade de lutas, sobretudo o judô, a partir de diferentes variáveis psicológicas, esta, até o momento, indicou a carência que se tem em estudos que visem fornecer informações relevantes sobre o comportamento de determinados influenciadores no desempenho e que abranjam o atleta de judô em sua totalidade de ações que envolvem sua prática no alto rendimento esportivo.

3 MÉTODO

Neste tópico são descritos detalhadamente as técnicas e os procedimentos de investigação propostos para esta pesquisa. Assim, apresentam-se seqüencialmente, as características da pesquisa, dos participantes, os instrumentos utilizados para mensuração das variáveis estudadas, os procedimentos de coleta dos dados e o tratamento estatístico previsto.

3.1 Caracterização da Pesquisa

O estudo caracteriza-se como sendo descritivo de campo, do tipo correlacional transversal, pois procura observar as relações existentes entre as variáveis investigadas (THOMAS e NELSON, 2002), neste caso as variáveis referentes aos estados de humor e de estresse em judocas de alto nível esportivo em diferentes momentos do treinamento, pré-competição e competição.

3.2 População e Amostra

A população deste estudo é formada de aproximadamente 250 judocas que participaram das competições que integram o calendário anual da FESPORTE,

(Fundação Catarinense de esporte). Esse evento ocorreu na cidade de Chapecó no mês de novembro 2009.

Foram selecionadas três equipes que participaram dos JASC (Jogos Aberto de Santa Catarina). Cada equipe é composta de 8 titulares e 8 reservas de ambos os sexos, desta maneira foi avaliado 61 judocas de alto rendimento.

A escolha dos atletas foi feita de forma intencional com participação voluntária THOMAS e NELSON (2002). Deve ser destacado que a participação dos atletas foi tranqüila pelo fato de ter sido feita pesquisas e avaliações anteriores com os mesmos atletas facilitando o processo para a participação da pesquisa.

3.3 Instrumento de Pesquisa

Esta pesquisa utilizou quatro instrumentos para coleta de dados: Caracterização do Atleta adaptado de Andrade (2001), a Lista de Sintomas de Estresse Pré-competitivo LSSPCI (DE ROSE JR.,1998), a Escala de Estresse Percebido (PSS-14) (COHEN e WILLIAMSON, 1988) e a Escala Brasileira de Humor (ROLFHS, 2006).

3.3.1 Questionário de Caracterização do Atleta

Para a caracterização dos atletas foi utilizado um questionário do tipo misto, com questões fechadas, abertas e mistas, baseado na escalas do tipo Likert, subdividido em cinco segmentos. Este instrumento tem sido utilizado em diversos estudos (BRAND, 2009; SEGATO 2009).

- **Identificação e caracterização geral do atleta:** Questões deste item referem-se a sexo, idade, escolaridade.
- **Caracterização do atleta quanto ao judô:** Nível de competição que o atleta participa, tempo de prática do judô, peso corporal atual, categoria de peso que compete, estatura e patrocínio.
- **Rotina de treinamento e competição:** Inclui questões referentes à treinamento, frequência e duração das atividades que fazem parte da rotina de treinamento e de competição do atleta.
- **Indicadores de saúde:** Questões referentes à auto-avaliação de saúde, da qualidade do sono e do descanso, frequência com que apresenta problemas de saúde.
- **Relacionamento afetivo:** Inclui questões referentes a relacionamento com os pais, irmãos, colegas de escola, colegas de treinamento e com seu técnico.

3.3.2 Escala Brasileira de Humor - BRUMS

Com o objetivo de verificar os estados de humor dos judocas durante o período de treinamento, pré-competição e competição foi utilizada a Escala Brasileira de Humor (BRUMS), validada para o Brasil por Rohlf et al., (2006) (ANEXO 1). A escala apresenta 24 itens dispostos em seis sub-escalas (raiva, confusão, depressão, fadiga, tensão e vigor), cada qual com 4 itens. O atleta seleciona, dentro de uma escala de avaliação numérica de 0 a 4 (0=nada, 1=um pouco, 2=moderadamente, 3=bastante,

4=extremamente) a opção que ele julgue ser a que melhor represente sua situação naquele momento, mediante o questionamento de “Como você se sente agora?”.

Os itens de cada sub-escala são:

Raiva: irritado, zangado, com raiva, mal humorado (itens 7, 11, 19, 22);

Confusão: confuso, inseguro, desorientado, indeciso (itens 3, 9, 17, 24);

Depressão: deprimido, desanimado, triste, infeliz (itens 5, 6, 12, 16);

Fadiga: esgotado, exausto, sonolento, cansado (itens 4, 8, 10, 21);

Tensão: apavorado, ansioso, preocupado, tenso (itens 1, 13, 14, 18);

Vigor: animado, com disposição, com energia, alerta (itens 2, 15, 20, 23)

A soma das respostas de cada sub-escala resulta em um escore que varia de 0 a 16.

Este instrumento tem sido utilizado em diversos estudos com atletas de alto rendimento de modalidades esportivas distintas: na vela (SEGATO, 2009; BRANDT, 2008) e no futebol (CRUZ, 2009) em que os resultados foram relacionados com outras variáveis de desempenho e com influência direta na saúde e no bem-estar desses atletas.

3.3.3 Escala de Estresse Percebido (PSS-14)

Os níveis de estresse percebido dos atletas foi mensurados a partir da “Escala de Estresse Percebido” (PSS-14) (COHEN e WILLIAMSON, 1988), validado por Luft et al., (2001) (ANEXO 2). Trata-se de uma escala com 14 perguntas, onde o atleta assinala uma opção numérica que varia de 0 a 4 (0=Nunca; 1=Pouco; 2=Às vezes; 3=Regularmente; e 4=Sempre) para cada questão, referentes ao grau no qual os

indivíduos percebem as situações como estressantes durante o último mês. A escala é composta por respostas com conotações positivas e negativas. As questões com conotação positiva (8, 9, 10, 11, 12, 13 e 14) têm sua pontuação somada invertida, da seguinte maneira: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 e 4=0. As demais questões são negativas e devem ser somadas diretamente. A soma da pontuação das questões fornece escores que podem variar de zero (sem estresse) a 56 (estresse extremo).

Este instrumento tem sido utilizado em estudos com os seguintes títulos: Estudos dos níveis de ansiedades e estresse em nadadores de ambos os sexos (FEREIRA, 2007), estudos comparativos dos níveis de cortisol salivar e estresse em atletas de luta olímpica de alto rendimento (KELLER, 2006).

3.3.4 Lista de Sintomas de Estresse Pré-Competitivo (LSSPCI)

Os sintomas de estresse pré-competitivo foram mensurados através da “Lista de Sintomas de Estresse Pré-Competitivo Infanto-Juvenil” (DE ROSE JR, 1998). Esta lista apresenta um total de 31 perguntas que representam sintomas, onde o atleta assinala uma opção numérica que varia de 1 a 5 (1=Nunca; 2=Poucas vezes; 3=Algumas vezes; 4=Muitas vezes; e 5=Sempre), referente à como este sente antes de uma competição. Esta lista de sintomas deve ser aplicada no período de até 24 horas que antecede a competição e apresentou índice de confiabilidade de 0,975.

Este instrumento tem sido utilizado em estudos com interferência do estado emocional no desempenho competitivo de lutadores de judô (SANTOS, 2004),

3.4 Procedimentos das coletas de dados

A presente pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos – CEP da Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC. (protocolo nº 60/09).

Inicialmente, foi realizado contato prévio com a Federação Catarinense de Judô e posteriormente com os atletas e seus responsáveis, fornecendo informações sobre os objetivos, relevância e procedimentos da pesquisa. Os atletas se disponibilizaram a participar como voluntários do estudo leram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, sendo que os menores de idade tiveram o termo assinado pelos seus responsáveis, tendo a garantia do total sigilo de identificação na participação da pesquisa.

Os dados foram coletados com atletas titulares e reservas, pertencentes a três equipes de judô que participaram dos Jogos Abertos de Santa Catarina.

A coleta dos dados ocorreu em três momentos: Períodos de treinamento, pré-competição e competição.

Período de Treinamento:

Os dados foram coletados no *dojo* (local de treino) 30 dias antes da competição, antes do início da rotina de treinamento dos atletas, durante três dias não consecutivos. Os pesquisadores já haviam tido contato com os participantes da pesquisa, onde foram fornecidas informações sobre a pesquisa como: objetivo do estudo, relevância e procedimento das coletas de dados, assim como garantia total do sigilo de

identificação. Na primeira avaliação foram aplicados o questionário de caracterização do atleta, a Lista de Sintomas de Estresse Pré-Competitivo (LSSPCI), a Escala de Estresse Percebido (PSS-14) e a Escala Brasileira de Humor (BRUMS). Nas demais avaliações foram aplicados apenas a LSSPCI, e o BRUMS.

Período Pré-Competitivo:

As coletas foram feitas durante a concentração dos atletas momentos antes de iniciarem sua rotina de treinamento. Os atletas foram avaliados individualmente no “dojo” no período de pré-treinamento, (4 dias que antecede a competição), estando o pesquisador próximo para auxílio no preenchimento do instrumento.

Período Competitivo:

A competição ocorreu em três dias, sendo os dois primeiros dias destinados a competição individual e o terceiro dia, em equipes. No primeiro dia competiram atletas das categorias super leve, leve, meio-leve e leve, enquanto que no segundo dia, atletas das categorias meio-médio, médio, meio-pesado e peso-pesado.

No dia da competição, os instrumentos LSSPCI, PSS-14 e BRUMS foram preenchidos uma hora antes dos combates, no próprio local do evento.

Os pesquisadores estiveram presentes durante a coleta dos dados para sanar possíveis dúvidas e instruir os atletas quanto à forma de preenchimento dos instrumentos, bem como manter os atletas sem interferência de outros competidores e amigos.

3.5 Análise e tratamento dos dados

Os dados foram armazenados em um banco de dados do Pacote Estatístico SPSS versão 13.0 e submetidos a tratamento estatístico descritivo e inferencial.

Os dados referentes à caracterização sócio demográfica dos atletas foram apresentados por meio da estatística descritiva (média, desvio padrão, valores máximos e mínimos, freqüência e percentuais).

A normalidade dos dados foi verificada utilizando-se o teste Kolmogorov-Smirnov. Para verificar as possíveis relações entre os estados de humor e estresse foram aplicados os testes de Correlação de Pearson para dados paramétricos e Correlação de Spearman para dados não-paramétricos;

Para comparar as médias das variáveis avaliadas (nível de estresse e estados de humor) nos diferentes momentos avaliados foram utilizados os testes t Pareado e de Wilcoxon. Os sexos foram comparados utilizando-se os testes t de student e Mann-Whitney. O nível de significância estipulado foi de $p < 0,05$.

4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Neste capítulo são apresentados a caracterização dos atletas investigados, seus estados de humor e estresse psicológico, bem como a relação entre estas variáveis.

4.1 CARACTERIZAÇÃO DOS JUDOCAS

Participaram do estudo 61 judocas, sendo 33 (54,1%) homens e 28 (45.9%) mulheres. Na tabela 1 são apresentados as médias de idade, peso, altura e o tempo de prática do judô pelos participantes.

Os Judocas competiram em categorias individuais (nos dois primeiros dias) e por equipe (no terceiro dia). Os judocas homens praticam a modalidade em média a mais de 11 anos (± 6.27), enquanto as mulheres, em média a mais de 8 anos (± 3.67).

Tabela 1 – Média geral e desvio padrão da idade, peso, estatura e tempo de prática do judô da amostra geral, homens e mulheres.

	Geral		Homens		Mulheres	
	M	DP	M	DP	M	DP
Idade	21,1	4,6	22,4	4,7	19,6	4,1
Peso	73,0	22,7	83,7	24,6	60,3	11,1
Estatura	1,71	0,1	1,78	0,1	1,63	0,1
Tempo de Prática do Judô	10,2	5,5	11,9	6,3	8,5	3,7

Foram avaliados judocas titulares e reservas de três diferentes equipes do estado de Santa Catarina. Os atletas em sua maioria são graduados como faixa marrom (n=24/ 39,3%) e faixa preta (n=14/ 23,0%). A maior parte dos atletas recebe patrocínio e participa em competições de nível nacional (Tabela 2).

Tabela 2 – Caracterização dos judocas da amostra geral, homens e mulheres quanto à titularidade, equipe, graduação e patrocínio.

	Geral		Homens (n=33)		Mulheres (n=28)	
	n	%	n	%	n	%
Atletas titulares						
reservas						
titulares	47	77,0	23	69,7	24	85,7
reservas	14	23,0	10	30,3	4	14,3
Total	61	100	33	100,0	28	100
Equipes						
A1	16	26,2	8	24,2	8	28,6
A2	21	34,4	13	39,4	8	28,6
A3	24	39,3	12	39,4	12	42,9
Total			33	100,0	28	100
Graduação						
Amarela	1	1,6	0	0	1	0,3
Laranja	8	13,1	0	0	8	28,5
Verde	7	11,5	4	12,1	3	10,7
Roxa	7	11,5	5	15,2	2	0,7
Marrom	24	39,5	14	42,4	10	35,7
Preta	14	23,0	10	30,3	4	14,2
Total	61	100,0	33	100,0	28	100
Patrocínio						
Sim	37	60,7	20	60,6	17	60,7
Não	24	39,3	13	39,4	11	39,3

Os atletas, de modo geral não estão satisfeitos com o peso corporal, sendo que a maioria necessita perder peso para competir. Eles consideram-se com boa saúde, assim como com boa qualidade de sono e descanso (Tabela 3).

Tabela 3 – Caracterização dos judocas da amostra geral, homens e mulheres quanto à satisfação com peso corporal, perda de peso, auto avaliação da saúde, e sono e repouso.

	Geral		Homens (n=8)		Mulheres (n=23)	
	n	%	n	%	n	%
Satisfação com peso corporal						
<i>Não está satisfeito</i>	35	57,4	20	60,6	19	67,9
<i>Está satisfeito</i>	26	42,6	13	39,4	9	32,1
<i>Total</i>	61	100,0	33	100,0	28	100,0
Perder peso para essa competição?						
<i>Até 1kg</i>	2	3,3	2	6,1	0	0
<i>1 a 2 kg</i>	8	13,1	2	6,1	6	21,4
<i>2 a 3 kg</i>	20	32,8	11	33,3	9	32,1
<i>Acima de 4kg</i>	9	14,8	5	15,2	4	14,3
<i>Não precisa</i>	22	36,1	13	39,4	9	32,1
<i>Total</i>	61	100,0	33	100,0	28	100,0
Auto-avaliação saúde						
<i>Ruim</i>	1	1,6	1	3,0	0	0
<i>Regular</i>	6	9,8	1	3,0	5	17,0
<i>Boa</i>	49	80,2	27	81,0	22	78,6
<i>Excelente</i>	5	8,2	4	12,0	1	3,6
Auto-avaliação de sono						
<i>Ruim</i>	6	9,8	4	12,1	2	7,1
<i>Regular</i>	16	26,2	10	30,3	6	21,4
<i>Bom</i>	35	57,4	17	51,5	18	64,3
<i>Excelente</i>	4	6,6	2	6,1	2	7,1
<i>Total</i>	61	100,0	33	100,0	28	100
Auto-avaliação do repouso						
<i>Ruim</i>	3	4,9	2	6,1	1	3,6
<i>Regular</i>	9	14,8	6	18,2	3	10,7
<i>Bom</i>	44	72,1	22	66,7	22	78,6
<i>Excelente</i>	5	8,2	3	9,1	2	7,1
<i>Total</i>	61	100,0	33	100,0	100,0	4,3

4.2 ESTADOS DE HUMOR DOS JUDOCAS

Com relação ao perfil de humor geral dos judocas, em treinamento, pré-competição e competição, observaram-se elevados níveis de depressão e raiva, sendo que o vigor esteve em níveis adequados (Tabela 4 e Gráfico 1).

Tabela 4 – Média geral dos estados de humor dos judocas em treinamento, pré-competição e competição.

Média	x	±
Tensão	4,16	3,06
Depressão	2,54	3,00
Raiva	2,62	3,21
Vigor	9,22	2,90
Fadiga	4,36	3,86
Confusão	3,26	2,61

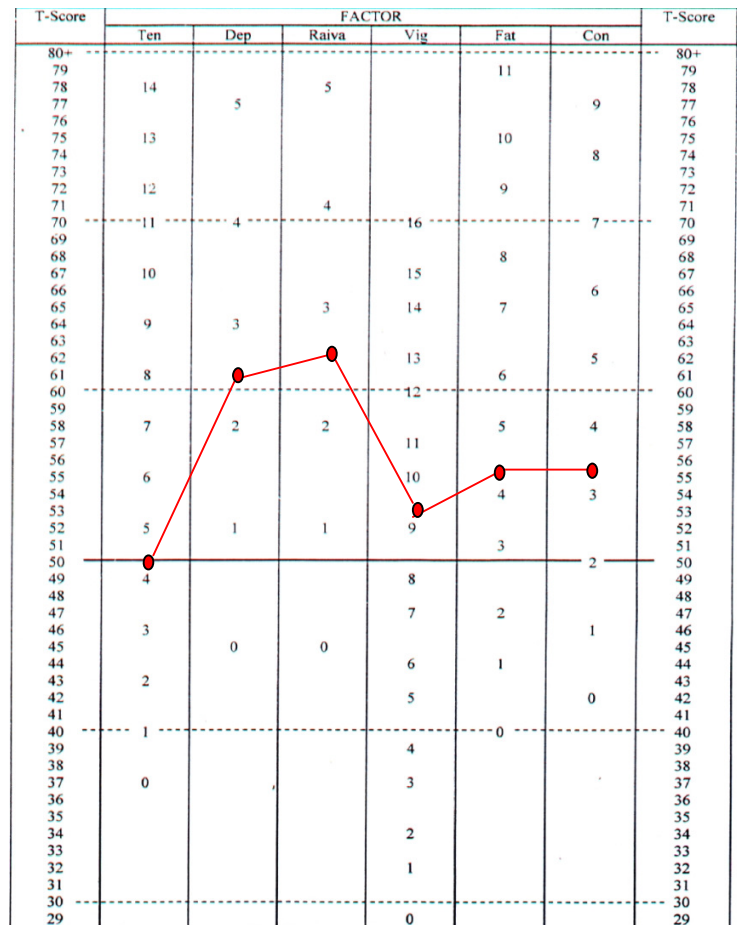


Gráfico 01 – Média geral dos estados de humor dos judocas em treinamento pré-competição e competição.

Analisando a diferença entre os estados de humor dos judocas nas diferentes fases do treinamento, pré-competição e na competição, percebem-se algumas diferenças. Entre o treinamento e a pré-competição, houve redução significativa na tensão ($p < 0,05$) e aumento nas variáveis depressão ($p < 0,05$) e raiva ($p < 0,01$). Entre o treinamento e competição, houve aumento no vigor ($p < 0,01$) dos judocas (tabela 5).

Tabela 5 – Média geral dos estados de humor dos judocas em treinamento 30 dias antes e 04 dias antes da competição e no dia da competição (n=61).

Estados de Humor	Avaliação 1 30 dias antes		Avaliação 2 04 dias antes		Avaliação 3 competição	
	\bar{x}	\pm	\bar{X}	\pm	\bar{x}	\pm
Tensão	5,67	2,28	5,32	2,87	4,94	2,60
Depressão	2,68	1,96	3,52	2,38	3,27	2,89
Raiva	3,19	2,57	4,49	3,14	3,81	3,21
Vigor	9,34	2,08	9,60	2,60	10,13	2,56
Fadiga	4,27	2,43	4,49	2,57	4,75	2,94
Conf. Mental	3,12	2,01	3,45	2,01	3,31	1,97

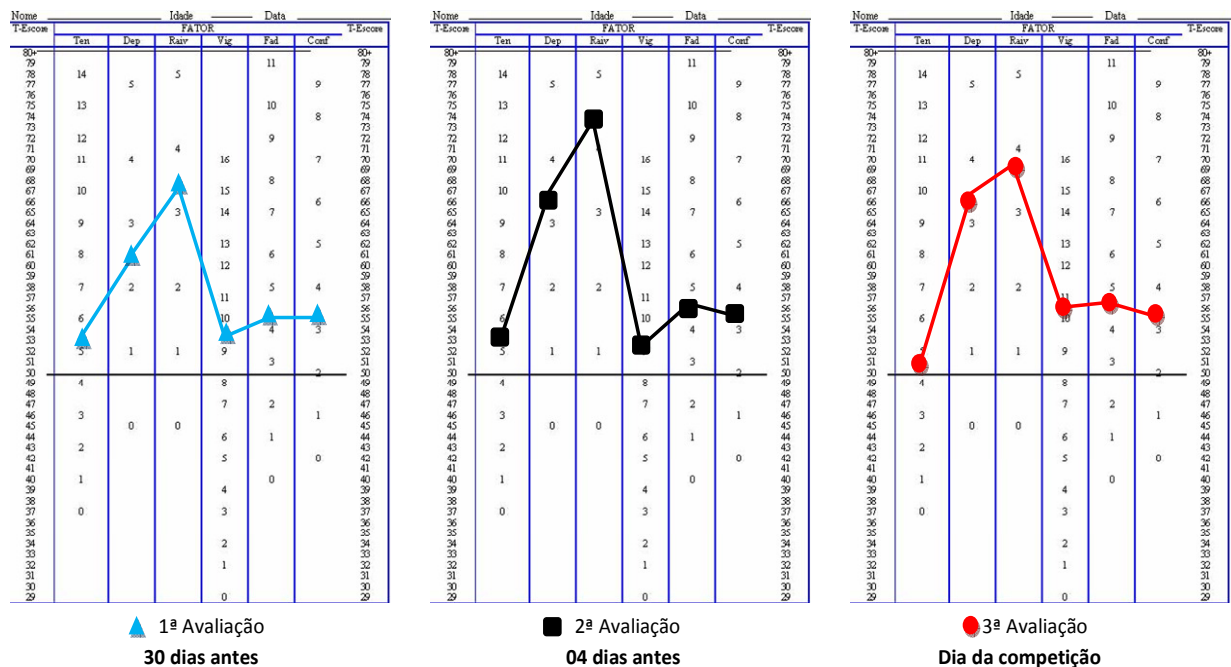


Gráfico 02 – Média geral dos estados de humor das judocas em treinamento, pré-competição e no dia da competição.

Ao se comparar os estados de humor de homens nos diferentes períodos avaliados, verificam-se algumas variações. Depressão e raiva aumentaram significativamente da avaliação realizada no treinamento para a pré-competição ($p < 0,01$) e competição ($p < 0,05$). Quanto ao vigor, houve aumento na comparação no

treinamento com o dia da competição ($p < 0,01$) e treinamento com o dia da competição ($p < 0,01$) (tabela 6).

Tabela 6 – Média geral dos estados de humor dos judocas do sexo masculino em treinamento 30 dias antes, 04 dias antes da competição e no dia da competição ($n=33$).

Estados de Humor Homens	Avaliação 1 30 dias antes		Avaliação 2 04 dias antes		Avaliação 3 competição	
	x	\pm	\bar{X}	\pm	x	\pm
	1. Tensão	4,35	2,39	4,30	2,57	4,15
2. Depressão	2,57	2,18	3,75	2,52	3,75	2,87
3. Raiva	2,51	2,03	3,90	2,83	4,06	2,57
4. Vigor	9,46	1,98	9,69	2,32	11,06	1,57
5. Fadiga	4,16	2,38	4,42	2,70	4,63	2,60
6. Confusão Mental	2,69	1,90	2,96	1,61	3,15	1,80

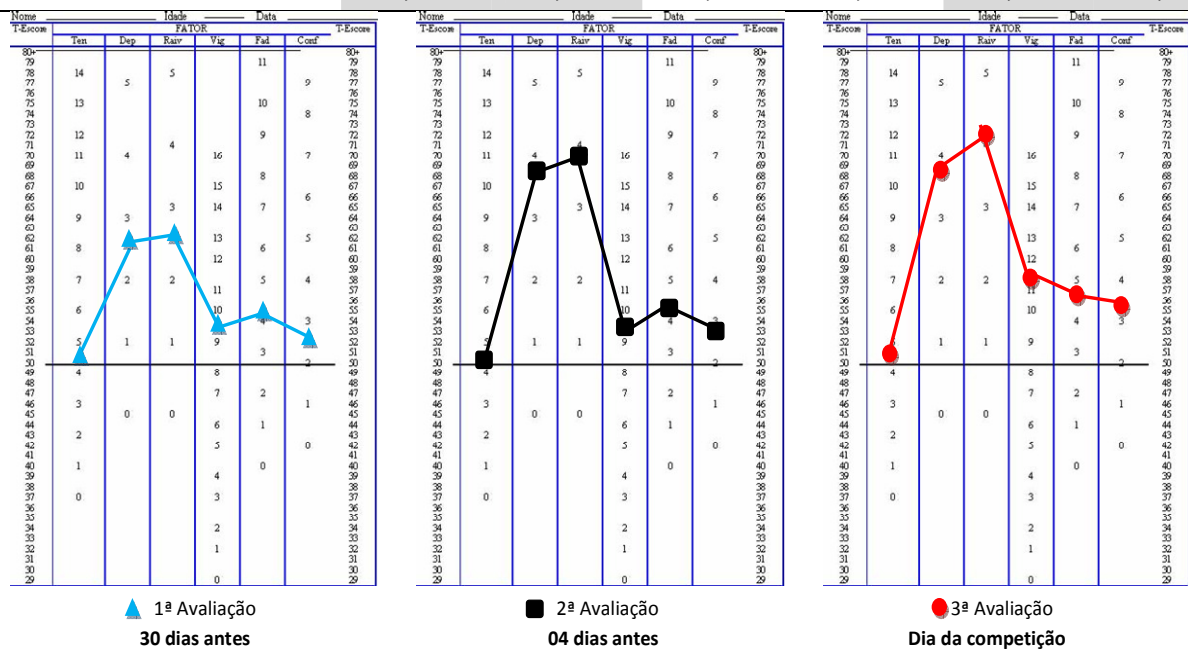


Gráfico 03 – Média geral dos estados de humor dos atletas do sexo masculino em treinamento e pré-competição e no dia da competição.

Em relação ao grupo das mulheres, a tensão aumentou entre os momentos de treinamento e pré-treinamento ($p < 0,05$). A raiva aumentou no treinamento para o pré-treinamento ($p < 0,05$) e voltou a se reduzir no dia da competição ($p < 0,05$) (tabela 7).

Tabela 7 – Média geral dos estados de humor dos atletas do sexo feminino em treinamento 30 dias antes e 04 dias antes da competição e no dia da competição (n=28).

Estados de Humor Mulheres	Avaliação 1 30 dias antes		Avaliação 2 04 dias antes		Avaliação 3 competição	
	\bar{x}	\pm	\bar{X}	\pm	\bar{x}	\pm
1. Tensão	5,05	2,12	6,53	2,78	5,85	2,71
2. Depressão	2,84	1,69	3,25	2,22	2,71	2,86
3. Raiva	3,98	2,93	5,17	3,41	3,53	3,87
4. Vigor	9,12	2,23	9,50	2,93	9,03	3,06
5. Fadiga	4,40	2,52	4,57	2,47	4,89	3,34
6. Confusão Mental	3,63	2,11	4,04	2,30	3,50	2,18

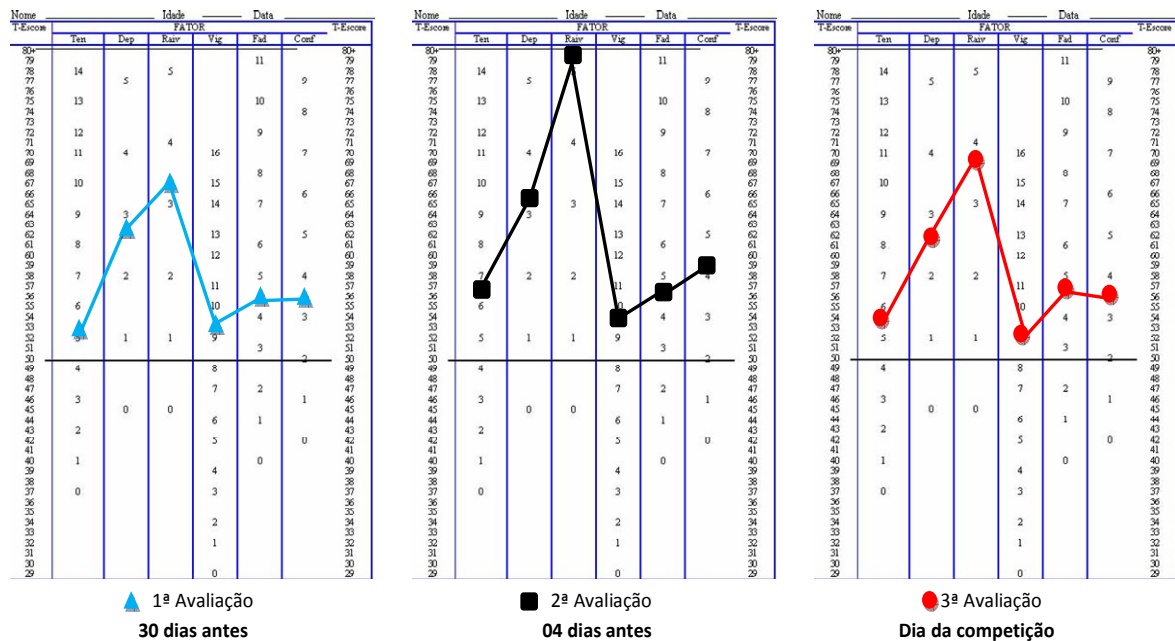
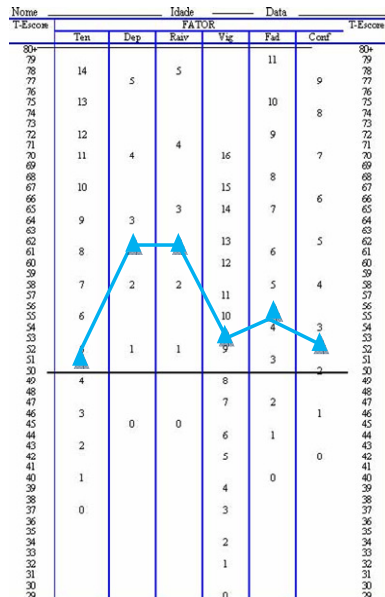


Gráfico 04 – Média geral dos estados de humor dos atletas do sexo feminino em treinamento, pré-competição e no dia da competição (n=28).

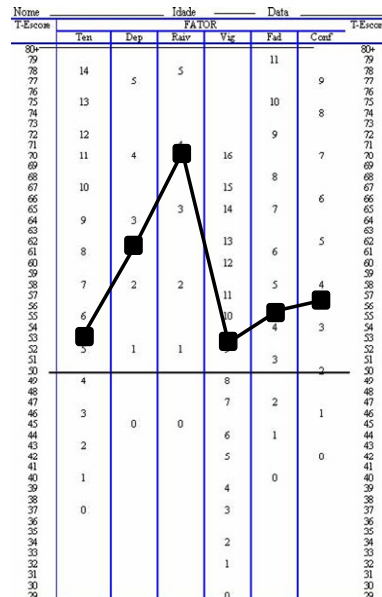
Ao se comparar os estados de humor de homens e mulheres nos diferentes momentos, são percebidas algumas diferenças. Nos momentos de treinamento as mulheres estiveram mais tensas ($p < 0,05$) e com menor vigor ($p < 0,01$) do que os homens.

Tabela 8 – Média geral dos estados de humor dos atletas homens (n=33) e mulheres (n=28) 30 dias antes da competição.

Estados de Humor	30 dias da competição Homens		30 dias da competição Mulheres	
	x	±	x	±
1. Tensão	4,35	2,39	5,06	2,13
2. Depressão	2,58	2,18	2,85	1,69
3. Raiva	2,52	2,03	3,99	2,93
4. Vigor	9,46	1,98	9,21	2,24
5. Fadiga	4,16	2,38	4,40	2,53
6. Confusão Mental	2,69	1,90	3,63	2,11



▲ 30 dias Antes da competição
Homens



■ 30 dias Antes da competição
Mulheres

Gráfico 05 – Média geral dos estados de humor dos judocas homens (n=33) e mulheres (n=28) 04 dias antes da competição.

Faltando 4 dias para a competição, período de pré-competitivo, mulheres e homens se diferenciaram quanto à tensão e raiva ($p < 0,05$), com resultados superiores para as mulheres (tabela 9).

Tabela 9 – Média geral dos estados de humor dos atletas homens (n=33) e mulheres (n=28) 4 dias antes da competição.

Estados de Humor	4 dia da competição Homens		4 dia da competição Mulheres	
	x	±	x	±
1. Tensão	4,30	2,58	6,53	2,78
2. Depressão	3,76	2,53	3,25	2,22
3. Raiva	3,91	2,83	5,18	3,41
4. Vigor	9,70	2,32	9,50	2,94
5. Fadiga	4,42	2,70	4,57	2,47
6. Confusão Mental	2,67	1,61	4,04	2,30

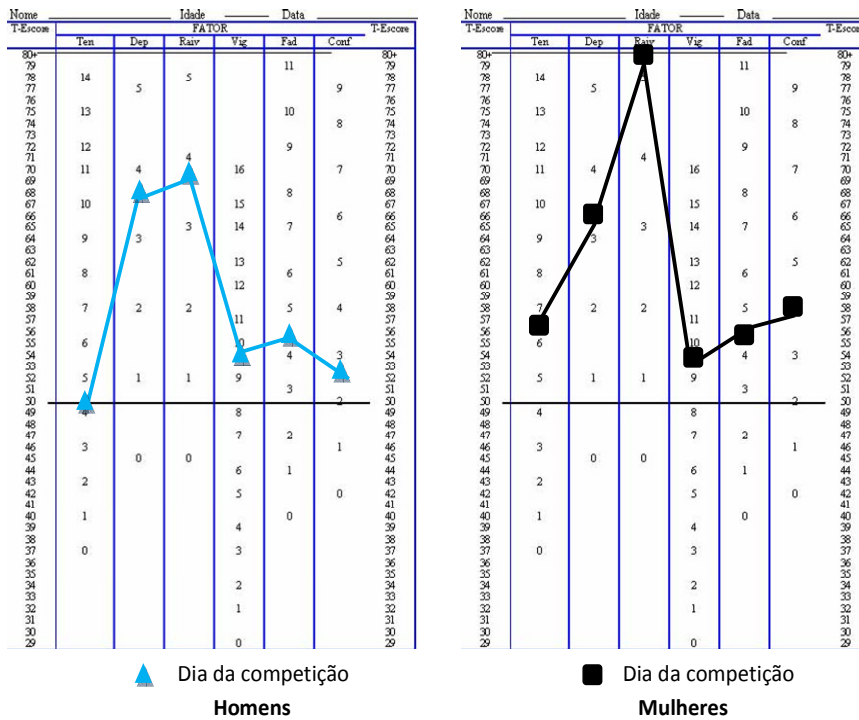
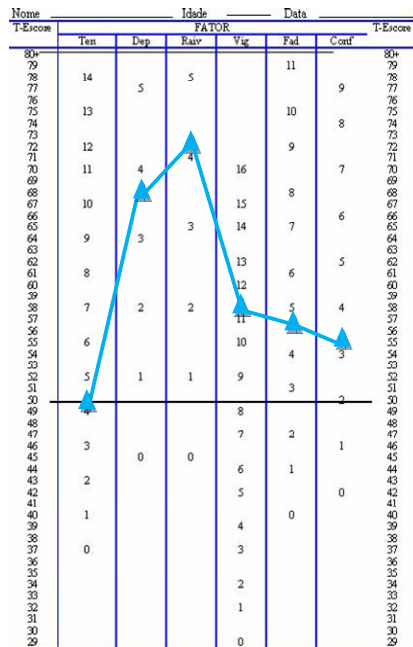


Gráfico 06 – Média geral dos estados de humor dos judocas homens (n=33) e mulheres (n=28) 04 dias antes da competição.

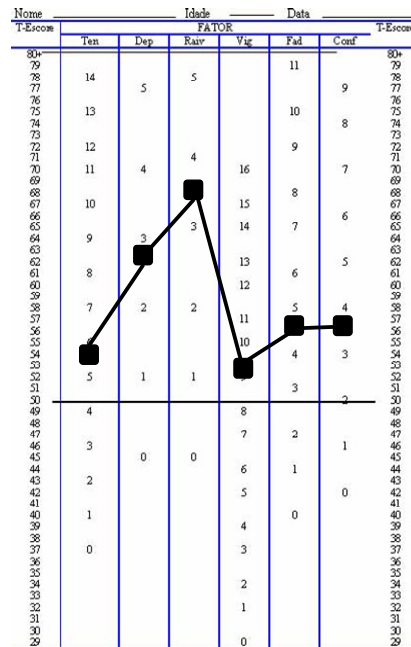
No dia da competição, verifica-se que os sexos se diferenciam quanto à raiva, com valores superiores para os homens (tabela 10).

Tabela 10 – Média geral dos estados de humor dos judocas homens (n=33) e mulheres (n=28) no dia da competição.

Estados de Humor	No dia da competição Homens		No dia da competição Mulheres	
	\bar{x}	\pm	\bar{x}	\pm
1. Tensão	4,15	2,25	5,85	2,71
2. Depressão	3,75	2,87	2,71	2,86
3. Raiva	4,06	2,57	3,53	3,87
4. Vigor	11,06	1,57	9,03	3,06
5. Fadiga	4,63	2,60	4,89	3,34
6. Confusão Mental	3,15	1,80	3,50	2,18



▲ Dia da competição
Homens

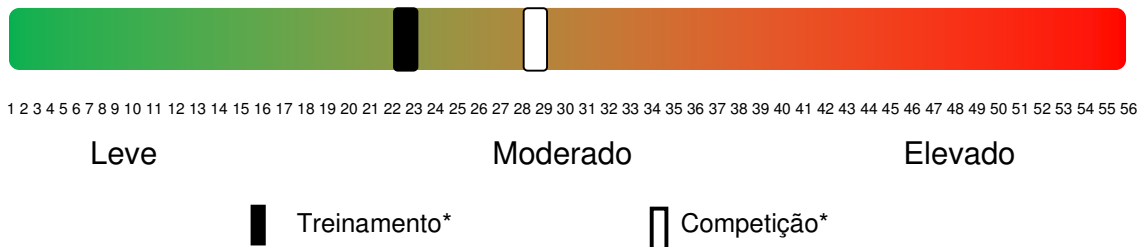


■ Dia da competição
Mulheres

Gráfico 07 – Média geral dos estados de humor dos judocas homens (n=33) e mulheres (n=28) no dia da competição.

4.3 ESTRESSE PERCEBIDO DOS JUDOCAS

Os níveis de estresse percebido dos judocas (N=61) em treinamento (22,8/ \pm 5,67) e competição (28,8/ \pm 4.34) podem ser considerados moderados. No entanto, durante os treinamentos o nível de estresse é significativamente menor do que durante a competição (Gráfico 08).



* Diferenças significativas entre treinamento e competição ao nível de $p < 0,05$.

Gráfico 08 - Média geral dos níveis de estresse percebido pelos judocas em treinamento e competição.

Quanto ao nível de estresse percebido em homens e mulheres, verifica-se diferença significativa durante o treinamento, sendo as mulheres mais estressadas. Durante a competição homens e mulheres não se diferenciaram significativamente.

Tabela 11 – Estresse percebido de homens e mulheres em treinamento e competição.

	Treinamento		Competição	
	M	Dp	M	Dp
HOMENS	22,18*	5,87	27,91	5,06
MULHERES	23,53*	5,45	29,89	3,05

* Diferença significativa entre homens e mulheres ao nível de $p < 0,05$.

4.4 LISTA DE SINTOMAS DE ESTRESSE

Os judocas da amostra geral tiveram redução em seus sintomas de estresse entre o período de 30 dias e 4 dias antes da competição. Destes diferentes períodos para o dia da competição não houve variação (tabela 12). Ao comparar homens e mulheres, verificou-se que as mulheres foram mais acometidas pelos sintomas de estresse do que os homens nos três períodos investigados (tabela 12).

Tabela 12 – Sintomas de estresse da amostra geral, homens e mulheres.

	30 dias antes		4 dias antes		No dia da competição	
	M	Dp	M	Dp	M	Dp
GERAL	2,81*	0,48	2,67*	0,47	2,78	0,60
HOMENS	2,68**	0,54	2,56**	0,44	2,64**	0,60
MULHERES	2,79**	0,34	2,80**	0,47	2,93**	0,48

* Diferença significativa entre os períodos ao nível de $p < 0,05$.

** Diferenças significativas entre homens e mulheres ao nível de $p < 0,01$.

4.5 ESTADOS DE HUMOR, ESTRESSE PERCEBIDO E SINTOMAS DE ESTRESSE E FUNÇÃO DA IDADE, PESO E EXPERIÊNCIA DOS JUDOCAS.

Ao comparar os estados de humor, estresse percebido e sintomas de estresse dos atletas de judô investigados, em diferentes momentos, quais sejam, 30 dias antes da competição, 4 dias antes da competição e no dia da competição, podemos verificar importantes e significativas diferenças nas variáveis investigadas. Os judocas foram diferenciados quanto à idade, peso e por serem relativamente experientes na modalidade.

Tabela 13 – Comparação do Humor, Estresse Percebido e Sintomas de Estresse dos Judocas no Período de Treinamento (30 dias antes da Competição) dos Jogos Abertos de Santa Catarina, Chapecó. 2009.

	Tensão	Depressão	Raiva	Vigor	Fadiga	Confusão	ISP	Sintomas Estresse
Idade								
Até 20 anos	4,86 (2,21)	2,99 (1,88)	3,98* (2,88)	9,39 (1,84)	4,30 (2,36)	3,41 (2,09)	23,67* (4,55)	2,93* (0,42)
Mais de 20 anos	4,46 (2,39)	2,36 (2,03)	2,26* (1,79)	9,30 (2,38)	4,24 (2,56)	2,79 (1,96)	21,79* (6,71)	2,68* (0,51)
Categoria de Peso								
Até 60Kg	4,92 (2,33)	3,09* (1,71)	3,68 (2,85)	9,01 (2,35)	4,09 (2,42)	3,85* (2,40)	25,04 (7,31)	2,80 (0,48)
Entre 61 e 80Kg	4,65 (2,37)	2,73* (1,74)	3,28 (2,52)	9,46 (1,43)	4,68 (2,16)	3,08* (1,71)	21,56 (3,92)	2,83 (0,38)
81Kg ou mais	4,37 (2,19)	2,10* (2,48)	2,37 (2,15)	9,64 (2,52)	3,93 (2,85)	2,16* (1,57)	21,50 (4,45)	2,81 (0,59)
Tempo de Prática								
Até 7 anos	5,45* (2,21)	3,50** (2,21)	4,70** (2,78)	9,08 (1,60)	5,03* (2,29)	4,05** (2,05)	23,35* (6,06)	2,95 (0,38)
Entre 8 e 14 anos	4,60* (2,36)	2,73** (2,09)	2,87** (2,31)	9,68 (2,34)	4,35* (2,63)	2,97** (2,08)	23,86* (5,66)	2,83 (0,44)
15 anos ou mais	3,48* (1,74)	1,15** (0,83)	1,30** (0,78)	8,90 (2,15)	2,66* (1,12)	1,84** (0,82)	18,90* (5,67)	2,81 (0,47)

*Diferenças significativas ao nível de $p < 0,05$.

**Diferenças significativas ao nível de $p < 0,01$.

Os estados de humor, estresse percebido e sintomas de estresse dos atletas de judô 30 dias antes da competição variaram de forma significativa em função da idade, peso e principalmente do tempo de experiência dos judocas (tabela 13). Nesse período, os atletas mais jovens, com até 20 anos, apresentaram maior raiva do que os com idade superior. O estresse percebido e os sintomas de estresse dos mais jovens também foi significativamente maior.

Os atletas mais leves, com até 60kg, apresentaram maior depressão e confusão mental, enquanto os mais pesados, com mais de 80kg, tiveram os maiores valores para essas variáveis. Outras variáveis como o estresse percebido, a raiva e a tensão também apresentaram esta tendência, embora sem significância estatística.

O tempo de prática dos judocas foi à variável que mais esteve associada ao humor e estresse. Os jovens, com até 7 anos de experiência, foram os que apresentaram maior tensão, raiva, depressão, fadiga e confusão mental, quando comparados aos mais experientes, sejam aqueles judocas que tem de 8 a 14 anos de prática ou o grupo mais experiente, com mais de 15 anos de prática. Verifica-se então a tendência de quanto mais experiente é o atleta, menor sua tensão, raiva, depressão, fadiga e confusão mental. A mesma tendência foi verificada para o estresse percebido.

Tabela 14 - Comparação o humor, estresse percebido e sintomas de estresse dos judocas no período de pré-competição (4 dias antes da competição) nos Jogos Abertos de Santa Catarina, Chapecó. 2009.

	Tensão	Depressão	Raiva	Vigor	Fadiga	Confusão	Sintomas Estresse
Idade							
Até 20 anos	5,36 (2,42)	3,63 (2,47)	5,00 (3,22)	8,87* (2,90)	4,63 (2,48)	3,93* (1,80)	2,70 (0,45)
Mais de 20 anos	5,28 (3,38)	3,39 (2,31)	3,89 (3,01)	10,46* (1,91)	4,31 (2,13)	2,89* (2,13)	2,63 (0,47)
Categoria de peso							
Até 60Kg	6,22 (2,99)	4,00 (2,11)	4,95 (3,01)	9,86 (2,45)	4,81 (2,28)	4,13 (2,05)	2,70 (0,49)
Entre 61 e 80Kg	5,17 (2,63)	3,00 (2,52)	4,04 (2,94)	9,78 (2,25)	4,47 (2,84)	3,34 (1,94)	2,67 (0,45)
81Kg ou mais	4,31 (2,84)	3,62 (2,52)	4,50 (3,68)	9,00 (3,26)	4,06 (2,67)	2,68 (1,85)	2,62 (0,45)
Tempo de Prática							
Até 7 anos	5,30 (2,71)	3,75 (2,53)	5,25 (3,12)	8,20* (3,03)	4,50 (2,68)	4,10* (1,88)	2,60 (0,40)
Entre 8 e 14 anos	5,93 (3,13)	3,86 (2,41)	4,66 (3,19)	10,56* (2,06)	5,03 (2,39)	3,53* (2,09)	2,74 (0,49)
15 anos ou mais	3,72 (1,79)	2,18 (1,60)	2,63 (2,50)	9,54* (2,01)	3,00 (2,48)	2,09* (1,37)	2,58 (0,51)

*Diferenças significativas ao nível de $p < 0,05$

Podemos observar que para os judocas mais jovens, até 20 anos, no período de pré-treinamento o vigor e a confusão mental estavam mais baixos em relação aos judocas com mais de 20 anos. Quanto aos sintomas de estresse não foram verificadas diferenças nas variáveis investigadas (tabela 14).

Os judocas com diferentes categorias de peso não se diferenciaram nas variáveis de humor, estresse percebido e sintomas de estresse.

Quanto à experiência no judô, os atletas com mais tempo de prática apresentaram maior vigor e menor confusão mental em comparação aos menos experientes.

Tabela 15. Comparação do Humor, Estresse Percebido e Sintomas de Estresse dos Judocas no dia da Competição nos Jogos Abertos de Santa Catarina, Chapecó. 2009.

	Tensão	Depressão	Raiva	Vigor	Fadiga	Confusão	ISP	Sintomas Estresse
Idade								
Até 20 anos	4,96 (2,39)	3,60 (3,23)	4,51* (3,77)	9,39** (2,44)	4,87 (2,99)	3,81* (2,05)	30,12** (2,83)	2,92* (0,44)
Mais de 20 anos	4,86 (2,87)	2,89 (2,42)	3,00* (2,19)	11,00** (2,46)	4,60 (2,93)	2,71* (1,73)	27,28** (5,27)	2,60* (0,63)
Categoria de Peso								
Até 60Kg	5,50 (2,73)	3,45 (2,89)	4,04 (3,13)	9,68 (2,00)	4,90 (3,14)	3,77 (1,60)	30,13 (4,49)	2,85 (0,60)
Entre 61 e 80Kg	4,43 (2,53)	2,69 (2,32)	3,08 (3,21)	10,21 (2,39)	4,69 (2,45)	2,82 (1,58)	28,47 (2,82)	2,73 (0,46)
81Kg ou mais	4,87 (2,50)	3,87 (3,59)	4,56 (3,30)	10,62 (3,42)	4,62 (3,46)	3,37 (2,77)	27,50 (5,54)	2,74 (0,63)
Tempo de Prática								
Até 7 anos	4,95 (2,41)	3,80 (2,83)	4,45* (3,37)	9,40 (1,75)	4,55 (2,91)	3,80* (1,73)	29,45 (4,01)	2,85 (0,41)
Entre 8 e 14 anos	5,26 (2,66)	3,40 (3,17)	4,10* (3,39)	10,63 (2,82)	4,96 (3,06)	3,43* (2,11)	29,36 (3,74)	2,84 (0,59)
15 anos ou mais	4,00 (2,60)	2,00 (1,78)	1,90* (1,37)	10,09 (2,94)	4,54 (2,91)	2,09* (1,64)	26,18 (4,34)	2,46 (0,61)

*Diferenças significativas ao nível de $p < 0,05$.**Diferenças significativas ao nível de $p < 0,01$.

Quanto à relação entre idade e humor, verifica-se que no dia da competição os atletas mais jovens apresentaram maior raiva e confusão, e menor vigor (tabela 15). Quanto ao estresse, os atletas mais jovens também obtiveram resultados mais negativos, tendo maior estresse percebido e tendo mais sintomas.

Com relação às categorias de peso, os judocas não se diferenciaram quanto às variáveis do humor e do estresse.

Os judocas mais jovens, até 7 anos, tiveram maior raiva e confusão do que os mais experientes, sendo que os com mais anos de prática, obtiveram os menores resultados para estas variáveis. Embora seja possível se verificar outras tendências, estas não foram significativas.

4.6 RELAÇÃO ENTRE HUMOR E ESTRESSE

No período de treinamento, em relação às variáveis do humor, as variáveis negativas de maneira geral se relacionam positivamente entre si, enquanto o vigor não se relacionou significativamente com alguma destas. Nesse período, o estresse percebido se relacionou positivamente com a tensão, depressão, raiva e confusão para os homens e com a tensão, depressão e confusão mental das mulheres. Os sintomas de estresse só estiveram relacionados à tensão dos homens (tabela 16).

Tabela 16 - Correlação entre os estados de humor, estresse percebido e sintomas de estresse 30 dias antes da competição. Resultado dos homens na diagonal inferior e das mulheres na diagonal superior.

	1	2	3	4	5	6	7	8
(1) Tensão		0,616**	0,382*	0,305	0,644**	0,451*	0,457*	0,006
(2) Depressão	0,420*		0,553**	-0,008	0,643**	0,664**	0,505**	-0,130
(3) Raiva	0,171	0,558**		-0,009	0,540**	0,625**	0,345	0,336
(4) Vigor	-0,137	-0,301	0,218		0,190	-0,112	0,028	0,171
(5) Fadiga	0,490**	0,601**	0,519**	-0,263		0,470*	0,329	0,124
(6) Confusão Mental	0,331	0,744**	0,650**	-0,151	0,682**		0,505**	0,091
(7) ISP	0,393*	0,533**	0,544**	-0,010	0,295	0,459**		0,219
(8) Sintomas de Estresse	0,416*	0,237	0,060	0,107	0,332	0,344	0,229	

* Correlação significativa ao nível de $p < 0,05$.

** Correlação significativa ao nível de $p < 0,01$.

A relação entre os estados de humor no período pré-competitivo foi semelhante às verificadas no período de treinamento, exceto a relação positiva existente entre o vigor e a tensão dos homens. Quanto aos sintomas de estresse, estiveram novamente relacionados apenas à tensão dos homens (tabela 17).

Tabela 17 - Correlação entre os estados de humor e sintomas de estresse pré-competitivo resultado dos homens na diagonal inferior e das mulheres na diagonal superior.

	1	2	3	4	5	6	7
(1) Tensão		0,348	0,272	0,474 [*]	0,286	0,242	0,110
(2) Depressão	0,499 ^{**}		0,551 ^{**}	0,197	0,459 [*]	0,586 ^{**}	-0,196
(3) Raiva	0,622 ^{**}	0,558 ^{**}		0,088	0,259	0,869 ^{**}	-0,111
(4) Vigor	-0,265	0,027	-0,101		0,038	0,031	0,127
(5) Fadiga	0,580 ^{**}	0,762 ^{**}	0,538 ^{**}	-0,025		0,193	-0,003
(6) Confusão Mental	0,470 ^{**}	0,540 ^{**}	0,425 [*]	-0,156	0,638 ^{**}		-0,079
(7) Sintomas de Estresse	0,370 [*]	0,178	0,105	-0,171	0,108	0,225	

* Correlação significativa ao nível de $p < 0,05$.

** Correlação significativa ao nível de $p < 0,01$.

No dia da competição, os estados de humor mantiveram a tendência de as variáveis negativas se relacionem positivamente entre si. Porém, nesse momento o vigor teve relação negativa com a depressão, fadiga e confusão para os homens e com a tensão e depressão para os mulheres. Destaca-se ainda a relação dos sintomas de estresse com a depressão, raiva, e confusão mental dos homens (tabela 18).

Tabela 18 - Correlação entre os estados de humor, estresse percebido e sintomas de estresse no dia da competição resultado dos homens na diagonal inferior e das mulheres na diagonal superior.

	1	2	3	4	5	6	7	8
(1) Tensão		0,535 ^{**}	0,470 [*]	0,492 ^{**}	0,313	0,317	-0,526 ^{**}	0,137
(2) Depressão	0,512 ^{**}		0,744 ^{**}	0,384 [*]	0,428 [*]	0,612 ^{**}	-0,049	-0,122
(3) Raiva	0,551 ^{**}	0,625 ^{**}		0,318	0,507 ^{**}	0,474 [*]	-0,177	0,034
(4) Vigor	-0,298	-0,381 [*]	-0,265		-0,009	-0,047	-0,314	0,173
(5) Fadiga	0,550 ^{**}	0,728 ^{**}	0,713 ^{**}	-0,517 ^{**}		0,224	-0,142	-0,216
(6) Confusão Mental	0,302	0,699 ^{**}	0,433 [*]	-0,549 ^{**}	0,536 ^{**}		0,107	0,093
(7) ISP	0,093	0,137	0,263	-0,147	0,294	0,365 [*]		-0,020
(8) Sintomas de Estresse	0,303	0,526 ^{**}	0,387 [*]	-0,137	0,232	0,512 ^{**}	0,026	

* Correlação significativa ao nível de $p < 0,05$.

** Correlação significativa ao nível de $p < 0,01$.

5 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A discussão dos resultados desta pesquisa abrange as principais questões do estudo, na seguinte ordem: caracterização dos judocas, estados de humor, estresse psicológico dos judocas em treinamento e competição, e relação entre as variáveis psicológicas.

5.1 CARACTERIZAÇÃO DOS JUDOCAS

Fizeram parte do estudo judocas de alto rendimento, de ambos os sexos. São atletas jovens, que possuem experiência na modalidade de judô em competições nacionais.

Os atletas, em sua maioria, são graduados na faixa marrom e preta. Assim como há diferentes métodos na prática do judô, também há métodos diferentes na classificação por faixas. No Japão, prevalece a seguinte hierarquia de graduação: Faixa Branca para designar principiante; Faixa Marrom para os graus intermediários, e Faixa Preta para os graus avançados.

A cor da faixa deve ser usada para diferenciação das graduações; ficando a escolha de cada escola ou sistema. Por exemplo, na Europa, em partes dos Estados

Unidos, da América do Sul e no Canadá, as cores são: Faixa branca, cinza, azul, amarela, laranja, verde, roxa, marrom, preta. Após a faixa preta, os graduados recebem os Dans que vão do 1ºDan ao 5º Dan. O graduado que recebe o 6ºDan intitula-se **Kô-dan-sha**, (faixa branca e vermelha) uma classe considerada mestre, sendo que as duas últimas faixas 9º e 10ºDan é faixa vermelha. Alguns mestres do judô costumam dizer que o aluno só começa a aprender o verdadeiro judô quando alcança a faixa preta, trabalho duro, disciplina, dedicação, determinação física e mental e anos de treino intenso (SHINOHARA, 2000).

Quanto à rotina de treinamento, a maioria dos judocas realizam sessões de treinamento 3 vezes por semana levando em média 1:30 por sessão.

A grande maioria dos atletas estudam e recebem patrocínio financeiro, para poderem se dedicar ao esporte, contribuindo para o fortalecimento da modalidade.

Os judocas avaliam sua saúde de forma positiva, poucas vezes ficando doente, referindo ter boa qualidade de sono e descanso. Essas variáveis tem importância quando relacionadas ao controle motor e atenção, tendo relação significativa com a alteração do estado de humor, desta forma quanto melhor a qualidade de sono e descanso, maior a chance do atleta alcançar o rendimento esportivo (SCOTT et al., 2006).

Com relação ao perfil antropométrico dos judocas, observaram-se variações na perda de peso corporal dos atletas no dia da competição, a grande maioria dos judocas de ambos os sexos precisam perder peso, ficando em torno de 2 a 3 Kg (33%) e mais de 4 Kg (14%). O peso mínimo dos atletas masculino foi 55 Kg e Maximo 167 Kg, no

feminino o peso mínimo foi 44 Kg e Máximo 84 Kg, não existe um perfil ideal para a prática do judô.

No judô, assim como em outros esportes competitivos de lutas que exigem classificação por categorias de peso, há uma grande preocupação com redução ponderal. Sendo assim, tanto no judô, como no karatê, no boxe e na luta olímpica, há atletas que utilizam de métodos para perda de peso rápida, chegando a perder até 5% do seu peso corporal para competirem em categorias inferiores (BRITO, 2006).

O objetivo de tal divisão é equilibrar as disputas, minimizando a diferença de peso (CABRAL et al., 2006). No entanto, com o intuito de obterem vantagens lutando com adversários mais leves, muitos atletas costumam reduzir seu peso corporal dias antes das competições (KININGHAM, 2001).

Esse ciclo “ganhar-perder” peso repete-se inúmeras vezes durante a vida competitiva dos atletas, e está relacionado a alguns problemas de saúde, como disfunções do sistema cardiovascular ou até mesmo interrupção temporária do crescimento (McCARGAR, 1992). Isso se torna ainda mais preocupante à medida que boa parte dos competidores inicia esse ciclo ainda na puberdade, em média aos 14 anos de idade (FRANCHINI, 2005).

Além disso, um estudo realizado por Roberts (2005) mostra que os métodos utilizados pelos atletas para reduzir o peso são, em sua maior parte, potencialmente perigosos à saúde, além de prejudiciais ao desempenho. Dentre os procedimentos mais utilizados estão: restrição alimentar severa; realização de exercícios intensos; desidratação alcançada pela restrição da ingestão de líquidos, pelo uso de saunas e pelo treinamento em ambientes quentes, muitas vezes com uso de roupas de plástico e

borracha. Alguns relatos apontam que até indução de vômitos e ingestão de laxativos e diuréticos são adotados na tentativa de adequar-se ao peso da categoria (FRANCHINI, 2005). De acordo com Kiningham e Gorenflo (2001), 72% dos atletas usam, pelo menos, um método potencialmente danoso à saúde para reduzir o peso; 52% usam pelo menos dois métodos perigosos, e 12% usam pelo menos cinco métodos perigosos a cada semana. Há ainda evidências de que esses atletas passam por episódios de compulsão alimentar e apresentam traços de distúrbios alimentares, o que tende a piorar conforme aumenta o nível competitivo do atleta (KININGHAM, 2001).

5.2 ESTADOS DE HUMOR DOS JUDOCAS

Com relação aos estados de humor dos atletas homens e mulheres em treinamento e competição, pode-se observar que os judocas apresentaram alterações no perfil geral de humor, ficando evidente que essas alterações poderão prejudicar o rendimento esportivo caso os atletas não possuam subsídios psicológicos de enfrentamento (TERRY e LANE, 2000).

Fazendo uma análise da média geral dos judocas titulares e reservas dos estados de humor dos judocas 30 dias antes da competição, (período de treinamento), 4 dias que antecede a competição (períodos de pré-competição) e no dia da competição, foram verificadas diferenças de depressão e raiva, sendo que o vigor ficou um pouco abaixo da fadiga e confusão mental. Neste sentido, podemos observar algumas diferenças e algumas semelhanças no perfil. Em primeiro lugar, verifica-se que o perfil de iceberg, colocado na literatura como “perfil de humor ideal” (MORGAN, 1987) não é apresentado pelos judocas. Estas variáveis psicológicas exercem influência na

cognição e comportamento do atleta, interferindo decisivamente no processo de tomada de decisão e de execução das habilidades motoras (WERNECK, COELHO e RIBEIRO, 2002), importantes para a prática do judô. O vigor, principal variável positiva do humor, está baixo, concordando que os atletas podem não estar devidamente “fortalecidos mentalmente”, ou seja, não sentem a energia e o vigor fortalecido, tanto nos treinamentos, pré-competição, como durante a competição. Por outro lado, podemos crer que essa variável mesmo estando pouco acima do escore 50 é considerada boa, significando que os atletas não estavam cansados. De maneira geral, o vigor não pode diminuir em demasia e a fadiga não deve elevar-se excessivamente, o que denotaria mau preparo físico e emocional (ROHLFS et al., 2004).

A raiva percebida pelos judocas foi à variável que mais se alterou, podendo ser considerada acima do desejável, tanto nos treinos, como especificamente na competição. O notável aumento da raiva pode ser explicado pelas características da modalidade, pois em se tratando de um esporte de intenso contato físico, os judocas estão em um tênue limite entre agressividade assertiva e agressão hostil, sendo limitado pelo fato da amizade, hierarquia, disciplina filosófica existente entre eles (SHINOHARA e TERRY, 2000).

As situações de combate em judô e outras modalidades semelhantes confrontam os competidores com consecutivas trocas de exigência e de estímulos em períodos intercalares de tempo extremamente curtos, conduzindo a que no domínio emocional e dos estados mentais sejam sujeitos a extremas flutuações durante os combates (BLUMENSTEIN, 2005). O judoca no contexto esportivo tem em sua rotina de luta competitiva a oportunidade de atacar e defender simultaneamente, suportando consigo

um extremo estado de tensão, conciliando em suas intenções perante o seu oponente variáveis de estresse, tomando decisões num período de tempo limitado, suportando simultaneamente um estado agressivo do oponente, buscando constantemente movimentos técnicos e táticos alternativos na busca de um *desing* de sucesso (ANSHEL e PAYNE, 2006).

É discutido que a alteração da raiva é fator que contribui com um estado de humor menos positivo (LANE e TERRY, 2000), no entanto a raiva em níveis elevados pode alterar percepções corporais, adiando a fadiga, sustentando a agilidade e contribuindo para que o atleta mantenha o foco, ou seja, contribui para que o atleta consiga o melhor rendimento esportivo durante uma competição (TENENBAUM e EKLUND, 2007). É preciso levar em conta as particularidades de cada atleta podendo estar à alteração dessa variável ligada a fatores externos a competição (SPIELBERGER, 1991).

Os atletas apresentaram uma tensão maior nos treinos do que na competição. Este fato pode ser justificado pelo alívio de realização da tarefa seja ela em treino ou na competição de forma satisfatória ou insatisfatória dos seus objetivos. Esta variável se refere à tensão músculo-esquelética (TERRY, 1995) e pode apresentar correlação com as variáveis, depressão, raiva, confusão e fadiga (ROHLFS, et al., 2008).

Estudos apontam que existe maior probabilidade do atleta se lesionar quando estando com níveis elevados de tensão. Quanto mais negativo for o humor, principalmente por níveis mais elevados de tensão e raiva, maior seria a severidade da lesão pelo fato da diminuição da capacidade física e mental para a prática esportiva (TENENBAUM e EKLUND, 2007).

Os estados de humor das mulheres nos períodos de treinamento e competição houve variações na raiva, sendo que a variável positiva do humor encontra-se abaixo da fadiga e confusão mental, podemos justificar acreditando que as judocas encontravam-se na fase final de treinamento sofrendo interferência de fatores fisiológicos e psicológico, podendo, essas variáveis, ser o resultado do desgaste físico promovido por dias consecutivos de competição, como: cansaço, relacionamento com pessoas estranhas, estar fora do seu ambiente familiar, pois fica-se vários dias fora de casa, não descartando a possibilidade de questões emocionais interferirem, como saudade, desânimo por ter perdido ou obtido um resultado aquém do esperado (ROHLFS et al., 2008; ROLFHS, 2006, SANTOS, 2008).

Por outro lado, atletas do sexo feminino apresentam vigor menor e uma maior propensão à fadiga do que atletas do sexo masculino (JONES, 2003). Tal observação vem ao encontro de estudos que afirmam que atletas de rendimento do sexo feminino apresentam menor autoconfiança, temperamento introvertido, são emocionalmente mais instáveis e menos competitivas do que atletas do sexo masculino (VIEIRA e BOUGET, 2006).

De forma semelhante, pesquisas com atletas fundistas demonstraram diferenças significativas no perfil dos estados de humor entre atletas de rendimento do sexo masculino e do sexo feminino em todos os fatores, sendo que estas últimas se mostraram com maior nível de tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão mental e menor vigor em relação aos atletas masculinos (REHOR e KNUCKEY, 2001). Outro estudo teve como objetivo pesquisar a relação existente entre o estresse e a recuperação dos atletas de ambos os sexos, durante as seis semanas de treinamento

intensivo para o campeonato mundial de remo. Demonstrou que atletas do sexo feminino apresentam um maior escore no fator estresse e fadiga do que atletas masculinos. Ainda, os atletas do sexo feminino, estão mais vulneráveis ao estresse, mostrando um perfil de estado de humor mais instável e apresentando-se mais fatigadas e com menor potencial de recuperação de eventos do que a equipe masculina (KELLMANN, ALTENBURG e STEINACKER, 2001).

Na media geral apresentada pelos atletas homens nos períodos de treinamento e competição, houve diferenças nas variáveis raiva ($p < 0,01$) e depressão, ($p < 0,05$), sendo que para as variáveis, tensão, fadiga, e confusão mental não oscilaram significativamente, ficando o vigor abaixo da fadiga, e confusão mental, indicando diferenciação no modelo tradicional. Essas variáveis podem estar refletindo um estado de descontentamento ou aflição em relação a um evento particular ou situação (LANE et al., 2005).

Neste caso, pode estar relacionado à angústia, representando uma situação estressante sob o ponto de vista psicológico; antes da rotina da competição, os atletas precisam aferir seus pesos, sendo que os mesmos poderão ser desclassificados pelo excesso, esse fato poderá trazer descontentamento para todos, pois o atleta não poderá ajudar a equipe estando fora da competição. Os judocas pesam seus corpos na parte da manhã, competindo somente na parte da tarde, esses fatos podem representar uma situação interessante, ou seja, as imprevisibilidades do início dos combates podem interferir no equilíbrio emocional dos atletas.

Samulski (2002) relata que minutos antes da competição, o atleta costuma se encontrar num estado de intensa carga psíquica, caracterizado pela antecipação dos

riscos e possíveis conseqüências, podendo, interferir em seu rendimento durante a competição.

Todos estes dados do perfil de humor dos judocas avaliados, nos treinamentos e na competição demonstram que eles podem não estar devidamente preparados e orientados na perspectiva da psicologia do esporte para esta competição. A raiva alta, acompanhada por depressão do humor percebida também alta, deve preocupar atletas e treinadores, podendo interferir no estado emocional destes atletas.

Espera-se de atleta de judô bem preparados para uma competição importante, que seu vigor esteja mais alto do que as demais variáveis negativas.

5.3 ESTRESSE PERCEBIDO PELOS JUDOCAS

Estudos com atletas de modo geral, demonstram que durante a competição, os atletas freqüentemente informam a ocorrência de nervosismo, frustração, dificuldade de concentração, falta de confiança e estresse psicossomático (SAMULSKI, 2006). Os níveis de estresse dos judocas (N=61) em treinamento foi em média geral 22,80 pontos ($\pm 5,67$), sendo que no dia da competição esse nível aumentou para 28,81 pontos ($\pm 4,34$), comparando com a literatura o nível de estresse foram menores do que os encontrados por Keller (2006) em seu estudo com atletas de judô (32,4 pontos) e semelhante encontrados por Cohen e Williamson (1988) em indivíduos na faixa etária dos 18 aos 29 anos (21,1 pontos), que utilizaram o mesmo instrumento.

Acredita-se que os níveis de estresse apresentados pelos judocas neste estudo favoreçam um bom desempenho esportivo na competição. Isso porque, de acordo com

as características da modalidade, níveis muito elevados de estresse, bem como baixos em demasia podem prejudicar a *performance* esportiva (VIERA et al., 2006).

Elevados níveis de estresse estão relacionados à diminuição da atenção, à insegurança, à intranqüilidade, ao aumento da ansiedade-estado, à perda de controle, e à diminuição da qualidade das ações motoras (DE ROSE JÚNIOR, DESCHAMPS e KORSAKAS, 2001; BARA FILHO et al., 2002; VICENZI, 2002; GIRARDELLO, 2004; PLATONOV, 2004; KELLER, 2006). Em compensação, níveis muito baixos, podem não garantir um estado de ativação ótimo, antes e durante a competição, impossibilitando o atleta de concentrar energia no alcance de seus objetivos (GIRARDELLO, 2004; AZEVEDO, 2008).

Legrand e Lescanff (2003) indicam que uma baixa estimulação somática parece não ser apropriada durante esportes competitivos altamente ativos, a exemplo do rúgbi, na qual aumentos significativos no desempenho esportivo ocorreram em atletas com alta estimulação antes do jogo, experimentada como uma excitação agradável.

No judô, em contrapartida, exige um maior controle emocional diante de um ambiente instável e condições de competição imprevisíveis. Ou seja, é uma modalidade que requer mais qualidade das ações motoras, precisão de movimentos, tomada de decisão, concentração e antecipação de eventos de seus atletas (BOJSEN-MOLLER e BOJSEN-MOLLER, 1999; DUARTE, MULKAY e PÉREZ, 2004; ROTUNNO, SENAREGA e REGGIANI, 2004; ALLEN e DE JONG, 2006).

No entanto, é importante apontar que a influência do estresse sobre a *performance*, esportiva depende não somente da magnitude e frequência do evento estressor, como também da avaliação que o indivíduo faz da situação e dos recursos

peçoais para lidar com ela (ANDRADE, 2001; LIPP, 2003; MARGIS et al., 2003; ROHLFS et al., 2004; ANSHEL e SUTARSO, 2007; TATCHER E DAY, 2007; ADAM e EPEL, 2007).

5.4 SINTOMAS DE ESTRESSE

Para a amostra geral dos judocas no período de 30 dias (período de treinamento) 4 dias (período pré-competitivo), houve uma redução no sintoma de estresse. No entanto, destes diferentes períodos para o dia da competição houve pouca variação. Ao comparar homens e mulheres, foi verificado que as mulheres foram mais acometidas pelos sintomas de estresse do que os homens nos três períodos investigados.

A expectativa em conhecer os adversários pode ser apontada como uma variável causadora de estresse, pois tanto as situações objetivas como subjetivas podem estar diretamente relacionadas com a competição (DE ROSE JUNIOR, 1996). Esse período de 30 dias diz respeito ao conhecimento por parte dos judocas, das transferências dos atletas de outros estados, para o fechamento das equipes. Para esta mesma situação observou-se que as mulheres sentem mais os efeitos dos sintomas do estresse, sendo que no dia da competição os escores para o estresse subiram discretamente, o que pode ser atribuído à influência do nível de ativação das judocas, porém essa diferença não foi significativa. É oportuno destacar que o estresse no período de treinamento pode causar alterações consistentes no comportamento de um atleta antes da competição, desfigurando suas horas de sono, e durante a prática esportiva, prejudicar seu desempenho. Nos estudos De Rose Jr. et al. (2000), com 723 jovens (363 meninos e 360 meninas) os resultados obtidos revelam que as mulheres apresentam uma

freqüência de ocorrência de estresse significativamente maior quando comparadas aos homens. Os sintomas com mais freqüência foram, emocionais e cognitivos, apesar dessa diferença, existe uma semelhança na percepção dos sintomas.

Estudos na área de estresse tem se preocupado em identificar apenas os agentes estressores, negligenciando o fato de que diferentes indivíduos podem avaliar o mesmo evento diferentemente. Um evento para ser avaliado como estressante deve conter fatores pessoais e situacionais. No entanto, quantidade de estresse vivenciada pelo atleta, está relacionada com o seu perfil psicológico, ou seja, de como este percebe e avalia eventos dessa natureza. Assim, um mesmo evento pode se caracterizar como estressante para um atleta enquanto torna-se agradável para outro (THATCHER e DAY 2008).

5.5 VARIÁVEIS DE HUMOR, ESTRESSE PERCEBIDO E SINTOMAS DE ESTRESSE E FUNÇÃO DA IDADE, PESO E EXPERIÊNCIA DOS JUDOCAS

As investigações em diferentes momentos do treinamento e competição nas variáveis de humor, estresse percebido e sintomas de estresse indicam que os judocas mais jovens e mais velhos têm diferenças significativas nessas variáveis.

Os judocas diferenciam-se por serem mais jovens ou velhos, por serem mais leves ou pesados e principalmente por serem relativamente experientes na modalidade. As análises mostram que para compreender os estados de humor, estresse percebido e os sintomas de estresse é necessário levar em consideração estes fatores que auxiliam na compreensão da condição psicológica do judoca para treinar e competir.

O objetivo final de todo este esforço realizado no estudo é que o atleta, sendo mais bem compreendido tenha melhor treino, melhor desempenho em competição e mais saúde, sendo respeitadas suas características individuais, conhecidas suas necessidades permitindo que recebam intervenções profissionais mais adequadas a sua realidade subjetiva para enfrentar as fases críticas dos confrontos (DOSIL, 2002).

É consenso entre os cientistas do esporte sobre a importância da preparação psicológica nos desportos de combate. Assim, sugere-se que esta seja enquadrada nos aspectos inerentes e específicos da modalidade, sejam elas de ordem física, técnica, tática e psicológica, com vista no contexto competitivo. É importante que os programas de treinamento psicológico obedeçam em termos de duração, envolvimento e exigência, acompanhando o processo idêntico do âmbito competitivo (SAMULSKI; FRANCHINI, 2001).

Os estados de humor, estresse percebido e sintomas de estresse dos judocas em treinamento variaram de forma significativa em função da idade, peso e principalmente do tempo de experiência no Judô, a literatura especializada contemporânea constitui uma valiosa ajuda aos desportistas, referindo-se ao domínio e aperfeiçoamento de habilidades e planejamento de objetivos, bem como a auto avaliação e auto-regulação do nível de ativação, o emprego de estratégias que ajudem a controlar essas variáveis psicológicas como o humor e o estresse dos atletas (DE ROSE JUNIOR, DESCHAMPS e KORSAKAS, 2001; DE ROSE JUNIOR et al., 2001).

Fica evidente que os judocas apresentam algumas alterações de humor e estresse em determinados momentos do treinamento e na competição sendo que,

alterações podem influenciar no rendimento esportivo (SAMULKI, 1995; TERRY; LANE, 2000) positivamente como negativamente.

As principais alterações nos estados de humor e estresse são percebidas nas avaliações tanto em treinamento como na competição, especialmente nos níveis elevados de tensão e raiva. Embora não havendo diferença estatística na tensão podemos observar que houve alterações nessa variável, evidenciando que existe maior probabilidade do atleta se lesionar quando estando com níveis elevados de tensão, por outro lado, níveis de tensão elevados ou fora dos padrões considerados ideais podem ser úteis para o rendimento esportivo. Sugere-se que tais alterações poderiam contribuir na geração de mais energia e compensar uma diminuição de outros recursos como a fadiga extrema (TENENBAUM; EKLUND, 2007).

É discutido que a alteração da raiva é fator que contribui com um estado de humor menos positivo (LANE; TERRY, 2000), no entanto a raiva em níveis elevados podem alterar percepções corporais, adiando a fadiga, sustentando a agilidade e contribuindo para que o atleta mantenha o foco, ou seja, contribui para que o atleta consiga o melhor rendimento esportivo durante uma competição (TENENBAUM; EKLUND, 2007). É preciso considerar as particularidades de cada atleta podendo estar à alteração dessa variável ligada a fatores externos a competição (SPIELBERGER, 1991).

Quanto mais negativo for o humor, principalmente por níveis mais elevados de tensão e raiva, maior seria a severidade da lesão pelo fato da diminuição da capacidade física e mental para a prática esportiva (TENENBAUM; EKLUND, 2007).

Os judocas mais jovens, com até 20 anos, foram os que apresentaram mais raiva, quando comparados aos com mais de 20 anos, atletas mais velho. O estresse percebido dos mais jovens também foi significativamente maior, 30 dias antes da competição, do que o estresse dos judocas mais velhos. Os mais novos apresentam mais sintomas de estresse em comparação com os atletas mais velhos.

Judocas mais novos com pouca experiência até 7 anos apresentaram maior tensão, raiva, depressão, fadiga e confusão mental, quando comparados aos judocas mais experientes, sejam aqueles judocas com experiência entre 8 e 14 anos de prática de competição, seja com os judocas mais experientes com mais de 15 anos de prática. Estas diferenças em favor dos judocas mais experientes são significativamente demonstradas também no estresse percebido como nos sintomas de estresse. Os judocas mais experientes são menos estressados e apresentam menos sintomas de estresse

A raiva chama a atenção pelos altos níveis encontrados na maioria dos Judocas e especialmente nos atletas jovens. Essa variável descreve sentimentos de hostilidade relacionados a si e a outros (SPIELBERG, 1991).

Os judocas mais leves, com até 60kg, foram os que apresentaram significativamente maior depressão e confusão mental, quando comparados aos mais pesados, acima de 61Kg.

Podemos como exemplo sugerir que em classes individuais os judocas mais jovens e menos pesados são os mais estressados pelo fato de terem que perder efetivamente uma quantidade maior de peso para poder competir. Essa prática tem levado a alta redução de peso em curto período de tempo, ocasionando a desidratação,

já que muitas vezes combinam dietas radicais com restrições severas de líquidos, à exigência pelo desempenho é feita de forma intrínseca, não existindo um perfil ideal para a prática dessa modalidade, sendo que os mais pesados são atletas mais velhos e conseqüentemente mais experientes com maior tempo de prática, em confrontos em competições (vitórias e derrotas) suportando melhor as pressões e desafios, neste caso os Jogos Abertos de Santa Catarina, os mais jovens não dispõem dessa experiência para lidar com tais situações.

O grande problema de uma redução brusca de massa corporal na fase competitiva é acarretar diretamente o desempenho do atleta, pois ocorre alteração do metabolismo basal, diminuição da capacidade de concentração, perda de eletrólitos, diminuição do glicogênio muscular, diminuição do consumo máximo de oxigênio, prejuízo ao trabalho cardiovascular, alteração do humor e alteração do sistema imunológico (FRANCHINI, 2003; TAKASHI U. et al., 2004).

Outras variáveis como o estresse percebido, a raiva e a tensão também apresentam esta tendência, embora sem significância estatística. Verificou-se nas características gerais destes judocas que os mais leves são os mais jovens e os mais pesados, judocas mais velhos. Isto permite admitir que os mais jovens e mais leves apresentem estados de humor e estresse mais negativos em comparação a judocas mais velhos e pesados, que demonstram condição mental mais positiva antes da competição.

Quando se busca compreender o humor e o estresse nos judocas neste estudo, o tempo de prática sem dúvida é a variável mais importante, pois apresenta diferenças significativas entre os atletas, pois todas as variáveis de humor quais sejam a tensão,

depressão, raiva e confusão mental a exceção do vigor, os atletas mais experientes mostram-se melhores condicionados mentalmente em comparação aos menos experientes.

O vigor não se alterou significativamente entre os judocas em relação ao período da avaliação, como também não varia significativamente em relação à idade, peso ou experiência na modalidade, desta forma o que se pode inferir é que o vigor como variável psicológica positiva na avaliação do humor, não se alterou, não refletindo os diferentes momentos das avaliações feitas, seja 30 dias antes, 4 dias antes ou na competição, refletindo mais o contexto e o momento em que os atletas se encontram, bem como os fatos mais relevantes vividos próximo da avaliação. Nos dados em questão, o vigor não variou significativamente quando comparado ao momento, seja treinamento, pré-competitivo ou na competição. Se o vigor estiver em níveis muito baixo, associados ao aumento das outras variáveis, o atleta pode apresentar sintomas de excesso de treinamento (ROHLFS et al., 2004) que durante uma competição pode ser extremamente prejudicial ao bom desempenho esportivo.

5.6 RELAÇÃO ENTRE HUMOR E ESTRESSE

No período de treinamento as variáveis negativas de maneira geral se relacionam positivamente entre si, enquanto o vigor não se relacionou significativamente com nenhuma destas variáveis. Desta forma, verifica-se que quando uma variável negativa do humor está alterada existe a tendência para as demais também se alterem. Os estados de humor podem desestabilizar física e psiquicamente o atleta, antes e durante a competição (DE ROSE JUNIOR, DESCHAMPS e

KORSAKAS, 2001; DE ROSE JUNIOR et al., (2001). Os autores concordam que vários estressores podem interferir neste processo como: hiper-estimulação através de barulho, situações de perigo e risco, exigência elevada, excessos de responsabilidade, isolamento social, conflitos pessoais, mudança de hábito, entre outros. Os fatores que levam a uma alteração no estado de humor são variáveis e se inter-relacionam, e são originadas pela importância dada ao evento (competição) e a incerteza do resultado, seja pela necessidade da vitória, seja pelo medo da derrota ou por pressões externas, como torcida, dirigentes ou até companheiros de equipe (MARTENS, 1990).

Existem ainda muitos outros fatores que devem ser observados e analisados, uma vez que estas modificações dependem das experiências passadas, como também da forma pessoal de interpretação do exercício praticado, percepções, juízos, condutas e lembranças, e até mesmo da filosofia de vida do indivíduo (VIEIRA et al., 2008).

Por outro lado, o vigor mostrou variação independente das demais variáveis. No período de treinamento, o estresse percebido se relacionou positivamente com a tensão, depressão, raiva e confusão para os homens e com a tensão, depressão e confusão mental das mulheres. Os sintomas de estresse só estiveram relacionados à tensão dos homens.

Neste sentido a prática do judô não isenta o praticante de riscos diversos, como incidência de lesões, agressividade demasiada, auto-controle prejudicado (DI FIORI, 1999 apud FARINA e MANSOLDO, 2006). Estudos atuais corroboram que o judô de alto rendimento constitui elevado risco quando comparado a outras modalidades esportivas semelhantes (PARKKARY et al., 2004; CARRAZO, 2005 apud BARSOTTINI, GUIMARÃES e MORAIS, 2006).

A Literatura esclarece os benefícios que a modalidade de judô traz para o seu praticante, no entanto quando se fala de alto rendimento, há de se considerar o elevado índice de incidência de lesões devido aos esforços físicos e psíquicos muito próximos aos limites fisiológicos (CARAZZATO, 1993 apud SILVA et al., 2008). Desta forma, contusões, entorses, luxações, fraturas, tendinites, distensões, rupturas de ligamentos, entre outras, são parte inerente do envolvimento com as lutas esportivas; mesmo assim, apesar disto, a existência de detalhamentos sobre a situação sob as quais ocorrem as lesões e as variáveis que as influenciam ainda incitam questionamentos (SILVA et al., 2008).

No período pré-competitivo não houve alterações em relação ao período de treinamento, exceto a relação positiva existente entre o vigor e a tensão dos homens. Entre os atletas investigados, a tensão elevada não implica em um baixo vigor, embora a variável tensão seja negativa. Estudos apontam que existe maior probabilidade do atleta se lesionar quando estando com níveis elevados de tensão. Quanto mais negativo for o humor, principalmente por níveis mais elevados de tensão e raiva, maior seria a severidade da lesão pelo fato da diminuição da capacidade física e mental para a prática esportiva (TENENBAUM e EKLUND, 2007).

Por outro lado podemos crer que essa variável mesmo estando acima do escore 50 é considerada boa, significando que em se tratando de atletas de lutas, tensão elevada pode ser útil para o rendimento esportivo, contribuindo na geração de mais energia (TENENBAUM e EKLUND, 2007).

No dia da competição, os estados de humor mantiveram a tendência das variáveis negativas se relacionem positivamente entre si. Porém, nesse momento o

vigor teve relação negativa com a depressão, fadiga e confusão mental para os homens e com a tensão e depressão para os mulheres. Destaca-se ainda a relação dos sintomas de estresse com a fadiga e com a confusão mental dos homens. Judoca com elevado nível de estresse pode contribuir para um humor menos positivo à medida que o estresse se relaciona inversamente ao vigor, variável facilitadora do desempenho (LANE et al., 2005) e diretamente à raiva e à tensão, variáveis associadas com a alta estimulação do atleta, que facilitariam o desempenho até um certo ponto, a partir do qual o desempenho seria prejudicado (SPIELBREGER, 1991; LANE et al., 2005).

6 CONCLUSÕES

Considerando os objetivos propostos, a literatura revisada, a análise dos resultados, é possível concluir que:

Os judocas do estudo são atletas jovens, de alto nível de rendimento esportivo, com experiência na prática da modalidade, pertencentes a diferentes categorias de peso, e buscam reduzir seu peso corporal antes da competição.

A grande maioria destes judocas são faixa marrom e preta e recebem patrocínio, possuem boa avaliação de saúde, qualidade de sono e descanso.

Os níveis de estresse percebido pelos judocas em treinamento e em competição foram de “baixo a moderado” tendo as mulheres os maiores níveis de estresse, tanto no treinamento quanto na competição.

O estresse pré-competitivo no período de treinamento apresentou-se reduzido em relação ao período de competição, sendo que as mulheres foram mais acometidas pelos sintomas do estresse comparados aos homens.

Os judocas mais experientes são menos estressados e apresentam menos sintomas de estresse.

Os atletas mais leve foram os que apresentaram significativamente maior depressão e confusão mental, quando comparados aos judocas mais velhos. Isto

permite admitir que os mais jovens e mais leves apresentem estados de humor e estresse mais negativos em comparação a judocas mais velhos e pesados, que demonstram condição mental mais positiva antes da competição.

Os resultados da presente pesquisa oferecem apoio empírico na proposta de investigar o estresse e os estados de humor dos judocas de alto nível, embora os mecanismos que estão ocultos sobre os efeitos destas variáveis ainda necessitam ser estudados, pois verificam-se que ainda existem poucos estudos dos estados de humor e estresse em atletas de judô.

O judô apresenta muitos fatores intervenientes advindos da particularidade do esporte de luta e assim, torna-se importante conhecer cada atleta, traçar o perfil individual e comparar o humor e o estresse dos judocas nos diferentes momentos da competição e se possível com avaliações em outros momentos.

Podemos concluir que os atletas sofreram variações de humor e estresse tanto no período de treinamento, quanto no período de competição sugerindo que quanto mais habilidades psicológicas um atleta dominar mais autoconfiante estará no momento de competir.

Futuras pesquisas devem explorar esta complexa relação entre o estresse os estados de humor e as características dos judocas e os vários mecanismos que alteram esses estados. Por fim, sugere-se realizar este estudo em uma quantidade maior de judocas fazendo uma relação com as equipes vencedoras, comparando essas variáveis de estresse e humor durante toda a competição, antes e depois dos combates.

7 REFERÊNCIAS

ADIEGO y GIMENO. **Evaluacion e intervencion psicológica en judo**. J. Dosil (ed), El Psicólogo del Deporte – Asesoramiento e intervención; pp (301-322). Madrid: Editorial Síntesis 2002.

ADIEGO, J. y GIMENO, F. **Evaluacion e intervencion psicológica en la promocion de talentos deportivos en judo**. Revista de Psicologia del Deporte, 10 (1), 103-125, 2001.

ALLEN, J. B.; DE JONG, M. R. Sailing and sports medicine: a literature review **British Journal of Sports Medicine** v.40, p.587-593, 2006.

ALBUQUERQUE, P. B.; SANTOS, J. A. Memória para acontecimentos emocionais: contributos da psicologia experimental. **Revista Portuguesa de Psicossomática**. v.2,n.2, Jul./Dez., 2000.

ANDRADE, A. **Ocorrência e Controle Subjetivo do “Stress” na percepção de bancários Ativos e Sedentários; A importância do sujeito na relação “Atividade Física e Saúde”**. 2001. Tese de Doutorado em Engenharia (Curso de Pós-Graduação em Engenharia de Produção). Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2001.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Position Stand on weight loss in wrestlers**. *Med Sci Sports Exerc* 1996; 28(2): ix-xii.

AREIAS, M.E.Q.; GUIMARÃES, L.A.M. **Gênero e estresse em trabalhadores de uma universidade pública do estado de São Paulo**. Psicologia em Estudo, v.9, n. 2; p. 255-262, 2004.

ANSHEL M. e PAYNE J. **“Application of Sport Psychology for Optimal Performance in Martial Arts”**, J. Dosil (ed.), *The Sport Psychologist's Handbook* (pp. 353-374). UK: John Wiley & Sons 2006.

ANSHEL, M. H.; SUTARSO, T. Relationships between sources of acute stress and athletes coping style in competitive sport as a function of gender. **Psychology of Sport and Exercise**. v.8, p.1–24, 2007.

ADAM, T. C.; EPEL, E. S. Stress, eating and the reward system. **Physiology & Behavior**. v.91, n.4, p. 449-458, Jul., 2007.

ARTIOLI, G. G.; FRANCHINI, E.; LANCHA JUNIOR, A. H. Perda de Peso em Esportes de Combate de Domínio: Revisão e Recomendações Aplicadas. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. v.8, n.2, p.92-101, 2006.

AZEVEDO, N.S. **O consumo alimentar e o estresse psicológico: um estudo com atletas de alto rendimento da Seleção Pernambucana de Voleibol, 2005**. 2008. Tese de Doutorado em Nutrição Experimental (Programa de Pós-graduação em Nutrição). Universidade Federal de Pernambuco. Recife, 2008.

BARA FILHO, M. G. et al. Reduction of blood cortisol levels through the progressive relaxation technique in swimmers. **Revista Brasileira de Medicina Esporte**. v.8, n.4, 2002.

BARSOTTINI, Daniel; GUIMARÃES, Anderson Eduardo; MORAIS, Paulo Renato de. **Relação entre técnicas e lesões em praticantes de judô**. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Niterói, v. 12, Nº 1, jan/fev 2006.

BALAGUE, G. Periodization of psychological skills training. **Journal of Science and Medicine in Sport** v. 3, n.3: p.230-237, 2000.

BENCK, R. **Atribuições de causalidade para o sucesso e fracasso em diferentes modalidades esportivas**, [on line]. Available: www.efdeportes.com. 2006.

BECK, A. T.; CLARK, D. A. **Anxiety and depression**: an information processing perspective. *Anxiety Research*. v.1, p. 23–56, 1998.

BLUMENSTEIN B, LIDOR R, TENENBAUM G.(2005). “**Periodization and Planing of Psychological Preparation in Elite Combat Sport Programs: The Case of Judo**”, *International Journal of Sport and Exercice Psychology* (pp. 7-26). West Virginia University 2005.

BOJSEN-MOLLER, F.; BOJSEN-MOLLER, J. Biomechanics of sailing. In: INSTITUTE OF EXERCISE AND SPORT SCIENCES. **Sailing & Science**: in an Interdisciplinary Perspective. University of Copenhagen. 1999. p. 77-93.

BOUGET M, RUVEIXO M, MICHAUX O, Pequignot JM, Filaire E. **Relationships among training stress, mood and dehydroepiandrosterone sulphate/cortisol ratio in female cyclists**. *J Sport Behav* 2006;24(1):1297-1302.

BOJSEN-MOLLER, J. et al. Yacht type and crew-specific differences in anthropometric, aerobic capacity, and muscle strength parameters among international Olympic class sailors. **Journal Sports Science**. v.25, n.10, p.1117-28, Ago., 2007.

BOMPA, T. **Training Theory: Principles of Training**. T. O. Bompa (Ed.), *Periodization - Theory and Methodology of Training* (pp. 27-52). Champaign, IL: Human Kinetics 1999.

BRANDT, R. **Estados de humor de atletas da seleção brasileira de vela nos jogos pan-americanos**. Dissertação de Mestrado (Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano). Universidade do Estado de Santa Catarina. Florianópolis, 2008.

BRANDÃO, M. R. **Fatores de estresse em jogadores de futebol profissional**. Tese (Doutorado na Faculdade de Educação Física) Universidade Estadual de Campinas. Campinas-SP, 2000.

BRITO, I. S. de S. et al. **Caracterização das práticas de hidratação em karatecas do estado de Minas Gerais**. *Fitness e performance journal*, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 23-29, jan./fev., 2006.

BUCETA, J. **Psicología del Entrenamiento Deportivo; Universidad Nacional de Educación a Distancia**; Texto expresamente elaborado para los estudios de Master y Especialista Universitarios en Psicología de la Actividad Física y del Deporte de la UNED (1998).

BUCETA, J; **Cuestiones actuales en la aplicación de la Psicología al deporte de competición**; Universidad Nacional de Educación a Distancia; Texto expresamente elaborado para los estudios de Master y Especialista Universitarios en Psicología de la Actividad Física y del Deporte de la UNED 1993.

CABRAL, C. A. et al. Diagnóstico do estado nutricional dos atletas da Equipe Olímpica Permanente de Levantamento de Peso do Comitê Olímpico Brasileiro (COB). **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v.12, n.6, p. 345-350, 2006.

CARAZZATO, João Gilberto; CABRITA, Henrique; CASTROPIL, Wagner. **Repercussão no aparelho locomotor da prática do judô de alto nível**. *Revista Brasileira de Ortopedia*. V.31, Nº 12, dez 1996.

CARVALHO, M. C. G. A. **Métodos de preparação física no Judô**. Federação Paulista de Judô, apostila do curso, 2001.

CASTAGNA, O.; BRISSWALTER, E. J. Assessment of energy demand in Laser sailing: influences of exercise duration and *performance* level. **European Journal of Applied Physiology**. v.99, n.2, p.95-101, Jan., 2007.

CALAIS, S.L.; ANDRADE, L.M.B.; LIPP, M.N. **Diferenças de sexo e escolaridade na manifestação de stress em adultos jovens. Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 16, n. 2, p. 257-263, 2003.

CRUZ, J. e CASEIRO J. **Competências psicológicas e sucesso desportivo no voleibol de alta competição.** In J.C.A. Gomes (Ed.), *Psicologia aplicada ao desporto e à actividade física: teoria, investigação e intervenção*. Braga: Universidade do Minho(1997).

CRUZ, J. **Stress e ansiedade na competição desportiva: natureza, efeitos e avaliação.** In: CRUZ, J. (Ed.). *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: SHO., 1996b. p. 148-214.

CRUZ, J. F. Stress, ansiedade e competências psicológicas em atletas de elite e de alta competição: relação com o sucesso desportivo. In J. Cruz & A. R. Gomes. **Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física: Teoria, Investigação e Intervenção**. Braga: Universidade do Minho e Associação dos Psicólogos Portugueses, p.111-140,1997.

COHEN, S.; WILLIAMSOM, G. M. Perceived Stress in a Probability Sample of United States. In: SPACAPAN, S.; OSKAMP, S. **The Social Psychology of Health**: Claremont Symposium on applied social psychology. Newbury Park, CA: Sage, 1988.

DAMÁZIO, W. **A ansiedade no voleibol.** Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso) – Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 1997.

DELBONI, H.T. **Vencendo o stress.** São Paulo: Makron Books, 1997.

D'URSO, V.; PETROSSO, A.; ROBAZZA, C. **Emotions, perceived qualities, and performance of rugby players.** *The Sport Psychologist*, Padova, v. 16, p. 173-199, 2002.

DE ROSE JUNIOR, D. A competição como fonte de estresse no esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. v. 10, n. 4, p. 19-26, 2002.

DE ROSE JÚNIOR, D.; DESCHAMPS, S. R.; KORSKAS, P. Situações causadoras de estresse no basquetebol de alto rendimento: fatores competitivos. **Revista Paulista de Educação Física**. v.13, n.2, p.217-229, 1999.

DE ROSE JÚNIOR, D.; DESCHAMPS, S. R.; KORSKAS, P. Situações causadoras de stress no basquetebol de alto rendimento: fatores extra-competitivos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. v.9, n.1, p.25-30, 2001.

DE ROSE JR. D. et al. **Sintomas de estres precompetitivo en jovens deportistas Brasileiros.** *Revista de Psicologia del Deporte-RPD*, v. 9, n.1/2, p. 143-157, 2000.

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.90, 2005.

DUARTE, R. B.; MULKAY, I. Z.; PÉREZ, L. C. Valoración de Parâmetros psicosociales em la selección de talentos para el deporte de velas. **Lecturas: Educación Física y Deportes**. v.10, n.73, Jun., 2004.

DUARTE, R. B. Los estados de ánimo em el deporte: fundamentos para su evaluación. **Lecturas: Educación Física y Deportes**. n.110, Jul. 2007.

DEVENPORT, T. J.; LANE, A. M.; HANIN, Y. L. Emotional states of athletes prior to performance-induced injury. **Journal of Sports Science and Medicine**. v.4, p.382-394, 2005.

DORSCH, K. D.; PASKEVICH, D. M. Stressful experiences among six certification levels of ice hockey officials. [Psychology of Sport and Exercise](#). v.8, n.4, p.585-593, Jul., 2007.
DOSIL J. **Psicología de la Actividad Física y del Deporte**. Madrid: Mac Graw Hill 2004.

DOSIL, J . **Ciencias de la Actividad Física y del Deporte**. Madrid: Editorial Síntesis 2003.

DOSIL, J. **Eating disorders in athletes**. Chichester, UK: John Wiley & Sons 2008.

DOSIL, JOAQUIN . **Preparacion psicológica de las competiciones**. J. Dosil, **Psicología y rendimiento deportivo**. Ourense: Ediciones GERSAM 2002.

DUARTE, R. B. Los estados de ánimo em el deporte: fundamentos para su evaluación. **Lecturas: Educación Física y Deportes**. n.110, Jul. 2007.

DUARTE, R. B.; MULKAY, I. Z.; PÉREZ, L. C. Valoración de Parâmetros psicosociales em la selección de talentos para el deporte de velas. **Lecturas: Educación Física y Deportes**. v.10, n.73, Jun., 2004.

EPEL, E. et al. Stress may add bite to appetite in women: a laboratory study of stress-induced cortisol and eating behavior. **Psychoneuroendocrinology**. v.26, n.1, p. 37-49, 2001.

FRANCHINI E, Artioli GG, Silva Neto AM. **Weight loss methods of Juvenile judo players**. Annals of IV IJF JUDO CONFERENCE. Cairo: International Judo Federation; 2005 (CD-Rom).

FRANCHINI, E. et al. Solicitação Fisiológica e Metabólica do Exercício Intermitente Anaeróbico com Membros Superiores. **Motriz**. v.9, n.1, p. 41 - 50, Jan./Abr., 2003.

FRANCINI, E., Rubio, K. **Aspectos psicológicos**. *Judô: Desempenho Competitivo* (pp. 161-182). São Paulo: Editora Manole Ltda 2001.

GALAMBOS, S. A. et al., Psychological predictors of injury among elite athletes. **British Journal of Sport Medicine**. v.39, p.351-354, 2005.

GIMENO, BUCETA, PÉREZ-LANTADA. El cuestionario “**características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo**” (CPRD): características psicométricas. [on line]. Available: [http:// www.scielo.com](http://www.scielo.com) 1993.

GIRARDELLO, R. J. **A relação entre o cortisol sanguíneo e o estresse pré-Competitivo em lutadores de caratê de alto rendimento**. Dissertação de Mestrado - Departamento de Educação Física. Universidade Federal do Paraná. Curitiba, 2004.

GOMES, L. C. A influencia da capacitação sobre a motivação no trabalho. **Saúde Coletiva**. v.4, n.16, p.113-119, 2007.

GROVE, J. R.; PRAPAVESSIS, H. Preliminary evidence for the reliability and validity of na abbreviated Profile of Mood States. **International Journal of Sport Psychology**, v. 23, p.93–109, 1992.

GREENBERG, J. **Administração do estresse**. 6 ed. São Paulo: Manole, 2002.

GRECO, P.J.; VIANA, J.M. **Os princípios do treinamento técnico aplicados ao judô e a interrelação com as fases do treinamento**. Revista de Educação Física, v. 8, n.1, p. 37-43, UEM, 1997.

HAGTVET, K. A.; HANIN, Y. L. Consistency of *performance*-related emotions in elite athletes: generalizability theory applied to the IZOF model. **Psychology of Sport and Exercise**, v.8, p.47-71, 2007.

HASSMÉN, P.; BLOMSTRAND, E. Mood state relationships and soccer team *performance*. **The Sport Psychologist**. v.9. p.297-308, 1995.

HILL, H. W. Age and gender effects in physical self - concepts for adolescent elite athletes and nonathletes: a multicohort – multi-occasion design. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v.20, p 237-259, 1998.

HILL, M., HILL, A. **Investigação por Questionário**. Lisboa: Edições Silabo (2002).

HIROTA, V. B. et al. **Nível de estresse pré-competitivo em atletas universitárias do sexo feminino praticantes do futsal**. Conexões, v. 6, p. 487-497, 2008.

HOLT, N. L.; HOGG, J. M. Perceptions of stress and coping during preparations for the 1999 women’s soccer world cup finals. **The Sport Psychologist**, v.16, p. 251-271, 2002.

KLINZINGI JE, KARPOWICZ W. The effects of rapid weight loss and rehydration on a wrestling performance test. *J Sports Med* 1986; 26(2):149-156.

HOFFMAN, J. R.; BAR-ELI, M; TENENBAUM, G. An examination of mood changes and *performance* in a professional basketball team. **Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**. v.39, p.74-79, 1999.

KELLER, B. **Estudo comparativo dos níveis de cortisol salivar e estresse em atletas de luta olímpica de alto rendimento**. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal do Paraná. Curitiba, 2006.

KELLER, B. et al., Relação dos sintomas de estresse e o tempo de prática no voleibol feminino. **Journal of Exercise and Sport Sciences**. v.1, n.1, 2005.

KELLANN M, ALTENBURG D, STEINACKER JM. **Assessing stress and recovery during preparation for the World Championships in Rowing**. *The Sport Psychologist* 2001;5(2):151-167.

JONES MV. **Controlling Emotions in Sport**. *The Sport Psychologist* 2003;17(4):471-486.

KININGHAM RB, GORENFLO DW. **Weight loss methods of high school wrestlers**. *Med Sci Sports Exerc*. 2001;33(5):810-813. ADAM, T. C.; EPEL, E. S. **Stress, eating and the reward system**. *Physiology & Behavior*. v.91, n.4, p. 449-458, Jul., 2007.

LANE, A. M et al., Mood, self-set goals and examination *performance*: the moderating effect of depressed mood. **Personality and Individual Differences**. v.38, p.143-153, 2005.

LANE, A. M.; TERRY, P. C. The nature of mood: Development of a conceptual model with a Focus on depression. **Journal of Applied Sport Psychology**. v.12, p.16–33, 2000.

LANE, A. Relationships between attitudes towards eating disorders and mood. [Journal of Science and Medicine in Sport](#). v.6, n.2, p.144-154, Jun., 2003.

LANE, A. M; WHYTE, G. P; TERRY, P. C; NEVILL, A. M. Mood, self-set goals and examination *performance*: the moderating effect of depressed mood. **Personality and Individual Differences**. v.38, p.143-153, 2005.

LEGRAND, F.; LESCOANFF, C. Tension-stress, effort-stress and mood profiling with na elite javelin performer. **Psychology of Sport and Exercise**. v.4, p.429-436, 2003.

LIMA, F. V. **Correlação entre variáveis preditoras de estresse e o nível de estresse**. 2005. Dissertação de Mestrado em Educação Física. Universidade Católica de Brasília. Brasília, 2005.

LIMA, F.V.; SAMULSKI, D.M.; VILANI, L.H. Estratégias não sistemáticas de “coping” em situações críticas de jogo no tênis de mesa. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. v.18, n.4, p.363-75, Out./Dez., 2004.

LIPP, M. E. **Mecanismos Neuropsicofisiológicos do stress**: teoria e aplicações clínicas. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

LITTLE, N.G. Psysical *performance* attributes of junior and senior women, juvenile, junior and senior men judokas. **The jornal of sportes medicine and physical fitness torino**, v. 13, p. 510-20,1991.

MACHADO, A. A.; CALABRESI, C. A. Mudanças do humor em mulheres atletas: uma análise da psicologia do esporte. In: **II Congresso Internacional Mulheres, desporto: agir para a mudança**, 2003, Porto. Actas do II CIMD. Porto: UP - APMD. v.1., p.46, 2003.

MAESTU, J.; JURIMAE, J.; KRREGIPUU, K.; JURIMAE, T. Changes in perceived stress and recovery during heavy training in highly trained male rowers. **The Sport Psychologist**.v. 20, p. 24-39, 2006.

MARGIS, R. et al., Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**. v.25, n.1, p.65-74, Abr. 2003.

MAGILL, R.A. **Aprendizagem Motora: conceito e aplicações**. São Paulo: Edgar Blucher, 1984.

MAHONEY, M., GABRIEL T., & PERKINS, T. (1987). **Psychological Skills and Exceptional Athletic Performance**. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199.

MÁRQUEZ, S. Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. **International Journal of Clinical and Health Psychology**. v. 6, n. 2, p. 359-378, 2006.

MATSUMOTO, D. Psychological correlates of training and performance in senior and junior elite judo athletes. **Japanese Academy of Budo** v. 33 n.1 p.11-19, 2000.

MATVEEV, L. P. **Treino desportivo: metodologia e planejamento**. Guarulhos: Phorte Ed., 1997.

MC CARGAR LJ, CRANWFORD SM. **Metabolic and anthropometric changes with weight cycling in wrestlers**. *Med Sci Sports Exerc* 1992;23(11):1270-1275.

McCargar LJ, Crawford SM. Metabolic and anthropometric changes with weight cycling in wrestlers. *Med Sci Sports Exerc* 1992;23(11):1270-1275.

MCNAIR, D. M.; LORR, M.; DROPPLEMAN, L. F. **Manual for the Profile of Mood States**. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Services, 1971.

MICKLEWRIGHT, D.; GRIFFIN, M.; GLADWELL, V. Et al. Mood state response to massage and subsequent exercise performance. *The sport Psychologist*. v.19, p.234-250, 2005.

MORAES, J.M. **Comparação de variáveis fisiológicas durante combates de judô e corridas máximas de cinco minutos**. 2000. Dissertação (Mestrado) Universidade Federal do Rio de Janeiro, Escola de Educação Física e Desportos, Rio de Janeiro.

Moran, A.P. (1996). ***The psychology of concentration in sport performers: A cognitive analysis***. Hove: Psychology Press (1996).

Moran, A. e Mac Intyre, T. (1998). **'There's more to an image than meets the eye': A qualitative study of kinaesthetic imagery among elite canoe-slalomists**. *Irish Journal of Psychology*, 19, 406–423.

MORGAN, W. P.; BROWN, D. R.; RAGLIN, J. S.; O'CONNOR, P. J.; ELLICKSON, K. A. Psychological monitoring of overtraining and staleness. **British Journal of Sports Medicine**, v.21, p.107-114, 1987.

MORGAN, W. O. et al., **Personality structure, mood states and performance in elite male distance runners**. *International Journal of Sport Psychology*. v.19, p.246-264, 1988.

NITSCH, J. The action theoretical perspective. **International Review for Sociology of Sport**. V. 20, n. 4, p. 263-282, 1985.

PIRES, E.A.G.; et al. **Hábitos de atividade física e o estresse em adolescentes de Florianópolis – SC, Brasil**. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v.12, n. 1, p. 51-56, 2004.

PURSLEY, D., ARREDONDO, S. M., BARZDUKAS, A. & TROUP, J. P. (1990). **Psychological differences between developmental and world class swimmers**. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 22, S78, 1990.

PERGHER, G. K. et al., Memória, humor e emoção. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**. v.28, n.1, p.61-68, Jan./Abr., 2006.

PELUSO, M. A. M. **Alterações de humor associadas à atividade física intensa**, 2000. 231p. Tese (Doutorado em Medicina), Curso de Pós Graduação em Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2000.

PELUSO, M. A. M.; ANDRADE, L. H. S. G. **Physical activity and mental health:**

the association between exercise and mood. Clinics, Sao Paulo, v. 60, n. 1, p. 61-70, 2005.

PLATONOV, V. N. **Teoria geral do treinamento desportivo olímpico.** Porto Alegre: Artmed, 2004.

PRAPAVESSIS, H; GROVE, R. Precompetitive emotions and shooting *performance*: The mental health and zone of optima function models. **The Sport Psychologist.** v.5 p.223-234, 1991.

RAGLIN, J. S. Psychological factors in sport *performance*: the mental health model revisited. **Sports Medicine.** v.31, p.875-890, 2001.

RAPOSO, J. V.; LÁZARO, J. P.; COELHO, E. **Documento de apoio à disciplina de psicologia do desporto no curso de educação física e desporto.** Vila Real: DATAFES, 2006.

REBUSTINI, F. et al., Estados de humor e percepção de bem-estar: um estudo com jovens mulheres voleibolistas. **Lecturas: Educación Física y Deportes.** v.10, n.86, Jul., 2005.

REES, T.; HARDY, L. Matching social support with stressors: Effects on factors underlying *performance* in tennis. **Psychology of Sport and Exercise.** v.5, p.319-337, 2004.

ROBERTS, W. O. **Colapso pelo calor esforço induzido: reconhecimento para salvar vidas e tratamento imediato em instalações atléticas.** Revista brasileira de medicina do esporte, Niterói, v. 11, n. 6, p. 363-366, nov./dez. 2005.

ROHLFS, I. C. et al. Aplicação de instrumentos de avaliação de estados de humor na detecção da síndrome do excesso de treinamento. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte.** v.10, p.111-116, 2004.

ROHLFS, I. C. et al., Relação da síndrome do excesso de treinamento com estresse, fadiga e serotonina. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte.** v.11, n.6, p. 367-372, 2005.

ROHLFS, I. C. **Validação do teste BRUMS para avaliação de humor em atletas e não atletas brasileiros.** 2006. 110 p. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano). Centro de Ciências da Saúde e do Esporte, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2006.

ROHLFS, I. C. et al. Escala de Humor de Brunel (BRUMS): Instrumento para detecção precoce da síndrome do excesso de treinamento. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte.** v.14, p.176-181, 2008.

REHOR PR, KNUCKEY K. **Mood States in former triathletes.** 10th World Congress of Sport Psychology. Skiathos:ISSP: 2001;1:128-130.

ROCHA, L.E.; DEBERT-RIBEIRO, M. Trabalho Saúde e Gênero: **estudo comparativo sobre analistas de sistemas.** Revista de Saúde Pública, v.35, n. 6, p. 539-47, 2001.

STEEN SN, BROWELL KD. Patterns of weight loss and regain in wrestlers: has the tradition changed? *Med Sci Sports Exerc* 1990;22(6):762-768.

ROSSI, L.; TIRAPGUI, J.; CASTRO, I. A. de. **Restrição moderada de energia e dieta hiperprotéica promovem redução ponderal em atletas de elite do Karatê.** Revista brasileira de ciência e movimento, Brasília, v. 12, n. 2, p. 69-73, jun. 2004.

ROTUNNO, R.; SENAREGA, D.; REGGIANI, E. Psychological support in top level sailing. *International Journal of Sport Psychology*. v.35, 2004.

RUBIO, K. **O trajeto da Psicologia do Esporte e a formação de um campo profissional.** In RUBIO, K. (org.). *Psicología do Esporte: interfaces, pesquisa e intervenção.* São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.a.

RUBIO, K. Origens e evolução da psicologia do esporte no Brasil. **Revista Bibliográfica de Geografía y Ciencias Sociales.** v.373, n.7, Maio, 2002.

RUBIO, K. **Rendimento esportivo ou rendimento humano? O que busca a da Psicologia do esporte?** *Psicología para America Latina*, v. 1, p. 1-6, 2004.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte.** São Paulo: Manole, 2002.

SANTOS, Saray Giovana dos; DUARTE, Maria de Fátima da Silva; GALLI, Mauro Luciano. **Estudo de algumas variáveis físicas como fatores de influência nas lesões em judocas.** *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 2001, v. 3, Nº 1, p. 42-54.

SCOTT, J.P.R; MCNAUGHTON, L.R; POLMAN, R.C.J. **Effects of sleep deprivation and exercise and cognitive, motor performance and mood.** *Physiology & Behavior*. v.87, p.396-408, 2006.

SERPA, S., & RODRIGUES, J. **High-performance sports and the experience of human development.** G Tenenbaum (Ed.), *The practise of sport psychology* (pp. 101-128). Morgantown, WV : Fitness Information Technology 2001.

SERENINI, A.L.P; SAMULSKI, D. **Análise dos efeitos de um programa de treinamento mental no desempenho do saque em atletas de voleibol de alto nível no Brasil.** In: Greco, P.J et all. *Temas atuais em educação física e esportes 2.* Belo Horizonte: Health, 1997.

SHINOHARA, M. **Manual de Judô Shinohara (apostila)** São Paulo: [s.e.], 2000.

SILVA, M. L.; RÚBIO, K. Superação no esporte: limites individuais ou sociais?. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**. v.3, n.3, p.69–76, 2003.

SILVA, Diego Augusto Santos; SOUTO, Michell Dean; OLIVEIRA, Antônio César Cabral de. **Lesões em atletas profissionais de futebol e fatores associados**. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Ano 13, Nº 121, jun 2008.

SIMPSON, S.; NEWBY, R. W. Personality profile of no scholarship college football players. **Perceptor Motor Skills**. v.73, p. 1083-1089, 1991.

SPIELBERGER, C. D. **Manual for the State-Trait Anger-expression Inventory**. Odessa, Psychological Assessment Resources, 1991.

STEFANELLO, J. Situações de estresse no vôlei de praia de alto rendimento: um estudo de caso com uma dupla olímpica. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**. v.7, n.2, p.232–244, 2007.

SUGAI, V.L. **Caminho do Guerreiro**. Vol. I e Vol. II São Paulo: Gente, 2000.

TAKASHI U; SHIGEYUKI N; TADASHI S; YOSKE Y; MANABU T; KAZUO S. **Adverse effects of energy restriction on myogenic enzymes in judoists**. *Journal of Sports Sciences*, 2004, 22, 329-338.

THATCHER, J.; DAY, M. C. Re-appraising stress appraisals: **The underlying properties of stress in sport**. *Psychology of Sport and Exercise*, v. 9, p. 318-335, 2008.

CHEREGUINI, Paulo Augusto Costa. **Análise cinesiológica do golpe seoi-nague no judô**: risco de lesão para a articulação da coluna vertebral. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Ano 12, No 118, mar 2008.

CHEREGUINI, Paulo Augusto Costa. **Análise cinesiológica do golpe seoi-nague no judô**: risco de lesão para a articulação da coluna vertebral. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Ano 12, No 118, mar 2008.

TENENBAUM, G.; EKLUND, R. **Handbook of sport psychology**. New York: Wiley, 2007.

TERRY, P. C. The efficacy of mood state profiling among elite performers: a review and synthesis. **The Sport Psychologist**. v.9, p. 309-324, 1995.

TERRY, P.C., LANE, A.M., LANE, H.J., e KEOHANE, L. Development and validation of a mood measure for adolescents. **Journal of Sports Sciences**, V. 17, p.861-872, 1999.

THATCHER, J.; DAY, M. C. Re-appraising stress appraisals: The underlying properties of stress in sport. [Psychology of Sport and Exercise](#). v.9, n.3, p.318-335, Maio, 2008.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3. ed. São Paulo: Artmed, 2001.

THOMAS, J. R., NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Artmed, 3a Ed. Artmed, 2002.

THELWELL, R. C.; LANE, A. M.; WESTON, N. J. Mood states, self-set goals, self-efficacy and performance in academic examinations **Personality and Individual Differences**. v.42, p. 573–583, 2007.

TUBINO, M. J.; MOREIRA, S. B. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. 13ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

URHAUSEN, A; KIRDERMANN, W. Diagnosis of overtraining: what tools do we have? **Sport Medicine**, Auckland, NZ, v. 32, n. 2 p. 95-102, 2002.

UCHA, F.G. et al. **Ansiedad e indicadores de rendimento em deportistas**. Revista Digital. Buenos Aires, ano 6, n. 33, mar. 2001.

VICENZI, F. **Qualidade de vida, estresse e supertreinamento em atletas jogadores de futebol. 2002**. Dissertação de Mestrado em Engenharia (Curso de Pós-graduação em Engenharia da Produção). Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2002.

VIEIRA, L. F. et al., Estado de Humor e Desempenho Motor: um estudo com atletas de voleibol de alto rendimento. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. v.10, n.1, p.62-68, 2008.

VISSOCI, J. R. et al., Perfil de estado de humor, agressividade e ansiedade: um estudo correlacional em uma equipe de voleibol. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. v.14, p.45, 2006.

VEALEY, R. Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. **Journal of Sport Psychology**, v. 8, p.221-246, 1986.

VEALEY, R. S. (1992). **Personality and sport: A comprehensive view**. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 25-59). Champaign, IL: Human Kinetics.

WATSON, D.; CLARK, L. A.; TELLEGEN, A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. **Journal of Personality and Social Psychology**. v.54, p 1063–1070, 1988.

WATSON, D.; TELLEGEN, A. Toward a conceptual structure of mood. **Psychological Bulletin**. v.98, p. 219–235, 1985.

WATSON, N. J.; NESTI, M. The role of spirituality in sport psychology consulting: An analysis and integrative review of literature. **Journal of applied sport psychology**. v.17 p.228-239, 2005.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2ed. Porto Alegre: Artmed, 560p, 2001.

WEINBERG, R. **The mental advantage**: Developing your psychological skills in tennis. Champaign, IL: Leisure Press 1998.

WEINECK, J. **Treinamento ideal**. 9ª ed. São Paulo. Manole, 1999.

WIELENSKA, R. C. Terapia comportamental do transtorno obsessivo-compulsivo. **Revista Brasileira de Psiquiatria**. v.23, n.2, p. 62-64. Out., 2001.

WILLIAMS, C.; SERRATOSA, L. Nutrition on match day. **Journal of Sports Science**. v.24, n. 7, p.687-97, Jul., 2006.

WILMORE, J. K.; COSTILL, D. L. **Fisiologia do Esporte e do Exercício**. 2 ed. São Paulo: Manole, 2001.

WEINBERG, R., & GOULD, D. **Understanding Participants**. In D. Gould (Ed.), *Foundations of Sport & Exercise Psychology* (3d ed., pp. 51-76). Champaign IL: Human Kinetics 2007.

WERNECK, F. Z.; COELHO, E. F.; RIBEIRO, L. C. **Relação dos estados de humor e a performance em voleibolistas**. In: TURINI, M.; DA COSTA, L. Coletânea de textos em estudos olímpicos. v.2. Rio de Janeiro: Editora Gama Filho, 2002. p.337-350.

WERNECK, F. Z.; BARA FILHO, M. G.; RIBEIRO, L. C. S. Efeito do exercício físico sobre os estados de humor: uma revisão. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte e do Exercício**. v.10, p.22-54, 2006.

ANEXOS



Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
UNIVERSIDADE DO ESTADO DE SANTA CATARINA
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS - CEFID
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA - CEP

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TÍTULO DO PROJETO: Avaliação psicológica de praticantes de Judô

Você está sendo convidado a participar de um estudo que tem como objetivo investigar os estados de humor, e estresse de judocas de alto rendimento.

Sua participação compreende preencher os questionários anexados a este termo e responder os instrumentos aplicados pelos pesquisadores.

Você tem a livre escolha de participar desta pesquisa, podendo sentir-se à vontade caso queira retirar-se. **Todas as informações sobre os participantes serão mantidas em sigilo**, pois o que nos importa são os dados, e não de quem eles foram obtidos. Para participar deste estudo você terá que preencher os instrumentos antes do treinamento. A realização da tarefa tem duração média de 30 minutos e será realizada no local do treinamento ou em local de sua preferência.

Agradecemos a vossa participação e colaboração. Contatos:

Carlos Alberto da Rocha

Rua: Pascoal Simone, 358, Coqueiros

Fone: (48) 3244 2324

TERMO DE CONSENTIMENTO

Declaro que fui informado sobre todos os procedimentos da pesquisa e, que recebi de forma clara e objetiva todas as explicações pertinentes ao projeto e, que todos os dados a respeito do meu filho serão sigilosos. Eu compreendo que neste estudo, as medições dos experimentos/ procedimentos serão feitas em meu filho.

Declaro que fui informado que meu filho poderá se retirar do estudo a qualquer momento.

Nome por extenso _____.

Assinatura _____ Florianópolis, ____ / ____ / ____.



UNIVERSIDADE DO ESTADO DE SANTA CATARINA
GABINETE DO REITOR
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA ENVOLVENDO SERES HUMANOS

Florianópolis, 10 de agosto de 2009

Nº. de Referência 60/09

Ao Pesquisador,
Prof. Alexandre Andrade

Prezado Pesquisador,

Analizamos o projeto de pesquisa intitulado "**Avaliação psicológica de praticantes de Judô**" enviado previamente por V. S.^a. Desta forma, vimos por meio desta, comunicar que o Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos tem como resultado à **Aprovação** do referido projeto.

Este Comitê de Ética em Pesquisa segue as Normas e Diretrizes Regulamentadoras da Pesquisa Envolvendo Seres Humanos – Resolução CNS 196/96, criado para defender os interesses dos sujeitos da pesquisa em sua integridade e dignidade e para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos.

Gostaria de salientar que quaisquer alterações do procedimento e metodologia que houver durante a realização do projeto em questão e, que envolva os indivíduos participantes, deverão ser informadas imediatamente ao Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos.

Duas vias do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido deverão ser assinadas pelo indivíduo pesquisado ou seu representante legal. Uma cópia deverá ser entregue ao indivíduo pesquisado e a outra deverá ser mantida pelos pesquisadores por um período de até cinco anos, sob sigilo.

Atenciosamente,

Prof. Dr. José Cláudio Morelli Matos
Vice-Presidente do CEPESH – UDESC

Prof. Dr. Rudney da Silva
Prof. Dr. Rudney da Silva
Presidente do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos –



QUESTIONÁRIO DE CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES

Data: ___/___/___ TITULAR () RESERVA ()

Instruções para o preenchimento

- Procure não deixar questões em branco. Para cada item das questões, você deve optar por apenas uma alternativa.
- Seja totalmente honesto em suas respostas, pois disso depende os bons resultados e as corretas conclusões.

CARACTERIZAÇÃO DO PARTICIPANTE

Nome: _____
Sexo: () mas. () fem. Idade: ___ Altura: _ Peso atual: ___ Religião: _____
Qual sua faixa no Judô: _____ Categoria de peso que compete: _____
Cidade onde mora: _____ Série em que estuda: _____
Há quanto tempo pratica Judô: ___ Treina quantas vezes por semana: ___ Quantas horas ___
Quantas vezes já participou dos Jogos Abertos? () 1 vez () 2 a 5 vezes () mais 5 vezes
Você já participou de campeonato? quantas vezes? () estadual () brasileiro () internacional
Possui algum tipo de patrocínio/bolsa: () Sim () Não
Você precisa perder peso para competir? () Sim () Não
Caso você precise perder peso, quantos quilos você precisa perder?
Até 1 kg () 1 a 2 kg () 2 a 3 kg () Mais de 4 kg ().

HISTÓRICO E CONDIÇÃO DE SAÚDE

- Você auto-avalia sua saúde como:
() Péssima. () Ruim. () Regular. () Boa. () Excelente.
- Com que frequência você apresenta problemas de saúde:
() Não fico doente () Poucas vezes 25% () Às vezes. 50% () Muitas vezes 75%. () Quase sempre.
- Você está satisfeito com seu peso?
() Não (gostaria de diminuir) () Não (gostaria de aumentar) () Sim, estou satisfeito.

REPOUSO

- Numa auto-avaliação de seu repouso e da qualidade de seu descanso, você acredita que o mesmo seja:
() Péssimo. () Ruim. () Regular. () Bom. () Excelente.
- Numa auto-avaliação da qualidade de seu sono, você acredita que o mesmo seja:
() Péssimo. () Ruim. () Regular. () Bom. () Excelente.

FÉ – ESPIRITUALIDADE

- Como você se auto-avalia com relação à fé em Deus ou em um ser superior a nossa existência no planeta?
() Não creio de () Tenho muitas () Creio moderado () Creio muito () Creio
forma nenhuma 0% dúvidas 25%. tenho dúvidas 50%. poucas dúvidas totalmente 100%.
75%
- Você acredita que sua fé neste ser pode de alguma forma lhe ajudar na vida, na solução de seus problemas?
() Não creio de () Tenho muitas () Creio moderado () Creio muito () Creio
forma nenhuma 0% dúvidas 25%. tenho dúvidas 50%. poucas dúvidas totalmente 100%.
75%
- Em sua opinião, caso você esteja doente e seus familiares, amigos e outras pessoas de fé rezem, orem pedindo intencionalmente a Deus por sua recuperação, você acredita que isto:
() Não ajuda 0%. () Ajuda pouco () Média ajuda 50%. () Ajuda muito () Ajuda total
25%. 75%. 100%
- Qual contribuição, você acredita ter a participação da fé e/ou espiritualidade no seu rendimento esportivo?
() Não contribui () Pouco contribui () Média contribuição () Contribui muito () Contribui
nada 0%. 25%. 50%. 75%. totalmente 100%.

Escala Brasileira de Humor - BRUMS

Instruções para o preenchimento da **Escala de Humor**

Abaixo está uma lista de palavras que descrevem sentimentos. Por favor, leia tudo atentamente. Em seguida assinale, em cada linha, o círculo que melhor descreve **COMO VOCÊ SE SENTE AGORA**. Tenha certeza de sua resposta para cada questão, antes de assinalar.

Para cada item escolha uma das seguintes alternativas:

0= nada 1= um pouco 2= moderadamente 3= bastante 4= extremamente

- | | | | | | |
|--------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Apavorado | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Animado | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Confuso | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Esgotado | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Deprimido | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Desanimado | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Irritado | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Exausto | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Inseguro | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Sonolento | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. Zangado | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. Triste | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13. Ansioso | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14. Preocupado | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15. Com disposição | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16. Infeliz | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17. Desorientado | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18. Tenso | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19. Com raiva | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20. Com energia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 21. Cansado | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 22. Mal-humorado | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 23. Alerta | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 24. Indeciso | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Ten ___ Dep ___ Rai ___ Vig ___ Fad ___ Con ___ (preenchido pelo pesquisador)

ANEXO 2 – Escala de Estresse Percebido – PSS-14

Assinale as respostas que lhe pareçam mais próximas de **sua realidade** sobre seus sentimentos e pensamentos **durante o último mês**, preenchendo o número:

0= nunca 1= quase nunca 2= às vezes 3= quase sempre 4= sempre

NESTE ÚLTIMO MÊS, COM QUE FREQUÊNCIA...

Você é incomodado por acontecimentos inesperados?	0	1	2	3	4
É difícil controlar coisas importantes de sua vida?	0	1	2	3	4
Você se sente nervoso e estressado?	0	1	2	3	4
Você já pensou que não poderia assumir todas as suas tarefas?	0	1	2	3	4
Você se sente irritado Quando os acontecimentos saem de seu controle?	0	1	2	3	4
Você já se surpreendeu com pensamentos, como por exemplo: “deveria melhorar a minha qualidade de vida”?	0	1	2	3	4
Você acha que as dificuldades se acumulam a tal ponto de não poder controlá-las?	0	1	2	3	4
Você gerência bem os momentos tensos?	0	1	2	3	4
Você enfrenta com sucesso os pequenos problemas do cotidiano?	0	1	2	3	4
Você sente que domina bem as situações?	0	1	2	3	4
Você enfrenta eficazmente as mudanças importantes que ocorrem em sua vida?	0	1	2	3	4
Você se sente confiante em resolver seus problemas de ordem pessoal?	0	1	2	3	4
Você gerência bem o seu tempo?	0	1	2	3	4
Você sente que as coisas avançam de acordo com a sua vontade?	0	1	2	3	4

Anexo 3 -LISTA DOS SINTOMAS DE “STRESS” PRÉ-COMPETITIVO INFANTO-JUVENIL(LSSPCI)

Caro atleta:

Estamos interessados em conhecer algumas coisas relacionadas à competição. Tente se lembrar de tudo que acontece com você no período de 24 horas antes de uma competição e marque com um X ou um círculo o número que corresponde à sua escolha, de acordo com a classificação apresentada abaixo. Não há respostas certas ou erradas. Não deixe nenhuma resposta em branco.

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

5	Meu coração bate mais rápido que o normal	1	2	3	4	5
2	Suo bastante	1	2	3	4	5
3	Fico agitado (a)	1	2	3	4	5
4	Fico preocupado (a) com críticas das pessoas	1	2	3	4	5
5	Sinto muita vontade de fazer xixi	1	2	3	4	5
6	Fico preocupado (a) com meus adversários	1	2	3	4	5
7	Bebo muita água	1	2	3	4	5
8	Roo (como) as unhas	1	2	3	4	5
9	Fico empolgado (a)	1	2	3	4	5
10	Fico aflito (a)	1	2	3	4	5
11	Tenho medo de competir ma	1	2	3	4	5
12	Demoro muito para dormir	1	2	3	4	5
13	Tenho dúvidas sobre minha capacidade de competir	1	2	3	4	5
14	Sonho coma competição	1	2	3	4	5
15	Fico preocupado(a) como resultado da competição	1	2	3	4	5
16	Fico nervoso (a)	1	2	3	4	5
17	Minha boca fica seca	1	2	3	4	5
18	Sinto muito cansaço ao final do treino	1	2	3	4	5
19	A presença de meus pais na competição me preocupa	1	2	3	4	5
21	Tenho medo de perder	1	2	3	4	5
22	Fico impaciente	1	2	3	4	5
23	Não penso em outra coisa a não ser na competição	1	2	3	4	5
24	Não vejo a hora de competir	1	2	3	4	5
25	Fico emocionado (a)	1	2	3	4	5
26	Fico ansioso (a)	1	2	3	4	5
27	No dia da competição acordo mais cedo que o normal	1	2	3	4	5
28	Tenho medo de decepcionar as pessoas	1	2	3	4	5
29	Sinto-me mais responsável	1	2	3	4	5
30	Sinto que as pessoas exigem muito de mim	1	2	3	4	5
31	Tenho medo de cometer erros na competição	1	2	3	4	5