

O QUE ESTÁ EM JOGO PARA ALÉM DA LUTA? UM ESTUDO SOBRE A ANSIEDADE EM ATLETAS DE JIU-JITSU^I

Lucas Marion Rovani^{II}
Viviane Bastos, Msc^{III}

Resumo: A psicologia do esporte tem sido cada vez mais evidenciada como elemento fundamental no desempenho dos esportistas, no jiu-jitsu essa importância aumenta por causa das dificuldades advindas do esporte, principalmente aquelas voltadas para questões emocionais. Esse trabalho teve como objetivo caracterizar a percepção de atletas de jiu-jitsu de como a ansiedade interfere no desempenho em competição. Para isso buscou-se identificar o significado da competição atribuído pelos atletas, identificar como a ansiedade interfere no desempenho de atletas de jiu-jitsu no período de competições e identificar os fatores ansiogênicos presentes em atletas de jiu-jitsu em período de competição. A pesquisa caracteriza-se como qualitativa, exploratória, estudo de caso e de corte transversal, analisada com a técnica de análise de conteúdo. Para alcançar os objetivos dessa pesquisa, foram realizadas entrevistas semiestruturadas com três atletas profissionais de Jiu-Jitsu do município de São José, os quais têm uma rotina voltada quase que exclusivamente para a prática dessa modalidade esportiva e são remunerados de alguma forma por estarem na condição de atleta. Foi possível caracterizar a competição, uma vez que o momento de competir foi visto por eles como muito tenso e estressante, pois a competição evidencia os resultados de seus esforços diários durante o treinamento, como se ela fosse o único fator determinante para análise do sucesso de suas carreiras. Já a ansiedade foi uma emoção tida como negativa pelos participantes da pesquisa, de maneira geral, todos concordaram que ela atrapalha seus desempenhos esportivos. Os fatores ansiogênicos mais evidentes para os entrevistados estavam relacionados com o nível da competição, com não conseguirem desempenhar como gostariam e a comparação com o adversário. Este estudo demonstra que, para os atletas, a ansiedade é uma emoção que não traz muitos benefícios no momento da competição. Evidencia, também, que existem alguns fatores que interferem para que os atletas se sintam mais ansiosos, já que a competição é um evento que coloca à prova boa parte do trabalho do atleta profissional de jiu-jitsu.

Palavras-chave: Psicologia do esporte. Ansiedade em atleta. Esporte de combate. Esporte de alto rendimento. Desempenho esportivo.

1 INTRODUÇÃO

O esporte e a atividade física chegaram ao século XX acompanhando as transformações políticas e sociais que começaram nos séculos anteriores, demonstrando, desde então, uma tendência a servir como uma tela de projeção da dinâmica social. O exercício físico é visto como um aliado à saúde das pessoas e, além disso, pode estar envolvido com a profissão de muitas pessoas, desde educadores físicos até atletas profissionais. (SILVA et al., 2010). O

^I Artigo apresentado como trabalho de conclusão de curso de Psicologia da Universidade do Sul de Santa Catarina, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel. Palhoça, 2021.

^{II} Acadêmico do curso Psicologia da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. E-mail: Lucaspsicologia.47@gmail.com.

^{III} Mestre em Educação - Unisul. Professora titular na Universidade do Sul de Santa Catarina.

esporte pode ser considerado um fenômeno caracterizado por ser sociocultural e por despertar o interesse de pesquisadores que buscam definir suas múltiplas dimensões, sejam elas voltadas para a educação, para questões sociais ou voltadas para o desempenho esportivo.

Rúbia (2007, p. 307) define o esporte de alto rendimento^{IV} como:

Um tipo de prática que pode se relacionar ao esporte do espetáculo, protagonizado pelo atleta profissional, ou ainda a um tipo de atividade esportiva que não necessariamente remunerada, mas que exige do praticante, muita dedicação e rendimento que superam uma atividade de tempo livre ou amadora [...]

O esporte de alto rendimento é complexo e demanda esforço e treino do praticante. Costa (2007) discute que há diversos elementos que circundam o esporte de rendimento e que os elementos racional, mercadológico e espetacular tornam-se cada vez mais presentes, responsabilizando-se, assim, por parte substancial da dinâmica das relações do campo esportivo. Esta modalidade ocupa muito espaço na vida do atleta que opta por seguir essa carreira, exigindo diversos cuidados consigo e com o planejamento de sua carreira.

Nascimento, Bahiana e Nunes-Junior (2012) discutem que o desenvolvimento do atleta não pode estar exclusivamente focado nos aspectos físicos, técnicos ou táticos, mas também deve haver uma preocupação com o desenvolvimento intelectual, motivacional, emocional e social. Nesse sentido, os elementos que compõem o ambiente esportivo podem auxiliar ou prejudicar no desempenho do atleta, expondo-o a emoções tanto positivas quanto negativas.

Diante do cenário abrangente que o esporte tem na sociedade, os mesmos autores relatam que junto dele vem diversas pressões que o atleta precisa saber lidar durante sua carreira. Torna-se importante utilizar estratégias para um bom preparo psicológico para o atleta de alto nível, e quando não feito, os resultados podem ser decorrentes da negligência quanto a esse preparo. Como, por exemplo, um caso que demonstra a vulnerabilidade, as pressões e as dificuldades de ser um atleta de alto rendimento foi o da ginasta americana Simone Biles, nos jogos olímpicos de Tóquio em 2021 (VEJA, 2021).

A atleta foi capa de diversas revistas (Veja, Exame, CNN entre outras) por sua desistência de participar de algumas finais na modalidade da ginástica artística. Segundo a revista Veja (2021), a primeira participação da atleta nos jogos olímpicos foi nas Olimpíadas Rio-2016, onde obteve 4 medalhas de ouro e 1 de prata, fato memorável para uma estreante em um evento tão grandioso. Contudo, ao contrário do que se esperava nas Olimpíadas de Tóquio-2021, veio a notícia da desistência da ginasta em participar de 2 finais nos jogos olímpicos, por se sentir muito pressionada e demonstrar preocupação com sua saúde mental. Em reportagem

^{IV} Neste trabalho, esporte de performance e alto rendimento serão considerados sinônimos.

para rede americana da CNN, a ginasta declarou: *“Tenho que me concentrar na minha saúde mental e não colocar em risco minha saúde e bem-estar. Temos que proteger nosso corpo e nossa mente. É uma merda quando você está lutando com sua própria cabeça”* (CNN, 2021 apud VEJA, 2021).

Rubio (2004) ressalta que a preparação psicológica é um fator determinante para o atleta, e não se devem reforçar estereótipos, como o de ser "super-heróis", que têm que aguentar de tudo, desde a alta demanda física até a alta demanda psicológica. O atleta é um ser humano como qualquer outro, e a única diferença é que se especializou na prática extensiva das habilidades físicas. A autora problematiza que essas habilidades levam a crer ao público que os atletas não sentem dores, não tem problemas, e que são infalíveis. Contudo, como qualquer outro ser humano, eles têm o direito de dizer que não estão bem, mesmo diante dos momentos mais importantes de suas carreiras.

Faz-se importante uma preparação psicológica para o atleta que almeja alcançar bons resultados. Silva et al (2014) discutem que o esporte gera emoções e como são regulamentadoras da ação, o rendimento pode sofrer alterações fisiológicas, psicológicas e motoras. No confronto direto entre atletas de alto nível ou atletas habilidosos que apresentem um desempenho equiparável, há fatores de natureza psicológica que podem influenciar no desempenho deles, como percepção do esforço, diferentes estratégias cognitivas, níveis de motivação, ansiedade e outros. Esses fatores de cunho psicológico podem, muitas vezes, serem os responsáveis por qualquer diferença de desempenho e, portanto, pela classificação final dos atletas na competição. Assim, o equilíbrio emocional torna-se um aspecto integrante do esporte competitivo. Decorrente disso, uma das principais emoções vivenciadas na prática esportiva é a ansiedade, que pode interferir positiva ou negativamente no rendimento do atleta (NASCIMENTO; BAHIANA; NUNES-JUNIOR, 2012).

A ansiedade infere no desempenho conforme se interpreta as situações do ambiente competitivo, podendo ser situações ameaçadoras ou não, o que pode ocasionar alguns efeitos negativos no seu desempenho. A maioria dos esportistas sofre com pressão, medo e ansiedade causada pela obrigação de vencer, algo característico na sociedade que se exalta a emoção da vitória e não se fala sobre o sofrimento da derrota. A vitória está associada ao reconhecimento social, o status e o desejo da permanência, levando ao menosprezo de qualquer outro resultado senão o primeiro lugar (ANDREOLI; OLIVEIRA; FONTELES, 2020).

Para Cozac (2013), a ansiedade, genericamente falando, é um estado emocional negativo caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão, associado à ativação ou à excitação do corpo. Ainda que a ansiedade seja percebida como negativa ou desagradável, não

influencia necessariamente o desempenho de forma negativa. Para Cheng, Hardy e Markland, (2009 apud WEINBERG, 2017, p. 72), em situações esportivas, a ansiedade tem a ver com “um estado psicológico desagradável em reação a estresse percebido a respeito de desempenho de uma tarefa sob pressão”. A ansiedade no ambiente esportivo, pode ser decomposta em um componente de pensamento (como preocupação e apreensão) chamado de ansiedade cognitiva e também em um componente sintomático, que é o grau de ativação física percebida pelo atleta, chamado de ansiedade somática (WEINBERG, 2017).

Dias, Cruz e Fonsceca (2009) discutem de uma maneira geral, a identificação de um vasto leque de fontes de estresse e ansiedade em atletas, como: padrões de alto rendimento baseados em exigências potenciais e ambientais, pressões de outros significativos, como a familiares, treinadores, dirigentes e outros, além de aspectos relacionados com a natureza da competição e com a avaliação social. Esses aspectos da competição são muito presentes em modalidade de combate. Essa categoria vem ganhando espaço na sociedade por sua maior organização, expandindo-se nas academias de artes marciais e na mídia. Para Brandt et al (2016, p. 2), o esporte de combate é caracterizado por:

Um grupo de atividades físicas milenares, que por meio de exercícios de combate, força, agilidade e disciplina buscam a integração da mente com o corpo. São atividades corporais de ataque e defesa, podendo também ser caracterizadas como lutas esportivas, a partir do momento que são praticadas de forma sistematizada, através de regras, envolvendo competição e visando rendimento.

Dentro das modalidades de combate, o jiu-jitsu vem ganhando destaque devido ao seu crescimento nos últimos 10-15 anos no Brasil, inclusive, os atletas ganharam uma posição de reconhecimento ao redor do mundo. O Brasil deixou de ser o país reconhecido somente pelo futebol, e, também, se tornou mais conhecido pela prática e extensão do jiu-jitsu. Para Rufino e Martins (2011), o jiu-jitsu é o esporte que mais cresce no Brasil. Existem cerca de trezentos e cinquenta mil praticantes e mais de quinhentos estabelecimentos de ensino do esporte apenas nas grandes capitais brasileiras. O jiu-jitsu está em constante crescimento e, a cada dia, cresce o número de praticantes, de campeonatos, de federações e confederações, além do aumento de números de golpes, chaves e posições relacionadas à modalidade (PAIVA, 2009).

O jiu-jitsu apresenta-se como modalidade esportiva de combate e tem por objetivo forçar a desistência do adversário. O praticante utiliza-se de diversas técnicas, sejam eles arremessos, imobilizações, desequilíbrios, estrangulamentos e chaves aplicadas às articulações do corpo do adversário (BRANDT et al, 2016).

No Brasil, o jiu-jitsu é de extrema relevância, pois não há como negar a intrínseca relação que o esporte tem com a cultura brasileira, proveniente do desenvolvimento da

modalidade pelo povo brasileiro. Houve influências de diversas outras culturas, como, por exemplo, a oriental, principalmente do Japão. Porém, os elementos e as transformações pelo qual o esporte passou são provenientes, principalmente, da influência brasileira. (DA COSTA, 2006). Atualmente, conforme destacam Rufino e Martins (2011), o jiu-jitsu faz parte de um elemento histórico nacional, sendo reafirmado pelo Projeto de Lei nº 5374/2019 que tramita na Câmara dos Deputados para reconhecer o Jiu-Jitsu Brasileiro (BJJ) como patrimônio esportivo e cultural imaterial do Brasil, para todos os efeitos legais. Junto disso, a Confederação Brasileira de Jiu-Jitsu vem, desde então, promovendo diversas palestras e debates em vários países do mundo, o que vem atribuindo um status internacional, com a finalidade de futuramente inserir o BJJ como uma modalidade de esporte olímpico.

Segundo Moojen (2012), ao atleta de jiu-jitsu é imposta uma condição de treinamento e competição de grande intensidade, pois o atleta precisa estar preparado para reações neurais e musculares de grandes proporções e demandas emocionais muito intensas. Ao entender que o preparo psicológico é um fator decisivo para o bom desempenho de um atleta, o reconhecimento de fatores ansiogênicos se torna importante para o atleta de jiu-jitsu entender os aspectos negativos e positivos que decorem desse contexto.

Diante do contexto apresentado e das variáveis individuais do praticante dessa arte marcial, tais como o do treinamento de alto rendimento, as pressões psicológicas e o desempenho esportivo, tem-se a pergunta da pesquisa: qual é a percepção dos atletas de jiu-jitsu sobre como a ansiedade interfere no seu desempenho em competições?

O preparo psicológico é crucial para o atleta, uma vez que isso pode ser a diferença para que ele possa ter um bom desempenho na competição. Para Moojin (2012), no BJJ não é diferente, pois por ser um esporte praticado individualmente, o atleta pode passar por diversas situações estressantes e potencializadoras da ansiedade. Essas situações podem ser benéficas uma vez que para desempenhar bem, a ansiedade do atleta tem que ser ativada até um nível funcional. Porém, a partir do momento que esse nível é muito superior ao normal, esse excesso pode trazer consequências negativas para a performance do atleta durante a competição.

O trabalho de Rice et al (2016, apud BARREIRA, TELLES, FILGUEIRAS, 2020) revelou indicadores que contrariam a ideia de que atletas indicam o ápice de se ter saúde. No que tange aos indicadores sintomatológicos, atletas de alto rendimento apresentam a prevalência de depressão e ansiedade duas vezes maiores que não praticantes de esporte de alto rendimento, transtornos alimentares até três vezes superiores que a população em geral e abuso de álcool e outras drogas até uma vez e meia maior que a população normal. Esse estudo demonstra, em linhas gerais, que ser um atleta de alto rendimento aumenta o risco de sintomas

que comprometem a saúde mental do atleta.

Diante desse cenário, é inevitável olhar para esse contexto e não ficar surpreso. A prática esportiva em alto rendimento não preconiza a saúde, mas sim o resultado e a ansiedade, que são variáveis essenciais para o desempenho do atleta. O trabalho do psicólogo leva em conta o rendimento do atleta, mas não se limita a pensar apenas no resultado como fator determinante, considera, também, a complexidade que envolve todo o contexto esportivo. Para Andreoli, Oliveira e Fonteles (2020), o trabalho do psicólogo realiza-se na perspectiva de desenvolver aspectos da prática esportiva, além de estar atento a possíveis fatores da vida pessoal do atleta que podem afetar seu desempenho e sua saúde. Com isso, é necessário identificar os possíveis fatores estressantes que desencadeiam a ansiedade, as estratégias de enfrentamento e o nível de efetividade dessas estratégias. A atuação do psicólogo, nesse contexto, torna-se fundamental, pois quando o esporte competitivo é aliado ao bem-estar do atleta, este apresentará melhores resultados (COSTA, 2007; VIEIRA et al. 2010; COZAC, 2013; LEITE, MELLO, ANTUNES, 2016).

A discussão da relevância profissional do presente artigo pode ser discutida com base no que Cozac (2013) afirma sobre a realidade da prática do psicólogo dentro do contexto esportivo. Para o autor constata-se que são poucas ou quase inexistentes a formação de psicólogos do esporte. O que existe são bacharéis e licenciaturas em psicologia para atuarem dentro da perspectiva clínica, porém não especializadas na realidade e nas demandas no trabalho dentro do ambiente esportivo.

Cozac (2013) discute que para lidar especificamente com a ansiedade é mostrar que tem alguns fatores que podem estar desencadeando pensamentos negativos que interferem no seu desempenho durante competição e trabalhar técnicas para o atleta saber lidar com eles momentos antes e durante a competição. É ter um cronograma de treinamento psicológico ao longo de sua carreira, tal qual seu treinamento físico. Esses são alguns exemplos de como o psicólogo pode pautar sua prática dentro do contexto esportivo de forma ética e respeitando a ciência, balizando seus conhecimentos em práticas específicas para o esporte.

Para fundamentar este projeto, foram realizadas pesquisas na literatura acadêmica para encontrar materiais que pudessem servir de embasamento teórico, como também para conhecer o cenário de estudos já realizados acerca deste tema. Dessa forma, entre os meses de março e abril de 2021, foram realizadas buscas por produções científicas nas bases de dados Pepsic e Scielo para identificar artigos que contribuíssem para o tema de pesquisa. Para essa busca utilizaram-se as palavras-chaves e o cruzamento entre elas: Psicologia, esporte, atleta, ansiedade, desempenho e jiu-jitsu. Com esses descritores foram encontrados o total de 355

artigos, dos quais somente 45 artigos serão utilizados, pois verificou-se que os demais, após leitura dos resumos apresentavam conteúdos que não se mostraram relevantes para essa pesquisa.

Os artigos que foram selecionados apresentam relevância para o desenvolvimento dessa pesquisa, pois abordam em seu conteúdo: visão crítica acerca do esporte e que problematiza o desempenho no ambiente esportivo (EIPHANIO, 1999; RUBIO, 2004; RUBIO, 2006; ; RUBIO, 2007; DIAS; SOUZA, 2012; CASCO, 2018; BARREIRA; TELLE; FILGUEIRAS, 2020); perspectiva histórica da psicologia esportiva e suas áreas de atuação (RUBIO, 1999; RUBIO, 2004; VIERIA et al, 2010;); preparo psicológico para a competição (EIPHANIO, 2002; DIBONIFACIO, 2007; MACHADO, 2008; MORAES; KNIJNIK, 2009; FRASCARELI, 2010; BRANDT, 2011; WEINBERG, 2013; CHEUCZUK, 2016; LINDERN et. al, 2017); aspectos sobre a ansiedade e como essa afeta o desempenho do atleta (ROMAN; SAVOIA, 2003; ARAUJO; LEITE, 2007; GONÇALVES; BELO, 2007; VALLE, 2007; VASCONCELOS-RAPOSO et. al, 2007; PAIVA; VILHENA, 2008; DIAS; CRUZ; FONSECA, 2009; FERREIRA; LEITE; NASCIMENTO, 2010; VIEIRA et. al, 2011; CEVADA et. al, 2012; NASCIMENTO; BAHIANA; NUNES-JUNIOR, 2012; FERNANDES; VASCONCELOS-RAPOSO; FERNANDES, 2012; SOUZA; TEIXEIRA; LOBATO, 2012; FERNANDES et al, 2013; SANTOS et al, 2013; FERNANDES et. al, 2014; SILVA et. al, 2014; LEITE; MELLO; ANTUNES, 2016; MACHADO et al, 2016; FORTES et al, 2019; ; ANDREOLI; OLIVEIRA; FONTELES, 2020); aspectos específicos da carreira do atleta, como período de transição de amador para profissional, o término da carreira, entre outros (AGRESTA; BRANDÃO; BARROS-NETO, 2008; BARROS, 2008; BARREIRA, 2017); esporte de combate (MILLEN NETO; GARCIA; VOTRE, 2016; LISE; CAPRARO, 2018).

A partir da pesquisa realizada nas bases de dados foi possível constatar que há um número considerável de artigos abordando especificamente sobre o fenômeno da ansiedade intercalado com o desempenho de atletas no contexto esportivo. Com a leitura dos resumos e de alguns artigos na íntegra, pode-se perceber que grande parte dos artigos focalizam seu método de forma quantitativa, prezando por questionário ou instrumentos para medir e identificar os níveis de ansiedade. Dentre os 21 artigos que se referem a categoria específica “ansiedade e como essa afeta o desempenho dos atletas”, apenas o artigo (DIAS; CRUZ; FONSECA, 2009) trabalha com perspectiva do método qualitativo. Sobre este método, Weinberg (2017) aponta que o método qualitativo é uma tendência para a psicologia do esporte, uma vez que essa área do conhecimento teve como base, principalmente, pesquisas de caráter quantitativo a fim de medir o desempenho do atleta. Por isso, a importância dessa pesquisa,

devido ao fato de serem escassas as produções de caráter qualitativo sobre assunto, além de não ter sido encontrado em nenhum dos artigos citados algum que tratasse especificamente sobre o jiu-jitsu.

Diante do apresentado, esta pesquisa teve como objetivo geral, caracterizar a percepção dos atletas de jiu-jitsu do município de São José/SC sobre como a ansiedade interfere no desempenho em competição. Como objetivos específicos, foram delineados: identificar o significado de competição para atletas de jiu-jitsu do município de São José/SC; identificar como a ansiedade interfere no desempenho de atletas de jiu-jitsu no período de competição; identificar os fatores ansiogênicos presentes em atletas de jiu-jitsu em período de competição.

2 MÉTODO

A pesquisa tem o caráter de natureza qualitativa, uma vez que tem como objetivo identificar os fatores ansiogênicos percebidos pelos atletas de jiu-jitsu. Assim, o estudo tem aspectos de investigação subjetivos de acordo com a realidade de cada participante, investigando a realidade cultural e social as quais podem influenciar a percepção, experiência e ação dos participantes, preocupando-se com o sentido pessoal de cada participante referente as suas vivências (GIL, 2008).

Em relação ao seu objetivo é classificada como exploratória, que, segundo Gerhardt e Silveira (2009, p.35), a principal finalidade consiste em “proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses”. Nesta pesquisa foi investigado um tema que é conhecido popularmente e cientificamente, embora haja poucos registros científicos que abordem a perspectiva do sujeito em relação ao tema. O delineamento é de estudo de caso, pois foram contatos um número pequeno de participantes para expor suas experiências quanto ao tema, permitindo um estudo mais detalhado e aprofundado acerca do tema investigado (GIL, 2008). A pesquisa tem seu corte transversal, por ter um período histórico específico e com tempo estimado para sua realização que ocorreu no segundo semestre de 2021.

Em relação aos sujeitos da pesquisa, foram contatados três atletas que demonstraram interesse em participar e que se enquadravam nos critérios de inclusão: ser atletas profissionais, ter participado, nos últimos 2 anos, de algum campeonato da Federação Brasileira de Jiu-Jitsu; estar classificado na categoria adulto, tendo entre 18 e 29 anos de idade; possuir faixa roxa, pois conforme a Federação Brasileira de Jiu-Jitsu, o atleta precisa ter, no mínimo, de três anos e meio de prática para poder ser graduado em tal faixa; ser filiados com alguma academia do

município de São José; declarar sentir ansiedade ao participar de alguma competição; apresentar a carteirinha de filiação dos últimos dois anos com a instituição da CBJJ.

Para seleção dos participantes foi realizada a divulgação nas redes sociais do pesquisador e divulgado por pessoas de sua rede de contato até alcançar atletas que se dispusessem a participar. Quando surgiram participantes, foi explicada a pesquisa e a entrevista foi agendada em data e horário convenientes para cada atleta e o pesquisador.

Com base nos objetivos, foi realizado um levantamento de tópicos centrais, e a partir desse meio foi planejado um roteiro de perguntas para serem aplicadas em uma entrevista semiestruturada que, de acordo com Dias, Cruz e Fonseca (2009, p. 10): “fornece uma perspectiva mais detalhada e aprofundada das emoções e cognições dos atletas [...] permitindo que os sujeitos descrevam com suas próprias palavras os eventos que ocorrem e como se relacionam com as variáveis da análise”. O instrumento da pesquisa foi pensado a fim de conseguir atingir os três objetivos específicos dessa pesquisa.

A entrevista foi dividida em cinco blocos de perguntas: o primeiro bloco era referente às informações pessoais do entrevistado; os segundo e terceiro blocos foram pensados para abarcar questões como a carreira esportiva do atleta, família e apoio social, ambos para responder o objetivo específico - significado da competição. O quarto bloco era referente a motivos e objetivos na prática esportiva que vai de encontro com o objetivo específico - como os fatores ansiogênicos interferem na competição. Já o último bloco foi desenvolvido com o intuito de responder o objetivo específico sobre fatores ansiogênicos para os atletas.

Foram entrevistados dois participantes por meio da plataforma digital Microsoft Teams; e uma entrevista ocorreu presencialmente, em uma sala reservada na academia do atleta^V.

Esta pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética de Pesquisas da UNISUL e somente após sua aprovação deu-se início a coleta de dados prevista. No início de cada encontro com os participantes, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), em que constavam os objetivos, possíveis riscos, benefícios, garantia de sigilo, anonimato e autorização para gravação de voz, foram lidos e assinados posteriormente pelos participantes, ficando eles encarregados de encaminhar, por e-mail, para o pesquisador a cópia com assinatura, isso para aqueles que haviam realizado a entrevista online. Aquele que foi feito presencialmente assinou duas vias do documento, uma ficou com ele e a outro com o pesquisador. As entrevistas

^VComo a pesquisa foi realizada no período de pandemia, a entrevista presencial ocorreu seguindo todos os cuidados indicados pelos órgãos de saúde para prevenir o contágio no novo coronavírus, como uso de máscaras, higienização com álcool 70%, distanciamento mínimo de um metro e meio, local com janelas abertas para manter ventilação (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

duraram, em média, 1 hora e 20 minutos, e ocorreram de forma individual e voluntária em locais com estruturas adequadas para garantir o sigilo dos relatos. Na entrevista presencial utilizou-se do celular como aparelho de gravação e as entrevistas online foram gravadas através da própria plataforma utilizada.

Para organizar a coleta dos dados, será utilizada a técnica de análise de conteúdo, que possibilita a análise de dados qualitativos obtidos pelas entrevistas. Para tanto, foi realizada transcrição e leitura da entrevista, a fim de levantar os elementos a serem analisados, viabilizando a categorização e exame dos dados das informações obtidas, com finalidade de atingir objetivo geral dessa pesquisa. Para Gomes (2002), as transcrições permitem uma leitura detalhada dos dados e é possível organizá-los em categorias, o que permite sua análise, relacionando o relato dos participantes com os conteúdos identificados na literatura e em artigos.

Quadro 1 – Participantes da pesquisa

Nome fictício ^{VI}	Idade	Renda	Escolaridade	Categoria de Peso	Tempo de Prática na modalidade
Marcus	18	Aproximadamente R\$ 1600	Médio Completo	Pesado (até 94 KG)	6 anos
Guilherme	28	Aproximadamente R\$ 2000	Médio Completo	Leve (até 76 KG)	8 anos
Bernardo	28	Aproximadamente R\$ 900	Médio Completo	Meio pesado (até 88 KG)	7 anos

Fonte: Elaborado pelo autor (2021).

Conforme apresentado no quadro 1, os entrevistados nesta pesquisa serão denominados no capítulo a seguir com nomes fictícios, inspirados em atletas brasileiros renomados neste esporte.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos resultados foi realizada por meio da organização e categorização dos dados a partir dos eixos temáticos em conformidade com os objetivos específicos desta pesquisa. Deste modo, por meio das falas dos atletas entrevistados, e articuladas ao referencial teórico, serão apresentadas as próximas discussões abordando os eixos de análise: caracterizar

^{VI} Os nomes fazem referência aos atletas Marcus Almeida (campeão mundial de Jiu-Jitsu, com 13 títulos conquistados), Bernardo Faria (quatro vezes campeão mundial de Jiu-Jitsu), Guilherme Mendes Godoy (medalha de ouro no Mundial de Jiu-Jitsu da IBJJF em 2009).

a carreira esportiva; caracterizar como a ansiedade interfere no desempenho de competições e aspectos relacionados aos fatores ansiogênicos para atletas.

3.1 CARACTERIZAÇÃO DA CARREIRA ESPORTIVA

Neste eixo será apresentada a análise vinculada ao objetivo específico: “identificar o significado de competição para atletas de jiu-jitsu do município de São José/SC”. A partir da análise foram criadas três categorias: percurso até o profissionalismo, a realidade e vida do atleta e o que significa competir.

A carreira e motivação pelo esporte pode acontecer de forma variada, o percurso até o profissionalismo dos três atletas ocorreu de maneira peculiar. Apenas um deles começou a envolver-se com o jiu-jitsu quando mais jovem: Guilherme começou a praticar a modalidade por volta dos 20 anos de idade; Bernardo se envolveu com o jiu-jitsu aos 20 anos; enquanto Marcus foi o único que deu prioridade ao esporte quando jovem, iniciando a prática esportiva com 13 anos de idade.

Vicentini e Marques (2018) demonstram que atletas de jiu-jitsu de alto rendimento tendem a iniciar no esporte depois de uma idade mais avançada, por volta dos 20 anos. Os autores argumentam que essa busca tardia pelo jiu-jitsu se dá por algumas barreiras culturais enfrentadas pelo jiu-jitsu que podem dificultar o acesso a essa modalidade de combate. O jiu-jitsu já foi muito associado à conduta de alguns praticantes que se apropriavam da modalidade como forma de exercer poder nas cidades brasileiras. Massa (2014) afirma que a idade média para iniciar atletas de artes marciais para o nível olímpico se dá na faixa de 6,2 anos de idade, o que destoava do processo de inicialização dos participantes da pesquisa.

Ao se falar sobre a fase de iniciação da carreira, Campos, Capelle e Maciel (2017) discutem que o início na prática esportiva não está envolvida com a escolha pelo alto rendimento. O praticante pode engajar-se por motivos diversos, sendo inclusive não relacionado aos objetivos específicos do esporte, podendo ser por uma possibilidade de inserção social, ou até mesmo para melhorar sua condição de vida. Isso pode ser demonstrado com dois entrevistados que não tinham pretensões de serem atletas profissionais de jiu-jitsu.

Este aspecto é evidenciado na fala de Guilherme, que optou por começar o jiu-jitsu para melhorar sua condição de vida, já que se considerava uma pessoa muito rebelde e que vivia causando problemas para sua família. Quando optou por começar na modalidade profissional, em meados de 2013, tinha um emprego fixo e ganhava relativamente bem; contudo queria se afastar de amizades ruins e trocar alguns vícios, como bebidas e cigarros. Já Bernardo teve um

percurso parecido com o de Guilherme: a escolha pela modalidade deu-se, pelo fato de na época estar casado e teve um filho, trabalhava como estampador de marcas e sentia sua rotina muito estressante, além de se ver como uma pessoa obesa e sem muitas pretensões na vida. Já Marcus relatou que a busca por ser um “lutador” (sic) começou quando viu uma novela televisiva que retratava a realidade da luta. Afirmou ter se encantado com o que tinha visto e não se via fazendo outra coisa, senão, lutando. Contudo, na época era muito novo e não tinha condição financeira para entrar em uma academia e sua mãe biológica acabou não conseguindo incentivar seu desejo até por não concordar com a decisão do filho.

Para Epiphanio (2002), a escolha pelo esporte coincide por uma fase de diversos conflitos, quando a pessoa se depara com a necessidade de tomar decisões significativas para seu futuro, sendo que muitas dessas escolhas veem com angústias de assumir as consequências do próprio caminho, até pela falta de apoio das pessoas do entorno.

Escolher viver apenas do esporte não foi nada fácil; na época já tinha um trabalho bom e conseguia ganhar um dinheiro razoável bom para minha idade. O jiu-jitsu já era meu único foco na vida. Eu tava trabalhando, saca? Só que eu fazia de tudo para poder praticar o "jiu", teve épocas que cheguei a participar de 10 campeonatos em um mês, “tá ligado?” Ai já tava vendo como ia tentar viver só do "jiu" e a loucura que era, eu ainda era só um faixa branca. (Guilherme).

Epiphanio (2002) completa que a dificuldade faz parte dessa escolha, pois o esporte tem poucos lugares de relevância comparando com o grande número de pessoas que conseguem sucesso por meio deles. Isto faz com que muitos jovens abandonem a carreira para seguir uma profissão mais segura, porém a decisão é acompanhada de grande sofrimento e nela está contido o abandono de um sonho e do prazer que o esporte oferece. Contudo, o que pode constar com o relato dos entrevistados é que dois dos entrevistados seguiram o caminho inverso, que seria justamente de abandonar uma carreira profissional estável para tentar viver apenas do esporte.

A pessoa que pratica um esporte de alto rendimento tem uma vida completamente diferente de uma pessoa normal. O atleta leva anos para se aperfeiçoar na sua modalidade para tentar cumprir com seu objetivo. A decisão de envolver-se com esporte de alto rendimento leva em conta diversas mudanças pessoais, familiares, sociais e profissionais. Essa decisão permeia o planejamento da sua vida, a dedicação para treinamentos diários - que podem chegar até 8 horas -, viagens constantes, participação em competições, convívio com uma equipe/técnico, fases de derrotas e vitórias, lesões, fases de recuperação e distância familiar e de amigos (MORAES; KNIJNIK, 2009; RUBIO; CAMILO, 2019; DIAS, 2009; COZAC, 2013; PAIVA, 2009).

A caracterização dos autores sobre o ser atleta fica evidente para os três entrevistados

dessa pesquisa. Guilherme fala que decidiu ser profissional quando atingiu a faixa azul de jiu-jitsu (depois de 3 anos e meio), essa decisão veio pelo fato de já estar treinando em alto nível, porém tinha que conciliar os treinos com sua vida profissional. A partir da faixa azul, decidiu dedicar-se exclusivamente ao jiu-jitsu, o que foi uma decisão muito difícil, pois apesar de fazer o que amava, teve que renunciar de diversas outras possibilidades em sua vida e diminuir seu ganho financeiro. A fim de caracterizar um pouco sua rotina de treinos, ele fala; “Comecei a trabalhar na academia, era 24 por 48 lá dentro tá ligado, não tinha nem como sair mais de lá, eu acordava engolia treino e ia dormir comendo treino”. Para os outros dois entrevistados a realidade foi a mesma, porém para Marcus teve o apoio de sua mãe adotiva para os treinos, diferente de Bernardo que sempre foi desencorajado de viver apenas do esporte, pois ele já estava abdicando tudo de sua vida em função daquilo, mesmo tendo emprego e uma família.

Um ponto que fica evidente na fala dos entrevistados é sobre a diferença de como as pessoas imaginam a vida de um atleta para a dura realidade que perpassa o árduo esforço diário. Camilo e Rabelo (2019) trazem a discussão de que atletas têm seus corpos em destaque em canais de comunicação, quase sempre de maneira esplêndida, saudável, vigorosos e com doses de sensualidade. Tem-se uma consideração de demonstração de atletas considerados milionários, contudo não se fala que a esmagadora maioria dos esportistas pelo mundo possui pouco ou nenhuma condição financeira para, minimamente, prosseguir com o seu treinamento. Tem-se nessas realidades uma lógica do pagar para trabalhar.

Para os três atletas essa é uma realidade que não tem para onde escapar. Marcus traz que chega a ser desumano o que ele passa, de ter que gastar e investir o dinheiro que recebe, proveniente de aulas, para investir nos seus treinos, para lutar em um campeonato e receber apenas a medalha, e muitas vezes ser desincentivado à prática esportiva. A dificuldade para viver como atleta fica claro na fala de Bernardo:

É muito fácil desistir também meio que do sonho assim, porque não é um sonho muito fácil também, né, cara?! Não é, mano?! Porque é uma parada que “cê” tem que se abdicar de muita coisa, o pessoal romantiza achando que é fácil, mas não é nada! Tudo que a gente faz é passar perrengue, fome e por aí vai."

Agora, falando mais especificamente sobre a competição e o que isso significa para os atletas, Costa (2007) discute que a competição é centrada na finalidade de obter resultados, equivalendo dizer que os resultados são preventivos dos mais altos rendimentos dos atletas. O objetivo converge para recordes e as vitórias, com a ideia de que esporte é render, é ter resultados satisfatórios que irão levar a vitória e esperasse fundamentalmente o primeiro lugar no pódio. Junto disso, Leite, Melo e Antunes (2016) discorrem que em períodos de competição,

quando habilidades atléticas são publicamente testadas e avaliadas, a pressão que o atleta suporta pode vir a ser um fator negativo para ele. Nesse contexto, os atletas são submetidos a constantes bombardeios de observações, opiniões e julgamentos, que podem criar expectativas, objetivos e pressões inadequadas para o desempenho do atleta.

As afirmações dos autores ficam claras com a dos entrevistados, inclusive, a fala de Marcus sintetiza o que significa competição para os três entrevistados:

Cara, a competição é bem importante pra mim, é uma coisa importante pra tu testar ali na hora, ver como "tais" evoluindo. [...] Teve momentos que não queria mais competir, queria largar tudo. Pô, só to gastando dinheiro, eu só to gastando meu tempo, é ruim parece que as vezes não evolui que cheguei no fundo do poço e quando chego lá parece que volto chego lá bato e subo mais forte, tá ligado? [...] Ai eu boto na minha cabeça, mesmo quando eu quero desistir eu não vou desistir. Tipo no fundo graças a Deus, tem alguma coisa que me faz ficar, saca?

Por mais que a competição seja difícil e tenha essa pressão por resultados, o relato de Marcus vai de acordo com a visão de Rubio e Melo (2019) que se presume uma formação ética e moral daquele que pratica o esporte em alto nível, a excelência ou espírito de superação, apresentam-se como síntese dos valores olímpicos, que está na busca do melhor de si, não somente na competição esportiva, mas nas ações cotidianas. É mobilizar o atleta para atingir os melhores resultados a partir da habilidade desenvolvida por meio do trabalho cotidiano e respeitoso. A competição é o momento de satisfação, realização e confirmação de competências pessoais e sociais, de tudo aquilo que foi feito nos treinos e pela disciplina do atleta.

3.2 CARACTERIZAR COMO A ANSIEDADE INTERFERE NO DESEMPENHO DE COMPETIÇÕES

Neste eixo, será apresentada a análise vinculada ao objetivo específico: “identificar como a ansiedade interfere no desempenho de atletas de jiu-jitsu no período de competição”. A partir da análise foram criadas as categorias: a preparação psicológica para a competição, o que é ansiedade para os atletas, e ansiedade interferindo no desempenho.

A preparação psicológica é um aspecto fundamental para que o atleta consiga desempenhar cada vez melhor em uma competição. Contudo, muitas vezes ela é ignorada por boa parte de atletas e treinadores, que alicerçam a preparação para uma competição, principalmente nos aspectos que envolvem apenas a dimensão tática, física e estratégia do campeonato. Para Rubio e Melo (2019), o atleta deve ser compreendido como um ser social incluído dentro de um sistema complexo influenciado por inúmeros fatores, ou seja, é

necessário atentar aos aspectos relacionados, tanto a subjetividade quanto ao contexto vivido pelo atleta, que é obrigado a lidar com as questões que envolvem sua imagem individualmente e as dificuldades ao se deparar com o seu desempenho e competição.

Sobre a preparação psicológica ser importante para os atletas, fica evidente na fala de um dos entrevistados dessa pesquisa, uma vez que relata:

[...] A gente não tem muita noção do que pensar lá na hora, o "cara" fica um pouco perdido quando o nervosismo vem. A gente costuma ouvir que não pode ter medo ou sei lá o quê, mas às vezes a parada vem. [...] agora, cada vez mais que vou competindo vou vendo que a parada é tudo cabeça, "tá ligado?" Treinando, eu "tô", devo ser a cabeça [...] (Bernardo).

Um estudo que demonstra o que foi apresentado sobre a importância do preparo psicológico para os atletas de jiu-jitsu foi feito por Souza e Silva Junior (2006 apud Paiva 2009) realizado com 68 participantes do Campeonato Estadual de Jiu-Jitsu do Rio de Janeiro, faixas marrons e pretas. No estudo, os participantes tinham que responder perguntas sobre “o que é necessário para ser um campeão”, podendo atribuir diversos motivos que acreditavam ser necessário para ter sucesso competitivo. Dentre as respostas dos participantes, ficou claro que o aspecto psicológico foi variável determinante para os atletas, sendo representado (25,82%) da fala dos participantes, seguido de aspectos técnicos/ táticos (25,35%), aspectos da preparação física-força, potência (23,00%) e outras categorias de análise. Portanto, o sucesso das competições para esses lutadores pode ser atribuído principalmente pela relação entre fatores psicológicos, técnicos-táticos e a preparação física.

Normalmente, fica sob a responsabilidade do técnico lidar com questões que envolvem emoções, sendo que muitas vezes eles não têm noções básicas para trabalhar de maneira científica e fundamentada nessa especialidade (MORAES; KNIJINIK, 2009). Fica evidente para os entrevistados a falta de preparo psicológico, conforme identificado em algumas falas dos atletas, ao indicarem que não têm espaço para falar de algumas emoções negativas dentro do tatame, por ser visto como fraqueza. Bernardo diz que é complicado “*falar sobre algumas coisas, [pois] a gente não tem espaço, parece aquele negócio de engolir o choro, igual com criança, tá ligado? Não pode falar que tá com medo, tem que ir pra cima, se falar é visto como fraqueza, entende?*”.

Diante do que é necessário para se ter uma preparação psicológica adequada, entende-se que a ansiedade é uma das principais emoções que os atletas podem vir a sentir no âmbito competitivo, e que pode interferir, direta ou indiretamente, no rendimento dos atletas. Para Weinberg (2017), a ansiedade pode ser caracterizada como um estado emocional negativo caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão, associado à ativação ou excitação do

corpo. Entretanto, por mais que ansiedade seja percebida como negativa ou desagradável não necessariamente irá influenciar no desempenho de forma negativa.

A ansiedade é um estado subjetivo de apreensão ou tensão em consequência da interpretação de uma situação de perigo real ou imaginário, normalmente ligado a um tipo de afeto negativo, acompanhado de sensações corporais desagradáveis como medo, temor, preocupação sensação de vazio no estomago, aumento da pressão arterial, da frequência cardíaca e respiratória, aperto no peito e sudorese. Esses efeitos e a maneira como o atleta interpreta a situação está relacionado com a ansiedade, podendo ser um facilitador ou dificultador no momento da competição (NASCIMENTO; BAHIANA; NUNES-JUNIOR, 2012).

Dependendo de como o atleta interpreta a situação, a ansiedade pode ser vista como uma emoção que auxilia no desempenho durante a competição. Contudo, na fala de todos os entrevistados, a ansiedade parece mais a prejudicar suas performances, ao invés de auxiliá-los.

[...] Eu acho que a ansiedade não ajuda. Não sei se ajuda alguma pessoa. Se ajuda, eu quero conhecer, porque só me atrapalha. Se alguma pessoa me falar que a ansiedade dela ajuda ela, eu vou falar: "me ensina", porque é um negócio que só piora. A ansiedade te corrói por dentro, "tá ligado"? É um negócio que eu mesmo, [...] eu sou muito ansioso, às vezes. E assim, pensando no campeonato, na luta, tipo ela acaba com o teu corpo (Marcus).

Na percepção dos entrevistados a ansiedade é tida como um fator dificultador para seus desempenhos, sendo que, durante as entrevistas, todos eles atribuíram ao fato de estarem ansiosos o motivo por performances abaixo do esperado em alguns campeonatos. Nesse sentido, Leite, Melo e Antunes (2016) discutem que as reações psicológicas em competição variam consideravelmente de um indivíduo para o outro, sendo as diferenças mediadas por fatores pessoais e situacionais.

Além dessas manifestações da ansiedade sendo facilitador ou dificultadora no contexto competitivo, há a ansiedade-estado sendo caracterizada como um componente do humor em constante variação. É definida como um estado emocional caracterizado por sentimentos subjetivos de apreensão e tensão, conscientemente percebidos, acompanhados ou associados a ativação ou excitação do sistema nervoso autônomo. É um momento emocional temporário, em constante variação, com sentimentos de apreensão e tensão conscientemente percebidos e associados à ativação do sistema nervoso autônomo. O que geralmente acontece é o nível de excitação no período pré-competição tende a ficar mais elevado; contudo, à medida que o atleta se controla e se envolve na atividade, acaba por realizar a tarefa com melhor desempenho (WEINBERG; 2017; COZAC, 2013).

A questão sobre o estado de ansiedade, fica evidente na fala dos entrevistados, uma vez que relatam da dificuldade de se perceberem na luta, os momentos antes da competição não são agradáveis, sendo de bastante apreensão antes de entrarem no tatame, principalmente, no primeiro confronto. Contudo, em suas falas, em alguns momentos das lutas, eles nem conseguem perceber mais os sintomas ou os pensamentos apreensivos que antes tinham.

[...] No momento antes [da luta] é muito difícil, porém quando eu estou no meio da [luta], dos giros, lá pela segunda luta, mais aquecido eu nem penso em nada [...]. Já ganhei alguns campeonatos nesse estilo: primeira luta difícil; depois, foi suave.”(Guilherme).

Mais específico para o ambiente de competição, Weinberg (2017) aponta que a ansiedade pode ser dividida em dois componentes: a ansiedade cognitiva e a ansiedade somática. A ansiedade cognitiva pode ser vista como preocupações e expectativas negativas acerca do rendimento e autoavaliação negativa. A ansiedade cognitiva consiste em pensamentos negativos e medo de atingir os objetivos, podendo causar reações como medo, desinteresse, apatia e apreensão, quando a ansiedade cognitiva é muito elevada pode produzir efeitos negativos no desempenho do atleta. Somado a isso, envolve pensamentos e pressentimentos desagradáveis sobre si ou preocupações exacerbadas sobre estímulos que envolvem a competição. O grau da ansiedade cognitiva se dá pela percepção que o atleta tem sobre a tarefa a ser executada e sua competência desenvolvida a partir das experiências anteriores e pela capacidade do adversário. (NASCIMENTO; BAHIANA; NUNES-JUNIOR, 2012).

Para os atletas entrevistados, fica evidente que a ansiedade cognitiva acaba por influenciar seus desempenhos de forma negativa, pois acabam por concentrar-se demasiadamente nos resultados da competição ou em fatores estressantes, do que propriamente na atividade que tenham que realizar. Guilherme traz que *“[...] no início eu era muito pilhado, muito muito mesmo - ainda sou um pouco! Não era estrategista, não pensava muito na parte do "xadrez", só queria ir pra "luta" mesmo. [...] Pra ter ideia, já cheguei a ficar uns 3 dias antes da luta quase sem dormir, pensando nas paradas”*.

Paiva (2009) reforça a ideia de que a ansiedade cognitiva em níveis elevados pode gerar estados de apreensão e chegar a atrapalhar o desempenho em competição, pois ela está diretamente ligada ao nervosismo, preocupação e apreensão que, geralmente, estão associados aos pensamentos dos lutadores diante da competição.

Já a ansiedade somática, segundo Weinberg e Gould (2017), se refere ao grau de ativação física percebida pela pessoa ao exercer a atividade física. Seriam as percepções dos sintomas corporais causados pela ativação do sistema nervoso autônomo, gerando uma grande variedade de sintomas somáticos, como tremor, hipertonia muscular, inquietação,

hiperventilação, sudorese, boca seca, aumento da frequência cardíaca, entre outros. É uma resposta fisiológica aos fatores psicológicos que estão ocorrendo, um estado de ansiedade no momento que antecede a competição. Um elevado nível de ativação da ansiedade somática durante a competição é essencial, uma vez que, a prática requer velocidade, resistência e força. A ansiedade somática deveria influenciar o desempenho inicial, quando os atletas estão sentindo-se nervosos e tensos, e ter um impacto reduzindo conforma a competição progride. (NASCIMENTO; BAHIANA; NUNES-JUNIOR, 2012).

Os lutadores de jiu-jitsu entrevistados relataram muitos prejuízos em relação à ansiedade, demonstrando que praticamente ela em nada ajuda no desempenho profissional do atleta. Quando questionados sobre os sinais e sintomas que sentiam ao se perceberem ansiosos ao terem que participar da competição. É o que fica evidenciado na fala de Marcus: *“teve uma luta que eu "tava" ganhando de 10 a 0, tu tem ideia? Só que eu tomei uma inversão e do nada comecei a sentir meu coração disparar, perdi controle da minha respiração e acabei batendo no desespero. De 10 a 0, irmão, tu faz ideia? "Me explica" como que essa [...] (sensação) iria me ajudar?”*

O relato de Marcus foi o que mais destoou dos participantes, apesar de todos os outros também relatarem sobre terem desconforto por conta dos sintomas de ansiedade antes da luta, seja falta de pegada, boca seca, ou sentir o corpo frio. Apesar disso, os outros participantes mencionaram que depois da primeira luta e aquecidos, conseguem entender a ansiedade como algo positivo, pois já acham necessários o alerta e o aumento da concentração para o combate. Nesse sentido, Paiva (2009) comenta que, para o atleta, é ideal que o nível de ansiedade somático seja superior ao normal durante a competição, pois pode influenciar positivamente no rendimento dos esportes de combate, caso contrário, o atleta pode ter uma sensação de catatonia perante a luta.

Os participantes dessa pesquisa associaram frequentemente a ansiedade como algo negativo para seu desempenho, o que destoava de alguns estudos recentes que avaliam sobre como a ansiedade melhora a performance. Epiphanyo (2002), Vasconcelos et. al (2007); Fernandes et. al (2013) mostram que a ansiedade é uma emoção necessária e facilitadora, pois, é vantajoso para o atleta sentir-se ansioso, há um aumento da tensão, do esforço e da concentração do esportista, dando vantagem sobre seus adversários. O desempenho depende de como os atletas interpretam a situação, já que a interpretação gera efeito significativo na relação entre ansiedade e desempenho, e os atletas devem considerar excitação e ansiedade aumentadas como condições de estimulação e não de medo e angústias (PAIVA, 2009).

3.3 ASPECTOS RELACIONADOS A FATORES ANSIOGÊNICOS PARA ATLETAS

Neste eixo será apresentada a análise vinculada ao objetivo específico: identificar os fatores ansiogênicos presentes em atletas de jiu-jitsu em período de competição. A partir da análise foram criadas três categorias: natureza da competição; procura pelo desempenho; comparação com adversário; patrocínio.

Para os participantes dessa pesquisa, fica evidente que existem alguns fatores ansiogênicos que são predominantes na percepção deles, os quais interferem em seu desempenho. Ao longo das entrevistas, todos eles relataram sobre o nível da competição ser um dos fatores que mais os deixam ansiosos. Seguindo disso, foi a busca por desempenhar bem nos campeonatos e os três relataram sobre se compararem com os adversários. Por último, a preocupação sobre a questão financeira, da procura por patrocinadores, sendo um dos fatores que mais interfere quando lutam. Porém, tiveram alguns fatores que foram específicos para alguns deles, como o caso de Bernardo e Marcus que falaram mais especificamente da família e a dificuldade em fazer o “*corte de peso*” (*SIC*), e agora preferem lutar na categoria de cima, ao invés de baixar o peso. Além disso, Guilherme frisou a questão da pandemia e de como isso o afetou para a volta das competições.

Para se falar sobre a categoria de análise natureza da competição, tem-se que entender que esta se refere sobre a importância e o nível da competição para os atletas, sendo a competição um evento municipal, nacional ou internacional. Nascimento, Bahiana, Nunes-Junior (2012) escrevem sobre as diferentes implicações da competição para cada atleta, sendo que alguns competidores podem superar seus desafios e ter suas melhores apresentações em competições difíceis, enquanto outros atletas podem sentir-se pressionados e ter um desempenho abaixo das expectativas. Percebe-se que, dependendo da forma como o atleta interpreta a situação competitiva, sendo ela ameaçadora ou não, pode desencadear alguns efeitos no seu desempenho.

A questão de como a competição pode ser interpretada pelos atletas fica clara, uma vez que todos os entrevistados falam sobre competir como uma possibilidade de evolução pessoal e para seu jiu-jitsu. Contudo, ao falarem sobre as competições que participaram, eles relataram sobre sentirem-se muito mais pressionados quando participam de uma competição da Confederação Brasileira de Jiu-Jitsu (CBJJ), entende-se que ganhar uma competição realizada por essa instituição adiciona ao currículo do atleta um título importante. Guilherme descreve lutar em um desses eventos realizados pela CBJJ, como:

Não querendo tirar o mérito do cara, mas aquela galera que leva a parada séria... Tu já sabe, que tu vai [...] contra aquele moleque "rato de tatame", que ele gosta de lutar... Campeonato por aqui, mais da região têm umas lutas que "é" mais "de boa", mas ali no brasileiro [...] é outra coisa "pô", toda luta era luta, "tá ligado"? É guerra, é onde tem todo mundo. É, porque tipo assim "ô, pô" é um campeonato muito caro, tem tipo a viagem, então tu já sabe que aquele [...] cara já treina algum tempo., Ele paga pra ver!

Weinberg (2017) ressalta que quanto mais importante for um evento, mais gerador de estresse e ansiedade ele tende a ser. Portanto, em uma partida que define um campeonato é mais estressante do que um jogo que acontece durante uma temporada regular. Assim como lutar no palco de grandes competições torna-se mais importante do que lutar no dojô da academia. Entretanto, o autor faz a ressalva da importância dada a um evento nem sempre é óbvia. Um evento aparentemente insignificante para a maioria das pessoas pode ser muito importante para outra. Tem-se que avaliar continuamente a importância que o participante da atividade esportiva.

A procura por desempenho foi outro ponto muito relatado pelos participantes, normalmente a fala deles estavam relacionadas com treinarem por muitas horas, esforçarem-se de verdade para a atividade, porém quando chegavam no campeonato não conseguiam desempenhar bem e consegui a medalha de ouro. Marcus descreve isso em sua fala: *"Cara, eu treino muito, chego a fazer 3 treinos por dia. O pessoal fala que eu sou capaz! Porém parece que sou tipo, aquele ditado que fala que dentro da academia eu sou um leão, mas chega lá pra lutar e não consigo mandar tão bem"*.

Para Camilo e Rabelo (2019), atletas são pessoas que apresentam uma diferença para indivíduos inseridos em uma lógica tradicional de trabalho, pois vendem o seu tempo, a sua habilidade, emprestam os seus corpos, nomes e subjetividades para um determinado fim. De modo geral, os valores fomentados no esporte ensinam a ganhar, a perder, a se socializar, a se organizar, dentre tantas outras possibilidades. No entanto, igualmente ensinam, muitas vezes a atingir metas e lutar pela vitória a todo o custo, para atingir objetivos determinados por técnicos, clubes, patrocinadores ou familiares. Camilo e Rabelo (2019) retificam que as expectativas do mundo do trabalho-esporte são altamente exigentes e a derrota fica a margem desses parâmetros, ainda que essa tenha valores pedagógicos.

Os entrevistados, ao falarem de seus desempenhos durante a competição, depararam-se muito com a ideia da classificação no campeonato, apesar de enunciarem que a derrota ajudou a evoluir como atletas. Desempenhar bem estava diretamente envolvido com a primeira colocação no pódio, uma vez que todos os entrevistados falaram de derrotas em alguns campeonatos e mostraram-se bem receosos e desapontados com o segundo lugar ou outras

colocações.

Na faixa azul, eu quase desisti. Eu saí da faixa branca ganhando tudo que pode imaginar [...]. Peguei a [faixa] azul e foi um baque, só perdia. Acho que dá mais de 100 medalhas que tenho, só 8 são da azul. [...] Isso às vezes parece um fantasma de quando luto na roxa, até que tá indo né mano! (Guilherme).

O primeiro lugar tornou-se a busca máxima dos três entrevistados e o segundo e terceiro lugar eram vistos dentro de uma perspectiva de derrota, por mais que tivessem ganhado de 3 a 4 lutas para poder estar no pódio. Sobre isso, Rubio (2006) discute que o esporte moderno passou a representar a melhor performance, à conquista pela primeira colocação, o recorde, distinguindo o atleta dos demais participantes pelo seu resultado e não pelas suas atitudes como tais. A busca por melhores resultados deixou de ser sobre superação do próprio limite, para tornar-se a superação do resultado do adversário. Nessa condição, a vitória, e não a participação, é o valor supremo da competição, isso, pois a vitória está associada ao reconhecimento social, dinheiro e o desejo de permanência, levando ao menosprezo de qualquer outro resultado.

Rubio (2006) salienta que, do ponto de vista de grandes competições, o desdobramento dessas lógicas leva à desvalorização de outras medalhas, como a de prata e de bronze, que corresponde ao segundo e terceiro lugar, respectivamente. Esses lugares deixaram de ser distinções de superações para se tornarem prêmio de consolação ou de vergonha.

Outro ponto ressaltado pelos entrevistados foi sobre a comparação com o adversário e vê-lo, muitas vezes, como um fator ameaçador para o desempenho. Os entrevistados mencionaram sobre perderem lutas para o mesmo adversário e muitas vezes ter que enfrentá-lo em outra competição. Isso fazia com que eles ficassem extremamente ansiosos quando viam esse mesmo lutador na área de aquecimento. Contudo, Marcus faz um relato que merece ser destacado:

Fui lutar contra o cara aqui no campeonato, [...] me encarou assim, bateu assim, se fosse antigamente, só de bater já ia começar a me dar um nervosismo. E eu tava meio de boa, até ouvir que o cara era policial do Bope. Irmão, quando ouvi aquilo fiquei gelado! Quando ele entrou, falou: - pô, desculpa aí, acabei de sair de uma ocorrência. Aí ele chegou grande, gigante, tá ligado?!

Em relação a comparação com o adversário, o relato de Marcus marca um pouco de como os outros entrevistados sentiam-se quando viam um adversário maior ou mais forte que eles. Paiva (2009) fala que o adversário na modalidade do combate muitas vezes é visto como uma pessoa que é tida como um obstáculo a ser superado. Como no judô, ao cumprimentar-se o adversário é uma forma de agradecê-lo por ele estar disponível para lutar, o que seria uma oportunidade para o atleta aperfeiçoar suas técnicas e que ambos darão seu melhor durante a

competição. Paiva (2009) faz uma ressalva que o jiu-jitsu diferente do judô, teve a explosão de seu crescimento com desafios que se diferenciavam muito da prática respeitosa do judô. Muitas vezes, o jiu-jitsu foi associado com uma prática muito mais violenta e agressiva, o que levou os seus praticantes a serem vistos como “*badboys*”.

Paiva (2009) fala que as competições de jiu-jitsu têm um caráter mais violento, até pela conduta dos praticantes e dos técnicos. Enquanto em outras modalidades prezasse pelo respeito durante a competição, no jiu-jitsu tem-se alguns aspectos que desencorajam o praticante a competir. Sobre isso, Guilherme fala um pouco sobre os adversários e a ambiente da competição:

Cara, é claro, tem um respeito pela outra pessoa que tá ali lutando "com nós". Só que chega lá na hora do campeonato, é o teu mestre berrando "mata ele", "estrangula até apagar", e por aí vai. [...] Eu mesmo vou lutar já no sangue, pensando em dar o melhor de mim, só que pra eu dar o melhor de mim e eu tenho que passar por cima do outro.

O último ponto a ser discutido que ficou evidente para os três atletas foi a questão do patrocínio e dinheiro. Todos os três trazem que a ansiedade aumentava quando sabem da possibilidade de um patrocinador estar assistindo a luta. Os entrevistados falam que uma das dificuldades é justamente o de conseguir melhorar a condição financeira. Veem que o campeonato não é a melhor forma de ganhar dinheiro, porém é ali que podem tentar ser reconhecidos ou ganhar algum patrocínio.

Cara, eu deixei tudo no Mato Grosso do Sul pra vir viver meu sonho aqui. E a grana é um negócio importante, só que mano, os campeonatos não pagam em dinheiro, a premiação é algum kit ou só a medalha mesmo. Quando me avisam que tem alguém vendo, que vai ser campeonato grande, o coração dispara.[...]. Ali pode ser a oportunidade para um patrocínio com suplemento, com alguém pra pagar teus campeonatos, qualquer coisa. (Bernardo).

Paiva (2009) discute que apesar de ainda ser considerado um esporte amador, a postura do mercado em torno do jiu-jitsu e da postura dos lutadores diante das competições estão longe de serem amadoras. Os lutadores realizam esforço diário para seguir lutando sem o apoio necessário no esporte, muitas vezes treinam exaustivamente para alcançar o sucesso nos maiores campeonatos, para se manter comprometidos, se dividem entre os puxados de treinos visando competição, como o trabalho de professor da modalidade que ainda é a forma mais comum de conseguirem algum rendimento. Isso objetivando que com status de campeão consigam o retorno financeiro por intermédio da modalidade.

Os atletas entrevistados relataram sobre sensações físicas que atrapalham no desempenho durante a competição, além da ansiedade influenciar negativamente a forma como

eles interpretavam a competição, muitas vezes relacionados a pensamentos negativos sobre eles e como isso o arrastavam para um pior desempenho. Apesar disso, foi possível perceber que as sensações e pensamentos estão de acordo com os achados na literatura, além de reforçar a ideia de que a ansiedade a princípio não é vista como uma emoção positiva. Contudo, com o passar da competição tende a melhorar o desempenho do atleta. Para isso, tem-se que ter uma estratégia e formas de enfrentamento para tornar essa emoção uma aliada e não um vilão no desempenho esportivo.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a realização da categorização e análise dos relatos dos atletas participantes dessa pesquisa foi possível responder ao objetivo proposto de caracterizar a percepção dos atletas de jiu-jitsu sobre a ansiedade interferindo na competição. Dessa forma, identificou-se que, para os atletas a ansiedade, em sua maioria, é vista como uma emoção negativa durante a competição.

Essa pesquisa torna-se importante por recorrer a uma metodologia pouco explorada quando o assunto é a ansiedade no esporte. Uma limitação referente a pesquisa foi a dificuldade para análise dos dados, uma vez que são poucos os trabalhos científicos brasileiros de psicologia voltados para artes marciais ou alguma modalidade de combate. Os poucos estudos encontrados eram da área da educação física ou tinham prioridade para seu método como quantitativo. Portanto, a escolha pela metodologia qualitativa, foi justamente pela necessidade de explorar os estudos que priorizassem a fala e a vivências dos atletas, em que se percebeu uma lacuna ao olhar para o contexto da psicologia do esporte e a ansiedade.

Como no estudo de Dias, Cruz e Fonseca (2009), é crucial olhar para a ansiedade como uma variável no alto rendimento, contudo durante a pesquisa mostrou-se insuficiente pensar a ansiedade como uma emoção isolada. O método qualitativo mostra justamente que o contexto competitivo para atletas tem que ser compreendido como um todo e para os autores, uma de suas principais considerações é que o ambiente esportivo de alto rendimento é permeado por um complexo arranjo de emoções e fatores relacionais para os atletas. Com isso, fica como possibilidade para futuros trabalhos pesquisarem outras emoções para além da ansiedade, já que nos relatos dos participantes foram presentes diversos outros aspectos para além dessa emoção, como: medo, angústia, felicidade entre outras. Somado a isso, há que se olhar a precariedade da condição financeira a qual os atletas estavam inseridos, sendo um possível tema para futuros trabalhos. Muitas das queixas dos entrevistados voltavam para a questão do

financeiro atrapalhando seus rendimentos, pois sentiam-se muito desmotivados quanto a profissionalização de suas carreiras.

Por fim, foi evidenciado pelas entrevistas que a preparação psicológica é fundamental na vida do atleta. Os entrevistados relataram como é crucial estar bem psicologicamente antes de lutar e atribuem muitas de suas vitórias a derrotas decorrentes de seu estado mental. Apesar disso, foi percebido pouco tempo destinado ao preparo psicológico, como constatado na pesquisa, onde muitas vezes o atleta não pode falar que está com medo ou ansioso. Assim, como no estudo de Epiphany (2002), pode-se pensar que o trabalho da psicologia do esporte com atletas é fundamental para reduzir a intensidade dos conflitos decorrentes da prática esportiva em alto nível. Além de auxiliar os atletas em seu envolvimento com a atividade esportiva, sendo possível uma contribuição para o desenvolvimento dos indivíduos, com uma melhor preparação psicológica pensando em sua carreira, mas também priorizando sua vida e sua saúde.

REFERÊNCIAS

AGRESTA, Marisa Cury; BRANDAO, Maria Regina Ferreira; BARROS NETO, Turíbio Leite de. Causas e conseqüências físicas e emocionais do término de carreira esportiva. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói, v. 14, n. 6, p. 504-508, dez. 2008. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922008000600006&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 15abr.2021

ANDREOLI, Mariana De Araújo; OLIVEIRA, Thaís Cabral De; FONTELES, Daniel Sá Roriz. Um panorama das intervenções comportamentais para tratar estresse e ansiedade em atletas: revisão bibliográfica. **Cad. Pós-Grad. Distúrb. Desenvolv.**, São Paulo, v. 20, n. 1, p. 85-115, Jun 2020. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-03072020000100006&lng=en&nrm=iso. Acesso em 09 abr. 2021.

ARAÚJO, Sônia Regina Cassiano de; MELLO, Marco Túlio de; LEITE, José Roberto. Transtornos de ansiedade e exercício físico. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo, v. 29, n. 2, p. 164-171, Jun 2007. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462007000200015&lng=en&nrm=iso. Acesso em 15Apr.2021

BARREIRA, Cristiano Roque Antunes. A norma sensível à prova da violência: o corpo a corpo em disputa sob a ótica fenomenológica em psicologia do esporte. **Rev. abordagem gestalt.** Goiânia, v. 23, n. 3, p. 278-292, dez. 2017. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672017000300003&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 15abr.2021.

BARREIRA, Cristiano Roque Antunes; TELLES, Thabata Castelo Branco; FILGUEIRAS, Alberto. Perspectivas em Psicologia do Esporte e Saúde Mental sob a Pandemia de Covid-19. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v. 40, e243726, 2020. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141498932020000100655&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 15 abr. 2021

BARROS, Keila Sgobi de. Recortes da transição na carreira esportiva. **Rev. bras. psicol. esporte**. São Paulo, v. 2, n. 1, p. 01-27, jun. 2008. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-91452008000100002&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 15abr.2021

BERNARDO, Alves. O caso Simone Biles nas Olimpíadas e a saúde mental no esporte. **Revista Veja**, São Paulo, 3 ago. 2021. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/blog/saude-e-pop/a-saida-de-simone-biles-das-olimpiadas-e-a-saude-mental-no-esporte/>. Acesso 13 out. 2021.

BRANDT, Ricardo et al. Relações entre os estados de humor e o desempenho esportivo de velejadores de alto nível. **Psicol. teor. prat.**, São Paulo, v. 13, n. 1, p. 117-130, 2011. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872011000100009&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 15abr.2021

BRANDT, R.; HOBOLD, E.; VIANA, M. da S.; DOMINSKI, F. H.; BEVILACQUA, G. G.; TURCZYN, B. Humor pré-competitivo em atletas brasileiros de jiu-jitsu. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v. 13, n. 1, p. 21–30, 2016. Disponível em: <https://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/13817>. Acesso em: 16 nov. 2021

BUENO, José Lino Oliveira; DI BONIFACIO, Marco Antonio. Alterações de estados de ânimo presentes em atletas de voleibol, avaliados em fases do campeonato. **Psicol. estud.**, Maringá, v. 12, n. 1, p. 179-184, abr. 2007. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722007000100021&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 15 abr. 2021

CAMPOS, Rafaella Cristina; CAPPELLE, Mônica Carvalho Alves; MACIEL, Luiz Henrique Rezende. Carreira Esportiva: O esporte de alto rendimento como trabalho, profissão e carreira. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**. Minas Gerais, Vol. 18, No. 1, 31-41, jan.-jun 2017. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbop/v18n1/04.pdf>. Acesso em 09 abr. 2021.

CASCO, Ricardo. Ideologia esportiva e formação do indivíduo: contribuições da Teoria Crítica do Esporte. **Psicol. USP**, São Paulo, v. 29, n. 2, p. 179-188, ago. 2018. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-65642018000200179&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 15abr.2021

CEVADA, Thais; CERQUEIRA, Lucenildo Silva; MORAES, Helena Sales de; SANTOS; Tony Meireles; POMPEU, Fernando Augusto Monteiro Saboia; DESLANDES, Andrea Camaz. Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. **Rev. psiquiatr. clín.**, São Paulo, v. 39, n. 3, p. 85-89, 2012. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832012000300003&lng=en&nrm=iso. Acesso em 15Abr.2021

CHEUCZUK, Francielli et al. Qualidade do Relacionamento Treinador-Atleta e Orientação às Metas como Preditores de Desempenho Esportivo. **Psic.: Teor. e Pesq.**, Brasília, v. 32, n. 2, e32229, 2016. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722016000200209&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 15 abr. 2021.

COSTA, Marília Maciel. Esporte de alto rendimento: produção social da modernidade - o caso do vôlei de praia. **Soc. estado.**, Brasília, v. 22, n. 1, p. 35-69, Abr. 2007. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-69922007000100003&lng=en&nrm=iso. Acesso em 20 abr. 2021

COZAC, João Ricardo Lebert. **Psicologia do esporte: atleta e ser humano em ação**. 1 ed. São Paulo: Roca, 2013.

DA COSTA, L. **Atlas do esporte no Brasil: jiu jitsu**. Rio de Janeiro: CONPEFE, 2006 Disponível em: <http://www.atlasesportebrasil.org.br/textos/75.pdf>. Acesso em: 05 mar. 2021.

DIAS, Cláudia; CRUZ, José Fernando; FONSECA, António Manuel. Emoções, "stress", ansiedade e "coping": um estudo qualitativo com atletas de elite. *Rev. Port. Cien. Desp.* São Paulo, p. 09-23, mar. 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/FVgTKzDpWD6TybTMzWRBzSn/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 20 mar. 2021.

DIAS, Mariana Hollweg; SOUSA, Edson Luiz André de. Esporte de alto rendimento: reflexões psicanalíticas e utópicas. **Psicol. Soc.**, Belo Horizonte, v. 24, n. 3, p. 729-738, 2012. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-71822012000300026&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 15 abr. 2021

EPIPHANIO, Erika Höfling. Psicologia do esporte: apropriando a desapropriação. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v. 19, n. 3, p. 70-73, 1999. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98931999000300008&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 15 abr. 2021

EPIPHANIO, Erika Höfling. Conflitos vivenciados por atletas quanto à manutenção da prática esportiva de alto rendimento. **Estud. psicol.** (Campinas), Campinas, v. 19, n. 1, p. 15-22, abr. 2002. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2002000100002&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 15 abr. 2021

FERNANDES, Marcos Gimenes; NUNES, Sandra Adriana Neves; VASCONSCELOS-RAPOSO, José; FERNANDES, Helder Miguel. Fatores influenciadores da ansiedade competitiva em atleta Brasileiros. **Rev. bras. cineantropom. desempenho hum.**, Florianópolis, v. 15, n. 6, p. 705-714, dez. 2013. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S198000372013000600008&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 15 abr. 2021

FERNANDES, M.G.; VASCONCELOS-RAPOSO, J.; FERNANDES, H.M. Relação entre orientações motivacionais, ansiedade e autoconfiança, e bem-estar subjetivo em atletas brasileiros. **Motri.**, Vila Real, v. 8, n. 3, p. 4-18, jul. 2012. Disponível em http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2012000300002&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 15 abr. 2021

FERREIRA, Juliana de Souza; LEITE, Luiz Paulo Rodrigues; NASCIMENTO, Carla Manuela Crispim. Relação entre níveis de ansiedade-traço competitiva e idade de atletas de voleibol e análise destes níveis pré e pós-competição. **Motriz: rev. educ. fis. (Online)**, Rio Claro, v. 16, n. 4, p. 853-857, Dez.2010. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1980-65742010000400005&lng=en&nrm=iso. Acesso em 15Abr.2021

FORTES, Leonardo de Sousa et al. Efeito da Ansiedade Competitiva sobre a Tomada de Decisão em Jovens Atletas de Voleibol. **Psic.: Teor. e Pesq.**, Brasília, v. 35, e3538, 2019. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722019000100407&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 15abr.2021. Epub 02-Dez-2019

FRASCARELI, Lúcia. Os “problemas psicológicos” do atleta: um olhar fenomenológico para a experiência esportiva. **Rev. bras. psicol. esporte**, São Paulo, v. 3, n. 1, p. 115-129, jun.2010. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-91452010000100008&lng=pt&nrm=iso>Acesso em 15abr.2021

GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA Denise Tolfo. **Métodos de pesquisa** / [organizado por] coordenado pela Universidade Aberta do Brasil – UAB/UFRGS e pelo Curso de Graduação Tecnológica – Planejamento e Gestão para o Desenvolvimento Rural da SEAD/UFRGS. – Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009. Disponível em: <http://www.ufrgs.br/cursopgdr/downloadsSerie/derad005.pdf>. Acesso em 29abr. 2021

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008

GOMES, Romeu. A análise dos dados em pesquisa qualitativa. In: MINAYO, M. S. C. (org); DESLANDES, S. F.; NETO O. C.; GOMES, Romeu. **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 21. ed. Petrópolis, Rio de Janeiro: Editora Vozes Ltda., 2002.

GONCALVES, Marina Pereira; BELO, Raquel Pereira. Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. **Psico-USF (Impr.)**, Itatiba, v. 12, n. 2, p. 301-307, Dez. 2007. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712007000200018&lng=en&nrm=iso. Acesso em 15Abr.2021.

LAVOURA, Tiago Nicola; MACHADO, Afonso Antonio. Investigação do medo no contexto esportivo: necessidades do treinamento psicológico. **Rev. bras. psicol. esporte**, São Paulo, v. 2, n. 1, p. 01-28, jun. 2008. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-91452008000100006&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 15abr.2021.

LEITE, Geovana Silva Fogaça; MELLO, Marco Túlio De; ANTUNES, Hanna Karen Moreira. Competição na dança clássica: um fator ansiogênico negativo?. **Rev. bras. educ. fis. esporte**, São Paulo, v. 30, n. 3, p. 793-803, Set.2016. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-55092016000300793&lng=en&nrm=iso. Acesso em 15 abr.2021.

BRASIL. Projeto de Lei nº5374 de 03 de outubro de 2019. **Declara o “Jiu-Jitsu Brasileiro” Patrimônio Esportivo e Cultural Imaterial do Brasil**. Disponível em: <https://www.camara.leg.br/proposicoesWeb/fichadetramitacao?idProposicao=2223861>. Acesso em: 15 abr. 2021

LISE, Riqueldi Straub; CAPRARO, André Mendes. Primórdios do jiu-jitsu e dos confrontos intermodalidades no Brasil: contestando uma memória consolidada. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Porto Alegre, v. 40, n. 3, p. 318-324, Set2018. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892018000300318&lng=en&nrm=iso. Acesso em 15 abr.202

MACHADO, Thais do Amaral; PAES, Mayara Juliana; ALQUIERE, Shelse Marinho; OSIECKI, Ana Claudia Vecchi; LIRANI, Luciana da Silva; STEFANELLO, Joice Mara Facco. Ansiedade estado pré-competitiva em atletas de voleibol infanto-juvenis. **Rev. bras. educ. fis. esporte**, São Paulo, v. 30, n. 4, p. 1061-1067, dez.2016. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-55092016000401061&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 15abr.2021

MASSA, Marcelo et al. Iniciação esportiva, tempo de prática e desenvolvimento de judocas olímpicos brasileiros. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte [online]**. 2014, v. 36, n. 2, pp. 383-395. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0101-32892014000200008>. Acesso em 14 out. 2021

MILLEN-NETO, Alvaro Rego; GARCIA, Roberto Alves; VOTRE, Sebastião Josué. Artes marciais mistas: luta por afirmação e mercado da luta. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Porto Alegre, v. 38, n. 4, p. 407-413, Dez. 2016. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892016000400407&lng=en&nrm=iso. Acesso em 15Abr.2021

MOOJEN, Ricardo Costi. **Alterações dos estados de humor em atletas adultos de jiu-jitsu, do Curso de educação física da UNISUL- Campus da Pedra Branca**. 2012, 57 f. Monografia(graduação em educação física)- Universidade do Sul de Santa Catarina, Palhoça, 2012. Disponível em: <https://riuni.unisul.br/handle/12345/1326>. Acesso em: 26 mar. 2020.

MORAES, Daniel Souza Corrêa de; KNIJNIK, Jorge Dorfman. Estudo qualitativo sobre a opinião de atletas juvenis de tênis de campo sobre a sua preparação psicológica para a competição. **Psicol. teor. prat.**, São Paulo, v. 11, n. 2, p. 97-113, dez. 2009. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872009000200008&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 23 mar. 2021.

NASCIMENTO, Flávio Conceição; BAHIANA, Flavio Fernandes; NUNES-JUNIOR, Paulo Cesar. A ansiedade em atletas de ginástica artística em períodos de pré-competição e competição. **Rev. Brasileira de Fisiologia do exercício**. RJ, v.11, n. 2, Abr./Jun. 2012. Disponível em: <https://www.portalatlanticaeditora.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/3386>. Acesso em: 29 mar. 2020.

PAIVA, Leandro. **Pronto pra guerra: preparação física específica para luta e superação**. Manaus: Ed. OMP, 2009.

PAIVA, Robério Silva de; VILHENA SILVA, Thaísa. Considerações a respeito da ansiedade em jovens atletas a partir dos estágios psicossociais do desenvolvimento. **Psicol. pesq.**, Juiz de Fora, v. 2, n. 1, p. 11-19, jun. 2008. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1982-12472008000100003&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 15 abr. 2021

ROMAN, Sonia; SAVOIA, Mariângela Gentil. Pensamentos automáticos e ansiedade num grupo de jogadores de futebol de campo. **Psicol. teor. prat.**, São Paulo, v. 5, n. 2, p. 13-22, dez.2003. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872003000200002&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 15abr.2021

RUBIO, Katia. A psicologia do esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v. 19, n. 3, p. 60-69, 1999. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98931999000300007&lng=pt&nrm=iso. acesso em 15abr.2021

_____. Do olimpo ao pós-olimpismo: elementos para uma reflexão sobre o esporte atual. **Revista Paulista de Educação Física**, [S. l.], v. 16, n. 2, p. 130-143, 2002. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rpef/article/view/138705>. Acesso em 20 mar. 2021.

_____. Ética e compromisso social na psicologia do esporte. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v. 27, n. 2, p. 304-315, Jun 2007. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932007000200011&lng=en&nrm=iso. Acesso em 20 mar. 2021.

_____. Entre a psicologia e o esporte: as matrizes teóricas da psicologia e sua aplicação ao esporte. **Temas psicol.**, Ribeirão Preto, v. 12, n. 2, p. 93-104, 2004. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2004000200002&lng=pt&nrm=iso. acesso em 15abr.2021

_____. O imaginário da derrota no esporte contemporâneo. **Psicol. Soc.**, Porto Alegre, v. 18, n. 1, p. 86-91, Abr. 2006. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-71822006000100012&lng=en&nrm=iso. Acesso em 21 mar. 2021.

_____. Rendimento esportivo ou rendimento humano?: O que busca a da psicologia do esporte?. **Psicol. Am. Lat.**, México, n. 1, fev. 2004. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2004000100004&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 15abr.2021

RUBIO, Katia; CAMILO, Juliana A. Oliveira. **Psicologia Social do Esporte**. 1 ed. São Paulo: Laços, 2019.

RUBIO, Katia; MELO; Gislane. Além da personalidade: para um entendimento do papel social e da identidade do atleta. In: RUBIO, Katia; CAMILO, Juliana A. Oliveira. **Psicologia Social do Esporte**. 1 ed. São Paulo: Laços, 2019. p. 19-35.

RUFINO, L. G. B.; MARTINS, J. C. O Jiu Jitsu brasileiro em extensão. **Rev. Ciênc. Ext.** v.7, n.2, p.85, 2011. Disponível em: https://ojs.unesp.br/index.php/revista_proex/article/view/462. Acesso em: 17 mar. 2021.

SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas**. 2. São Paulo: Manole, 2009

SANTOS, Ana Raquel Mendes dos; LOFRANO-PRADO, Mara Cristina; MOURA, Petrucio Venceslau de. Ansiedade pré-competitiva em jovens atletas de nado sincronizado: uma análise à luz dos aspectos emocionais. **Rev. educ. fis. UEM**, Maringá, v. 24, n. 2, p. 207-214, Jun 2013. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-30832013000200004&lng=en&nrm=iso. Acesso em 15 Abr. 2021

SILVA, Mauro Menegolli Ferreira; VIDUAL, Mariana Belizário De Palva; OLIVEIRA, Rafael Afonso De Oliveira; YOSHIDA, Hélio Mamoru; BORIN, João Paulo; FERNANDES, Paula Teixeira. Ansiedade e desempenho de jogadoras de voleibol em partidas realizadas dentro e fora de casa. **Rev. educ. fis. UEM**, Maringá, v. 25, n. 4, p. 585-596, Dez. 2014. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-30832014000400585&lng=en&nrm=iso. Acesso em 02 abr. 2021.

SILVA; Rodrigo Sinnott; SILVA, Ivelissa da; Silva, Ricardo Azevedo; SOUZA, Luciano; TOMASI, Elaine. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva [online]**. v. 15, n. 1, p. 115-120, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232010000100017> Acesso em 02 abr. 2021.

SOUZA, Mário Alberto Pereira de; TEIXEIRA, Robson Bonoto; LOBATO, Paulo Lanes. Manifestação da ansiedade pré-competitiva em nadadores amadores. **Rev. educ. fis. UEM**, Maringá, v. 23, n. 2, p. 195-203, 2012. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-30832012000200004&lng=en&nrm=iso. Acesso em 15 abr. 2021

LINDERN, Daniele; MESTER, Ariela; STERY, Arthur Marques; SILVA, Camila Sartori; LISBOA, Carolina Saraiva de Macedo. Impacto de uma intervenção psicológica para atletas de futebol de categorias de base. **Contextos Clínic**, São Leopoldo, v. 10, n. 1, p. 60-73, jun. 2017. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-34822017000100006&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 15 abr. 2021

VALLE, Marcia Pilla do. Coaching e resiliência: intervenções possíveis para pressões e medos de ginastas e esgrimistas. **Rev. bras. psicol. esporte**, São Paulo, v. 1, n. 1, p. 01-17, dez. 2007. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-91452007000100009&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 15 abr. 2021

VASCONCELOS-RAPOSO, José; LÁZARO, João; TEIXEIRA, Carla. MOTA, Maria; FERNANDES, Hélder. Caracterização dos níveis de ansiedade em praticantes de atletismo. **Motricidade**, Vila Real, v. 3, n. 1, p. 298-314, 2007. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/mot/v3n1/v3n1a05.pdf>. Acesso em: 05 abr. 2021.

VIEIRA, Lenamar Fiorese; VISSOCI, João Ricardo Nickening; OLIVEIRA, Leonardo Pestillo; VIEIRA, José Luiz Lopes. Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia. **Psicol. estud.**, Maringá, v. 15, n. 2, p. 391-399, jun. 2010. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722010000200018&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 15 abr. 2021

VICENTINI, Lucas; MARQUES, Renato. Francisco. Rodriguez. (2018). Formação esportiva no jiu-jitsu: generalizações e particularidades na perspectiva de atletas brasileiros de elite. **Revista Brasileira De Educação Física E Esporte**, 32(4),

WEINBERG, Robert. Mental toughness: what is it and how to build it. **Rev. educ. fis. UEM**, Maringá, v. 24, n. 1, p. 1-10, Mar. 2013. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-30832013000100001&lng=en&nrm=iso. Acesso em 25 mar. 2021.

WEINBERG, Robert S. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício físico**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.