
EDUCAÇÃO FÍSICA

JOÃO FERNANDES NETO

**Fatores contextuais e o rendimento
atlético em lutas: viés da Psicologia do
Esporte**



Rio Claro
2018

João Fernandes Neto

Fatores contextuais e o rendimento atlético em lutas: viés da Psicologia do Esporte.

Orientador: Afonso Antonio Machado

Co-orientador: Renato Henrique Verzani

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - Câmpus de Rio Claro, para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Rio Claro

2018

F363f Fernandes Neto, João
 Fatores contextuais e o rendimento atlético em lutas:
 viés da psicologia do esporte / João Fernandes Neto. -- Rio
 Claro, 2018
 27 p. + 1 CD-ROM

 Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado -
 Educação Física) - Universidade Estadual Paulista
 (Unesp), Instituto de Biociências, Rio Claro
 Orientador: Afonso Antonio Machado
 Coorientador: Renato Henrique Verzani

 1. Lutas. 2. Alto Rendimento. 3. Psicologia do Esporte.
 4. Artes Marciais. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Biblioteca do
Instituto de Biociências, Rio Claro. Dados fornecidos pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

RESUMO:

Os atletas sempre estão em busca dos melhores resultados possíveis, com boas performances e recordes. Isso só aumenta quando se fala de alto rendimento. Quando esses resultados não aparecem, muitos consideram um possível condicionamento físico baixo, nível tático inadequado e habilidades limitadas. Porém, tratando-se de um atleta já consagrado, no auge das suas capacidades, quando não se tem dúvida sobre suas habilidades e condicionamento físico, podem ocorrer desempenhos abaixo do esperado, sendo que é necessário investigar os possíveis fatores relacionados. O objetivo foi buscar informações a respeito da influência dos fatores contextuais nos aspectos psicológicos e no rendimento atlético nas lutas. Foi realizada uma pesquisa qualitativa, sendo o procedimento metodológico uma pesquisa através de revisão bibliográfica, buscando entender quais são esses fatores psicológicos e como eles afetam o rendimento do atleta. A partir dos levantamentos referentes à literatura consultada, foi evidenciado que existem demandas importantes que necessitam de atenção por parte dos profissionais envolvidos para que, por meio de intervenções adequadas, busquem os melhores manejos, trazendo reflexos positivos para os atletas.

Palavras-chave: Fatores contextuais; Lutas; Artes Marciais; Alto Rendimento; Psicologia do Esporte.

ABSTRACT:

The athletes always looking for the best possible results, best performances, records and this only gets high when it talks about high yield. When those results does not appear many people consider a possible low physical conditioning, inappropriate tactics levels, however, in case of one successful athlete in the top of his capacities, when it not doubt about his skills and physical conditioning can occur performances below the expected, that is necessary investigate the possible relate factors. The goal was search informations regarding influence of the psychological and in athletic yield in fights. Was made a qualitative research, been the methodological procedure a research through bibliographic review, looking for understand what are those psychological factors and how they affect the athlete's yield. Through data reference to the literature consulted, was evidenced that exist important demands that needs attention by the professionals involved so that through suitable intervations, looking for the best managements, bringing positive reflexes to the athletes.

Key Words: Contextual factors; Fights; Martial Arts; High Yield; Sports Psychology

SUMÁRIO

1. Introdução	5
2. Justificativa	9
3. Objetivo	10
4. Procedimentos Metodológicos.....	11
5. Fatores Contextuais e a interferência no alto rendimento em lutas	12
5.1. Contextualização das modalidades de lutas abordadas	14
5.2. A importância dos fatores contextuais e psicológicos	16
6. Conclusão	22
7. Referências	23

1. Introdução

As lutas originaram-se no Oriente no século XIX, principalmente no Japão, onde se aprendiam técnicas de combate para defesa pessoal. O termo "luta" pode representar diversos significados, sendo que neste trabalho o foco é para as Artes Marciais. Estas são um agrupamento de práticas corporais nas quais são trabalhadas técnicas de guerra, por isso o nome marcial "Marte", deus da guerra (DEL'VECCHIO; FRANCHINI, 1996).

Ainda segundo esses autores, as artes marciais além de defesa pessoal eram muito utilizadas pelas forças militares. Porém, com a descoberta da arma de fogo, fez com que as lutas que usassem apenas o corpo como ferramenta perdessem um pouco sua eficácia, mas ganhando força como esporte e competição.

Sua presença era constante nas guerras, para a autodefesa dos praticantes, nas disputas entre tribos (os guerreiros entenderam a utilidade de um treinamento específico em lutas para obterem melhores desempenhos nas lutas), mas também para a saúde. São inúmeras as vantagens para a saúde a partir da prática das artes marciais, como melhora da base de equilíbrio, ajudando na prevenção de quedas (principalmente em idosos), melhora do condicionamento físico, desenvolvimento motor e pode melhorar também o quadro de diabéticos do tipo 2 (FETT; FETT, 2009). Ainda de acordo com esses autores, é necessário que os professores de artes marciais estejam preparados, usando conhecimentos atualizados e saber do quadro de saúde dos seus alunos (metabolismo, doenças), para garantir a saúde e um bom rendimento dos seus alunos.

Dentre todas artes marciais, o Taekwondo e o Judô estão entre as que mais possuem estudos dentro da literatura, bem como são duas das artes marciais mais antigas. Devido a isto e ao quanto são difundidas no Brasil, optou-se neste trabalho pelo foco nestas modalidades.

O Taekwondo é uma arte marcial coreana e tem como características chutes altos, rápidos e giratórios (MARKOVIC et al, 2005), vindo a se tornar um esporte também olímpico em 2000, em Sidney (LIN et al., 2006). Por causa desse ingresso as Olimpíadas, houve um aumento considerável de praticantes da modalidade, ganhando muito mais espaço na mídia. Este fato também proporcionou um incremento da produção científica do Taekwondo, com foco na fisiologia,

biomecânica, aprendizagem motora, o que expressa uma preocupação com o crescimento do rendimento dessa arte marcial. Porém, considerando a Psicologia, há muito poucos pesquisadores que estudam a motivação ou outro aspecto psicológico no Taekwondo (FONSECA, 2001).

O Taekwondo trabalha diversos princípios, sendo muita mais que uma luta. O respeito é o principal deles, com quanto ao cumprimento ao adversário no início e ao término da luta, nos levando a entender então que o principal objetivo, assim como no Judô, não é a vitória e o desejo de derrotar o adversário, mas sim todo o aprendizado adquirido nos treinos e na competição.

O Judô hoje no Brasil é uma das artes marciais de maior reconhecimento. Mesmo com alguns pequenos traços oriundos do Jiu-Jitsu, suas características são exclusivas, o que requer dos seus praticantes competências físicas e psicológicas, tornando-o uma arte marcial difícil e completa. No Judô, todo o corpo entra em atividade e isso faz com que se desenvolva de maneira adequada as competências físicas, trabalhando o equilíbrio, flexibilidade e força, o que requer um ótimo domínio mental e cognitivo das ações (FRANCHINI, 1999).

A preocupação com o aumento nos níveis de rendimento dos atletas ultrapassa os limites humanos e acabam sobrecarregando-os, prejudicando seus hábitos saudáveis. Em contrapartida, todos atletas com uma excelente saúde mental e também emocional, apresentam níveis baixos de ansiedade, são menos tensos, mais humorados e sentem mais prazer em cumprir seu trabalho (VICENZI, 2002).

Rubio (2003) afirma que diante a constância técnica dos atletas de alto rendimento, cada vez mais os aspectos emocionais têm sido um fator determinante nas competições, foi aí então que "adotada" pelo judô, surge o interesse em 1980 pela Psicologia do Esporte.

A Psicologia do Esporte é uma subdivisão da psicologia e das ciências do esporte, voltada para o contexto esportivo, na qual os comportamentos dos atletas são estudados e se aplica o conhecimento dentro de suas atividades esportivas (WEINBERG; GOULD, 2017). Os profissionais dessa área trabalham junto às equipes, dentro de um planejamento adequado para que seja possível manejar o estresse e todos os outros fatores emocionais que o atleta acabam vivenciando antes de uma competição (BRANDÃO; MACHADO, 2008). Busca-se assim restaurar a saúde mental dos atletas, pois esses fatores acabam influenciando na sua performance.

Esses fatores chamamos de fatores psicológicos, que se desencadeiam através das emoções provocados pelo esporte competitivo, exercem enorme influência no desempenho e rendimento do atleta. Por exemplo, o estresse, principalmente se o praticante ainda for jovem, age negativamente na sua performance (SCANLAN; PASSER, 1979).

Os fatores que afetam o aspecto psicológico desses atletas podem ser intrínsecos ou extrínsecos. Alguns dos intrínsecos são: o medo; a motivação (na qual o atleta que estiver desmotivado pode diminuir a intensidade no seu empenho, não atingindo as ações necessárias para um bom rendimento); a autoconfiança (que Marín (2009) explica que se o atleta não acreditar que é capaz de executar aquela tarefa com sucesso, muito provavelmente ele não conseguirá êxito nela); a ansiedade (que quando presente no atleta, poderá afetar de forma negativa seu desempenho); o estresse (presente principalmente pelas cobranças de resultados, que também pode trazer consequências negativas para performance); a concentração e a atenção (que caso comprometidas, podem prejudicar o desempenho do atleta, segundo Santos (2010)). Os fatores extrínsecos podem ser a família, amigos, a própria relação com a equipe, a torcida, o local da competição, dentre outros. (WEINBERG; GOULD, 2017).

Nas lutas, os fatores psicológicos exercem grande influência no resultado final, principalmente no momento pré-competição, como é o caso da ansiedade, por exemplo, a partir da consideração de que o período de pré-competição é fundamental na preparação do atleta e que acaba interferindo no seu rendimento competitivo, devido a essa ansiedade e stress pré-competitivo (FERREIRA, 2006). Segundo Guzmán, Amar e Ferreras (1995), a ansiedade em nível elevado produz efeitos negativos no rendimento do desportista, como a inibição de suas habilidades motoras finas e a diminuição da capacidade de tomada de decisão. Fatos como estes reforçam a necessidade de um olhar amplo, mas atento a todas demandas que poderão ser determinantes no ambiente esportivo.

Assim, com o desenvolvimento do esporte, houve uma evolução nos estudos e pesquisas do aspecto psicológico do praticante de esporte e sobre os fatores que podem influenciar na sua performance (físicos, táticos, técnicos e psicológicos), sendo esse último agindo em todos os momentos, principalmente nas competições.

Portanto, como foi possível observar, há diversos fatores que podem influenciar o rendimento de um atleta, sendo alguns desses fatores contextuais, como o

ambiente, o técnico, a torcida ou até mesmo alguns intrínsecos como a motivação, a ansiedade, a autoconfiança, a agressividade, o medo, dentre outros (PUJALS; VIEIRA, 2002). Com isso, alguns destes fatores são abordados a seguir, permitindo maior reflexão acerca de sua importância no contexto das lutas.

2. Justificativa

A justificativa para a realização deste trabalho se dá em virtude da necessidade de atualização quanto as possíveis interferências emocionais que podem estar diretamente relacionadas com o desempenho de atletas de alto rendimento nas modalidades de luta, principalmente em momentos importantes devido aos fatores psicológicos. É fundamental entender quais são as questões contextuais contemporâneas e quais são os desdobramentos das discussões que as novas pesquisas trazem, viabilizando assim intervenções seguras e pautadas nos avanços propostos pelos autores, buscando entender os pontos positivos e negativos dessas interferências emocionais no rendimento dos atletas.

É um tema importante, porém muitas vezes ainda se leva mais em conta apenas o estado físico e o aprimoramento das habilidades em relação ao estado emocional do atleta, carecendo assim da necessidade de trazer os benefícios de uma boa saúde mental para a preparação dos atletas.

3. Objetivo

Discutir sobre as influências dos aspectos emocionais nos esportes de luta e buscar questões contemporâneas relevantes a respeito da interferência dos fatores contextuais no rendimento atlético.

4. Procedimentos Metodológicos

Este trabalho atende ao formato de uma pesquisa bibliográfica, utilizando bases de dados como Scielo, Pubmed, Lilacs, Google Acadêmico, dentre outras. Houve a adoção de critérios de inclusão e exclusão, viabilizando com que os resultados das buscas estivessem adequados e pertinentes ao objetivo proposto. As palavras-chave utilizadas nas buscas foram: “Psicologia do Esporte”, “Fatores contextuais” e “Artes Marciais”.

Como critério de inclusão, buscamos arquivos que contemplassem conteúdos voltados às lutas, aos conhecimentos sobre fatores contextuais, psicologia do esporte, aspectos emocionais e que contribuíssem com a temática proposta. Não houve uma rigidez quanto ao critério relacionado com o ano de publicação, devido à necessidade de entender os conhecimentos disponíveis acerca destes temas. Como critérios de exclusão, não foram utilizados arquivos que abordassem os temas de forma a não contribuir com a discussão proposta, tratando isoladamente de alguns deles ou que não permitissem para a construção de um posicionamento que contribuísse com a temática no contexto esportivo.

5. Fatores Contextuais e a interferência no alto rendimento em lutas

Para conseguir bons desempenhos em competições de alto nível, o atleta precisa estar focado e assíduo aos treinamentos, tendo que ultrapassar os mais altos níveis de exigência física, tática, técnica e também psicológica, sobressaindo-se entre os que apenas praticam pelo lazer (DE ROSE JR et al., 1999).

Sabe-se que se o atleta conseguir controlar suas emoções, seu nível de estresse e todos seus estados de humor irão obter ótimas performances competitivas, principalmente se ele tiver acompanhamento e ajuda psicológica na hora de competir (DETÂNICO; SANTOS, 2005).

Para explicar um pouco a importância da Psicologia no âmbito esportivo dos lutadores, Serenini e Samulski (1997) afirmam que para o atleta conseguir bons desempenhos, todo seu treinamento não pode ser somente direcionado as condições físicas, motoras e técnicas, mas também devem ser trabalhados os fatores psicológicos e cognitivos. Isto ajudaria os treinadores e atletas a compreenderem e buscarem soluções para as dificuldades psicológicas que diversos fatores, como família, ambiente, técnico, torcida, entre outros, podem oferecer, com mudanças de humor, estresse, ansiedade, motivação e muitos outros.

Já que o papel do psicólogo esportivo é auxiliar nas questões emocionais dos atletas em momentos como os em que eles estão desestabilizados e inseguros, fazendo-os encontrarem a confiança e segurança novamente para que consigam render como esperado nas competições. A Psicologia do Esporte e do exercício vem sendo o centro de debates, oferecendo destaque à preocupação com os atletas e seus desempenhos, seja na competição ou treinamentos (TUBINO; MOREIRA, 2003).

É também uma ciência que estuda os processos psicológicos e como o atleta se comporta durante a prática da sua luta, buscando entender e melhorar suas condições internas, fazendo com que aumente suas competências físicas, táticas e técnicas no treinamento (CARBALLIDO, 2001). Contribuiu também para alavancar a performance dos atletas buscando sempre investigar todos os fatores e as circunstâncias ligadas ao seu desempenho (BECKER JR, 1999).

Rimmele et al. (2007) afirmam que o desempenho de esportistas pode ser alterado por fatores emocionais antes e depois das competições, o que também é uma realidade no caso de lutadores e isso torna a Psicologia do esporte um importante recurso aliado a preparação física para obter melhores resultados e aumento no rendimento desses atletas. Há diversos estudos que confirmam os efeitos de variáveis psicológicas e o quanto elas influenciam a performance esportiva, principalmente nos atletas de alto rendimento, tornando-se muito evidente cada vez mais em lutadores de Judô e Taekwondo (ALLEN; DEJONG, 2006).

O Taekwondo é uma arte marcial coreana que teve uma significativa crescente no número de adeptos por todo o mundo, o que acabou divulgando ainda mais essa arte marcial, aumentando o interesse em produções científicas nas áreas de fisiologia, biomecânica e psicologia, principalmente pela busca incessante pela melhora no rendimento esportivo depois da sua inclusão como modalidade olímpica a partir de 2000, em Sidney (MARTA, 2004).

O Judô é uma arte marcial criado pelo Jigoro Kano em 1882, é caracterizado pela mistura de diversos estilos e técnicas antigas de luta, tornando-a uma modalidade esportiva onde ocorre diversas competições pelo mundo todo. O Judô é considerado um esporte popular e que é praticado por milhares de pessoas em todo mundo e também no Brasil, sendo a adesão aos jogos olímpicos uma das principais causas do grande interesse das pessoas pela modalidade (BARSOTTINI et al., 2006).

Há diversos benefícios que o Judô e o Taekwondo trazem para seus lutadores, mas quando o assunto é alto rendimento, o número de lesões aumenta drasticamente por causa dos esforços físicos, mas também psicológicos, que chegam perto dos limites dos lutadores (SILVA et al., 2008). Ainda segundo esses autores, considerando os atletas lutadores de alto rendimento, mesmo que os treinamentos para as competições sejam feitos com acompanhamento de toda uma equipe e treinadores, a prática em níveis de rendimento elevado pode aumentar o índice de lesões e mudanças psicológicas negativas, ocasionado pelos duros treinos, a busca de melhores resultados e aumento da performance durante as competições. Antes de discutir as questões sobre fatores contextuais e aspectos psicológicos, veremos a seguir um pouco do histórico destas modalidades.

5.1. Contextualização das modalidades de lutas abordadas

Segundo Souza (2016), existem diferentes histórias sobre as lutas, a mais aceita é que os homens primitivos precisavam arrumar algum jeito de se defender dos inimigos nas batalhas e dos animais selvagens, foi aí que começaram a inventar técnicas de luta para ajudar em sua proteção.

O Taekwondo então teve sua criação desde os primórdios da raça humana até se desenvolver e virar uma arte marcial através dos coreanos. O Taekwondo é uma arte marcial originada na Coreia e começou a ser apurada no século VII D.C e foi difundida pela coreia até o século XX, quando o Japão invade a Coreia e começam a difundir os seus costumes, aspectos culturais, tradições e o Taekwondo, então, dá lugar ao Karatê (arte marcial mais famosa no Japão) (SOUZA, 2016).

Ainda de acordo com esse autor, como os mestres de Taekwondo resistiram a essa invasão japonesa, o Taekwondo continuou vivo pelo vínculo entre o mestre e discípulo. Surgem então diversas escolas de artes marciais, com técnicas e métodos totalmente diferentes umas das outras.

Somente em 1946 que é criada uma organização a fim de padronizar e uniformizar o Taekwondo. Porém, o Taekwondo acabou sendo dividido em duas federações que administram sua prática e organização suas competições por todo o mundo: a World Taekwondo Federation (WTF) e a International Taekwondo Federation (ITF), com Choi Hong Hi no comando, sendo essa a primeira federação do Taekwondo no mundo (PIMENTA; DRIGO, 2015).

A WTF tem como principal objetivo modernizar o Taekwondo, colocando muitas regras a fim de minimizar risco de lesões para os atletas, sendo esse Taekwondo que é praticado nos Jogos Olímpicos. Já a ITF, localizada no Canadá, tem o objetivo resgatar o Taekwondo vindo dos seus ancestrais, promovendo combates com poucos equipamentos de segurança.

O Taekwondo hoje é uma das nossas modalidades olímpicas, seu início em solo brasileiro começa em 1968, quando chega ao Brasil o primeiro mestre coreano (Jung Do Lim), porém por não ser um representante oficial do Taekwondo na época, somente em 1970 o Taekwondo chega de fato ao Brasil. Sang Min Cho foi o responsável para difundir a arte. Esses mestres vieram a pedido do então Presidente do Brasil, Emílio Garrastazu Médici, para ajudar no combate ao

terrorismo comunista, ensinando as técnicas de combate do Taekwondo para a Polícia Secreta (MARTA, 2000).

É uma arte marcial que trabalha a defesa pessoal através de movimentos como chutes, socos entre outros. Assim como o Judô, o Taekwondo desenvolve mais que a defesa pessoal em si, saúde e bem-estar, mas também trabalha princípios dos seus praticantes, deveres e valores, pois vem de uma cultura cujo foco é o respeito (SOUZA, 2016).

O Judô é uma luta de origem oriental bem antiga e vem do Jiu-Jitsu (antigo jujútsu), que era uma arte que os guerreiros utilizavam antigamente, a origem ao certo do jujútsu não se sabe, vem sendo utilizada por vários séculos, porém com diferentes nomes de acordo com a região que era praticada. Com o decorrer do tempo, o nome jujútsu foi se sedimentando, tornando-se mais aceito (MESQUITA, 2014).

Acredita-se que o Judô surgiu de diversas influências e de outras lutas, mas foi do Jiu-Jitsu que sua origem foi mais determinada, sem deixar de lado outras influências desde quatro mil anos a.C. O Jiu-Jitsu era praticado por samurais para combater algum inimigo quando não estivessem com alguma arma ou espada, tendo a defesa pessoal como fator principal nas lutas, mantendo assim a ordem (CALLEJA, 1973).

O Judô teve todo seu desenvolvimento no Japão, no século XIX, por Jigoro Kano, que por sua vez tinha um bom conhecimento sobre o Jiu-Jitsu, então começou a aprofundar ainda mais seus estudos sobre essa luta quando desenvolveu o Judô, excluindo as técnicas que podiam levar danos lesivos ao adversário, pois o Judô sempre teve como objetivo tornar seus praticantes menos agressivos, pacificando-os. Segundo a International Judo Federation (2006), Jigoro Kano criou técnicas de projeção para assegurar uma segurança maior aos praticantes e procurou sempre trabalhar o caráter e a moral dos mesmos, tratando a vitória como algo que ajudasse no caráter, sendo esse o principal objetivo das artes marciais. Trabalhava princípios e não prejudicava de alguma forma o adversário, o que ocorria bastante naquela época.

Segundo a Federação Paulista de Judô (2006), o Judô é uma arte marcial que, por meio do treinamento de técnicas de ataque e defesa, concede benefícios que podem ser usados no dia a dia do homem, são eles: Atitude moral,

condicionamento físico e espírito de luta. Os primeiros torneios oficiais foram em 1948, sendo em 1969 a formação da Confederação Brasileira de Judô.

A qualidade do condicionamento físico viria por meio dos treinamentos que trabalham a força muscular, velocidade e agilidade, fatores fundamentais para um bom desempenho no Judô. O espírito de luta é trabalhado seguindo os princípios do Judô, aumentando sua autoconfiança e autocontrole e tornando sua mente mais forte, ajudando-o em situações difíceis. A atitude moral vem através de treinos rígidos, tornando o praticante mais corajoso, perseverante e generoso. (FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ, 2006).

Os lutadores, para conseguirem bons resultados, precisam passar por vários tipos de treinamento, como físico, técnico, tático e também psicológico, para que haja assim um equilíbrio em todos os quesitos, pois cada vez mais sabe-se da influência de fatores psicológicos no desempenho desses atletas nas lutas, como o estresse por exemplo, havendo a necessidade do uso da Psicologia do esporte no processo de treinamento (CALOMENI, 2014).

Já no século XIX haviam pesquisas e estudos relacionados a assuntos psicológicos no esporte, como avaliação de desempenho a partir do estado emocional do atleta e fatores psicológicos, como o estresse. Foi então que na Ásia e Europa começam a surgir laboratórios que faziam pesquisas nessa área. A Psicologia do Esporte surge então no final do século XIX e começo do século XX, quando pesquisadores da Rússia, Japão e Estados Unidos já planejavam unir a Psicologia ao esporte e em 1965 surge a Sociedade Internacional da Psicologia do Esporte, em Roma. A Psicologia do Esporte no Brasil surge em 1958, com o Psicólogo da seleção Brasileira João Carvalhães (PODOLAN, et al. 2017).

A Psicologia estuda como os seres humanos se comportam, criando métodos para entender e ajudar no tratamento desse comportamento (VIEIRA, 2017). Cada vez mais atletas, principalmente de alto rendimento e nas mais diversas modalidades esportivas, necessitam de ajuda para controlarem seu estado emocional e seus sentimentos antes, durante e depois das competições, para que consigam ter uma boa saúde psíquica e emocional, tendo uma melhora no seu desempenho e resultados.

5.2. A importância dos fatores contextuais e psicológicos

Sabe-se que para bons desempenhos em campeonatos importantes de Judô, Taekwondo e outras Artes Marciais, o atleta precisa não só de um ótimo nível técnico e tático, força, ter uma boa capacidade aeróbia, ser flexível, mas também seu aspecto emocional deve estar equilibrado, buscando que nenhum fator extrínseco ou intrínseco esteja atuando negativamente, pois qualquer variável pode influenciar seu desempenho, podendo ser uma determinante no resultado final de uma competição (LITTLE, 1991).

O Taekwondo e o Judô são esportes que possuem diversos campeonatos e o período que eles acontecem são longos e todos são de eliminação, o que torna grande a cobrança no dia-a-dia daquele atleta nos seus treinamentos para que estejam sempre em ótimos níveis por muito tempo, para ser vitoriosos nas competições que disputam (ARTIOLI et al., 2006).

Para conseguir manter o alto nível dos atletas, é necessário que nenhum fator contextual esteja afetando aquele atleta, para que suas emoções e humor permaneçam equilibrados e assim procurando com que nada possa afetá-lo na hora da competição. Isto justifica o fato de que a Psicologia do esporte é importante no Taekwondo e no Judô, pois sabe-se das importantes contribuições para os atletas e o quanto esses fatores psicológicos e as emoções podem afetar seu desempenho competitivo (MATSUMOTO, 2000).

As emoções dos atletas têm o poder de comandar sua efetividade na execução dos movimentos, visto que se o atleta sentir essas emoções de maneira negativa, pode perder o foco, a confiança, a concentração e se irritar, o que vai fazer seu desempenho ser prejudicado, gastando energia de forma desnecessária (SANTOS, 2010). Ainda de acordo com este autor, por outro lado, caso sentidas de maneira positiva, se manterá focado, tendo maior concentração, estará feliz e fará com que o atleta fique mais satisfeito, ficando com o corpo relaxado e fortalecido, potencializando sua performance.

Todas as emoções expressam no nosso corpo um estado de ativação que gera alterações nas vísceras, nas glândulas endócrinas, nos músculos e na parte cognitiva. (DAMÁSIO, 1996). Quanto mais o humor dos atletas for negativo ocasionado por níveis elevados de tensão e estresse, maior o risco de lesões graves devido á queda da capacidade mental e física para a luta (TENENBAUM; EKLUND, 2007). O estado de humor de atletas que lutam no treino e na competição sofrerá

alterações que irão prejudicar o rendimento caso esses atletas não tenham ajuda psicológica (LANE; TERRY, 2000).

Segundo Brandt (2008) o humor representa todos estados dos atletas, sejam eles emocionais, comportamentais e corporais, o que sentem, o que pensam e até mesmo o prazer em realizar aquilo que estão fazendo. Então, se o humor do atleta não estiver em equilíbrio, pode prejudicar sua performance esportiva, pois ele não estará em um momento adequado para ter um bom desempenho (HAGTVET; HANIN, 2007).

Girardello (2004) aponta alguns estudos que afirmam uma grande influência deste na atenção do atleta, no seu estado de ansiedade, na sua ativação e também na motivação, o que presume que os atletas ficam frágeis a episódios de depressão, perda de controle e cansaço devido aos fatores anteriormente citados, afetando os níveis de desempenho esperados (BARA FILHO et al., 2002).

Por outro lado, fora o treinamento, o bom rendimento de um atleta e que também é uma realidade para os lutadores de alto nível, vai depender de diversos fatores e não somente seu comprometimento, de quanto está motivado e quanto ama o que faz, mas também de alguns fatores contextuais importantes, como o ambiente, os treinamentos, a família, o técnico, a torcida, entre outros (MORAES et al., 1999).

A expectativa familiar dos lutadores na maioria dos casos é que eles se tornem campeões e isso faz com que sua influência emocional apareça em diversos momentos dos períodos de competições, já que embora exerçam um papel importante, cobranças e expectativas muito grandes afetam negativamente o desempenho (MERINO, 1999).

Os pais exercem grande influência no psicológico do atleta, podendo alterar seu humor, sua motivação, sua confiança, foco, deixando-o com suas variáveis psicológicas alteradas, podendo chegar a níveis de estresse elevados. Por isso é notável a importância dos pais e do técnico para um bom equilíbrio emocional e desempenho atlético (SIMÕES et al., 1999).

Cada vez mais se buscam alternativas para que os atletas consigam melhores rendimentos, porém disputar diversas competições em alto nível causa alguns efeitos psicológicos, como ansiedade, o medo, estresse, desmotivação. Este fato cobra do psicólogo do esporte uma atuação junto ao treinador, que é muito

presente na vida daquele lutador e que exerce influência fundamental para o controle dessas emoções, através da sua liderança (BRANDÃO; CARCHAN, 2010).

É crescente o interesse em estudar a relação entre o treinador e o atleta, pois entende-se que há influência do treinador no desempenho e no contentamento dos atletas (HORN, 2008). O treinador atua diretamente sobre o desempenho e bem-estar emocional do seu atleta, pois as situações esportivas exigem do líder diversos comportamentos na condução deste. (BALAGUER, 2015).

O papel que o técnico exerce sobre o atleta tem importância no seu desempenho, já que através da sua liderança, consegue trabalhar sua confiança e motivação. Ao estar confiante e motivado, possivelmente apresentará níveis mais adequados de ansiedade e terá resultados muito mais significativos. A motivação está totalmente ligada com a melhora de desempenho, pois quanto mais motivado o atleta estiver mais satisfeito ele estará, o que fará com que se dedique mais, levando assim a uma sensação de bem-estar e baixos níveis de estresse nos treinamentos e até mesmo na competição, o que fará com que ele perceba a melhora na sua performance e a conquista de recompensas por isso (LIMA, MENDES, 2017).

Nas competições de Judô e Taekwondo, somente o treinador fica na área de luta e, desta maneira, precisa adquirir conhecimentos que contribuam para atender às necessidades daquele atleta na competição. Buceta (2009) explica isso afirmando que o treinador é também o encarregado pelo rendimento dos seus atletas, sendo que suas decisões e escolhas vão exercer grande influência. Nos esportes individuais, o treinador precisa intervir a todo instante na disputa, como manejando a ansiedade do seu atleta, ficando cada vez mais notório seu papel fundamental na sua preparação psicológica e a importância de um relacionamento agradável entre os dois, já que no âmbito das lutas, o técnico aparece a todo momento dando instruções para que seu atleta conquiste a vitória (ARTIOLI et al, 2006).

Mesmo com uma comissão técnica auxiliando-os (técnico, psicólogos e outros profissionais), os lutadores precisam estar prontos e preparados para os diferentes estímulos de estresse que os longos períodos de treinamento e competição (causada pela torcida na maioria dos casos) irão causar, independente do seu nível e experiência, pois exceto alguns casos, todos lutadores irão passar por cargas altas de estresse durante sua carreira (THATCHER; DAY, 2008).

Sabe-se que o público é capaz de influenciar as emoções e a performance dos atletas, pois os torcedores podem desequilibrá-los, prejudicando sua performance. Este fato pode conduzir a níveis desajustados de ansiedade, por exemplo, podendo levá-los a fortes tensões, o que faz com que eles percam o foco e o controle da situação que ali estão (MACHADO, 1997).

Ainda segundo Machado (1997), a torcida torna-se um determinante externo e, aliado a personalidade do atleta, a idade e experiência baixa, por exemplo, acaba exercendo grande influência (positiva ou negativa) sobre ele. Devido sua pouca experiência, o atleta vai acabar cedendo as atitudes da torcida, o que alterará seu comportamento, acarretando num descontrole emocional, mesmo que a intenção da torcida seja o incentivo.

Como já dito, a influência dos torcedores pode tanto exercer um papel motivacional, ajudando o atleta a atingir um melhor desempenho como também pode exercer um papel negativo, pois poderá aumentar o estresse e tensão do atleta, incrementando sua ativação neuromuscular, o que poderá ocasionar um baixo rendimento.

Ser um competidor quer dizer que os lutadores farão de tudo para conseguir seu melhor desempenho e, conseqüentemente, melhores resultados. Isto poderá ser um forte causador de estresse no alto rendimento, principalmente no Taekwondo e Judô, que apresentam muitos fatores estressantes e que influenciam o desempenho dos atletas (DE ROSE, 2002).

O estresse é bastante presente nos atletas de alto rendimento, muitas vezes podendo vir desde os treinamentos e chegando até a competição. Níveis altos de estresse no âmbito competitivo podem desencadear diversos outros desequilíbrios, alterando questões fisiológicas, biomecânicas e até na parte psicológica, o que pode interferir no resultado, ocorrendo tudo de maneira diferente de como o atleta esperava (BARA FILHO et al., 2002).

Cada indivíduo tem um tipo de resposta diferente que depende do estímulo que o causa estresse, que pode vir de diversos fatores (LIPP, 2003). Uma boa avaliação, a maneira que os atletas e lutadores vão perceber esses estímulos estressores e como eles lidam com eles vão determinar o quão negativo será esse estresse (ADAM; EPEL, 2007). Anshel e Sutarso (2007) explicam isso afirmando que o estresse nas competições pode ser estimulante para alguns, para outros pode ser prejudicial, gerando grandes níveis de ansiedade.

A resposta de cada atleta ao estímulo pode ser tanto negativa como positiva, sendo positivo pelo fato de deixá-lo em um nível de ativação adequado, podendo ser pré-competição ou mesmo durante, fazendo com que ele consiga se concentrar mais (AZEVEDO, 2008).

Em contrapartida, o estresse atuando negativamente pode piorar o desempenho do atleta, afetando seu bem-estar, autoconfiança, criando déficits de atenção e isso fará com que sua musculatura fique tensa, diminua a flexibilidade, coordenação motora, levando o atleta a ficar mais lento nas suas respostas (STEFANELLO, 2007). Keller (2006) completa dizendo que além do que já foi citado, o estresse negativo pode deixar o atleta inseguro, perder sua tranquilidade, aumento da sua ansiedade-estado, quadros de depressão, ficando até mais propensos a doenças e infecções.

Os fatores mais comuns são a inexperiência, medo de decepcionar as pessoas, a cobrança exagerada por resultados, má preparação física, contusões, alta responsabilidade (KELLER, 2006). De ROSE JUNIOR (2002) mostra outros fatores causadores de estresse no âmbito da competição, como arbitragem, a torcida, comissão técnica, ambiente, treinamento, entre outras.

Considerando que o estresse em níveis desajustados afeta de maneira negativa o rendimento atlético, é importante integrar na preparação dos lutadores de alto rendimento o controle deste e saber reconhecer o que o está causando, como o atleta vai agir diante diferentes contextos, sendo tudo isso parte fundamental do desenvolvimento do mesmo (MÁRQUEZ, 2006).

Dessa maneira, um dos principais papéis da preparação psicológica de atletas e lutadores para um bom rendimento baseia-se em conseguir tolerar o estresse emocional vindo dos fatores contextuais e competição, contribuindo no controle do seu humor, conseguindo manter um nível de excitação adequado durante as lutas (PLATONOV, 2004).

6. Conclusão

Por meio dos resultados alcançados neste trabalho, ficou evidente a interferência de diversos fatores contextuais e dos aspectos psicológicos no rendimento atlético, podendo ser um grande diferencial na preparação de lutadores, uma vez que podem trazer efeitos tanto negativos como positivos, o que torna fundamental que sejam trabalhados de maneira adequada.

Entendeu-se também que cada vez mais os atletas buscam o alto nível e os melhores rendimentos, atentando-se aos mais diversos detalhes, que muitas vezes acabam decidindo os campeonatos. Ou seja, um lutador que treinou o ano inteiro e chegou ao auge do seu condicionamento físico e técnico pode perder a luta em um pequeno detalhe por descontrole emocional, quando algum estímulo, seja por algum dos fatores contextuais ou qualquer alteração emocional que surja e não tenha o manejo adequado, pode tirar sua concentração, fazendo-o perder a luta.

Espera-se que cada vez mais a psicologia do esporte conquiste seu espaço na equipe de treinamento dos lutadores, equilibrando o físico e o emocional dos atletas e fazendo-os estarem bem preparados para atingirem seus objetivos. Concluiu-se então que as circunstâncias psicológicas causadas por diversos fatores contextuais podem interferir na performance dos lutadores nas competições, necessitando assim de maior atenção e mais foco das pesquisas para possibilitar intervenções mais adequadas no público das modalidades discutidas neste trabalho.

7. Referências

- ADAM, T. C.; EPEL, E. S. Stress, eating and the reward system. **Physiology & Behavior**. v.91, n.4, p. 449-458, Jul, 2007.
- 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.
- 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.
- 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.
- BALAGUER, I; CASTILLO, I; RÓDENAS, L; FABRA, P; DUDA, J. L. Los entrenadores como promotores de la cohesión del equipo. **Cuadernos de psicología del deporte**, v.15, n.1, p.233-242, 2015.
- BARA FILHO, M. G; RIBEIRO, L.C.S; MIRANDA, R; TEIXEIRA, M.T. Reduction of blood cortisol levels through the progressive relaxation technique in swimmers. **Revista Brasileira de Medicina Esporte**. v.8, n.4, 2002.
- BARSOTTINI, D; GUIMARÃES, A.E; MORAIS, P.R. Relação entre técnicas e lesões em praticantes de judô. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Niterói, v. 12, Nº 1, jan/fev 2006.
- BECKER JR, B. **Manual de psicologia aplicada ao exercício & esporte**. Porto Alegre: Edelbra, 1999.
- BRANDAO, M.R.F.; CARCHAN, D.. Leadership preferences behaviors and its influence on athletes' performance. **Motri.**, Vila Real , v. 6, n. 1, p. 53-69, 2010.
- BRANDÃO, M. R.; MACHADO, A.A. Viajando com a equipe: O papel do psicólogo do esporte. **Motriz: Revista de Educação Física (Online)**, v.14, p. 299-302, 2008.
- 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.
- BUCETA, J. M. Psicologia dos treinadores esportivos: Conceitos fundamentais e áreas de intervenção. In M. R. F. Brandão & A. A. Machado (Eds.), **Coletânea**

psicologia do esporte e do exercício: O treinador e a psicologia do esporte. São Paulo, Brasil: Editora Atheneu. v. 4, p. 17-40, 2009.

CALLEJA, C. **A Origem do Judô.** Revista Brasileira de Educação Física, v.5, n. 15, p. 6-23. Brasília-DF, maio de 1973.

CALOMENI, M. R. et al. INFLUÊNCIA DO ESTRESSE PRÉ-COMPETITIVO NO DESEMPENHO DE LUTADORES. **Biológicas & Saúde**, [S.l.], v. 4, n. 15, dez. 2014. ISSN 2236-8868. Disponível em: <http://www.seer.perspectivasonline.com.br/index.php/biologicas_e_saude/article/view/558>. Acesso em: 08 ago. 2018.

CARBALLIDO, L. G. **Uma aproximación práctica a la psicologia del deporte.** *Lecturas: Educación Física y Deportes*, v.7, n.35, 2001.

Damáσιο, A. R. **O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano.** 2 ed. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.

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.

DEL´VECCHIO, F. B.; FRANCHINI, E. Lutas, Artes Marciais e Esportes de Combate: Possibilidades, Experiências e Abordagens no Currículo da Educação Física. In: SOUZA NETO, S.; HUNGER, D. (Orgs.). **Formação profissional em educação física: estudos e pesquisas.** Rio Claro: Biblioética, p.99-109, 2006.

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.

Federação Paulista de Judô. **História do Judô: Noções de História e Evolução Cronológica do Judô.** 2006. Disponível em www.fpj.com.br. Acesso em 03 de julho de 2018.

Ferreira, E.M.R.S. **O estado de ansiedade pré-competitiva e autoconfiança: estudo realizado com jogadores seniores de hóquei em patins.** [Monografia]. Porto: Curso de Ciências do Desporto e Educação Física, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto; 2006.

FETT, C.; FETT, W. **Filosofia, ciência e a formação do profissional de artes marciais.** *Motriz*, Rio Claro, v.15, n.1, p. 173-184 jan./mar. 2009.

Fonseca, A. M. A psicologia do desporto e a “batalha da qualidade”. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v.1 n.1, p.114-123, 2001.

FRANCHINI, E. **Bases para a detecção e promoção de talentos na modalidade judô.** In: INDESP. I Prêmio INDESP de literatura desportiva. Brasília: Instituto Nacional de Desenvolvimento do Desporto, p.15-104, 1999.

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

GUZMÁN, J. I. N.; AMAR, J. R.; FERRERAS, C. Ansiedad pré-competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de futbol. **Revista de Psicología del Deporte**, v.7, n.8, p.7-17, 1995.

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.

HORN, T. S. **Leadership effectiveness in the sport domain**. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* Champaign. Human Kinetics, p. 239-267, 2008.

INTERNATIONAL JUDO FEDERATION. **Kano and the beginning of Judo movement**. Disponível em www.ijf.org. 2006. Acesso em 03 de julho de 2018.

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.

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.

LIMA, I. F.; MENDES, B. A RELEVÂNCIA DO AMBIENTE DE TREINAMENTO PARA O DESEMPENHO DOS ATLETAS DE VOLEIBOL. **Revista Brasileira de Ciências da Vida**, [S.l.], v. 6, n. 1, dez. 2017.

LIN, W. L.; YEN, K.T; DORIS LU, C.Y; HUANG, Y.H; CHANG, C.K. Anaerobic capacity of elite Taiwanese Taekwondo athletes. **Science & Sports**,v. 21, n.5, p.291-293, 2006.

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. **Psicologia do esporte: temas emergentes**. Jundiaí: Ápice, 1997.

MARÍN, A. N. Autoconfianza y deporte. **EFDeportes** - Revista Digital – Buenos Aires, v.13, n.128, 2009.

MARKOVIC, G; DURAKOVIC, M. M; TRNINIC, S. Fitness profile of elite Croatian Taekwondo athletes. *Collegium Antropologicum*, 29 (1), 93-99, 2005.

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.

MARTA, F. E. F. A História do Taekwondo no Estado de São Paulo. In: Congresso Brasileiro de História da Educação Física, Esporte, Lazer e Dança, 7, 2000, Gramado. **Anais...**Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2000. p. 684-689.

MARTA, F. **O caminho dos pés e das mãos: Taekwondo arte marcial, desporto e a colônia coreana em São Paulo**. Dissertação de Mestrado em História Social, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2004.

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.

MERINO, E. **A criança no Judô federado**. Porto Alegre, 1999.

MESQUITA, C. W. **Judô da reflexão a competição: o caminho suave**. 1ª edição. Rio de Janeiro. Interciência, 2014.

MORAES, L.C.; DURAND-BUSH, N.; SALMELA, J.H. Modelos de desenvolvimento de talentos. In: SAMULSKI, D.M. (Ed.). **Novos conceitos em treinamento esportivo**. Belo Horizonte: Publicações INDESP, p.173-90, 1999.

PIMENTA, T.; DRIGO, A. J. A economia das trocas simbólicas no campo do Taekwondo. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 37, n. 2, p. 165-171, 2015.

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

PODOLAN, K; MENDES, O.P.M; PEDROSO, S.M.D; BUENO, A.O. PSICOLOGIA DO ESPORTE. **Anais da Jornada Científica dos Campos Gerais**, v. 15, 2017. Disponível em: <https://www.ceppe.com.br/psicologia-do-esporte>.

PUJALS, C.; VIEIRA, L. F. Análise dos fatores psicológicos que interferem no comportamento dos atletas de futebol de campo. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 13, n. 1, p. 89-97, 2002.

RIMMELE, U; ZELLWEGER, B.C; MARTI, B; SEILER, R; MOHIYEDDINI, C; EHLERT, U; HEINRICH, M. Trained men show lower cortisol, heart rate and psychological responses to psychosocial stress compared with untrained men. **Psychoneuroendocrinology**, v. 32, n. 6, p. 627-635, 2007.

RÚBIO, K. **Psicologia do Esporte Aplicada**. 1.ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

SANTOS, F. **Análise da Atenção e Concentração para Atletas de Ginástica Aeróbica Esportiva através de um Referencial Teórico**. 2010. 30 f. Monografia (Bacharel em Educação Física) - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2010.

SCANLAN, T.K.; PASSER, M.W. **Factors influencing the competitive performance expectancies of young female athletes**. Journal of Sport Psychology, v. 1, n. 3, p. 212-220, 1979.

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.

SILVA, D. A. S.; SOUTO, M. D.; OLIVEIRA, A. C. C.. Lesões em atletas profissionais de futebol e fatores associados. EFDeportes.com, **Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 13, Nº 121, jun 2008.

SIMÕES, A. C., BÖHME, M. T. S. e LUCATO, S. A participação dos pais na vida desportiva dos filhos. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v.13, n.1, p.34-45, jan./jun. 1999.

SOUZA, R. S. **TAEKWONDO NAS ESCOLAS**. 2016. 24 f. Trabalho de Conclusão de curso – Faculdade de Educação e Meio Ambiente, Ariquemes. 2016.

STEFANELLO, Joice. Situações de estresse no vôlei de praia de alto rendimento: um estudo de caso com uma dupla olímpica. **Rev. Port. Cien. Desp.**, Porto, v. 7, n. 2, p. 232-244, ago. 2007. Disponível em <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-05232007000200012&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 10vicen set. 2018.

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

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.

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

Vicenzi, F. **Qualidade de vida, estresse e supertreinamento em atletas jogadores de futebol**. Dissertação (Mestrado Engenharia de Produção) - Universidade Federal de Santa Catarina, 2002.

VIEIRA, T. J. B. **Psicologia do esporte a influência do medo e ansiedade no desempenho do atleta**. 2017. 40 f. Monografia - Faculdade de Educação e Meio Ambiente, Ariquemes, 2017.

WEINBERG, R.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia aplicada ao exercício e ao esporte**. 6 ed. Porto Alegre: ARTMED, 2017.