

MANEJO DAS DÚVIDAS E DOS MEDOS EM SITUAÇÕES DESAFIADORAS: estudo da psicologia do esporte em esportes de combate

MANAGING DOUBTS AND FEARS IN CHALLENGING SITUATIONS: a study of sports psychology in combat sports

Carita Pelição¹

Fernanda Jardim Maia¹

Bruna Feitosa de Oliveira¹

Marcos Vinícius Cardoso da Silva²

Thiago Gobbo²

Pierry Gomes da Silva²

Resumo

O presente artigo analisa o manejo das dúvidas e dos medos em situações desafiadoras vividas por atletas adolescentes de judô, investigando como esses afetos são experienciados, expressos e regulados no contexto competitivo. A pesquisa, de abordagem qualitativa e caráter participante, foi desenvolvida durante o Campeonato Paulista de Judô de 2024, envolvendo 186 atletas, com idades entre 16 e 18 anos. Os dados foram coletados por meio de um diário de campo produzido ao longo da convivência direta com os atletas em treinos, períodos de concentração e momentos pré e pós-luta. Os resultados apontam que dúvidas e medos emergem como elementos centrais na experiência esportiva, influenciando percepção de competência, desempenho e tomadas de decisão. Observou-se que estratégias como diálogo com treinadores, modelagem social, autorregulação emocional e reinterpretação cognitiva são fundamentais para o manejo adequado dessas emoções. A análise indica que, embora o medo possa comprometer o rendimento, ele também pode funcionar como elemento organizador da ação quando adequadamente manejado. O estudo contribui para ampliar a compreensão dos processos psicológicos envolvidos nos esportes de combate, especialmente no período de transição da adolescência para a vida adulta competitiva. Ao final, apresentam-se novas indagações para pesquisas futuras, destacando a necessidade de compreender os impactos do ambiente competitivo, dos estilos de liderança e das pressões de socialização esportiva.

Palavras-chave: Psicologia do Esporte; Judô; Medo; Dúvidas; Emoções; Adolescentes.

Abstract

This article analyzes how adolescent judo athletes manage doubts and fears during challenging situations, investigating how these affective experiences emerge, are expressed, and are regulated in competitive contexts. This qualitative, participant-based research was conducted during the 2024 São Paulo State Judo Championship

¹ Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - UNESP - Rio Claro/SP, Brasil; Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte (LEPESPE); E-mail: carita.pelicao@unesp.br.

² UniAnchieta, Brasil; Faculdade de Psicologia (GEPIAPE).

and included 186 athletes aged 16 to 18. Data were collected through a field diary produced during continuous interaction with the athletes in training sessions, concentration periods, and pre- and post-match moments. Findings reveal that doubts and fears are central elements in athletes' experiences, influencing perceived competence, performance, and decision-making. Strategies such as communication with coaches, social modeling, emotional self-regulation, and cognitive reframing proved fundamental for adequate emotional management. Although fear can impair performance, it may also function as an organizing factor when regulated effectively. The study contributes to expanding the understanding of psychological processes in combat sports, particularly for adolescents transitioning into competitive adulthood. Future research directions are suggested, emphasizing the role of competitive environment, leadership style, and social pressures in athlete development.

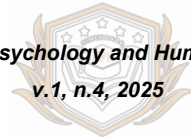
Keywords: Sport Psychology; Judo; Fear; Doubt; Emotions; Adolescents.

1 INTRODUÇÃO

As emoções desempenham papel central no rendimento esportivo, especialmente em modalidades de combate, cujo enfrentamento direto intensifica percepções de ameaça, exposição e vulnerabilidade. Entre essas emoções, os medos e as dúvidas assumem posição de destaque, pois emergem tanto na preparação quanto nos momentos críticos de decisão e execução (Weinberg; Gould, 2019). No judô, esporte que integra contato físico direto, exigência técnica precisa e tomada de decisão rápida, essas emoções tornam-se ainda mais significativas, influenciando diretamente a performance.

A adolescência, por sua vez, intensifica tais processos. Entre 16 e 18 anos, atletas encontram-se em período de transição identitária, reorganização cognitiva e busca por reconhecimento social (Papalia; Feldman, 2015). Assim, compreender o manejo emocional nesse grupo é essencial para o desenvolvimento de intervenções psicológicas eficazes e alinhadas às demandas da idade e da modalidade.

Este estudo investigou 186 adolescentes atletas de judô, durante o Campeonato Paulista de 2024, analisando o manejo das dúvidas e dos medos em situações desafiadoras por meio de uma pesquisa participante e registros em diário de campo. O objetivo foi compreender como tais emoções se manifestam, quais fatores as intensificam ou as regulam, e como influenciam o comportamento competitivo.



2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Analisar como atletas adolescentes de judô manejam dúvidas e medos em situações desafiadoras durante o Campeonato Paulista de 2024.

2.2 Objetivo Específico

Identificar estratégias emocionais e cognitivas utilizadas pelos atletas, bem como fatores sociais e contextuais que influenciam a experiência e regulação dessas emoções.

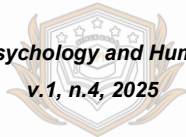
3 JUSTIFICATIVA

A relevância deste estudo fundamenta-se na necessidade de compreender fenômenos emocionais em práticas esportivas intensas, especialmente no judô, cujo ambiente competitivo envolve riscos percebidos, exigências de autocontrole e necessidade de rápidas tomadas de decisão. A literatura aponta que medos e dúvidas podem interferir significativamente no rendimento esportivo (Hanin, 2007; Jones, 2010), mas ainda são escassas pesquisas brasileiras focadas exclusivamente em adolescentes atletas de esportes de combate.

Além disso, o uso da metodologia participante e do diário de campo permite captar nuances e significados subjetivos que dificilmente emergiriam em entrevistas formais. Considerando a importância crescente da Psicologia do Esporte no Brasil (Brandão; Peixoto, 2020), compreender como atletas jovens lidam com emoções intensas torna-se essencial para subsidiar práticas de treinadores, psicólogos e equipes multidisciplinares.

4 REVISÃO DE LITERATURA

A seguir, desenvolve-se uma revisão ampla fundamentada em autores nacionais e internacionais.



4.1 Psicologia do Esporte: fundamentos gerais

A Psicologia do Esporte investiga fatores emocionais, cognitivos e comportamentais que influenciam o desempenho. Weinberg e Gould (2019) destacam que emoções como medo, ansiedade e dúvida têm impacto direto na performance, podendo tanto facilitá-la quanto prejudicá-la, dependendo de sua interpretação.

No Brasil, Rubio (2003), Samulski (2009) e Machado (2010) enfatizam que atletas precisam de suporte psicológico para organizar suas respostas emocionais diante das demandas competitivas. A atuação profissional, portanto, demanda compreensão de processos como autorregulação, motivação e controle emocional.

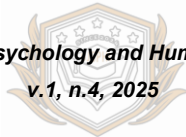
4.2 Medo como emoção esportiva

O medo é descrito por Lazarus (1991) como emoção relacionada à avaliação de ameaça real ou percebida. Em esportes de combate, essa ameaça pode ser física (risco de lesão), social (fracasso público) ou simbólica (perda de identidade de atleta).

Hanin (2007) argumenta que emoções podem produzir estados ótimos ou debilitantes, dependendo de sua intensidade e interpretação. No judô, a proximidade física do adversário e a imprevisibilidade das lutas intensificam o medo.

Autores como Vieira e Reis (2020) observam que atletas jovens tendem a apresentar maior sensibilidade ao medo de avaliação negativa, especialmente em competições de grande porte. Pesquisas brasileiras têm reforçado esse entendimento, destacando que o medo não se manifesta apenas como resposta fisiológica imediata, mas também como construção social e cultural que atravessa a formação de atletas.

Machado (2006), ao investigar emoções no contexto esportivo, identifica que o medo está estreitamente relacionado ao olhar do outro e à internalização de expectativas externas, sendo particularmente acentuado quando o atleta se percebe avaliado por figuras de autoridade, pares e público. No judô, esse processo ocorre tanto no dojo quanto nas competições, criando um ambiente em que o atleta precisa constantemente conciliar o risco físico inerente à modalidade com o risco simbólico de corresponder ao papel de “guerreiro” que a cultura do combate frequentemente reforça.



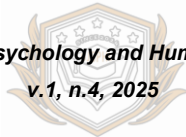
Além disso, Marcos A. Balbinotti (2012, 2018) destaca que o medo possui componentes motivacionais importantes, pois funciona como sinalizador de situações que requerem maior mobilização de recursos cognitivos e emocionais. Para o autor, emoções como medo e ansiedade devem ser compreendidas dentro de uma dinâmica de autorregulação na qual o atleta aprende, gradualmente, a estabelecer um equilíbrio entre tensão e controle, processo esse altamente dependente da maturação psicológica.

Em atletas adolescentes, esse equilíbrio é ainda mais frágil, uma vez que o desenvolvimento das funções executivas e da identidade esportiva se encontra em processo de consolidação, tornando-os mais suscetíveis a flutuações emocionais. Machado e Balbinotti convergem ao apontar que o medo no esporte é intensamente moldado pela percepção de competência e pelas narrativas internalizadas sobre performance.

Em outros termos, quando o atleta acredita que não possui recursos suficientes para lidar com a situação, o medo se amplifica e tende a assumir caráter paralisante. Em esportes de combate, essa dinâmica se torna mais evidente devido à necessidade de resposta rápida e ao confronto corpo a corpo, no qual hesitações mínimas podem definir o resultado da luta. Assim, manejar o medo torna-se parte integrante das habilidades psicológicas fundamentais do judoca, tanto quanto o domínio técnico e tático.

De acordo com Balbinotti, o processo de familiarização com o ambiente competitivo - o que inclui ruídos, clima emocional, presença de espectadores e imprevisibilidade das lutas - é determinante para a transformação do medo em energia funcional. Esse processo, porém, depende de experiências sucessivas de enfrentamento, nas quais o atleta constrói repertórios emocionais mais flexíveis e estratégias de adequação às demandas da competição.

Machado (2010) acrescenta que o desenvolvimento dessas estratégias está ligado ao histórico de vivências do atleta, às relações com treinadores e colegas e à leitura subjetiva que faz de sua trajetória esportiva. Assim, o medo deixa de ser apenas uma emoção involuntária e passa a integrar um sistema mais amplo de significado e autorregulação psicológica, que pode favorecer o desempenho quando compreendido e treinado adequadamente.



4.3 Dúvidas e insegurança no contexto esportivo

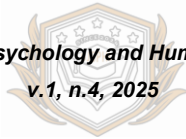
Dúvidas e inseguranças surgem em atletas quando há inconsistência entre autoeficácia e demanda competitiva. Bandura (1997) descreve a autoeficácia como crença na própria capacidade de realizar uma tarefa. Quando ela é abalada, emoções negativas emergem. No judô, fatores como mudanças de categoria, enfrentar adversários desconhecidos e expectativas externas geram forte impacto na segurança psicológica, especialmente em adolescentes (Franchini *et al.*, 2018).

A literatura portuguesa tem contribuído significativamente para a compreensão desses processos. António Rui Gomes (2014), ao investigar percepções de competência e exigências psicológicas em atletas de modalidades individuais, destaca que dúvidas e inseguranças emergem quando o jovem atleta vivencia discrepâncias entre aquilo que acredita poder fazer e o que o contexto competitivo exige dele.

Segundo o autor, essa discrepância tende a ser particularmente evidente em fases pré-competitivas, quando o atleta antecipa mentalmente cenários adversos e constrói imagens de possível fracasso, gerando um ciclo de autorreferência negativa que pode reduzir a confiança e comprometer a tomada de decisão. Maria João Gouveia (2017) complementa essa visão ao afirmar que a insegurança esportiva é um fenômeno que se constrói intersubjetivamente, isto é, nas relações entre atleta, treinador, colegas e ambiente competitivo.

Para a autora, a insegurança não se trata apenas de um estado emocional isolado, mas de uma experiência psicológica alimentada por discursos, metas e expectativas comunicadas no cotidiano esportivo. Em esportes de combate, como o judô, essa construção intersubjetiva ganha relevo, uma vez que o confronto corpo a corpo expõe o atleta a comparações constantes, já que avaliar forças e fraquezas do adversário é parte inerente da modalidade.

Gomes (2011) enfatiza ainda que atletas jovens apresentam maior vulnerabilidade à oscilação da autoeficácia porque suas crenças de competência estão em processo de formação. Pequenos insucessos, comentários negativos ou dificuldades técnicas podem desencadear dúvidas amplificadas, levando o atleta a interpretar contratempos como prova de incapacidade pessoal. Em contrapartida, experiências de domínio - como vitórias, bons treinos ou feedback positivo - têm



impacto significativo na reconstrução da confiança, evidenciando o quanto o ambiente de treino funciona como espaço determinante na estabilização emocional.

Para Gouveia e Marques (2019), o manejo da dúvida e da insegurança exige estratégias integradas de apoio emocional e cognitivo, tais como feedback instrucional positivo, modelagem social e promoção de metas realistas e alcançáveis. A autora enfatiza que, no caso de adolescentes, essas estratégias devem considerar fatores de desenvolvimento, como a sensibilidade à avaliação externa e a necessidade de pertencimento ao grupo.

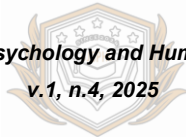
No judô, treinos estruturados que combinam desafios graduais e oportunidades de sucesso parecem favorecer maior sensação de competência, permitindo que o atleta ressignifique suas dúvidas e utilize a insegurança como elemento de aprendizagem, e não como impeditivo para o desempenho.

4.4 Estratégias de regulação emocional no esporte

Gross (2015) propõe que a regulação emocional envolve processos de reinterpretação cognitiva, ajuste da atenção e modificação da resposta emocional. No esporte, técnicas como respiração, foco atencional e diálogo interno são amplamente utilizadas.

Rubio (2003) e Brandão e Carchan (2017) demonstram que intervenções psicológicas estruturadas auxiliam atletas a transformar emoções debilitantes em motivadoras. A perspectiva de Gross (2015) sobre regulação emocional destaca que atletas não apenas vivenciam emoções, mas desenvolvem mecanismos contínuos para reinterpretá-las, modulá-las e integrá-las ao desempenho. A reinterpretação cognitiva, nesse sentido, consiste na capacidade de atribuir novos significados a eventos potencialmente negativos, transformando-os em desafios manejáveis e não em ameaças.

No ambiente esportivo, isso é fundamental, pois a avaliação subjetiva de pressão ou falha pode ser suavizada por processos autorreflexivos que reposicionam a experiência emocional. Além disso, o ajuste da atenção - outro ponto fundamental destacado por Gross - permite que o atleta reduza interferências internas, como pensamentos automáticos negativos, direcionando seu foco para estímulos relevantes da tarefa. Assim, a regulação emocional é entendida como um elemento central do



desempenho, influenciando diretamente como o atleta percebe o ambiente competitivo, processa informações e toma decisões sob tensão.

As técnicas frequentemente utilizadas nesse campo, como respiração consciente, foco atencional controlado e diálogo interno, funcionam como estratégias práticas para operacionalizar os princípios propostos por Gross (2015). A respiração atua como uma ferramenta fisiológica imediata para reduzir ativação excessiva, enquanto o foco atencional redireciona a consciência para elementos tático-motores relevantes, minimizando distrações emocionais.

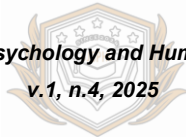
Já o diálogo interno - amplamente trabalhado em programas de treinamento psicológico - é empregado para substituir padrões de autocrítica por mensagens de autocontrole, autoconfiança e direcionamento comportamental. Quando essas técnicas são incorporadas ao cotidiano de treinamento, tornam-se parte de um repertório regulatório que ajuda o atleta a sustentar níveis ideais de ativação emocional, essenciais para respostas decisórias rápidas e precisas.

Rubio (2003) e Brandão e Carchan (2017) reforçam que intervenções psicológicas estruturadas têm o potencial de transformar emoções negativas - como vergonha, medo ou frustração - em elementos motivadores e funcionalmente adaptativos. Tais intervenções incluem o desenvolvimento de competências como reconhecimento emocional, planejamento mental de ações, controle da autoverbalização e construção de narrativas internas mais equilibradas.

Os autores demonstram que, quando o atleta compreende sua própria dinâmica emocional, ele passa a encarar estados afetivos não como obstáculos, mas como indicadores úteis para ajuste do comportamento. Assim, emoções que antes debilitavam o desempenho podem ser ressignificadas como combustível para tomadas de decisão mais assertivas, ampliando a resiliência e fortalecendo o senso de autoeficácia. Dessa forma, a regulação emocional deixa de ser apenas um recurso emergencial e passa a ser um componente estratégico do desenvolvimento psicológico esportivo.

4.5 Esportes de combate e especificidades psicológicas

Esportes de combate exigem contato físico, timing decisório e antecipação. Franchini (2014) aponta que o judô combina complexidade técnica e cognitiva, com exigências emocionais únicas. A imprevisibilidade da luta implica regulação constante



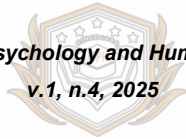
de medo, agressividade controlada e foco estratégico. Nos esportes de combate, como destaca Franchini (2014), a tomada de decisão ocorre em janelas temporais extremamente reduzidas, nas quais milissegundos podem determinar vitória ou derrota. A complexidade técnico-tática do judô, por exemplo, demanda que o atleta seja capaz de integrar percepção, ação e emoção de forma simultânea.

Embora o domínio das técnicas de ataque e defesa seja indispensável, a capacidade de regular emoções como medo, ansiedade competitiva e impulsos agressivos é igualmente determinante. Em contextos de imprevisibilidade extrema, qualquer oscilação emocional altera o timing decisório, comprometendo a leitura das ações do adversário e a execução de movimentos eficientes. Dessa forma, o combate exige não apenas habilidade física e cognitiva, mas uma estrutura emocional altamente treinada para lidar com pressão intensa.

A partir da perspectiva da regulação emocional proposta por Gross (2015), esportes de combate representam um cenário privilegiado para observar como estratégias de reinterpretação cognitiva e ajuste atencional são aplicadas de forma dinâmica. Atletas precisam reinterpretar sinais de ameaça, como a aproximação agressiva do oponente, não como risco iminente, mas como oportunidade estratégica. Técnicas de respiração e foco atencional são fundamentais nesses momentos, permitindo que o praticante recupere o controle fisiológico e cognitivo em situações psicologicamente invasivas.

Ademais, o diálogo interno - uma ferramenta amplamente utilizada no treinamento psicológico - atua para neutralizar pensamentos automáticos negativos, especialmente após sofrer um ataque ou cometer um erro técnico. Assim, a regulação emocional funciona como um modulador decisivo da performance, ajustando a forma como o atleta percebe e reage às contingências da luta.

Rubio (2003) e Brandão e Carchan (2017) reforçam que intervenções psicológicas estruturadas são essenciais para o desenvolvimento de atletas de esportes de combate, uma vez que essas modalidades envolvem emoções intensas e frequentemente ambivalentes. O medo, quando não regulado, pode levar ao retraimento ou à paralisia diante do adversário; quando bem manejado, pode se transformar em vigilância estratégica e maior sensibilidade perceptiva. Da mesma forma, a agressividade controlada deve ser refinada para evitar comportamentos impulsivos que comprometam o desempenho tático.



A literatura demonstra que atletas que participam de programas sistemáticos de treinamento psicológico apresentam maior estabilidade emocional, melhor capacidade de recuperação após erros e decisões mais assertivas em situações críticas. Dessa forma, a combinação entre preparação física, técnica e emocional constitui o tripé fundamental para a excelência em esportes de combate.

5. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

5.1 Tipo de pesquisa

Pesquisa qualitativa, de caráter participante, permitindo interação prolongada com o grupo estudado (Denzin; Lincoln, 2018). Os pesquisadores integraram-se ao cotidiano dos atletas.

5.2 Participantes

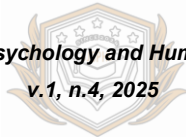
Os participantes foram 186 adolescentes, 16–18 anos, atletas de judô participantes do Campeonato Paulista de 2024, seguindo os critérios éticos previstos. Critérios de inclusão: participação na competição; consentimento informado.

5.3 Instrumento

Diário de campo produzido durante treinos, períodos de convivência e momentos pré e pós-luta. Anotações contínuas focadas em expressões verbais, corporais e emocionais.

5.4 Procedimentos de coleta

A coleta ocorreu ao longo de três semanas, acompanhando treinos, pesagens, aquecimentos e competições. Registros diários seguem técnica de observação participante.



5.5 Procedimentos de análise

Utilizou-se análise de conteúdo (Bardin, 2016), organizando categorias emergentes: *medo do adversário, medo de decepcionar, medo da lesão, dúvidas sobre capacidade, estratégias de regulação.*

6. APRESENTAÇÃO DOS DADOS

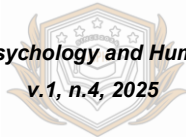
Categoria 1 – Medo da derrota e avaliação social

Os relatos demonstraram que o medo mais recorrente entre os jovens atletas não estava apenas relacionado à derrota em si, mas ao significado social atribuído a ela. Expressões como “passar vergonha”, “ser visto como fraco” ou “decepcionar quem está assistindo” revelam que a competição é vivida como um espaço de intensa visibilidade pública. O olhar da torcida, dos colegas, dos técnicos e até de familiares aparece como elemento central na amplificação da ansiedade antecipatória.

Esse medo da avaliação social não se limita ao resultado final do combate, mas envolve a preocupação constante com erros técnicos, postura corporal, reações emocionais e até comparações com adversários mais experientes. Tal padrão reforça a literatura que aponta a vergonha como emoção social fundamental no contexto esportivo, principalmente entre adolescentes, que atribuem grande importância ao pertencimento e ao reconhecimento de seus pares. Assim, a derrota assume não apenas um caráter esportivo, mas simbólico, capaz de afetar a autoconfiança e a identidade esportiva emergente desses judocas.

Categoria 2 – Medo físico e da lesão

Nesta categoria emergiram relatos consistentes de preocupação com quedas bruscas, torções e impactos corporais, especialmente entre atletas que haviam presenciado lesões recentes de colegas ou vivenciado episódios de dor persistente. O medo físico passa a funcionar como gatilho para comportamentos de evitação, hesitação em movimentos de maior risco e retração durante as lutas. Esse tipo de medo não é irracional: faz parte da dinâmica dos esportes de combate, nos quais o



corpo é constantemente exposto a choques, desequilíbrios e manipulação física pelo adversário.

No entanto, quando o medo da lesão ultrapassa o nível adaptativo, ele interfere diretamente na tomada de decisão, reduzindo a precisão dos golpes, o timing dos ataques e a confiança no próprio controle corporal. A associação entre experiência prévia de lesão - própria ou de terceiros - e insegurança motora apareceu como um elemento particularmente forte, demonstrando como eventos traumáticos moldam a percepção de risco e o comportamento tático dos jovens judocas.

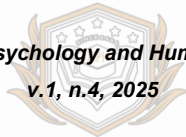
Categoria 3 – Dúvidas sobre competência

As verbalizações recorrentes de frases como “não estou pronto”, “ele é mais forte que eu” ou “não sei se aguento” revelam um padrão de autoavaliação fragilizada, típico de atletas em fase de formação. Essas expressões não são meros sinais de humildade, mas indicadores de baixa autoeficácia, sentimento de inadequação e comparações desfavoráveis com o adversário. Em muitos casos, tais pensamentos surgiam não apenas antes das lutas, mas também durante treinos, sugerindo que a insegurança é um elemento estruturante da experiência esportiva desses adolescentes.

Essa dúvida sobre a própria competência tende a tornar a tomada de decisão mais lenta e defensiva, já que o atleta passa a questionar sua capacidade de executar técnicas, resistir fisicamente ou superar desafios estratégicos durante o combate. Ademais, a internalização de crenças limitantes pode comprometer a prontidão emocional e a disposição para assumir riscos calculados, fundamentais para um desempenho mais assertivo e criativo no judô.

Categoria 4 – Regulação emocional observada

No campo da regulação emocional, foram observadas estratégias tanto individuais quanto coletivas. Técnicos desempenharam papel determinante ao utilizar intervenções verbais encorajadoras, ajustes táticos que reduziam a ansiedade situacional e estratégias clássicas como respiração diafragmática, foco na tarefa e instruções de simplificação cognitiva (“faça o básico primeiro”, “respire e observe”).



Além disso, a modelagem social - ou seja, observar colegas experientes controlando emoções em situações adversas - mostrou-se um recurso importante para atletas mais jovens.

Paralelamente, surgiram evidências de forte suporte coletivo entre os próprios judocas, que desenvolveram práticas espontâneas de apoio mútuo, como conversas pré-competição, validação de medos, troca de experiências e incentivo emocional após erros. Esse clima de apoio funciona como amortecedor das emoções negativas e potencializa a confiança, reforçando a importância do grupo como fator de proteção emocional e facilitador de decisões mais seguras e rápidas durante a competição.

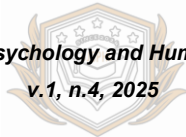
7 DISCUSSÃO

Os dados analisados indicam que o medo, longe de constituir exclusivamente uma emoção debilitante, apresenta múltiplas funções adaptativas no contexto esportivo. Embora muitos atletas tenham relatado apreensão associada à avaliação social e ao risco de erro, observou-se que parte desse medo também operava como um mecanismo de alerta, intensificando a vigilância perceptiva e favorecendo o foco atencional momentos antes da luta.

Essa dinâmica está em consonância com as contribuições de Hanin (2007) e Jones (2010), que entendem o medo como uma emoção reguladora capaz de mobilizar energia psicológica e orientar comportamentos estratégicos quando adequadamente manejada. Os relatos demonstraram que, em certos casos, atletas convertiam a ansiedade competitiva em atenção concentrada, reforçando a ideia de que o medo não deve ser combatido, mas compreendido e canalizado.

Adicionalmente, a forte influência da avaliação social entre os adolescentes confirma os pressupostos de Papalia e Feldman (2015), que enfatizam a vulnerabilidade do público juvenil à opinião externa e ao julgamento dos pares. A preocupação dos judocas com a possibilidade de “passar vergonha”, “ser visto como fraco” ou decepcionar treinadores reflete um período da vida marcado pela construção identitária e pela busca por pertencimento.

Tal relação direta entre medo social e autopercepção está profundamente alinhada ao modelo de autoeficácia de Bandura (1997), segundo o qual crenças pessoais sobre competência determinam a forma como indivíduos interpretam desafios, lidam com falhas e persistem em tarefas complexas. As dúvidas observadas



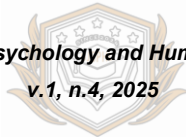
nos treinos - “não estou pronto”, “não sei se aguento”, “ele é mais forte que eu” - evidenciam um diálogo interno fragilizado, característico de baixa autoeficácia, e ajudam a compreender por que a tomada de decisão se mostrou mais hesitante e defensiva entre alguns atletas.

Os achados sobre regulação emocional revelaram uma convergência significativa entre as estratégias adotadas pelos treinadores e as recomendações clássicas da Psicologia do Esporte. Técnicas como encorajamento verbal, respiração controlada, foco na tarefa e reinterpretação cognitiva coincidem diretamente com intervenções propostas por Rubio (2003) e Samulski (2009). Além disso, a presença de grupos de apoio mútuo entre atletas fortalece o papel do suporte social como mediador crucial para o manejo emocional, conforme defendido por autores contemporâneos da área.

Essa dimensão social da regulação emocional reforça a ideia de que emoções competitivas não são apenas fenômenos intraindividuais, mas processos distribuídos entre pessoas, ambientes e relações, como argumentam modelos sistêmicos e ecológicos da Psicologia do Esporte. Outro ponto relevante diz respeito ao fato de que o medo físico, embora presente, foi significativamente menos verbalizado do que o medo social.

Esse resultado corrobora conclusões de pesquisas anteriores em esportes de combate (Franchini, 2018; Vieira; Reis, 2020), que apontam que jovens atletas tendem a normalizar o risco corporal inerente à modalidade, mas demonstram maior sensibilidade à possibilidade de falhar publicamente. A assimetria entre medo físico e medo social sugere que a dor e o impacto corporal são percebidos como desafios técnicos e naturais ao judô, ao passo que a desaprovação externa é vivida como ameaça direta à autoestima e ao status dentro do grupo. Essa distinção ajuda a entender por que a tomada de decisão sob pressão estava mais fortemente ligada a julgamentos sociais do que a avaliações de risco físico.

Por fim, ao integrar os dados coletados com a literatura revisada, torna-se evidente que emoções como medo, vergonha e dúvida não devem ser tratadas como obstáculos, mas como dimensões estruturantes da experiência esportiva. Elas se articulam com processos cognitivos, relações sociais e identidades em formação, influenciando diretamente a qualidade do desempenho. A compreensão dessa complexidade abre caminho para intervenções psicológicas mais sensíveis e



contextualizadas, capazes de transformar emoções vulnerabilizadoras em recursos de adaptação, controle e crescimento esportivo.

8 CONCLUSÃO

Os resultados analisados indicam que a presença constante de dúvidas e medos não é apenas um fenômeno colateral, mas parte constitutiva da trajetória de desenvolvimento emocional dos jovens atletas. Essas emoções exercem papel ambivalente: podem funcionar como barreiras psicológicas que bloqueiam a iniciativa e a criatividade, mas também como motores para o aperfeiçoamento técnico e para a busca de segurança interna.

Observa-se que, quando não compreendidas ou trabalhadas, tais emoções podem distorcer a autopercepção do atleta, levando a avaliações negativas exageradas de suas próprias capacidades. Por outro lado, quando reconhecidas e manejadas adequadamente, tornam-se elementos fundamentais na construção da maturidade esportiva e na internalização de estratégias de autorregulação que perduram ao longo da carreira.

O estudo evidencia também que o processo de manejo emocional depende fortemente do ambiente social que circunda os adolescentes judocas. Treinadores, colegas de treino e até mesmo familiares atuam como mediadores importantes na forma como o atleta interpreta suas emoções e atribui significado às situações competitivas.

A presença de um clima de apoio, caracterizado por orientações construtivas, comunicação clara e incentivo à expressão emocional, favorece a redução do medo de errar e amplia a confiança na tomada de decisão. Em contraste, ambientes excessivamente críticos ou centrados exclusivamente em resultados tendem a intensificar a vergonha, a autocobrança e a insegurança, prejudicando diretamente o desempenho e a estabilidade emocional. Assim, o contexto relacional se configura como parte fundamental do ecossistema psicológico da performance.

Por fim, a pesquisa confirma que o *fear management*, entendido como o desenvolvimento de habilidades e estratégias para lidar com o medo competitivo, é tão determinante para o rendimento quanto o treinamento técnico e físico. O judô, como esporte de confronto direto, coloca seus praticantes em situações que

desencadeiam medo real e simbólico - medo de falhar, de decepcionar, de se machucar, de ser avaliado negativamente.

A capacidade de reconhecer essas emoções, reinterpretá-las e convertê-las em foco e autocontrole diferencia atletas que evoluem daqueles que estagnam. Assim, torna-se evidente que programas de treinamento psicológico devem ser incorporados sistematicamente às rotinas de formação, garantindo que o desenvolvimento emocional acompanhe o desenvolvimento técnico. Investir em estratégias de regulação emocional significa investir na tomada de decisão, na resiliência e na longevidade esportiva desses jovens atletas.

9 PROPOSTAS DE NOVAS INDAGAÇÕES

- Como diferentes estilos de liderança influenciam o manejo emocional em atletas adolescentes?
- O gênero (masculino/feminino) altera a manifestação do medo e da dúvida no judô?
- Quais efeitos de longo prazo o manejo inadequado do medo pode gerar na permanência esportiva?
- Como integrar intervenções psicológicas contínuas em equipes de base?

REFERÊNCIAS

BALBINOTTI, Marcos A. A dinâmica motivacional no esporte: um estudo sobre emoções e autorregulação. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 28, n. 3, p. 345–352, 2012.

BALBINOTTI, Marcos A.; SANTOS, S. C. Emoções, estresse e desempenho esportivo: um modelo integrativo. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 29, n. 4, p. 1–12, 2018.

BALBINOTTI, Marcos A.; WIENS, A. C. Competência percebida e autorregulação emocional em atletas adolescentes. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 24, n. 1, p. 66–79, 2016.

BANDURA, Albert. **Self-efficacy**: The exercise of control. New York: Freeman, 1997.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2016.

BRANDÃO, M.; CARCHAN, R. **Psicologia do Esporte no Brasil**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017.

DENZIN, N.; LINCOLN, Y. **The SAGE Handbook of Qualitative Research**. 5. ed. Sage, 2018.

FRANCHINI, E. **Judô: aspectos fisiológicos e psicológicos**. São Paulo: Manole, 2014.

FRANCHINI, E. Psychological traits in judo athletes. **Journal of Martial Arts Studies**, 2018.

FRANCHINI, Emerson; et al. Psychological traits and competitive stress in judo athletes. **Journal of Martial Arts Studies**, v. 2, p. 55–69, 2018.

GOMES, António Rui. Autoeficácia, exigências competitivas e rendimento em modalidades individuais. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 14, n. 2, p. 45–58, 2014.

GOMES, António Rui. **Psicologia do Desporto: teoria e prática**. Lisboa: Edições FMH, 2011.

GOUVEIA, Maria João. A construção da segurança psicológica em jovens atletas: uma perspectiva intersubjetiva. **Psicologia, Saúde & Desempenho**, v. 3, n. 1, p. 21–34, 2017.

GOUVEIA, Maria João; MARQUES, A. Estratégias de promoção da confiança e regulação emocional em jovens atletas. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte**, v. 14, n. 4, p. 223–232, 2019.

GROSS, J. **Emotion Regulation**. New York: Guilford, 2015.

HANIN, Y. **Emotions in Sport**. Champaign: Human Kinetics, 2007.

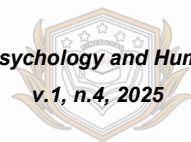
JONES, G. **Performance under pressure**. Routledge, 2010.

MACHADO, Afonso Antonio. As emoções no contexto esportivo: reflexões e aplicações. In: MACHADO, A. A.; RODRIGUES, A. (Org.). **Temas contemporâneos em Psicologia do Esporte**. Campinas: Papirus, 2010. p. 91–112.

MACHADO, Afonso Antonio. **Psicologia do Esporte: teoria e prática**. Campinas: Papirus, 2006.

MACHADO, Afonso Antonio; BARBIERI, C. Expressões emocionais e desempenho em modalidades de combate. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 4, n. 2, p. 45–59, 2012.

PAPALIA, D.; FELDMAN, R. **Desenvolvimento humano**. Porto Alegre: Artmed, 2015.



RUBIO, K. **Psicologia do Esporte**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte**: conceitos e aplicações. São Paulo: Manole, 2009.

VIEIRA, L.; REIS, V. Fear and anxiety in combat sports. **Sport Psychology Review**, 2020.

WEINBERG, R.; GOULD, D. **Foundations of Sport and Exercise Psychology**. Illinois: Human Kinetics, 2019.

