

**O JUDÔ COMO FERRAMENTA NOS PROCESSOS DE ANSIEDADE EM
ATLETAS DE MÉDIO E ALTO RENDIMENTO: uma revisão sistemática**

**JUDO AS A TOOL IN ANXIETY PROCESSES IN MEDIUM AND HIGH
PERFORMANCE ATHLETES: a systematic review**

**EL JUDO COMO HERRAMIENTA PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD EN
ATLETAS DE MEDIANO Y ALTO RENDIMIENTO: Una Revisión Sistemática**

Victor Hugo da Conceição Santos ¹

Marcelo Menezes da Silva Júnior ²

RESUMO: Após a pandemia do Covid-19, vários aspectos da saúde foram comprometidos, dentre eles, a saúde mental e a interação social. O presente artigo tem o objetivo de investigar a práticas de atividades físicas enquanto uma estratégia de enfrentamento desse adoecimento, com a finalização da pandemia, especificamente, o judô. Este estudo trata-se de uma revisão sistemática com busca em bases de dados nacionais e internacionais, com a data limite até abril de 2023. Após o levantamento de dados, notou-se que as atividades físicas podem ser uma importante estratégia integrativa de manutenção da saúde mental, se estiver em consonância com uma equipe multiprofissional de cuidado à saúde. Sendo o judô, uma modalidade efetiva na manutenção de processos ansiosos e da autoestima em jovens atletas em um contexto competitivo, ou seja, de médio e alto rendimento. Após a discussão dos resultados, foi possível notar a escassez de material acadêmico que associem a prática do judô à saúde mental, sobretudo, no que diz respeito à psicologia do esporte e a modalidade citada.

Palavras-Chave: Covid-19. Saúde mental. Judô. Processos ansiosos.

ABSTRACT: After the Covid-19 pandemic, several aspects of health were compromised, among them, mental health and social interaction. This article aims to investigate the practice of physical activities as a strategy for coping with this illness, with the end of the pandemic, specifically, judo. This study is a systematic review with a search in national and international databases, with the deadline until April 2023. After the data collection, it was noted that physical activities can be an important integrative strategy for maintaining the mental health, if it is in line with a multidisciplinary health care team. Being judo, an effective modality in the maintenance of anxious processes and self-esteem in young athletes in a competitive context, that is, of medium and high performance. After discussing the results, it was possible to note the scarcity of academic material that associate the practice of judo with mental health, especially with regard to sport psychology and the aforementioned modality.

Keyword: Covid-19. Mental health. Judo. Anxious processes.

¹ Contato principal para correspondência editorial. E-mail: vhdc@outlook.com.

² E-mail: marcelomenezes515@hotmail.com

RESUMEN: Tras la pandemia de la COVID-19, diversos aspectos de la salud se vieron comprometidos, entre ellos la salud mental y la interacción social. El presente artículo tiene como objetivo investigar la práctica de actividades físicas como estrategia para afrontar estas afectaciones tras el fin de la pandemia, específicamente el judo. Este estudio consiste en una revisión sistemática con búsqueda en bases de datos nacionales e internacionales, considerando publicaciones hasta abril de 2023. Tras el levantamiento y análisis de los datos, se observó que la práctica de actividades físicas puede constituir una importante estrategia integradora para el mantenimiento de la salud mental, siempre que esté en consonancia con un equipo multiprofesional de atención a la salud. En este contexto, el judo se presenta como una modalidad eficaz para el manejo de los procesos de ansiedad y el fortalecimiento de la autoestima en jóvenes atletas que compiten en niveles de rendimiento medio y alto. A partir de la discusión de los resultados, también fue posible constatar la escasez de estudios académicos que relacionen la práctica del judo con la salud mental, especialmente en lo que respecta a la psicología del deporte y a esta modalidad deportiva.

Palabras clave: COVID-19. Salud mental. Judo. Procesos de ansiedad.

INTRODUÇÃO

A reforma psiquiátrica pôde fazer com que o indivíduo fosse compreendido em sua totalidade, trazendo uma integração do corpo e mente. Com isso, podemos perceber a influência de atividades físicas na saúde mental. Sendo assim, as práticas de atividades físicas podem ser consideradas estratégias terapêuticas ou operacionais na manutenção da saúde mental.

Apesar da possibilidade de ser uma estratégia de manutenção da saúde mental, a literatura acerca do tema expõe maior utilização das atividades físicas na relação de prevenção ao adoecimento mental. Uma pesquisa realizada com 924 adolescentes apontou que a maioria deles atribuem à autoestima como um fator determinante para a realização de atividades físicas, assim como à manutenção da ansiedade social (Fernandes, p.68, 2018)

No momento pandêmico atual, vários aspectos da saúde da população têm sido comprometidos, e é nítido o comprometimento da saúde mental na população mundial, o que traz a importância de buscar maneiras para a manutenção da mesma. A Organização Mundial de Saúde (OMS), no dia 11 de março de 2020, declarou a até então epidemia de Covid-19, como uma pandemia, exigindo maneiras de controle do vírus.

Autores defendem que não apenas o vírus afetou a população, mas também, o excesso de informações e a ausência de interações sociais. Ainda segundo a OMS (2018), a saúde mental é essencial para a habilidade social e individual do ser humano, sendo assim, é

necessário pensar em estratégias para promoção e prevenção de agravos à saúde mental, assim como, estratégias de restauração da saúde mental. A literatura acadêmica defende que, fatores como as perdas financeiras, medo de infecção, a informação inadequada, e outros fatores, foram responsáveis pelo surgimento e agravamento de comportamentos ansiosos, depressivos e estressantes na população mundial.

A ansiedade por si só, é uma resposta natural do corpo humano, contudo, os sintomas ansiosos tendem a piorar com o tempo, fazendo com que o dia a dia do indivíduo fique comprometido, esse comprometimento se dá através da queda no rendimento escolar ou profissional, ou até mesmo podendo afetar os relacionamentos interpessoais do indivíduo, dentre vários outros fatores indesejáveis. A partir do momento em que a ansiedade passa a interferir negativamente no cotidiano do indivíduo, geralmente recebe uma consideração patológica, pois, a dificuldade no controle da ansiedade, estaria desencadeando um sofrimento psíquico e social, trazendo prejuízos até mesmo em termos funcionais.

Uma das possíveis estratégias para auxiliar no enfrentamento das situações estressantes do cotidiano são as atividades físicas, dentre elas, destaca-se o judô, por se tratar de uma arte marcial que não tem público-alvo, atendendo a demanda infantil até aos idosos.

O judô foi criado por Jigoro Kano em 1882. Esta arte marcial caracteriza-se por um grande número de técnicas e bases filosóficas, de grande valor na formação do indivíduo. Atualmente, é uma das modalidades esportivas que apresenta grande adesão, principalmente em idades púberes e pré-púberes (Barsottini *et al.*, p.1, 2006).

Jigoro Kano buscou uma relação entre mente e corpo na criação do judô, fazendo com que o atleta consiga controlar sua capacidade física e mental durante um combate, contudo, o judô também tem uma base filosófica de origem oriental, fazendo com que os ensinamentos da arte marcial sejam aplicados em um contexto cotidiano, e não apenas nos combates. O judoca aprende a lidar com o respeito, e a entender que o adversário é necessário para que haja um aperfeiçoamento da prática para ambos (Marcílio, p. 8, 2018).

Dentro da prática esportiva, menciona-se a competitividade, e o desejo de alcançar o padrão do alto rendimento. O atleta de alto rendimento, é o praticante que identifica o esporte como estilo de vida, pois, seu cotidiano gira em torno do aperfeiçoamento de suas habilidades relacionadas ao esporte. Sendo assim, é necessário inserir a psicologia do esporte nesse contexto, pois, com o excesso de cobrança, surgem frustrações, comportamentos ansiosos e depressivos, redução da autoestima, assim como podem surgir efeitos na saúde física e social

do indivíduo, como o surgimento de lesões, e o afastamento de atividades sociais, com o excesso do período de treinos (Januário *et al.*, 2023).

Diante desse contexto, esse estudo pretende contribuir para a relação do judô com a saúde mental, através de uma revisão sistemática da literatura presente, buscando apontar uma possível influência do judô sobre os pensamentos e comportamentos ansiosos nos atletas de médio e/ou alto rendimento.

MÉTODOS

Para a elaboração desse estudo, foi realizado um levantamento bibliográfico a partir de uma revisão sistemática de publicações científicas e acadêmicas com fontes nacionais e internacionais, com a data limite até abril de 2023. Nas bases de dados *Scielo* (*Scientific Electronic Library Online*), *Pubmed* (*national center for biotechnology information*) e *google acadêmico*, foram utilizadas as palavras-chave: saúde mental; ansiedade; atividade física; judô e atleta, buscando a inclusão de todos os estudos relevantes. A busca por estudos elegíveis foi realizada inicialmente através dos seus títulos e sua relação com as palavras-chave citadas. Os estudos apontados foram, então, analisados pelos autores por meio de seus títulos e resumos, de acordo com os critérios predefinidos de inclusão e exclusão.

Apenas os estudos que atenderam aos critérios de inclusão permaneceram para que fossem analisadas a qualidade metodológica e assim fossem extraídos seus dados para a elaboração do presente artigo. Todo processo de busca de dados eletrônicos, seleção dos estudos, leitura dos artigos e compilação das informações foi realizada pelos autores de maneira colaborativa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para melhor entendimento da literatura alcançada, foi realizado um fichamento com resumos dos artigos selecionados como relevantes, sendo 10 arquivos no total, divididos entre artigos, teses de conclusão de curso, livros e documentos oficiais.

Figura 1 - Fichamento com resumos dos artigos selecionados

Autores	Ano	Tipo de estudo	Resumo
Baleotti	2018	Revisão bibliográfica	O exercício pode reduzir a ansiedade e a depressão em adultos mais velhos, crianças e adolescentes.
Barros <i>et al.</i>	2020	Estudo observacional, transversal	Pandemia causou impacto negativo na saúde mental, com aumento de tristeza, ansiedade e problemas de sono entre a população.
Barsottini	2006	Estudo observacional descritivo	Entrevistaram-se atletas masculinos e femininos sobre lesões em treinos/competições de judô. Lesões comuns foram no joelho e ombro.
Brooks <i>et al.</i>	2020	Estudo descritivo	A quarentena tem um impacto psicológico amplo e duradouro, exigindo medidas para torná-la tolerável e minimizar consequências negativas.
Fernandes <i>et al.</i>	2018	Estudo quantitativo, transversal e de caráter exploratório	A prática de atividade física em adolescentes melhora a saúde mental, com efeitos mediados pela autoestima e satisfação corporal.
Januário <i>et al.</i>	2023	Revisão bibliográfica	A Psicologia Esportiva auxilia no desenvolvimento físico e emocional, melhorando o desempenho dos atletas.
Lourenço <i>et al.</i>	2017	Revisão integrativa	A atividade física tem efeitos terapêuticos positivos para pessoas com transtornos mentais, promovendo a reinserção social e melhorando a qualidade de vida.
Marcilio <i>et al.</i>	2018	Estudo quantitativo e qualitativo	O judô pode reduzir agressividade e problemas sociais em crianças. Crianças praticantes demonstram controle emocional e cooperação.
Oliveira <i>et al.</i>	2011	Reflexão teórica	A prática regular de atividade física é essencial para melhorar o bem-estar físico, emocional e mental, além de promover uma melhor qualidade de vida.

Pereira <i>et al.</i>	2020	Revisão integrativa	Profissionais de saúde mental desempenham um papel crucial no enfrentamento dos efeitos psicológicos da pandemia, oferecendo apoio, intervenções e prevenção de transtornos psiquiátricos, contribuindo para a saúde mental da população.
Rossi <i>et al.</i>	2022	Revisão sistemática	O estudo analisou a influência de parâmetros psicológicos no desempenho de judocas, como estado de humor, ansiedade, motivação e resistência mental. Os resultados destacaram a importância da psicologia do esporte no judô.
World Health Organization	2018	Relatório integrativo e descritivo	Transtornos de saúde mental são negligenciados globalmente, mas intervenções de baixo custo podem reduzir seu impacto.

Fonte: Elaborado pelo autor (2025).

Com tais definições expostas, deve-se levar em consideração a relação de diferentes posicionamentos acerca do mesmo tema, que é a influência da atividade física (judô) na saúde mental, sobretudo, nos processos ansiosos. Pereira *et al.* (2020) relatam a influência do período de pandemia da COVID-19, e as estratégias de isolamento social, distanciamento social e quarentena, na saúde mental. Segundo os autores, a interação dos indivíduos em sociedade interfere diretamente na manutenção da saúde mental do ser humano, contudo, devido às estratégias de controle de contágio do vírus durante a pandemia, essas habilidades coletivas e individuais estariam comprometidas.

Brooks *et al.* (2020) expuseram pesquisas que relatam os principais fatores que causam impacto psicológico negativo em epidemias passadas, são eles: a incerteza sobre a duração da quarentena, medo da infecção, as perdas financeiras, a informação inadequada sobre a doença, dentre outros fatores. Segundo as autoras, esses fatores são alguns dos responsáveis pelo surgimento e agravamento dos comportamentos ansiosos, insônia, irritabilidade, dentre outros processos psicológicos causados e/ou impulsionados pelas epidemias passadas.

Barros *et al.* (2020), através da interpretação dos dados obtidos em sua pesquisa com 45.161 adultos residentes no Brasil, apontaram que 52,6% dos participantes relataram

sentir-se ansiosos frequentemente, durante o período pandêmico. A pesquisa apontou que, adultos jovens (18 anos-29 anos), tiveram a manutenção da saúde mental mais comprometida.

De acordo com Balleoti (2018), os sintomas ansiosos tendem a piorar com o tempo, fazendo com que o dia a dia do indivíduo fique comprometido, esse comprometimento se dá através da queda no rendimento escolar ou profissional, ou até mesmo podendo afetar os relacionamentos interpessoais do indivíduo, dentre vários outros fatores indesejáveis. Com isso, a autora investigou a influência da prática de atividades físicas na manutenção da saúde mental, e segundo a mesma, através de uma revisão na literatura acerca do assunto abordado, foi possível notar a eficácia da prática de atividades físicas como estratégia terapêutica, sobretudo, nos comportamentos e pensamentos ansiosos e depressivos, sendo considerada pela autora uma importante estratégia de redução da ansiedade, em consonância com outras intervenções terapêuticas, onde podemos citar a abordagem psicológica.

Oliveira *et al.* (2011), relatam que pessoas que mantêm seu corpo ativo através de atividades físicas, em comparação com pessoas sedentárias, têm baixa probabilidade de passarem por momentos de desordem mental. Para isso, os autores citam uma pesquisa, com 40 mulheres entre 60 e 70 anos de idade, onde 23 dessas participantes realizavam 1 hora de caminhada três vezes na semana, além de exercícios de alongamento, enquanto 17 participantes mantinham uma rotina em torno do sedentarismo. Seis meses após o início dos exercícios, os pesquisadores notaram uma melhora nos fatores cognitivos das 23 participantes que realizaram exercícios regularmente, além dos fatores cognitivos, os pesquisadores apontaram para uma boa manutenção nos padrões de humor, em comparação às 17 participantes sedentárias.

Dito isso, Lourenço *et al.* (2017), ao falarem sobre a prática de atividades físicas como uma estratégia terapêutica para pessoas em sofrimento psíquico, expõe que, seria possível através dessa estratégia, reinserir o indivíduo socialmente, levando em consideração os objetivos por trás da reforma psiquiátrica no Brasil.

Rossi *et al.* (2022), apontam as competições de judô como dependentes da autoestima do competidor, pois, segundo os autores, autoestima elevada seria sinônimo de uma autoavaliação enquanto lutador, positiva. Os autores denominam os comportamentos ansiosos causados pela frustração dos competidores como "ansiedade cognitiva", sendo muito afetada pela autoavaliação dos mesmos, e os comportamentos ansiosos demonstrados pelos sintomas

físicos, são chamados de "ansiedade somática", segundo os autores, essas duas subdivisões de ansiedade estão mais envolvidas com a prática do judô enquanto contexto competitivo.

Ainda segundo Rossi *et al.* (2022), atletas de alto rendimento consolidados na modalidade (judô), tendem a ter uma melhor qualidade de manutenção da saúde mental, provavelmente, com mais capacidade de ter índices reduzidos de ansiedade e maior automotivação do que atletas não consolidados. Sendo assim, os autores relatam que, o psicólogo do esporte deve manter uma fluidez de diálogos com os treinadores, a fim de potencializar os efeitos positivos da prática esportiva aos atletas.

CONCLUSÃO

As discussões apresentadas foram capazes de evidenciar os benefícios de práticas esportivas na manutenção da saúde mental após o período de pandemia do COVID-19, sobretudo, nos pensamentos e comportamentos ansiosos, como o judô, que, além dos benefícios biológicos, por se tratar de uma atividade física, possui uma influência no contexto social dos praticantes, com a possibilidade de auxiliar na reinserção social pós-pandemia, assim como exerce uma função relevante na manutenção da saúde mental, auxiliando na redução dos sintomas ansiosos e na melhora da autoestima em atletas de médio e alto rendimento. Entretanto, deve-se levar em consideração a escassez de material acadêmico que relacionem o judô à psicologia como uma das dificuldades de aprofundamento acerca da temática.

REFERÊNCIAS

- Baleotti, M. E. (2018). Efeitos da atividade física na ansiedade e depressão: uma revisão bibliográfica. *XI Fórum Científico FEMA – Anais*. Fundação Educacional do Município de Assis (FEMA). ISSN 2446-4708.
- Barros, M. B. de A., Lima, M. G., Malta, D. C., Szwarcwald, C. L., Azevedo, R. C. S. de, Romero, D., Souza Júnior, P. R. B. de, Azevedo, L. O., Machado, Í. E., Damacena, G. N., Gomes, C. S., Werneck, A. O., Silva, D. R. P. da, Pina, M. de F. de, & Gracie, R. (2020). Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 29, e2020427. <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400018>
- Barsottini, D., Guimarães, A. E., & Moraes, P. R. de. (2006). Relação entre técnicas e lesões em praticantes de judô. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 12(1), 56–60.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Fernandes, H. M. (2018). Atividade física e saúde mental em adolescentes: O efeito mediador da autoestima e da satisfação corporal. *Revista de Psicología del Deporte*, 27(1), 67–76.
- Januário, M. dos S., Magalhães, I. C., & Ferreira Filho, D. A. (2023). A contribuição da psicologia esportiva para o sucesso de atletas de alto rendimento. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 9(4), 9167–9173. <https://doi.org/10.51891/rease.v9i4.9634>
- Lourenço, B. da S., Pimenta, A. F. de B., Assis, S. P. de, Porto, I. S., Oliveira, R. M. P. de, & Dutra, V. F. D. (2017). Atividade física como uma estratégia terapêutica em saúde mental: revisão integrativa com implicação para o cuidado de enfermagem. *Escola Anna Nery*, 21(3), e20170046.
- Marcílio, A. (2018). Influência da prática do judô nos aspectos comportamentais e sociais em crianças de 8 a 13 anos [Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Federal de Santa Catarina]. https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/188794/Arthur_Marcilio_TCC_FINAL.pdf?sequence=1
- Oliveira, E. N., Carvalho, C. M. R. S., Silveira, L. C., Araújo, A. R., Elias, S. R., Costa, T. N. A., & Matias, L. G. B. (2011). Benefícios da atividade física para saúde mental. *Saúde Coletiva*, 8(50), 126–130.
- Pereira, M. D., Oliveira, L. C. de, Costa, C. F. T., Bezerra, C. M. de O., Pereira, M. D., Santos, C. K. A. dos, & Dantas, E. H. M. (2020). A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, 9(7), e652974548. <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i7.4548>

Rossi, C., Buonanno, M., Di Domenico, F., Galdi, E., & D'Isanto, T. (2022). The role of psychological factors in judo: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 2093.
<https://doi.org/10.3390/ijerph19042093>

World Health Organization. (2018). *Mental health: Strengthening our response*.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>