

**A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE JUDÔ NO EQUILÍBRIO EMOCIONAL DE CADETES:
UMA ANÁLISE NO 2º ESQUADRÃO DE INSTRUÇÃO AÉREA¹**

***THE INFLUENCE OF JUDO PRACTICE ON THE EMOTIONAL BALANCE OF CADETS:
AN ANALYSIS IN THE 2ND AIR INSTRUCTION SQUADRON***

João Pedro Souza Ferreira²
Carlos Rodrigo Kazu Tagamori³

RESUMO

Este artigo científico teve como objetivo geral avaliar a influência do esporte na ansiedade e no equilíbrio emocional de Cadetes aviadores durante atividades de voo no 2º Esquadrão de Instrução Aérea. A justificativa para esta pesquisa decorre da dificuldade dos Cadetes de lidar com essas situações e com a pressão inerente ao Estágio Primário de voo. Os métodos utilizados foram uma pesquisa bibliográfica exploratória com a exposição de conceitos e ideias de diversos autores sobre o tema em questão, sendo para isso usados livros e artigos científicos, e um levantamento com aplicação de uma pesquisa de opinião aos Cadetes aviadores da turma Árion, obtendo resultados quantitativos através das respostas dos Cadetes a 5 perguntas. Quanto a esses resultados, eles demonstraram que tanto o judô quanto os outros esportes contribuíram de forma semelhante no equilíbrio emocional durante o estágio primário de voo, com resultados do judô parcialmente maiores e que o tempo de experiência dos atletas desempenha um papel significativo nessa contribuição. Por fim, não só a prática do judô, mas a prática de esportes em si torna-se uma possível estratégia para o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, promovendo a adaptabilidade necessária para concluir essa fase da formação.

Palavras-chave: Equilíbrio emocional; Judô; 2º Esquadrão de Instrução Aérea; Cadete; Rotina.

¹ Artigo de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Formação de Oficiais Aviadores (CFOAv) da Academia da Força Aérea (AFA).

² Cadete Aviador do 4º Esquadrão (Turma Árion, 2021).

³ 2º Ten QOCon MDR, graduado em Direito, especialista em Direito Constitucional e Direito de Família. Academia da Força Aérea. E-mail: kazucrkt@fab.mil.br.

ABSTRACT

The general aim of this scientific article was to assess the influence of sport on the anxiety and emotional balance of aviator cadets during flight activities in the 2nd Air Instruction Squadron. The justification for this research stems from the Cadets' difficulty in dealing with these situations and the pressure inherent in the Primary Flying Stage. The methods used were exploratory bibliographical research, using the concepts and ideas of various authors on the subject in question, using books and scientific articles, and a survey with the application of an opinion poll to the Cadet airmen of the Árion class, obtaining quantitative results through the Cadets' answers to 5 questions. These results showed that both judo and other sports made a similar contribution to emotional balance during the primary flight stage, with judo's results being partially higher and the athletes' length of experience playing a significant role in this contribution. Finally, not only the practice of judo, but the practice of sports itself becomes a possible strategy for the development of socio-emotional skills, promoting the adaptability needed to complete this stage of training.

Keywords: Emotional balance; Judo; 2nd Air Instruction Squadron; Cadet, Routine.

INTRODUÇÃO

A Academia da Força Aérea (AFA) tem como missão formar Oficiais de Carreira da Aeronáutica dos Quadros de Oficiais Aviadores (CFOAV), Intendentes (CFOINT) e de Infantaria da Aeronáutica (CFOINF), desenvolvendo em cada Cadete os atributos militares, intelectuais e profissionais, além dos padrões éticos, morais, cívicos e sociais, obtendo-se, ao final desse processo, Oficiais em condições de se tornarem líderes de uma moderna Força Aérea (Brasil, 2021a).

A passagem pelo 2º Esquadrão de Instrução Aérea é parte fundamental da formação do Cadete Aviador na AFA, para cumprir a titulação de bacharel em ciências aeronáuticas com ênfase em aviação militar (Brasil, 2022a). Esse período torna-se desafiador, no qual são exigidos não apenas habilidades físicas e intelectuais, mas também uma sólida preparação emocional para lidar com situações de alta pressão (gerenciamento de múltiplas tarefas) e tomadas de decisão rápidas (como em treinamentos de emergência simulada em voo). Nesse contexto, a prática de atividades complementares que possam contribuir para o desenvolvimento integral dos futuros líderes militares torna-se relevante.

Nessa perspectiva, a prática de judô na AFA pode ser um objeto de estudo, tratando-se em ter uma possível influência positiva no equilíbrio emocional dos Cadetes durante sua formação no 2º Esquadrão de Instrução Aérea. A prática de artes marciais desenvolve virtudes (Oliveira, 2020),

como respeito, coragem, sinceridade, honra, modéstia, autocontrole, amizade, cortesia e dedicação, formando não apenas atletas habilidosos, mas também cidadãos exemplares. Essas habilidades e valores, que se alinham com os necessários para o oficial (Brasil, 2022b), são essenciais para que os Cadetes se tornem líderes eficazes e enfrentem os desafios e pressões durante sua formação militar.

Visando abordar a problemática sobre como o judô pode estar relacionado com o equilíbrio emocional do Cadete em período de voo, esse trabalho justifica-se pela possibilidade de fornecer subsídios para aprimorar o processo formativo na AFA, permitindo que os Cadetes tenham acesso a uma estratégia para o desenvolvimento de suas habilidades socioemocionais por meio do esporte. A compreensão dos impactos potenciais do judô nesse contexto específico pode contribuir para aprimorar a preparação dos Cadetes, promovendo a adaptabilidade necessária para concluir o estágio primário do voo.

Dessa forma, a seguinte pesquisa tem como objetivo geral avaliar tendências da influência do Judô em relação a outros esportes no equilíbrio emocional de Cadetes aviadores durante atividades de voo no 2º Esquadrão de Instrução Aérea; como objetivos específicos, primeiramente, fornecer um estudo bibliográfico sobre os benefícios psicológicos desenvolvidos através da prática de esportes; também, quantificar os níveis de ansiedade dos Cadetes aviadores antes e durante os voos avaliados, comparando os praticantes de judô com aqueles que praticam outros esportes; além disso, avaliar a percepção de segurança dos Cadetes para continuar uma missão após cometerem algum erro, comparando novamente os grupos de judocas e praticantes de outros esportes.

Por fim, cabe ressaltar que este trabalho busca responder à seguinte questão: **Será que os atributos que o Cadete praticante de judô desenvolve podem trazer benefício em relação a Cadetes atletas de outros esportes para o equilíbrio emocional dele nas muitas situações de estresse enfrentadas durante a formação no 2º Esquadrão de Instrução Aérea ?**

1 DESENVOLVIMENTO

1.1 REFERENCIAL TEÓRICO

1.1.1 História do Judô e o Esporte

O judô é uma arte marcial moderna e um esporte de combate originado no Japão no final do século XIX. Suas raízes remontam ao jujutsu, uma forma tradicional de combate dos samurais japoneses (Mohomed, 2012), que incluía técnicas de imobilização, arremesso e golpes. Jigoro Kano, o fundador do judô, iniciou seus estudos no jujutsu e rapidamente se destacou devido ao seu rigoroso treinamento e à sua busca por uma forma de luta mais eficaz e menos perigosa, segundo o site da Kodokan.

Em 1882, Kano estabeleceu o Kodokan (Kano, 2009), a primeira escola de judô, em Tóquio. Ele revisou e simplificou as técnicas do jujutsu, eliminando aquelas que considerava excessivamente perigosas e introduzindo um sistema de treinamento baseado em princípios científicos e educativos. Kano enfatizou a importância do judô como meio de educação física e moral, promovendo a disciplina, o respeito e o desenvolvimento pessoal de potencialidades intrínsecas dos praticantes (Silva e Santos, 2005).

O termo "judô" significa "caminho suave" (Kano, 2008), refletindo a filosofia de Kano de utilizar a força do adversário contra ele próprio, em vez de confrontá-la diretamente. O judô baseia-se em dois princípios filosóficos fundamentais: "Seiryoku-Zenyo" (máxima eficiência com o mínimo esforço) e "Jita-Kyoei" (benefício e bem-estar mútuos). Esses princípios orientam não apenas as técnicas e estratégias de combate, mas também a filosofia de vida e a ética dos praticantes (Mendonça e Antunes, 2012).

O judô rapidamente ganhou popularidade no Japão e começou a se espalhar para outros países no início do século XX. Em 1964, foi incluído como esporte olímpico nos Jogos Olímpicos de Tóquio (Marques, 2008), consolidando sua posição como uma das artes marciais mais praticadas no mundo. O judô feminino foi adicionado aos Jogos Olímpicos em 1992, em Barcelona (Marques, 2008).

Como esporte, o judô é dividido em várias categorias de peso para assegurar combates justos e equilibrados. As categorias variam para homens e mulheres, abrangendo desde as mais leves até a categoria "absoluto", onde não há limite de peso. Os combates geralmente têm duração

de 4 minutos para adultos. Se a luta terminar empatada, o combate continua em "golden score" até que um competidor marque um ponto ("waza-ari" ou "ippon") ou acumule três penalidades ("shido"), sem limite de tempo.

O sistema de pontuação no judô é baseado em técnicas de projeção, imobilização, estrangulamento e chaves de braço (Daigo, 2005). A pontuação pode ser obtida de várias maneiras. O ippon concede a vitória instantânea e é obtido por uma projeção perfeita, imobilização de 20 segundos ou finalização com estrangulamento ou chave de braço. O waza-ari é meio ponto, concedido por uma projeção ou imobilização que não seja perfeita, e dois waza-ari acumulam-se para um ippon. O shido é uma penalidade menor para infrações leves, sendo que três shido resultam em hansoku-make, ou desqualificação. Já o hansoku-make é uma penalidade maior, resultando em desqualificação imediata.

O desempenho de um atleta no judô depende de uma combinação de diversas capacidades físicas, além de aspectos técnicos, táticos e psicológicos (Detanico e Santos, 2012). No que tange à condição física, a duração das lutas pode variar de alguns segundos a vários minutos, o que torna difícil definir a demanda de esforço. Quanto à preparação mental, esta é crucial para manter a calma e a estratégia durante as competições, exigindo concentração constante. Atletas que conseguem manter um alto nível de concentração frequentemente têm um desempenho superior, pois são menos suscetíveis a erros provocados por distrações externas ou internas. Um breve momento de desatenção pode resultar em uma derrota abrupta. Por isso, os judocas treinam para desenvolver não apenas suas habilidades físicas e técnicas, mas também a concentração, a resiliência e o controle emocional.

1.1.2 A Psicologia do Esporte

A psicologia do esporte é o estudo científico de pessoas e seus comportamentos no contexto do esporte e dos exercícios físicos e a aplicação desses conhecimentos (Samulski, 2009), ou seja, é um campo interdisciplinar que se concentra no estudo e na compreensão dos fatores psicológicos que influenciam o desempenho esportivo e na análise do fator emocional nos resultados e comportamentos do atleta. De acordo com Feltz (1992) uma subdisciplina da Psicologia, já para Gill (1996) é uma subdisciplina advinda das Ciências do Esporte. Esse campo abrange uma variedade de tópicos, como a motivação, a gestão do estresse e da ansiedade, a preparação mental

para competições, a psicologia do treinamento esportivo, a recuperação de lesões, a psicologia do trabalho em equipe, entre outros aspectos (Rubio, 1999).

Os psicólogos do esporte trabalham tanto com atletas de elite quanto com praticantes recreativos para melhorar o desempenho, a satisfação pessoal e o bem-estar geral (Samulski, 2009). Eles identificam técnicas para aumentar a capacidade de aprendizado, estabelecem metas, determinam características psicológicas de execuções exitosas e treinam capacidades psicológicas específicas para ajudar os atletas a alcançar melhores resultados (Rubio, 2003). Também, investigam fatores psicossociais envolvidos na participação esportiva ao longo da vida, como a autoconfiança, o desenvolvimento da personalidade e os benefícios psicológicos e emocionais da atividade física regular.

A prática de esportes oferece uma ampla gama de benefícios psicológicos que contribuem significativamente para o bem-estar mental e emocional dos indivíduos, ou seja, gera qualidade de vida para seus praticantes (Barboza, 2023). Participar de atividades esportivas regulares pode melhorar o humor e reduzir os níveis de estresse, tensão, fadiga mental, ansiedade e até depressão (Costa et al., 2007). Isso ocorre devido a conceitos como o da homeostase, que se manifestam após a prática de atividades físicas. A homeostase é uma atividade sistêmica que visa manter ou gerar um novo equilíbrio no organismo, assim ela recupera e adapta o corpo do atleta após treinamentos e competições (Miranda, 2008). Ao interagir com o ambiente de forma eficiente, o atleta aprende a gerar menos pressão interna e a lidar melhor com o estresse do esporte.

A participação em esportes pode contribuir para a resiliência, ensinando aos indivíduos como perseverar diante de dificuldades, lidar com derrotas e reforçar a disposição após fracasso (Samulski, 2009). A prática esportiva pode também promover a disciplina e o autocontrole - esse está por trás de qualquer tipo de realização (Goleman, 2011) - que são habilidades transferíveis para outras áreas da vida, como os estudos e o trabalho.

Em resumo, a psicologia do esporte desempenha um papel fundamental no entendimento das interações complexas entre mente e corpo no contexto esportivo, proporcionando intervenções e estratégias psicológicas para melhorar o desempenho esportivo e promover o bem-estar psicológico dos praticantes.

1.1.3 A Rotina do Cadete da AFA

A rotina dos Cadetes aviadores que não estão envolvidos diretamente com a atividade aérea, incluindo intendentes e infantaria, inicia-se com a alvorada às 5:50h. A partir deste horário, não é permitido mais dormir ou permanecer deitado. Cada esquadrão tem horários específicos para entradas em forma, momento em que os Cadetes se alinham para a retirada de faltas, ao longo da rotina para a realização das mais diversas atividades. Os esquadrões devem estar prontos conforme os seguintes horários: o primeiro esquadrão -10 minutos, o segundo -7 minutos, o terceiro -5 minutos e o quarto -3 minutos antes do horário de apresentação da tropa (Brasil, 2023b).

A primeira entrada em forma do dia ocorre por volta das 5:50h para o primeiro esquadrão e às 6:10h para o segundo. O terceiro e quarto esquadrões não participam desta atividade inicial. Feita a retirada de faltas, os Cadetes se deslocam marchando para o rancho, onde tomam o café da manhã. Em seguida, eles podem retornar aos quartos para organizá-los e realizar a higiene pessoal.

Com os quartos organizados, há uma nova entrada em forma às 6:50h, seguida pelo deslocamento para o início das aulas às 7:00h. As aulas matutinas ocorrem das 7:00h às 11:40h, divididas em quatro períodos de 1 hora, com intervalos de 10 minutos entre as aulas e um intervalo maior de 20 minutos das 9:10h às 9:30h. Durante as aulas, é proibido ausentar-se da sala, exceto por motivos fisiológicos autorizados pelo docente ou por ordem de algum superior apropriado, sendo também proibido dormir em sala.

Após as aulas da manhã, os Cadetes participam da parada diária no “pátio da bandeira”, que inclui o hasteamento da bandeira nacional e desfile militar. Normalmente, os Cadetes almoçam por volta das 12:10h, salvo em dias de formaturas com a presença de autoridades ou datas comemorativas, quando a parada pode se prolongar. Após o almoço, há um tempo livre para que os Cadetes retornem aos seus quartos antes de mais uma entrada em forma às 13:10h, para o início das aulas da tarde, que ocorrem das 13:20h às 15:30h.

Após as aulas da tarde, com base no horário das 15:55h, os Cadetes se reúnem novamente para a retirada de faltas e se dirigem à Seção de Educação Física (SEF). Aqui, os Cadetes se dividem conforme suas modalidades esportivas. Aqueles que não participam de equipes desportivas realizam o Treinamento Físico Profissional Militar (TFPM), que prepara para o Teste de Avaliação

do Condicionamento Físico (TACF). As atividades físicas terminam às 18:00h, momento em que os Cadetes podem retornar aos seus quartos.

Após a volta da SEF, por volta das 18:20h, apenas o primeiro e segundo esquadrões entram em forma para o jantar no rancho. Os demais esquadrões podem ir ao rancho livremente. A partir das 19:30h, realiza-se o pernoite, um momento dedicado à doutrina dos esquadrões, que pode incluir estudos obrigatórios, palestras no cinema ou exercícios físicos intensos, como flexões e polichinelos, especialmente para o primeiro e segundo esquadrões. Os Cadetes são liberados por volta das 20:30h, exceto o primeiro esquadrão, que pode ter atividades adicionais a cargo do comando do esquadrão. Nesse período, os Cadetes cuidam de suas tarefas pessoais, como manutenção do fardamento, lavagem de roupas, estudos, entre outros. Em média, os Cadetes se deitam entre 21:30h e 23:00h, com exceção das vésperas de provas, quando costumam estudar até mais tarde.

Conforme a NPA 144 - CCAER “Treinamentos de Prontidão Militar para o CCAER”, os Cadetes participam de exercícios de prontidão militar. Estes exercícios práticos podem ocorrer a qualquer hora, dia ou noite, sendo planejados e executados por oficiais do CCAER ou pela Cadeia de Liderança dos Cadetes (CLC) sob supervisão. Estes exercícios incluem atividades físicas intensas que podem ser acionadas fora do horário de rotina.

Além dos exercícios de prontidão, os Cadetes do primeiro e segundo esquadrões realizam respectivamente, serviços de “Ronda ao CCAER” e “Permanência à sala do Cadete-de-dia” durante a noite, em escala rotativa e turnos de 2 horas das 22:00h às 06:00h, conforme a NPA 030 - CCAER “Serviços de Escala para Cadetes”. Independentemente das atividades noturnas, os Cadetes devem cumprir a rotina diária sem se deitar ou dormir até o término do expediente, exceto durante o horário de almoço, conforme o Manual do Cadete da Aeronáutica, onde conseguem descansar por no máximo 30 minutos.

No meio de toda essa rotina, os Cadetes ainda devem estar atentos aos regulamentos presentes no Manual do Cadete e no Regulamento Disciplinar da Aeronáutica (RDAER), em que qualquer infração cometida pode resultar em punições que variam desde advertência verbal até prisão disciplinar, com apresentações de 1 em 1 hora.

1.1.4 A Rotina do Cadete aviador

A instrução aérea dos Cadetes ocorre no segundo e no quarto ano, correspondendo às fases de instrução primária e básica, respectivamente. Durante esses períodos, a rotina dos Cadetes é ajustada para acomodar as atividades de voo. Os esquadrões são organizados em quatro esquadrilhas de voo, que se revezam ao longo da semana. Assim, enquanto duas esquadrilhas estão em dia de voo, as outras duas vão para a Divisão de Ensino seguir a rotina “normal”, alternando-se a cada dia.

O horário de entrada em forma para esquadrilhas em dia de voo varia ao longo do ano, ajustando-se ao nascer do sol. Este horário pode variar entre 05:00h e 07:00h. Nos dias em que o horário de apresentação é posterior à entrada em forma do corpo de cadetes, os Cadetes seguem o horário sem se deslocar para a Divisão de Ensino. Se o horário de apresentação for mais cedo, a alvorada é estabelecida como 1h antes do horário de apresentação no esquadrão, antecedência suficiente para tomar o café da manhã e preparar o alojamento, garantindo que estejam prontos no horário estipulado.

Ao chegar no EIA, os Cadetes são divididos em suas respectivas esquadrilhas de voo e dirigem-se às salas de briefing. Nessas salas, cada esquadrilha recebe orientações gerais de seus comandantes, podem realizar provas inopinadas e passar por “perguntórios” gerais sobre a aeronave e procedimentos, para então seguirem o dia. De acordo com a escala de voo, elaborada por um oficial responsável, os Cadetes são selecionados para as instruções práticas. Cada sessão de instrução, ou missão, dura cerca de uma hora de voo. Aproximadamente uma hora antes do voo, o Cadete participa de um briefing individual, onde recebe todas as instruções detalhadas e pode passar por “perguntórios” específicos sobre a missão. Após o voo, ocorre o debriefing, momento o qual o instrutor comenta o desempenho do Cadete para, posteriormente, disponibilizar uma ficha com as notas de cada item avaliado durante a missão. É essencial que o Cadete atinja um grau mínimo de desempenho em cada missão para evitar ser submetido a uma assessoria, o que pode levar ao desligamento da AFA caso não alcance o grau necessário em mais de duas missões em cada fase.

Normalmente, cada Cadete realiza uma missão por dia, sendo escalado desde o nascer até o pôr do sol. O Cadete deve permanecer nas instalações do EIA até que todos os voos sejam concluídos, caso o envolvimento desse com a atividade aérea terminar antes do horário de educação

física, ele é liberado para participar dessa atividade. Durante toda a permanência no esquadrão, os Cadetes devem seguir as mesmas normas vigentes nos demais ambientes da academia.

Ao fim da atividade aérea, os Cadetes retornam ao Corpo de Cadetes e retomam a rotina do esquadrão, incluindo a entrada em forma para o pernoite. Essa estrutura rigorosa e detalhada de horários e atividades visa assegurar que os Cadetes recebam a instrução e a doutrina necessárias para seu desenvolvimento não só como aviadores, porém também como militares, mantendo os padrões de disciplina e desempenho esperados pela Academia.

1.2 METODOLOGIA

Para a realização deste trabalho foi utilizada uma pesquisa exploratória bibliográfica com autores expondo conceitos e ideias sobre o tema em questão, por meio de livros e artigos científicos e um levantamento com aplicação de uma pesquisa de opinião, sem a necessidade de se submeter a um Comitê de Ética em Pesquisa (devido ao questionário se tratar de pesquisa de opinião pública com participantes não identificados), alcançando resultados quantitativos por meio da coleta de dados estatísticos.

Para esclarecer melhor sobre os tipos de pesquisa utilizados, de acordo com Gil (2017), a pesquisa bibliográfica é elaborada com base em material já publicado. Tradicionalmente, esta modalidade inclui material impresso, como livros, revistas, jornais, teses, dissertações e até materiais disponibilizados pela internet, tendo como base de dados sites como Google Acadêmico e SciELO. Já o levantamento, caracteriza-se pela interrogação direta das pessoas cujo comportamento se deseja conhecer. Basicamente, procede-se à solicitação de informações a um grupo significativo de pessoas acerca do problema estudado para, em seguida, mediante análise quantitativa, obterem-se as conclusões correspondentes aos dados coletados.

Este estudo foi realizado na AFA, em Pirassununga, como requisito para a conclusão do CFOAV. Os participantes deste estudo são 20 cadetes aviadores da turma Árion, sendo 10 do judô e 10 de outros esportes aleatórios praticados na AFA.

Para a interpretação e avaliação das respostas foi utilizada a escala de Likert. Essa forma de análise consiste em desenvolver uma série de proposições ou perguntas em que os respondentes emitirão seu grau de satisfação ou qualificação (Júnior e Costa, 2014). Com resultados classificados em 5 opções de respostas para se ter parâmetros iguais de avaliação no resultado de todas as

respostas, são elas: “Muito Baixo”, “Baixo”, “Moderado”, “Alto” e “Muito Alto”, atribuindo a cada uma delas, respectivamente uma pontuação de 1 a 5.

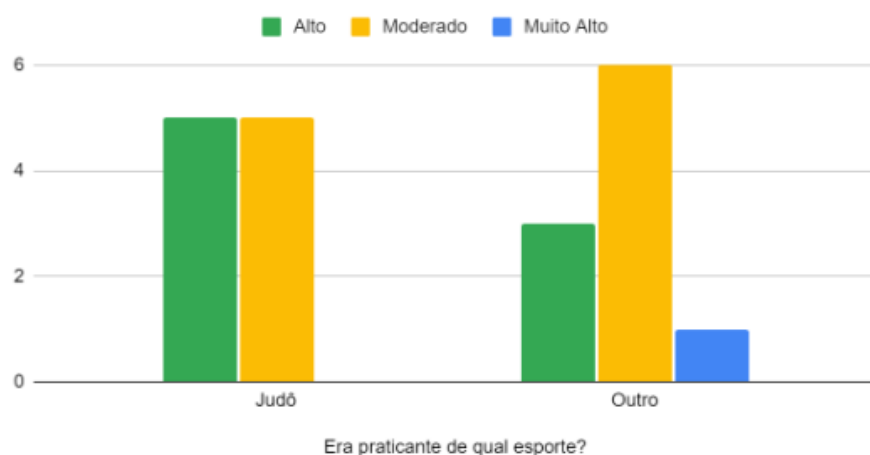
A fim de estudo dos dados, foi realizada uma média ponderada de cada pergunta para servir de base de comparação com a média ponderada das respostas dos atletas judocas e dos atletas de outros esportes.

1.3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A primeira pergunta “Como você avaliaria seu nível geral de ansiedade antes de um voo avaliado?” trouxe os seguintes resultados:

Gráfico 1

Como você avaliaria seu nível geral de ansiedade antes de um voo avaliado?



Fonte: elaboração própria com base em dados coletados na pesquisa.

Média ponderada “gráfico 1”: 3,5

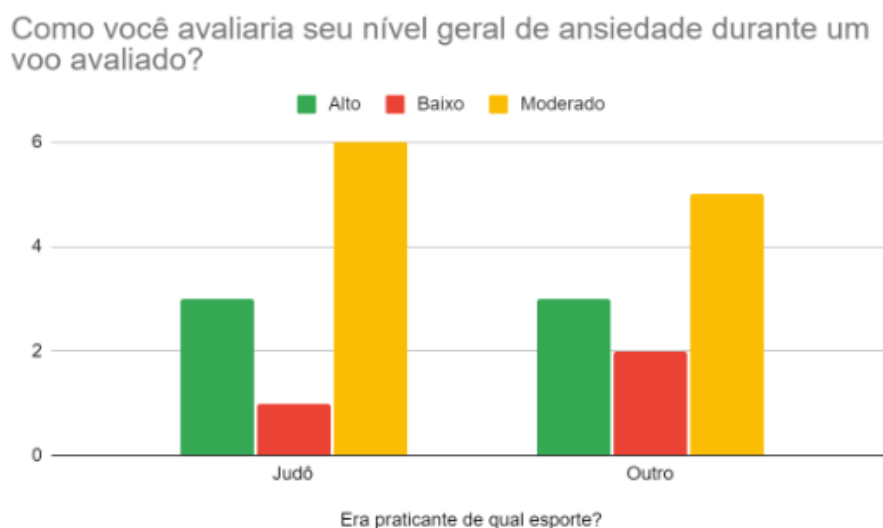
Média ponderada “Judô”: 3,5

Média ponderada “Outro”: 3,5

Todos os dois grupos relataram uma média ponderada semelhante de 3,5, indicando que, em média, os participantes avaliaram seu nível de ansiedade antes do voo na mesma faixa. O judô apresentou 5 resultados “alto” e 5 resultados “moderado”. Já o grupo que representa outros esportes, apresentou 1 resultado “muito alto”, 3 resultados “alto” e 6 resultados “moderado”.

A segunda pergunta “Como você avaliaria seu nível geral de ansiedade durante um voo avaliado?” trouxe os seguintes resultados:

Gráfico 2



Fonte: elaboração própria com base em dados coletados na pesquisa.

Média ponderada “gráfico 2”: 3,15

Média ponderada “Judô”: 3,2

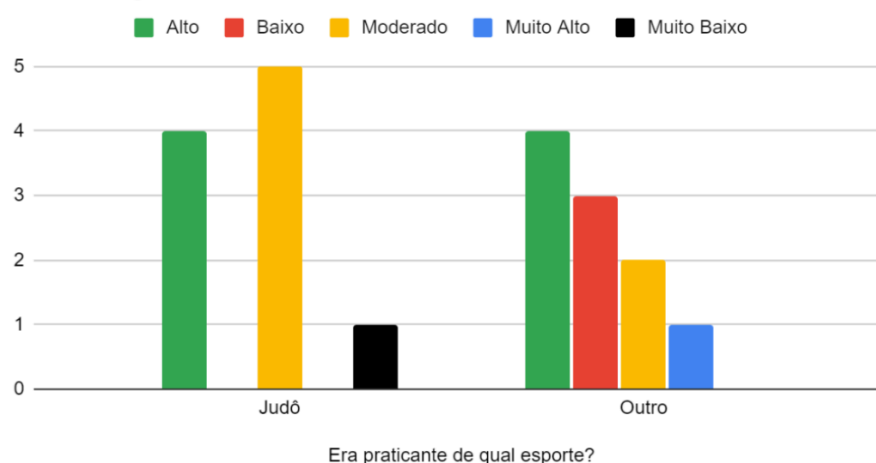
Média ponderada “Outro”: 3,1

Novamente, os três grupos apresentaram médias ponderadas próximas, mas um pouco mais baixas do que as do nível de ansiedade antes do voo. Isso sugere que a ansiedade diminuiu um pouco durante o voo em comparação com antes do voo, com a média do Judô ligeiramente mais alta. O judô apresentou 3 resultados “alto”, 6 resultados “moderado” e 1 resultado “baixo”. Já o grupo que representa outros esportes, apresentou 3 resultados “alto”, 5 resultados “moderado” e 2 resultados “baixo”.

A terceira pergunta “Em que grau provas inopinadas e “perguntórios” afetavam suas emoções?” trouxe os seguintes resultados:

Gráfico 3

Em que grau provas inopinadas e “perguntórios” afetavam suas emoções?



Fonte: elaboração própria com base em dados coletados na pesquisa.

Média ponderada do “gráfico 3”: 3,25

Média ponderada “Judô”: 3,2

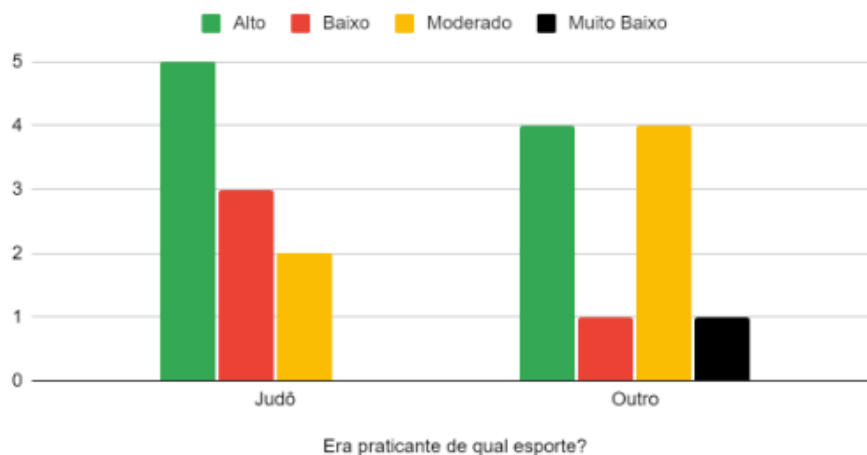
Média ponderada “Outro”: 3,3

Os participantes relataram que esses fatores afetam suas emoções em um grau moderado, com médias ponderadas em torno de 3,2-3,3 para os dois grupos com a média do Judô ligeiramente mais baixa, indicando um pouco mais de tranquilidade em relação à provas e “perguntórios”. O judô apresentou 4 resultados “alto”, 5 resultados “moderado” e 1 resultado “muito baixo”. Já o grupo que representa outros esportes, apresentou 1 resultado “muito alto”, 4 resultados “alto”, 2 resultados “moderado” e 3 resultados “baixo”.

A quarta pergunta “Em que nível você se sentia seguro para continuar a missão após cometer um erro?” trouxe os seguintes resultados:

Gráfico 4

Em que nível você se sentia seguro para continuar a missão após cometer um erro?



Fonte: elaboração própria com base em dados coletados na pesquisa.

Média ponderada “gráfico 4”: 3,15

Média ponderada “Judô”: 3,2

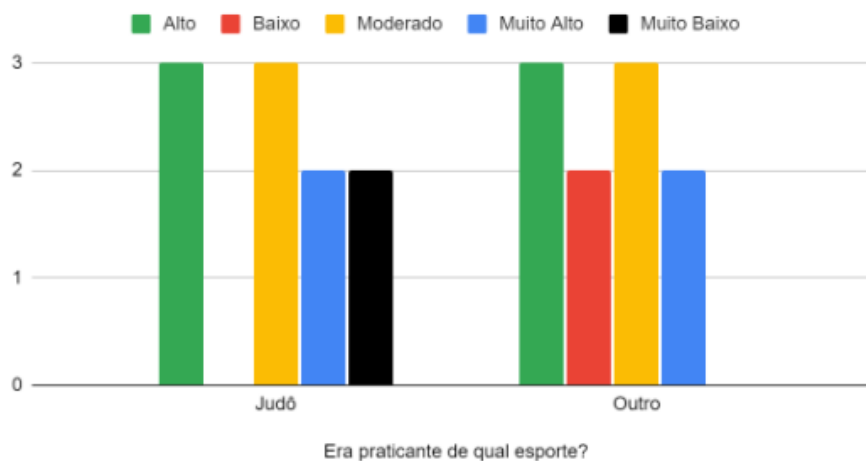
Média ponderada “Outro”: 3,1

Os participantes se sentiram um pouco menos seguros para continuar a missão após cometer um erro, com médias ponderadas em torno de 3,1-3,2, com os atletas de Judô apresentando segurança ligeiramente mais alta. O judô apresentou 5 resultados “alto”, 2 resultados “moderado” e 3 resultados “baixo”. Já o grupo que representa outros esportes, apresentou 4 resultados “alto”, 4 resultados “moderado”, 1 resultado “baixo” e 1 resultado “muito baixo”.

A quinta pergunta “Como você classificaria o grau em que a vivência no seu esporte influenciou na manutenção de seu equilíbrio emocional durante as atividades do estágio primário de voo (briefing, debriefing, pilotagem, nervosismo)?” trouxe os seguintes resultados:

Gráfico 5

Como você classificaria o grau em que a vivência no seu esporte influenciou na manutenção de seu equilíbrio emocio...



Fonte: elaboração própria com base em dados coletados na pesquisa.

Média ponderada “gráfico 5”: 3,4

Média ponderada “Judô”: 3,3

Média ponderada “Outro”: 3,5

Aqui, os resultados variaram um pouco mais, mas todos os grupos indicaram que a vivência no esporte teve um impacto moderado na manutenção do equilíbrio emocional durante as atividades do estágio primário de voo, com os atletas de Judô afirmando uma influência um pouco menor do esporte no equilíbrio emocional. O judô apresentou 2 resultados “muito alto”, 3 resultados “alto”, 3 resultados “moderado” e 2 resultados “muito baixo”. Já o grupo que representa outros esportes, apresentou 2 resultados “muito alto”, 3 resultados “alto”, 3 resultados “moderado” e 2 resultados “baixo”.

Em outra perspectiva, os atletas que relataram que o esporte teve um nível de atuação “muito baixo” nessa área, são atletas com experiência de 2 anos ou menos no esporte.

Tabela 1

Qual era o seu nível de experiência no esporte?	Como você classificaria o grau em que a vivência no seu esporte influenciou na manutenção de seu equilíbrio emocional durante as atividades do estágio primário de voo (briefing, debriefing, pilotagem, nervosismo)?	Era praticante de qual esporte?	
		Judô	Outro
De 2 a 4 anos	Moderado	1	2
	Muito Alto		1
De 5 a 7 anos	Moderado	1	
De 8 a 10 anos	Alto	1	
	Muito Alto	1	
Mais de 10 anos	Alto	1	
	Moderado	1	
	Muito Alto	1	1
Menos de 2 anos	Alto	1	3
	Baixo		2
	Moderado		1
	Muito Baixo	2	

Fonte: elaboração própria com base em dados coletados na pesquisa.

2 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados obtidos revelam que a prática do judô pode contribuir de forma moderada para o equilíbrio emocional dos Cadetes, fornecendo-lhes habilidades essenciais para lidar com situações de estresse e pressão inerentes ao estágio primário de voo. Com base na metodologia empregada e nos resultados obtidos, podemos concluir que tanto os Cadetes aviadores praticantes de judô quanto os praticantes de outros esportes na Academia da Força Aérea (AFA) compartilham, em grande parte, experiências e percepções semelhantes em relação à ansiedade e às emoções durante atividades de voo, porém com ligeiras diferenças que sugerem uma influência positiva do judô.

Os resultados indicam que os Cadetes que praticam judô tendem a apresentar uma leve vantagem em termos de segurança e equilíbrio emocional após cometer erros durante as missões, bem como uma influência moderada do esporte na manutenção do equilíbrio emocional durante as atividades do estágio primário de voo. Além disso, observou-se que a experiência no esporte parece desempenhar um papel significativo, com Cadetes mais experientes relatando uma influência maior do judô em seu equilíbrio emocional, sugerindo que a experiência e a prática contínua podem ampliar esse benefício.

Esses resultados têm implicações importantes para o desenvolvimento de estratégias de formação na AFA, sugerindo que o judô, bem como os outros esportes, pode contribuir para o fortalecimento das habilidades socioemocionais dos Cadetes, preparando-os de forma mais abrangente para os desafios da carreira militar na Força Aérea.

Em suma, este estudo oferece uma base para futuras pesquisas e intervenções, destacando o potencial do judô não apenas como uma atividade esportiva, mas também como uma ferramenta eficaz para o desenvolvimento pessoal e profissional dos Cadetes aviadores da AFA.

4 REFERÊNCIAS

BARBOZA, Fabio Florindo do Canto. **A importância do esporte na formação do indivíduo**. 15 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Tecnologia em Gestão Pública), Universidade Federal do Pampa, Santana do Livramento, 2023.

BRASIL. Ministério da Defesa. Comando da Aeronáutica. Academia da Força Aérea. **Portaria AFA nº 137/clmp, de 25 de agosto de 2021**. Aprova o Plano de Desenvolvimento Institucional (PDI) da Academia da Força Aérea. Boletim do Comando da Aeronáutica, Pirassununga, 2021a.

BRASIL. Ministério da Defesa, Academia da Força Aérea. **NPA 144 - CCAER Treinamentos de Prontidão Militar para o CCAER**. São Paulo, 2021b.

BRASIL. Ministério da Defesa. Comando da Aeronáutica. Diretoria de Ensino. **Portaria DIRENS nº 312/DPE**. Projeto Pedagógico de Curso Para o Curso de Formação de Oficiais Aviadores: ICA 37-863. Boletim do Comando da Aeronáutica, Brasília, DF, 2022a.

BRASIL. Ministério da Defesa. Comando da Aeronáutica. Estado-Maior da Aeronáutica. **Portaria EMAER nº 21/ISC, de 24 de agosto de 2022**. Aprova a reedição do MCA 909- 1 - Programa de Formação e Fortalecimento de Valores - PFV. Boletim do Comando da Aeronáutica, Rio de Janeiro, 2022b.

BRASIL. Ministério da Defesa, Academia da Força Aérea. **NPA 030 - CCAER Serviços de Escala para Cadetes**. São Paulo, 2023a.

BRASIL. Ministério da Defesa, Academia da Força Aérea. **NPA 031 - CCAER Rotina e Formaturas do CCAER**. São Paulo, 2023b.

BRASIL. Ministério da Defesa, Academia da Força Aérea. **Manual do Cadete da Aeronáutica**. São Paulo, 2024.

COSTA, Rudy Alves; SOARES, Hugo Leonardo Rodrigues; TEIXEIRA, José Antônio Caldas. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. **Revista do Departamento de Psicologia**. Niterói, v. 19, p. 273-274, 2007.

DAIGO, Toshiro. **Judo: Throwing Techniques**. Tradução: Françoise White. Japão: Kodansha International Ltd., 2005. 284 p.

DETANICO, Daniele; SANTOS, Saray Giovana dos. Avaliação específica no judô: uma revisão de métodos. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 14, p. 738-748, 2012.

FELTZ, D. (1992). The nature of Sport psychology. In T. Horn (Ed.) **Advances in Sport psychology** (pp. 3-11). Champaign: Human Kinetics.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5ª ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GILL, D. L. (1986). **Psychological dynamics of Sport**. Champaign: Human Kinetics.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

JÚNIOR, Severino Domingos da Silva; COSTA, Francisco José. Mensuração e Escalas de Verificação: uma Análise Comparativa das Escalas de Likert e Phrase Completion. **PMKT–Revista Brasileira de Pesquisas de Marketing, Opinião e Mídia**, São Paulo, v. 15, n. 1-16, p. 61, 2014.

KANO, Jigoro. **Energia mental e física**. São Paulo: Pensamento, 2008.

KANO, Jigoro. **Judo kodokan**. São Paulo: Cultrix, 2008.

KODOKAN. **História do Judô Kodokan**. Disponível em: <<https://kdkjudo.org/pt/history/>>. Acesso em: 16 jun. 2024.

MARQUES, Juliana Bastos et al. Aspectos Históricos do Judô Olímpico. **1º Encontro da Asociación Latinoamericana de Estudios Socioculturales del Deporte**, Curitiba, 2008.

MENDONÇA, Samuel; ANTUNES, Marcelo Moreira. Ethos e wude como fundamentação da ética marcial: educação de si mesmo. **Revista de Educação**, Jundiaí, v. 6, n. 6, p. 35-52, 2012.

MIRANDA, Renato. **Construindo um atleta vencedor: uma abordagem psicofísica do esporte** - Porto Alegre: Artmed, 2008.

MOHOMED, Carimo. A pureza do samurai: história e política no pensamento de Yukio Mishima. **História (São Paulo)**. Assis/Franca, v. 31, p. 121-144, 2012.

OLIVEIRA, Thiago Menezes de. **A importância das instruções de combate corpo a corpo para as organizações militares de polícia do exército**. 2020. 30 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Ciências Militares) - EsAO, Rio de Janeiro, 2020.

RUBIO, Katia. A psicologia do esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, v. 19, p. 60-69, 1999.

RUBIO, Katia. **Psicologia do esporte aplicada**. Casa do Psicólogo, 2003.

SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas**. 2. ed. Barueri: Manole, 2009. 496 p.

SILVA, Daiene, SANTOS, Saray Giovana dos. Princípios filosóficos do judô aplicado à prática e ao cotidiano. **Revista Digital de Esportes**. Buenos Aires, v. 86, jul. 2005.