

**A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DO JUDÔ NO CONTROLE DE ASPECTOS
EMOCIONAIS NA INSTRUÇÃO AÉREA: UMA ANÁLISE DO DESEMPENHO
AFETIVO-COGNITIVO¹**

***THE INFLUENCE OF JUDO PRACTICE ON THE CONTROL OF EMOTIONAL ASPECTS
IN AERIAL INSTRUCTION: AN ANALYSIS OF AFFECTIVE-COGNITIVE PERFORMANCE***

Ryan Gabriel Moreira Nuffer²
Raul Canestri Galvino Reis³

RESUMO

O judô, arte marcial japonesa e esporte olímpico, é uma das modalidades esportivas que podem ser praticadas pelos cadetes na Academia da Força Aérea (AFA). Além de ser uma atividade física voltada para a defesa pessoal, o judô tem como objetivos principais aprimorar a coordenação motora, concentração, autoconfiança e promover a melhoria da saúde física e mental do praticante. Pesquisas comprovam que o nervosismo e a ansiedade são um dos principais fatores que prejudicam o processo de aprendizagem e resultam em um desempenho insatisfatório durante a Instrução Aérea. Diante disso, algumas situações vivenciadas com a prática do judô, ainda que em menores proporções, apresentam semelhanças com as pressões psicológicas e desafios enfrentados pelos futuros oficiais aviadores da Força Aérea Brasileira durante o voo. Dessa forma, o objetivo deste trabalho consistiu em identificar a possível influência da prática do judô no controle dos aspectos emocionais experimentados pelos cadetes durante a Instrução Aérea. Portanto, foi realizada uma pesquisa bibliográfica, analisando as peculiaridades e semelhanças do aspecto afetivo-cognitivo de ambas atividades, além de investigar atributos desenvolvidos pelos praticantes de judô, bem como seus possíveis impactos no controle dos aspectos emocionais experimentados pelos cadetes durante as Instruções de Voo ministradas no Curso de Formação de Oficiais Aviadores (CFOAV) da Academia da Força Aérea. Sendo assim, as pesquisas evidenciaram que o judô desempenha um papel significativo no aspecto psicológico, promovendo o bem-estar e proporcionando ferramentas pertinentes para lidar com as tensões e desafios enfrentados na Instrução Aérea.

Palavras-chave: judô; cadetes; fatores emocionais; instrução; voo.

¹Artigo 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, 2024). E-mail: nufferrgm@fab.mil.br.

³ 2º Tenente QOCon MDS Graduado em Educação Física Bacharelado Universidade Federal de Lavras, Especialista em Fisiologia do Exercício e Mestre em Ciências pela Universidade de São Paulo. E-mail: canestri@fab.mil.br.

ABSTRACT

Judo, a Japanese martial art and Olympic sport, is one of the sports disciplines that can be practiced by cadets at the Air Force Academy. In addition to being a physical activity aimed at self-defense, judo's main objectives are to improve motor coordination, concentration, self-confidence, and promote the physical and mental health of the practitioner. Research has shown that nervousness and anxiety are major factors that hinder the learning process and result in unsatisfactory performance during Air Instruction. Given this, some situations experienced in judo practice, albeit to a lesser extent, resemble the psychological pressures and challenges faced by future Brazilian Air Force officers during flight. Thus, the aim of this study was to identify the possible influence of practicing judo on the control of emotional aspects experienced by cadets during Air Instruction. Therefore, a bibliographic research was conducted, analyzing the peculiarities and similarities of the affective-cognitive aspects of both activities, as well as investigating the attributes developed by judo practitioners and their possible impacts on controlling the emotional aspects experienced by cadets during the Flight Instructions in the Aviator Officer Training Course at the Air Force Academy. Consequently, the research evidence that judo plays a significant role in the psychological aspect, promoting well-being and providing pertinent tools to cope with the tensions and challenges faced during Air Instruction.

Keywords: judo; cadets; emotional factors; instruction; flight.

INTRODUÇÃO

Grande parte das artes marciais praticadas atualmente tiveram sua origem em terras orientais no século XIX, e entre os principais países pioneiros destacam-se o Japão, a Índia e a China. Inicialmente essas modalidades possuíam um propósito voltado para a defesa pessoal e militar dos praticantes. O judô é uma arte marcial japonesa fundada em 1882 por Jigoro Kano, com o propósito de melhorar o condicionamento físico, equilíbrio da mente e espírito, além de desenvolver técnicas de defesa pessoal (Kano, 2008).

O judô teve como base de sua formação e origem o *jujutsu*, uma arte marcial praticada no Japão durante a era feudal. O *jujutsu* foi desenvolvido como uma luta para o combate no campo de batalha, porém o judô foi criado no fim dos anos 1880 como uma luta alternativa sem armas, esportiva e segura (Gracie, 2021).

Jigoro Kano, durante sua juventude, aprendeu e estudou o *jujutsu* com muitos mestres renomados. Após uma intensa análise, percebeu a necessidade de utilizar de forma mais eficiente as energias mental e física. Com esse princípio em mente, descartou aquilo que não estava de acordo e substituiu por técnicas nas quais considerava que esses princípios eram aplicados corretamente. O

resultado dessas técnicas foi chamado de judô, para distinguir-se da arte anterior, e passou a ser ensinado na *Kodokan*, escola de judô fundada por Jigoro Kano (Kano, 2008).

Após 82 anos de existência, constantes aprimoramentos e consolidação como esporte, o judô foi incluído nos Jogos Olímpicos em 1964, nas Olimpíadas de Tóquio, ganhando ainda mais notoriedade. Atualmente, o judô conta com adeptos em todo o mundo que buscam avanços nos aspectos físicos, motores e psicológicos, além de procurar aprimorar o autodomínio, superar limites e fortalecer o poder de concentração (Kano, 2008). No Brasil, de acordo com o Instituto DATAFOLHA, o judô é um dos esportes com o maior número de federados (Rúbio, K. 2003). Contudo, o número exato de praticantes não é oficialmente conhecido, uma vez que, além dos atletas federados, muitos estudantes do ensino fundamental e médio, bem como universitários, acabam praticando a modalidade sem buscar objetivos competitivos. Atualmente, estima-se que é praticado por cerca de 2 milhões de pessoas (Trusz, 2018).

Na Academia da Força Aérea (AFA), o judô é uma das modalidades esportivas que podem ser praticadas pelos cadetes aviadores em sua rotina. É evidente que, entre os atributos desenvolvidos pelos futuros oficiais com a prática do judô, a participação em competições é o aspecto que mais promove a interação social, a capacidade de lidar com frustrações, as vitórias, as derrotas e o controle emocional. Por se tratar de um esporte individual, cujo objetivo principal é derrubar com as costas no solo e/ou finalizar a luta com uma imobilização, chave de braço ou estrangulamento, ainda que de forma controlada, os níveis de nervosismo e ansiedade nos atletas são mais elevados em comparação com outras modalidades esportivas, aumentando a influência dos fatores psicológicos (De Rose Junior, 1994). Isso demanda dos praticantes uma maior habilidade de autocontrole e a capacidade de gerenciar essas sensações para alcançar êxito em seus resultados.

A Instrução Aérea, quando os cadetes aprendem a pilotar aeronaves, é ministrada na AFA aos cadetes aviadores durante o segundo e quarto ano de formação. Além dos estudos dos manuais das aeronaves e toda a preparação teórica, um dos atributos essenciais para o sucesso nesse processo é o controle do nervosismo e da ansiedade por parte dos cadetes, visto que a instrução de voo assume uma função seletiva, pois os cadetes que não alcançam os padrões estabelecidos no Programa de Instrução e Manutenção Operacional (PIMO) são excluídos do processo de formação, sendo considerados inaptos para a pilotagem militar. Isso resulta na formação de uma "taxa de atrito anual", que corresponde ao número médio de cadetes desligados anualmente do curso (Moura, 2016).

A ansiedade elevada figura como o principal fator que contribui para um desempenho insuficiente na instrução aérea, pois interfere negativamente nos recursos cognitivos e psicomotores dos alunos. Os principais desencadeadores dessa ansiedade são o fato de estar submetido a uma avaliação, a possibilidade de desligamento do curso em caso de desempenho insuficiente e a insegurança em relação à sua capacidade e preparo para a missão (De Almeida Anfe; Magalhães; Baptista, 2012).

Sendo assim, ao abordar a evolução do judô como esporte ao longo dos anos e os atributos desenvolvidos, principalmente através da prática do judô competitivo, foi realizado um estudo para investigar a seguinte questão: a prática do judô pode influenciar no controle dos aspectos emocionais experimentados pelos cadetes durante a Instrução Aérea?

O propósito principal desta pesquisa consistiu em identificar a influência da prática do judô no controle dos aspectos emocionais experimentados pelos cadetes durante a Instrução Aérea. Para alcançar esse objetivo principal, foram traçados alguns objetivos específicos.

O primeiro objetivo específico deste trabalho foi realizar um levantamento com a finalidade de explorar os atributos emocionais desenvolvidos pelos praticantes de judô e a relação entre o esporte e esses aspectos emocionais, através de fontes previamente publicadas, incluindo livros, revistas científicas, artigos e teses. Além disso, o segundo buscou estabelecer uma correlação entre o desempenho dos atletas de judô na Instrução Aérea, considerando os aspectos afetivo-cognitivos e processo de aprendizagem. O terceiro objetivo específico visou analisar se a prática do judô pode ter uma influência positiva no controle dos aspectos emocionais vivenciados pelos cadetes durante a Instrução Aérea. Dessa forma, a avaliação do impacto da prática do judô sobre o controle emocional e desempenho dos cadetes aviadores na Instrução Aérea foi conduzida por meio de uma revisão bibliográfica, considerando suas aplicações específicas.

1 REFERENCIAL TEÓRICO

1.1 O JUDÔ E SUA ORIGEM

Arte marcial significa a arte da guerra, ou seja, desde seus primórdios eram utilizadas técnicas por guerreiros para vencer seus adversários. Atualmente estão correlacionadas ao esporte e prática diária, buscando os benefícios que elas podem proporcionar aos seus praticantes. As artes marciais, além de significativas heranças culturais, são importantes para o cenário militar e estão

fortemente relacionadas ao contexto bélico, pois quando empregadas como sistema para treinamento de combate, capacitam os indivíduos com conhecimentos inerentes ao embate corpo a corpo (Brasil, 2002).

O judô é uma antiga arte marcial que contribui para a melhoria de aspectos fisiológicos, emocionais, comportamentais, desenvolvimento motor, habilidades e convívio com outras pessoas. O judô teve origem no *jujutsu*, uma arte marcial praticada no Japão durante a era feudal, que fazia uso de lanças, arcos e flechas, espadas e outras armas. O *jujutsu* consistia em um sistema de ataque que permitia arremessar, golpear, chutar, apunhalar, torcer, imobilizar o oponente, além de ensinar técnicas de defesa contra esses ataques. Apesar de ser reconhecido há muito tempo, o *jujutsu* só passou a ser praticado e ensinado de forma sistematizada após a segunda metade do século XVI, desenvolvendo-se e tornando-se uma arte complexa ensinada por mestres de várias escolas (Kano, 2008).

Jigoro Kano em sua juventude estudou *jujutsu* com muitos mestres famosos e percebeu que havia diferenças nas formas de ensinar as técnicas entre um professor e outro, dificultando o aprendizado por parte dos alunos. Isso o levou a buscar um princípio que moldasse o *jujutsu*. “Após um abrangente estudo sobre o assunto, percebi um princípio único que unia tudo: era necessário fazer o uso mais eficiente possível das energias mental e física.” (Kano, 2008, p. 20) Com isso, realizou um novo estudo sobre os métodos de ataque e defesa mantendo apenas as técnicas que estivessem de acordo com esse princípio. As técnicas resultantes foram chamadas de judô, para diferenciar-se da arte predecessora, além disso criou uma escola para que pudesse ensinar sua nova modalidade, nomeada como *Kodokan* (Kano, 2008).

As palavras "*jujutsu*" e "judô" são escritas com dois ideogramas chineses. O termo "ju" significa "gentilmente" ou "suave". O significado de "*jutsu*" é "arte" ou "prática", enquanto "dô" representa "caminho" ou "princípio". Portanto, "*jujutsu*" pode ser traduzido como "arte suave" e "judô" como "caminho suave". Já "*Kodokan*" significa literalmente "a escola para o estudo do caminho" (Kano, 2008).

O judô consolidou-se em todo o Japão e posteriormente ao redor do mundo, levando consigo muitos aspectos da cultura japonesa. Tornou-se um esporte olímpico e foi incluído pela primeira vez nos Jogos Olímpicos em 1964, durante as Olimpíadas de Tóquio, alcançando ainda mais destaque. No presente contexto, os Jogos Olímpicos representam o ápice dos eventos de judô em escala internacional, desde que a modalidade foi incluída no programa olímpico em Tóquio. Atualmente a

prática do judô desperta interesse não só por seu aspecto físico, mas sobretudo, por seus benefícios recreativos, mental e entre outros.

A prática do judô faz com que seus alunos se tornem mais interessados, sinceros, cautelosos e aprendam a analisar e tomar decisões rápidas, pois em um combate não há tempo para indecisão. Além disso o praticante adquire boa postura e autoconfiança pois sabem que são capazes de lidar com qualquer eventualidade, aumentando também os poderes de atenção, raciocínio e julgamento. O judô é uma disciplina mental e física, que desenvolve diversos atributos que podem ser aplicados no cotidiano. O objetivo final de sua prática é ensinar o respeito pelos princípios da máxima eficiência, bem-estar e benefícios mútuos (Kano, 2008).

A prática do judô é uma atividade esportiva que promove o desenvolvimento da concentração dos participantes, capacitando-os a analisar e lidar com situações de sucesso e fracasso. Além de ser aplicado na defesa pessoal, o judô oferece significativas oportunidades para o crescimento pessoal, permitindo que os praticantes busquem superar suas próprias limitações (Trusz, 2018).

A aprendizagem das técnicas de *ukemis* (amortecimento de quedas treinado pelos atletas) proporciona não apenas a aquisição de habilidades motoras, como a capacidade de cair sem se machucar, utilizando o próprio corpo para dissipar a energia do impacto da queda, mas também envolve algumas importantes dimensões simbólicas. No contexto do judô, há um simbolismo significativo associado às quedas: quanto mais se pratica e aprimora o *ukemi*, maior se torna a habilidade. Esse simbolismo também se reflete nas atividades de *randori*, que simulam combates livres entre os lutadores, onde as quedas são frequentes. Além do aspecto técnico em prática, o ato de ser derrubado, ter que se levantar e continuar o combate ressoa com a ideia de que a queda não representa o fim, sendo necessário cultivar a persistência e a resiliência (Trusz, 2018).

O judô representa uma atividade física com ampla riqueza em ações motoras e práticas educacionais. Nessa perspectiva, é considerado relevante a incorporação desta arte marcial como um conteúdo importante a ser explorado no ambiente escolar. O objetivo é proporcionar aos alunos a experiência dessa modalidade, de modo a contribuir para seu desenvolvimento em diversos aspectos, incluindo cognitivo, afetivo e psicomotor. Além disso, é necessário promover e desmistificar a percepção dos esportes de luta, destacando-os como práticas esportivas saudáveis e seguras para o desenvolvimento integral do indivíduo (De Araújo; Neto, 2017).

Respeitando os valores e requisitos provenientes do campo educacional em sua origem, o judô pode, nos dias atuais, representar um meio significativo no âmbito das pedagogias corporais.

Seu comprometimento com a educação transforma essa arte marcial em uma atividade que contribui para a formação das pessoas. Nesse sentido, o judô incorpora uma série de princípios éticos e morais, que não se limitam apenas ao contexto escolar, estendendo-se para além das faixas etárias escolares e sendo aplicáveis em qualquer idade (Mendonça, 2006).

1.2 CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS AVIADORES (CFOAV) DA ACADEMIA DA FORÇA AÉREA

A AFA é uma instituição de ensino superior da Força Aérea Brasileira, situada em Pirassununga, Estado de São Paulo. Têm como missão formar os Oficiais de carreira da Aeronáutica dos Quadros de Oficiais Aviadores, Intendentes e de Infantaria da Aeronáutica, desenvolvendo em cada cadete os atributos militares, intelectuais e profissionais, além dos padrões, éticos, morais cívicos e sociais, de modo que ao término desse processo obtenham-se Oficiais em condições de se tornarem líderes de uma moderna Força Aérea (Brasil, 2018).

O Curso de Formação de Oficiais Aviadores (CFOAV) é ministrado na AFA e trata-se de um curso de Educação Superior que fornece aos seus concluintes a graduação de bacharel em Ciências Aeronáuticas, com habilitação em Aviação Militar e graduação de bacharel em Administração, com ênfase em Administração Pública. A Instrução Aérea na AFA, voltada para o CFOAV é pautada pelo Programa de Instrução e Manutenção Operacional (PIMO). Neste documento está contido todo conhecimento necessário ao aluno sobre o modo de ensino, desenvolvimento, evolução e avaliação nas fases inerentes ao Estágio Primário T-25, Estágio Básico T-25 e ao Estágio Básico T-27 (Brasil, 2023).

Cada etapa de voo no PIMO apresenta aos alunos avaliações e missões que são essenciais para a formação de pilotos militares, de acordo com o ano correspondente ao curso do cadete. Os cadetes do segundo ano do Curso de Formação de Oficiais Aviadores (CFOAV) passam pelo Estágio Primário T-25, enquanto os cadetes do quarto ano do CFOAV participam tanto do Estágio Básico T-25, destinado àqueles que não obtiveram êxito nos critérios de medições antropométricas para pilotar a aeronave T-27 Tucano, quanto do Estágio Básico T-27. Sendo a formação dos cadetes aviadores norteadas pelo Perfil Profissional dos Oficiais da Aeronáutica (PPOA), legislação que fixa as competências necessárias para capacitar os profissionais da FAB (Força Aérea Brasileira) (Brasil, 2023; Brasil, 2021).

O grupo de instrutores de voo é formado por pilotos experientes que têm origem em diferentes Esquadrões Operacionais da FAB, como aviação de Caça, Helicóptero, Transporte, Patrulha, Reconhecimento e Busca e Salvamento. Após acumularem anos de experiência em diversas Bases Aéreas por todo o país, esses pilotos retornam à AFA para contribuir com a formação dos futuros oficiais (Moura, 2016).

Durante essas avaliações e missões às quais os cadetes são submetidos para se tornarem pilotos militares, foi constatado por meio de estudos que os fatores emocionais representam a principal barreira que dificulta o processo de aprendizagem e assimilação dos conhecimentos transmitidos pelos instrutores. Sendo a elevada ansiedade o fator afetivo-cognitivo que mais contribui de maneira negativa para um desempenho insuficiente na instrução aérea, uma vez que afeta significativamente os recursos cognitivos e também psicomotores do aluno. Conforme evidenciado pela pesquisa realizada com cadetes aviadores do 2º Esquadrão de Instrução Aérea (EIA), relata-se que, dentre os 198 alunos que iniciaram a fase de Pré-Solo em 2012, 44% apresentaram níveis elevados de ansiedade, o que teve um impacto negativo no seu desempenho durante o voo (De Almeida Anfe; Magalhães; Baptista, 2012).

1.3 JUDÔ NA ACADEMIA DA FORÇA AÉREA

O Perfil Profissional dos Oficiais da Aeronáutica (PPOA) tem como propósito ser um guia orientador na definição das competências cruciais, tanto militares quanto específicas de cada quadro, que os Oficiais da Aeronáutica devem possuir após concluírem os cursos e estágios de formação, adaptação e pós-formação (Brasil, 2021). No âmbito das competências militares essenciais, destaca-se a necessidade de realizar atividades que promovam o desenvolvimento das capacidades físicas, abrangendo força, flexibilidade, mobilidade, coordenação motora, velocidade, capacidade aeróbia e anaeróbia, além de resistência (Brasil, 2021).

Para atender aos requisitos estipulados, a grade curricular dos cadetes incorpora períodos designados para a prática esportiva. Rotineiramente, os cadetes, ao término das atividades acadêmicas diárias, dirigem-se para a Seção de Educação Física da AFA, uma área bem equipada para a prática de diversas modalidades esportivas. Cada cadete é designado para integrar uma equipe esportiva, como vôlei, basquete, futebol, judô, entre outras, ou participa do treinamento físico profissional militar. A escolha da modalidade esportiva é baseada no interesse e habilidades individuais de cada cadete em relação a cada esporte (Moura, 2018).

Os atletas de judô realizam seus treinamentos durante todos os dias da semana, visando aprimorar a capacidade física, suas técnicas, um bom desempenho nas competições e nos frequentes testes de aptidão do condicionamento físico (TACF).

Uma parte essencial da avaliação no Judô é representada pela faixa. Além de servir para amarrar o *Judogi* (kimono), ela sinaliza o nível de habilidade do judoca. Cada faixa requer o domínio de conhecimentos específicos antes que o judoca possa avançar para a próxima. Assim como em outras academias de Judô do Brasil, na AFA os atletas de judô passam por um exame de faixa anual para progredir, onde demonstram suas técnicas e exibem conhecimentos sobre a história e a cultura do Judô. Essa avaliação é acumulativa, o que significa que o judoca deve mostrar proficiência tanto nos conteúdos da faixa que está almejando quanto nas faixas anteriores. O exame é composto por uma parte técnica e uma parte teórica, que varia conforme as decisões do sensei. Os exames para a faixa preta e os níveis superiores são conduzidos pelas federações locais. Cada faixa exige um período mínimo de permanência, geralmente de 12 meses. Assim como os conteúdos do exame, o sensei também define os critérios de reprovação e repetição (Conselho Nacional de Graus, 2021).

Com o intuito de complementar a formação esportiva na rotina do cadete, são promovidas anualmente duas competições: a INTERAFA e a NAVAMAER. A INTERAFA é uma competição interna entre os cadetes provenientes dos diferentes Esquadrões do Corpo de Cadetes da Aeronáutica. Adicionalmente, essa competição visa identificar os cadetes que irão integrar as equipes desportivas do Corpo de Cadetes da Aeronáutica, responsáveis por representar a AFA em competições civis e em competições militares nacionais, como a NAVAMAER, que é o torneio entre os cadetes e aspirantes das escolas de formação da Marinha, Exército e Aeronáutica (Moura, 2016).

Anualmente, ocorre uma semana em que a Escola Naval (EN), a Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN) e a Academia da Força Aérea (AFA) selecionam seus melhores atletas para participarem desse tradicional encontro esportivo. Durante esses dias, há uma intensa interação entre as instituições, marcada pela enérgica competição entre elas. No entanto, esse ambiente competitivo é permeado por uma atmosfera de cordialidade, propiciando o surgimento de novas amizades e fortalecendo as antigas relações (Oliveira, 2020).

Cada disciplina esportiva apresenta suas singularidades, demandando abordagens distintas em termos de preparação e requisitos físicos, técnicos, táticos e psicológicos. Contudo, todas convergem para a competição como ponto de referência. É por meio da competição que se

evidenciam os desempenhos superiores, os inferiores, os vitoriosos e, inevitavelmente, os derrotados. Competir implica em empregar todos os esforços para alcançar os resultados mais expressivos, preferencialmente a vitória. No entanto, essa missão revela-se complexa, exigindo intensa preparação, esforço, dedicação, sacrifício, entrega e uma disposição intrínseca para persistir, mesmo diante de adversidades (De Rose, 2002).

Essencialmente em situações de competição, como na INTERAFA e NAVAMAER, os atletas de judô experimentam um aumento no nível de estresse, alinhados a tensão pré-competição, treinamentos, perda de peso e restrição de alimentos, resultando também em maiores graus de ansiedade. De acordo com Freire e Soares (2000), o judô desenvolve além dos aspectos físicos, sua coordenação motora, cooperação entre colegas, desenvolvendo uma identidade social e grupal. E por se tratar de um esporte de combate, que envolve luta corporal no qual dois atletas disputam quem vai ganhar, são desencadeadas respostas hormonais e fisiológicas que geram o nervosismo e a ansiedade nos praticantes. Sendo assim, o atleta de judô desde o início de sua caminhada no esporte deve desenvolver controle sobre suas emoções para obter sucesso nos treinamentos e, principalmente, nas competições. Como bem sintetiza a frase do General Douglas MacArthur, oficial norte-americano que desempenhou papel importante na Segunda Guerra Mundial:

Lá nos campos de batalha, fiquei convencido de que os militares que participavam dos desportos tornavam-se os melhores combatentes. Esses homens, quando tomavam parte em batalhas, combatendo outros seres humanos e submetendo-se às regras do combate, eram os que mais prontamente estavam preparados para aceitar e fazer cumprir a disciplina. (Oliveira, 2020).

O judô, assim como outras modalidades de artes marciais, submete os atletas a consideráveis riscos de lesões, exigindo elevados níveis de concentração, equilíbrio emocional, rápido tempo de reação e decisões ágeis. Durante o período pré-competitivo, as emoções impactam cada célula do corpo do judoca, podendo influenciar positiva ou negativamente seu desempenho. Em situações onde as emoções são negativas, como medo e ansiedade, e o atleta não possui estratégias eficazes para lidar com essas emoções, há uma maior probabilidade de prejudicar o desempenho esportivo. Isso ocorre devido à ativação fisiológica e psicológica que interfere no rendimento do lutador. Caso o atleta perceba a possibilidade de fracasso, aumenta a ansiedade cognitiva, levando a alterações fisiológicas e psicológicas, como aumento da tensão, taquicardia, suor frio e pensamentos negativos. Esses fatores prejudicam a concentração e, conseqüentemente, a atuação do atleta (Silva, 2008).

Com todos esses elementos, é esperado que os indivíduos envolvidos no processo competitivo estejam continuamente sujeitos a uma verdadeira avalanche de observações, opiniões e julgamentos, os quais podem gerar expectativas, metas e pressões inadequadas para o desenvolvimento como atleta. Portanto, para participar de competições, o atleta precisa estar altamente preparado e destacar-se entre aqueles que praticam a mesma modalidade esportiva. Isso implica superar os mais elevados padrões de exigência, sejam eles relacionados à aptidão física, habilidades técnicas, estratégias táticas ou aspectos psicológicos. Todo esse processo demanda um esforço incansável, com um planejamento cuidadoso e organização rigorosa, visando aprimorar os requisitos necessários para alcançar os melhores resultados (De Rose, 2002).

Durante as competições, o atleta de judô enfrenta uma pressão relacionada às oportunidades, riscos e consequências sofridos nas lutas, que podem manifestar-se através de calafrios, medo, inquietação e suor excessivo. Desse modo, a prática do judô, principalmente quando focado no caráter competitivo, sujeita o atleta a momentos que é submetido a avaliações comparativas. Essas respostas afetam os aspectos cognitivos, motores e emocionais, de forma semelhante, ainda que em uma escala menor, ao que os cadetes enfrentam na Instrução Aérea (Pinto; Oliveira; Silva, 2021; Brasil, 2021).

1.4 ASPECTOS EMOCIONAIS NO PROCESSO DE APRENDIZAGEM

Mudanças significativas na vida, como iniciar um novo emprego, casar-se, separar-se, ter um filho ou passar por um acidente, podem desencadear uma resposta de estresse nas pessoas expostas a elas. A inserção do cadete na atividade aérea ocasiona uma mudança considerável em sua vida, pois ele enfrenta um momento delicado em que é constantemente avaliado e se depara com a possibilidade de ser desligado do curso caso não apresente um desempenho satisfatório. Esses fatores desencadeiam em um aumento dos níveis de estresse, nervosismo e ansiedade que se não forem controlados podem ser responsáveis por um desempenho insuficiente dos cadetes em suas missões e avaliações rotineiras nos Esquadrões de Instrução Aérea (Margis; Picon; Cosner; Silveira, 2003; De Almeida Anfe; Magalhães; Baptista, 2012).

De acordo com De Rose (2002), é destacado que o atleta enfrenta uma avaliação contínua, sujeito a análises constantes por parte de indivíduos com diferentes perspectivas. Essas análises frequentemente se manifestam de maneira explícita, podendo até mesmo ser impostas ao desportista, o que pode resultar na criação de expectativas inadequadas e/ou pressões que, por sua

vez, têm o potencial de prejudicar o desenvolvimento esportivo do atleta, bem como seu desempenho em competições. Em função disso, torna-se imperativo avaliar integralmente todo o processo envolvido no treinamento, nas competições, nas relações interpessoais do atleta com aqueles que podem influenciar seu desempenho, além de considerar aspectos como lesões e a forma como o desportista enfrenta as diversas adversidades ao longo de sua carreira.

Segundo Sá (2023), o judô, enquanto método pedagógico, desempenha um papel abrangente na intervenção nos domínios cognitivo, social e físico-motor. Constitui-se como um meio eficaz para o desenvolvimento motor, proporcionando uma contribuição significativa para a educação e formação dos praticantes. Ao promover atividades saudáveis em um ambiente agradável, o Judô contribui para o bem-estar físico e psicológico, promovendo, assim, uma educação integral e benéfica.

O domínio da aprendizagem pode ser compreendido e interpretado como o processo pelo qual novos conhecimentos são adquiridos e novas habilidades, competências e comportamentos são desenvolvidos (Popadiuk; Aparecida; Dos Santos Filho, 2022).

A formulação precisa e bem-organizada dos objetivos instrucionais, levando em consideração a obtenção de conhecimentos e competências alinhados ao perfil profissional a ser desenvolvido, orienta de maneira decisiva o desenvolvimento do processo de ensino. Isso influencia a escolha apropriada de estratégias, métodos, delineamento do conteúdo específico, instrumentos de avaliação e, por conseguinte, contribui para um processo de aprendizagem eficaz e de longa duração. Dentro desse contexto, um dos recursos disponíveis é a taxonomia proposta por Bloom (1956), que tem como propósito auxiliar no planejamento, organização e supervisão dos objetivos de aprendizagem (Ferraz, 2010).

Segundo Bloom (1956), os processos educacionais deveriam ser divididos em trabalho de acordo com o domínio específico de desenvolvimento cognitivo, afetivo e psicomotor. O domínio cognitivo está relacionado à aprendizagem e conquista do conhecimento e inclui a obtenção de novos saberes, progresso intelectual, desenvolvimento de habilidades e atitudes. Sendo o domínio afetivo relacionado a sentimentos e posturas, englobando categorias relacionadas ao crescimento da esfera emocional e afetiva, abrangendo comportamento, postura, responsabilidade, consideração, expressão emocional e princípios éticos. Já o psicomotor está relacionado ao domínio de habilidades físicas e específicas.

Embora os três domínios (cognitivo, afetivo e psicomotor) tenham sido extensivamente debatidos e difundidos em períodos distintos por diferentes pesquisadores, é notável que o domínio

cognitivo é o mais conhecido e empregado. Muitos educadores fundamentam seus planejamentos educacionais nos princípios teóricos desse domínio, utilizando-os como base para a definição de objetivos, estratégias e métodos de avaliação (Ferraz, 2010).

As emoções influenciam todos os tipos de aprendizado. Quanto mais as emoções estão envolvidas, mais ativas ficam as funções cognitivas como atenção, percepção e memória, além de fortalecerem e melhorarem as funções executivas, como planejamento, priorização, monitoramento e verificação das respostas (Fonseca, 2016).

A forma como uma pessoa lida com o estresse depende significativamente de como ela interpreta e processa informações, assim como de suas avaliações sobre as situações ou estímulos em questão, determinando se os percebe como relevantes, agradáveis, assustadores, entre outros. Essa avaliação influencia diretamente a maneira como ela reage diante da situação estressante e como o estresse a afetará. No âmbito cognitivo, é possível distinguir alguns componentes como a reação emocional, na qual a pessoa avalia primeiramente o potencial de ameaça para si. Essa avaliação emocional determina se ela adotará um padrão de respostas defensivas ou de busca por mais informações. Se a situação ou estímulo é percebido como ameaçador, uma resposta de defesa é ativada. Por outro lado, se não é considerado ameaçador, a pessoa opta pela busca por mais informações, essas respostas diferentes irão desencadear diferentes reações fisiológicas. Avaliação da exigência da situação ou avaliação primária, na qual a pessoa avalia a situação estressante não apenas por seu significado intrínseco, mas também com base em sua história pessoal, aprendizado e experiências prévias. Nesta fase, o foco está em como a pessoa vivencia o estresse. Avaliação das habilidades para lidar com a situação estressante ou avaliação secundária, na qual a pessoa avalia a situação em relação às suas próprias capacidades e recursos para enfrentá-la. Organização da ação ou seleção da resposta, com base nas avaliações anteriores, na qual a pessoa elabora suas respostas às demandas percebidas (Margis; Picon; Cosner; Silveira, 2003).

Diante de ameaças, uma pessoa em situação de aprendizagem reage de maneira inconsciente antes de reagir conscientemente. Em frações de segundo, o ritmo cardíaco acelera, a pressão sanguínea se altera, as mãos começam a suar, a resposta galvânica da pele pode ser medida, e a respiração torna-se ofegante e ansiosa. Os estados corporais ou somáticos, interoceptivos e propioceptivos de ansiedade, medo, impotência ou vulnerabilidade enviam sinais do sistema nervoso autônomo ao cérebro, indicando que algo está errado. Diversos pesquisadores na área também relatam que as ameaças causam mudanças nos fluxos de hormônios e neurotransmissores (como serotonina e dopamina), afetando os estados emocionais e o humor (Fonseca, 2016).

2 MÉTODOS DE ANÁLISE

A pesquisa realizada teve um caráter bibliográfico e documental, pois visou analisar e interpretar artigos científicos, pesquisas e documentos já publicados para chegar a conclusões. Foi adotado o tipo de pesquisa descritiva, cujo principal objetivo é descrever as características de um determinado fenômeno ou estabelecer relações entre variáveis (Gil, 2002). Segundo Pádua (1997) a pesquisa documental se baseia na análise de documentos, sejam eles atuais ou de épocas passadas, desde que sejam considerados cientificamente autênticos e não adulterados. Esse tipo de pesquisa é amplamente utilizado nas ciências sociais e na investigação histórica, com o objetivo de descrever ou comparar fatos sociais, identificando suas características ou tendências.

Conforme apontado por Gil (2002), a pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em materiais já elaborados, constituído principalmente de livros e artigos científicos. Neste estudo, a pesquisa bibliográfica foi utilizada para estabelecer uma relação entre a prática do judô e os aspectos emocionais enfrentados pelos cadetes na Instrução Aérea. Foi realizada uma análise de livros, artigos, dissertações, monografias e percepções sobre o desempenho afetivo-cognitivo, buscando discutir se a prática desse esporte pode contribuir para o gerenciamento desses fatores emocionais que degradam o desempenho dos cadetes.

Através da revisão e análise de artigos científicos disponíveis em bibliotecas digitais de universidades brasileiras utilizando como ferramenta a plataforma Google Acadêmico, livros e artigos obtidos no acervo da Academia da Força Aérea através da Rede de Bibliotecas da Aeronáutica, foram examinadas informações relevantes sobre a influência do judô no enfrentamento do nervosismo e ansiedade. Paralelamente, foi analisada uma avaliação do desempenho afetivo-cognitivo dos cadetes, com o objetivo de explorar os aspectos emocionais que os atletas de judô sofrem com a prática do esporte e durante a Instrução Aérea.

Ao final, foram analisados os resultados derivados da investigação dos artigos e da avaliação do desempenho afetivo-cognitivo, estabelecendo conexões com a influência do judô no controle dos aspectos emocionais. Adicionalmente, foram discutidas sugestões para pesquisas futuras e possíveis aplicações práticas dos resultados, com o intuito de contribuir para a área de saúde mental, desempenho dos cadetes e aprimoramento da formação dos futuros oficiais.

Este estudo adotou uma análise bibliográfica e documental, integrando a interpretação de artigos científicos, dissertações, documentos oficiais e livros como fontes de dados. A pesquisa

bibliográfica e a aplicação de instrumentos validados para a avaliação do desempenho afetivo-cognitivo foram empregadas de maneira conjunta, proporcionando uma análise abrangente e fundamentada.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados encontrados evidenciaram que o judô, enquanto método pedagógico, não apenas contribui para o desenvolvimento físico dos praticantes, mas também desempenha um papel significativo no aspecto psicológico, promovendo o bem-estar e proporcionando ferramentas para lidar com as pressões e desafios enfrentados na Instrução Aérea. A prática do judô requer não apenas habilidades físicas, mas também controle emocional, cooperação e disciplina, características essenciais que preparam os atletas para lidar melhor com situações estressantes.

A literatura indica que a prática do judô, assim como outras artes marciais, é eficaz na redução da ansiedade e do estresse. Silva (2008) aponta que o judô pode influenciar positivamente o controle emocional devido à necessidade de concentração e equilíbrio mental durante as competições. A prática do judô promove um desenvolvimento cognitivo e afetivo equilibrado. A disciplina, a concentração e a capacidade de tomada de decisão rápida são habilidades que podem ser transferidas para outras áreas da vida do futuro oficial aviador, incluindo a Instrução Aérea. Os estudos destacam que essas habilidades são essenciais para o sucesso em ambientes de alta pressão.

É necessário frisar que o principal objetivo desta pesquisa foi investigar a possível influência da prática do judô no controle de aspectos emocionais durante a Instrução Aérea. Não foi avaliada a relação entre a prática do judô e uma possível melhoria no desempenho psicomotor dos cadetes, mas sim o impacto no desempenho afetivo-cognitivo e na capacidade de manter a estabilidade emocional durante as avaliações nos Esquadrões de Instrução Aérea, visto que essa estabilidade emocional é fundamental, pois a falta de controle emocional é a principal causa de um baixo desempenho nas instruções.

Ainda convém destacar que apesar dos benefícios evidenciados na pesquisa não há uma relação de causa e efeito entre a prática de esportes, como o judô, e o aprimoramento do desempenho no voo. Em outras palavras, não se pode afirmar que o aumento do treinamento resulta necessariamente em uma melhoria proporcional no desempenho de voo. Em vez disso, enfatiza-se que a prática esportiva ao longo do tempo desenvolve certas habilidades e capacidades que podem

exercer uma influência positiva na capacidade de pilotagem e controle emocional durante a Instrução (Moura, 2018).

Embora a prática esportiva possa desenvolver habilidades e capacidades que influenciam positivamente no desempenho afetivo-cognitivo e controle emocional, é necessário considerar diversos fatores inter-relacionados, como o contexto individual de cada cadete e as demandas específicas da formação do piloto militar.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando os fatores emocionais presentes na atividade aérea e os atributos desenvolvidos por meio da prática do judô, o objetivo deste trabalho foi examinar, por meio de artigos acadêmicos e pesquisas, o ponto de interseção entre esses dois assuntos, realizando uma análise minuciosa e detalhada. Portanto, buscou-se identificar e ampliar conclusões já existentes por pesquisadores anteriores, além de explorar novas análises, a fim de determinar se a prática do judô pode desempenhar um papel crucial em controlar os aspectos emocionais enfrentados pelos cadetes na Instrução Aérea.

Embora os estudos realizados ofereçam esclarecimentos e algumas conclusões sobre a influência da prática do judô na Instrução Aérea, é essencial conduzir novas pesquisas. Estas devem abordar métodos e explorar mais a fundo os mecanismos pelos quais a prática do judô pode impactar no controle emocional dos cadetes e como isso se reflete em seu desempenho na Instrução Aérea, utilizando abordagens adicionais além das dimensões afetiva e cognitiva. Dessa forma, é necessário investigar mais profundamente, através de novos estudos, para comprovar que o judô pode ser efetivamente empregado como um meio de otimizar o desempenho dos cadetes na Instrução Aérea através do controle de aspectos emocionais, reforçando novas conclusões, ou apontando novos caminhos de pesquisa e intervenção.

Além disso, recomenda-se que as instituições de formação militar considerem programas e estratégias que integrem esportes, como o judô e outras artes marciais, como parte do desenvolvimento integral dos futuros oficiais, visando não apenas o aprimoramento técnico, mas também o fortalecimento de aspectos emocionais, sociais e a construção de um perfil equilibrado e resiliente que são essenciais para o exercício da profissão militar.

Em suma, este estudo contribui para ampliar o entendimento sobre a influência do judô no contexto da formação dos cadetes aviadores da Força Aérea, destacando sua relevância não apenas

como uma prática esportiva, mas como uma ferramenta pedagógica e de desenvolvimento pessoal que pode influenciar positivamente no desempenho e bem-estar dos futuros oficiais.

5 AGRADECIMENTOS

Gostaria, em primeiro lugar, de expressar minha gratidão a Deus pela vida que me concedeu e por me capacitar a superar todos os desafios ao longo desses quatro anos, inclusive na realização deste trabalho. Aos meus pais e à minha irmã, meu sincero agradecimento pelo apoio constante, pela ajuda incansável e pelo incentivo inabalável nos momentos difíceis. Agradeço também pela compreensão diante da minha ausência durante todo o período de formação, permitindo-me focar no caminho rumo ao sucesso.

Aos meus companheiros de turma, que compartilharam comigo intensamente os últimos anos, expresso minha gratidão por todos os momentos, pelos valiosos conselhos e pela amizade incondicional que nos uniu ao longo dessa jornada. Ao Tenente Canestri, por ter sido muito mais que um professor de judô e orientador deste trabalho, mas um amigo que me aconselhou com dedicação e paciência guiando meus aprendizados ao longo de todo o processo.

À Academia da Força Aérea, reconheço sua importância fundamental em minha formação como cidadão e profissional. Sou grato por tudo que aprendi durante todos os anos de curso. A todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigado!

REFERÊNCIAS

BLOOM, B. S. et al. **Taxonomy of educational objectives**. New York: David McKay, 1956.

BLOOM, Benjamin Samuel; KRATHWOHL, David R.; MASIA, Bertram B. **Taxonomy of Educational Objectives: The Classification of Educational Goals**. Handbook 2 Affective Domain, Longmans, 1964.

BRASIL. Departamento de Ensino da Aeronáutica. Academia da Força Aérea. **Programa de Instrução E Manutenção Operacional (PIMO)**. Pirassununga: AFA, 2023a.

BRASIL. **Manual de Lutas**. Brasília: Exército Brasileiro, 2002.

BRASIL. Portaria nº 179/3SC2, de 05 de agosto de 2021. MCA 36-8/2021 – **Perfil Profissional dos Oficiais da Aeronáutica (PPOA) - Volume I - QOAV, QOINT e QOINF**. Boletim do Comando da Aeronáutica, n. 158, de 26 de agosto de 2021.

BRASIL. Portaria nº 2102/GC3, de 18 de dezembro de 2018. **Plano Estratégico Militar da Aeronáutica (PEMAER) 2018-2027**. Boletim do Comando da Aeronáutica, n. 222, 20 dez. 2018.

CONSELHO NACIONAL DE GRAUS. **Regulamento para exame e outorga de faixas e graus**. Confederação Brasileira de Judô, 2021.

DE ALMEIDA ANFE, Mariana Augusta; MAGALHÃES, Giselle Modé; BAPTISTA, Letícia Parraga. A interferência negativa da ansiedade elevada no processo de aprendizagem do 2º Esquadrão de Instrução Aérea (2º EIA) da Academia da Força Aérea (AFA). **Revista Conexão SIPAER**, v. 3, n. 3, p. 14-15, 2012.

DE ARAUJO, Pablo Rennan Miranda; NETO, José Mapurunga. Benefícios do judô na Educação Física e sua regulamentação. **Revista Uni-RN**, p. 43-43, 2017.

DE ROSE JUNIOR, Dante. A competição como fonte de estresse no esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 10, n. 4, p. 19-26, 2002.

DE ROSE JUNIOR, Dante; SIMÕES, Antônio Carlos; VASCONCELLOS, Esdras Guerreiro. **Situações de jogo causadoras de "stress" no handebol de alto nível**. Revista Paulista de Educação Física, v. 8, n. 1, p. 30-37, 1994.

FERRAZ, Ana Paula do Carmo Marcheti; BELHOT, Renato Vairo. **Taxonomia de Bloom: revisão teórica e apresentação das adequações do instrumento para definição de objetivos instrucionais**. Gestão & produção, v. 17, p. 421-431, 2010.

FONSECA, Vitor da. Importância das emoções na aprendizagem: uma abordagem neuropsicopedagógica. **Revista Psicopedagogia**, v. 33, n. 102, p. 365-384, 2016.

FREIRE, Teresa; SOARES, Isabel. **O impacto psico-social do envolvimento em actividades de lazer no processo de desenvolvimento adolescente**. Psicologia: Teoria, Investigação e Prática, 2000.

GIL, Antonio Carlos et al. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.

GRACIE, Rickson; MAGUIRE, Peter. **Respire: uma vida em movimento**. Rio de Janeiro: Harper Collins, 2021.

JUNIOR, Vicente Paulo Kannebley; DE FREITAS, Ms Fernando Paulo Rosa. VALORES E ATITUDES NO JUDÔ: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE O TEMA. **Revista Ensaios & Diálogos**—Nº8—janeiro/dezembro de, p. 97, 2015.

KANO, J. **Judô Kodokan**. São Paulo: Cultrix, 2008.

LAVOURA, Tiago Nicola; ZANETTI, Marcelo Callegari; MACHADO, Afonso Antonio. **Os estados emocionais e a importância do treinamento psicológico no esporte**. Motriz. Journal of Physical Education. UNESP, p. 115-123, 2008.

MARGIS, Regina et al. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 25, p. 65-74, 2003.

MENDONÇA, Henrique Marques. **Reflexões sobre a prática do judô na educação infantil**. 2006. Tese de Doutorado. [sn].

MOURA, G. B. O. H. **Alternativas de treinamento para o desenvolvimento do atributo múltiplas tarefas na pilotagem militar**. 2016. Tese de Doutorado. Dissertação de mestrado. Universidade da Força Aérea, Rio de Janeiro.

MOURA, Gabriel Brandello de Oliveira H. **Espportes: variáveis relevantes no treinamento de pilotos na Academia da Força Aérea**. 2018. 12 f. Rio de Janeiro.

OLIVEIRA, Carlos Felipe de. A Educação Física nos pilares perenes. **Revista de Villegagnon**, Rio de Janeiro, v.15 n.1, 2020.

PÁDUA, E. M. M. de. **O processo de pesquisa**. In: _____. Metodologia da pesquisa: abordagem teórico-prática. Campinas: Papirus, 1997. p. 29 – 89. (Coleção Práxis).

PINTO, Guilherme Ferreira et al. Fatores motivacionais influenciadores em atletas juvenis de judô. **RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar**-ISSN 2675-6218, v. 2, n. 5, p. e25360-e25360, 2021.

POPADIUK, SILVIO; ENTRIEL, APARECIDA LAINO; DOS SANTOS FILHO, ADEILDO PEREIRA. **Efeito mediador da capacidade de absorção na relação entre o domínio da aprendizagem (Blooms Taxonomy) e o desempenho individual**. Centro de Pesquisas, Desenvolvimento e Inovação da Petrobras, 2022.

RUBIO, K. **Psicologia do esporte aplicada**. Casa do psicólogo, livraria e editora, 2003.

SÁ, Gederson Lins de. **Judô na educação física escolar: A construção do indivíduo através do caminho suave**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso.

SILVA, Rodrigo Smocowisk. **A ansiedade e suas influências no desempenho competitivo de atletas do judô**. 2008.

TRUSZ, Rodrigo Augusto. **A relação entre a prática de judô e o desenvolvimento de comportamentos socialmente competentes na infância: a experiência dos professores do Projeto Bugre Lucena da ESEFID/UFRGS**. 2018.