

## ESPORTISMO – UMA ANÁLISE COM JUDOCAS PARALÍMPICOS DAS COMPETÊNCIAS QUE AUXILIAM O ATINGIMENTO DE DESEMPENHO ESPORTIVO SUPERIOR

### *ESPORTISMO – AN ANALYSIS WITH PARALYMPIC JUDOCAS OF THE COMPETENCIES HELPFUL TO ACHIEVE SUPERIOR SPORTS PERFORMANCE*

RODRIGO GUIMARÃES MOTTA<sup>1</sup>; CRISTIAN CEZÁRIO<sup>2</sup>;  
WAGNER CASTROPIL<sup>3</sup>

1 - DOUTORANDO PUC-SP; 2 - GRADUADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA UNG; 3 - DOUTOR USP  
rodrigo-motta@uol.com.br; cris\_amanda\_judo@hotmail.com; castropil@vita.org.br

**Resumo** - Esse é um estudo qualitativo de teoria fundamentada, que demonstra, através da análise do conteúdo de quinze entrevistas realizadas com judocas paralímpicos que integram ou já integraram a seleção brasileira, que as competências adquiridas através da prática esportiva, que compõe o Esportismo, a atitude, visão, estratégia, execução e trabalho em equipe, não apenas são úteis para a conquista de objetivos profissionais e pessoais, como também são necessárias para que os atletas de alto rendimento atinjam seus objetivos em competições esportivas.

**Palavras-chave:** Competências. Deficiente Visual. Esporte. Esportismo.

**Abstract** - This is a qualitative study of grounded theory, where the authors demonstrate through the analysis of content of fifteen interviews with athletes that are or were part of the Brazilian paralympic team of judo, that the competencies acquired through sports practice, named Esportismo (attitude, vision, strategy, execution, teamwork) are not only useful for the conquest of professional and personal objectives but are also necessary for high performance athletes to achieve their goals.

**Keywords:** Competencies. Esportismo. Sport. Visually Impaired.

#### I. INTRODUÇÃO

Uma definição para Esportismo foi feita no livro “Esportismo – valores do esporte para a alta performance pessoal e profissional”, escrito por Castropil e Motta (2010). Ao atualizar a definição encontrada nesse livro, chega-se a “o Esportismo é a aquisição de competências através da prática esportiva que podem contribuir não apenas para a melhora do desempenho da prática esportiva, mas também no atingimento das metas profissionais daqueles que as utilizam em seu trabalho e vida pessoal”. Castropil, Motta e Santos (2017), levantaram cinco competências que compõe o Esportismo: A atitude (estabelece uma abordagem não-conformista para a resolução de problemas), visão (constrói uma visão inspiradora do que pode atingir a partir dos seus esforços), estratégia (elabora um plano de ação que permita atingir a visão), execução (executa o plano de ação proposto com rigor e método) e o *teamwork* (cerca-se de pessoas qualificadas que o auxiliam na execução do plano de ação). Essas competências foram estruturadas em uma imagem, a

medalha do Esportismo, que apresenta as cinco competências adquiríveis na prática esportiva que contribuem para o desempenho profissional (figura 1).

Figura 1 – A Medalha do Esportismo.



Fonte: Desenvolvida pelos autores.

Uma vez que o artigo citado anteriormente explorou como essas competências adquiridas no esporte podem contribuir para a melhora do desempenho profissional, o desafio dessa pesquisa, por sua vez, é detectar se e como essas competências contribuem para que esportistas atinjam os resultados que se propõe no esporte.

#### II. PROCEDIMENTOS

O foco desse artigo é complementar a teoria fundamentada elaborada por Castropil, Motta e Santos (2017) sobre o Esportismo, baseando-se em dados de campo que demonstrem se as competências adquiridas através da prática esportiva não só possam formar melhores

empresários e executivos para trabalhar no atual ambiente de negócios do Brasil, como também possam contribuir para que os esportistas, uma vez que a adquiriram, possam ter um desempenho esportivo em competições superior.

Dessa forma, esse trabalho cumpre seu papel visto que segundo Castropil, Motta e Santos (2017, p. 26),

“Estudos qualitativos de teoria fundamentada tem como objetivo adquirir novos conhecimentos de um determinado campo do conhecimento e inferir possíveis aplicações práticas desses, expandindo a teoria desenvolvida até o momento sobre o objeto de estudo”.

Para a elaboração de uma teoria fundamentada, segundo Creswell (2013), devem-se realizar entrevistas em indivíduos que componham uma amostra intencional, o que foi feito no trabalho. Foram realizadas quinze entrevistas, com um protocolo previamente estruturado, o qual para sua elaboração baseou-se nas recomendações feitas por Lakatos e Marconi (2005). Uma vez feitas as entrevistas, seu conteúdo foi analisado a partir da teoria do Esportismo. Participaram deste estudo atletas portadores de deficiência visual, praticantes de judô, com idade entre dezessete e quarenta e cinco anos e que são ou já foram integrantes da seleção brasileira. Todos já conquistaram medalhas em competições nacionais, sendo que três já participaram da Paralimpíadas e dois desses conquistaram medalhas nesse campeonato. Quando autorizado pelo atleta, seu nome foi mencionado no artigo junto com seu depoimento. Foi escolhido o judô, pois segundo Motta e Uchida (2014), essa arte marcial japonesa, que é esporte olímpico desde 1964, é a modalidade que mais medalhas olímpicas trouxe para o Brasil, sendo praticada por milhares de atletas com e sem deficiência no Brasil.

Os autores se focaram em duas categorias de codificação, segundo definição de Strauss e Corbin (2007), as estratégias (no caso desse estudo, as competências adquiridas pelos atletas e colocadas em prática durante as competições) e as consequências (a contribuição das estratégias para o desempenho esportivo dos mesmos).

Segundo Creswell (2010) essa quantidade de entrevistas oferece uma amostra adequada para a elaboração de uma teoria fundamentada. As entrevistas foram gravadas com a ciência dos participantes, sendo que o material foi enriquecido com anotações feitas durante a realização das entrevistas.

Para validar os dados obtidos seguiu-se a recomendação de Creswell (2010), onde estratégias diversas foram feitas de forma a tornar o conteúdo robusto. Desta forma, os autores utilizaram a triangulação das fontes de dados, verificação das anotações junto aos entrevistados, utilização de uma descrição densa dos resultados, esclarecimento do viés do pesquisador, compartilhamento das informações discrepantes ou negativas e revisão do conteúdo por pessoas independentes. Todos os dados (transcrições e gravações) foram armazenados eletronicamente para posterior consulta para a elaboração do trabalho. O tratamento dos resultados foi feito a partir da análise do conteúdo das entrevistas.

### III. RESULTADOS

Os atletas entrevistados concordaram que as competências propostas pelo Esportismo como sendo necessárias para a alta performance são úteis para sua atuação esportiva, em cima dos tatames. Dessa forma, foram eleitos depoimentos obtidos durante as entrevistas, para demonstrar

como as cinco competências são aplicadas por atletas voltados para o alto rendimento.

#### 3.1- Atitude (estabelece uma abordagem não-conformista para a resolução de problemas)

A atitude, de acordo com o Esportismo, é uma característica não conformista e que busca tirar o indivíduo da sua zona de conforto. Essa competência existe em todos aqueles que praticam e praticaram o esporte competitivo. Quando surge um desafio aparentemente intransponível no esporte e em seu trabalho ou vida pessoal, ele está experimentado em enfrentar situações como essa no esporte, e usa sua experiência de forma a superar aquele obstáculo. Essa é a competência que os atletas entrevistados demonstraram o maior envolvimento, como pode ser lido no depoimento a seguir: “Atitude é tudo e está relacionada a confiança. Quando se tem confiança, você acredita que seu objetivo pode ser alcançado, e isso muda sua atitude completamente. Minha atitude é aguerrida, com vontade de alcançar o objetivo e de me dedicar ao máximo para atingi-lo”.

Os judocas com deficiência visual, que representam o país no esporte com o maior número de medalhas olímpicas, relataram diversos momentos onde essa atitude foi decisiva, tanto nos treinos quanto nas competições. Um dos depoimentos, obtido de uma judoca paralímpica, medalhista em campeonatos nacionais, demonstra como a atitude correta contribuiu para sua vitória em uma luta: “Todas as vezes que vestimos o kimono e pisamos no tatame temos a atitude de treinar para alcançar nossos objetivos e se for uma competição, para obter o melhor resultado possível. Em uma competição regular que participei, onde minha adversária não era paralímpica, não me intimidei com a vantagem que ela possuía por enxergar e aproveitei do excesso de confiança dela para aplicar um contragolpe e derrotá-la. Eu sabia que podia conseguir vencer e não me intimidei”.

#### 3.2 - Visão (constrói uma visão inspiradora do que pode atingir a partir dos seus esforços)

Esportistas bem-sucedidos, não só tem a atitude positiva e corajosa para enfrentar os desafios, como também eles sonham com metas ambiciosas, arrojadas. Um título mundial, uma medalha olímpica, muitos campeões começaram sua trajetória sonhando com realizações como essas. Como relatou uma atleta, “A partir do momento em que vi meu objetivo de alcançar a seleção próximo, passei a me impor durante as lutas com confiança e aumentei a intensidade dos treinamentos para realizar esse sonho. Consegui”.

Um ponto relevante mencionado nas entrevistas é a necessidade de que a visão seja inspiradora o suficiente e que aquele que a possui, empresário, esportista ou executivo, seja capaz de ignorar as condicionantes que podem fazê-lo se afastar de sua visão. Antonio Tenório, quatro vezes medalha de ouro na Paralimpíada, descreve sua visão para o próximo ciclo olímpico: “Minha visão é de longo prazo, é representar o Brasil mais uma vez em Tóquio 2020. E conquistar mais uma medalha lá, onde surgiu o judô. Sabemos que quatro anos é muito tempo, muita coisa pode acontecer, então tenho uma visão de curto e médio prazo, com objetivos intermediários a serem alcançados. No momento, estou planejando chegar bem ao campeonato mundial que deve ocorrer em 2018, classificar em todas as competições importantes e assim estar bem posicionado no ranking para obter a classificação para os jogos e tentar ser um dos cabeças de chave da categoria, assim

terei novamente chances de chegar bem e trazer novamente uma medalha para o Brasil”.

Fatores como a falta de parceiros de treinos de alto nível (para esportistas), devem ser reconhecidos, mas não podem barrar o avanço e a perseguição dos objetivos que permitam a realização da sua visão. Uma vez possuidor da visão, que pode ser adquirida durante a prática esportiva, e ignorada as condicionantes limitadoras, o esportista terá um norte para suas ações e um fator de motivação para persistir em seu trabalho. Atletas com deficiência visual tem um aparente condicionante limitador, a limitação visual, que para muitos poderia descartar a prática do esporte de alto rendimento, ainda mais de uma luta de contato como o judô. Os que chegam nos níveis mais altos, todavia, superaram isso, como pode ser apreendido nesse relato: “*O meu conhecimento do meu próprio eu, das minhas limitações visuais e técnicas, me faz buscar o crescimento e o aprendizado todos os dias, e me incentiva a visualizar minhas conquistas e as técnicas necessárias para obtê-las. Conquistar títulos nacionais foi fruto da minha atitude combinada com a minha visão de um dia poder representar o Brasil em competições internacionais*”.

### 3.3 - Estratégia (elabora um plano de ação que permita atingir a visão)

É necessário, uma vez estabelecida a visão, que o esportista tenha a capacidade de estruturar e organizar um plano de ação para se aproximar e atingir a visão. Essa competência de elaborar um plano de ação que o permita atingir a visão é facilmente associada a elaboração do plano de treinamento e competições preparatórias para o atleta, assim como ao estudo e planejamento para derrotar seus oponentes, seja em um esporte individual ou coletivo. Como relata uma atleta na entrevista realizada: “*Me conhecendo, sei meus pontos fortes e meus pontos fracos, dentro de uma luta procuro me colocar na posição mais cômoda possível e também que incomode as adversárias. Em minha categoria, onde competem atletas com deficiência visual, como conheço minhas principais adversárias dentro e fora do Brasil, faço treinamentos específicos para enfrenta-las, traçando o plano de luta necessário para derrotá-las: posturas, desequilíbrios, movimentação, técnicas e projeções*”.

Os atletas entrevistados investem muito tempo com seus treinadores em atividades relatadas no depoimento acima. As lutas dos oponentes são acompanhadas, filmadas e estudadas pelo técnico, que então desenvolverá um plano adequado para seu atleta executar contra cada um dos principais oponentes. O maior campeão brasileiro, Antônio Tenório, registra seu depoimento sobre estratégia: “*Quando eu faço uma estratégia de luta com o meu técnico e as demais pessoas que me preparam para aquele momento, investimos muito tempo para que todos tenham a maior confiança possível que com essa estratégia eu terei as condições necessárias para derrotar meu oponente. Eu insisto nessa estratégia durante a luta. Difícilmente a abandono e tomo uma atitude por conta e risco, mas quando acredito que isso é necessário sei que sou o único responsável por essa decisão e pelo resultado final da luta*”.

### 3.4 - Execução (executa o plano de ação proposto com rigor e método)

Durante as entrevistas realizadas, os autores desse artigo perceberam que a execução do plano de ação elaborado e proposto durante a concepção da estratégia, era a hora da verdade no esporte. É onde o atleta coloca em prática tudo o que se propôs a fazer e conquista sua medalha. Como disse um

atleta, “*Durante a luta, executo tudo o que treinei e todas as estratégias desenvolvidas, de acordo com o adversário. Em função da deficiência visual, utilizo a todo o momento meus outros sentidos, para perceber a intenção da adversária e para antecipar suas intenções, dessa forma posso encontrar a oportunidade perfeita para executar minhas técnicas e obter a vitória*”. A partir dos depoimentos obtidos, percebeu-se que três fatores combinados permitem a excelência na execução: o perfeccionismo, a disciplina e o autocontrole, que são apresentadas na figura 2.

Figura 2 – A medalha da execução.



Fonte: Desenvolvida pelos autores.

O perfeccionismo, essa obsessão pela perfeição implica que tudo pode e deve ser constantemente aprimorado. Como relatou a atleta Giulia Santos Pereira, “*Gosto muito de entrar o ippon seoi (um golpe de judô) nas competições, só que em algumas competições estava tomando muitos contragolpes, tive então que voltar a academia, treinar muito, muito mesmo para chegar no estágio mais perfeito do golpe e ter a confiança para voltar a aplica-lo. Deu certo, pois logo na primeira competição após esses treinos intensivos, apliquei o golpe perfeitamente e obtive um grande ippon (pontuação máxima no judô)*”.

Quanto à disciplina, quem pratica esporte competitivo sabe a partir de sua experiência que precisará treinar cansado, com dor, de manhã, à tarde, à noite. O judô, arte marcial de origem japonesa, tem em sua essência um forte componente disciplinador, que pode ser visto no respeito ao professor, aos oponentes e aos árbitros, segundo os entrevistados. Isso pode ser observado até por aqueles que não praticam a modalidade, quando assistem uma luta em uma competição transmitida pela televisão. Pois antes do início e ao final da luta os adversários se saúdam de maneira formal. Como relatou uma atleta, “*Respeito às regras da competição e as decisões dos árbitros. Em uma competição, o árbitro no meu entender errou muito contra mim, mas mesmo discordando da decisão dele, segui os princípios filosóficos do judô, acatei sua decisão. Voltei então para a academia para treinar mais e jamais deixar a decisão na mão dos árbitros*”.

Finalmente, o último pilar da competência de executar o plano de ação com rigor e método é o autocontrole. Muitas vezes a busca pelo perfeccionismo faz o atleta treinar cada vez mais, e isso pode gerar, por exemplo, lesões, o que ao invés de o aproximar de sua visão, irá afastá-lo. Então, a partir da sua experiência, ele adquire o autocontrole que o faz saber dosar a intensidade, o ritmo e os treinos para ter o

melhor desempenho nas competições que se propõe a participar. Numa competição, onde os atletas estão muito nervosos e ansiosos, exercer o autocontrole é imprescindível. Todos os entrevistados reconheceram sua importância, e cada um relatou como trabalha para conseguir esse controle sobre si mesmo e suas emoções. Para Giulia Pereira dos Santos, *“Quando comecei a competir ficava muito nervosa antes das lutas e isso prejudicava meu rendimento. Para diminuir essa dificuldade, comecei a ouvir música antes de entrar no tatame, isso demonstrou ser muito útil para me deixar mais calma e concentrada no que deveria fazer durante a luta”*.

### 3.5 - Teamwork (cercar-se de pessoas qualificadas que o auxiliam na execução do plano de ação)

A necessidade de trabalhar em equipe de forma eficiente é evidente em esportes coletivos, mas também é imprescindível nos esportes individuais. Para os atletas que buscam ter a melhor *performance*, é necessário cercar-se por técnicos, nutricionistas, psicólogos por exemplo, além de parceiros de treino competentes. Novamente o depoimento do maior campeão da história do Brasil do judô paralímpico, Antônio Tenório, reforça a necessidade dessa competência para atletas de alto desempenho: *“Eu só creio no sucesso se tiver uma boa equipe e ela estiver entrosada. Desde o atleta, até o técnico, o auxiliar técnico, o preparador físico, o coordenador do time. Sem esse entrosamento, não há sucesso em competições de alto nível. O técnico só pode auxiliar o atleta quando tem um profundo conhecimento dele e o atleta tem que confiar plenamente nas palavras do seu técnico. O técnico tem muito mais visão da luta do que o atleta, quando está lutando. Portanto o atleta tem que se preparar bem para ter condição de ser bem auxiliado pelo técnico. Esse tipo de trabalho em equipe é fundamental para a obtenção de qualquer objetivo, tanto pessoal quanto profissional”*.

Fundamentado nos relatos obtidos a partir das entrevistas realizadas, os autores chegaram a conclusão que são necessárias cinco etapas para que o *teamwork* ou trabalho em equipe aconteça no ambiente esportivo: unir-se aos melhores, liderança, visão comum, amadurecimento e aperfeiçoamento da equipe, que são apresentadas na figura 3, exposta a seguir.

Figura 3 – A medalha do trabalho em equipe.



Fonte: Desenvolvida pelos autores.

Unir-se aos melhores significa se cercar da melhor equipe possível. Ao reconhecer a importância que o resultado em uma competição ou que o atingimento de uma meta de vendas tem para sua carreira, esportistas e executivos devem e vão buscar os melhores profissionais para que o ajudem a atingir seu objetivo. Como ressaltaram diversos dos judocas entrevistados, ao chegar a seleção, a oportunidade de treinar com atletas que já participaram e já venceram jogos paralímpicos, é uma inspiração para que eles persistam e atinjam seus objetivos, além do que pelo nível dos treinadores e dos atletas ser o mais alto possível no Brasil, os treinos são mais fortes o que contribui para o desenvolvimento competitivo da equipe nacional.

Uma vez reunida uma equipe competente, cabe ao líder acompanhar e motivar o time rumo ao atingimento dos seus objetivos. Como colocou uma atleta durante a entrevista, *“Na maioria das competições em que participei, a atuação do técnico, do líder foi fundamental, pois para um deficiente visual, o técnico representa os olhos do atleta durante a luta, e quando há um bom entrosamento entre o técnico e o atleta, tudo fica mais fácil na luta. Quando consigo ouvir as instruções dele, encontro os atalhos para alcançar os objetivos dentro da luta”*.

Esse esforço de liderança, para ser mais efetivo, envolve a construção de uma visão comum. É quando aquela visão inspiradora do líder esportivo, empresarial ou executivo é compartilhada e inspira a todos da equipe, que trabalharão em conjunto para o atingimento das metas estabelecidas. No judô, os entrevistados destacaram como o técnico e o atleta estudam juntos cada um dos oponentes, estabelecem o que é necessário para derrotá-lo e treinam para tanto. De uma perspectiva de médio e longo prazo, são todos atletas da seleção brasileira e seu objetivo, obter uma medalha nas Paralímpiadas e bem definido e compartilhado pela comissão técnica, que trabalha com esse objetivo em mente dentro do ciclo olímpico, de quatro anos.

Isso leva tempo, é um processo de amadurecimento, que é a quarta etapa do desenvolvimento dessa competência. O entrosamento entre a comissão técnica e o atleta e entre os atletas da seleção, que treinam juntos demanda tempo e esforço. Por serem atletas formados em academias e clubes, com outros técnicos, quando chegam na seleção tem que começar todo o processo de entrosamento com a comissão técnica.

E esse amadurecimento levará a equipe a identificar novas oportunidades de melhoria, o que pode a fazer buscar se aperfeiçoar cada vez mais, em um círculo virtuoso que aproximará o time dos seus objetivos. Por último, os respondentes, concordaram que para a formação de uma equipe bem-sucedida, há que se investir tempo em sua formação e aprimoramento. *“As vitórias e as derrotas nas competições são grandes aprendizados para mim. Junto com meus colegas de seleção e da comissão técnica, revisamos o que fiz certo, o que poderia ter feito melhor e revisamos o plano de trabalho para a próxima competição. Esse é o momento para não ter nenhum tipo de vaidade, e buscar sinceramente a melhoria, com o apoio da equipe na qual estou inserido”*.

Vale destacar que para esse grupo, de atletas de alto rendimento, a principal meta a ser alcançada é a medalha em competições nacionais e internacionais e entrar e se manter na seleção brasileira. Como disse uma atleta, *“O ano de 2016 foi especial para mim, consegui um crescimento e amadurecimento muito rápido, consegui me destacar em*

*todas as competições que disputei, o que me agraciou com a convocação por duas vezes para treinar com a seleção, o que para mim é imprescindível, para meu aprimoramento e atualização, rumo ao meu objetivo, que é representar o Brasil nas Paralímpadas de Tóquio em 2020”.*

Todavia, um ponto que ficou claro durante as entrevistas, é que as competências do Esportismo, assim como já havia sido apontado por Arcanjo e Cesário (2010), contribuíram para que os judocas, portadores de deficiência visual, pudessem interagir de forma mais produtiva e satisfatória, na visão deles mesmos, com as pessoas não-portadoras de deficiência com quem convivem em seu dia a dia. Foram diversos depoimentos, como o relatado a seguir: *“A prática do Judô e das competências que adquiri com o mesmo, como a atitude, visão, estratégia, execução e trabalho em equipe, promoveu uma paz interior e tranquilidade com autoconfiança para superar desafios fora dos tatames também. Por exemplo, passei por entrevistas e acabei conseguindo o emprego que me sustenta hoje, convencendo a empresa da importância de possuir atletas que tenham algum tipo de deficiência em seu quadro de funcionários”.*

#### IV. CONCLUSÕES

A teoria do Esportismo, pela primeira vez formulada por Castropil e Motta (2010), apresentou as competências adquiridas através da prática esportiva e como as mesmas são úteis para melhorar o desempenho profissional de quem as adquiriu. Castropil, Motta e Santos (2017) descreveram essas competências utilizadas os conceitos e definições do modelo de gestão por competências.

Esse artigo, um estudo qualitativo de teoria fundamentada, amplia a teoria original do Esportismo. Foram entrevistados quinze judocas paralímpicos da seleção nacional, e foi demonstrado que essas competências adquiridas a partir da prática de esportes são vitais para que os mesmos possam obter os resultados esportivos que perseguem. Durante as entrevistas, os judocas relataram como a atitude, visão, estratégia, execução e *teamwork* contribuíram para suas conquistas esportivas e relataram com exemplos práticos a utilização dessas competências em seu esforço como atleta do alto rendimento.

Por se tratar de um estudo qualitativo que propôs uma teoria fundamentada para agregar uma contribuição a teoria do Esportismo, espera-se que esse artigo sirva de ponto de partida para investigações mais específicas e conclusivas sobre o tema. Pode ser ampliado para verificar como as competências do Esportismo são utilizadas pelos praticantes de outras modalidades, dentro do esporte paralímpico e do esporte regular. Pode-se também verificar como essas competências podem ser treinadas de forma intencional, para que os atletas as assimilem e possam assim ter um desempenho superior no menor prazo possível. O escopo desse treinamento pode incluir também como agregar essas competências para executivos que busquem melhorar seu desempenho através do Esportismo. Seriam dois treinamentos, portanto, com públicos distintos, fundamentados nos conceitos do Esportismo. Por último, visto que os atletas portadores de deficiência relataram a contribuição do Esportismo para sua vida pessoal fora das competições, pode-se verificar em um estudo específico como os deficientes de todos os tipos podem ser impactados pelo Esportismo.

Espera-se que esse trabalho seja relevante para acadêmicos que estudam a área do esporte, em especial do esporte de alto rendimento. Para aqueles profissionais de recursos humanos e de gestão que se interessaram pelos conceitos do Esportismo, apresentados em trabalhos anteriores, esse material pode ampliar sua visão sobre o potencial da teoria. Enfim, esse material pode ser útil para acadêmicos, treinadores, atletas e também para empresários e executivos interessados em aprimorar suas equipes de trabalho com a aquisição e desenvolvimento destas competências por suas equipes.

#### V. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARCANJO, Natanael José; CEZARIO, Cristian. **Levantamento sobre os valores que a prática do judô traz para a vida profissional e pessoal de atletas portadores de deficiência visual.** Guarulhos, 2015. Trabalho de conclusão de curso (graduação em educação física) – Universidade de Guarulhos.

CASTROPIL, Wagner; MOTTA, Rodrigo Guimarães; SANTOS, Neusa. Esportismo – competências adquiridas no esporte que auxiliam o atingimento da alta performance profissional. **Sodebras**, Guaratinguetá, n. 134, p. 25-30, Fev. 2017.

CASTROPIL, Wagner; MOTTA, Rodrigo Guimarães. **Esportismo. Valores do esporte para a alta performance pessoal e profissional.** São Paulo: Gente, 2010.

CORBIN, Juliet; STRAUSS, Anselm. **Basics of qualitative research: techniques and procedures for developing grounded theory.** Thousand Oaks: Sage, 2007.

CRESWELL, John. **Projeto de pesquisa. Método qualitativo, quantitativo e misto.** Porto Alegre: Artmed, 2010.

CRESWELL, John. **Investigação qualitativa e projeto de pesquisa. Escolhendo entre cinco abordagens.** Porto Alegre: Pensa, 2013.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica.** São Paulo: Atlas, 2005.

MOTTA, Rodrigo Guimarães; UCHIDA, Rioiti. **Uruwashi. O espírito do judô.** São Paulo: Generale, 2014.

#### VI. COPYRIGHT

Direitos autorais: Os autores são os únicos responsáveis pelo material incluído no artigo.

*Submetido em: 16/01/2017*

*Aprovado em: 02/02/2017*