

# ESTRESSE EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO DA MODALIDADE JIU JITSU PRÉ-COMPETIÇÃO.

Maria Luiza Galastri Guimarães<sup>1</sup>; Magali Rosana Galastri<sup>2</sup>; João Pedro Arantes<sup>3</sup>

Estudante do curso de Educação Física/ Licenciatura: [malugalastri12@gmail.com](mailto:malugalastri12@gmail.com) 1

Estudante do curso de Educação Física/ Licenciatura: [galastri47@gmail.com](mailto:galastri47@gmail.com) 2

Professor na universidade de Mogi das Cruzes: [jp.arantes@uol.com.br](mailto:jp.arantes@uol.com.br) 3

Área de conhecimento: Saúde

Palavras Chaves: estresse, alto rendimento e Jiu Jitsu

## INTRODUÇÃO

O Jiu Jitsu é uma modalidade de luta com aspecto muito interessante, por ser uma luta que não necessariamente é o mais forte que vence, e sim, o atleta que possui um bom preparo, não só físico, mas também com habilidades técnicas e psicológicas. Decidiu-se aprofundar o conhecimento com relação as influências do estresse pré-competitivo em atletas de alto rendimento desta modalidade. A técnica do Jiu Jitsu é “baseada nos princípios do equilíbrio, do sistema de articulações do corpo e das alavancas”. Percorreu o Sudeste asiático, a China e chegou ao Japão onde popularizou-se. (Ide; Padilha, 2005 apud SILVA; MAROCOLO, JR; LOPES; MOTA, 2012, p.58). Tendo como foco o nível de estresse em atletas de alto rendimento na modalidade de luta marcial, Jiu Jitsu e sabendo que o mesmo tem sido assunto de várias pesquisas e enfatizado por ser considerada “doença do século”, consequência do somatório de fatores intrínsecos e extrínsecos ao indivíduo, a psicologia do esporte vem pesquisando a prática de atividade física no controle do estresse, proporcionando melhoria no desempenho e qualidade de vida. “Podemos entender o processo do estresse como um produto tridimensional, ou seja, biológico, psicológico e social” (SAMULSKI 2002, p. 158). Segundo De Rose Junior (2002 apud HIROTA; TRAGUETA; VERARDI, 2008, p. 488), se o atleta não estiver preparado para enfrentar os âmbitos do esporte escolhido, o mesmo pode se tornar um agente estressor.

## OBJETIVOS

Verificar o estresse físico e psíquico pré-competitivo em atletas de alto rendimento da modalidade Jiu Jitsu.

## METODOLOGIA

Participaram da pesquisa 15 atletas de alto rendimento do sexo masculino, faixa etária de 18 à 30 anos, praticantes da modalidade Jiu Jitsu, classificados pela sua graduação. Foi utilizado para coleta de dados uma Escala (ANEXO A) de estresse elaborados por De Rose Junior (1998), Lista de Sintomas de Estresse Pré-Competitivos (LSSPCI) contendo 31 questões do tipo Likert, sendo nunca = 1, poucas vezes = 2, algumas vezes 3, muitas vezes 4 e sempre 5.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados encontrados, quanto aos sintomas somáticos, foram as seguintes médias: *meu coração bate mais rápido que o normal*=3,66; *suo bastante*= 2,86; *fico agitado*= 3,13; *sinto muita vontade de fazer xixi*= 2,93; *minha boca fica seca*= 2,6; *rôo(como) as unhas*= 1,73; *demoro muito para dormir*= 3,26; *minha boca fica seca*= 2,73; *sinto muito cansaço ao final do treino*= 2,8; *falo muito sobre a competição*= 3,0; e *no dia da competição acordo mais cedo que o normal*= 3,4. Os resultados encontrados, quanto aos sintomas cognitivos, foram

encontrados as seguintes medias: *fico preocupado(a) com a crítica das pessoas*= 2,73; *fico preocupado(a) com meus adversários*= 3,53; *fico empolgado(a)*= 3,93; *fico aflito(a)*= 2,8; *tenho medo de competir mal*= 3,66; *tenho dúvidas sobre minha capacidade de competir* = 3,66; *sonho com a competição* = 2,53; *fico nervoso(a)* = 3,4; *fico preocupado(a) com o resultado da competição*= 3,8; *a presença dos meu pais na competição me preocupa* = 2,26; *tenho medo de perder* = 3,33; *fico impaciente* = 4,13; *não penso em outra coisa a não ser na competição* = 3,33; *não vejo a hora de competir* = 3,6; *fico emocionado(a)* = 3; *fico ansioso(a)* = 3,93; *tenho medo de cometer erros na competição* = 3,66; *sinto-me mais responsável* = 3,86; *sinto que as exigem muito de mim* = 2,6 e *tenho medo de cometer erros na competição* = 3,93.

### **Discussão**

De acordo com os resultados obtidos por média entre as questões de sintomas somáticos, a de número **1**- *meu coração bate mais rápido que o normal*, média de 3,66, apresentou uma média elevada se comparada as demais questões, e a questão que apresentou menor média, ou seja, ocorre com menor frequência entre os atletas, foi a de número **8**- *Rôo (como) as unhas*, média de 1,73. Se comparado com resultados obtidos (HIROTA; TRAGUETA; VERARDI 2008) as médias obtidas comprovaram a mesma importância das questões citadas. Já entre as questões de sintomas cognitivos a questão com maior média é a de número **22**- *fico impaciente*, média de 4,13. E a de menor média, **14**- *sonho com a competição*, média 2,53. Se comparados também com (HIROTA; TRAGUETA; VERARDI, 2008), os resultados não são semelhantes, pois nos resultados que constam no artigo dos mesmos mostra que a questão que obteve maior média foi a de número **26**- *fico ansioso(a)*, média 3,93; e a menor média foi a de número **19**- *a presença dos meu pais na competição me preocupa*, média 2,26.

### **CONCLUSÃO**

De acordo com os resultados obtidos por média entre as questões de sintomas somáticos, meu coração bate mais rápido que o normal, apresentou uma média elevada se comparado as demais questões; sendo assim conclui-se que é um fator que afeta diretamente e com maior ênfase os atletas, e a questão que apresentou menor média, ou seja, ocorre com menor frequência entre os atletas, Rôo (como) as unhas, Se comparado com resultados obtidos as médias obtidas comprovaram a mesma importância das questões citadas. Já entre as questões de sintomas cognitivos conclui-se que a questão com maior média fico impaciente, média de 4,13. E a de menor média, portanto a que menos acontece com os atletas sonho com a competição, média 2,53. Se comparados os resultados não são semelhantes, pois nos resultados que constam no artigo dos mesmos mostra que a questão que obteve maior média fico ansioso(a); e a menor média foi a presença dos meu pais na competição me preocupa. Sendo assim pode se concluir que os fatores cognitivos são mais evidentes, podendo prejudicar o desempenho dos atletas em relação aos fatores somáticos.

### **REFERÊNCIAS**

- SILVA, B.V.C da; MAROCOLO, M. JR; LOPES, C.R; MOTA, G.R da. Brazilian Jiu-Jitsu: aspectos do desempenho. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**: São Paulo. Jan/Fev. 2012.
- GRACIE, H. **Gracie Jiu Jitsu**. São Paulo: Saraiva, 2010.
- HIROTA, V.B; TRAGUETA, V.A; VERARDI, C..L. Nível de estresse pré-competitivo em atletas universitários do sexo feminino praticantes do futsal. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**. Campinas, v. 6, p.487-497, Jul. 2008.
- NUNOMURA, M; TEIXEIRA, L.A.C; CARUSO, M.R.F. Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. 2004,n.3: 125-134, 2004.

SAMULSKI, Dietmar. Estresse. In: SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do esporte**. Barueri-SP: Manole, 2002.

WEINBERG, R.S; GOULD, D. Ativação Estresse e Ansiedade. In: WEINBERG, R.S; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 4º ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

WEINECK, J. **ATIVIDADE FÍSICA E ESPORTE PRA QUÊ?**. Barueri-SP: Manole, 2003.