

O EFEITO DA COMPETIÇÃO SOBRE O ESTADO DE HUMOR DE JOVENS ATLETAS DE JIU-JITSU

Jean Christian Rita Geisel¹ Dayanne Sampaio Antonio² Rafael Cunha Laux¹

Resumo: O Jiu-Jitsu é considerado um excelente exercício físico que pode ser realizado em todas as faixas etárias, aperfeiçoando os componentes físicos do corpo, assim como os aspectos sociais e emocionais de seus praticantes. No intuito de entender como uma luta de Jiu-Jitsu influencia no estado de humor dos seus praticantes, surge o objetivo deste estudo, que foi verificar os efeitos de uma competição sobre o estado de humor de jovens atletas de jiu-jitsu. Após os critérios de inclusão, o grupo do estudo foi composto por 12 atletas com idade entre 15 e 17 anos, do sexo masculino, praticantes de jiu-jitsu. A coleta de dados foi realizada na semifinal de um campeonato na cidade de Chapecó - SC. Os estados de humor dos atletas foram avaliados por meio da Escala de Humor de Brunel (BRUMS), em três momentos distintos identificados em controle, pré-luta e pós-luta. Para análise dos dados, os valores foram avaliados de maneira descritiva e inferencial. Após a análise de normalidade com os testes de Shapiro-Wilk, optou-se pelos testes de Anova de medidas repetidas e de Friedman com o Post Hoc de Bonferroni. Observou-se que no grupo vencedor houve aumento na fadiga pós luta ($p < 0,001$), enquanto no grupo perdedor ocorreu aumento nos valores de depressão ($p < 0,001$), raiva ($p < 0,001$), fadiga ($p < 0,001$) e diminuição do vigor ($p = 0,013$) pós competição em relação aos valores controle e pré. Portanto, no grupo estudado a vitória ou a derrota influenciou o estado de humor dos atletas participantes, sendo que a derrota expressou relação com o aumento de sentimentos negativos como a depressão, a raiva e a fadiga.

Palavras-chave: artes marciais; adolescentes; esportes; transtornos de humor.

Afiliação

¹ Universidade do Oeste de Santa Catarina; ² Universidade Federal do Paraná.

THE EFFECT OF COMPETITION ON THE MOOD STATE OF YOUNG JIU-JITSU ATHLETES

Abstract: Jiu-Jitsu is considered an excellent physical exercise that can be performed in all age groups, acting and perfecting the physical components of the body, as well as the social and emotional aspects of its practitioners. In order to understand how a Jiu-Jitsu fight influences the mood of its practitioners, the objective of this study arises, which was to verify the effects of a competition on the mood of young jiu-jitsu athletes. After the inclusion criteria, the study group was composed of 12 male athletes aged between 15 and 17 years old, jiu-jitsu practitioners. Data collection was carried out in the semifinal of a championship in the city of Chapecó - SC. The athletes' mood states were assessed using the Brunel Mood Scale (BRUMS), in three distinct moments identified in control, pre-fight and post-fight. For data analysis, the values were assessed in a descriptive and inferential manner. After the analysis of normality with the Shapiro-Wilk tests, we opted for the Anova tests of repeated measures and the Friedman tests with the Bonferroni Post Hoc. It was observed that in the winning group there was an increase in post-fight fatigue ($p < 0.001$). While in the losing group there was an increase in the values of depression ($p < 0.001$), anger ($p < 0.001$), fatigue ($p < 0.001$) and a decrease in vigor ($p = 0.013$) after competition in relation to the control and pre values. Therefore, in the studied group, victory or defeat influenced the mood of the participating athletes, and the defeat expressed a relationship with the increase in negative feelings such as depression, anger and fatigue.

Key words: martial arts; adolescents; sports; mood disorders.

Introdução

A prática do Brazilian Jiu-Jitsu cresceu muito nos últimos anos devido a popularização das artes marciais mistas (MMA) e da visualização dos benefícios oferecidos pelo esporte, que atende além do aspecto físico, os aspectos mental e social^{1,2,3}. Inclusive, o Jiu-Jitsu (JJ) está em um processo contínuo de ampliação da sua popularidade não apenas no Brasil, mas em diversos países⁴.

No entanto, a modalidade JJ deve ser vista além da competição, já que o conteúdo das lutas está previsto na Base Nacional Comum Curricular (BNCC) e nos Parâmetros Curriculares Nacionais, documentos estes que propõem a inclusão desses conteúdos nas aulas de Educação Física escolar^{5,6}. O JJ apresenta-se importante para o desenvolvimento das crianças, pois além dos benefícios físicos, a disciplina e a hierarquia transmitidas nas aulas, produzem resultados positivos no comportamento dessas crianças em diversos ambientes⁷.

A prática da modalidade para crianças objetiva prepará-las para não serem alvos de *bullying*, adquirirem hábitos saudáveis por meio de um estilo de vida mais ativo, terem disciplina, serem capazes de superar suas dificuldades, além de propiciar a socialização entre elas, criando um laço de cooperação e parceria que ao final resulta em uma grande amizade^{8,9,10}.

Considerado um excelente exercício físico, o JJ possibilita trabalhar os aspectos sociais, como um deles a socialização entre professor e alunos, além de proporcionar aos praticantes a melhora da aptidão física, da composição corporal e da coordenação motora¹¹. Assim como, pode contribuir para a melhora dos fatores psicofisiológicos como à competitividade; o treinamento da defesa pessoal; à concentração; à superação; à diminuição do estresse; ao aumento da autoestima, da resistência do organismo, das funções do organismo, das funções cognitivas, da socialização e na redução da ansiedade¹².

O esporte na infância é um fenômeno muito complexo¹³ e percebe-se, na iniciação esportiva, que as competições são organizadas visando a valorização dos resultados dos atletas, principalmente do campeão. Essa situação estressante à qual as crianças são expostas, se não

ensinada corretamente em treinamento, pode influenciar na não continuidade da prática de modalidades esportivas e da participação em competições posteriormente. Uma vez que ser derrotado nessa fase pode ser uma situação humilhante e com a qual elas podem ainda não ter a estrutura emocional necessária para superar sozinho tal acontecimento. Nesta concepção, a competição deveria ser um evento educativo e descontraído, no qual seriam postos em execução as atitudes e os valores introduzidos durante as aulas pelo professor^{14, 15}.

A competição e a especialização precoce na vida das crianças podem ocasionar riscos à saúde, podendo apresentar sequelas de ordem locomotora, cardiovascular, endócrina, além de repercussões psíquicas, que podem ser decorrentes da realização de certos exercícios de forma repetitiva¹⁶ e a síndrome de Burnout^{17,18}. Este conjunto de fatores pode propiciar a criança um estado de humor deprimido. Potencializando seu papel influenciador nos tipos de informações que serão recordadas pelo indivíduo, que tende a fazer referência a informações negativas e situações na qual o desempenho não foi satisfatório, como menores chances de completar uma atividade com sucesso, obter uma boa colocação ou ser campeão de uma competição¹⁸. Os indivíduos quando se encontram em um determinado estado emocional dão maior importância a estímulos, objetos ou ocorrências que sejam coerentes com esse estado^{19,20}.

Devido à carência de estudos relacionando a influência da competição ao estado de humor de jovens atletas e considerando os benefícios da luta e a importância da sua inserção na escola, por meio do presente estudo teve como objetivo a verificação dos efeitos de uma competição sobre o estado de humor de jovens atletas de Jiu-Jitsu.

Materiais e Métodos

O estudo é caracterizado como descritivo e teve como objetivo comparar o Estado de Humor pré e pós competição²¹. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade do Oeste de Santa Catarina conforme parecer 3.641.888 (CAAE 20332919.8.0000.5367).

Participaram da pesquisa 12 jovens atletas com idade entre 15 e 17 anos, do sexo masculino com nível técnico de faixas branca e amarela. Para participar do estudo foi estabelecido que os atletas a) já deveriam praticar JJ há pelo menos três meses no primeiro contato; b) realizar toda a sessão de avaliação proposta; c) não poderiam apresentar nenhuma patologia ou distúrbios de humor; d) não deveriam fazer uso de medicamentos que pudessem alterar o humor; e e) precisariam estar entre a faixa etária de 15 a 17 anos.

Inicialmente foi aplicada uma anamnese por meio da qual foi selecionado o grupo de estudo, excluindo os participantes que não corresponderam aos critérios de inclusão desta pesquisa. As coletas ocorreram nas lutas da semifinal de um campeonato de Jiu-Jitsu de Chapecó-SC.

Para a avaliação do estado de humor foi utilizada a Escala de Brunel (BRUMS), validada por Rohlfs et al.²². Estiveram envolvidos 24 indicadores de humor–subdivididos em seis subescalas: i) Tensão, estado da tensão musculoesquelética e preocupação; ii) Depressão, que indica humor deprimido; iii) Fadiga, caracterizada pelo estado de esgotamento, baixo de nível de energia; iv) Vigor, representado pelos estados de energia, animação e atividade; v) Raiva, que descreve sentimentos de hostilidade e antipatia em relação aos outros; vi) Confusão, definida pelos sentimentos de incerteza, instabilidade para controle de emoções e atenção²².

O participante deveria pontuar em uma escala de 0 (zero) a 4 (quatro) o quanto aquele sentimento estava presente no momento da aplicação do questionário. Os BRUMS foram aplicados em três momentos da competição, sendo uma no início, outra cinco minutos antes da luta e para completar o processo uma coleta ao final da luta, conforme Figura 1.

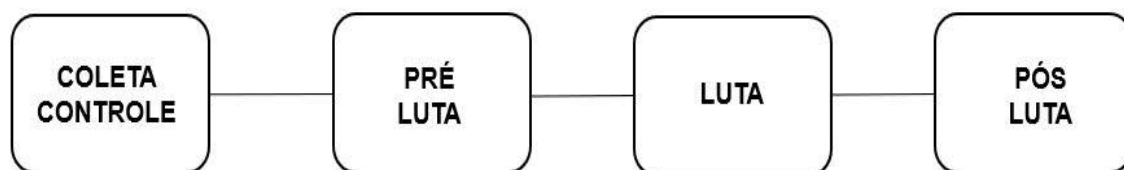


Figura 1 - Desenho do estudo
Fonte: os autores.

Os dados foram analisados de maneira descritiva e inferencial. Primeiro foi avaliada a normalidade dos dados com o teste de Shapiro-Wilk. Para análise dos dados paramétricos foi utilizado Anova de medidas repetidas e para os dados não paramétricos o teste de Friedman com o Post Hoc de Bonferroni. Todos os dados foram analisados utilizando o SPSS® para Windows versão 21.0.

Resultados

Participaram do estudo 12 sujeitos praticantes de JJ, com idade média de 16,00 (dp 0,45) anos, sendo todos do sexo masculino, com experiência prévia em competições e estudantes do Ensino Fundamental e Médio, nenhum participante foi excluído do estudo.

Na Tabela 1, são apresentados os dados de caracterização geral dos participantes, por meio dos quais foi observada a média e o desvio padrão de idade, a estatura, a massa corporal, o índice de massa corporal (IMC) e o nível de escolaridade.

Tabela 1 - Caracterização geral dos sujeitos

	GERAL	G.V	G.P
	média (dp)	média (dp)	média (dp)
Idade (anos)	16,00 (0,45)	16,00 (0,41)	16,00 (0,52)
Estatura (metros)	1,77 (0,05)	1,77 (0,05)	1,73 (0,46)
Massa Corporal (kg)	73,30 (19,43)	73,30 (24,63)	72,95 (23,07)
Índice de massa corporal (kg/m ²)	24,12 (6,10)	23,62 (8,35)	24,39 (3,13)
Escolaridade	GERAL	G.V	G.P
	n (%)	n (%)	n (%)
8º ano E.F	3 (25,0%)	1 (16,7%)	3 (50,0%)
9º ano E.F	3 (25,0%)	2 (33,3%)	0 (0,0%)
1º ano E.M	2 (16,7%)	1 (16,7%)	1 (16,7%)
3º ano E.M	4 (33,3%)	2 (33,3%)	2 (33,3%)

Legenda: G.V: grupo vencedor; G.P: grupo perdedor; kg: quilogramas; kg/m²: quilogramas por metro quadrado; dp: desvio padrão; n: número de participantes; %: porcentagem; E.F: ensino fundamental; E.M: ensino médio.

Os dados de caracterização dos atletas de JJ estão expostos na Tabela 2, observa-se que a maior parcela dos atletas eram faixa branca (6 atletas), lutando na categoria pesadíssimo, com mais de quatro anos de treinamento e com uma frequência de treino semanal de três dias. Em contrapartida, foi possível visualizar que na graduação de faixa amarela havia a presença de apenas um atleta, assim como nas categorias de pesos médio, meio pesado e pesado. Além disso, estes resultados foram analisados divididos em dois grupos: grupo vencedor (GV) e grupo perdedor (GP).

No GV, há predominância das características de atletas faixas brancas, que lutaram na categoria leve (2 atletas) e pesadíssimo (2 atletas), com mais de quatro anos de treinamento e com frequência semanal de treino de três dias. Por outro lado, no GP é demonstrado atletas faixas brancas, que lutaram na categoria pena (2 atletas) e pesadíssimo (2 atletas), com tempo

de treinamento de zero a seis meses (2 atletas) e mais de quatro anos (2 atletas) e com uma frequência semanal de treino de três dias.

Tabela 2 - Caracterização do atleta

	GERAL	G.V	G.P
	n (%)	n (%)	n (%)
Categoria			
Pena	3 (25,0%)	1 (16,7%)	2 (33,3%)
Leve	2 (16,7%)	2 (33,3%)	0 (0,0%)
Pesadíssimo	4 (33,3%)	2 (33,3%)	2 (33,3%)
Tempo de Treino			
0 a 6 meses	2 (16,7%)	0 (0,0%)	2 (33,3%)
1 a 2 anos	2 (16,7%)	1 (16,7%)	1 (16,7%)
2 a 4 anos	3 (25,0%)	2 (33,3%)	1 (16,7%)
Mais de 4 anos	5 (41,7%)	3 (50,0%)	2 (33,3%)
Frequência			
Semanal			
2 dias	2 (16,7%)	1 (16,7%)	1 (16,7%)
3 dias	8 (66,7%)	3 (50,0%)	5 (83,3%)
Mais de 3 dias	2 (16,7%)	2 (33,3%)	0 (0,0%)

Legenda: G.V: grupo vencedor; G.P: grupo perdedor; n: número; %: porcentagem; Pena: até 64kg; Leve: até 69kg; Pesadíssimo: mais de 90 kg.

Na Tabela 3, são apresentados os resultados do Estado de Humor Geral, na qual se observou uma constância nos valores da variável tensão durante todo o processo de avaliação ($p=0,943$). Quanto aos subgrupos depressão ($p=0,007$), raiva ($p=0,011$) e fadiga ($p<0,001$), foi visualizado um aumento nos valores da avaliação de humor pós luta em comparação com a de controle e a de pré-luta.

Tabela 3 - Análise do Estado de Humor pré e pós competição geral

VARIÁVEIS	CONTROLE	PRÉ LUTA	PÓS LUTA	P
	média (dp)	média (dp)	média (dp)	
Tensão	4,0 (2,1)	4,0 (2,2)	4,0 (3,0)	0,943 [#]
Depressão	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (3,4) ^{a,b}	0,007*

Raiva	0,0 (0,6)	0,0 (0,6)	2,0 (6,1) ^{a,b}	0,011*
Vigor	9,0 (3,6)	9,0 (3,8)	6,0 (4,3)	0,031 [#]
Fadiga	1,0 (1,6)	1,0 (1,6)	7,5 (4,2) ^{a,b}	< 0,001*
Confusão mental	1,0 (1,6)	1,0 (1,6)	1,5 (1,4)	1,000

Legenda: ^a diferença com o controle; ^b diferença com a pré luta; [#]Anova de medidas repetidas; *Friedman; dp: desvio padrão.

Os dados da análise do Estado de Humor estão apresentados na Tabela 4 e são referentes aos momentos controle, pré e pós competição nos grupos GV e GP. No GV, foi observado um aumento na fadiga pós luta em comparação com os valores controle e pré competição ($p < 0,001$), essa sendo maior em comparação ao GP. Na variável tensão foi possível visualizar que os atletas vencedores mantiveram uma constância nos valores controle, pré e pós competição ($p = 0,371$). No GP, foi verificado aumento nos valores de depressão ($p < 0,001$), raiva ($p < 0,001$), fadiga ($p < 0,001$) e diminuição do vigor ($p = 0,013$) pós competição em relação aos valores controle e pré.

Tabela 4 - Análise do Estado de Humor pré e pós competição por grupos

VARIÁVEIS	CONTROLE		PRÉ LUTA		PÓS LUTA		p
	média (dp)		média (dp)		média (dp)		
	GV	GP	GV	GP	GV	GP	
Tensão	4,5 (2,2)	3,0 (1,7)	4,5 (2,2)	3,0 (1,6)	4,5 (3,2)	3,0 (3,1)	0,371
Depressão	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0 (0,0)	4,5 (3,4) ^{a,b}	< 0,001
Raiva	0,0 (0,8)	0,0 (0,0)	0,0 (0,8)	0,0 (0,0)	0,0 (0,8)	10,5 (5,1) ^{a,b}	< 0,001
Vigor	8,0 (2,9)	10,0 (4,6)	8,0 (2,9)	10,0 (4,6)	8,5 (4,3)	3,5 (3,9) ^{a,b}	0,013
Fadiga	1,5 (1,9)	0,5 (1,0)	1,5 (1,9)	0,5 (1,0)	8,0 (2,6) ^{a,b}	4,5 (5,5)	< 0,001
Confusão mental	1,0 (1,0)	1,0 (2,1)	1,0 (1,0)	1,0 (2,1)	1,0 (1,1)	2,0 (1,6)	0,727

Legenda: ^a diferença com o controle do seu grupo; ^b diferença com a pré luta do seu grupo; [#]Anova de medidas repetidas; *Friedman.

Discussão

Neste estudo, os resultados do perfil do estado de humor de jovens atletas de JJ após a

luta da semifinal de uma competição apresentaram aumento nos aspectos de raiva, de depressão e diminuição do vigor dos participantes do grupo de perdedor. Enquanto nos participantes do grupo vencedor houve aumento da fadiga. Estudos demonstram que o desempenho geral está associado a baixos níveis de tensão, raiva, depressão, fadiga e confusão e alto vigor^{23,23}, isto porque estes fatores são considerados decisivos no rendimento dos atletas, podendo ser a explicação do desempenho destes²⁵.

No presente estudo, foram encontrados baixos níveis de sentimentos de depressão pré e durante competição. No entanto, foi observado que após a competição os atletas que perderam apresentaram aumento no sentimento de depressão. Em concordância, Escobar e Lacerda²⁵⁶ verificaram o aumento da depressão após resultados negativos nas partidas disputadas na modalidade coletiva de *beach soccer*. Diferente do que investigaram Villas Bôas et al.²⁷ na modalidade basquetebol. Eles observaram valores altos na depressão em ambos os grupos, vencedor e perdedor, na fase de pré-jogo e um aumento da depressão nos atletas vencedores após o jogo da semifinal. Outro fato pertinente do estudo são os resultados da disputa final, iguais aos da presente pesquisa, em ambos foi constatado aumento da depressão no grupo perdedor.

No aspecto raiva, os atletas apresentaram níveis baixos antes da competição e o seu aumento no grupo de perdedores após a luta. Similar aos resultados encontrados por Escobar e Lacerda²⁵⁶ no *beach soccer* e Werneck et al.²⁸⁸ em uma equipe de voleibol, no qual, após uma derrota, os valores do aspecto raiva aumentaram. Em contrapartida, a pesquisa de Villas Bôas et al.²⁷⁷ apresenta valores altos no aspecto raiva, tanto no grupo vencedor quanto no grupo perdedor nas partidas da semifinal e da final.

O vigor dos sujeitos foi considerado alto, sendo um fator positivo para os atletas, pois tem relação com um bom preparo físico²⁹⁹. No entanto, observou-se que o grupo vencedor tinha um escore menor do que o grupo perdedor nas coletas controle e pré luta, sendo verificada uma similaridade de valores entre vigor e fadiga nesse grupo e uma superioridade na fadiga em relação ao vigor no grupo perdedor.

Diferente dos resultados apresentados por Escobar e Lacerda²⁵⁶ que apontaram altos níveis de vigor nas coletas pré partida e valores superiores da fadiga no pós jogo. Ao passo que no estudo de Villas Bôas et al.²⁷⁷, verificou-se estes resultados apenas na semifinal, e na partida final uma superioridade da fadiga em relação ao vigor no pós jogo, o que consente com o presente estudo.

Os resultados podem ter relação com a qualidade de sono dos atletas no dia anterior à

prova, como expõe Bevilacqua et al.²³ em estudo com 188 atletas brasileiros do sexo masculino de elite de esportes de combate. Os atletas que relataram um bom sono tiveram maior vigor durante a competição do que atletas que dormiam regularmente. E ainda, foi observado que os atletas que relataram sono ruim apresentaram pior perfil do *Iceberg*, com maior tensão, depressão, raiva, fadiga, confusão e menor vigor²³.

Em relação à variável fadiga, foram verificados escores baixos antes das disputas em ambos os grupos, aumentando ao final no grupo vencedor. Indo de encontro com o estudo de Bevilacqua et al.³⁰³⁰, em jogadores de futsal, ao compararem os momentos pré e pós partidas, tanto nos jogos que ganharam, quanto nos jogos que perderam ou empataram. Em contrapartida, Villas Bôas et al.²⁷⁷ apresentam valores de fadiga altos e com aumento nos momentos pré e pós jogo, em todas as partidas disputadas no grupo dos vencedores e dos perdedores.

No aspecto de confusão mental, identificou-se uma similaridade de valores durante todo o processo de avaliação, assim como o apresentado no estudo de Escobar e Lacerda²⁵⁶, por meio do qual observaram baixos níveis nos valores de confusão mental durante o período pré e pós competitivo além de semelhanças entre esses valores, já no artigo de Villas Bôas et al.²⁷⁷, foi observado uma diminuição do valor no pós partida dos atletas que perderam. Contrariando os achados deste estudo e do Escobar e Lacerda²⁵⁶ e Villas Bôas et al.²⁷⁷, nos quais são observados resultados como os de Bevilacqua et al.³⁰ que verificaram um aumento no valor de confusão mental no pós jogo das duas últimas disputas analisadas, uma vitória e, posteriormente, uma derrota.

Foi observada uma relação entre o humor e a autoavaliação da saúde, assim como é exposto no estudo de Silva et al.³¹¹, realizado com 23 atletas de JJ brasileiros do sexo masculino. Durante a comparação entre o humor e a autoavaliação da saúde, foi constatado que atletas com saúde regular apresentam pior vigor em comparação com atletas com excelente saúde em período pré-competitivo. Segundo o autor Valovich McLeod et al.³², atletas lesionados podem demonstrar pior qualidade de vida e de saúde, podendo afetar aspectos além do componente físico da saúde.

O estado de humor normalmente varia de intensidade e duração e pode envolver mais de um fator¹⁸. Logo análises pré competição podem ser decisivas para o rendimento do atleta, pois estes momentos apresentam situações adversas, que podem alterar sentimentos e sensações³³ impactando diretamente a performance. Ao passo que a mudança identificada ao término da luta nos grupos pode modificar as ações realizadas por eles, como destaca Segato³⁴⁴ ao manifestar que o humor interfere na cognição e no comportamento dos atletas. Além disso,

interfere, também, no processo de tomada de decisão e de execução de habilidades motoras. O contrário também ocorre, ou seja, as percepções, os juízos, as condutas e as lembranças causam sempre uma repercussão afetiva, uma mudança no estado de humor presente no indivíduo³⁴⁴.

Ainda, é pertinente considerar que o tipo de modalidade esportiva pode estar influenciando no estado de humor de seus praticantes, uma vez que se observa que atletas de modalidades coletivas apresentam um perfil de humor e qualidade de vida melhores ao serem comparados com os atletas de modalidades individuais³⁵. Isto porque nas modalidades coletivas o ambiente social propicia a divisão das cobranças e responsabilidades, o que não acontece nas individuais, que podem ser responsáveis por amenizar os fatores que são determinantes para pressão psicológica imposta por ambientes competitivos³³

Então, avaliar o perfil do estado de humor e acompanhar o atleta durante os períodos de competição é de suma importância³⁷⁷. Principalmente, pelo perfil do estado de humor de atletas de JJ, em sua maioria, ser semelhante ao perfil do *Iceberg*, com níveis moderados de tensão³¹¹.

Considerando o fato que em todos os estudos existem limitações, na presente pesquisa foram verificadas como principais limitações o número de participantes e estes serem apenas do sexo masculino, o baixo volume de eventos de JJ na região Oeste de Santa Catarina e a dificuldade de aplicação dos instrumentos de avaliação em um curto espaço de tempo.

Conclusão

Ao verificar os efeitos de uma competição sobre o estado de humor de jovens atletas de JJ, foi observado o aumento nos aspectos de raiva e de depressão e na diminuição do vigor dos participantes do grupo de perdedores. Nos participantes do grupo vencedor foi verificado o aumento da fadiga. Conclui-se que no grupo estudado a vitória ou a derrota influenciou no estado de humor do atleta.

Sugere-se a realização de novas pesquisas englobando a análise pré e pós competição do perfil e estados de humor em modalidades individuais em diferentes faixas etárias, vinculando o estado pré-competitivo com a posição final no torneio e em ambos os sexos.

Referências

1. Reis, JF; Dias DM; Newlands, F; Meziat-Filho, N; Macedo, A R. Chronic low back pain and disability in Brazilian jiu-jitsu athletes. *Physical Therapy in Sport*. 2015; 16(4):340-35.

2. Domingues, R. Além do tatame: crianças aprendem lições para a vida lutando jiu-jítsu. Eu atleta. [periódico internet]. 2017. Disponível em: < <https://globoesporte.globo.com/eu-atleta/treinos/noticia/alem-do-tatame-criancas-aprendem-lico-es-para-a-vida-lutando-jiu-jitsu.gh.html>>
3. Almeida, JJG; Bioto, FJ. A importância da prática de jiu-jítsu na infância. Em: Anais do Congresso de iniciação Científica Unicamp; Campinas: GALOÁ; 2015. Disponível em: <https://proceedings.science/unicamp-pibic/pibic-2015/papers/importancia-da-pratica-de-jiu-jitsu-na-infancia>
4. Confederação Brasileira De Jiu Jitsu. Confederação Brasileira de JiuJitsu. Disponível em: <http://www.cbjj.com.br/hjj.htm>. Acesso 25 nov 2019.
5. Rufino, LGB; Darido, SC. Considerações iniciais sobre o jiu jitsu brasileiro e suas implicações para a prática pedagógica. Em: Anais Congresso Paulistano de Educação Física Escolar; UNESP: Rio Claro, 2009. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/280444899_Consideracoes_iniciais_sobre_o_jiu_jitsu_brasileiro_e_suas_implicacoes_para_a_pratica_pedagogica
6. Brasil. Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física, 3º e 4º ciclos. Brasília, 1998;7(b).
7. Silva, DS; Silva, CM. A influência da prática do jiu-jitsu na infância. Revista científica multidisciplinar das faculdades. São José: Ciência atual 2018;11(1):02-12.
8. Gurgel, F. 3 Motivos por que você precisa colocar seu filho no JiuJitsu infantil. Disponível em: <http://fabiogurgel.com.br/news/2017/01/10/jiu-jitsu-infantil/>. Rio de Janeiro. 2017. Acesso 25 nov 2019.
9. Rufino, LGB; Martins, JC. O JiuJitsu Brasileiro Em Extensão. Rev. Ciênc.Ext 2011;7(2): 84-101.

10. Archete, WL; Veiga, GAL; Pereira, DA; Pinto, SG. Benefícios do jiu-jitsu para crianças. *Coleção Pesquisa em Educação Física*. 2016;15(02):63-70.
11. Ferreira, DAC; Ferreira, APU; Bezerra, JAX; Silva, NN; Ceriani, RB. Benefícios físicos e psicológicos adquiridos por praticantes de jiu-jitsu. *Revista Diálogos em Saúde*. 2018;1(2):64-84.
12. Ferreira, HS. As lutas na educação física escolar. *Revista de Educação Física*. 2006;(135).
13. Ramos, AM; Neves, RLR. A iniciação esportiva e a especialização precoce à luz da teoria da complexidade – notas introdutórias. *Pensar a prática*. 2008; 11(1): 1-8.
14. Galatti, LR; Breda, MEJG; Scaglia, AJ; Paes, RR. Pedagogia do esporte e competição infantil: Análise e proposições a partir do karatê de contato. *Movimento & Percepção*. 2007;8(11):169-185.
15. Paes, RR. Aprendizagem e competição precoce: o caso do basquetebol. 3.ed. Campinas: Ed. da Unicamp; 1997.
16. Personne, J. Nenhuma medalha vale a saúde de uma criança. Lisboa: Livros Horizonte; 2001.
17. Becker Jr, B. Manual de Psicologia do Esporte e do Exercício. 1. ed. Porto Alegre: Nova Prova; 2000.
18. Lane, AM; Terry, PC. The nature of mood: development of a conceptual model with a focus on depression. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2000;12(1):16-33.
19. Albuquerque, PB; Santos, JA. Memória para acontecimentos emocionais: contributos da psicologia experimental. *Revista Portuguesa de Psicossomática*. 2000;2(2):21-33.

20. Pergher, GK; Oliveira, RG; Ávila LM; Stein, LM. Memória, humor e emoção. Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul. 2006;28(1):61-68.
21. Thomas, JR; Nelson, JK; Silverman, SJ. Métodos de pesquisa em atividade física. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.
22. Rohlf, ICPM; Rotta, TM; Luft, CB; Andrade, A; Krebs, RJ; Carvalho, T. Escala de Humor de Brunel (BRUMS): Instrumento para detecção precoce de síndrome do excesso de treinamento. Rev. Bras. Med. Esporte. 2008;14(3):176-81.
23. Bevilacqua, GG; Silva, RB; Claudino, VM; Severino, BS; Rodrigues, MES; Andrade A. Self-rated sleep quality and mood states of Brazilian Fighters. Revista de Artes Marciales Asiáticas. 2019;14(2):47-49.
24. Andrade, A; Bevilacqua, GG; Coimbra, DR; Pereira, FS; Brandt, R. Sleep quality, mood and performance: a study of elite Brazilian volleyball athletes. Journal of Sports Science and Medicine. 2016;15(4): 601-605.
25. Rohlf, ICP; Carvalho, TD; Rotta, TMR; Krebs, RJ. Aplicação de instrumentos de avaliação de estados de humor na detecção da síndrome do excesso de treinamento. (2004);10(2):111-116.
26. Escobar, L; Lacerda, A. Identificação e caracterização dos estados de humor de atletas da seleção carioca de beach soccer durante o campeonato brasileiro. Movimento e Percepção. 2010;11(16):107-19.
27. Villas Bôas, MS; Pereira, VR; Oliveira, V; Moreira, NB; Fonseca, PHS; Coelho, RW. O nível de estresse de atletas de basquetebol em diferentes momentos do jogo em uma competição oficial. Rev da Educ Fis. 2014; 25(2):203-10.
28. Werneck, FZ; Ferreira, RM; Polito, MD; Coelho, EF; Costa, LP. Efeito do resultado do jogo sobre os estados de humor de uma equipe de voleibol. Caderno de Educação Física e

Esporte. [periódico online.]. 2019; 17(1):281-288. Disponível em: <http://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/19597>

29. Brandt, R; Viana, MS; Segato, L; Kretzer, FL; Carvalho, T; Andrade, A. Relação entre os estados de humor e o desempenho esportivo de velejadores de alto nível. *Psicologia: Teoria e Prática*. 2011;13(1):117-30.

30. Bevilacqua, GG; Viana, MS; Gutierrez Filho, PJB; Borges, VS; Brandt, R. Estados de humor e resultado esportivo de uma equipe ao longo da segunda fase da liga nacional de futsal. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*. 2019;35(3537):1-7.

31. Silva, RD; Andrade, A; Bevilacqua, GG; Schlosser, A; Flores Junior, MA; Severino, BS; Rodrigues, MES. Mood states and self-rated health of Brazilian jiu-jitsu Fighters in competition. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*. 2019;14(2):43-46.

32. Mcleod, TCV; Bay, RC; Parsons, JT; Sauers, EL; Snyder, AR. Recent injury and health-related quality of life in adolescent athletes. *Journal of Athletic Training*. 2009;44(6): 603-610.

33. Leandro LS, Aniceto RR, Oliota-Ribeiro LS, Batista GR, Silva RMN, Cirilo-Sousa MS, Macêdo JOR. Perfil de estados de humor em atletas de basquetebol entre competições e posições de jogo. *R. bras. Ci. e Mov.* 2018;26(3):141-147.

34. Segato, L. Humor, estresse e perfil nutricional de atletas de alto nível de vela em competição pré-olímpica. 2009. 130f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) - Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2005.

35. Modolo, VB; Mello, MT; Gimenez, PRB; Tufik, S; Antunes, HKM. Dependência de exercício físico: humor, qualidade de vida em atletas amadores e profissionais. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. 2009;15(5):355-359.

36. Valovich McLeod, TC; Bay, RC; Parsons, JT; Sauers, EL; Snyder, AR. Recent injury and health-relates quality of life in adolescent athletes. *Journal of Athletic Training*. 2009;44(6):603-610.

37. Rolhfs, IC; Mara, LS; Lima, WS; Carvalho, T. Relação da síndrome do excesso de treinamento com estresse, fadiga e serotonina. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. 2005;11(6):367-72.