



UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA
RICARDO COSTI MOOJEN

**ALTERAÇÕES DOS ESTADOS DE HUMOR EM ATLETAS ADULTOS DE JIU-
JÍTSU**

Palhoça
2012

RICARDO COSTI MOOJEN

**ALTERAÇÕES DOS ESTADOS DE HUMOR EM ATLETAS ADULTOS DE JIU-
JÍTSU**

Relatório de Estágio apresentado ao curso de Educação Física e Esporte da Universidade do Sul de Santa Catarina, como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Orientadora: Tatiana Marcela Rotta. Msc

Palhoça
2012

RICARDO COSTI MOOJEN

**ALTERAÇÕES DOS ESTADOS DE HUMOR EM ATLETAS ADULTOS DE JIU-
JÍTSU**

Este Relatório de estagio foi julgado adequado à obtenção do título de Bacharel em Educação Física e Esporte e aprovado em sua forma final pelo curso de Educação Física e Esporte da Universidade do Sul de Santa Catarina

Palhoça, 25 de Junho de 2012

Professora e orientadora. Tatiana Marcela Rotta, Msc.
Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL)

Prof^a. Elinai dos Santos Freitas Schutz, Msc.
Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL)

Prof. Gilberto Vaz, Msc.
Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL)

RESUMO

Os aspectos emocionais e suas relações com o esporte são constantemente objetos de estudos da área da psicologia do esporte e da preparação física. Numerosos estudos ressaltam a importância do entendimento dos aspectos psicológicos intervenientes nas práticas desportivas. Entendendo, que a capacidade de lidar com os aspectos psicológicos e emocionais envolvidos em uma competição, ou com relação a preparação adequada nos períodos do planejamento do treinamento, podem ser determinante na diferença entre atletas campeões e os fadados ao fracasso competitivo. Sendo a preparação psicológica entendida como parte integrante do processo do treinamento para competir, propiciar um respaldo psicológico para atletas parece ser determinante para o desempenho esportivo. E os estados de humor transitórios, podem ser um indicativo para os profissionais envolvidos neste tipo de intervenção, do momento psicológico e emocional de atletas. Refletindo assim alguns fatores relevantes para um melhor entendimento do perfil psicológico dos competidores, e como eles estão lidando com períodos de treinamento e competição. Sendo assim, os objetivos dessa pesquisa foram identificar alterações dos estados de humor em atletas adultos de jiu-jítsu. O presente estudo foi realizado com 16 atletas adultos de jiu-jítsu, de diferentes graduações, quando foram mensurados seus estados de humor em dois períodos distintos da periodização do treinamento, o período pré-competitivo, e o preparatório. Seus estados de humor foram mensurados através do instrumento escala de BRUMS, que avalia os estados de humor através de seis fatores. São eles: tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão mental. Os resultados foram tratados com estatística descritiva, tabulados, analisados e relacionados entre as duas coletas de dados. A partir dos resultados obtidos, concluiu-se que existiam alterações dos estados de humor nos atletas com relação à depressão, raiva e fadiga, recorrentes com valores acima da média padrão do instrumento, nos dois períodos, no pré-competitivo e no período de treinamento preparatório, não existindo diferenças entre os dois períodos. Já o fator vigor esteve elevado nas duas análises, mas na relação das duas coletas de dados, aumentou sua média no período pré-competitivo. Sendo assim, este estudo alcançou seus objetivos, elucidando um pouco a complexidade dos perfis emocionais de atletas de Jiu-jítsu.

Palavras-chave: Jiu-jítsu. Atletas. Estados de Humor

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Gráfico 1 - Estados de Humor em Atletas de Jiu-jítsu em Período de Treinamento Preparatório.....	34
Gráfico 2 - Estados de Humor em Atletas de Jiu-jítsu em Período Pré-Competitivo.....	38
Gráfico 3 - Relação dos Estados de Humor em Atletas de Jiu-jítsu entre Período de Treinamento Preparatório e Pré-competitivo.....	42

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Valores Médios e Desvios Padrões (1ª coleta de dados).....	35
Tabela 2 - Valores Médios e Desvios Padrões (2ª coleta de dados).....	39

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	10
1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO DO TEMA E PROBLEMA	10
1.2 OBJETIVO GERAL	12
1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	12
1.4 JUSTIFICATIVA	12
2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	14
2.1 JIU-JÍTSU.....	14
2.2 ESPORTE COMPETITIVO.....	15
2.3 TREINAMENTO FÍSICO	17
2.4 PERIODIZAÇÃO	19
2.5 PERÍODO PREPARATÓRIO	20
2.6 PERÍODO PRÉ-COMPETITIVO.....	21
2.7 EMOCÕES NO ESPORTE	21
2.8 EMOÇÕES NA FASE PRÉ-COMPETITIVA.....	22
2.9 ESTADOS DE HUMOR NA PRÁTICA DESPORTIVA	24
2.10 ANSIEDADE NA PRÁTICA DESPORTIVA.....	25
2.11 ESTUDOS SOBRE ALTERAÇÕES DE HUMOR	26
3. MÉTODO	30
3.1 TIPO DE PESQUISA.....	30
3.2 POPULAÇÃO	30
3.2.1 Amostra	30
3.3 INSTRUMENTO DA PESQUISA.....	31
3.4 PROCEDIMENTO E COLETA DE DADOS.....	31
3.5 ANÁLISE DE DADOS	32
4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	33
4.1 ESTADOS DE HUMOR EM ATLETAS DE JIU-JÍTSU EM PERÍODO DE TREINAMENTO PREPARATÓRIO.....	33
4.2 ESTADOS DE HUMOR EM ATLETAS DE JIU-JÍTSU EM PERÍODO PRÉ-COMPETITIVO.....	37
4.3 RELAÇÃO DOS ESTADOS DE HUMOR EM ATLETAS DE JIU-JÍTSU ENTRE PERÍODOS DE TREINAMENTO PREPARATÓRIO E PRÉ-COMPETITIVO.....	41
5. CONCLUSÃO E SUGESTÕES	45
APÊNDICES	52
APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	53

APÊNDICE B – DIAGNÓSTICO DA INSTITUIÇÃO	55
ANEXOS	56
ANEXO A – CARTA DE APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA.....	57

1. INTRODUÇÃO

1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO DO TEMA E PROBLEMA

As atividades físicas de um modo geral são entendidas como um processo para a aquisição ou manutenção de um estado funcional-estético ótimo do corpo. Contudo, toda a atividade física implica em uma ação simultânea entre o corpo e a mente, que muitas vezes não é levada em conta por praticantes e profissionais envolvidos neste tipo de intervenção. Todas as experiências são vivenciadas ao mesmo tempo pelo corpo e pela mente (NOVAES e VIANNA, 2003).

Segundo Feijó (1997), a experiência física é simultânea à mental e vice-versa, e se expressa através da relação entre o psíquico e o físico. As experiências mentais durante as atividades físicas em geral são experimentadas de maneiras diferentes de acordo com a pessoa que a vivencia, e podem influenciar no processo de aprender e no desempenho motor, podendo ser determinantes para a performance desportiva (NOVAES e VIANNA, 2003; ROTTA, 2005).

As atividades físicas e os processos psíquicos acontecem simultaneamente. O estado global do organismo pode representar uma ação tripla, ou seja, quando existe uma ativação fisiológica, há uma resposta mental e emocional, e uma consequente resposta comportamental (ZAICHKOWSKY 1993 apud CARVALHO e FIDALE, 2010). Além disso, Brandão (1995) também confirma que durante uma experiência emocional podem ocorrer alterações fisiológicas.

Entendendo essa unicidade psicofisiológica das atividades físicas e esportes em geral, Paiva (2009) indica que todo o programa de treinamento que objetiva melhorar o desempenho de atletas, precisaria incluir o treinamento e monitoramento de variáveis psicológicas e emocionais, já que elas estão intrínsecas ao gesto motor e influenciam direta ou indiretamente os esportistas, fortalecendo suas reações, qualidades e atitudes necessárias para um treinamento bem orientado e um bom desempenho em competições.

Sendo assim, no Jiu-Jítsu competitivo esporte de combate e de contexto dessa pesquisa, propiciar um respaldo psicológico para os atletas que estão se preparando para competir, parece ser tão importante quanto o treinamento adequado, ou a alimentação correta a ser administrada. E os estados de humor de atletas no Jiu-Jítsu, objeto desse estudo, podem ser indicativos do momento psicológico em que

se encontram os atletas, refletindo assim, alguns fatores emocionais e psicológicos relevantes para um melhor entendimento do perfil psicológico dos atletas e como eles estão lidando com períodos de treinamento e competição (PAIVA, 2009).

Dessa forma, os aspectos psicológicos então são de suma importância. Juntamente com um programa de treinamento e uma periodização adequada, parecem ser a base para o desenvolvimento do desempenho de atletas que possuem o objetivo de atingir os níveis máximos de aptidão física do esporte que praticam em alguma data específica (BOMPA, 2002).

Essa combinação e suas variáveis são importantíssimas, principalmente nas fases que antecedem o período de competição, pois são determinantes para o alto rendimento esportivo (PAIVA, 2009; FABIANI, 2009). Além disso, Paiva (2009) também determina que uma ótima preparação para atletas de lutas, depende de um estado global, que é composto por fatores fisiológicos, psicológicos e as interações sociais e com o treinamento.

Um dos períodos mais difíceis para os atletas e seus treinadores, é a fase que antecede o período de competição. Essa fase é chamada de período pré-competitivo, e este é um momento importante e determinante na preparação dos atletas, em que a competição está eminente e a intensidade do treinamento está alta, existindo uma conseqüente demanda fisiológica e emocional, principalmente de pressões, ansiedades e expectativas (PAIVA, 2009).

Os esportes de luta, como o Jiu-Jítsu, impõem uma condição de treinamento e competição de grande intensidade, o atleta precisa estar preparado para reações neurais e musculares de grandes proporções, e demandas emocionais muito intensas (PAIVA, 2009).

Tais condições psicológicas e fisiológicas, dentro de todo esse contexto, talvez pudessem gerar ou potencializar alterações emocionais e de estados de humor. Dentro dessas variáveis de individualidade, treinamento de alto resultado, pressões psicológicas, estados emocionais e desempenho esportivo, tem-se por questão problema: Quais alterações dos estados de humor em atletas adultos de Jiu-Jítsu em relação a períodos pré-competitivos?

1.2 OBJETIVO GERAL

Compreender as alterações dos estados de humor em atletas adultos de Jiu-Jítsu em relação a períodos pré-competitivos.

1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar alterações de humor em período de treinamento preparatório e pré-competitivo em atletas adultos de Jiu-Jítsu.
- Relacionar períodos pré-competitivos com estados de humor em atletas adultos de Jiu-Jítsu.

1.4 JUSTIFICATIVA

Atletas de jiu-jítsu e as alterações de humor foram escolhidos como objetos dessa pesquisa, pois o acadêmico vivencia essa arte marcial há praticamente 10 anos como atleta e praticante, e entende os aspectos psicológicos, emocionais e a influência dos estados de humor no desempenho, tanto nos treinamentos diários, quanto nas competições. E, também percebendo a necessidade cotidiana relatada informalmente pelos atletas das demandas emocionais em situações pré-competição.

Sendo a temática estados emocionais na prática esportiva referenciada em alguns estudos, pode-se citar Miguel; Brandão e Souza (2000) quando analisaram 48 jogadores do sexo masculino da modalidade basquetebol, procurando compreender as emoções vivenciadas pelos jogadores no momento pré-competitivo. Foram avaliados através de um questionário com a questão aberta semi-estruturada: “Escreva como você se sente no momento antes de competir”. A análise qualitativa apontou uma tendência maior dos atletas experimentarem emoções relacionadas à preocupação e ansiedade.

Rebustini et al. (2005) também tiveram como objeto de estudo verificar a existência de diferenças significativas entre os estados de humor e percepção de bem estar em jovens mulheres praticantes de voleibol. Foram avaliadas 12 atletas entre (14 -15 anos). Os estados de humor foram avaliados pelo teste POMS, e para

a percepção de bem estar foi utilizada a questão “Como você está se sentindo em relação ao seu dia agora”, e tendo como resultado diferenças entre o nível de percepção de bem estar e seu resultante nos estados de humor.

Santos (2008) também pesquisou as emoções apresentadas em atletas de futebol de campo durante competições, realizando testes para verificar qual era o estado de humor predominante antes e depois dos jogos, utilizando o instrumento de POMS. Os resultados mostraram uma alteração significativa do resultado dos jogos no estado de humor geral pré e pós-competitivo da equipe avaliada.

Rotta (2005) apresentou um estudo que tinha por objetivo avaliar o perfil de humor em atletas de alto-rendimento do sexo masculino das modalidades de voleibol e tênis. O presente estudo contou com um total de 59 atletas do voleibol com média de idade de 19,01anos, e 69 atletas do tênis com média de idade 17,01 anos. A pesquisa propôs comparar as variáveis independentes: modalidade esportiva (voleibol e tênis); tempo de prática no alto-rendimento (até 2 anos; mais de 2 anos) e categorias de idade (jovens e adultos) com as variáveis dependente do perfil de humor (tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão mental).

Todavia a relevância desta pesquisa está no melhor entendimento das respostas emocionais durante o período que antecede a competição alvo de atletas da modalidade Jiu-Jítsu. E também a percepção de possíveis alterações de humor nos atletas que estão se preparando para competir e suas interações com o treinamento. O intuito é, posteriormente, o desenvolvimento de estratégias e métodos de treinamento mais adequados para o momento psicológico e físico em que se encontram os atletas.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Neste capítulo abordam-se temas relacionados com o objeto de estudo desse trabalho, ou seja, estados de humor em atletas de Jiu-Jítsu, relacionando-os com treinamento esportivo, preparação física e psicologia no esporte. Iniciou-se apresentando o Jiu-Jítsu, sua origem, história, sistema de graduação, e tempo das lutas. Também o Jiu-Jítsu como esporte de alto rendimento, aspectos relacionados à competição e desempenho esportivo, treinamento físico, conceitos e alguns fatores relevantes no treinamento de lutadores. Além disso, Periodização, períodos pré-competitivos e suas especificidades. Mais, aspectos psicológicos relacionados com o treinamento e competição da modalidade Jiu-Jítsu como: emoções no esporte, emoções na fase pré-competitiva e suas interações com o treinamento, estados de humor e ansiedade na prática desportiva. E por fim, estudos relacionados com estados de humor e a prática esportiva de alto rendimento.

2.1 JIU-JÍTSU

Historiadores datam de 500 A.C, na Índia, como sendo o marco inicial do desenvolvimento de uma arte marcial de combate que posteriormente seria chamada de Jiu-Jítsu. Por intermédio de monges budistas que não podiam carregar armas, e eram constantemente assaltados, eles conceberam um sistema de defesa pessoal que não era fundamentado na força bruta, mas em uma maneira de usar a força do oponente contra ele mesmo. Tal arte marcial era baseada em projeções, chaves, torções das articulações, estrangulamentos e principalmente no uso de alavancas. Essa técnica permitia imobilizar o agressor sem provocar grandes danos (GRACIE, 2008).

No decorrer dos tempos o Jiu-Jítsu foi lentamente se aprimorando e, nos séculos seguintes foi sendo assimilado pelos países vizinhos. Posteriormente chegou à China, após uma invasão da Índia por tropas chinesas, e, no século 17 entrou no Japão, aonde se consolidou e desenvolveu-se ainda mais. Era a arte marcial adotada pelos samurais, desenvolvida principalmente para enfrentar situações de conflitos sem o uso de armas (GRACIE, 2008).

Por volta de 1914, essa arte marcial chegou ao Brasil por meio do professor e campeão mundial, o japonês, Konsei Maeda, que em Belém do Pará passou a ensinar a Carlos Gracie, que ao chegar ao Rio de Janeiro em 1920 acompanhado de seus irmãos mais novos, fundou a primeira academia de Jiu-Jítsu do Brasil. Carlos Gracie e seu irmão Hélio adaptaram esse método de lutar, aperfeiçoaram ainda mais seu sistema de alavancas e desenvolveram uma nova modalidade de arte marcial agora denominada Jiu-Jítsu brasileiro. (BERNARDI, 2009).

E passados alguns anos o Jiu-Jítsu foi desenvolvendo-se cada vez mais e tornou-se um esporte regulamentado com um sistema característico de regras, muito praticado atualmente não só no Brasil como no mundo inteiro (GRACIE, 2008).

Nas competições os atletas são divididos por categorias de peso, idade, e de acordo com as suas graduações, e as lutas são por tempo pré-determinado (GRACIE, 2008).

Segundo CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE JIU-JÍTSU (CBJJ, 2012), as categorias de peso são: galo (até 57,50 Kg), pluma (até 64 Kg), pena (até 70 Kg), leve (até 76 Kg), médio (até 82,30 Kg), meio-pesado (até 88,30 Kg), pesado (até 94,30), super-pesado (até 100,50 kg), pesadíssimo (não pesa), absoluto (não pesa).

Também pode ser divididos em (CBJJ, 2012):

- a) Faixa etária: juvenil (16 e 17 anos), adulto (18 a 29 anos), máster (30 a 35 anos), sênior (36 anos em diante).
- b) Sistema de graduação: faixa branca, faixa azul, faixa roxa, faixa marrom, e faixa preta.
- c) Tempo das lutas: faixa branca 5 minutos, faixa azul 6 minutos, faixa roxa 7 minutos, faixa marrom 8 minutos, faixa preta 10 minutos.

2.2 ESPORTE COMPETITIVO

Atualmente o esporte competitivo exige total dedicação dos que participam deste tipo de intervenção, o desempenho atlético de competidores progrediu muito nos últimos anos. Níveis de desempenho antes inimagináveis hoje são comuns, e os atletas são cada vez mais exigidos tanto nos treinamentos diários como nas competições (BOMPA, 2002).

Competir em alto nível exige cada vez mais dedicação e empenho por parte dos atletas, e estar inserido nesse contexto significa manter ou atingir níveis

altíssimos de competitividade e treinamento. Numa busca constante de resultados e vitórias pessoais, ser um competidor regular e efetivo significa superar os mais elevados níveis de exigências fisiológicas, técnicas, táticas e psicológicas (DE ROSE JR; DESCHAMPS e KORSAKAS, 2001; BOMPA, 2002).

Nesse contexto, é comum o atleta de Jiu-Jítsu estar sempre buscando o seu limite, e muitas vezes até mesmo excede-lo frente aos desafios da competição e do treinamento. Gerando muitas vezes um estresse constante em que o atleta tem de conviver em sua rotina esportiva (DE ROSE JR; DESCHAMPS e KORSAKAS, 2001; RÉ, DE ROSE Jr e D BÖHME, 2004).

O esporte competitivo exige total dedicação dos atletas envolvidos, já não se concebe mais lutadores cujo envolvimento seja parcial, a dedicação deve ser integral e completa, para no mínimo estar em igualdade de condições com outros atletas competidores. E isso envolve muitas vezes abdicar da vida social, de sair com a família, ou de ir a festas e outros eventos sociais. Além disso, existem outras situações advindas da competição que somadas a esse cotidiano podem ser causadoras de stress, mudanças emocionais e estados psicológico alterados (DE ROSE JR; DESCHAMPS e KORSAKAS, 2001).

O desempenho esportivo competitivo de um atleta de Jiu-Jítsu, depende de uma preparação adequada que envolve muitas horas de treinamento e dedicação intensivas nos tatames, sem contar viagens para competir, deslocamentos, compromissos com patrocinadores, e ausência dos familiares e amigos nesse processo. Tudo isso exige uma vida quase que totalmente dedicada ao esporte, uma busca constante e infundável de sempre melhorar e se aperfeiçoar (DE ROSE JR; DESCHAMPS e KORSAKAS, 2001; FABIANI, 2009).

O Jiu-Jítsu pode ser considerado um esporte de grande complexidade, pois possui inúmeras variáveis que envolvem um processo dinâmico e contínuo de situações específicas dentro do treinamento, e nas competições. Para se atingir níveis razoáveis de competitividade, os atletas necessitam de grande dedicação, e seus treinadores devem estar atentos à melhora do desempenho que tem de ser constante, para um total aprimoramento do que é ser um competidor regular. E tudo isso, é o resultado da combinação de alguns fatores, dentre os mais importantes os fatores fisiológicos, biomecânicos, e psicológicos (BERNARDI, 2009).

Pode-se afirmar que o estado fisiológico está relacionado ao estado físico e funcional do atleta, que foi desenvolvido através de um trabalho específico de

condicionamento e preparação física direcionado para o desporto em questão. Já os fatores biomecânicos estão diretamente relacionados aos gestos básicos de cada esporte, denominados de fundamentos esportivos, e que são treinados a exaustão em busca de gestos motores automatizados com o máximo de eficiência nas suas técnicas de execução. E por fim os fatores psicológicos, importantíssimos para equilíbrio emocional, e que conseqüentemente são refletidos diretamente no desempenho esportivo (DE ROSE JR; DESCHAMPS e KORSAKAS, 2001).

Tendo em vista esse atual contexto competitivo, cada vez mais pesquisadores e estudiosos procuram entender os fatores que influenciam o rendimento dos atletas, e como desenvolver métodos inovadores e mais eficazes na preparação para a competição.

2.3 TREINAMENTO FÍSICO

O conceito de treinamento físico é o de organização e sistematização de atividades físicas com o objetivo de aumentar o rendimento num determinado espaço de tempo, que produzem mudanças morfológicas e funcionais. Tal conjunto de procedimentos e métodos visa alcançar a plenitude das capacidades físicas, técnicas e psicológicas (BOMPA, 2002).

A sistematização de acordo com Paiva (2009) deve ser um processo que contemple um conjunto de ações específicas sobre a personalidade, saúde geral e estado funcional, dirigido principalmente a aquisição de conhecimentos, habilidades, e aptidões, para um aumento geral da capacidade de trabalho do organismo do atleta, e assimilação das técnicas dos exercícios esportivos e também melhora na condição de competidor.

O treinamento desportivo é o conjunto de procedimentos utilizados na preparação de atletas para as diversas perspectivas de exercício do direito às práticas esportivas, objetivando que o atleta chegue à melhor forma competitiva nas épocas certas das exigências esportivas (PAIVA, 2009; FLECK e KRAEMER, 2006).

E Paiva (2009, p.77) baseado nos princípios do treinamento desportivo destacou alguns objetivos importantes em um programa de treinamento voltado para as lutas, são eles:

- a) Aprimorar o desenvolvimento multilateral e físico dos atletas.

- b) Assegurar e melhorar o desenvolvimento específico determinado pela necessidade do Jiu-Jítsu.
- c) Melhorar a parte técnica do desporto em questão.
- d) Melhorar e aperfeiçoar as estratégias para o êxito desportivo.
- e) Cultivar as qualidades determinadas pela força de vontade do atleta.
- f) Assegurar uma preparação ótima para o atleta.
- g) Fortalecer a saúde do atleta.
- h) Prevenir lesões.
- i) Melhorar o conhecimento técnico e teórico do atleta.

Bompa (2002) conceitua as lutas em geral como sendo um esporte de movimentos acíclicos, pois não apresenta repetição nas ações motoras, nem uniformidade na velocidade de execução dos seus movimentos. Um embate de Jiu-Jítsu é construído por variações de intensidades, e assim por diferentes manifestações de força muscular.

Alguns momentos dentro de uma luta exigem força explosiva, enquanto outros, contrações musculares isométricas e de força pura, ou ainda resistência muscular localizada, e de força. Para o treinamento ser eficiente em todos esses fatores é necessário uma dedicação intensa nos tatames e no aprimoramento das capacidades físicas (DEL VECCHIO et al., 2007).

Dentro dessas sistematizações de treinamento, existe todo um processo de preparação multilateral caracterizada pela especificidade do esporte Jiu-Jítsu. De acordo com Paiva (2009, p.78) todo programa de treinamento desportivo deveria contemplar seis fatores importantes e principais, são eles:

- a) Preparação física: refere-se aos meios e metodologias utilizados para o desenvolvimento das qualidades físicas básicas e específicas do desporto em questão.
- b) Preparação técnica: refere-se ao treinamento e aprimoramento dos fundamentos técnicos, tendo como objetivo principal enfrentar a competição com recursos técnicos suficientes para que sejam alcançados os objetivos.
- c) Preparação tática: refere-se aos procedimentos estabelecidos pelos treinadores com objetivo principal de preparar o atleta para a competição, baseando-se principalmente nas características do seu adversário.

- d) Preparação psicológica: refere-se aos procedimentos estabelecidos com o objetivo principal de elevar o nível de possibilidades psicológicas para o alto rendimento.
- e) Preparação complementar: refere-se aos procedimentos empregados no controle administrativo dos processos de treinamento.
- f) Preparação alimentar: refere-se ao conjunto de procedimentos estabelecidos pelo profissional encarregado do planejamento alimentar do atleta, objetivando fornecer os macro e micro nutrientes essenciais para a alta performance encontrada nos esportes competitivos.

2.4 PERIODIZAÇÃO

A periodização é um dos conceitos mais importantes na área da preparação física, é a concepção da organização e do planejamento do treinamento. Esse termo de acordo com Bompa (2002) originou-se da palavra período, que remete a fração ou divisão do tempo, para que em menores proporções sejam mais fáceis de serem controlados e acompanhados.

A periodização de acordo com Bompa (2002) deve referir-se a dois aspectos importantes, a periodização do plano anual do atleta em relação às competições, e a periodização das capacidades biomotoras. A periodização anual diz respeito ao fracionamento dos períodos de tempo, dividindo-os em fases menores, tornando assim mais fácil o acompanhamento e controle para um melhor gerenciamento do programa de treinamento. Já a periodização das capacidades biomotoras, que é geralmente precedida de um período pré-competitivo, refere-se à estruturação das fases do treinamento para o atleta alcançar seus níveis máximos de aptidão física como: velocidade, força e resistência (ZATSIORSKY e KRAEMER, 2008; BOMPA, 2002).

Na maioria dos esportes o ciclo anual de competição é dividido em três períodos principais, e no Jiu-Jítsu competitivo não é diferente, são eles: o período preparatório, o competitivo e o de transição. Dentro dessas divisões o período preparatório é ainda dividido em duas subfases, a geral e a específica, baseadas nas diferentes especificidades e características do treinamento. Já o período competitivo é geralmente precedido por um período pré-competitivo, e posteriormente à própria competição, e o período de transição, que é a fase

posterior à competição em que o atleta já competiu e está voltando aos treinos. (BOMPA, 2002; FARTO, 2002).

Cada período é composto por ciclos que podem ser microciclos, mesociclos, ou macrociclos, todos períodos de tempo pré-determinados para um melhor aproveitamento do treinamento, e relacionado ao tempo necessário para que o atleta melhore seu nível de condicionamento e desempenho. Cada qual com seus objetivos específicos, o desempenho do atleta depende da adaptação do mesmo, de seu desenvolvimento e evolução nas suas capacidades, e habilidades, e ajuste psicológico. (BOMPA, 2002; FLECK e KRAEMER, 2006).

2.5 PERÍODO PREPARATÓRIO

A periodização do treinamento esportivo tem por objetivo organizar e orientar o processo de preparação para a competição, de modo que os atletas cheguem ao momento de competir no auge das suas capacidades fisiológicas. Assim o programa de treinamento mais usado no Jiu-Jítsu é dividido como descrito anteriormente período preparatório, competitivo e de transição (BRAZ et al., 2007).

O período preparatório é predominantemente o início da preparação física, técnica, e psicológica dos atletas. Este período é caracterizado pelo aumento da quantidade de trabalho e da intensidade dos treinamentos físicos, visando uma melhora no desempenho. É dividido em preparação geral e específica (BOMPA, 2002; DANTAS, 2003).

A preparação geral ou básica envolve enfatizar a preparação física e os componentes gerais do treinamento, além de haver a predominância do volume do treinamento sobre a intensidade. Já a etapa específica caracteriza-se pela ênfase no treinamento das técnicas e táticas da luta Jiu-Jítsu, e pela predominância da intensidade do treinamento. E a medida que o período de competição está chegando, existe um constante incremento da intensidade dos treinamentos da preparação física e técnica (BOMPA, 2002).

Ainda, as variações no treinamento dentro da periodização auxiliam a manter o programa psicologicamente estimulante, aumentando a motivação e o empenho dos atletas na preparação para competir (PAIVA, 2009).

2.6 PERÍODO PRÉ-COMPETITIVO

Na maioria dos esportes dentro de uma periodização do treinamento, o ciclo de um ano de treinos é denominado de macrociclo, ele é dividido em três períodos básicos. Dentro desses períodos, a fase competitiva possui um pequeno ciclo que pode ser chamado de período pré-competitivo, ele se refere à estruturação das fases do treinamento, para que sejam potencializadas todas as valências treinadas a exaustão no período preparatório (BOMPA, 2002).

Esse período que antecede a competição refere-se às últimas semanas antes do campeonato, e os atletas estão sendo direcionados para o que alguns autores denominam como “polimento”, ou seja, a diminuição planejada da carga do treinamento, dando ênfase na parte técnica, tática e psicológica, algo mais próximo da realidade da luta (PAIVA, 2009).

Mas contrastando com essa diminuição da carga de treinamento, está a parte psicológica dos atletas, que muitas vezes podem estar ansiosos, ou tensos, ou ainda com sentimentos que não estão de acordo com uma atitude vitoriosa, pois a competição está eminente e existem muitas variáveis envolvidas em todo esse processo para se preparar para competir (NOVAES e VIANNA, 2003).

E alguns estudos como Samulski (2002), e Goleman (1995) elucidam que treinadores e aqueles que se preocupam com programas de atividades físicas precisam observar constantemente o comportamento dos atletas frente às tarefas a serem executadas e suas reações emocionais. O objetivo dessa tarefa é um melhor entendimento e suporte emocional significativo e funcional neste momento importante em que se encontram os competidores (NOVAES e VIANNA, 2003).

2.7 EMOCÕES NO ESPORTE

Tendo em vista a alta demanda física e psíquica, e a alta intensidade envolvida na preparação de lutadores de Jiu-Jítsu, as emoções possuem um papel fundamental nesse processo, pois alteram a percepção do atleta em relação à realidade do seu estado técnico e físico, ou como ele projeta seus pensamentos e sentimentos em relação ao ato de competir (PAIVA, 2009).

Um dos fatores mais representativos e explícitos nas atividades físicas e esportes, é o efeito emocional sobre o comportamento de um atleta frente às tarefas

do treinamento árduo e competição. Autores tais como: Raposo et al. (2007), Weinberg (2001) pesquisaram o efeito perturbador e desorganizador de algumas emoções sobre o comportamento, e as suas influências.

As lutas apresentam características próprias, e exigem em muitos momentos superação física, e mental dos seus praticantes, tais práticas promovem a experimentação de múltiplas e intensas emoções, e essas propriedades conferem ao esporte profunda relação com fatores psíquicos e emocionais (ROHLFS et al., 2004).

O conceito de emoção remete a um sistema complexo de inter-relações entre o psiquismo, sistema fisiológico, e a interação com o meio social. As emoções podem ser positivas, tais como: alegria, felicidade, contentamento, satisfação, sensação de vitória. Todos sentimentos que podem influenciar de maneira benéfica como são percebidas todas as situações da vida, e principalmente no esporte, ou negativas como: decepção, resignação, raiva e medo, que provavelmente podem desencadear sentimentos e percepções que talvez levem os atletas para longe das vitórias. (SAMULSKI, 2002).

Para um melhor entendimento das reais funções das emoções no jiu-jítsu competitivo, precisamos primeiramente observar que existe todo um contexto situacional de interação entre o atleta, a tarefa, ou seja, preparação para o ato de competir, e o meio ambiente, que é toda a situação de treinamento, e a competição que está chegando. (COSTA e SAMULSKI, 2005).

As emoções então exercem duas funções básicas no esporte: organizar, orientar e controlar as ações dos atletas, um bom exemplo para isso seria os esportistas que estão fadados ao fracasso esportivo, eles planificam suas ações de forma diferente dos orientados ao sucesso. E a outra função básica seria energética e de ativação, um bom exemplo seria o de um desportista alegre e feliz, que participa mais ativamente do treinamento e conseqüentemente consegue atingir níveis mais altos de desempenho que um desmotivado e sem vontade (SAMULSKI, 2002).

2.8 EMOÇÕES NA FASE PRÉ-COMPETITIVA

A fase que antecede as competições pode gerar um estado de intensa carga psíquica (estresse competitivo) nos atletas, que autores denominam de estado pré-

competitivo. Esse estado é caracterizado psicologicamente pela antecipação da competição, ou seja, um estado reflexivo de antecipação dos riscos, consequências, temores e frustrações por possíveis derrotas e também as oportunidades de vitórias e bom desempenho competitivo (DETANICO e SANTOS, 2005).

Com relação aos temores, podem ser refletidos em reações vegetativas, motoras, e emocionais. Puni citado por Samulski (2002) diferencia os estados pré-competitivos, e classifica-os em três. São eles: estado de febre, estado de apatia, e estado ótimo de ativação, e são caracterizados com relação a reações psicológicas, fisiológicas e motoras. No estado de apatia as reações são de apatia mental, estado de mau humor, aversão à competição, descontentamento e intensidade diminuída da percepção, pensamentos e concentração. Já no estado de febre, as reações psicofisiológicas são de nervosismo, incapacidade de concentração, instabilidade emocional, inquietude, e medo. E o estado ótimo de ativação é caracterizado por sentimentos positivos como motivação, autoconfiança, otimismo, concentração e autocontrole, características inerentes ao perfil vencedor de atletas. (SAMULSKI, 2002; RIBAS, 2003).

Quando pensamos na influência dos estados emocionais na prática desportiva, pressupomos que nos esportes de combate como o jiu-jítsu, tais sentimentos e emoções ganhem maiores proporções, e possam ser determinantes para o desempenho nos treinamentos diários e conseqüente no desempenho competitivo. Samulski (2002) aponta que quando uma pessoa é incapaz de lidar com as situações presentes nesse contexto esportivo, principalmente nos períodos pré-competitivos, podem ocorrer processos de reações psicológicas, como pensamentos negativos, minimização dos níveis de autoconfiança, e aumento dos níveis de ansiedade, que podem levar conseqüentemente ao fracasso.

Essa desarmonia psicológica é um fator inibidor do rendimento, e como o problema da preparação emocional é um dos mais complexos do treinamento esportivo, todo esforço deve ser feito para permitir aos atletas responderem positivamente aos estímulos psicológicos que aparecerão nos treinamentos e competições. (LAVOURA e MACHADO, 2006).

2.9 ESTADOS DE HUMOR NA PRÁTICA DESPORTIVA

A personalidade é muito importante em todos os aspectos da vida cotidiana, ela é intrínseca ao comportamento humano, e seu dinamismo, funções cognitivas, afetivas e relação com o meio ambiente, constituem o modo como os indivíduos vivem e entendem as relações de vida como um todo (VIEIRA et al., 2008).

Então neste sentido, existem os elementos básicos que constituem a personalidade e vida sentimental de um indivíduo, eles são as emoções, os sentimentos, os afetos e o humor, todos fatores intrínsecos e que influenciam as vivências humanas de um modo geral. As emoções são reações extremas e momentâneas, sempre provocadas por uma incitação significativa e conseqüente descarga somática. Já os sentimentos são estados afetivos, que quando comparados com as emoções são menos intensos e mais estáveis. E o afeto é um fator emocional qualitativo, que está sempre ligado a uma representação ou ideia. O humor ou estado de animo pode ser definido como o intensificador dos sentimentos, ou seja, ele modifica a percepção das experiências reais, ampliando ou reduzindo o impacto das mesmas. E age em sinergia com os processos psíquicos tais como: percepções, representações e conceitos (VIEIRA et al., 2008).

Os estados de humor podem então modificar a maneira que um indivíduo percebe as experiências de vida, ainda mais no âmbito esportivo, parecendo ser de extrema importância na preparação de atletas, pois influencia de maneira positiva ou negativa toda a experiência de preparação para competir, até a competição em si. Tal disposição afetiva pode transitar em dois polos extremos, da euforia até a apatia, e variar de acordo com o meio externo, está diretamente ligado a pensamentos e intenções (VIEIRA et al., 2008; BRANDÃO e REBUSTINI, 2002).

Sendo assim, no período de preparação de um atleta de jiu-jítsu, a percepção de todo o ambiente de treinamento e pré-competição, não advém apenas de seus pensamentos, mas também de seu estado afetivo emocional, o que ele espera de determinada situação, ou como ele percebe esse momento em que a competição está eminente (VIEIRA et al., 2008).

Um atleta que está deprimido ou sem esperança diante de uma situação frustrante no treinamento ou em geral pode apresentar um comportamento de fuga ou desistência, entretanto um indivíduo sentindo-se vigoroso, feliz, alegre, pode

apresentar comportamentos de enfrentamento da situação frustrante, sentindo-se encorajado (VIEIRA et al., 2008)

Essas percepções são muito importantes, e deveriam ser levada em consideração por treinadores de lutadores de alto rendimento, até mesmo para um melhor entendimento do momento psicológico em que se encontram seus atletas.

2.10 ANSIEDADE NA PRÁTICA DESPORTIVA

Singer (apud BERNARDI, 2009) define ansiedade como sendo a expressão da personalidade de um indivíduo, ou seja, um sentimento que é inerente ao comportamento humano. No Jiu-Jítsu, esporte de luta praticado individualmente, o atleta pode passar por várias situações estressantes e potencializadoras da ansiedade. Esse sentimento para alguns indivíduos pode ser benéfico, mas para outros também pode ser determinante para o fracasso em competições (SAVOIA e ROMÁN, 2003).

Algumas situações do cotidiano de treinamentos e competições que podem gerar ansiedade ou estresse: as intervenções equivocadas dos técnicos, lesões, falta de preparação adequada para a competição, longos períodos de preparação e uma rotina de treinamento monótona ou sem um objetivo alcançável, falta de estrutura para o treinamento, problemas de alimentação e fisiológicos, noites mal dormidas, problemas familiares, ou ainda problemas nas relações sociais (SAVOIA e ROMÁN, 2003).

Os fatores destacados no parágrafo anterior podem ser entendidos como estressores, eles podem em algum momento desencadear respostas de ansiedade ou stresse, em determinadas situações, ou seja, uma resposta física para uma situação específica. Esses agentes estressores podem gerar um stress disfuncional que pode levar a respostas inadequadas a situação. Circunstâncias que podem automatizar pensamentos disfuncionais, e interferir diretamente no desempenho esportivo, diferentemente da ansiedade que em alguns momentos pode ser impulsora da performance, e traduz uma vontade normal e funcional de lutar e vencer (SAVOIA e ROMÁN, 2003).

Para um melhor entendimento desse sentimento, Spielberger (apud DE ROSE JR e VASCONCELLOS, 1997) determina que a ansiedade, neste caso a ansiedade competitiva, é um sentimento subjetivo de apreensão e tensão que pode induzir nos

atletas um medo geral, acarretando reações somáticas psicológicas, psicomotoras e antissociais. O mesmo autor divide a ansiedade em três tipos: ansiedade-traço, ansiedade-estado e ainda ansiedade-traço-competitiva (DE ROSE JR e VASCONCELLOS, 1997).

O conceito de ansiedade-estado condiz com um estado imediato que possui características de tensão, e apreensão, acompanhado sempre com a ativação do sistema nervoso autônomo. Já a ansiedade-traço seria a condição de um indivíduo perceber certas situações como ameaçadoras ou não, em relação ao seu próprio entendimento, e resposta individual com relação ao nível de ansiedade-estado (SANTOS e PEREIRA, 1997).

E, a ansiedade-traço-competitiva, que é a mais relevante para essa pesquisa, de acordo com Martens citado por De Rose e Vasconcelos (1997) refere-se à predisposição de perceber eventos esportivos como ameaçadores, e desenvolver níveis variados de ansiedade-estado. Esse tipo de ansiedade possui uma característica relativamente estável e pode produzir como consequência um decréscimo no desempenho esportivo. Esse sentimento de ansiedade pode ser caracterizado por um estado emocional imediato e transitório, e é expresso pela resposta individual do atleta frente a situações competitivas, avaliando-as como uma ameaça, estando ou não em perigo real (DE ROSE JR e VASCONCELLOS, 1997).

Portanto, talvez seja relevante para treinadores que conheçam os fatores intrínsecos a ansiedade, e principalmente a ansiedade-traço-competitiva, suas interações com a competição e com as especificidades do esporte em questão, e que se esclareçam determinados comportamentos dos envolvidos neste tipo de intervenção.

2.11 ESTUDOS SOBRE ALTERAÇÕES DE HUMOR

Existem diversos estudos que utilizaram a escala de BRUMS para a mensuração dos estados de humor na prática de diferentes esportes. Essa escala é uma versão abreviada do instrumento POMS para medição dos estados de humor, e tem demonstrado ser eficiente em seu propósito.

Tal instrumento, mensura os estados de humor e classifica-os em tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão mental, com relação a atletas.

Dimensões da Escala de Humor de Brunel (BRUMS)

DIMENSÃO	DEFINIÇÃO
Tensão	Estado de tensão músculo esquelética e preocupação.
Depressão	Estado emocional de desânimo, tristeza, infelicidade.
Raiva	Estado de hostilidade, relativamente aos outros.
Vigor	Estado de energia, vigor físico.
Fadiga	Estado de cansaço, baixa energia.
Confusão Mental	Estado de atordoamento, instabilidade nas emoções.

Brandt et al (2010)

Alguns estudo que utilizaram a escala de BRUMS, Rohlf et al. (2008) utilizou a escala em uma pesquisa em que a amostra foi constituída por 34 atletas de futebol profissional, sendo todos atletas homens, adolescentes e adultos. O instrumento foi aplicado antes e depois de um treino com cargas moderadas e antes e depois de um jogo com cargas de alta intensidade.

A aplicação do instrumento foi realizada para identificar a sensibilidade do BRUMS nessas duas situações específicas. Os resultados indicaram que a raiva e a confusão mental reduziram significativamente no treino moderado (adolescentes) e que a depressão, vigor, fadiga e confusão mental aumentaram significativamente no jogo de alta intensidade (adultos). Para verificar a consistência do resultado foi realizada uma entrevista semi estruturada junto aos atletas. Os relatos dos atletas em relação às situações de treino e jogo ajudaram no entendimento do resultado da aplicação da escala. Nessa primeira etapa da validação, o instrumento BRUMS mostrou-se sensível e fidedigno na avaliação de estados de humor (ROHLFS et al., 2008).

Já Brandão e Marques (2010) dispuseram-se a avaliar a associação entre o volume de treinamento, a percepção subjetiva do esforço e os estados de humor durante um macrociclo de treinamento. Foram avaliados neste estudo 20 nadadores de alto rendimento, de ambos os sexos, todos participantes de provas rápidas. A avaliação foi feita através da Escala de Percepção Subjetiva do Esforço (PE), e da escala de Humor BRUMS (BR). Os resultados evidenciaram diferenças significativas entre as semanas de maior volume e a de menor volume. Já no BR apenas a fadiga apresentou diferenças significativas entre as semanas de maior volume e a última, de menor volume.

Brandt et al. (2010) também utilizaram a escala de BRUMS para mensurar estados de humor em velejadores durante um campeonato Pan-Americano. O seu estudo consistia em avaliar os estados de humor de velejadores após regatas do Pan-Americano de Vela, bem como fatores associados. A amostra foi composta por 18 atletas de ambos os sexos, Como resultado da pesquisa obtiveram que os atletas apresentaram elevada tensão e fadiga, associadas a altos níveis de vigor. Homens apresentaram maior vigor e fadiga, e menor tensão, depressão e raiva do que as mulheres, porém sem diferenças estatisticamente significativas. Quanto à classe, velejadores de classes individuais apresentaram maior tensão, depressão, e confusão, do que os de classes com dois tripulantes, porém sem diferenças estatisticamente significativas.

Os estados de humor apresentados pelos atletas após regatas do Pan-americano de Vela podem ser considerados diferente do ideal para o rendimento esportivo, porém ainda existe pouco domínio teórico dos estados de humor de velejadores para análises mais aprofundadas (BRANDT et al., 2010).

E Coelho (2008) pesquisou a relação de atividades físicas e estados de humor de adolescentes. Seu estudo teve a população constituída por adolescentes de 14 a 19 anos, estudantes do ensino médio público do município de Florianópolis, SC. Os 475 adolescentes da amostra foram selecionados de forma não probabilística por conveniência. Os estados de humor foram investigados através da escala de humor de Brunel (BRUMS), validada para o Brasil por Rohlfis et al. (2006). Após análise dos resultados, observou-se evidências entre a prática de atividade física e índices positivos de humor.

Deschamps e De Rose Jr (2008) também objetivaram verificar a influência dos estados de humor no desempenho técnico de jogadores de basquetebol. Sua pesquisa foi composta por 17 atletas de basquetebol de alto rendimento, componentes de duas equipes que disputaram os Jogos Regionais de São Paulo, em 2007. As equipes foram divididas em grupo experimental (equipe A com treinamento psicológico) e grupo controle (equipe B sem treinamento psicológico). Ambas as equipes responderam ao BRUMS (versão brasileira do POMS) em quatro momentos da competição. A essas equipes também foi aplicado o Índice de Eficiência Técnica, adotado pela Confederação Brasileira de Basquetebol, em seis jogos. Apesar da curta duração do trabalho realizado, o treinamento psicológico contribuiu para a melhora dos níveis de estados de humor dos atletas. Os resultados

da análise mostraram que não houve correlação significativa para o grupo experimental em nenhum dos três momentos no que diz respeito à correlação entre os estados de humor e o índice de eficiência técnica.

3. MÉTODO

3.1 TIPO DE PESQUISA

Esta pesquisa possui características exploratórias e descritivas. Exploratória, pois seu intuito é descobrir possíveis alterações nos estados de humor em atletas adultos de Jiu-Jítsu. E descritiva, pois pretende descrever as alterações e compreendê-las. O enfoque da pesquisa é quantitativo, pois, pretende traduzir em números os fatores dos estados de humor dos atletas. Sendo assim, estudou se existem alterações de estados de humor nos atletas, e suas relações com o treinamento e período pré-competitivo (GIL, 2002).

A metodologia proposta foi a de uma pesquisa de campo com o objetivo de observar parcialmente como estão sendo as respostas emocionais e de estados de humor em um período preparatório e um pré-competitivo de artistas marciais, e conseqüentemente observar aspectos que influenciam o desempenho no treinamento e em competições (GIL, 2002).

3.2 POPULAÇÃO

Os participantes da pesquisa foram atletas adultos de Jiu-Jítsu com a faixa etária entre 18 e 40 anos, que treinam regularmente em uma academia de Jiu-Jítsu sediada na cidade de Florianópolis. Atualmente a academia possui em torno de 60 alunos matriculados.

3.2.1 AMOSTRA

Observando que a academia possui um número de 60 alunos e tendo em vista que nem todos os alunos são atletas ou competidores, o presente estudo foi composto por 27% do efetivo total de alunos, ou seja, 16 atletas, sendo impreterível que toda a amostragem seja de atletas competidores, independentemente de graduação no Jiu-Jítsu. Os critérios de inclusão serão não probabilísticos, pois dependem da frequência dos atletas no treinamento e se estão de acordo com algumas determinações, tais como:

1. Ser do sexo masculino;

2. Estar participando ativamente dos treinamentos visando competição;
3. Tempo de prática mais de um ano;
4. Ter idade mínima de 18 anos.

3.3 INSTRUMENTO DA PESQUISA

O instrumento que foi utilizado nesta pesquisa para mensurar as alterações dos estados de humor nos atletas de Jiu-Jítsu, foi a escala de humor de Brunel, ou escala de BRUMS. A escala mensura os estados de humor através de 24 itens, sendo 4 itens ou palavras para cada estado de humor. Os estados de humor mensurados pela escala são: fadiga, depressão, raiva, vigor, confusão mental, e tensão, e dentro desses conceitos de estados de humor existe uma pontuação de 0 até 4 pontos referente a intensidade do estado de humor, exemplo 0 para nada de raiva e 4 para extremamente com raiva. Sendo assim, pode-se atingir uma pontuação para cada fator, por exemplo, tensão, de 0 até 16 pontos, e utiliza-se o valor de cada item com base no escore do teste, e os resultados serão representados em um gráfico, determinando os estados de humor no momento da aplicação do teste. (ROFLHS et al., 2004).

Os atletas responderão como se sentem em relação à pergunta "Como você se sente agora". Embora existam outras formas de formatação da pergunta tais como: "Como você tem se sentido nesta última semana, inclusive hoje", ou ainda "Como você normalmente se sente". A escala é respondida rapidamente e a sua interpretação só pode ser feita por um psicólogo.

3.4 PROCEDIMENTO E COLETA DE DADOS

O procedimento e a coleta de dados iniciaram-se a partir da explanação dos objetivos desta pesquisa para o responsável pela instituição aonde treinam os atletas de Jiu-Jítsu. Posteriormente, foi assinado um termo de concordância entre as instituições, a instituição acadêmica, e a do local onde foi feita a pesquisa, permitindo assim a realização desta pesquisa. Após tais tramites o presente estudo foi encaminhado a submissão do CEP. Mediante aprovação foi organizado e agendado dias e horários convenientes para os indivíduos que participaram da pesquisa e conseqüente início do estudo.

A participação na pesquisa foi totalmente voluntária e os participantes assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). O instrumento que será usado é a escala de Brunel, que foi aplicada em 16 atletas, na sede da academia.

Foi agendando com antecedência a aplicação do teste psicológico BRUMS, estando disponível na listagem da SATEPSI (Sistema Avaliação de Testes Psicológicos) como teste psicológico. Para a aplicação do teste foi necessário à utilização de uma sala que estava disponível no local dos treinamentos, com boa iluminação, mesas e cadeiras confortáveis e lápis para anotação. O material do teste em si consiste na folha de aplicação do teste que não foi anexada por motivos éticos, conforme a resolução CFP nº 010/05 que aprova o código de ética profissional do psicólogo estabelece no Art. 18 que “O psicólogo não divulgará, ensinará, cederá, emprestará ou venderá a leigos instrumentos e técnicas psicológicas que permitam ou facilitem o exercício ilegal da profissão”. (CONSELHO REGIONAL DE PSICOLOGIA, 2005).

A coleta de dados foi feita em conjunto com uma profissional de Psicologia em dois períodos, um que antecedeu a competição alvo dos atletas, no caso desse estudo o período precedente a etapa do campeonato estadual de Jiu-Jítsu de 2012, e a outra coleta aconteceu em um período preparatório.

3.5 ANÁLISE DE DADOS

Os dados que foram coletados através da escala de BRUMS foram mensurados, analisados e organizados em 3 gráficos e 2 tabela através do programa Microsoft Excel 2007 em estatística descritiva (média, desvio padrão).

Os fatores que foram tabulados foram os estados de humor, eles são seis de acordo com a escala de BRUMS, raiva, fadiga, depressão, vigor, confusão mental, e tensão.

4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Esta etapa refere-se à apresentação dos resultados a partir dos dados coletados junto à amostra de atletas de Jiu-jítsu pesquisada. Visando compreendê-los e discuti-los, relacionando-os com os objetivos desse estudo. Também na discussão dos resultados, enfatiza-se a confirmação ou não as questões e reflexões acerca do estudo, procurando articular o contexto teórico ao prático. Primeiramente foi descrito os resultados da pesquisa, para em sequencia discuti-los e sempre que possível fazendo um paralelo com os objetivos do estudo em dois momentos do treinamento dos atletas, o período preparatório, e o período pré-competitivo.

4.1 ESTADOS DE HUMOR EM ATLETAS DE JIU-JÍTSU EM PERÍODO DE TREINAMENTO PREPARATÓRIO

O gráfico 1 indica as médias dos estados de humor (tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão mental) dos atletas pesquisados. O gráfico é padrão do instrumento BRUMS, e validado no Brasil para atletas adultos Roflhs et al. (2004). A seguir a tabela 1 refere-se aos desvios padrões das respectivas médias indicadas no gráfico.

T-Score	FACTOR						T-Score
	Ten	Dep	Raiva	Vig	Fat	Con	
80+							80+
79					11		79
78	14		5				78
77		5				9	77
76							76
75	13				10		75
74						8	74
73							73
72	12				9		72
71			4				71
70	11	4		16		7	70
69							69
68					8		68
67	10			15			67
66						6	66
65			3	14	7		65
64	9	3					64
63							63
62				13		5	62
61	8				6		61
60				12			60
59							59
58	7	2	2		5	4	58
57				11			57
56							56
55	6			10			55
54					4	3	54
53							53
52	5	1	1	9			52
51					3		51
50						2	50
49	4			8			49
48							48
47				7	2		47
46	3					1	46
45		0	0				45
44				6	1		44
43	2						43
42				5		0	42
41							41
40	1				0		40
39				4			39
38							38
37	0			3			37
36							36
35							35
34				2			34
33							33
32				1			32
31							31
30							30
29				0			29

Gráfico 1 - (Média 1º Coleta). Gráfico Padrão do Instrumento BRUMS, de Rohlfs et al. (2004).
Fonte: Elaboração do autor, 2012.

Tabela 1- Valores Médios e Desvios Padrões (1ª coleta de dados)

	Tensão	Depressão	Raiva	Vigor	Fadiga	Confusão Mental
Média	2,93	0,87	1,00	10,50	2,68	0,93
Desvio padrão	±2,87	±1,28	±1,59	±2,33	±2,02	±1,80

Fonte: Elaboração do autor, 2012.

No gráfico 1, pode-se visualizar os seis níveis dos perfis dos estados de humor em um gráfico padrão do instrumento BRUMS, com relação as médias efetuadas do escore padrão do instrumento. A partir do gráfico evidencia-se que a amostra de atletas demonstrou pequenas alterações com relação à depressão, raiva e fadiga que ficaram um pouco acima da média padrão no gráfico, que é o percentil 50 no T-Score. Destaca-se na tabela 1, a média dos valores indicados pelos atletas na escala que vai de 0 até 16 pontos. E o vigor é o fator inversamente proporcional aos outros fatores dos estados de humor. Em relação a média, destaque para Fadiga e Tensão, sendo essa ultima o maior desvio padrão (**±2,87**).

Entretanto, tais alterações depressão, raiva e fadiga, podem sugerir alguma relação com o treinamento, uma vez entendendo que existe uma unicidade psicofisiológica relevante dentro do esporte. E observando que a amostra da pesquisa são atletas competidores regulares, que dedicam muitas horas do seu dia treinando e se preparando mentalmente e fisicamente para a competição, e tendo em vista a alta demanda física e psíquica, e a alta intensidade envolvida nos treinamentos de Jiu-Jítsu, somadas a outras situações da vida cotidiana, talvez pudessem influenciar os atletas, causando stresse, mudanças emocionais e estados psicológico alterados (DE ROSE JR; DESCHAMPS e KORSAKAS, 2001; BOMPA, 2002).

Sendo assim, os estados emocionais que indicaram alteração, fadiga, depressão e raiva talvez tenham alguma representatividade, pois foram alterações recorrentes em vários atletas, denotando assim alguma correlação com o treinamento e suas variáveis. Alguns atletas podem não estar se recuperando adequadamente, ou a intensidade ou volume do treinamento precisassem de melhores adequações, ou ainda, pode-se estar relacionado à existência de algum déficit com relação ao treinamento, alimentação ou descanso; problemas pessoais, preocupações, ansiedade e stresse decorrentes das situações da vida cotidiana (VIEIRA et al., 2008).

As alterações de humor podem ser fatores entendidos com limitantes do desempenho, tanto nos treinamentos, como nas competições. Sendo assim, pode ocorrer um desequilíbrio entre as demandas físicas e psicológicas em atletas de rendimento, desencadeando respostas como falta de energia, estados de ansiedade, tensão, estados emocionais de desânimo, tristeza e infelicidade (SAVOIA e ROMÁN, 2003).

E alguns estudos como Samulski (2002), e Goleman (1995) elucidam que treinadores que se preocupam com a melhora do desempenho precisam observar constantemente o comportamento dos atletas frente às tarefas a serem executadas e suas reações emocionais. Portanto, com o objetivo de um melhor entendimento e suporte emocional significativo e funcional para os atletas em todas as fases do planejamento do treinamento (NOVAES e VIANNA, 2003; COSTA e SAMULSKI, 2005).

O estado de tensão não apresentou valores acima da média padrão, portanto dentro da normalidade com relação a este estado de humor.

O vigor, única variável que é inversamente proporcional as outras variáveis, ou seja, deve estar indicado no gráfico acima do percentil 50 no T-Score, elucidando assim graficamente um perfil de “iceberg”. Para assim indicar conformidade com os níveis adequados de atletas, corroborando com o estudo de Rotta (2005, p. 60), que a partir dos gráficos do BRUMS demonstrou-se o valor elevado do vigor com o índice acima da média no padrão da escala em atletas de rendimento de voleibol e tênis.

O vigor, em estudo sobre perfis de humor em atletas está relacionado com estado de energia psicológica e vigor físico. De acordo com Rotta (2005, p.60), o estado de humor vigor foi interpretado inversamente proporcional as variáveis, tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão mental, nessa representação gráfica que é denominada de perfil “iceberg” (BRANDT et al., 2010).

Segundo Rohlfs et al. (2004) as mensurações dos perfis dos estados de humor em atletas tem por objetivo identificar estados emocionais transitórios de humor, buscando que os atletas apresentem uma ótima energia psíquica para em conjunto com o desempenho físico, e psicológico otimizar o desempenho esportivo. Relacionando tal fenômeno emocional, o vigor, sobrepondo a fadiga mental e física, isso pode ajudar a compreender como os sentimentos influenciam os atletas e como

em alguns momentos pode ser impulsor da performance, e traduz uma vontade essencial para o esporte, a de superação em busca de um objetivo.

O ultimo fator a ser analisado de acordo com a escala de Brunel é a confusão mental. Com relação à média desse estado de humor, todos os atletas estiveram dentro da normalidade, abaixo do percentil 50, no T-Score, indicativo ideal com relação a este estado de humor.

Contudo, os estudos de estados de humor estão relacionados no esporte com distintas modalidades (voleibol, futebol, tênis, judô), mas, pouco domínio teórico relacionado os estados de humor e atletas de Jiu-Jítsu.

4.2 ESTADOS DE HUMOR EM ATLETAS DE JIU-JÍTSU EM PERÍODO PRÉ-COMPETITIVO

No gráfico 2 abaixo, apresenta-se as médias dos estados de humor (tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão mental) dos atletas pesquisados. O gráfico é padrão do instrumento BRUMS e validado no Brasil para atletas adultos Roflhs et al. (2004). A seguir a tabela 2 se refere aos desvios padrões das respectivas médias indicadas no gráfico.

T-Score	FACTOR						T-Score
	Ten	Dep	Raiva	Vig	Fat	Con	
80+							80+
79					11		79
78	14		5				78
77		5				9	77
76							76
75	13				10		75
74						8	74
73							73
72	12				9		72
71			4				71
70	11	4		16		7	70
69							69
68					8		68
67	10			15			67
66						6	66
65			3	14	7		65
64	9	3					64
63							63
62				13		5	62
61	8				6		61
60				12			60
59							59
58	7	2	2		5	4	58
57				11			57
56				10			56
55	6						55
54					4	3	54
53							53
52	5	1	1	9			52
51					3		51
50						2	50
49	4			8			49
48							48
47				7	2		47
46	3					1	46
45		0	0				45
44				6	1		44
43	2						43
42				5		0	42
41							41
40	1				0		40
39				4			39
38							38
37	0			3			37
36							36
35							35
34				2			34
33							33
32				1			32
31							31
30							30
29				0			29

Gráfico 2 - (Média 2º Coleta). Gráfico Padrão do Instrumento BRUMS, de Rohlfs et al. (2004).
Fonte: Elaboração do autor, 2012.

Tabela 2- Valores Médios e Desvios Padrões (2ª coleta de dados).

	Tensão	Depressão	Raiva	Vigor	Fadiga	Confusão Mental
Média	3,06	0,81	0,93	10,75	3,00	0,81
Desvio padrão	$\pm 2,54$	$\pm 1,28$	$\pm 1,84$	$\pm 2,54$	$\pm 1,90$	$\pm 1,80$

Fonte: Elaboração do autor, 2012.

No gráfico 2 relativo a segunda coleta de dados, ou seja, referente ao período pré-competitivo, percebe-se as mesmas alterações nos estados de humor que foram descritas na primeira coleta de dados que aconteceu em um período de treinamento preparatório. Alterações com relação à depressão, raiva e fadiga, que mantiveram valores levemente acima da média padrão no gráfico do instrumento BRUMS, ou seja, o percentil 50 no T-Score. Respectivamente, depressão (média 1), raiva (média 1), fadiga (média 3). Evidencia-se na tabela 2 as médias e os desvios padrões dos valores indicadas pelos atletas na escala de BRUMS de 0 até 16 pontos. Sendo o vigor o fator inversamente proporcional aos outros fatores negativos. Em relação à média destaque para a Tensão e Fadiga, e para os maiores desvios padrões que ocorreram com a Tensão e Vigor ($\pm 2,54$).

Sendo assim recorrentes as mesmas alterações, elas podem ser resultado do treinamento e suas variáveis, como indica Rohlfs et al. (2004) que o fator fadiga elevado equiparado ao fator depressão ou raiva ou confusão mental, parece ser o produto do excesso de treinamento quando relacionados em atletas. Também podem ser considerados como estados emocionais alterados.

Vieira et al. (2010) em seu estudo verificou que a depressão associada a outros sentimentos negativos podem ser fatores interferentes e determinantes para o decréscimo do desempenho esportivo. E a relação entre os estados de humor, sobretudo fadiga e depressão podem ser indicativos de alguma má adaptação às cargas do treinamento.

E Samulski, (2002) observa que existe uma correlação entre sentimentos negativos, com reações psicológicas, e minimização dos níveis de autoconfiança e um conseqüente aumento de fatores que podem levar a alguma influência negativa no desempenho nos treinamentos e competição.

Entretanto, existem outras variáveis que levando em consideração como cargas e métodos de treinamento, podem ser intervenientes em tais alterações de humor, fadiga, depressão e raiva até mesmo características dos perfis emocionais

dos atletas, ou seja, indivíduos com características depressivas, de raiva ou de falta de energia, por situações de estados emocionais que estejam relacionados com a percepção da situação pré-competitiva, ou situações cotidianas, precisando dessa forma de adequações no treinamento e acompanhamento psicológico no esporte. (SAMULSKI, 2002)

Já o vigor única variável positiva, com relação à média apresentou-se acima da média padrão, o percentil 50 no T-Score, evidenciando assim um perfil “iceberg”, este representa um tipo de perfil mais adequado para os estados de humor de atletas, estando relacionado a altos índices de desempenho esportivo (MACEDO; SIMIM e NOCE, 2007).

Vieira et al. (2008) também concluíram que apesar das limitações e das inúmeras variáveis características de cada esporte envolvidas na preparação de competidores, e da diversidade de características dos perfis emocionais dos atletas, o perfil iceberg, pode ser entendido como um parâmetro válido para as análises dos perfis de humor em atletas, em especial para representar o estado de energia, de animação e de atividade.

O perfil iceberg apresentado pelos atletas durante o período de treinamento pré-competitivo sugere uma boa adaptação ao treinamento, apesar das alterações dos estados de humor serem evidentes. Mas com índices considerados baixos pelo gráfico padrão. Uma vez que apresentando o vigor acima da média e relacionando-o às alterações negativas que são inversamente proporcionais, talvez ilustre a complexidade dos aspectos psicológicos intrínsecos ao esporte competitivo. Também, o vigor pode sobrepujar-se sobre os estados de humor que influenciam negativamente, pois apesar das recorrentes alterações de humor os atletas indicaram disposição, vigor, energia e se sentindo alerta, sentimentos indicativos desse estado de humor, e que auxiliam o esforço psicológico e físico, na busca de resultados competitivos positivos (VIEIRA et al., 2010).

E com relação à tensão e a confusão mental, ambos estados estiveram abaixo da média padrão, ou seja, o percentil 50 no T-Score, estando os níveis adequados a atletas.

4.3 RELAÇÃO DOS ESTADOS DE HUMOR EM ATLETAS DE JIU-JÍTSU ENTRE PERÍODOS DE TREINAMENTO PREPARATÓRIO E PRÉ-COMPETITIVO

No gráfico 3 relaciona-se os estados de humor em dois momentos de coletas de dados dos períodos do planejamento do treinamento, o período preparatório e o pré-competitivo.

Sendo assim, relacionando a 1º e 2º coleta, observa-se no gráfico 3, o desenho apontando que os estados de humor tiveram médias aproximadas em todos os fatores. Logo, indicaram alterações leves em relação à depressão, raiva e fadiga que permaneceram acima da média padrão no gráfico, o percentil 50 no T-Score. Todavia, não ocorreu um aumento nas alterações de humor no período pré-competitivo. Foi indicado alteração nos estados de humor em relação ao percentil 50, e aproximadas às médias quando comparadas o período pré-competitivo e preparatório, entre os fatores de estados de humor individualizados.

Nessa relação entre os estados de humor e os períodos do planejamento do treinamento, as alterações de humor não se intensificaram no período pré-competitivo. Talvez seja, por que a amostra desta pesquisa possui um grande numero de atletas experientes e que competem regularmente, que já estão mais acostumados com os sentimentos intrínsecos a prática desportiva de rendimento, e em relatos informais afirmam não sentirem muitos efeitos pronunciados de ansiedade, apreensão, tensão, ou outros sentimentos similares no período que antecede as competições, apesar de persistirem as alterações de humor com relação à fadiga, depressão e raiva.

A percepção de todo o ambiente de treinamento e pré-competição está relacionado em como os atletas percebem esse momento em que a competição está eminente. Os estados de humor podem modificar a maneira que um indivíduo entende as experiências dos treinamentos para o alto rendimento e competições, influenciando a experiência de preparação para competir (VIEIRA et al., 2008; BRANDÃO e REBUSTINI, 2002).

Os aspectos emocionais são objetos de estudos da área de psicologia, e os instrumentos psicológicos visam buscar a compreensão da subjetividade representativa nos perfis de humor e aspectos psicológicos (ROTTA, 2005).

As lutas apresentam características próprias e exigem em muitos momentos superação física e mental dos seus praticantes, tais práticas promovem a experimentação de múltiplas e intensas emoções, e essas propriedades conferem ao esporte profunda relação com fatores psíquicos e emocionais específicos (ROHLFS et al., 2004).

Nessa relação entre o período preparatório e o pré-competitivo o estado de humor vigor apresentou um crescimento no período pré-competitivo, denotando assim, talvez algo de positivo no treinamento, uma motivação para o momento pré-

competitivo, ou estímulos corretos advindos do treinamento, como autoconfiança, força de vontade, vontade de vencer ou uma energia psicológica voltada para competir, fatores que podem refletir na intensidade do estado de humor vigor nesse período.

Contudo, os atletas apesar das alterações recorrentes, estavam com um vigor acima da média e que estava aumentado em relação à primeira coleta, o que parece ser representativo já que os atletas sentindo-se com energia, disposição podem apresentar comportamentos positivos frente as situações adversas, como as encontradas nos períodos pré-competitivo e competições (VIEIRA et al., 2008).

No esporte de rendimento, muitos estímulos podem ser refletidos nas emoções, podendo tais efeitos influenciar o desempenho em treinamentos e competições, na forma de atuação e disposição para treinar e competir (VIEIRA et al., 2010).

E com relação aos sentimentos tensão e confusão mental, as duas variáveis quando relacionadas mantiveram-se abaixo da média padrão no gráfico, ou seja, o percentil 50 no T-Score, nível em conformidade com os padrões dos atletas.

Desta forma verifica-se a importância de análises individuais, e aferições mais constantes dos estados de humor, até mesmo de cada atleta individualmente, e mediante diversos períodos da periodização do treinamento, para um melhor entendimento do perfil emocional e psicológico de cada atleta, e desta forma também verifica-se a importância de dados complementares qualitativos para leitura da subjetividade intrínseca nas emoções e nos estados de humor (ROTTA, 2005).

5. CONCLUSÃO E SUGESTÕES

Os resultados desta pesquisa possibilitaram um melhor entendimento da complexidade dos perfis emocionais e de estados de humor, e suas interações com o treinamento de atletas de Jiu-Jítsu.

Neste estudo foram observadas alterações dos estados de humor em atletas adultos de jiu-jítsu com relação à depressão, raiva e fadiga, recorrentes com valores ligeiramente acima da média padrão no gráfico do instrumento BRUMS, nas 2 análises dos dados que foram coletados em dois períodos distintos da periodização do treinamento de atletas competidores.

Quanto à relação entre estados de humor e o período pré-competitivo, foi relevante a percepção de que existiam alterações de humor nos atletas nos dois períodos, no pré-competitivo e no período de treinamento preparatório, não existindo diferenças entre os dois períodos.

Também foi representativo entender o papel do estado de humor vigor nos atletas, que apresentou-se acima da média padrão nas duas análises e talvez explique um pouco a interação entre a energia psíquica, e a vontade de se preparar para competir em busca de vitórias. E foi relevante perceber o quanto é importante o acompanhamento psicológico como uma ferramenta do treinamento

E a partir desse entendimento do estudo, sugere-se pesquisas e estudos com atletas mais ou menos experientes na modalidade, acompanhamentos utilizando outros métodos de coleta de dados, como observação participante, ou entrevistas complementares, para que se possa com os dados qualitativos o auxílio na contribuição do entendimento da subjetividade dos atletas pesquisados.

Sugere-se também outros estudos com amostras maiores e faixas etárias distintas para buscar compreender os estados de humor, e auxiliar no planejamento do treinamento esportivo da modalidade, incluindo o treinamento psicológico. Haja visto que não foi possível comparar com outros estudos da modalidade, sendo apenas encontrados alguns estudos relacionados com outros fatores, como ansiedade.

Sendo os objetivos dessa pesquisa alcançados, evidencia-se assim que o instrumento que foi utilizado foi de grande valor para os propósitos do estudo. E os resultados alcançados parecem ser relevantes para estudos posteriores, sugerindo análises mais aprofundadas na proposta de investigar a influência dos estados de

humor no desempenho esportivo, mesmo sendo os mecanismos emocionais e suas influências no esporte de difícil entendimento e ainda exista pouco domínio teórico dos estados de humor de lutadores.

Entretanto, percebe-se que o Jiu-Jítsu apresenta inúmeros fatores intervenientes advindos das particularidades e complexidade do esporte. Tais variáveis podem influenciar e alterar a percepção dos estados de humor nos atletas, portanto tornando-se importante conhecer cada atleta e traçar perfis emocionais individuais, buscando entender melhor as interações entre o esporte as emoções e o desempenho esportivo.

REFERENCIAS:

BERNARDI, M. **Nível de ansiedade em atletas de jiu-jítsu pré-competição, centro de filosofia e educação da UCS**. Caxias do Sul: 2009. Disponível em: <http://www.jaiujitsu.com.br>. Acesso em 20 jan. 2012.

BOMPA, T. O. **Periodização: teoria e metodologia do treinamento**. São Paulo: Ed. Phorte, 2002.

BRANDÃO, M. L. **Psicofisiologia**. São Paulo: Ed. Atheneu, 1995.

BRANDÃO, M. R. F. E AGRESTA, M. E REBUSTINI, F. **Estados emocionais de técnicos brasileiros de alto rendimento**. Revista Brasileira Ciência e Movimento. V. 10, p. 25-28, 2002. Disponível em: <http://www.aleixo.com>. Acesso em 05 dez 2011.

BRANDT, R. E VIANA, M. S. E SEGATO, L. E ANDRADE, A. **Estados de humor de velejadores durante o Pré-Panamericano**. Revista Motriz. V. 16, p. 834-840, 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br>. Acesso em 05 dez. 2011.

BRAZ, T. V. E DOMINGOS, M. M. E FLAUSINO, N. H. E FREITAS, W. Z. E MESSIAS, M. C. **Análise do desenvolvimento das capacidades físicas potencia anaeróbica, potência anaeróbica, velocidade e força explosiva durante período preparatório de seis semanas em futebolistas profissionais**. 2007. Disponível em <http://www.informaluiz.com>. Acesso em 09 mar. 2012.

CARVALHO, M. R. E FIDALE, M. T. **Ansiedade pré-competitiva em atletas de artes marciais**. Revista Brasileira De Cineantropometria e Desempenho Humano. V. 10, p. 62-68, 2008. Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br>. Acesso em 05 dez. 2011.

COELHO, D. S. **Relação entre atividade física e estados de humor de adolescentes**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. V. 14, 2008. Disponível em: <http://www.pergamum.udesc.br>. Acesso em 20 mar 2012.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE JIU-JÍTSU. Disponível em: <http://www.cbji.com.br>. Acesso em 20 mar. 2012.

COSTA, L. O. P. E SAMULSKI, D. M. **Overtraining em atletas de alto nível- uma revisão literária**. Revista Brasileira De Cineantropometria e Desempenho Humano.

V. 13, p. 123-134, 2005. Disponível em: <http://www.educacaofisica.com.br>. Acesso em 20 mar. 2012.

DANTAS, E. H. M. **A prática da preparação física**. Rio de Janeiro: Ed. Shape, 2003.

DEL VECCHIO, F. B. E BIANCHI, S. E HIRATA, S. M. E CHACON-MIKAHIL, M. P. T. **Análise morfo-funcional de praticantes de Brazilian Jiu-jitsu e estudo da temporalidade e da quantificação das ações motoras da modalidade**. Revista Movimento e Percepção. V. 7, p. 263-281, 2007. Disponível em: <http://www.educacaofisica.com.br>. Acesso em 02 mar. 2012.

DETANICO, D. E SANTOS, S. G. **Variáveis influenciando e sendo influenciadas pela ansiedade-traço pré-competitiva: um estudo com judocas**. Revista Digital, Buenos Aires, ano 10, nº 90, Nov. 2005. Disponível em: <http://www.efdeportes.com>. Acesso em 12 fev. 2012.

DE ROSE JR, D. E DESCHAMPS, S. E KORSAKAS, P. **Situações de stress no basquetebol de alto rendimento: fatores extracompetitivos**. Revista Brasileira De Cineantropometria e Desempenho Humano. V. 09, p. 25-30, 2001. Disponível em: <http://www.portalrevistas.ucb.br>. Acesso em 05 jun. 2011.

DESCHAMPS, S. E DE ROSE JR, D. **Treinamento psicológico e sua influência nos estados de humor e desempenho técnico de atletas de Basquetebol**. Revista de Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y el Deporte. V. 3, p. 169-182, 2008. Disponível em: <http://www.dialnet.unirioja.es>. Acesso em 05 jun. 2011.

DE ROSE JR, D. E VASCONCELLOS, E. G. **Ansiedade-traço competitiva e atletismo: um estudo com atletas juvenis**. Revista Paulista de Educação Física. V. 11, p. 148-154, 1997. Disponível em: <http://www.educacaofisica.com.br>. Acesso em 10 out. 2011.

FABIANI, M. T. **Psicologia do esporte: a ansiedade e o stress pré-competitivo**. Disponível em: <http://www.psicologia.pt>, jul. 2009. Acesso em 01 out. 2011.

FARTO, E. R. **Estrutura e planificação do treinamento desportivo**. Revista Digital, Buenos Aires, ano 8, nº 48, Mai. 2002. Disponível em: <http://www.efdeportes.com>. Acesso em 12 fev. 2012.

FEIJÓ, O. G. **Corpo e movimento- uma psicologia para o esporte**. Rio de Janeiro: Ed. Shape, 1997.

FLECK, S. J. E KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. Porto Alegre: Ed. Artmed, 2006.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Ed. Atlas, 2003.

GOLEMAN, D. **Inteligência emocional**. Rio de Janeiro: Ed. Objetiva, 1995.

GRACIE, R. **Carlos Gracie: o criador de uma dinastia**. Rio de Janeiro: Ed. Record, 2008.

LAVOURA, T. N. E MACHADO, A. A. **Esporte de aventura de rendimento e estados emocionais: relações entre ansiedade, autoconfiança, e auto-eficácia**. Revista Motriz. V. 12, p. 143-148, 2006. Disponível em: <http://www.unesp.br>. Acesso em 09 mar. 2012.

MACEDO, I. O. R. E SIMIM, M. A. M. E NOCE, F. **A utilização do POMS no monitoramento dos estados de humor antes da competição nas diferentes provas do atletismo**. Cuadernos de Psicología del Deporte. V. 7 p. 86-96, 2007. Disponível em: <http://revista.um.es>. Acesso em 26 mar 2012.

MARQUES, L. E. E BRANDÃO, M. R. F. **Volume de treinamento, percepção subjetiva do esforço e estados de humor durante um macrociclo de treinamento**. Revista Brasileira de Psicologia do esporte. V. 3, 2010. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org>. Acesso em 25 mar. 2012.

MIGUEL, M. C. N. E BRANDÃO, M. R. F. E SOUZA, V. H. **Jogadores de basquetebol de alto rendimento e a vivência de emoções pré-competitivas**. Revista Motriz. V. 15, p. 749-758, 2009. Disponível em: <http://www.unesp.br>. Acesso em 20 mar. 2012.

NOVAES, J. S. E VIANNA, J. M., **Personal Training e condicionamento físico em academia**. 2ª Ed. Rio de Janeiro: Ed. Shape, 2003.

PAIVA, Leandro. **Pronto pra guerra: preparação física específica para luta e superação**. Manaus: Ed. OMP, 2009.

RAPOSO, V. J. E LAZARO, J. P. E TEIXEIRA, C. E MOTA, M. P. E FERNANDES, H. M. **Caracterização dos níveis de ansiedade em praticantes de atletismo**. Revista Motriz. V. 3, p. 289-314, 2007. Disponível em <http://www.scielo.oces.mctes.pt>. Acesso em 02 mar. 2011.

RÉ, A. H. N. E DE ROSE JR, D. E BOHME, M. T. S. **Stress e nível competitivo: considerações sobre jovens praticantes de futsal.** Revista Brasileira De Cineantropometria e Desempenho Humano. V.12, p. 83-87, 2004. Disponível em <http://www.portalrevistas.ucb.br>. Acesso em 13 out. 2011.

REBUSTINI, F. E MORENO, R. M. E SOUZA, R. B. E MACHADO, A. A. **Estados de humor e percepção de bem-estar: um estudo com jovens mulheres voleibolistas.** Revista Digital, Buenos Aires, ano 10, nº 89, jul. 2005. Disponível em: <http://www.efdeportes.com>. Acesso em 20 mar. 2012.

RESOLUÇÃO DO CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA Nº 010/05. **Comite de Ética Profissional do Psicólogo.** 2005. Disponível em: http://www.pol.org.br/pol/export/sites/default/pol/legislacao/legislacaoDocumentos/resolucao2005_10.pdf . Acesso em 20 de abr. 2012.

RIBAS, P. R. **O fenômeno da fadiga central na pilotagem de helicópteros: o efeito da condição física aeróbica sobre o comportamento psicofisiológico.** Dissertação (Mestrado em Educação Física) da Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro-RJ 2003.

ROHLFS, I. C. P. M. E CARVALHO, T. E ROTTA, T. M. E KREBS, R. J. **Aplicação de instrumentos de avaliação de estados de humor na detecção da síndrome do excesso de treinamento.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte. V. 10, p. 111-116, 2004. Disponível em: <http://www.dx.doi.org>. Acesso em 15 out. 2011.

ROTTA, T. M. **Perfil de humor em atletas de voleibol e tênis de alto rendimento.** Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) do Centro de Educação Física, Fisioterapia e Desportos, da Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis-SC 2005.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte.** São Paulo: Ed. Manole, 2002.

SANTOS, G. D. **Relação dos estados transitórios de humor com performance em competição de futebol de campo da cidade de Pouso Alegre / MG.** Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP. V. 6, p. 596-608, 2008. Disponível em: <http://www.polaris.bc.unicamp.br>. Acesso em 03 set. 2011.

SANTOS, G. S. E PEREIRA, S. A. **Perfil do nível de ansiedade-traço pré-competitiva de atletas de esportes coletivos e individuais do estado do Paraná.** Revista Movimento. V. 6, 1997. Disponível em <http://seer.ufrgs.br>. Acesso em 03 jan. 2012.

SAVOIA, M. G. E ROMÁN, S. **Pensamentos automáticos e ansiedade num grupo de jogadores de futebol de campo.** Revista Psicologia: Teoria e Prática. V. 5, 2003. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org>. Acesso em 03 abril. 2012.

VIEIRA, L. F. E FERNANDES, S. L. E VIEIRA, J. L. L. E VISSOCI, J. R. N. **Estados de humor e desempenho motor: um estudo com atletas de voleibol de alto rendimento.** Revista Brasileira de Cineantropometria e Desenvolvimento Humano. V. 10, p. 62-68, 2008. Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br>. Acesso em 12 jan. 2012.

VIEIRA, L. F. E OLIVEIRA, J. S. E GAION, P. A. E OLIVEIRA, H. G. E ROCHA, P. G. M. E VIEIRA, J. L. L. **Estados de humor e periodização de treinamento: um estudo com atletas fundistas de alto rendimento.** Revista da Educação Física. V. 21, p. 586-591, 2010. Disponível em: <http://edueamos.uem.br> . Acesso em 28 mar. 2012.

WEINBERG, R. S. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício.** Porto Alegre: Ed. Artmed, 2001.

ZATSIORSKY, V. M. E KRAEMER, W. J. **Ciência e pratica do treinamento de força.** São Paulo: Ed. Phorte, 2008.

APÊNDICES

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA
EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA - CEP

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO PARA ADULTOS

Título do Projeto: ALTERAÇÕES DOS ESTADOS DE HUMOR EM ATLETAS ADULTOS DE JIU-JÍTSU.

Todas as informações sobre este estudo:

Estamos realizando uma pesquisa acadêmica através da Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL), que tem como objetivo avaliar os estados de humor em atletas adultos de jiu-jítsu em relação a períodos pré-competitivos. Para tanto convidamos você a participar do estudo. Consistirá em responder o questionário sobre estados de humor de nome Escala de Brums em local cotidiano de treinamento com aviso prévio da realização da coleta. Para cada coleta precisará disponibilizar no máximo 20 minutos do seu tempo, sendo realizada 2 coletas em momentos distintos nos próximos meses, avisado antecipadamente.

Os riscos deste procedimento são mínimos por envolver somente medições não invasivas.

Os benefícios e vantagens em participar deste estudo serão o de obter o resultado de uma avaliação dos estados de humor decorrentes da sua prática do esporte.

Gostaríamos de deixar claro que está garantida a confidencialidade das informações que sua avaliação fornecer e que, a qualquer momento, você terá a liberdade de retirar seu consentimento e solicitar o afastamento do mesmo (a) do estudo, caso assim deseje.

Solicitamos a sua autorização para o uso dos dados coletados na produção de artigos técnicos e científicos. A sua privacidade será mantida através da não identificação do seu nome.

Agradecemos a sua participação e colaboração.

Caso exista alguma dúvida sobre a pesquisa, favor entrar em contato com os pesquisadores nos endereços ou nos telefones abaixo:

PESSOA PARA CONTATO: (pesquisador responsável)	NÚMERO DO TELEFONE: (48) 84085480
Prof a. Tatiana Marcela Rotta	ENDEREÇO: Rua: Das Corticeiras, 1250. Bairro: Campeche. Florianópolis, SC CEP: 88063-160 E-mail: tatiana.rotta@unisul.br
Acadêmico: Ricardo Costi Moojen	Rua: Gilmar Darly Vieira nº 147/301 Bairro: Campeche. Florianópolis, SC. CEP: 88063-650 Telefones: (48) 99227003 E-mail: ric.moojen@hotmail.com

TERMO DE CONSENTIMENTO

Declaro que fui informado sobre todos os procedimentos da pesquisa e, que recebi de forma clara e objetiva todas as explicações pertinentes ao projeto e, que todos os dados a respeito de meus dados serão sigilosos. Eu compreendo que neste estudo, as medições dos experimentos/procedimentos que serão realizados comigo.

Declaro que fui informado que posso me retirar do estudo a qualquer momento.

Nome por extenso

Assinatura _____ Florianópolis, ____/____/____

APÊNDICE B – DIAGNÓSTICO DA INSTITUIÇÃO

A academia de jiu-jítsu Ataque Duplo Campeche fica sediada na cidade de Florianópolis, no bairro do Campeche, mais precisamente na rua: Tereza Lopes, nº 817, em uma pequena servidão bem próxima a lagoa pequena.

O centro de treinamento possui em torno de três anos de existência, e o seu projeto foi desenvolvido após o treinador principal ter dado aulas em várias academias de ginástica e musculação, e da sua vontade de possuir um negócio próprio, visando melhores condições de trabalho e uma remuneração maior. Seu espaço físico não é muito amplo, e constitui apenas de uma sala com tatame e dois banheiros, não possuindo estacionamento próprio, nem vestiários.

Nesta área aonde ocorrem os treinamentos de jiu-jítsu, existem alguns implementos para o treinamento, como cordas para escalada, e alguns implementos de musculação, como uma barra fixa e uma mesa para supino, e ainda alguns halteres e anilhas.

A academia possui apenas um treinador e um acadêmico de educação física como estagiário, e as aulas de jiu-jítsu ocorrem todos os dias, do meio dia às duas horas, e a noite das dezoito horas às vinte horas e das vinte horas até as vinte duas horas, e sábado existe um treinamento para toda a equipe de competição que vai das dezoito horas até às vinte horas.

O local oferece um ambiente interativo, limpo, organizado e higienizado, e possui uma atmosfera bem interessante, amistosa e com uma gama diferenciada de atletas de diferentes graduações no jiu-jítsu, e diferentes condições socioeconômicas.

ANEXOS

ANEXO A – CARTA DE APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA