



A relação entre o volume de treinamento e o estresse percebido em praticantes regulares de Brazilian Jiu-Jitsu

Jean Lucas Rosa; Nádía Peixoto

Universidade do Estado de Minas Gerais, Minas Gerais, Brasil.

O Jiu-Jitsu, modalidade de combate individual, é caracterizado por exigir do praticante inúmeras capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas, pois propicia interações constantes entre os adversários. Ao ser praticado como exercício físico, pode contribuir para que o indivíduo apresente menos aborrecimentos diários, sendo uma das maneiras de se reduzir e controlar o estresse. O estudo objetivou verificar se existe relação entre o volume semanal de treinamento e o nível de estresse percebido em praticantes regulares de Brazilian Jiu-Jitsu. A amostra foi selecionada através de conveniência e formada por 25 praticantes regulares de Jiu-Jitsu. A idade de corte para participação no estudo foi de 18 anos, sendo que a partir dessa idade o praticante é considerado adulto no esporte. Para coleta dos dados foram utilizados os seguintes instrumentos: questionário para caracterizar a amostra e relacionados às características da prática na modalidade e Questionário de Estresse Percebido (QEP). A aplicação dos instrumentos ocorreu no local de treino dos praticantes, antes de iniciarem a sessão, com data e horário previamente agendados. Primeiramente foi distribuído e lido o termo de consentimento livre e esclarecido, em seguida foram distribuídos os questionários. Os participantes receberam instrução oral para responder, sem tempo pré-estabelecido para concluírem. A análise dos dados foi realizada através de estatística descritiva e interpretação do coeficiente de correlação de Pearson. O grupo de praticantes foi formado por 25 participantes (6 do sexo feminino e 19 do sexo masculino), com idade média de $31,76 \pm 8,25$ anos, que praticavam a modalidade a pelo menos $78 \pm 83,04$ meses, treinando $3,48 \pm 1,61$ dias por semana, com média $98,40 \pm 26,72$ minutos de duração em cada sessão de treino. Foram encontradas correlações moderada negativa entre o volume semanal de treinamento na semana e ao estresse percebido ($-0,550$) e forte positiva entre o tempo total de prática na modalidade e a graduação ($r=0,880$). Embora sugestivos, os resultados ainda são inconclusivos para confirmar ou refutar a hipótese de que existe uma relação entre o volume semanal de treinamento e o nível de estresse percebido em praticantes regulares de Brazilian Jiu-Jitsu. Outras pesquisas mostram que existe uma relação entre o volume de treinamento, a percepção subjetiva do esforço, estados de humor e níveis de estresse. Estudos mais aprofundados são necessários para entender melhor a relação entre o volume semanal de treino e o nível de estresse percebido e se aprofundar na questão da percepção individual de esforço e sua relação com o estresse. No que diz respeito a relação forte e positiva entre o tempo total de prática na modalidade e a graduação do praticante, tais resultados apontam para a consideração do tempo para conceder a graduação ao participante.

E-mail: jeanlucas.rosa@hotmail.com