



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO

DANIEL DE ANDRADE NERY CAVALCANTI

**COMPARAÇÃO DA RESILIÊNCIA MENTAL ENTRE PRATICANTES NÃO
COMPETIDORES E COMPETIDORES DE JIU-JÍTSU**

Recife
2022

DANIEL DE ANDRADE NERY CAVALCANTI

**COMPARAÇÃO DA RESILIÊNCIA MENTAL ENTRE PRATICANTES NÃO
COMPETIDORES E COMPETIDORES DE JIU-JÍTSU**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física (Bacharelado) da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em educação física.

Orientador: Prof. Dr. Tony Meireles dos Santos

Recife
2022

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Cavalcanti, Daniel de Andrade Nery.

COMPARAÇÃO DA RESILIÊNCIA MENTAL ENTRE PRATICANTES
NÃO COMPETIDORES E COMPETIDORES DE JIU-JÍTSU / Daniel de
Andrade Nery Cavalcanti. - Recife, 2022.

29 : il., tab.

Orientador(a): Tony Meireles dos Santos

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de
Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, Educação Física - Bacharelado,
2022.

Inclui referências, apêndices, anexos.

1. Resiliência psicológica. 2. Esportes. 3. Jiu-jítsu. 4. Saúde mental. I.
Santos, Tony Meireles dos . (Orientação). II. Título.

150 CDD (22.ed.)

DANIEL DE ANDRADE NERY CAVALCANTI

**COMPARAÇÃO DA RESILIÊNCIA MENTAL ENTRE PRATICANTES NÃO
COMPETIDORES E COMPETIDORES DE JIU-JÍTSU**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física (Bacharelado) da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em educação física.

Aprovado em: / /

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Tony Meireles dos Santos (Orientador)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof. Dr. André dos Santos Costa
Universidade Federal de Pernambuco

Prof. Me. Denis Foster Gondim
Universidade Federal de Pernambuco

Prof. Me. Alessandro Spencer de Souza Holanda
Universidade Federal de Pernambuco

AGRADECIMENTOS

Este trabalho não seria possível sem a ajuda e carinho de inúmeras pessoas que foram e são responsáveis pela minha formação como neto, filho, irmão, companheiro, cidadão, acadêmico e atleta. Sem este grande suporte que recebi e recebo todos os dias para me desenvolver em cada um desses aspectos não teria chegado até aqui, muito obrigado.

Agradeço também às equipes de Jiu-jitsu que abriram seus espaços e responderam as coletas para que essa pesquisa pudesse ser realizada.

RESUMO

O objetivo deste trabalho foi comparar os escores de resiliência da escala CD-RISC 25 entre praticantes de jiu-jítsu que competem e praticantes que não competem. Participaram deste estudo 181 atletas sendo 131 homens com idade média 31,42(\pm 7,87) anos e 50 mulheres de 30,84(\pm 8,05) anos. As coletas foram feitas fora do horário de treino de forma digital. Os dados foram tabulados em planilha digital e analisados em software JASP ver. 0.16.3. Para a análise estatística foi utilizada a estatística descritiva (média, mediana, moda, desvio padrão e valores mínimo/máximo), por tipo de praticante. Foi utilizado o teste de normalidade Shapiro Wilk e se detectou distribuição fora do padrão normal. Foi utilizado o teste Mann-Whitney para grupos independentes com nível de significância $p < 0,05$. Foram comparados **competidores x não competidores** e entre os competidores os que **competiram a menos de 6 meses x competiram a mais de 2 anos**. Não foram encontradas diferenças significativas entre os grupos comparados .

Palavras-chave: Resiliência; Esporte; Competição; Jiu-jítsu.

ABSTRACT

The purpose of this research was to compare the resilience score on the CD-RISC 25 scale between practitioners of brazilian jiu jitsu (BJJ) that compete against the ones that don't. This research collected data on 181 BJJ athletes, 131 males with a mean of age 31,42(\pm 7,87) years old, and 50 females with a mean of age 30,84(\pm 8,05) years old. The data were collected outside the training schedule in digital format. The Data were coded in a digital spreadsheet and analyzed in software JASP ver. 0.16.3. The statistical analysis was made using descriptive statistics (mean, median, mode, standard deviation and minimum/maximum values), by type of practitioner. The Shapiro Wilk normality test was used and a distribution outside the normal pattern was detected. The Mann-Whitney test was used for independent groups with a significance level of $p < 0.05$. **Competitors and Non-competitors** were compared and among the competitors those who competed last time in **less than 6 months** against those who competed last **more than 2 years ago**. No significant differences were found between the compared groups.

Palavras-chave: Resilience; Sport; Competition; Brazilian Jiu jitsu.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

QUADROS

Quadro 1 -	Linha de pesquisa	13
------------	-------------------------	----

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Demográfico: Tempo de prática; graduação e tempo desde a última competição	16
Tabela 2 - Análise descritiva e testes Mann-Whitney	18

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	10
2	OBJETIVOS	12
2.1	Objetivos específicos	12
3	REFERENCIAL TEÓRICO	13
3.1	Resiliência	13
3.2	Resiliência e esporte	14
3.3	Resiliência e esportes de combate	16
4	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	17
4.1	Tipo de estudo	17
4.2	População, Amostra e Critérios de Inclusão/Exclusão	17
4.3	Instrumentos e Procedimentos	18
4.4	Análise Estatística	18
4.5	Aspectos éticos	18
5	RESULTADOS E DISCUSSÃO	19
6	CONCLUSÕES FINAIS	21
	REFERÊNCIAS	22
	APÊNDICE A - FORMULÁRIO DEMOGRÁFICO	25
	APÊNDICE B - FORMULÁRIO SOCIOECONÔMICO	26
	ANEXOS A - ESCALA DE RESILIÊNCIA CONNOR-DAVIDSON PARA O BRASIL-25 (CD-RISC-25-BRASIL)	27

1 INTRODUÇÃO

Resiliência é um construto psicológico definido de várias formas por vários autores, que de modo variado a definem ao redor de dois pontos, **adversidade e adaptação positiva** (LUTHAR, 2006, apud FLETCHER; SAKAR, 2013a), onde o indivíduo resiliente é capaz de resistir adaptativamente a adversidades sem ser afetado ou sendo pouco afetado.

Conceitualmente, a resiliência é vista na literatura tanto como um traço de personalidade, em que o indivíduo possui uma série de características que o permitem se adaptar a variadas situações adversas (CONNOR; DAVIDSON, 2003), como também é percebida como um processo, onde os diversos fatores protetivos e promotores são dinâmicos e vão variar de acordo com o contexto (FLETCHER; SAKAR, 2013a). Os fatores protetores compreendem personalidade positiva, metacognição, confiança, motivação, percepção de apoio social (FLETCHER; SAKAR, 2012), fatores genéticos, epigenéticos e neuroquímicos (WU *et al.*, 2013).

Vale notar que, de forma mais moderna, a resiliência é entendida como traço de personalidade e processo dinâmico que influencia a forma como um evento estressor é avaliado pelo indivíduo, e não como o indivíduo se recupera desse evento (FLETCHER; SAKAR, 2013a), ou seja, é a capacidade de avaliar positivamente um desafio ou adversidade e não se deixar ser abalado.

A prática esportiva e de atividade física, possui efeitos estressores psicológicos sobre o indivíduo a depender do seu nível atlético/esportivo e na medida que ele se esforça, é desafiado, se arrisca, é derrotado, etc. De forma diferente das exposições mundanas a eventos estressores como em pacientes de câncer ou vítimas de desastres naturais os praticantes de atividades físicas se expõem a esses processos de estresse de forma voluntária o que faz com que sua resiliência tenha um contexto particular (FLETCHER; SAKAR 2013b). A exposição a esses eventos no contexto esportivo parece aprimorar a resiliência dos atletas e ex-atletas (CEVADA *et al.*, 2012), existem também estudos que sugerem que as modalidades esportivas de combate promovem maior desenvolvimento da resiliência em seus praticantes quando comparadas com esportes individuais e coletivos (RECHE-GARCÍA *et al.*, 2020).

O jiu-jítsu, como uma dessas modalidades e como arte marcial, tem origem asiática e desenvolveu-se fortemente no Japão, onde foi estruturada por Jigoro Kano no instituto Kodokan, fundado em 1882(CBJ, [?]). No Brasil sua propagação é principalmente creditada ao Mitsuyo Maeda (CBJ, [?]) que foi professor da família Gracie, cujos membros expandiram a arte marcial e o esporte no mundo, no entanto muitos relatos e trabalhos demonstram haver

outros instrutores da arte no país antes e durante a passagem de Maeda (LISE; CAPRARO, 2018).

O jiu-jítsu é um esporte de luta de agarre individual de alta complexidade. Como em qualquer modalidade, seus praticantes atravessam situações estressantes, como já mencionado, mas de forma diferente de outros esportes, por ter aspectos mais específicos como o alto contato físico, a imprevisibilidade, a fusão ataque/defesa e oponente alvo (GOMES, 2010), colocando o praticante sob um contexto ainda mais singular.

Dentre os praticantes desse esporte existem os que participam de competições e os que não competem, praticando de forma mais casual. Quando se percebe a competição como um evento que potencializa efeitos estressores como: altas expectativas; pressão para vencer, rivalidades, preparação, risco de lesões (SAKAR; FLETCHER, 2014), existe então uma diferença na exposição desses dois grupos a tais efeitos. É hipótese dessa pesquisa que os praticantes que competem terão maior resiliência psicológica em relação ao que não competem. Até o presente, esta relação entre competição e resiliência não é estudada, deixando assim essa lacuna de conhecimento no tema.

2 OBJETIVOS

Esse estudo teve por objetivo comparar a resiliência psicológica em praticantes de jiu-jítsu.

2.1 Objetivos específicos

Comparar praticantes competidores e praticantes não competidores de jiu-jitsu quanto a sua resiliência.

Comparar competidores que competiram a mais de 2 anos com competidores que competiram a menos de 6 meses quanto a sua resiliência.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Resiliência

A resiliência psicológica é um construto estudado há várias décadas, tendo sido definida de várias formas através dos anos e é percebida e aplicada como conceito em muitos aspectos da atividade humana. As primeiras pesquisas, de língua inglesa, que se debruçaram sobre o assunto de forma mais específica datam da década de 1980, com os estudos de Rutter, enquanto as de língua latina começam cerca de 20 anos depois (BRANDÃO; MAHFOUD; GIANORDOLI-NASCIMENTO, 2011). A própria natureza do tema, o hiato temporal entre os pesquisadores e suas diferenças culturais faz com que existam divergências quanto aos termos usados e suas definições, o que torna o escopo da definição, em muitos casos, muito amplo. Além disso, resiliência psicológica é um construto com características que se sobrepõem a outros como por exemplo *mental toughness*, *coping* e *hardiness* (COWDEN; MEYER-WEITZ; OPPONG ASANTE, 2016. GALLI; GONZALEZ, 2015) tornando as pesquisas por vezes redundantes quando não é estabelecido claramente uma linha de pesquisa, arriscando-se até equívocos nas pesquisas quando se conectam pesquisas de linhas diferentes.

Em 2013 Fletcher e Sakar fazem uma revisão focando nas definições, conceitos e teorias, numa tentativa de melhor estabelecer alguma uniformidade que facilite assim as pesquisas futuras. Neste artigo é denotado que todas as definições de resiliência utilizam de alguma forma adversidade e adaptação positiva, como por exemplo em “*Resilience embodies the personal qualities that enable one to thrive in the face of adversity.*” (CONNOR; DAVIDSON, 2003); e “*Resilience is a dynamic process wherein individuals display positive adaptation despite experiences of significant adversity or trauma.*” (LUTHAR; CICCETTI, 2000). Apesar de entenderem nestes exemplos a resiliência como um traço de personalidade e um processo, respectivamente, ambas as definições apontam que para a resiliência ser demonstrada é necessário adversidade e alguma adaptação positiva.

Mesmo dentro desses consensos, ainda existem ruídos em relação ao escopo de cada termo. Fletcher, Sakar (2013) denotam que adversidade, por exemplo, não é necessariamente proveniente de situações negativas, situações positivas também podem gerar adversidades como um casamento ou uma gravidez. Além disso, as escolas de psicologia também diferem sob a ótica que olham o assunto. Brandão, Mahfoud, Gianordoli-Nascimento (2011) afirmam a existência de três correntes que estudam a resiliência: a norte-americana, que tem enfoque behaviorista onde o homem é fruto do meio e procura mais dados observáveis e quantificáveis; a europeia, que é mais psicanalista e relativista, com enfoque maior no

indivíduo e na sua experiência; e a latino-americana, que tem viés mais comunitário, e analisa o tema sob um aspecto mais social.

Fica claro então a importância de compreender o contexto no qual o tema é abordado quando se pesquisa sobre o assunto. O Quadro 1 apresenta a linha de pesquisa dos principais autores usados neste trabalho para obter a fundamentação necessária à pesquisa, de forma que o entendimento dos termos utilizados adiante nesta pesquisa se baseiam nestes trabalhos ou nos seus desdobramentos.

Quadro 1 - Linha de pesquisa

Autor	Trabalho	Tipo de estudo	Ano
RUTTER, Michael	<i>Resilience in the Face of Adversity: Protective Factors and Resistance to Psychiatric Disorder</i>	Revisão narrativa	1985
RUTTER, Michael	<i>Psychosocial resilience and protective mechanisms</i>	Revisão narrativa	1987
MASTEN, Ann S. BEST, Karin B. GARMEZY, Norman	<i>Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity</i>	Revisão narrativa	1990
LUTHAR, Suniya S.	<i>The construct of resilience: Implications for interventions and social policies</i>	Revisão narrativa	2000
CONNOR, Kathryn M. DAVIDSON, Jonathan R.	<i>Development of a new resilience scale: The Connor Davidson resilience scale (CD-RISC)</i>	Estudo metodológico de validação de instrumento	2003
FLETCHER, David SAKAR, Mustafa	<i>Psychological Resilience: A Review and Critique of Definitions, Concepts, and Theory</i>	Revisão narrativa	2013

Fonte: Elaboração Própria

3.2 Resiliência e esporte

Resiliência psicológica é aplicável a qualquer evento estressor independente do contexto, desta forma, sempre foi mais estudada em populações clínicas (FLETCHER; SAKAR, 2012), assim a especificidade da resiliência no contexto atlético/esportivo carece de pesquisa própria, dado que neste caso o indivíduo que resiste ao estresse se põe na situação de forma voluntária.

Sobre a abordagem das pesquisas neste tema, Blanco-García *et al.* (2021) diz haverem duas perspectivas: A que analisa a relação entre atividade física/esporte e resiliência, dando suporte à ideia que o primeiro promove o segundo, assim sugerindo a atividade física e os esportes como promotores de resiliência e saúde mental; E a linha que investiga resiliência e sua relação com a performance competitiva, procurando identificar fatores que possam

predizer resiliência ou como tornar atletas mais resilientes e assim otimizar suas performances.

Segundo Bicalho, Melo e Noce (2020) as teorias modernas mais influentes na literatura sobre resiliência no esporte estão nos trabalhos: “*Bouncing back from adversity: Athletes' experiences of resilience*” (GALLI; VEALEY, 2008); e **principalmente em** “*A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions*” (FLETCHER; SAKAR 2012), esta última é a mais bem aceita por pesquisadores do tema pois melhor engloba dentro do conceito de resiliência os aspectos estressores, metacognitivos, psicológicos e facilitadores de respostas (BICALHO; MELO; NOCE, 2020).

Estes dois trabalhos se alinham em muitos pontos no que diz respeito à formação de um atleta resiliente fruto de características inatas e das adversidades do contexto onde está inserido, no entanto para Galli e Vealey (2008) isto tem base teórica, enquanto para Fletcher e Sakar (2012) é uma abordagem de teoria fundamentada, usando entrevistas estruturadas com campeões olímpicos para suporte a teoria, o que provavelmente permitiu que o processo entre adversidade-resiliência fosse melhor explicado e portanto mais influente em pesquisas científicas.

Esta relação adversidade-resiliência para Fletcher e Sakar (2012) se dá quando o atleta avalia o evento estressor como um desafio ou uma barreira que quando superada vai permitir crescimento, e para que isso aconteça são necessárias características psicológicas que facilitam essas respostas positivas.

Essas características psicológicas são: **motivação; foco; personalidade positiva; confiança; percepção social de apoio** (FLETCHER; SAKAR 2012). Muitas dessas características são estudadas para criar ambientes de treinamento para que promovam resiliência (SAKAR; FLETCHER, 2016).

Estas características permitem ao atleta ter avaliação positiva a eventos adversos/estressores e em adição a isso permitem e dependem de metacognição que é o conhecimento e controle sobre sua própria cognição (FLAVELL, 1979, *apud*, FLETCHER; SAKAR, 2012). Ou seja, é a capacidade de entender seus próprios sentimentos/pensamentos controlar eles de forma a gerar uma resposta positiva, exemplos disso são: um atleta que treina aos feriados para ganhar confiança pois imagina seus adversários descansando ou seja gera significado ao esforço físico; ou quando sabe de seu próprio nervosismo em competição e usa de técnicas de visualização, meditação ou falar consigo mesmo para não perder em performance se ajustado mentalmente para ter maior performance.

3.3 Resiliência e esportes de combate

Existem poucos estudos a respeito de resiliência em esportes de combate que os diferenciam de outras modalidades, mas já existem na literatura indicações que modalidades de combate possuem características únicas (GOMES, 2010), como um risco corporal maior característico de uma prática de luta, essas características únicas, podem então, ser psicológicas. Quando comparado a esportes coletivos e individuais, atletas de modalidades de combate possuem maior resiliência (RECHE-GARCÍA *et al.*, 2020).

Fica sugerido então, que modalidades de combate ou promovam maior resiliência em seus praticantes, ou indivíduos de maior resiliência procuram mais essas modalidades ou ainda apenas os que possuem maior resiliência permanecem em sua prática.

Há uma lacuna de conhecimento quanto aos processos envolvidos na resiliência em esportes de combate e como esses processos seriam diferentes em relação a outras modalidades.

4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICO

4.1 Tipo de Estudo

Se trata de pesquisa de campo do tipo transversal e utiliza dados coletados via questionário digital

4.2 População, Amostra e Critérios de Inclusão/Exclusão

A população desta pesquisa foi composta de praticantes de jiu-jítsu com mais de 8 equipes e 10 centros de treinamentos diferentes da região metropolitana da cidade do Recife, localizada em Pernambuco, nordeste do Brasil, foram excluídos praticantes menores de 18 anos (03), restando um grupo final de 181, sendo 131 homens de 31,42(\pm 7,87) anos e 50 mulheres de 30,84(\pm 8,05) anos, destes 65 não são competidores e 116 são competidores, os demais dados demográficos podem ser observados na tabela 1, quanto a grau de experiência na modalidade, graduação na modalidade, nível da última competição.

Tabela 1 - Demográfico: Tempo de prática; graduação e tempo desde a última competição

Variável	Grupos	Contagem	Total	Proporção
Sexo	Feminino	50	181	27,6%
	Masculino	131	181	72,4%
Tempo de prática de jiu-jítsu aproximada	menor que 9 meses	32	181	17,7%
	de 9 meses a 1 ano e 6 meses	25	181	13,8%
	de 1 ano e 6 meses a 3 anos	28	181	15,5%
	de 3 anos a 6 anos	30	181	16,6%
	mais que 6 anos	66	181	36,5%
Graduação no jiu-jítsu	Faixa branca	76	181	42%
	Faixa azul	40	181	22,1%
	Faixa roxa	27	181	14,9%
	Faixa marrom	18	181	9,9%
	Faixa preta	20	181	11%
Tempo desde a sua última competição	Nunca competi	65	181	35,9%
	Mais de 2 anos	55	181	30,4%
	Entre 6 meses e 1 ano	9	181	5%
	Entre 1 e 2 anos	7	181	3,9%
	Entre 3 e 6 meses	17	181	9,4%
	Menos de 3 meses	28	181	15,5%

Fonte: Dados da pesquisa (2022)

4.3 Instrumentos e Procedimentos

Foram utilizados questionários do tipo: Demográfico com classificação etária, gênero, tempo de prática no jiu-jítsu, graduação no jiu-jítsu, se é competidor, tempo desde a última competição, volume de treinamento semanal (apêndice A); Questionário Socioeconômico (apêndice B); Questionário da CD-RISC 25 (anexo A) desenvolvida por Connor e Davidson (2003) e validada por Solano (2016) para o Brasil (anexo A). O qual contém 25 questões, todas contendo uma escala Likert com 5 possibilidades de respostas variando entre: Nem um pouco verdadeiro (0); Raramente verdadeiro (1); Às vezes verdadeiro (2); Frequentemente verdadeiro (3); Quase sempre verdadeiro (4). Com a pontuação variando entre 0 e 100, sendo pontuação elevada reflexo de maior resiliência. O questionário foi aplicado fora do horário de treino em academias de jiu-jítsu da região metropolitana do Recife.

Todos os questionários foram entregues via *Google Forms* durante agosto e setembro de 2022, as informações coletadas, que são anônimas, foram tabuladas em planilha digital para análise.

4.4 Análise Estatística

Para a análise estatística foi utilizada a estatística descritiva (média, mediana, moda, desvio padrão e valores mínimo/máximo), por tipo de praticante (competidor ou não) e por tempo desde a última competição (> 2 anos ou < 6 meses).

Foi utilizado o teste de normalidade Shapiro Wilk para detectar padrão de distribuição normal em ambas as comparações. Para comparar as médias das resiliências entre os tipos de praticantes (Competidores x Não competidores) foi utilizado o teste Mann-Whitney para grupos independentes, o mesmo teste foi utilizado na comparação pelo tempo desde a última competição (< 6 meses x > de 2 anos) Em todos os procedimentos foi utilizado o software *open source* JASP 0.16.3 para Windows e foi adotado nível de significância $p < 0,05$.

4.5 Aspectos éticos

Os entrevistados receberam antes de responder os questionários uma breve explicação sobre a pesquisa, assim como foram notificados que suas respostas são anônimas, estará de posse das respostas apenas o pesquisador e seu orientador, e que sua participação não oferece nenhum risco. Antes dos questionários também houve em formato digital o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (ANEXO B) para que seja lido e assentido contendo todas as informações anteriores.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

No resultado do testes de normalidade Shapiro Wilk o padrão de normalidade não foram encontrados, $p=0.440$ entre os tipos de praticantes (Competidores x Não competidores) e $p=0.027$ para tempo desde a última competição (menos de 6 meses x mais de 2 anos) e por isso o teste Mann-Whitney para grupos independentes foi utilizado.

Na Tabela 2 consta a análise descritiva dos grupos comparados dessa pesquisa, praticantes Não competidores x Competidores e competidores que competiram a menos de 6 meses x competiram a mais de 2 anos.

Tabela 2 - Análise descritiva e testes Mann-Whitney

Grupo	N	Proporção	Média	Desvio padrão	p
Competidores	65	35,9%	68.4	11.0	0.275
Não competidores	116	64,1%	68.9	14.9	
< 6 meses	45	45,0%	71.7	12.7	0.181
> 2 anos	55	55,0%	67.8	16.9	

Fonte: Dados da pesquisa (2022)

Ao comparar os grupos quanto ao escore de resiliência na escala CD-RISC 25 com o teste Mann-Whitney, se encontrou $p=0.275$ demonstrando diferença não significativa.

Ao comparar os dois subgrupos dos competidores divididos pelo tempo desde a última competição, > 2 anos x < 6 meses, com o teste Mann-whitney se encontrou resultado com $p=0,181$ demonstrando diferença não significativa.

O presente estudo se propôs a comparar atletas de jiu-jitsu quanto aos níveis de resiliência psicológica na hipótese de relacionar competição esportiva com resiliência.

Possíveis explicações para os resultados desta pesquisa incluem que a prática do jiu-jítsu promove maior resiliência em seus praticantes, ou os praticantes que persistem na modalidade ou que se interessam por ela já possuem resiliência elevada. Além disso o esporte do jiu-jítsu, apesar da sua crescente difusão ainda possui características amadoras, em especial na região metropolitana do Recife, o que faz com que os espaços e horários para treino sejam escassos juntando no mesmo espaço competidores e não competidores o que na experiência do pesquisador na vasta maioria dos casos treinam juntos, e assim de alguma forma a intensidade do treino é compartilhada para ambos os grupos, não havendo distinção entre competidores ou não, desta forma a exposição à adversidade da competição não gera variações significativas na hipotética resiliência elevada dos grupos na amostra.

Contribuindo para essas hipóteses de alta resiliência Reche-García *et al.* (2020) em um estudo que compara 278 atletas (194 homens e 84 mulheres) sendo estes de modalidades coletivas (n=166), individuais (n=84) e individuais de combate (n=28), seguindo uma proporção do *Anuario de Estadísticas Deportivas del Instituto Nacional de Estadística* (Espanha, 2019), destes 64,4% amadores e 35,6% de elite e 50,7% entre 18-20 anos e 49,3% >20anos. Detectou-se que os praticantes de combate possuem maior resiliência psicológica que os demais (p=0.00) de acordo com a Escala de resiliência de Ruiz Barquín *et al.* (2012).

É notório na literatura sobre o assunto (HOWELLS; FLETCHER, 2015. SARKAR; FLETCHER; BROWN, 2015. SAVAGE; COLLINS; CRUICKSHANK, 2017) que contato duradouro e constante com adversidade é condição mais promotora de resiliência, sendo até considerada essencial para sucesso olímpico (SARKAR; FLETCHER; BROWN, 2015), e sendo esportes de combate modalidade que possuem características únicas (GOMES, 2010) como: oponente/alvo; imprevisibilidade; contato proposital; fusão ataque/defesa. É notória a adversidade dada a natureza da luta, sendo assim tal conexão de jiu-jítsu e alta resiliência é uma hipótese plausível que carece de maior investigação.

São limitações desta pesquisa as condições de coleta de dados, onde para que houvesse uma grande amostragem, meio digitais foram utilizados, e apesar de ter existido preocupação com a clareza e com o linguajar usado é possível que existam equívocos nas respostas dos questionários, dada a variedade de níveis de escolaridade na amostra (18% ≤ ensino médio). A falta de ajuste na formulação de algumas perguntas no questionário demográfico impossibilitaram descobertas que poderiam ser pertinentes como saber o nível competitivo do atleta.

Outra possível limitação é da natureza do estudo transversal para mensurar uma variável tão complexa quanto resiliência psicológica, muitos pesquisadores do tema (DEN HARTIGH *et al.*, 2022.) já advogam pesquisas mais aprofundadas, longitudinais e até multidisciplinares sobre o tema para melhor mensurar as variáveis da resiliência e estabelecer relações de causa e efeito.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a exposição a competição esportiva para a modalidade do jiu-jítsu parece não implicar em diferenças nos atletas quanto a sua resiliência psicológica. Maiores investigações são necessárias para determinar se o jiu-jítsu ou modalidades de combate promovem maior resiliência ou só atraem quem já a possui, assim um estudo longitudinal se faria mais eficaz em determinar as variações produzidas pela prática da modalidade e exposições à competição na linha do tempo.

REFERÊNCIAS

BLANCO-GARCÍA, Cecilia; ACEBES-SÁNCHEZ, Jorge; RODRIGUEZ-ROMO, Gabriel; *et al.* Resilience in Sports: Sport Type, Gender, Age and Sport Level Differences. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 15, p. 8196, 2021.

CAIXETA, Sávio Augusto Oliveira. Avaliação da escala de resiliência e da CD-RISC em atletas lutadores. 2018. Disponível em: <<https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/33583>>. Acesso em: 2 out. 2022.

CEVADA, Thais; CERQUEIRA, Lucenildo Silva; MORAES, Helena Sales de; *et al.* Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 39, n. 3, p. 85–89, 2012.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE JUDO. **História do Judô**. CBJ | Brasil. Disponível em: <https://cbj.com.br/historia_do_judo/>. Acesso em: 30 Apr. 2022.

CONNOR, Kathryn M.; DAVIDSON, Jonathan R. T. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). **Depression and Anxiety**, v. 18, n. 2, p. 76–82, 2003.

COWDEN, Richard G.; MEYER-WEITZ, Anna; OPPONG ASANTE, Kwaku. Mental Toughness in Competitive Tennis: Relationships with Resilience and Stress. **Frontiers in Psychology**, v. 7, 2016. Disponível em: <<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2016.00320>>. Acesso em: 3 out. 2022.

DEN HARTIGH, Ruud. J. R.; MEERHOFF, L. Rens A.; VAN YPEREN, Nico W.; *et al.* Resilience in sports: a multidisciplinary, dynamic, and personalized perspective. **International Review of Sport and Exercise Psychology**, p. 1–23, 2022.

FLETCHER, David; SARKAR, Mustafa. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 13, n. 5, p. 669–678, 2012.

FLETCHER, David; SARKAR, Mustafa. Psychological Resilience: A Review and Critique of Definitions, Concepts, and Theory. **European Psychologist**, v. 18, n. 1, p. 12–23, 2013a.

FONSECA BICALHO, Camila C.; MELO, Gislane F; NOCE, Franco. Resilience of athletes: a systematic review based on a citation network analysis. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 20, n. 3, p. 26–40, 2020.

GALLI, Nick; VEALEY, Robin S. “Bouncing Back” from Adversity: Athletes’ Experiences of Resilience. **The Sport Psychologist**, v. 22, n. 3, p. 316–335, 2008.

- GALLI, Nick; GONZALEZ, Stephen P. Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 13, n. 3, p. 243–257, 2015.
- GOMES, Mariana S. P.; MORATO, Márcio P.; DUARTE, Edison; *et al.* ENSINO DAS LUTAS: DOS PRINCÍPIOS CONDICIONAIS AOS GRUPOS SITUACIONAIS. **Movimento (ESEFID/UFRGS)**, v. 16, n. 2, p. 207–227, 2010.
- HOWELLS, Karen; FLETCHER, David. Sink or swim: Adversity- and growth-related experiences in Olympic swimming champions. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 16, p. 37–48, 2015.
- LISE, Riqueldi Straub; CAPRARO, André Mendes. Primórdios do jiu-jitsu e dos confrontos intermodalidades no Brasil: contestando uma memória consolidada. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 40, p. 318–324, 2018.
- LUTHAR, Suniya S.; CICCETTI, Dante. The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. **Development and Psychopathology**, v. 12, n. 4, p. 857–885, 2000.
- MASTEN, Ann S.; BEST, Karin M.; GARMEZY, Norman. Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. **Development and Psychopathology**, v. 2, n. 4, p. 425–444, 1990.
- RECHE-GARCÍA, Cristina; MARTÍNEZ-RODRÍGUEZ, Alejandro; GÓMEZ-DÍAZ, Magdalena; *et al.* Análisis de la resiliencia y dependencia en deportes de combate y otras modalidades deportivas. **Suma Psicológica**, v. 27, n. 2, p. 70–79, 2020.
- RUIZ, Roberto; DE LA VEGA, Ricardo; POVEDA, Javier; *et al.* Psychometric analysis of the Resilience Scale in the sport of football. **Revista de Psicología del Deporte**, v. 21, p. 143–151, 2012.
- RUTTER, Michael. Psychosocial resilience and protective mechanisms. **The American Journal of Orthopsychiatry**, v. 57, n. 3, p. 316–331, 1987.
- RUTTER, Michael. Resilience in the face of adversity. Protective factors and resistance to psychiatric disorder. **The British Journal of Psychiatry**, v. 147, n. 6, p. 598–611, 1985.
- SAVAGE, Jennifer; COLLINS, Dave; CRUICKSHANK, Andrew. Exploring Traumas in the Development of Talent: What Are They, What Do They Do, and What Do They Require? **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 29, n. 1, p. 101–117, 2017.
- SARKAR, Mustafa; FLETCHER, David. Developing resilience through coaching. *In*: **The Psychology of Sports Coaching**. Milton Park, Abingdon, Oxon ; New York, NY : Routledge,

2016.: Routledge, 2016, p. 235–248. Disponível em:
<<http://dx.doi.org/10.4324/9781315689210-17>>. Acesso em: 30 Apr. 2022.

SARKAR, Mustafa; FLETCHER, David. How Should We Measure Psychological Resilience in Sport Performers? **Measurement in Physical Education and Exercise Science**, v. 17, n. 4, p. 264–280, 2013b.

SARKAR, Mustafa; FLETCHER, David. Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. **Journal of Sports Sciences**, v. 32, n. 15, p. 1419–1434, 2014.

SARKAR, Mustafa; FLETCHER, David; BROWN, Daniel J. What doesn't kill me...: Adversity-related experiences are vital in the development of superior Olympic performance. **Journal of Science and Medicine in Sport**, v. 18, n. 4, p. 475–479, 2015.

SECADES, Xabel García; MOLINERO, Olga; SALGUERO, Alfonso; *et al.* Relationship Between Resilience and Coping Strategies in Competitive Sport. **Perceptual and Motor Skills**, v. 122, n. 1, p. 336–349, 2016.

SOLANO, João P. C. **Adaptação e validação de escalas de resiliência para o contexto cultural brasileiro: escala de resiliência disposicional e escala de Connor-Davidson.** Universidade de São Paulo, Agência USP de Gestão da Informação Acadêmica (AGUIA), 2016. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.11606/t.5.2016.tde-23082016-092756>>. Acesso em: 30 Apr. 2022.

WU, Gang; FEDER, Adriana; COHEN, Hagit; *et al.* Understanding resilience. **Frontiers in Behavioral Neuroscience**, v. 7, p. 10, 2013.

APÊNDICE A - FORMULÁRIO DEMOGRÁFICO

1. Qual sua idade? *

2. Qual seu gênero? *

Feminino Masculino Não binário Outro

3. Quanto tempo de prática de jiu-jítsu você possui aproximadamente? *

menor que 9 meses entre 9 meses e 1 ano e 6 meses
 entre 1 ano e 6 meses e 3 anos entre 3 anos e 6 anos mais que 6 anos

4. Qual seu tempo atual de prática semanal de atividades físicas aproximadamente?

(contar com jiu-jítsu e outras lutas, musculação, ginástica, corrida, yoga, etc) *

até 2h entre 2h e 4h entre 4h e 6h entre 6h e 8h
 entre 8h e 10h entre 10 e 12h 14h ou mais

5. Qual sua graduação no jiu-jítsu? *

Faixa branca Faixa azul Faixa roxa Faixa marrom
 Faixa preta Faixa coral

6. Você se considera um atleta competidor? *

Sim Não

7. Quanto tempo desde a sua última competição? *

Nunca competi Menos de 3 meses Entre 3 e 6 meses Entre 6 meses e 1 ano
 Entre 1 e 2 anos Mais de 2 anos

8. Qual o nível desta última competição? *

Nunca competi Torneio interno Competição de nível estadual
 Competição de nível regional Competição de nível nacional
 Competição de nível internacional

APÊNDICE B - FORMULÁRIO SOCIOECONÔMICO

1. Onde você mora é? *

- Alugado
- Próprio
- Cedido

2. Quantas pessoas moram com você? (incluindo filhos, irmãos, parentes e amigos) *

- Moro sozinho
- 1 a 3 pessoas
- 4 a 6 pessoas
- 6 a 8 pessoas
- mais de 8 pessoas

3. Qual a renda mensal da sua casa aproximadamente? (considerar a renda de todas as pessoas que moram com você e a sua) *

- 1 salário mínimo ou menos (menor que 1.212,00 R\$)
- Entre 1 e 3 salários mínimos (1212,00 até 3.636,00 R\$)
- Entre 3 e 5 (3.636,00 até 6.060,00 R\$)
- acima de 5 (mais que 6.060,00 R\$)

4. Qual o seu nível de escolaridade? *

- Nunca estudou
- Ensino fundamental incompleto
- Ensino fundamental completo
- Ensino médio incompleto
- Ensino médio completo
- Ensino superior incompleto
- Ensino superior completo

**ANEXO A - ESCALA DE RESILIÊNCIA CONNOR-DAVIDSON PARA O BRASIL-25
(CD-RISC-25-BRASIL)**

Quanto às afirmações abaixo são verdadeiras para você, pensando no mês passado?

Se algumas dessas situações não ocorreram no mês passado, responda como você acha que teria se sentido se elas tivessem ocorrido.

	Nem um pouco verdadeiro (0)	Raramente verdadeiro (1)	Às vezes verdadeiro (2)	Frequentemente verdadeiro (3)	Quase sempre verdadeiro (4)
1. Eu consigo me adaptar quando mudanças acontecem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Eu tenho pelo menos um relacionamento próximo e seguro com alguém que me ajuda quando estou nervoso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Quando meus problemas não têm uma solução clara, às vezes Deus ou o destino podem ajudar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Eu consigo lidar com qualquer problema que acontece comigo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Os sucessos do passado me dão confiança para enfrentar novos desafios e dificuldades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Eu tento ver o lado humorístico das coisas quando estou com problemas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ter que lidar com situações estressantes me faz sentir mais forte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Eu costumo me recuperar bem de uma doença, acidentes e outras dificuldades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Eu acredito que a maioria das coisas boas ou ruins acontecem por alguma razão.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Eu me esforço ao máximo, não importa qual seja o resultado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Eu acredito que posso atingir meus objetivos mesmo quando há obstáculos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Mesmo quando tudo parece sem esperanças, eu não desisto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 13. Nos momentos difíceis ou de crise, eu sei onde procurar ajuda. | <input type="checkbox"/> |
| 14. Fico concentrado e penso com clareza quando estou sob pressão. | <input type="checkbox"/> |
| 15. Eu prefiro assumir a liderança para resolver problemas, em vez de deixar os outros tomarem as decisões. | <input type="checkbox"/> |
| 16. Eu não desanimo facilmente com os fracassos. | <input type="checkbox"/> |
| 17. Eu me considero uma pessoa forte quando tenho que lidar com desafios e dificuldades da vida. | <input type="checkbox"/> |
| 18. Se for necessário, eu consigo tomar decisões difíceis e desagradáveis que afetem outras pessoas. | <input type="checkbox"/> |
| 19. Eu consigo lidar com sentimentos desagradáveis ou dolorosos como tristeza, medo e raiva. | <input type="checkbox"/> |
| 20. Ao lidar com os problemas da vida, eu às vezes sigo minha intuição, sem saber por quê. | <input type="checkbox"/> |
| 21. Eu sei onde quero chegar na vida. | <input type="checkbox"/> |
| 22. Eu sinto que tenho controle sobre minha vida. | <input type="checkbox"/> |
| 23. Eu gosto de desafios. | <input type="checkbox"/> |
| 24. Eu me esforço para atingir meus objetivos, não importa que obstáculos eu encontre pelo caminho. | <input type="checkbox"/> |
| 25. Eu tenho orgulho das minhas conquistas. | <input type="checkbox"/> |