



DOI: <https://doi.org/10.20396/conex.v21i00.8674983>

Artigo Original

## Níveis de ansiedade em atletas de jiu-jítsu pré-competição

*Anxiety levels in athletes pre-competition jiu-jitsu*

*Niveles de ansiedad em deportistas jiu-jitsu previo a la competición*

Giovani Novelli Simi<sup>1</sup> 

Evanice Avelino de Souza<sup>1</sup> 

Ana Patrícia Freires Caetano<sup>2</sup> 

Felipe Rocha Alves<sup>1</sup> 

Andreson Charles de Freitas Silva<sup>2</sup> 

### RESUMO

**Introdução:** A ansiedade pré-competitiva é um dos fatores psicológicos que pode exercer grande influência sobre o rendimento de atletas, principalmente quando se trata de esporte individual e de contato como o jiu-jítsu. **Objetivo:** Com isso, o objetivo desse estudo foi avaliar os níveis de ansiedade-estado competitiva entre atletas de jiu-jítsu, correlacionando gênero, experiência em campeonatos e nível técnico na arte marcial. **Metodologia:** A amostra foi composta por 65 atletas de jiu-jítsu (72,3% de homens). Para obtenção dos dados sobre a ansiedade pré-competitiva dos lutadores, utilizou-se o instrumento CSAI-2R (Competitive Scale Anxiety inventory 2R), em uma versão adaptada a modalidade esportiva e na língua portuguesa. **Resultados e discussão:** Os resultados mostram que, a ansiedade autoconfiança destaca-se entre os homens ( $22,19 \pm 5,2$ ), competidores que já participaram de outros eventos de lutas ( $21,8 \pm 5,7$ ) e para os que possuem maior nível técnico de jiu-jítsu, ou seja, faixas pretas ( $26,00 \pm 42$ ). Neste estudo não foram identificadas diferenças significativas entre aqueles indivíduos que possuem mais ou menos horas de sono pré-competição. **Conclusão:** Concluiu-se que os homens, competidores que já participaram de outros campeonatos e com maior nível técnico (faixa preta) apresentam maior autoconfiança.

**Palavras-chave:** Desempenho Atlético. Artes Marciais. Psicologia do Esporte.

<sup>1</sup> Faculdade Terra Nordeste – FATENE, Fortaleza-CE, Brasil.

<sup>2</sup> Centro Universitário Estácio do Ceará, Fortaleza-CE, Brasil.

#### Correspondência:

Ana Patrícia Freires Caetano. Centro Universitário Estácio do Ceará, Via Corvps, R. Eliseu Uchôa Beco, 600, Guararapes, Fortaleza - CE, CEP 60810-270. Email: [caetanofreires@gmail.com](mailto:caetanofreires@gmail.com)



## ABSTRACT

**Introduction:** Pre competition anxiety is one of the psychological factors that can exert great influence on athletes' performance, especially when it comes to individual and contacts sports such as jiu-jitsu. **Objective:** With that, the objective of this study was to evaluate the levels of competitive anxiety-state among jiu-jitsu athletes, correlating gender, experience in Championships and technical level in the martial art. **Methodology:** The sample consisted of 65 jiu-jitsu athletes (72.3% men). To obtain data on the fighters' pre-competitive anxiety, the CSAI-2R (Competitive Scale Anxiety Inventory 2R) instrument was used, in a version adapted to the sport modality and in the Portuguese language. **Results and discussion:** The results show that self-confidence anxiety stands out among men ( $22,19 \pm 5,2$ ), competitors who have already participated in other fight events ( $21,8 \pm 5,7$ ) and for those with a higher technical level of jiu-jitsu, that is, the Black belts ( $26,00 \pm 4,2$ ). In this study, no significant differences were identified between those individuals who had more or less hours of pre-competition sleep. **Conclusion:** It was concluded that men, competitors who have participated in other championships and with a higher technical level (blackbelt) have greater self-confidence.

**Keywords:** Athletic Performance. Martial Arts. Psychology, Sports.

## RESUMEN

**Introducción:** La ansiedad precompetitiva es uno de los factores psicológicos que puede tener una gran influencia en el rendimiento de los deportistas, especialmente cuando se trata de deportes individuales y de contacto como el jiu-jitsu. **Objetivo:** Por tanto, el objetivo de este estudio fue evaluar los niveles de ansiedad estado competitiva entre deportistas de jiu-jitsu, correlacionando género, experiencia en campeonatos y nivel técnico en el arte marcial. **Metodología:** La muestra estuvo compuesta por 65 deportistas de jiu-jitsu (72,3% hombres). Para obtener datos sobre la ansiedad precompetitiva de los luchadores, se utilizó el instrumento CSAI-2R (Competitive Scale Anxiety inventory 2R), en versión adaptada al deporte y en portugués. **Resultados y discusión:** Los resultados muestran que la ansiedad por la confianza en uno mismo destaca entre los hombres ( $22,19 \pm 5,2$ ), los competidores que ya han participado en otras pruebas de lucha ( $21,8 \pm 5,7$ ) y para aquellos que tienen un mayor nivel técnico de jiu-jitsu, es decir, cinturones negros ( $26,00 \pm 4,2$ ). En este estudio no se identificaron diferencias significativas entre aquellos individuos que dormían más o menos horas antes de la competición. **Conclusión:** Se concluyó que los hombres, competidores que ya participaron en otros campeonatos y con mayor nivel técnico (cinturón negro) tienen mayor confianza en sí mismos.

**Palabras Clave:** Rendimiento Atlético. Artes Marciales. Psicología Del Deporte.

## INTRODUÇÃO

O esporte se caracteriza por ser uma atividade cultural e histórica por meio da qual se vivencia emoções intensas e variadas. Nesse ínterim, as competições, eventos que promovem a reunião de praticantes e apreciadores das manifestações esportivas, despertam sentimentos não só nos atletas como também nos espectadores. Mediante a esse panorama, os processos emocionais se evidenciam como um pertinente elemento de apoio e regulação da ação esportiva, que também pode perturbá-la ou até impedi-la, alterando o estado de ansiedade (Machado; Gomes; 2019).

A ansiedade é uma resposta emocional aversiva ao estresse, que resulta de uma avaliação de ameaça e é caracterizada por sentimentos subjetivos de preocupação e apreensão relativamente à possibilidade de dano físico ou psicológico, muitas vezes acompanhados de aumento da ativação fisiológica (Frischknecht, 2018).

No contexto esportivo, as reações de ansiedade expressas pelo atleta são nominadas de ansiedade competitiva, a qual apresenta um caráter multidimensional e que está subdividida em três componentes: cognitivo (pensamentos negativos), somático (percepção de ativação fisiológica) e autoconfiança (sentimento de capacidade) (Fortes *et al.*, 2018). A ansiedade competitiva se configura um importante fator psicológico com repercussões distintas no desempenho atlético, o qual estudos têm investigado e apresentado os principais fatores de influência e seus efeitos multivariados desse construto, dentre eles: sexo, experiência e nível competitivo (Fernandes *et al.*, 2014; Paludo *et al.*, 2016; Dos Santos *et al.*, 2020).

O jiu-jítsu enquadra-se como uma modalidade intensa e altamente competitiva, haja vista uma expressiva predominância da prática voltada ao alto rendimento, que exige habilidades técnicas, força mental e resistência física. Os atletas enfrentam uma série de desafios emocionais, desde a pressão para executar bem os elementos técnicos inerentes à modalidade até o medo de falhar diante de uma plateia (Da Silva *et al.*, 2019). Diante disso, competidores de jiu-jítsu não estão imunes ao sentimento de ansiedade em função, mesmo sendo um tipo de luta que use das respostas naturais do corpo diante das situações desafiadoras que tal modalidade impõe.

Assim, o presente estudo teve como objetivo comparar os níveis de ansiedade-estado competitiva entre atletas de jiu-jítsu, bem como, sua relação com gênero, experiência em campeonatos, nível técnico na arte marcial e horas de sono.

## MÉTODO

### PLANEJAMENTO DA PESQUISA

O presente estudo, trata-se de uma pesquisa de natureza quantitativa e caráter transversal, realizada entre os meses de abril e maio de 2023, englobando dois campeonatos de nível estadual e internacional de jiu-jítsu ocorridos em na cidade de Fortaleza, Ceará. O primeiro campeonato foi o BAD BOY CLASSIC INTERNACIONAL, realizado no dia 16 de abril, no Centro de Formação Olímpica – CFO, e o segundo campeonato foi o CEARÁ OPEN DE JIU-JÍTSU, realizado no dia 11 de maio, no Ginásio Paulo Sarasate.

Os campeonatos citados acima são eventos de grande porte no Estado do Ceará, contemplando competidores de vários lugares do Brasil, com participação de mais de 1.200 atletas divididos em suas faixas etárias e categorias por divisão de faixas e peso, sendo 25% dos inscritos entre as categorias abaixo de 18 anos, e o restante são adultos até categorias acima de 60 anos.

Inicialmente, foi solicitado uma autorização dos organizadores das competições, para realização da pesquisa e todos os participantes foram informados dos objetivos da investigação e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE, sendo garantidos o anonimato e confidencialidade de todos os dados de acordo com a resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. Além do que se destaca, a proposta de pesquisa foi submetida e aprovada por Comitê de Ética e Pesquisa, via parecer n. 44682921.3.0000.5054.

### AMOSTRA

A amostra desse estudo foi constituída por 65 participantes, de ambos os gêneros, pertencentes à faixa etária entre 18 a 60 anos, sendo todos competidores de jiu-jítsu de diferentes equipes e graduações de faixas, escolhidos aleatoriamente, por conveniência.

### INSTRUMENTO E PROCEDIMENTOS

Para avaliar a ansiedade competitiva foi utilizada a versão brasileira reduzida (FERNANDES *et al.*, 2013b) do Inventário de Ansiedade-Estado Competitiva 2 (Competitive State Anxiety Inventory 2R - CSAI-2R) (MARTENS *et al.*, 1990), instrumento validado com alpha de Cronbach para ansiedade cognitiva de 0,840, ansiedade somática 0,783, e autoconfiança 0,807 (FERNANDES *et al.*, 2012b).

O questionário (ANEXO A), avalia as modalidades de ansiedade somática e cognitiva e a autoconfiança competitiva em três diferentes dimensões de respostas, sendo elas a intensidade, frequência e direção. Este questionário conta com um total de 16 itens, sendo 5 destes (1, 4, 6, 8, 12) destinados a avaliar a

ansiedade cognitiva, 6 (2, 5, 9, 11, 13, 15) para avaliar a ansiedade somática, e os 5 restantes (3, 7, 10, 14, 16) para avaliar a autoconfiança.

A duração do sono foi mensurada pela seguinte pergunta: "Em média, quantas horas você dormiu na noite anterior à competição?" De acordo com a classificação da National Sleep Foundation (2023) classificou-se como "sono insuficiente" uma duração inferior a sete 7 horas e "sono suficiente" uma duração maior que esse quantitativo.

## ANÁLISE DOS DADOS

Os valores obtidos foram analisados de forma descritiva (média  $\pm$  desvio padrão). Posteriormente, a normalidade da distribuição dos dados foi testada através do teste de Kolmogorov Smirnov. O teste t para amostras independentes foi utilizado para investigar as diferenças entre grupos nas variáveis avaliadas. O nível de significância adotadas dos testes foi de  $p < 0,05$ . As análises foram realizadas com a utilização do programa SPSS for Windows, versão 22.0.

## RESULTADOS

O presente estudo apresentou um maior percentual do gênero masculino (72,3%), de faixa etária predominantemente maior que 34 anos (44,6%). Com relação a experiência em campeonatos, ou seja, aqueles que estavam competindo pela primeira vez ou não, verificou-se uma maior amostra para quem já haviam participado de outros eventos de lutas, com (73,8%). A respeito da cor da faixa, ou seja, o nível de experiência técnica de jiu-jítsu, a maior parte dos entrevistados são faixas brancas (29,2%). As características gerais da amostra estão exemplificadas na Tabela 1.

Tabela 1 – Características gerais da amostra (n=65) 2023

<b>Variáveis</b>		<b>%</b>
<b>Sexo</b>		
Masculino	47	72,3
Feminino	18	27,7
<b>Primeiro campeonato</b>		
Sim	17	26,2
Não	48	73,8
<b>Cor da faixa</b>		
Branca	19	29,2
Azul	12	18,5
Roxa	9	13,8
Marrom	13	20,0
Preta	12	18,5

Na tabela 2, são apresentados os valores da comparação da ansiedade competitiva em função do sexo, se é a primeira participação em campeonatos ou não, a experiência técnica de jiu-jítsu (cor da faixa) e horas de sono pré-competição. Os resultados mostram que, a ansiedade autoconfiança destaca-se entre os homens ( $22,19 \pm 5,2$ ), competidores que já participaram de outros eventos de lutas ( $21,8 \pm 5,7$ ) e para os que possuem maior nível técnico de jiu-jítsu, ou seja, faixas pretas ( $26,00 \pm 4,2$ ). Neste estudo não foram identificadas diferenças significativas entre aqueles indivíduos que possuem mais ou menos horas de sono pré-competição.

Tabela 2 – Valores de ansiedade pré-competitiva em praticantes de jiu-jítsu (n=65) 2023

<b>Variáveis</b>	<b>Ansiedade cognitiva</b>	<b>Ansiedade somática</b>	<b>Ansiedade autoconfiança</b>
<b>Sexo</b>			
Masculino	$10,12 \pm 6,7$	$12,25 \pm 6,1$	$22,19 \pm 5,2$
Feminino	$11,16 \pm 5,8$	$18,55 \pm 7,1$	$15,77 \pm 4,9$
<b>p*</b>	0,882	0,072	0,386
<b>Primeiro campeonato</b>			
Sim	$11,29 \pm 5,2$	$13,58 \pm 7,3$	$16,41 \pm 4,3$
Não	$10,10 \pm 6,8$	$14,14 \pm 6,9$	$21,83 \pm 5,7$
<b>p</b>	0,673	0,950	0,118
<b>Cor da faixa</b>			
Branca	$11,89 \pm 4,0$	$14,36 \pm 5,9$	$15,94 \pm 3,9$
Azul	$10,91 \pm 5,3$	$11,50 \pm 6,3$	$20,25 \pm 6,4$
Roxa	$9,11 \pm 8,1$	$17,88 \pm 9,4$	$21,66 \pm 1,3$
Marrom	$6,07 \pm 5,4$	$16,53 \pm 8,2$	$21,07 \pm 6,6$
Preta	$13,25 \pm 8,3$	$10,25 \pm 2,0$	$26,00 \pm 4,2$
<b>p</b>	0,536	0,623	0,056
<b>Horas de sono</b>			
< 7	$9,43 \pm 5,8$	$13,47 \pm 5,9$	$20,82 \pm 6,3$
≥ 7	$10,95 \pm 6,8$	$14,28 \pm 7,5$	$20,19 \pm 5,7$
<b>p</b>	0,079	0,058	0,840

## DISCUSSÃO

O presente estudo identificou que, competidores de jiu-jítsu do gênero masculino, com maior experiência em campeonatos e maior graduação técnica, apresentam escores maiores para o componente autoconfiança em relação aos índices de ansiedades.

Tal indicativo vai ao encontro aos estudos de Machado *et al.* (2016) e Brazão *et al.* (2019), que analisaram o desempenho esportivo em função dos níveis de ansiedade entre homens e mulheres. Os resultados mostraram que o

gênero masculino possui maior controle dos sintomas negativos e, maior autoconfiança, no período competitivo.

Para Bernabé (2022) e Catelan (2023), no ambiente competitivo esportivo, os níveis de ansiedade podem variar entre homens e mulheres devido a diversos fatores, incluindo influências biológicas, sociais, psicológicas e até mesmo, o tipo de modalidade que está em questão. Segundo Bertolano (2017), e Palmeira (2018), o jiu-jítsu ainda é considerado um esporte tradicionalmente dominado por homens, com 81,9% dos praticantes desse gênero de acordo com dados da Confederação Brasileira de jiu-jítsu, fazendo com que estes possuam mais tempo de prática e estejam mais familiarizados com a ambiente, contribuindo com o autocontrole de suas emoções.

Os dados citados acima podem justificar os resultados do presente estudo sobre a perspectiva de homens apresentarem mais autoconfiança que mulheres, visto que a maior parte das mulheres entrevistadas na amostra, eram faixas brancas e em seus primeiros campeonatos, ou seja, sem experiência técnica comparada a homens com maiores graduações e participação em outros eventos esportivos. Vale ressaltar a escassez de estudos voltados a análise dos níveis de ansiedade esportiva entre os gêneros, correlacionando fatores como qualidade e nível técnico e experiência de prática da modalidade, apontando se há percepções de ansiedade distintas entre homens e mulheres no mesmo patamar técnico esportivo.

A respeito da experiência técnica e a relação com níveis de ansiedade, os resultados da presente pesquisa corroboram com os trabalhos de Fernandes *et al.* (2013a), Folgado *et al.* (2017), Freire *et al.* (2020a), e Arruda (2023), os quais analisaram atletas de variadas modalidades esportivas, e apontaram uma correlação entre, quanto maior o nível técnico desses atletas, menores níveis de ansiedades somática e cognitiva e, maiores níveis de autoconfiança.

No jiu-jítsu, a experiência técnica é medida em função do sistema de graduação, ou seja, cor de faixa, que foi criado para que houvesse uma uniformização dos níveis técnicos, tornando mais fácil o ensino e a prática da modalidade, bem como padronizar os modelos de campeonatos (Lise; Capraro, 2018). Cada faixa corresponde a um nível técnico, avaliado em função do tempo de prática, desenvolvimento de técnica e até resultados em competições (Nascimento, 2017).

Segundo Andreato *et al.* (2017), é característica do jiu-jítsu, que a conquista de cada graduação exija um longo período de treinamento e dedicação, considerado desafiador e disciplinador, o qual promove o desenvolvimento de autocontrole, domínio sobre habilidades e conhecimentos, contribuindo para autoconfiança dos atletas que possuem mais experiência técnica sobre aqueles que estão em níveis abaixo. Para Freire (2020), os

sintomas negativos de ansiedade diminuem à medida que o atleta aumenta o tempo de prática e experiência na tarefa e, conseqüentemente, o nível e autotconfiança tende a subir para os mesmos. Quanto maior o tempo de prática esportiva, maior capacidade de rendimento sobre pressão e maior ausência de preocupações (Silva, 2022).

Em relação a participação em campeonatos, o resultado da pesquisa vai de encontro aos estudos de Fernandes *et al.* (2013b) e Freire *et al.* (2020b) e Contessoto *et al.* (2021), que analisam níveis de ansiedade entre atletas em fase de iniciação em competições e entre atletas com experiência competitiva. Os resultados apontam que o maior controle sobre a ansiedade somática e cognitiva, e maior a autoconfiança adquirida, está relacionada a maior experiência em participações em eventos esportivos.

A experiência competitiva prepara os praticantes a enfrentar desafios físicos e mentais, controlar emoções e aperfeiçoar suas habilidades, possuindo um impacto significativo no desenvolvimento da autoconfiança e reduzindo os níveis de ansiedade nos competidores (Loque; Silva, 2021). Este fato pode ser uma possível explicação para os resultados encontrados na presente pesquisa, em função do maior nível de autoconfiança entre aqueles que não estavam participando do primeiro campeonato.

A presente investigação não encontrou valores significativos com relação a níveis de ansiedade somática e cognitiva entre os participantes, independentemente do nível de experiência técnico e de campeonatos. Porém, mesmo os resultados, evidenciando um baixo índice de ansiedade cognitiva e somática, ainda precisa-se ter um viés cuidadoso com os níveis de stress enfrentados por atletas de jiu-jítsu que, por algum motivo, sofram com os sintomas de ansiedade. Para Rufino e Martins (2011), a prática do jiu-jítsu competitivo faz com que os atletas se encontrem numa situação de desconforto, gerando assim níveis de ansiedade, podendo causar picos de desempenho movidos por fatores emocionais e motivacionais.

É importante que os atletas de jiu-jítsu aprendam a lidar com a ansiedade de maneira eficaz, seja por meio de técnicas de relaxamento, visualização positiva, respiração controlada ou apoio psicológico (Freire *et al.*, 2020). O desenvolvimento de habilidades de regulação emocional pode ajudar os lutadores a canalizar a ansiedade de forma construtiva, permitindo que se concentrem no desempenho e alcancem seu potencial máximo no tatame.

Esta pesquisa permite compreender como os atletas de jiu-jítsu no período pré-competição, percebem seus sintomas de ansiedade competitiva e como eles as interpretam. Também, as possíveis distinções das características da ansiedade de atletas de níveis de graduação técnica, experiência em competições e gênero. Como limitação, a natureza transversal desse estudo não permite inferir

consistência no padrão psicológico percebido dos atletas e, conseqüentemente, generalização dos dados. Assim, estudos longitudinais que avaliem a ansiedade de atletas de jiu-jítsu durante todo o campeonato nas diferentes dimensões de resposta e de diferentes níveis, assim como avaliar as percepções de gênero por níveis técnicos semelhantes, podem trazer mais suporte a esses resultados.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Com base no exposto, se destaca que, nesse estudo, atletas de jiu-jítsu, em período de pré-competição, demonstraram possuir um baixo índice de ansiedade cognitiva e somática e, um maior nível de autoconfiança.

Esse resultado fica evidente quando se analisa o quesito graduação técnica (cor da faixa) e experiência em campeonatos (se era a primeira experiência em competição, ou não), pois quanto mais graduado e experiente em campeonatos, maior a autoconfiança. Com relação ao gênero, observa-se que os homens possuem maior índice de autoconfiança. Porém, nesse estudo, não foi analisada a comparação dos níveis de graduação similares entre os gêneros, sendo necessário um estudo futuro com esse viés para se esclarecer se as mulheres são mais vulneráveis ou não a sofrerem a interferência dos fatores de ansiedades, independente da graduação que possuem.

## **NOTAS**

### **CONFLITOS DE INTERESSE**

Os autores não têm conflitos de interesse, incluindo interesses financeiros específicos e relacionamentos e afiliações relevantes ao tema ou materiais discutidos no manuscrito.

### **AUTORIA E COAUTORIA**

Os autores declaram que participaram de forma significativa na construção e formação desde estudo, tendo, enquanto autor, responsabilidade pública pelo conteúdo deste, pois, contribuíram diretamente para o conteúdo intelectual deste trabalho e satisfazem as exigências de autoria.

*Giovani Novelli Simi* - Concepção e desenvolvimento (desde a ideia para a investigação ou artigo, criou a hipótese); Desenho metodológico (planejamento dos métodos para gerar os resultados); Supervisão (responsável pela organização e execução do projeto e da escrita do manuscrito); Coleta e tratamento dos dados (responsável pelos experimentos, pacientes, organização dos dados); Análise / interpretação (responsável pela análise estatística, avaliação e apresentação dos resultados); Levantamento da literatura (participou da pesquisa bibliográfica e

levantamento de artigos); Redação (responsável por escrever uma parte substantiva do manuscrito); Revisão crítica (responsável pela revisão do conteúdo intelectual do manuscrito antes da apresentação final).

*Evanice Avelino de Souza* - Concepção e desenvolvimento (desde a ideia para a investigação ou artigo, criou a hipótese); Desenho metodológico (planejamento dos métodos para gerar os resultados); Supervisão (responsável pela organização e execução do projeto e da escrita do manuscrito); Coleta e tratamento dos dados (responsável pelos experimentos, pacientes, organização dos dados); Análise / interpretação (responsável pela análise estatística, avaliação e apresentação dos resultados); Levantamento da literatura (participou da pesquisa bibliográfica e levantamento de artigos); Redação (responsável por escrever uma parte substantiva do manuscrito); Revisão crítica (responsável pela revisão do conteúdo intelectual do manuscrito antes da apresentação final).

*Ana Patrícia Freires Caetano* - Supervisão (responsável pela organização e execução do projeto e da escrita do manuscrito); Análise / interpretação (responsável pela análise estatística, avaliação e apresentação dos resultados); Redação (responsável por escrever uma parte substantiva do manuscrito); Revisão crítica (responsável pela revisão do conteúdo intelectual do manuscrito antes da apresentação final).

*Felipe Rocha Alves* - Desenho metodológico (planejamento dos métodos para gerar os resultados); Supervisão (responsável pela organização e execução do projeto e da escrita do manuscrito); Análise / interpretação (responsável pela análise estatística, avaliação e apresentação dos resultados); Revisão crítica (responsável pela revisão do conteúdo intelectual do manuscrito antes da apresentação final).

*Andreson Charles de Freitas Silva* - Desenho metodológico (planejamento dos métodos para gerar os resultados); Análise / interpretação (responsável pela análise estatística, avaliação e apresentação dos resultados); Redação (responsável por escrever uma parte substantiva do manuscrito); Revisão crítica (responsável pela revisão do conteúdo intelectual do manuscrito antes da apresentação final).

## REFERÊNCIAS

ANDREATO, Leonardo Vidal; LARA, Francisco Javier Díaz; ANDRADE, Alexandro; BRANCO, Bráulio Henrique Magnani. Physical and physiological profiles of Brazilian jiu-jitsu athletes: a systematic review. *Sports medicine-open*, v. 3, p. 1-17, fev. 2017. Disponível em: <https://sportsmedicine-open.springeropen.com/articles/10.1186/s40798-016-0069-5>. Acesso em: 15 set. 2023.

ARRUDA, Lindomar Severino da Silva. *Comparação dos níveis de ansiedade-estado competitiva entre atletas de futebol masculino de nível nacional e regional de Pernambuco*. 2023. 31 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2023.

BERNABÉ, Ester Gomes. Luta de mulheres! Relações sociais de sexo e divisão sexual do trabalho de instrutoras de jiu-jitsu. *Trabalho & Educação*, v. 31, n. 3, p. 201-203, jan. 2022. Disponível em:

<https://periodicos.ufmg.br/index.php/trabedu/article/view/41577/32408>. Acesso em: 15 set. 2023.

BERTOLANO, Camila Letícia da Paixão. *Mulheres no tatame: a experiência de ser mulher no Jiu-Jitsu*. Vitória. 2017. 29 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Centro de Educação Física e Desportos, Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2017.

BRAZÃO, Manuella Collin; CASTELLANI, Rafael Moreno; CORTE-REAL, Nuno José; FONSECA, Antonio Manuel; LIMA, Claudia Salomé Dias. Avaliação cognitiva, estratégias de coping e afeto entre judocas brasileiros: diferenças em função do sexo e do nível competitivo. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 33, n. 2, p. 183-199, mai. 2019. Disponível em:

<https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/170290/160971>. Acesso em: 15 set. 2023.

CATELAN, Vitor Verona. *Efeitos da ansiedade em atletas de alto nível: uma revisão bibliográfica*. 2023. 39 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física) - Faculdade de Ciências, Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho". Bauru, 2023.

CONTESSOTO, Luana Caroline; COSTA, Luciane Cristina Arantes da; ANVERSA, Ana Luíza Barbosa; REFUNDINI, Luciana Bolingon. Análise do nível de ansiedade pré-competitiva em atletas juvenis e adultos praticantes de Muaythai. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, n. 40, p. 209-215, out. 2021. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7702169>. Acesso em: 15 set. 2023.

SILVA, Daniel Carvalho Ferreira da; FERREIRA, Ana Paula Urbano; BEZERRA, José Airton Xavier; SILVA, Nadyjanara do Nascimento; MOURA, Stephanney Karolinne de. Avaliação Dos Níveis De Ansiedade Pré-Competitiva Sobre O Rendimento De Lutadores Iniciantes De Jiu-Jitsu. *Diálogos em Saúde*, v. 1, n. 2, jul. 2019. Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/view/206>. Acesso em: 15 set. 2023.

SANTOS, Haony Oliveira dos; SIQUEIRA, Thomaz Décio Abdalla. Disfunções Psicológicas Em Atletas De Judô E Jiu-Jitsu Em Temporada Pré-Competitiva Na Cidade De Manaus. *BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia*, v. 16, n. 10, p. 1-59, abr. 2020. Disponível em: <https://www.periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/7178>. Acesso em: 15 set. 2023.

FERNANDES, Marcos Gimenes. NUNES, Sandra Adriana Neves; RAPOSO, José Vasconcelos; FERNANDES, Helder Miguel. Fatores influenciadores da ansiedade competitiva em atletas Brasileiros. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, v. 15, n. 6, p. 705-714, ago. 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbcdh/a/BjDhSdVhLqHsYwZrSWgZrnk/?lang=en>. Acesso em: 15 set. 2023.

FERNANDES, Marcos Gimenes; NUNES, Sandra Adriana Neves; RAPOSO, José Vasconcelos; FERNANDES, Helder Miguel; BRUSTAD, Roberto. The CSAI-2: An Examination of the Instrument's Factorial Validity and Reliability of the Intensity, Direction and Frequency Dimensions with Brazilian Athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, v. 25, n. 4, p. 377-391, jun. 2013. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/260511609\\_The\\_CSAI-2\\_An\\_Examination\\_of\\_the\\_Instrument's\\_Factorial\\_VValidity\\_and\\_Reliability\\_of\\_the\\_Intensity\\_Direction\\_and\\_Frequency\\_Dimensions\\_with\\_Brazilian\\_Athletes](https://www.researchgate.net/publication/260511609_The_CSAI-2_An_Examination_of_the_Instrument's_Factorial_VValidity_and_Reliability_of_the_Intensity_Direction_and_Frequency_Dimensions_with_Brazilian_Athletes). Acesso em: 15 set. 2023.

FERNANDES, Marcos Gimenes; NUNES, Sandra Adriana Neves; RAPOSO, José Vasconcelos; FERNANDES, Helder Miguel. Efeitos da experiência nas dimensões de intensidade, direção e frequência da ansiedade e autoconfiança competitiva: Um estudo em atletas de desportos individuais e coletivos. *Revista Motricidade*, v. 10, n. 2, p. 81-89, jan. 2014. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/2730/273031226009.pdf>. Acesso em: 15 set. 2023.

FOLGADO, Hugo; GONÇALVES, Bruno; SAMPAIO, Jaime. Positional synchronization affects physical and physiological responses to preseason in professional football (soccer). *Research in Sports Medicine*, v. 26, n. 1, p. 51-63, out. 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29058465/>. Acesso em: 15 set. 2023.

FORTES, Leonardo de Sousa; LIMA, Raphaella Christinne Ribeiro de; ALMEIDA, Sebastião Sousa; FONSECA, Romulo Maia Carlos; PAES, Pedro Pinheiro; FERREIRA, Maria Elisa Caputo. Effect of Competitive Anxiety on Passing Decision-Making in Under-17 Soccer Players. *Paidéia*, v. 28, p. 1-7, jan. 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/paideia/a/TGLJc5RkZdbndQv34xKNBnb/?format=pdf&lang=en>. Acesso em: 15 set. 2023.

FREIRE, Gabriel Lucas Moraes; COSTA, Nathan Leonardo Gomes; XAVIER, Sherdson Emanuel da Silva; MOREIRA, Janine Alaíde Gonçalves Lima Fietosa. Comparação da ansiedade pré-competitiva entre atletas de lutas e handebol. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, v. 9, n. 9, ago. 2020. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/343869272\\_Ansiedade\\_pre-competitiva\\_entre\\_atletas\\_de\\_lutas\\_e\\_handebol](https://www.researchgate.net/publication/343869272_Ansiedade_pre-competitiva_entre_atletas_de_lutas_e_handebol). Acesso em: 15 set. 2023.

FREIRE, Gabriel Lucas, Moraes; FERRAZ, Júlia Cavalcanti; LIMA-JUNIOR, Dalton de; GRANJA, Carla Thamires Laranjeira; OLIVEIRA, Daniel Vicentini de; NASCIMENTO JUNIOR, José Roberto Andrade do. Ansiedade em atletas de Jiu-Jitsu: diferenças de acordo com idade e nível competitivo. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 8, jul. 2020. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/343353916\\_Anxiety\\_in\\_Jiu-Jitsu\\_athletes\\_differences\\_according\\_to\\_age\\_and\\_competitive\\_level](https://www.researchgate.net/publication/343353916_Anxiety_in_Jiu-Jitsu_athletes_differences_according_to_age_and_competitive_level). Acesso em: 15 set. 2023.

FRISCHKNECHT, Gabriela. *Avaliação da autoconfiança esportiva em atletas*. 2018. 154 f. Tese (Doutorado em Psicologia) - Centro de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2018.

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, jul. 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/hsWF8YZRffJBdgPhf8DtQ8B/#>. Acesso em: 15 set. 2023.

LOQUE, Hely Toledo; DA SILVA, Reges Ferreira. Comparação entre nível de ansiedade em praticantes de futsal e handebol. *Brazilian Journal of Development*, v. 7, n. 4, p. 37293-37300, abr. 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/28034/22203>. Acesso em: 15 set. 2023.

MACHADO, Thais do Amaral; PAES, Mayara Juliana; ALQUIERE, Shelse Marinho; OSIECKI, Ana Claudia Vecchi; LIRANI, Luciana da Silva; STEFANELLO, Joice Mara Facco. Ansiedade estado pré-competitiva em atletas de voleibol infanto-juvenis. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 30, n. 4, p. 1061-1067, out. 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/N7LcChr87QLFjDkvwPTvc8v/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 15 set. 2023.

MACHADO, Afonso Antônio; GOMES, Rui. *Psicologia do esporte: da escola à competição*. Várzea Paulista: Fontoura Editora, 2019.

NASCIMENTO Luiz Felipe Peres. *Estado de humor e ansiedade pré-competitiva em atletas de Brazilian Jiu Jitsu e Judô*. 2017. 44 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física) - Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2017.

PALMEIRA, Andressa Melode Arruda. *Relação entre orientação de metas, controle emocional e autoconfiança em atletas de Jiu Jitsu em situações de competição*. Universidade Federal da Paraíba. 2018. 50 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física) – Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2018.

PALUDO, Ana Carolina, NUNES, Sandra Ariana Neves, SIMÕES, Antonio Carlos; FERNANDES, Marcos Gimenes. Relação entre ansiedade competitiva, autoconfiança e desempenho esportivo: uma revisão ampla da literatura. *Psicologia Argumento*, v. 34, n. 85, p. 156-169, abr. 2016. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/311426871\\_Relacao\\_entre\\_ansiedade\\_competitiva\\_autoconfianca\\_e\\_desempenho\\_esportivo\\_uma\\_revisao\\_ampla\\_da\\_literatura](https://www.researchgate.net/publication/311426871_Relacao_entre_ansiedade_competitiva_autoconfianca_e_desempenho_esportivo_uma_revisao_ampla_da_literatura). Acesso em: 15 set. 2023.

RUFINO, Luiz Gustavo Bonatto; MARTINS, Carlos José. O Jiu Jitsu brasileiro em extensão. *Revista Ciência em Extensão*, v. 7, n. 2, p. 84-101, jul. 2011. Disponível em: [https://ojs.unesp.br/index.php/revista\\_proex/article/view/462/610](https://ojs.unesp.br/index.php/revista_proex/article/view/462/610). Acesso em: 15 set. 2023.

SILVA, Ana Cristina; SANTOS, Gabriela Teixeira; SOUZA, Gabriela Conceição de; TRIANI, Felipe da Silva. Percepções das mulheres do jiu-jitsu: entre entraves e avanços. *Revista Gênero*, v. 22, n. 2, fev. 2022. Disponível em: <https://periodicos.uff.br/revistagenero/article/view/46622/31384>. Acesso em: 15 set. 2023.

Recebido em: 10 nov. 2023  
Aprovado em: 23 jan. 2024

---

Artigo submetido ao sistema de similaridade Turnitin®.

A revista **Conexões** utiliza a [Licença Internacional Creative Commons Atribuição 4.0](#), preservando assim, a integridade dos artigos em ambiente de acesso aberto.

---

A Revista Conexões é integrante do Portal de Periódicos Eletrônicos da Unicamp e associado/membro das seguintes instituições:

