



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**



RENE LEONARDO SOARES DE SOUZA

**JIU-JITSU E ASPECTOS EMOCIONAIS:
RELAÇÕES ENTRE AUTOESTIMA, AUTOCONFIANÇA
E ANSIEDADE**

Campinas, 2017

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

RENE LEONARDO SOARES DE SOUZA

**JIU-JITSU E ASPECTOS EMOCIONAIS:
RELAÇÕES ENTRE AUTOESTIMA, AUTOCONFIANÇA
E ANSIEDADE**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Graduação da
Faculdade de Educação Física da
Universidade Estadual de Campinas
para a obtenção do título de Bacharel
em Educação Física.

Orientadora: Profa. Dra. Paula Teixeira Fernandes

ESTE EXEMPLAR CORRESPONDE À
VERSÃO FINAL DA MONOGRAFIA
DEFENDIDA PELO ALUNO RENE
LEONARDO SOARES DE SOUZA, E
ORIENTADA PELA PROFA. DRA. PAULA
TEIXEIRA FERNANDES.

Assinatura da Orientadora

Campinas, 2017

FICHA CATALOGRÁFICA

COMISSÃO JULGADORA

Profa. Dra. Paula Teixeira Fernandes

Orientadora

Prof. Dr. José Júlio Gavião de Almeida

Banca

SOUZA, Rene Leonardo Soares de. **Jiu-Jitsu e aspectos emocionais: Relações entre autoestima, autoconfiança e ansiedade.** 2017. 42 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2016.

RESUMO

Introdução: O Jiu-Jitsu é uma arte marcial Japonesa. No Brasil, novas técnicas foram desenvolvidas, resultando assim, no surgimento de uma nova luta, que na segunda metade do séc. XX veio a se tornar uma nova modalidade esportiva de combate: *Brazilian Jiu-Jitsu*. A literatura aponta, além de melhoras físicas, melhoras de aspectos emocionais decorrentes da prática do *Brazilian Jiu-Jitsu*. **Objetivo:** Avaliar a relação entre a prática do *Brazilian Jiu-Jitsu* e autoestima, autoconfiança e ansiedade de praticantes e não praticantes de Lutas, Artes Marciais e Modalidades Esportivas de Combate. **Método:** Este estudo contou com 60 voluntários, sendo 30 participantes praticantes de Jiu-Jitsu (grupo GE) e outros 30 não praticantes de artes marciais (grupo GC). Foram utilizados os seguintes instrumentos: Ficha de Identificação, Escala de Autoestima de Rosenberg e CSAI-2 (*Competitive State Anxiety Inventory*). **Resultados:** A idade média dos participantes do grupo GE foi de 29,4 (DP=6,11) e a idade média do grupo GC foi de 24,46 (DP=2,54). Os resultados apontam que os voluntários do grupo GE possuem níveis de autoestima e autoconfiança mais elevados, se comparados ao grupo GC e os níveis de ansiedade entre os grupos GE e GC não atingiram o nível de diferença significativa. **Conclusão:** A prática de Jiu-Jitsu tem impacto positivo nos aspectos psicológicos de autoconfiança e autoestima de seus atletas, porém, não influencia na ansiedade.

Palavras-chaves: Jiu-jitsu, Psicologia do Esporte, autoestima, ansiedade, autoconfiança.

SOUZA, Rene Leonardo Soares de. **Jiu-Jitsu and emotional aspects: relations between self-esteem, self-confidence and anxiety**. 2017. 42 p. Monograph (Graduate in Physical Education) - School of Physical Education, State University of Campinas, Campinas, 2017.

ABSTRACT

Abstract: Jiu-Jitsu is a Japanese Martial Art. In Brazil, new techniques was developed, resulting in, emergence in a new kind of fight, that in the second half of the century XX, become a new combat sport: Brazilian Jiu-Jitsu. The literature shows, beyond the physical improvements, emotional improvements resulting of the practice of Jiu-Jitsu. **Objective:** Evaluate the influence of practice Brazilian Jiu-Jitsu in self-esteem, self-confidence and anxiety of the practitioners. **Method:** This study counted with 60 volunteers, 30 Jiu-Jitsu practitioners (GE group) and 30 non-practicing (GC group). The following instruments were used: identification sheet, self-esteem Rosenberg scale, CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory. **Results:** The average age of the volunteers of the GE group was 29 years (SD=6) and the average age of volunteers of GC group was 24 years (SD=2,5). The results show that the volunteers of GE group have a better self-esteem and self-confidence, when compared with GC group, and the difference between the anxiety of the GE group and GC group has not reached the minimum level of significance (0,05). **Conclusion:** The practice of Jiu-Jitsu has a beneficial impact in self-confidence, self-esteem, but, did not influence anxiety.

Key-words: Jiu-Jitsu, sports psychology, self-esteem, self-confidence, anxiety.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1	Autoestima nos grupos GE e GC	25
Gráfico 2	Autoconfiança nos grupos GE e GC	26
Gráfico 3	Ansiedade nos grupos GE e GC	27

LISTA DE TABELAS

Tabela 1	Caracterização geral dos participantes da pesquisa	22
Tabela 2	Caracterização do GE	23
Tabela 3	Características gerais do grupo GE	23
Tabela 4	Caracterização do grupo GC	24
Tabela 5	Comparação entre idades	24
Tabela 6	Comparação entre Autoestima	24
Tabela 7	Comparação AUT C entre GE e GC	26
Tabela 8	Comparação entre Ansiedade Cognitiva	27
Tabela 9	Comparação entre Ansiedade Somática	27
Tabela 10	Correlação de Pearson grupo GE	28
Tabela 11	Correlação de Pearson grupo GC	29

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

AM = Artes Marciais

BJJ = *Brazilian Jiu-Jitsu*

GC = Grupo Controle

GE = Grupo Experimental

L = Lutas

MEC = Modalidades Esportivas de Combate

UNICAMP = Universidade Estadual de Campinas

TCLE = Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

SUMÁRIO

1	Introdução	10
2	Revisão de Literatura	12
	2.1 Artes Marciais e Modalidades Esportivas de Combate	12
	2.2 História	13
	2.3 Aspectos Emocionais	15
3	OBJETIVOS	18
	3.1 Geral	18
	3.2 Específicos	18
4	Métodos	19
	4.1 Participantes	19
	4.2 Local	19
	4.3 Instrumentos	19
	4.4 Procedimento	20
	4.5 Análise de Dados	21
5	Resultados e Discussão	22
	5.1 Comparação entre as variáveis de ansiedade cognitiva, ansiedade somática, autoconfiança e autoestima.	24
6	Conclusões	30
7	Referências	31
8	Anexos	35

1. INTRODUÇÃO

A origem das lutas e artes marciais (L/AM) ainda hoje continua uma incógnita, pois os antigos mestres não revelavam seus conhecimentos facilmente, apenas para seus discípulos. Além disso, os ensinamentos eram feitos de forma oral, o que justifica a baixa quantidade de literatura científica ou documentação existente (FERREIRA, 2006).

Pode-se dizer que as artes marciais tiveram origem, em sua maioria, no Oriente e derivam de técnicas de guerra (de Marte, deus romano da guerra) (FRANCHINI et al., 1996), envolvendo golpes de morte. Isso se deve ao contexto histórico em que tais artes marciais foram desenvolvidas, levando-se em consideração que, naquele tempo, a defesa era questão de vida ou morte (FAYAN, 2000).

O processo de ocidentalização, também ocorrido no Japão, envolveu a chegada das armas de fogo ao país e a marginalização dos samurais, resultando na decadência da popularidade das artes marciais. Este foi o início do Período Meiji, caracterizado por várias reformas econômicas e sociais, incluindo a proibição do uso de espadas pelos samurais (BRUM, 2016).

Nas primeiras décadas da Era Meiji, a sociedade nipônica passou por mais transformações que nos cinco séculos anteriores. Para que o espírito das artes marciais não se perdesse, Jigoro Kano, fundador do judô e da Kodokan, levou as artes marciais a algumas modificações: foram retiradas e reformuladas as técnicas mais perigosas, ocasionando o renascimento do jiu-jitsu (VIRGILIO, 1994; FAYAN, 2000). Assim, em 1822, sintetizou diversas técnicas utilizadas nas escolas, criando uma disciplina esportiva (FAYAN, 2000). Progressivamente, as artes marciais foram configuradas, criaram-se confederações, além de regras universais e, orientadas a partir das decodificações propostas pelas instituições esportivas (FRANCHINI, 2010), tornaram-se o que hoje conhecemos como modalidades esportivas de combate.

As Lutas, Artes Marciais e Modalidades Esportivas de Combate (L/AM/MEC) vem ganhando cada vez mais adeptos nas últimas décadas (CORREIA, 2015). Entretanto, o conhecimento científico e acadêmico sobre esta área ainda apresenta lacunas, especialmente no Brasil (CORREIA E FRANCHINI, 2010; JACOMIN et al, 2013).

Estudos que relacionam L/AM/MEC e Psicologia são ainda mais escassos na literatura, mas algumas pesquisas podem ser encontradas (FULLER, 1988; RICHMAN & REHBERG, 1986). Ademais, pesquisas envolvendo Jiu-Jitsu e Psicologia são ainda mais difíceis de serem encontradas.

O exercício físico pode acarretar diversos benefícios, tanto na esfera física, quanto na mental do ser humano (MEIRELLES, 1999) e, assim, proporcionar uma melhora na qualidade de vida. O Jiu-Jitsu pode auxiliar na regulação de alterações na área emocional, incluindo autoestima, autoconfiança e ansiedade de acordo com a afirmação abaixo:

“O praticante de arte marcial pode ficar com a autoestima elevada, acompanhada pela melhora no condicionamento físico, autorrealização, a maestria, a concentração, estética, e a autoconfiança. O Jiu-Jitsu em si, consegue oferecer todos esses benefícios [...]” (ABREU, 2015, p. 20).

Este presente estudo tem a finalidade de apontar como o Jiu-Jitsu pode trazer melhoras aos seus praticantes, sobretudo, apontar as possíveis mudanças em certos aspectos psicológicos: autoestima, autoconfiança e ansiedade, além de preencher uma lacuna existente na literatura referente aos conhecimentos que aproximem o Jiu-Jitsu e a Psicologia.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1. ARTES MARCIAIS E MODALIDADES ESPORTIVAS DE COMBATE

Definição de Lutas

Classificamos por lutas, no contexto de práticas físicas/corporais, como embates físicos/corporais regidos por determinadas regras, envolvendo duas ou mais pessoas, onde há trocas constantes de ações de ataque e/ou defesa, cujo objetivo de ambas as partes é a subjugação de seu oponente (CORREIA E FRANCHINI, 2010; GOMES et al. 2010).

Definição de Arte Marcial

Para Lawler (1996), as artes marciais são a união de vários sistemas de técnicas de luta de origem asiática, tais quais podem, ou não, utilizar armas brancas (Woodward, 2009), exceto pelo Brazilian Jiu-Jitsu, que surgiu no Brasil por meio de adaptações de técnicas do Jiu-Jitsu Japonês (VIDAL, 2011).

Correia e Franchini (2010) citam em seu trabalho que as artes marciais são práticas corporais derivadas de técnicas de combate, utilizando na formação de seu nome uma metáfora de guerra, uma vez que “marcial” deriva de “Marte”, o deus romano da guerra.

Definição Modalidades Esportivas de Combate

As lutas e artes marciais, quando regidas por instituições esportivas que arbitrem regras codificadas e institucionalizadas, com configurações culturais modernas, de forma a espetacularizar as práticas, podem ser caracterizadas como modalidades esportivas de combate (CORREIA e FRANCHINI, 2010).

Diferença entre Arte Marcial e Modalidade Esportiva de Combate

Enquanto os esportes incentivam a competitividade e ambição por vitória, incluindo as modalidades esportivas de combate, as artes marciais asiáticas, em sua maioria, possuem ensinamentos filosóficos e éticos para serem aplicados à vida: disciplina, rituais e cerimônias, incentivando a integração entre mente e corpo. Tudo isso possui uma influência altamente positiva a longo prazo na vida de seus praticantes (BINDER, 2007).

As artes marciais tradicionais têm em comum com outros esportes a melhora física. Porém, enquanto o foco dos esportes é vencer, o das artes marciais é a melhora física e psicológica do indivíduo, não necessariamente vencer o torneio ou elevar sua graduação (FUNAKOSHI, 1973).

Para Qasim (2015), as “artes marciais não são contra competições ou sistema de faixas (graduação), mas tais prêmios [...] não devem nunca ser a essência das metas para o praticante de arte marcial”. Porém, Vidal (2011) diz que o *Brazilian Jiu-Jitsu* é uma arte marcial brasileira, que surgiu no final do séc. XX, derivada de uma arte marcial japonesa. Nos anos 60, devido à criação da primeira Federação de Jiu-Jitsu, esta nova luta foi oficializada como uma modalidade esportiva de combate.

2.2. HISTÓRIA

Nascimento do Jiu-Jitsu

A literatura relata que o Jiu-Jitsu nasceu na Índia, dentro de templos budistas. Os monges budistas possuíam muitos conhecimentos além de grande saber sobre o corpo humano, e, devido à necessidade, criaram a mais completa das artes marciais: o Jiu-Jitsu (PINDUKA, s.d.). Os princípios religiosos não permitiam que os monges budistas utilizassem armas, o que os tornava alvo fácil de ladrões em suas longas caminhadas para a propagação da fé, eis que surgiu tal necessidade de se defenderem apenas com a utilização do corpo (PINDUKA, s.a.).

Com a propagação do budismo pela Ásia e a criação de mosteiros em diversos países asiáticos, o Jiu-Jitsu chegou ao Japão (PINDUKA, s.a), onde seu desenvolvimento e refinamento ocorreu devido aos samurais, casta guerreira do Japão Feudal. Isso ocorreu devido a necessidade que os samurais tinham em defender-se apenas com as mãos, caso perdessem sua espada em batalha. O uso de armaduras pelos samurais torna ineficiente os golpes traumáticos e cria a necessidade de outra técnica para combate, tal qual o Jiu-Jitsu mostrou-se extremamente eficiente uma vez que as armaduras não eram eficientes contra quedas e torções (GRACIEMAG).

Jiu-Jitsu no Brasil

Em 1914, desembarca no Brasil Mitsuyo Maeda, judoca de 4º Dan e discípulo direto de Jigoro Kano, junto com outros professores da Kodokan. Conde Koma, como ficou conhecido, rodou o Brasil em demonstrações e desafios (NUNES & RUBIO, 2012) até chegar à Belém do Pará, onde erradicou-se.

Em 1917, Maeda, a pedido de seu amigo, Gastão Gracie, concorda em ensinar seus conhecimentos técnicos ao filho mais velho deste, Carlos Gracie. Posteriormente, este jovem discípulo de Maeda veio a ser um dos propagadores do Jiu-Jitsu no Brasil (FAYAN, 2000).

Carlos, após ter aprendido o Jiu-Jitsu, começa a ensinar as técnicas para seus amigos e irmãos. Dentre eles, destaca-se Hélio Gracie, o mais novo dos cinco filhos de Gastão, que, apesar do porte fraco, possuía um espírito indomável. Hélio desenvolveu novas técnicas que o possibilitava derrotar oponentes muito maiores. Assim, nascia o Gracie Jiu-Jitsu ou Brazilian Jiu-Jitsu (GRACIEMAG).

Em 1925, Carlos Gracie abriu a primeira academia de Jiu-Jitsu da família Gracie, situada no Rio de Janeiro. Com o intuito de divulgar a modalidade e sua superioridade sobre as demais, Carlos publicou anúncios efetivos em jornais, os quais chamavam outros lutadores para um confronto, atraindo praticantes de modalidades diversas, estes que, na grande maioria, saíam derrotados. Cada derrota imposta aos adversários servia para divulgar a fama do Jiu-Jitsu (TEIXEIRA, 2011).

A Modalidade

Com a autorização da Confederação Nacional do Desporto, em 1967 foi criada a primeira Federação de Jiu-Jitsu, a Federação de Jiu-Jitsu da Guanabara (GRACIEMAG), elegendo assim o Jiu-Jitsu a categoria de esporte. Em 1994 foi criada a Federação Internacional de Jiu-Jitsu e a Confederação Brasileira de Jiu-Jitsu. A partir deste momento, poucas foram as mudanças nas regras, em relação ao Jiu-Jitsu nos moldes atuais. O *Brazilian Jiu-Jitsu* (BJJ) atual reconhece seis gamas de golpes válidos: projeções, imobilizações, pinçamentos, torções, chaves e estrangulamentos (Ide, 2006).

Atualmente, o BJJ pode ser praticado nos cinco continentes (GRACIEBARRA), possui diversas confederações e todos os anos acontecem dois campeonatos mundiais, um promovido pela Confederação Brasileira de Jiu Jitsu (CBJJ) e o outro, pela *International Brazilian Jiu Jitsu Federation* (IBJJF).

Melhoras Psicológicas com Artes Marciais

A literatura tem demonstrado que há uma correlação positiva entre as artes marciais e as mudanças psicossociais sofridas por seus participantes (NOSANCHUK e MACNEIL, 1989; DANIELS e THORNTON, 1990; 1992). Estudos analisando comportamentos de estudantes praticantes de jiu-jitsu, karatê e taekwondo verificaram que os níveis de ansiedade, agressividade, hostilidade e neuroticismo dos lutadores praticantes das modalidades diminuem conforme aumenta o tempo de prática ou a graduação, ou seja, existe uma correlação positiva entre o tempo de prática ou graduação e a autoconfiança, independência, autossuficiência e autoestima dos lutadores (BINDER, 2007).

2.3. ASPECTOS EMOCIONAIS

Autoestima

Autoestima é uma construção global que fornece um grau de sentimento no qual o indivíduo percebe a si mesmo como uma pessoa “OK”, dependendo de qualquer critério que o indivíduo use para determinar “OK” (FOX, 1997). Está associada a percepção de eficácia sobre domínios dos quais a pessoa julga importante (BRANDE, 1994). De forma geral, a autoestima responde à pergunta ‘como eu me sinto sobre mim?’ (LINDWALL & ASCI, 2014).

Alta autoestima pode ser um indicador de saúde mental e bem-estar (HEWITT, 2002); baixa autoestima pode estar ligada à depressão e à percepção de incapacidade (HEATHERTON & WYLAND, 2003).

Uma vez que a percepção de incapacidade resulta em baixa autoestima, o ganho de habilidades físicas, adquiridas com o tempo de práticas esportivas, resulta numa melhor percepção no aspecto físico, propiciando uma melhora da autoestima (GUTHRIE, 1997).

Um estudo de Richman e Rehberg (1986) apontou que há uma correlação entre tempo de prática de artes marciais e autoestima. Neste estudo, os pesquisadores aplicaram a escala de autoestima de Rosenberg em 60 lutadores de Karatê, constatando que praticantes iniciantes possuem menor autoestima que praticantes intermediários ou avançados. Finkenberg (1990) pesquisou a possível melhora de autoestima com a prática de Taekwondo, revelando que, em apenas um semestre de prática, os voluntários apresentaram uma melhora na autoestima, quando comparados ao grupo controle.

Autoconfiança

Machado (2006) conceitua autoconfiança como a confiança que um sujeito possui em si mesmo para realizar uma tarefa com sucesso, sem que esta seja especificada; é uma característica mais global e estável (FELTZ E CHASE, 1998).

A autoconfiança compreende estados corporais desencadeados por eventos (ambientais, sociais ou físicos), sentimento que se aprende e que é apto de desenvolvimento durante a vida (GUILHARDI, 2002). Para que uma criança desenvolva autoconfiança, é necessário que ela tenha comportamentos que resultam em consequências no ambiente, estas que iram reforçar positiva ou negativamente a autoconfiança (GUILHARDI, 2002).

A literatura tem mostrado a melhora da autoconfiança devido à prática de artes marciais. O treinamento de Hapkido para militares foi mais efetivo para a melhora de autoestima do que outras formas de treinamento, incluindo treinamento *fitness* (SPEAR, 1989). Assim como a autoestima, a autoconfiança possui uma relação direta com a graduação e tempo de prática de arte marcial (DUTHIE et al., 1978; KONZAK & BOURDEAU, 1984), além de uma diminuição de sentimento de vulnerabilidade de um ataque (MADDEN, 1990, 1995).

Ansiedade

Freud houvera definido que ansiedade era “algo sentido”, um estado emocional que envolve sentimentos de apreensão, tensão, nervosismo e preocupação, acompanhados de excitação nervosa (SPIELBERGER, 2010). Assim como Darwin, Freud observou que a ansiedade, durante o processo evolutivo, era primordial para a sobrevivência, ajudando os indivíduos a lidar com as ameaças iminentes (SPIELBERGER, 2010). A ansiedade torna-se nociva quando há hiperconstrução de pensamentos, levando à Síndrome do Pensamento Acelerado, exaurindo o prazer de viver, a capacidade de pensar antes de reagir, o raciocínio multifocal, entre outros (CURY, 2014).

A ansiedade pode ser dividida em cognitiva e somática, onde a cognitiva está relacionada a preocupação, autoimagem negativa, baixa autoconfiança, dentre outras emoções negativas. Já a somática leva a manifestações fisiológicas que são exacerbadas em situações de estresse emocional, acompanhado de elevação da frequência cardíaca e sintomas gastrointestinais, como náuseas (JANUÁRIO et al., 2009).

Estudos envolvendo praticantes de artes marciais, taekwondo (CHAPMAN et al., 1997) e judô (MORALES et al., 2013) analisarem os níveis de ansiedade de seus praticantes, ambos estudos demonstrando uma diminuição significativa nos níveis de ansiedade de seus atletas

(INTERDONATO et al. 2013). Silva e Tahara (2003) relataram em seu estudo o alívio dos níveis de estresse e melhora do condicionamento físico em praticantes de jiu-jitsu, tendo essas como principais características físicas e psicológicas proporcionadas pela prática desta modalidade esportiva (PACHECO, 2010).

Há uma lacuna na literatura, quando se trata das melhoras psicológicas devido a prática de jiu-jitsu a longo prazo, porém, pode-se encontrar algum conhecimento, mesmo que escasso, em relação à prática de artes marciais e melhoras em aspectos emocionais.

Relação entre Ansiedade, Autoestima e Autoconfiança

Há uma relação direta entre a autoconfiança e autoestima e a ansiedade. Indivíduos portadores de ansiedade, com caráter cognitivo, possuem uma maior propensão à autoconfiança diminuída, pois este fator é substituído por uma perspectiva de vulnerabilidade, fazendo com que o indivíduo afaste-se das situações que considera de risco, como uma forma protetora (CLARK e BECK, 2012). A autoestima baixa na ansiedade encontra-se diretamente relacionada à autoconfiança. O indivíduo com ansiedade possui falta autoconfiança extremamente específica às suas preocupações. Isso quer dizer que: ao contrário de pessoas com sintomas depressivos, que possuem uma visão pessimista generalizada, a pessoa com sintomas de ansiedade demonstra uma baixa autoestima - proveniente de sua falta de autoconfiança - em situações que desencadeiem a sua ansiedade. Ou seja: trabalhando a autoconfiança, que significa enfrentar o gatilho da ansiedade, há uma melhora significativa da autoestima (CLARK e BECK, 2012).

3. OBJETIVOS

3.1. GERAL

- Avaliar a relação entre a prática do Jiu-Jitsu e autoestima, autoconfiança e ansiedade em praticantes e não praticantes de Lutas, Artes Marciais e Modalidades Esportivas de Combate (MEC).

3.2. ESPECÍFICOS

- Caracterizar os praticantes de Jiu-Jitsu quanto aos aspectos de autoestima, autoconfiança e ansiedade.
- Caracterizar não praticantes de Jiu-Jitsu quanto aos aspectos de autoestima, autoconfiança e ansiedade.
- Comparar autoestima, autoconfiança e ansiedade entre praticantes e não praticantes de Jiu-Jitsu.

4. MÉTODOS

4.1. PARTICIPANTES

A pesquisa foi feita contando com dois grupos, um grupo de praticantes de Jiu-Jitsu (grupo GE); e um grupo controle (grupo GC), de praticantes de outras atividades físicas e que nunca tenham praticado esportes de combate. Cada grupo teve 30 participantes do sexo masculino, sendo que:

- Grupo GE: Os participantes são voluntários do sexo masculino com idade entre 18 e 40 anos, que praticam Jiu-Jitsu com uma frequência mínima de três vezes na semana nos últimos dois anos.
- Grupo GC: os participantes são voluntários do sexo masculino, com idade entre 18 e 40 anos, que nunca tenham praticado Jiu-Jitsu, e que pratiquem alguma atividade física com frequência mínima de três vezes na semana.

Os critérios de exclusão para os dois grupos foram: uso de medicamentos psicotrópicos, recusa da participação em uma das fases da pesquisa e déficits cognitivos ou mentais por terem dificuldade no preenchimento dos questionários.

4.2. LOCAL

Para os voluntários praticantes de Jiu-Jitsu, a aplicação dos instrumentos foi realizada no local de treinamento (academia). Para os voluntários não praticantes de Jiu-Jitsu, os instrumentos foram aplicados na Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas.

4.3. INSTRUMENTOS

Para essa pesquisa foram utilizados os seguintes instrumentos:

1. Ficha de identificação: foi elaborada uma única ficha de identificação para ambos os grupos, que continha as seguintes questões: Nome, idade, data de nascimento, cidade; se pratica Jiu-Jitsu e há quanto tempo pratica Jiu-Jitsu (Anexo 1).

2. Escala de Autoestima de Rosenberg (1965) validada para o português (Avancini et al, 2007): avalia a autoestima, consta com dez perguntas, sendo seis referentes a uma visão positiva de si mesmo e quatro referentes a uma visão negativa de si mesmo. As opções de resposta são concordo muito, concordo um pouco, discordo um pouco e discordo muito e variam entre 1 e 4 pontos para cada item, portanto, o escore total varia entre 10 e 40 pontos. Quanto à pontuação, quanto maior o escore maior o nível de autoestima do indivíduo (Anexo 2).

3. CSAI-2 (*Competitive State Anxiety Inventory - 2*) (MARTENS et al., 1990): avalia o nível de ansiedade cognitiva e somática, além da autoconfiança. Este teste é composto por 27 perguntas divididas em três subescalas (ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança), nas quais o sujeito opta por 1 = nada, 2 = um pouco, 3 = moderadamente e 4 = extremamente. Esta escala foi validada no Brasil por Coelho, Vasconcelos-Raposo e Fernandes (2007). As subescalas dividem-se da seguinte forma: os itens 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22 e 25 para a ansiedade cognitiva; 2, 5, 8, 11, 14 (item invertido), 17, 20, 23 e 26 para a ansiedade somática; e, 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24 e 27 para a autoconfiança. A pontuação final de cada subescala consiste na somatória dos itens, que varia entre 9 e 36 (FERNANDES, VASCONCELOS-RAPOSO, FERNANDES, 2012) (Anexo 3).

4.4. PROCEDIMENTO

Depois da aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da UNICAMP (CAAE 73119417.9.0000.5404 e parecer: 2.294.802) (Anexo 4), o projeto foi apresentado à academia especializada em Jiu-Jitsu, que aceitou participar da pesquisa e assinou a carta de anuência. Após aceitação, os voluntários foram convidados a participar da pesquisa e informados sobre o método e objetivo. O convite aos voluntários foi feito na academia, antes ou depois dos treinos e os que aceitaram participar da pesquisa, assinaram o TCLE e responderam os questionários no próprio local de treinamento.

Os voluntários que não praticam Jiu-Jitsu foram abordados na Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, antes ou após as aulas. Estes foram informados da pesquisa e convidados a participar. Aos que aceitaram, foi aplicado a ficha de identificação e os questionários, além do TCLE.

O tempo para aplicação foi de aproximadamente 15 minutos e as condições de aplicação foram as mesmas para todos os participantes.

4.5. ANÁLISE DOS DADOS

Foi realizada uma descrição dos dados sociodemográficos apresentados média, desvio padrão, mediana e intervalo interquartil. Foi realizado um teste de normalidade Kolmogorov-Smirnov para todas as variáveis de Idade, Ansiedade Cognitiva, Somática, Autoconfiança e Autoestima. Foi selecionado do Teste T para as variáveis normais e o teste Mann-Whitney U para as variáveis não normais, foi considerado o nível de significância de $p < 0,05$. Foi realizada uma análise complementar de correlação entre as variáveis de Idade, Ansiedade Cognitiva, Ansiedade Somática, Autoconfiança e Autoestima através do teste de correlação de Pearson. Os dados foram realizados no software Minitab 18® (Minitab Inc., Pennsylvania, USA).

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa contou com 60 voluntários, com idades entre 18 e 40 anos, média de 29 anos e desvio padrão de 5 anos. O grupo foi dividido em dois, contendo 30 pessoas cada: o grupo de praticantes de jiu-jitsu, classificado como Grupo Experimental (GE) e o de não praticantes, nomeado como Grupo Controle (GC).

Na tabela abaixo estão os valores da idade média do grupo geral, valores para ansiedade cognitiva, ansiedade somática, autoconfiança e autoestima:

Tabela 1: Caracterização do geral dos participantes da pesquisa.

Variável	Média	Desv Pad	MÍN	Q1	Mediana	Q3	MÁX
IDADE	26,96	5,28	18,000	23,250	25,000	30,000	40,000
ANS C	18,46	5,34	9,000	14,250	18,000	22,000	33,000
ANS S	15,90	4,95	9,000	12,000	14,500	20,000	30,000
AUT C	27,53	5,88	12,000	25,000	28,500	31,750	36,000
AE	34,51	5,51	19,000	32,000	36,000	39,000	40,000

Legenda: ANS C = Ansiedade Cognitiva; ANS= Ansiedade Somática; AUT C = Autoconfiança; AE= Autoestima; Desv Pad = Desvio Padrão; MÍN= Valor Mínimo; Q1= Intervalo interquartil de 25%; Q3 = Intervalo Interquartil de 75%; MÁX= Valor Máximo.

Caracterização do Grupo Experimental (GE)

Quanto à profissão, GE revelou resultados bem heterogêneos, sendo a profissão mais comum foi Professor (13,3%), seguido de Estudante (10%), Guarda/Vigilante/Militar (10%) e engenheiro (6,6%). Apenas um voluntário identificou-se como atleta profissional (3,3%), as demais profissões que foram citadas apenas uma vez entram como Outras (50%). Dois voluntários não responderam a profissão (6,6%). Para os valores das variáveis analisadas estão na Tabela 2:

Tabela 2: Caracterização do GE:

Variável	Média	Desv Pad	MÍN	Q1	Mediana	Q3	MÁX
IDADE	29,47	6,11	18	25	29,5	34,25	40
ANS C	17,4	4,288	9	13,75	18	20	26
ANS S	15,9	4,452	9	12,75	15,5	19,25	28
AUT C	29,1	5,033	14	26	29	32,5	36
AE	36,033	4,295	28	32	38	40	40
TP	10	6	3	5,5	10	14	20

Legenda: ANS C = Ansiedade Cognitiva; ANS= Ansiedade Somática; AUT C = Autoconfiança; AE= Autoestima; TP= Tempo de Prática; Desv Pad = Desvio Padrão; MÍN= Valor Mínimo; Q1= Intervalo interquartil de 25%; Q3 = Intervalo Interquartil de 75%; MÁX= Valor Máximo.

Os valores do tempo de prática e histórico de prática de outras lutas da modalidade estão presentes na Tabela 3.

Tabela 3: Características gerais do Grupo Controle

CARACTERÍSTICAS	N (total =30)
Tempo de prática de BJJ (anos, média ± desvio padrão)	11,22 (±3,34)
Histórico de prática de outras lutas	22

Legenda: BJJ = Brazilian Jiu-Jitsu

Além dos dados apresentados na tabela 1, as informações obtidas sobre o GE apontam que 73,3% dos voluntários praticam ou já praticaram outras lutas, sendo elas: Muay Thai (36,6%); Judô (30%); boxe (30%); Capoeira (23,3%); Karatê (13,3%) e Tae Kwon Do (3,3%).

Caracterização do Grupo Controle (GC)

Os resultados do grupo GC, quanto à profissão, foram mais homogêneos: 19 voluntários disseram ser Estudantes (63,3%), seguido de Professor (13,3%) e Outros (20%). Um voluntário não respondeu a profissão (3,3%). A Tabela 4 apresenta os valores da caracterização do Grupo Controle (GC):

Tabela 4: Caracterização do grupo controle:

Variável	Média	Desv Pad	MÍN	Q1	Mediana	Q3	MÁX
IDADE	24,467	2,543	19	23	24	25,5	30
ANS C	19,53	6,11	10	14,5	20	24	33
ANS S	15,9	5,49	9	12	14	20	30
AUT C	25,97	6,32	12	22,5	26	31,25	36
AE	33	6,22	19	28,5	35,5	38	40

Legenda: ANS C = Ansiedade Cognitiva; ANS= Ansiedade Somática; AUT C = Autoconfiança; AE= Autoestima; Desv Pad = Desvio Padrão; MÍN= Valor Mínimo; Q1= Intervalo interquartil de 25%; Q3 = Intervalo Interquartil de 75%; MÁX= Valor Máximo

A partir da comparação da variável *idade* de ambos os grupos, nota-se que o grupo GE possui uma idade média elevada em relação ao grupo GC, diferença esta de 5,01 anos, em média. A idade média dos voluntários do GE é de 29 (± 6) anos. Já a idade média dos voluntários do grupo GC é de 24 (± 2)anos. A tabela abaixo mostra os valores:

Tabela 5: Comparação entre idades

Amostra	Mediana	Valor-p*
IDADE	29	<0,00
	24	

Legenda: *= teste Mann-Whitney

5.1 COMPARAÇÃO ENTRE AS VARIÁVIES DE ANSIEDADE COGNITIVA, ANSIEDADE SOMÁTICA, AUTOCONFIANÇA E AUTOESTIMA.

Autoestima

Foi realizada a comparação entre os valores da autoestima entre GE e GC. Foi possível observar diferença estatisticamente significativa ($p=0,034$), em que o GE possui Autoestima mais elevado com relação ao GC.

Tabela 6: Comparação entre Autoestima

	Mediana	Valor-p*
AEGE	38	0,034
AEGC	35,5	

Legenda: * = teste Mann-Whitney. AUTCGE = Autoconfiança grupo GE; AUTCGC = Autoconfiança grupo GC; * = Teste T.

O gráfico 1 ilustra melhor essa diferença:

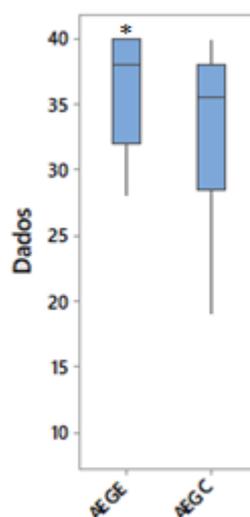


Gráfico 1 - Autoestima nos grupos GE e GC

Legenda: * = teste Mann-Whitney ($p=0,034$); AEGE = Autoestima Grupo Experimental; AEGC = Autoestima Grupo Controle

Para Fontana (2009), a socialização é um dos fatores básicos para a saúde mental, reflete na formação de autoconceito e aumento da autoestima, sendo o esporte, uma via de sociabilização. Apesar de ser um esporte individual, é impossível treinar o Jiu-Jitsu sozinho, uma vez que você precisa de outra pessoa para treinar as técnicas, levando à necessidade da socialização.

Poucos são os artigos encontrados afim de aproximar os conhecimentos sobre autoestima e Jiu-Jitsu. Porém, um estudo de Souza, Koerich et al. (2010) apontou que as competições possuem influência positiva na autoestima dos lutadores, onde a maioria dos competidores apresentaram nível de autoestima pós-competição maior que o de pré-competição.

Autoconfiança

Foi realizada a comparação entre os valores da autoconfiança entre GE e GC. Foi possível observar diferença estatisticamente significativa para esse aspecto ($p=0,038$), em que o GE possui autoconfiança mais elevada com relação ao GC. A tabela 7 mostra os valores da comparação:

Tabela 7: Comparação entre Autoconfiança

Variável	Média	Desv Pad	Valor-p*
AUTCGE	29,1	5,03	0,038
AUTCGC	25,97	6,32	

Legenda: Desv Pad = Desvio Padrão; AUTCGE = Autoconfiança grupo GE; AUTCGC = Autoconfiança grupo GC; * = Teste T.

O gráfico 2 abaixo ilustra melhor essa diferença:

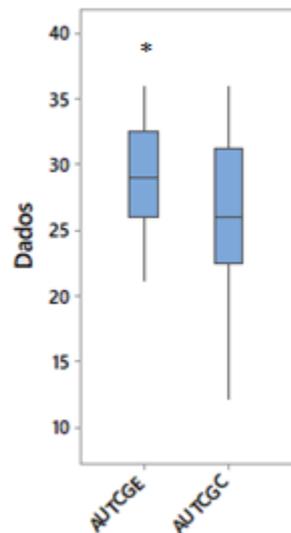


Gráfico 2 – Autoconfiança nos grupos GE e GC

Legenda: * = Teste T ($p=0,038$); AUTCGE = Autoconfiança Grupo Experimental
AUTCGC = Autoconfiança Grupo Controle

Como discutido anteriormente, a literatura aponta melhoras de autoconfiança devido a prática de Jiu-Jitsu. Para Bernardi (2009), o Jiu-Jitsu deixa o praticante com uma autoimagem positiva, o que resulta no aumento da autoconfiança.

Ansiedade

A ansiedade foi avaliada a pelo instrumento CSAI-2, a apresenta duas subescalas para ansiedade: cognitiva e somática. Para a ansiedade cognitiva, o GE tem média de de 17,4 e o GC de 19,53. Já a média de escore para ansiedade somática, foi de 15,5 e 14 para os grupos GE e GC, respectivamente. Não houve diferença estatisticamente significativa entre a ansiedade cognitiva

($p=0,124$) e somática ($p=0,712$) entre o grupo GE e do GC. As Tabelas 8 e 9 apresentam os valores da escala. O Gráfico 3 ilustra os valores de ambas as escalas.

Tabela 8: Comparação entre Ansiedade Cognitiva

Amostra	Média	Desv Pad	Valor-p*
GE	17,4	4,29	0,124
GC	19,53	6,11	

Legenda: GE= grupo experimental; GC= grupo controle;
DesvPad= desvio padrão; *= Teste T

Tabela 9: Comparação entre ANS S

Variável	Mediana	Valor-p*
ANSSGE	15,5	0,712
ANSSGC	14	

Legenda: ANSSGE= ansiedade somática grupo experimental; ansiedade cognitiva grupo controle;*= Mann-Whitney

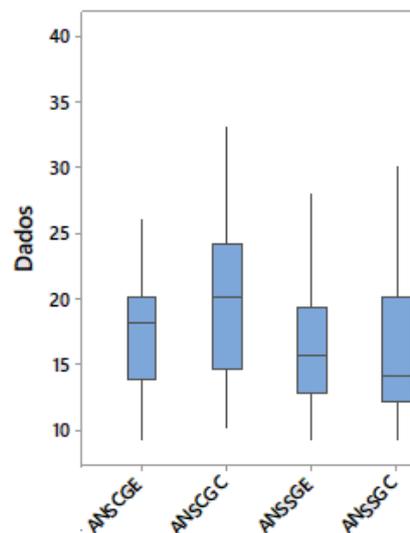


Gráfico 3 - Ansiedade nos grupos GC e GE

Legenda: ANSCGE = ansiedade cognitiva grupo experimental

ANSCGC = ansiedade cognitiva grupo controle

ANSSGE = ansiedade somática grupo experimental

ANSSGC = ansiedade somática grupo controle

O Gráfico 3 mostra uma leve diferença entre a ansiedade do grupo GE se comparado ao grupo GC, sendo o $p > 0,05$, ou seja, a disparidade de valores não atingiu o nível mínimo de significância.

Weinberg e Gould (2008) definem ansiedade como um estado emocional caracterizado pelo nervosismo e preocupação, além de excitação do corpo. Apesar dos resultados apontarem que não há melhoras significativas da ansiedade, devido a pratica do Jiu-Jitsu, este esporte acarreta um aumento da autoconfiança de seus praticantes que, para Weinberg e Gould (2008), quanto maior, maior a chance de se manter calmo e relaxado em momentos de forte pressão.

Correlações

Para análises complementares, foram realizadas correlações entre a ansiedade, autoconfiança, autoestima e idade, tanto para o Grupo Experimental (GE) quanto para o Grupo Controle (GC). Para isso foi utilizada a análise de correlação de Pearson (MUKAKA, 2012) analisando os seguintes parâmetros: 0,9 para mais ou para menos indica uma correlação muito forte; 0,7 a 0,9 positivo ou negativo indica uma correlação forte; 0,5 a 0,7 positivo ou negativo indica uma correlação moderada; 0,3 a 0,5 positivo ou negativo indica uma correlação fraca; 0 a 0,3 positivo ou negativo indica uma correlação desprezível. Foi realizado primeiramente a correlação para o GE e depois para o GC, como mostra a Tabela 10 e 11.

Tabela 10: Correlação de Pearson Grupo GE

		ANSCGE	ANSSGE	AUTCGE	AEGE
ANSSGE	(r)	0,622			
	(p)	0,000			
AUTCGE	(r)	-0,575	-0,703		
	(p)	0,001	0,000		
AEGE	(r)	-0,570	-0,404	0,491	
	(p)	0,001	0,027	0,006	
IDADE GE	(r)	-0,011	-0,215	0,111	0,136
	(p)	0,953	0,254	0,561	0,474

Legenda: ANSSGE ansiedade somática grupo GE; AUTCGE autoconfiança grupo GE; AEGE autoestima grupo GE; ANSCGE ansiedade cognitiva grupo GE; r= Correlação de Pearson; p = Valor-p.

A Tabela 10 refere-se ao grupo GE e mostra que a idade dos voluntários possui uma correlação desprezível com os resultados obtidos sobre ansiedade, autoconfiança e autoestima.

Porém, ao observar a correlação entre autoconfiança e ansiedade, percebe-se que existe uma correlação moderada, uma vez que, as ansiedades cognitiva e somática estão dentro dos valores considerados moderado e forte, respectivamente. Isso pode ser explicado segundo a seguinte afirmação de Clark e Beck (2016) “Para a pessoa que sofre de ansiedade, uma disposição de autoconfiança é substituída por uma perspectiva de vulnerabilidade”. A baixa autoestima caracteriza os transtornos de ansiedade, porém, não é certo se esta é causa ou consequência (CLARK E BECK, 2012), isso pode explicar o motivo pelo qual, segundo os resultados apresentados na tabela, há uma correlação moderada entre autoestima e ansiedade cognitiva. Os dados apresentados na tabela apontam que a correlação entre autoestima e ansiedade somática ou autoconfiança são fracas.

Foi realizado a análise de correlação para o GC das variáveis de Idade, Ansiedade somática e cognitiva, autoestima e autoconfiança, presentes na Tabela 11.

Tabela 11: Valores de correlação para o GC.

		ANSCGC	ANSSGC	AUTCGC	AEGC
ANSSGC	(r)	0,614			
	(p)	0,000			
AUTCGC	(r)	-0,700	-0,596		
	(p)	0,000	0,001		
AEGC	(r)	-0,723	-0,622	0,785	
	(p)	0,000	0,000	0,000	
IDADE GC	(r)	-0,010	0,174	-0,128	-0,166
	(p)	0,959	0,358	0,501	0,381

Legenda: ANSSGE ansiedade somática grupo GE; AUTCGE autoconfiança grupo GE; AEGE autoestima grupo GE; ANSCGE ansiedade cognitiva grupo GE; r= Correlação de Pearson; p = Valor-p.

Ao observar os resultados obtidos do grupo GC, apresentados na tabela 3, pode-se concluir que assim como os resultados do GE, a idade dos voluntários possui correlação desprezível com a ansiedade cognitiva, ansiedade somática, autoconfiança e autoestima. Porém, apresenta uma leve diferença na correlação entre autoconfiança e ansiedades cognitiva e somática que, para o grupo GC, correlaciona-se de forma moderada/forte e moderada, respectivamente. A correlação da autoestima, com os outros aspectos psicológicos estudados, mostrou uma diferença em relação ao GE. Segundo a tabela, a autoestima apresenta correlação moderada com a ansiedade somática, e uma correlação forte com a ansiedade cognitiva e com a autoconfiança.

6. CONCLUSÕES

A prática de Jiu-Jitsu tem impacto positivo nos aspectos psicológicos de autoconfiança e autoestima de seus atletas, porém, não influencia na ansiedade. Praticantes de Jiu-Jitsu, de modo geral, caracterizam-se por sua elevada autoconfiança e autoestima. Ao comparar os resultados obtidos, percebe-se que os praticantes de Jiu-Jitsu têm um nível de autoconfiança e autoestima maior que dos praticantes de outras modalidades esportivas que não se enquadrem em lutas.

7. REFERÊNCIAS

- ANDREATO, L. Vidal et al. Estimated aerobic power, muscular strength and flexibility in elite Brazilian Jiu-Jitsu athletes. *Science & Sports*, v. 26, n. 6, p. 329-337, 2011.
- ANDREATO, L. Vidal et al. Estimated aerobic power, muscular strength and flexibility in elite Brazilian Jiu-Jitsu athletes. *Science & Sports*, v. 26, n. 6, p. 329-337, 2011.
- Bernardi, Mateus. 2009. Nível de ansiedade em atletas de Jiu-Jitsu précompetição. Caxias do Sul: UCS 2009.
- BINDER, Brad. Psychosocial benefits of the martial arts: myth or reality. *Int Ryuku Karate Res Soc J*, 2007.
- BRANDEN, Nathaniel (1995) : Pilares de la autoestima, Barcelona LAPORTE, Danielle, (2002):Escuela Para Padres: Como Desarrollar la Autoestima en Los Niños, Lectorum, México.
- BRUM, Adriana. " Mulheres que lutam" as narrativas de judocas brasileiras e a contribuição na construção da memória da modalidade. 2016.
- CHAPMAN, Chris et al. Anxiety, self-confidence and performance in tae kwon-do. *Perceptual and Motor Skills*, v. 85, n. 3_suppl, p. 1275-1278, 1997.
- CLARK, D. A.; BECK, A. T. Terapia Cognitiva para Transtornos de Ansiedade – guia do terapeuta. Trad. Maria Cristina Monteiro. Porto Alegre: Artmed, 2012.
- COELHO, Eduarda Maria; VASCONCELOS-RAPOSO, José; FERNANDES, Helder Miguel. Análise factorial confirmatória da versão portuguesa do CSAI-2. *Motricidade*, v. 3, n. 3, 2007.
- CONTE, F. C.; MEZZAROBA, S. M. B. Comportamento humano-Tudo (ou quase tudo) que você precisa saber para viver melhor. Santo André: ESETec, 2002.p. 63-98.
- CORREIA, W. R. Educação Física Escolar e Artes Marciais: entre o combate e o debate. *Rev Bras Educ Fís Esporte*, São Paulo, v. 29, n. 2, p. 337-344. 2015.
- CORREIA, Walter Roberto; FRANCHINI, Emerson. Produção acadêmica em lutas, artes marciais e esportes de combate. *Motriz. Revista de Educação Física. UNESP*, v. 16, n. 1, p. 01-09, 2009.
- CURY, Augusto. Ansiedade: como enfrentar o mal do século. São Paulo: Saraiva, 2015.
- DA SILVA JANUÁRIO, Marcelo et al. Ansiedade e autoconfiança dos atletas classificados e não-classificados para a Seleção Brasileira Olímpica de taekwondo.
- DANIELS, Kevin; THORNTON, Everard W. An analysis of the relationship between hostility and training in the martial arts. *Journal of Sports Sciences*, v. 8, n. 2, p. 95-101, 1990.
- DE ABREU, Arlete Aparecida; SOUZA, Priscila Ferreira; CAMPOS, Rita de Cássia Leal. A legitimização dos benefícios do Jiu-jitsu em uma organização do terceiro setor: um estudo de caso no Tatame do Bem. *ForScience*, v. 2, n. 2, p. 18-23, 2015.
- DE SOUZA, Diego Koerich; NUNES, Renildo. AUTO-ESTIMA DE LUTADORES DE JIU-JITSU NO PERÍODO PRÉ E PÓS-COMPETIÇÃO.
- DUTHIE, Robert Bruce; HOPE, L.; BARKER, D. G. Selected personality traits of martial artists as measured by the adjective checklist. *Perceptual and Motor Skills*, v. 47, n. 1, p. 71-76, 1978.
- EDMMUNDS (Eds.), Physical activity and mental health. Champaign, IL: Human Kinetics.

- FELTZ, D. L. et al. The measurement of self-efficacy and confidence in sport. *Advances in sport and exercise psychology measurement*, p. 65-80, 1998.
- FERREIRA, Heraldo Simões. As lutas na educação física escolar. *Revista de educação Física*, v. 135, p. 36-44, 2006.
- FINKENBERG, Mel E. Effect of participation in taekwondo on college women's self-concept. *Perceptual and Motor Skills*, v. 71, n. 3, p. 891-894, 1990.
- FOX, Kenneth R. *The Physical Self-perception: Profile Manual*. Northern Illinois University Press, 1990.
- FOX, Kenneth R.; CORBIN, Charles B. The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of sport and Exercise Psychology*, v. 11, n. 4, p. 408-430, 1989.
- FULLER, J. Martial arts and psychological health. *British journal of medical psychology*, Uk, v.61,n. 4, p. 317-328, 1988.
- FUNAKOSHI, G. (1973). *Karate-do: My Way of Life*. Tokyo: Kodansha International.
- GIMENES FERNANDES, Marcos; VASCONCELOS-RAPOSO, José; FERNANDES, Helder Miguel. Propriedades psicométricas do CSAI-2 em atletas brasileiros. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 25, n. 4, 2012.
- GRACIEMAG. Revista, A História do Jiu-Jítsu. 1994. Disponível em <http://www.graciemag.com/pt/historia-do-jiu-jitsu/>. Visto em 3 de outubro de 2017.
- GUILHARDI, H. J. Auto-estima, autoconfiança e responsabilidade. In: BRANDÃO, M. Z. S.;
- GUTHRIE, S. Defending the self: martial arts and women's self-esteem. *Women in Sport & Physical Activity Journal*, 6:1-28. 1997.
- HEWITT, John P. The social construction of self-esteem. *Handbook of positive psychology*, p. 135-147, 2002.
- História. Jiu-Jitsu para todos. Revista Gracie Barra <http://www.graciebarra.com/br/sobre-a-gracie-barra/jj-gb/historia/>. Visto em: 3 de outubro de 2017.
- IDE, Bernardo N.; PADILHA, Daniel A. Possíveis lesões decorrentes da aplicação das técnicas do jiu-jitsu desportivo. *Lecturas, Educación Física y Deportes: revista digital*, Buenos Aires, ano, v. 10, 2005.
- JACOMIN, L. S.; et al. Estudos sobre arte marcial e lutas na Literatura Brasileira: Revisão Sistemática. *Colloquium Vitae*, v. 5, n. 2, p. 149-157. 2014.
- KONZAK, Burt; BOUDREAU, Françoise. Martial arts training and mental health: An exercise in self-help. *Canada's Mental Health*, v. 32, n. 4, p. 2-8, 1984.
- LAVOURA, Tiago Nicola; MACHADO, Afonso Antonio. Esporte de aventura de rendimento e estados emocionais: relações entre ansiedade, autoconfiança e auto-eficácia. *Motriz*, v. 12, n. 2, p. 143-8, 2006.
- LAWLER, Jennifer. *The martial arts encyclopedia*. Masters Press, 1996..
- LINDWALL, M., & ASCI, H. F. Physical activity and self-esteem. In A. Clow & S, 2014.
- MADDEN, Margaret E. Attributions of control and vulnerability at the beginning and end of a karate course. *Perceptual and Motor Skills*, v. 70, n. 3, p. 787-794, 1990.

- MADDEN, Margaret E. Perceived vulnerability and control of martial arts and physical fitness students. *Perceptual and Motor Skills*, v. 80, n. 3, p. 899-910, 1995.
- MEIRELLES, Cláudia de Mello; GOMES, Paulo Sergio Chagas. Acute effects of resistance exercise on energy expenditure: revisiting the impact of the training variables. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 10, n. 2, p. 122-130, 2004.
- NOSANCHUK, T. A.; MACNEIL, M. L. Examination of the effects of traditional and modern martial arts training on aggressiveness. *Aggressive Behavior*, v. 15, n. 2, p. 153-159, 1989.
- NUNES, Alexandre Velly; RUBIO, Kátia. As origens do judô brasileiro: a árvore genealógica dos medalhistas olímpicos. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 26, n. 4, p. 667-678, 2012.
- RICHMAN, Charles L.; REHBERG, Heather. The development of self-esteem through the martial arts. **International Journal of Sport Psychology**, 1986. VIRGILIO, Stanlei. *A Arte do Judô*. 3a Ed. Rigel. Porto Alegre-RS, 1994.
- SPEAR, R. K. Military physical and psychological conditioning: Comparisons of four physical training systems. *Journal of the International Council for Health, Physical Education and Recreation*, v. 25, n. 2, p. 30-32, 1989.
- SPIELBERGER, Charles D. **State-Trait anxiety inventory**. John Wiley & Sons, Inc., 2010.
- TEIXEIRA, ACEM. A Filosofia da Eficiência: Esporte e Violência no Gracie Jiu-jítsu. *Esporte e Sociedade*, v. 6, n. 18, p. 1-20, 2011.
- WOODWARD, T. A Review of the effects of martial arts practice on health. *Wisconsin Medical Journal*, v. 108, n. 1, p. 40-43. 2009.

ANEXOS

Anexo 1 – FICHA DE IDENTIFICAÇÃO

Nome: _____

Idade: _____ anos Data de nascimento: ____/____/____

Profissão: _____ Sexo: _____

Cidade: _____

Pratica Jiu Jitsu? () Sim () Não

Há quanto tempo você pratica Jiu Jitsu? _____

Já praticou algum outro esporte de combate? Qual? _____

O que é ansiedade para você? _____

Você se considera uma pessoa ansiosa? () Sim () Não

O que é autoconfiança para você?

Você se considera uma pessoa autoconfiante? () Sim () Não

O que é autoestima para você? _____

Você se considera uma pessoa com boa autoestima?

De 1 a 10, sendo que 1 é o nível mais baixo e 10 é o nível mais alto: Que nota você daria hoje para a sua ansiedade?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

De 1 a 10, sendo que 1 é o nível mais baixo e 10 é o nível mais alto: Que nota você daria hoje para a sua autoconfiança?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

De 1 a 10, sendo que 1 é o nível mais baixo e 10 é o nível mais alto: Que nota você daria hoje para a sua autoestima?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Anexo 2 - CSAI-2 (*Competitive State Anxiety*)

	Nada	Um pouco	Moderadamente	Extremamente
1. Estou preocupado com este jogo/competição	1	2	3	4
2. Sinto-me nervoso	1	2	3	4
3. Sinto-me à vontade	1	2	3	4
4. Tenho dúvidas acerca de mim	1	2	3	4
5. Sinto-me agitado	1	2	3	4
6. Sinto-me confortável	1	2	3	4
7. Estou preocupado porque posso não jogar tão bem como sou capaz neste jogo	1	2	3	4
8. Sinto meu corpo tenso	1	2	3	4
9. Sinto-me confiante	1	2	3	4
10. Estou preparado para o fato de poder Perder	1	2	3	4
11. Sinto-me enjoado	1	2	3	4
12. Sinto-me seguro	1	2	3	4
13. Estou preocupado pelo fato de poder falhar sob a pressão da competição	1	2	3	4
14. Sinto o meu corpo relaxado	1	2	3	4
15. Estou confiante de que posso enfrentar o desafio que me é colocado	1	2	3	4
16. Estou preocupado pelo fato de poder ter um mau rendimento	1	2	3	4
17. O meu coração está acelerado	1	2	3	4
18. Estou confiante de que vou ter um bom rendimento	1	2	3	4
19. Estou preocupado pelo fato de poder não atingir o meu objetivo	1	2	3	4
20. Sinto o meu estômago frio	1	2	3	4
21. Sinto-me mentalmente relaxado	1	2	3	4

22. Estou preocupado pelo fato de que outros se desapontem com o meu rendimento	1	2	3	4
23. As minhas mãos estão frias e úmidas	1	2	3	4
24. Estou confiante porque me imagino, mentalmente, atingindo o meu objetivo	1	2	3	4
25. Estou preocupado pelo fato de poder não ser capaz de me concentrar	1	2	3	4
26. Sinto o meu corpo rígido	1	2	3	4
27. Estou confiante em conseguir ultrapassar os obstáculos sob a pressão da competição	1	2	3	4

Anexo 3: ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG

		<i>Discordo muito</i>	<i>Discordo um pouco</i>	<i>Concordo um pouco</i>	<i>Concordo muito</i>
1.	De forma geral, estou satisfeito comigo mesmo.	1	2	3	4
2.	Às vezes, penso que não presto para nada.	1	2	3	4
3.	Penso que tenho algumas boas qualidades.	1	2	3	4
4.	Sou capaz de fazer as coisas tão bem como a maioria das pessoas;	1	2	3	4
5.	Eu acho que não tenho muito do que me orgulhar.	1	2	3	4
6.	Às vezes, me sinto inútil.	1	2	3	4
7.	Eu sinto que sou uma pessoa de valor, no mínimo, tanto quanto às outras pessoas.	1	2	3	4
8.	Eu gostaria de ter mais respeito por mim mesmo.	1	2	3	4
9.	Resumindo, eu penso que sou um fracasso.	1	2	3	4
10.	Tenho uma atitude positiva com relação à mim mesmo.	1	2	3	4

ANEXO 4 – PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: JIU-JITSU E ESTADOS EMOCIONAIS: RELAÇÕES ENTRE AUTOCONFIANÇA, AUTOESTIMA E ANSIEDADE

Pesquisador: PAULA TEIXEIRA FERNANDES

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 73119417.9.0000.5404

Instituição Proprieta: Faculdade de Educação Física

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.294.802

Apresentação do Projeto:

Buscando-se fazer uma aproximação dos estudos entre os estados emocionais e esportes de combate, este estudo tem como objetivo analisar e comparar os índices de autoestima, autoconfiança e ansiedade entre praticantes de Jiu-Jitsu e praticantes de outras atividades físicas de não combate. Para isso, serão aplicados dois questionários - um para avaliar ansiedade e autoconfiança (CSAI-2, Competitive State Anxiety Inventory-2) e a Escala de Rosenberg para avaliar a autoestima - em adultos de 18 a 40 anos, de ambos os sexos, divididos em dois grupos: um grupo de praticantes de Jiu-Jitsu (Grupo A); e um grupo controle, de praticantes de outras atividades físicas e que nunca tenham praticado esportes de combate (Grupo B). Espera-se que os praticantes de Jiu-Jitsu apresentem melhores índices de autoestima e autoconfiança, além de menores índices de ansiedade, quando comparados aos praticantes de outras modalidades.

Hipótese: Praticantes de Jiu-Jitsu tem melhores níveis de autoestima e ansiedade, quando comparados à outras modalidades.

Metodologia Proposta: As artes marciais tiveram origem, em sua maioria, no oriente e derivam de técnicas de guerra (de Marte, deus romano da guerra) (FRANCHINI et al., 1986). A evolução das armas fez com que as lutas, que usavam apenas o corpo como arma, fossem substituídas e, consequentemente, diminuindo sua popularidade. As artes marciais passaram por uma



Continuação do Parecer: 2.294.802

configuração, foram criadas confederações além de regras universais e, orientadas a partir das desodificações propostas pelas Instituições esportivas (FRANCHINI,2010) tornaram-se o que hoje conhecemos como esportes de combate. Atualmente, os esportes de combate estão difundidos por todo o mundo, seus praticantes buscam melhores nos aspectos físicos, psicológicos e motores, além de autocontrole e concentração. Dentro do vasto leque de esportes de combate há o Jiu-Jitsu, considerado uma das artes marciais mais completas da atualidade (IDE, 2005). O termo Jiu-Jitsu significa "arte suave" (Jiu = suave, Jitsu = arte ou técnica), a razão do termo se dá a sua filosofia, que prega o predomínio de suas técnicas sobre a força bruta. O Jiu-Jitsu nos moldes atuais abrange um leque de seis categorias de golpes: projeções, imobilizações, pinçamentos, chaves, torções e estrangulamentos(IDE, 2005). Há na sociedade contemporânea um culto ao corpo exacerbado, onde as pessoas vivenciam uma crescente preocupação com a estética (Vilhena, Novaes, Rocha, 2008). Indivíduos "fora do padrão estético" podem apresentar distúrbios na área emocional principalmente ligado a autoestima e autoconfiança (BECKER, 1998). Quando um indivíduo, em algum momento, não aceita seu corpo tal como ele é pode ocorrer desequilíbrio desencadeando distúrbios da autoimagem (KOIZUMI, 1975). Esse descontentamento com a autoimagem pode gerar depressão e baixa autoestima. A ansiedade costuma ter origem em um ambiente estressor ou com circunstâncias ameaçadoras e de acordo com Viscott (1982), que afirma que a mesma é um estado emocional de tensão e apreensão, que o indivíduo responde com um grau de intensidade e magnitude elevado, se comparado à situação estressante em questão. A autoconfiança, segundo Bandura (1991), esta relacionada com o grau de firmeza e convicção em uma crença, sem que a situação seja especificada. Já a auto-estima é uma avaliação perceptiva que a pessoa tem sobre si mesmo, podendo esta ser positiva ou negativa (BLASCOVICH E TOMASKA, 1991). O exercício físico pode acarretar diversos benefícios tanto na esfera física quanto mental do ser humano (MEIRELLES, 1996) e assim proporcionar uma melhora na qualidade de vida. O Jiu-Jitsu pode auxiliar na regulação de alterações na área emocional, incluindo autoestima, autoconfiança e ansiedade de acordo com a afirmação abaixo: "O praticante de arte marcial pode ficar com a autoestima elevada, acompanhada pela melhora no condicionamento físico, autorrealização, a maestria, a concentração, estética, e a autoconfiança. O Jiu-Jitsu em si, consegue oferecer todos esses benefícios [...]". (ABREU, 2015, p. 20). A pesquisa será feita contando com dois grupos, um grupo de praticantes de Jiu-Jitsu (grupo A); e um grupo controle, de praticantes de outras atividades físicas e que nunca tenham praticado esportes de combate (grupo B). Cada grupo terá n=50 e responderá a dois questionários. Participantes Grupo A: Os participantes serão voluntários do sexo masculino com idade entre 18 e 40 anos, que pratiquem Jiu-Jitsu com uma frequência

Endereço: Rua Tessália Vieira de Camargo, 126
Bairro: Barão Geraldo CEP: 13.063-967
UF: SP Município: CAMPINAS
Telefone: (19)3521-8936 Fax: (19)3521-7187 E-mail: cep@fom.unicamp.br

Página 1 de 09

Endereço: Rua Tessália Vieira de Camargo, 126
Bairro: Barão Geraldo CEP: 13.063-967
UF: SP Município: CAMPINAS
Telefone: (19)3521-8936 Fax: (19)3521-7187 E-mail: cep@fom.unicamp.br

Página 2 de 09



Continuação do Parecer: 2.294.802

mínima de três vezes na semana nos últimos dois anos. Grupo B: os participantes serão voluntários do sexo masculino, com idade entre 18 e 40 anos, que nunca tenham praticado Jiu-Jitsu, e que pratiquem alguma atividade física com frequência mínima de três vezes na semana nos últimos dois anos.

Críticas de Inclusão: Homens de 18 a 40 anos; Que pratiquem Jiu-Jitsu; há no mínimo dois anos, com frequência de três vezes na semana (Grupo A); ou que nunca tenham praticado Jiu-Jitsu e que pratiquem alguma atividade física com uma frequência mínima de três vezes na semana (Grupo B).

Critério de Exclusão: Sujeitos que já tenham feito o uso de medicamentos psicotrópicos; ou que não pratiquem Jiu-Jitsu, mas que já praticaram outro esporte de combate e/ou arte marcial. Instrumentos Para essa pesquisa serão utilizados os seguintes instrumentos: 1) Ficha de identificação 2) Escala de Autoestima de Rosenberg (1985) avalia a autoestima, consta com dez perguntas, sendo seis referentes a uma visão positiva de si mesmo e quatro referentes a uma visão negativa de si mesmo. As opções de resposta são concordo muito, concordo um pouco, discordo um pouco e discordo muito. Quanto à pontuação, quanto maior o escore maior o nível de autoestima do indivíduo. 3) CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory – 2) (MARTENS et al., 1990) avalia o nível de ansiedade cognitiva e somática, além da autoconfiança. Este teste é composto por 27 perguntas divididas em três subescalas (ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança), nas quais o sujeito opta por 1 = nada, 2 = um pouco, 3 = moderadamente e 4 = extremamente. Procedimento Os participantes serão convidados a participar da pesquisa de forma verbal. Sendo informados sobre os objetivos da pesquisa. Aos voluntários será fornecido um termo de consentimento formal lida e esclarecido para assinarem, no qual é descrito toda a pesquisa em que serão incluídos, além do interesse em fazer parte da amostra voluntariamente. Os voluntários do grupo A responderão aos questionários na academia em que frequentam. Os voluntários do grupo B responderão ao questionário no local onde costumam praticar sua atividade física.

Metodologia de Análise de Dados: Será realizado uma descrição dos dados sócio-demográficos apresentados em média e desvio padrão. Será realizado uma teste de normalidade para as variáveis psicológicas. O teste selecionado será de acordo com a distribuição dos dados (normalidade). Serão comparados os valores das variáveis entre os grupo A e B. Será considerado o nível de significância de p<0,05.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Avaliar a influência da prática do Jiu-Jitsu sobre a autoestima, autoconfiança e ansiedade e

Endereço: Rua Tessália Vieira de Camargo, 126
Bairro: Barão Geraldo CEP: 13.063-967
UF: SP Município: CAMPINAS
Telefone: (19)3521-8936 Fax: (19)3521-7187 E-mail: cep@fom.unicamp.br

Página 3 de 09



Continuação do Parecer: 2.294.802

comparar sua eficiência, nesse sentido, em relação à outras modalidades esportivas que não possuam características de um esporte de combate.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Quanto a Riscos, os pesquisadores referem: Você não deve participar deste estudo se já tenha feito o uso de medicamentos psicotrópicos; ou que não pratiquem Jiu-Jitsu, mas já tenham praticado outro esporte de combate ou arte marcial. A pesquisa não apresenta riscos previsíveis, a não ser possíveis desconfortos emocionais (por se tratar de temas pessoais como autoestima e ansiedade) por responder aos questionários.

Como benefício, os pesquisadores referem que o presente estudo trará benefícios em termos de conhecimento quanto aos aspectos psicológicos de autoestima, autoconfiança e ansiedade em praticantes e não praticantes do Jiu-Jitsu. Este estudo proporcionará uma visão a cerca da psicologia do esporte em modalidades de combate, que ganham cada vez mais adeptos. Além disso, este estudo subsidiará a prática dos profissionais envolvidos com a modalidade em questão.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Projeto de Iniciação Científica a ser desenvolvido na Faculdade de Educação Física da UNICAMP. Tem como pesquisador o acadêmico Rene Leonardo Soares de Souza e como orientadora, a Profa. Dra. Paula Teixeira Fernandes. O Projeto terá uma amostra de 30 homens. É proposto financiamento dos próprios pesquisadores para o desenvolvimento da pesquisa. Tem como hipótese: Praticantes de Jiu-Jitsu tem melhores níveis de autoestima e ansiedade, quando comparados à outras modalidades. Apreta-se como objetivo, avaliar a influência da prática do Jiu-Jitsu sobre a autoestima, autoconfiança e ansiedade e comparar sua eficiência, nesse sentido, em relação à outras modalidades esportivas que não possuam características de um esporte de combate. Segundo os pesquisadores o resumo é descrito: Buscando-se fazer uma aproximação dos estudos entre os estados emocionais e esportes de combate, este estudo tem como objetivo analisar e comparar os índices de autoestima, autoconfiança e ansiedade entre praticantes de Jiu-Jitsu e praticantes de outras atividades físicas de não combate.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Foram analisados os seguintes documentos de apresentação obrigatória:

- 1- Folha de Rosto Para Pesquisa Envolvendo Seres Humanos: Foi apresentado o documento "FOLHA_ROSTO_RENE_JIU_JITSU.pdf 08/08/2017 23:51:01" devidamente preenchido, datado e assinado.
- 2 - Projeto de Pesquisa: Foram analisados os documentos "PROJETO_CEP_RENE_SET_2017.pdf

Endereço: Rua Tessália Vieira de Camargo, 126
Bairro: Barão Geraldo CEP: 13.063-967
UF: SP Município: CAMPINAS
Telefone: (19)3521-8936 Fax: (19)3521-7187 E-mail: cep@fom.unicamp.br

Página 4 de 09

21/09/2017 19:14:31" e "PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_976022.pdf 21/09/2017 19:22:23".

- 3 - Orçamento financeiro e fontes de financiamento: Informações sobre orçamento financeiro incluídas no documento "PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_976022.pdf 10/08/2017 00:08:34".
- 4 - Cronograma: Informações sobre o cronograma incluídas nos documentos "PROJETO_CEP_RENE_SET_2017.pdf 21/09/2017 19:14:31" e "PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_976022.pdf 21/09/2017 19:22:23".
- 5 - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido: Foi apresentado o documento "TCLE_RENE_SET_2017.pdf 21/09/2017 19:11:20".
- 6-Autorização para coleta de dados: "AUTORIZACAO_RENE.pdf 10/08/2017 00:02:24"
- 7- Carta resposta: "CARTA_PENDENCIA_CEP_RENE_SET_2017.pdf 21/09/2017 19:13:55"

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Lista de pendências e inadequações emitidas no parecer CEP Nº 2.257.693:

1- A pesquisadora informa no item riscos e desconfortos que: "Você não deve participar deste estudo se já tenha feito o uso de medicamentos psicotrópicos; ou que não pratiquem Jiu-Jitsu, mas já tenham praticado outro esporte de combate e/ou arte marcial.". Esta informação está contraditória, pois a pesquisadora anexou somente um TCLE e com estas informações fica difícil aplicar um único TCLE para o grupo caso e o grupo controle. Além do mais, estas informações não estão relacionadas aos riscos e desconfortos e sim aos critérios de inclusão e exclusão. Solicitamos adequações.

Resposta: As adequações foram realizadas.

Análise: Pendência Atendida

2- Não cite como benefícios diretos os possíveis resultados da pesquisa (que podem não vir a ocorrer). Lembramos que a única maneira de amenizar o fato do participante não ter benefícios diretos com o estudo é informar diretamente e adequadamente isto a ele e relatar os benefícios indiretos (da pesquisa), para que possa decidir livremente se participará ou não.

Resposta: O novo TCLE anexado contempla as seguintes informações: "O presente estudo terá benefícios indiretos ao participante, pois será possível desenvolver conhecimentos sobre os aspectos psicológicos de autoestima, autoconfiança e ansiedade aplicado no contexto esportivo."

Análise: Pendência Atendida

Endereço: Rua Tessália Vieira de Camargo, 126
 Bairro: Barão Geraldo CEP: 13.063-887
 UF: SP Município: CAMPINAS
 Telefone: (19)3521-8558 Fax: (19)3521-7187 E-mail: cep@fcm.unicamp.br

3- No item Ressarcimento e Indenização:

3.1 Adequar a frase "Para o voluntário não haverá gastos e dados previstos na participação (...)"

Resposta: O novo TCLE anexado contempla as seguintes informações: "Para o voluntário os gastos previstos na participação da pesquisa serão de responsabilidade do participante. Vale ressaltar que a pesquisa será realizada no local onde o voluntário se encontra."

Análise: Pendência Atendida

3.2 O texto como foi descrito no TCLE não garante indenização por danos decorrentes da pesquisa. A Resolução 466/12 (item IV.3) define que "os participantes da pesquisa que vierem a sofrer qualquer tipo de dano resultante de sua participação na pesquisa, previsto ou não no TCLE, têm direito à indenização, por parte do pesquisador, patrocinador e das instituições envolvidas". Cabe enfatizar que a questão da indenização não é prerrogativa da Resolução 466/12, estando prevista no código civil. Portanto, solicitamos que seja assegurado, de forma clara e afirmativa, que o participante de pesquisa tem direito à indenização em casos de danos decorrentes da pesquisa.

Resposta: O novo TCLE anexado contempla as seguintes informações: "O participante da pesquisa tem direito a indenização em casos de danos decorrentes da pesquisa segundo a resolução 466/12."

Análise: Pendência Atendida

4- No documento anexado "PROJETO_RENE_JIUJITSU_AGO_2017.pdf 09/08/2017 23:51:19":

4.1 Considerar que a Resolução 196/96 foi revogada e substituída pela Resolução 466/12 do CNS.

Resposta: Foi considerada a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Análise: Pendência Atendida

4.2 Esclarecer em que local serão recrutados os participantes do grupo controle.

Resposta: O projeto detalhado contempla as seguintes informações: "Os voluntários do grupo A responderão aos questionários na academia em que frequentam. Os voluntários do grupo B responderão ao questionário no local onde costumam praticar sua atividade física, em locais públicos e de livre acesso como praças parques e academias de ginástica ao ar livre."

Análise: Pendência Atendida

Endereço: Rua Tessália Vieira de Camargo, 126
 Bairro: Barão Geraldo CEP: 13.063-887
 UF: SP Município: CAMPINAS
 Telefone: (19)3521-8558 Fax: (19)3521-7187 E-mail: cep@fcm.unicamp.br

4.3 Uniformizar os itens riscos e benefícios em todos os documentos anexados (TCLE, Projeto detalhado e Informações básicas do projeto).

Resposta: As informações foram uniformizadas.

Análise: Pendência Atendida

4.4 Neste documento constam que cada grupo terá n=50 e responderá a dois questionários e 3 informações básicas consta um N total igual a 30 e no TCLE consta que os participantes responderão 3 questionários. Solicitamos adequações.

Resposta: Foram adequados o número total de participantes da pesquisa para N=30 no projeto de pesquisa e informações básicas. Além disso foram realizadas alterações quanto a nomenclatura dos questionários no TCLE.

Análise: Pendência Atendida

Considerações Finais e critério do CEP:

- O participante da pesquisa deve receber uma via do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, na íntegra, por ele assinado (quando aplicável).

- O participante da pesquisa tem a liberdade de recusar-se a participar ou de retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma e sem prejuízo ao seu cuidado (quando aplicável).

- O pesquisador deve desenvolver a pesquisa conforme delineada no protocolo aprovado. Se o pesquisador considerar a descontinuação do estudo, esta deve ser justificada e somente ser realizada após análise das razões da descontinuidade pelo CEP que o aprovou. O pesquisador deve aguardar o parecer do CEP quanto à descontinuidade, exceto quando perceber risco ou dano não previsto ao participante ou quando constatar a superioridade de uma estratégia diagnóstica ou terapêutica oferecida a um dos grupos da pesquisa, isto é, somente em caso de necessidade de ação imediata com intuito de proteger os participantes.

- O CEP deve ser informado de todos os efeitos adversos ou fatos relevantes que alterem o curso normal do estudo. É papel do pesquisador assegurar medidas imediatas adequadas frente a evento adverso grave ocorrido (mesmo que tenha sido em outro centro) e enviar notificação ao CEP e à

Endereço: Rua Tessália Vieira de Camargo, 126
 Bairro: Barão Geraldo CEP: 13.063-887
 UF: SP Município: CAMPINAS
 Telefone: (19)3521-8558 Fax: (19)3521-7187 E-mail: cep@fcm.unicamp.br

Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA – junto com seu posicionamento.

- Eventuais modificações ou emendas ao protocolo devem ser apresentadas ao CEP de forma clara e sucinta, identificando a parte do protocolo a ser modificada e suas justificativas e aguardando a aprovação do CEP para continuidade da pesquisa. Em caso de projetos do Grupo I ou II apresentados anteriormente à ANVISA, o pesquisador ou patrocinador deve enviá-las também à mesma, junto com o parecer aprovatório do CEP, para serem juntadas ao protocolo inicial.

- Relatórios parciais e final devem ser apresentados ao CEP, inicialmente seis meses após a data deste parecer de aprovação e ao término do estudo.

- amamos que segundo a Resolução 466/2012 item XI 2 letra e, cabe ao pesquisador apresentar dados solicitados pelo CEP ou pela CONEP a qualquer momento.

- O pesquisador deve manter os dados da pesquisa em arquivo, físico ou digital, sob sua guarda e responsabilidade, por um período de 5 anos após o término da pesquisa.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_976022.pdf	21/09/2017 19:22:23		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_CEP_RENE_SET_2017.pdf	21/09/2017 19:14:31	RENE LEONARDO SOARES DE SOUZA	Aceito
Outros	CARTA_PENDENCIA_CEP_RENE_SET_2017.pdf	21/09/2017 19:13:55	RENE LEONARDO SOARES DE SOUZA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_RENE_SET_2017.pdf	21/09/2017 19:11:20	RENE LEONARDO SOARES DE SOUZA	Aceito
Outros	AUTORIZACAO_RENE.pdf	10/08/2017 00:02:24	PAULA TEIXEIRA FERNANDES	Aceito
Folha de Rosto	FOLHA_ROSTO_RENE_JIUJITSU.pdf	08/08/2017 23:51:19	PAULA TEIXEIRA FERNANDES	Aceito

Situação do Parecer:

Endereço: Rua Tessália Vieira de Camargo, 126
 Bairro: Barão Geraldo CEP: 13.063-887
 UF: SP Município: CAMPINAS
 Telefone: (19)3521-8558 Fax: (19)3521-7187 E-mail: cep@fcm.unicamp.br



UNICAMP - CAMPUS
CAMPINAS



Continuação do Parecer 7.794/2017

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

CAMPINAS, 25 de Setembro de 2017

Assinado por:

Renata Maria dos Santos Celeghini
(Coordenador)

Endereço: Rua Tessália Vieira de Camargo, 126
Bairro: Barão Geraldo CEP: 13.083-887
UF: SP Município: CAMPINAS
Telefone: (19)3521-8936 Fax: (19)3521-7187 E-mail: oup@fom.unicamp.br