

ANSIEDADE, AUTOESTIMA E COMPORTAMENTO DE ADOLESCENTES PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE JIU-JITSU

Gilson Luis de Oliveira Junior

Graduando em Educação Física, Faculdade Praia Grande (FPG),
Praia Grande - SP, Brasil

Toni Cicero de Aquino

Graduando em Educação Física, Faculdade Praia Grande (FPG),
Praia Grande - SP, Brasil

Gilmar de Jesus Esteves

Docente na Faculdade Praia Grande (FPG), Praia Grande - SP, Brasil
Docente na Faculdade de São Vicente (UNIBR), São Vicente - SP, Brasil

RESUMO: O objetivo do estudo foi analisar o comportamento, autoestima e ansiedade de alunos praticantes e não praticantes de Jiu-jitsu. Participaram deste estudo 30 adolescentes em período escolar, 15 destes alunos eram praticantes de Jiu-jitsu e outros 15 não praticantes. Foi utilizado o teste IDATE-Traço para verificar os níveis de ansiedade e o teste de Rosenberg, que é um teste que verifica a autoestima do aluno, juntamente com um questionário de comportamento elaborado pelos autores deste trabalho. Os testes de ansiedade e autoestima não mostraram diferenças estatísticas entre os grupos. No questionário de comportamento dos alunos, as respostas entre os grupos foram similares, apesar do grupo de não praticantes ter respondido com mais frequência “as vezes” na questão relacionada a palavrões. Assim, concluímos que os alunos praticantes de Jiu-jitsu e os não praticantes apresentam a mesma resposta de ansiedade, autoestima e comportamento.

Palavras-chave: Luta. Disciplina. Atividade física.

ABSTRACT: The aim of the study was to analyze the behavior, self-esteem, and anxiety of students practicing and not practicing Jiu-jitsu. Thirty adolescents in school age, 15 of these students were Jiu-Jitsu practitioners and 15 non-practitioners participated in this study. The IDATE-Trait test was used to verify the anxiety levels and the Rosenberg test, which is a test that verifies the student's self-esteem, together with a questionnaire of behavior elaborated by the authors of this work. The tests of anxiety and self-esteem showed no statistical differences between the groups. In the questionnaire on student behavior, the responses between groups were similar, although the group of non-practitioners answered more frequently "sometimes" in the question related to profanity. Thus, we conclude that students who practice Jiu-Jitsu and non-practitioners have the same response to anxiety, self-esteem, and behavior.

Key words: Fight. Discipline. Physical activity.

INTRODUÇÃO

O Jiu-jitsu é uma arte marcial que se utiliza essencialmente de golpes de alavancas, torções e pressões para levar um oponente ao chão e dominá-lo.

Muitos pais procuram as artes marciais para seus filhos extravasarem sua energia e para que em alguma eventualidade, seus filhos saibam se defender e se portar diante de situações adversas. Com os exercícios, as crianças desenvolvem uma noção maior de como funciona o corpo, e criam uma autoconfiança em si com os princípios da arte, criam disciplina, respeito aos que estão a sua volta e, geralmente, conseguem se manter em um estado de equilíbrio psicossocial mais estável (MEIRELLES, 2018).

A atividade física promove melhoras na capacidade respiratória, na reserva cardíaca, no tempo de reação, na força muscular, na memória recente, na cognição e nas habilidades sociais (CHEIK et al., 2008). Ainda, durante o exercício físico ocorre a liberação de endorfina e de dopamina pelo organismo, propiciando um efeito tranquilizante e analgésico no praticante regular, que frequentemente se beneficia de um efeito relaxante pós-esforço (CHEIK et al., 2008).

Um dos fatores analisados neste estudo foi o estado de ansiedade, que é uma desordem de característica emocional que envolve conflitos psicológicos e sentimentos desagradáveis como tensão, angústia e sofrimento (KAYE et al., 2004).

Outro fator avaliado foi a autoestima, que tem relação em como as crianças e adolescentes se veem. Constatou-se na literatura que uma autoimagem e autoestima mais realistas, consideradas positivas, contribuem para a formação de relações intra e interpessoais saudáveis e afetuosas (LETTNIN et al., 2013).

Apesar de a modalidade ser bastante conhecida, ainda há pouco estudo de caráter científico voltado para área escolar. Com isso, este artigo tem por objetivo verificar e comparar os níveis de ansiedade, autoestima e comportamento de alunos praticantes e não praticantes de Jiu-jitsu.

METODOLOGIA

Amostra

O presente estudo avaliou 30 crianças em período escolar, com idade entre 12 e 15 anos, 13 do sexo feminino e 17 do masculino, 15 alunos praticavam Jiu-jitsu fora

do ambiente escolar e a outra metade dos alunos, não eram praticantes da modalidade. No grupo de praticantes haviam 4 meninas e 11 meninos, e no grupo de não praticantes 9 meninas e 6 meninos.

Delineamento Experimental

Foi utilizado como material de avaliação um teste de ansiedade IDATE-Traço (BIAGGIO, 1980), que é um questionário que determina o nível de ansiedade do avaliado; uma avaliação para verificar a autoestima dos alunos, a escala de Rosenberg (SBICIGO, 2010); e um questionário aplicado aos pais, com 7 perguntas referente ao comportamento das crianças no dia-a-dia fora da escola.

As avaliações foram aplicadas dentro do ambiente escolar, com consentimento dos pais e direção das instituições de ensino. O período de coleta dos dados se deu por conveniência dos alunos e pais, num total de 15 dias.

Avaliações

IDATE-Traço

É um teste de avaliação de ansiedade em que os alunos respondem 20 perguntas, e cada pergunta tem um valor de 1 a 4, sendo 1-quase nunca, 2-as vezes, 3-frequentemente e 4-quase sempre. Os valores das respostas foram somados, mas invertendo os valores de trás para frente das questões 1,6,7,10,13,16 e 19. Ao final foi encaixado em um escore de 20-40 baixa ansiedade, 40-60 ansiedade moderada e 60-80 ansiedade alta.

Escala de autoestima de Rosenberg

A escala é composta por 10 questões com valores de 1 a 4. Os valores foram somados invertendo o valor das questões 3,5,8,9 e 10. O valor máximo do teste é de 40.

Questionário sobre o comportamento dos alunos

O questionário sobre o comportamento dos alunos foi aplicado com os pais dos alunos, em que eles responderam 7 perguntas, com respostas de “sim”, “não” e “as vezes”.

Análise estatística

Foi realizada uma análise descritiva dos resultados do teste de ansiedade e autoestima em média e desvio padrão. Inicialmente foi realizado o teste de Shapiro-Wilk para verificar a normalidade dos dados, o que indicou uma distribuição não normal. Para permitir uma análise por teste paramétrico, os dados foram transformados e analisados em valores logaritmos na base 10. Entretanto, os resultados estão apresentados em seus valores reais, para facilitar o entendimento do leitor. Para verificar possíveis diferenças entre os grupos, foi usado o teste *t-Student* independente. Foi aceito nível de significância de $P \leq 0.05$.

RESULTADOS

No teste de ansiedade IDATE-Traço, do grupo que praticava Jiu-jitsu, foi possível observar que 11 alunos apresentaram ansiedade baixa (escore 20-40) e 4 alunos ficaram com escore entre 40-60 que é considerado um moderado nível de ansiedade.

No grupo que não pratica Jiu-jitsu, 9 alunos apresentaram ansiedade baixa e 6 alunos ficaram com escore entre 40-60, apresentando um nível de ansiedade moderado. O valor médio do score para o grupo praticantes de Jiu-jitsu e para o grupo de não praticantes não mostrou diferença estatística ($P=0,265$).

Tabela 1. Resultado do teste de ansiedade IDATE-Traço.

ESCORE	20-40	40-60	60-80	Média do Escore
Praticantes de Jiu-jitsu	11	4	0	35,1 ± 6,4
Não praticantes	9	6	0	39,3 ± 10,2
TOTAL	20	10	0	-

No questionário de autoestima de Rosenberg, em que o escore máximo é de 40, a média dos alunos que fazem Jiu-jitsu comparada aos que não praticam Jiu-jitsu não mostrou diferença ($P=0,211$).

Tabela 2. Resultado do teste de autoestima de Rosenberg.

	Média do Escore
Praticantes de Jiu-jitsu	34,5 ± 4
Não praticantes	32,3 ± 5,2

No questionário sobre o comportamento dos alunos as respostas foram similares, apesar do grupo não praticante responder com mais frequência "as vezes" na maioria das questões.

Tabela 3. Resultado do questionário sobre o comportamento dos alunos.

Perguntas	Não praticantes			Praticantes		
	Sim	Não	As vezes	Sim	Não	As vezes
1 – Usa as palavras mágicas? (Por favor, obrigado, desculpa etc.).	13	0	2	14	0	1
2 – Respeita as pessoas mais velhas?	15	0	0	15	0	0
3 – Fala palavrões?	1	8	6	3	11	1
4 – É educado?	13	0	2	14	0	1
5 – Divide suas coisas com os outros?	12	0	3	15	0	0
6 – Faz amizade com facilidade?	13	0	2	15	0	0
7 – Respeita seus amigos?	13	0	2	15	0	0

DISCUSSÃO

Este estudo verificou a autoestima, ansiedade e comportamento dos adolescentes praticantes e não praticantes de Jiu-jitsu. Os resultados apresentados nos testes de autoestima e ansiedade mostrou que não houve diferença estatística entre os grupos. No questionário de comportamento dos alunos, a questão relacionada ao uso de palavrões apresentou uma pequena disparidade, em que os alunos que não praticam Jiu-jitsu falam "as vezes" mais do que os alunos que praticam a modalidade, já no restante do questionário as respostas foram similares. Era esperado que alunos praticantes de Jiu-jitsu tivessem uma melhor resposta nos testes de ansiedade e autoestima e apresentassem um melhor comportamento, fato que não foi observado neste estudo.

Segundo Alves (2008), os efeitos benéficos da atividade física são evidenciados nos mais variados órgãos e sistemas, como por exemplo: cardiovascular (melhora do débito cardíaco), respiratório (aumento dos parâmetros ventilatórios funcionais), muscular (hipertrofia e força), esquelético (aumento do conteúdo de cálcio e mineralização óssea), e endócrino (aumento da sensibilidade insulínica, melhora do perfil lipídico).

Além disso, de acordo com Silva et al. (2010), o exercício físico é uma forma de lazer e de restaurar a saúde dos efeitos nocivos que a rotina estressante do trabalho e do estudo traz. O exercício físico é uma atividade usualmente agradável e que traz inúmeros benefícios ao praticante, que vão desde a melhora do perfil lipídico até a melhora da autoestima. Ainda, segundo Godoy (2002), o exercício físico possibilita reduzir a ansiedade e depressão, melhorar o autoconceito, autoimagem e autoestima, aumentar o vigor, melhorar a sensação de bem-estar, melhorar o humor, aumentar a capacidade de lidar com os fatores psicossociais de stress e diminuir os estados de tensão. Fato este que poderia explicar os resultados deste estudo, pois os alunos não praticantes de Jiu-jitsu eram ativos fisicamente e acabavam tendo benefícios da atividade física de outras modalidades esportivas praticadas, limitação esta que não foi controlada. Já o fato de praticar Jiu-jitsu, como diferencial entre os grupos, não foi o suficiente para alterar os níveis de ansiedade, autoestima e comportamento.

CONCLUSÃO

Verificamos que os testes de autoestima e ansiedade não mostraram diferença entre os grupos que pratica ou não Jiu-jitsu. No questionário sobre comportamento dos alunos, as respostas foram similares. Assim, concluímos que os alunos praticantes de Jiu-jitsu e os não praticantes apresentam a mesma resposta de ansiedade, autoestima e comportamento.

REFERÊNCIAS

ALVES, C.; LIMA, R. V. B. Impacto da atividade física e esportes sobre o crescimento e puberdade de crianças e adolescentes. **Revista Paulista de Medicina**, v. 26, n. 4, p. 383-91, 2008.

BIAGGIO, Â. M. B. Desenvolvimento da forma infantil em português do inventário de ansiedade traço-estado de Spielberger. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 32, n. 3, p. 106-118, 1980.

CHEIK, N. C. et al. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 3, p. 45-52, 2008.

GODOY, R. F. D. Benefícios do exercício físico sobre a área emocional. **Movimento**, v. 8, n. 2, 2002.

KAYE, W. H. et al. Comorbidity of anxiety disorders with anorexia and bulimia nervosa. **American Journal of Psychiatry**, v. 161, n. 12, p. 2215-2221, 2004.

LETTNIN, C. D. C. et al. Avaliação dos níveis de autoestima de adolescentes portugueses e brasileiros. Atas do II Congresso Íbero-Americano/III Congresso Luso-Brasileiro de Psicologia da Saúde, 2013. p.1-21.

MEIRELLES, A. M. Benefícios da prática do Jiu-Jítsu no comportamento psicossocial de crianças de 05 á 10 anos de idade na visão dos pais e/ou responsáveis. **Educação Física Bacharelado-Pedra Branca**, 2018.

SBICIGO, J. B.; BANDEIRA, D. R.; DELL'AGLIO, D. D. Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR): validade fatorial e consistência interna. **Psico-USF**, v. 15, n. 3, p. 395-403, 2010.

SILVA, R. S. et al. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, p. 115-120, 2010.