

RESUMO SIMPLES - CSAU - CIÊNCIAS DA SAÚDE

EFEITOS AGUDOS DE UMA SESSÃO DE JIU-JITSU E KICKBOXING SOBRE O PERFIL DE HUMOR DE PRATICANTES

Yuri Melo Furquim De Oliveira (yurifurquimoliveira@gmail.com)

Vitória Lini Cheretti (vitoria.lini@unesp.br)

Sérgio Ricardo Ramos Madeira (sergio.madeira.edf@gmail.com)

Fabio Augusto De Oliveira Masson (fabiomassonmst@gmail.co)

João Victor Pereira (joaovictorpereira250@gmail.com)

Vanessa Teixeira Do Amaral (vanessa.amaral@unesp.br)

Objetivo: Este trabalho tem como objetivo investigar as mudanças de humor em indivíduos adeptos a prática de Jiu-Jitsu e/ou Kickboxing que responderam o questionário de Perfil de Humor de Brunel (BRUMS), buscando compreender os efeitos entre as práticas.

Métodos: Participaram 12 indivíduos (32 ± 4 anos) praticantes de jiu-jitsu e/ou kickboxing, com experiência mínima de 3 meses. Os participantes realizaram o questionário de Perfil de Humor de Brunel (BRUMS) (Rohlf et al., 2008),

composto por seis subescalas: TENSÃO, DEPRESSÃO, RAIVA, VIGOR, FADIGA E CONFUSÃO (Brandt et al 2016). As avaliações foram realizadas imediatamente antes e após uma sessão de treinamento habitual em suas respectivas modalidades. O treino seguiu o protocolo característico das academias envolvidas, com duração aproximada de 90 minutos, incluindo componentes de uma sessão de treinamento, como aquecimento, parte técnica e parte específica/combate (Liguori et al., 2021). Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva e teste de comparação pareada: teste t de student, adotando-se nível de significância de 5% ($p < 0,05$).

Resultados e discussão: Foram analisadas diferenças significativas entre os momentos pré e pós-sessão nas variáveis avaliadas pelo questionário BRUMS. O estado de tensão apresentou redução significativa, passando de $6,50 \pm 4,46$ no pré-treino para $3,33 \pm 4,60$ no pós-treino ($p = 0,002$), representando um $\Delta = -3,17$ pontos, correspondente a uma redução de 48,8%. A variável Distúrbio Total de Humor (DTH) também apresentou melhora significativa, reduzindo de 123 ± 20 para 110 ± 23 ($p = 0,002$), o que representa um $\Delta = -13$ pontos e uma redução percentual de 10,6%. Os resultados apontam que uma única sessão de jiu-jitsu e kickboxing melhora significativamente o perfil de humor, especialmente diminuindo a tensão quase pela metade. Esse efeito é consistente com evidências de que exercícios vigorosos estimulam mecanismos neurobiológicos e psicossociais associados à regulação emocional, como liberação de endorfinas e maior foco atencional (Dias et al, 2020). A redução do DTH reforça que o impacto não é restrito a uma emoção isolada, mas ao conjunto do estado emocional. Apesar da ausência de grupo controle, os achados sugerem forte efeito positivo agudo dessas modalidades sobre o bem-estar psicológico.

Conclusão: A prática de uma sessão de Jiu-Jitsu e/ou Kickboxing reduziu significativamente a tensão e o DTH, evidenciando benefícios emocionais imediatos. Assim, essas modalidades mostram-se promissoras para o controle do estresse e a promoção da saúde mental.

Palavras-chave: dth; brums; humor; esportes; saúde.