



DESENVOLVIMENTO E VALIDAÇÃO DE TESTE ESPECÍFICO PARA AVALIAÇÃO DE DESEMPENHO DE ATLETAS DE BRAZILIAN JIU-JITSU

Alana Elerbrock Leite¹; Gabriel Fassina Ladeia²; Braulio Henrique Magnani Branco³; Leonardo Vidal Andreato⁴

¹Acadêmica de Bacharelado em Educação Física, UNICESUMAR, Maringá-PR. Bolsista do Programa de Iniciação Científica do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação PIC/ICETI.

²Acadêmico de Licenciatura em Educação Física, UNICESUMAR, Maringá-PR.

³Coorientador, Prof. Dr. do programa de Mestrado em Promoção da Saúde e do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, UNICESUMAR, Maringá-PR.

⁴Orientador, Prof. Dr. do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, UNICESUMAR, Maringá-PR.

RESUMO: O objetivo do presente estudo será desenvolver e validar um teste específico para avaliação de desempenho de atletas de Brazilian jiu-jitsu. Para tanto, a amostra será constituída de 24 atletas do sexo masculino, faixa etária de 18-35 anos, tempo mínimo de prática da modalidade de 2 anos, e graduação de faixa-azul à faixa-preta. Os participantes serão classificados em atletas de elite (medalhista em competições de nível nacional e internacional) e atletas não-elite (não medalhistas em competições de nível nacional e/ou internacional). A princípio os voluntários serão submetidos a uma avaliação antropométrica para coletas de perímetros e dobras cutâneas, bem como a avaliação da composição corporal por bioimpedância multifrequêncial. Posteriormente, será realizado um teste progressivo máximo de membros inferiores em esteira rolante, com análise direta de gases, e o teste Wingate de membros superiores em cicloergômetro. Na sessão seguinte, será executado o teste progressivo de membros superiores em um cicloergômetro, com análise direta de gases, e o teste de Wingate de membros inferiores em cicloergômetro. Na terceira sessão, serão executadas três estruturas temporais para os testes, com intervalo de recuperação de 30 minutos entre cada teste. Para tanto, serão realizados *drills* (repetições de técnicas específicas) de queda, raspagem e passagem, consecutivamente. As opções testadas serão: a) 1 série de blocos de 20 s de *drills* : 5 s de pausa; b) 1 série de blocos de 40 s de *drills* : 10 s de pausa; e c) 3 série de blocos de 20 s de *drills* : 5 s de pausa. A definição da ordem de aplicação dos protocolos dos *drills* será definida por sorteio. Durante protocolo de avaliação específica será monitorada a frequência cardíaca, as concentrações de lactato sanguíneo e a percepção subjetiva de esforço. Por fim, em uma nova sessão de avaliação será executada uma simulação de luta baseada nas regras oficiais, com monitoramento das mesmas variáveis coletadas nos testes específicos. Será adotado um intervalo de 2-7 dias entre cada dia de avaliação. A associação entre as medidas de simulação de luta e testes de *drills* será avaliada por meio de testes de correlações (*Person ou Spearman*). A comparação do desempenho final (número de técnicas realizadas) entre atletas elite e atletas não-elite será por meio do teste t de *Student*. Será adotado 5% como nível de significância. Como resultados espera-se encontrar um modelo de avaliação específica de atletas de Brazilian jiu-jitsu que apresente associação com as demandas fisiológicas e perceptivas da luta, bem como seja sensível para diferenciar atletas quanto seu nível competitivo.

PALAVRAS-CHAVE: Artes marciais; Avaliação física; Alto rendimento.