

## APLICABILIDADE DE UM TESTE DE *ENDURANCE* ESPECIFICO PARA PRATICANTES DE *BRAZILIAN JIU JITSU*: *YOYO-TEST BJJ 2.0*

JOSÉ MILTON DA COSTA-JÚNIOR<sup>1</sup>  
LUAN MORAIS AZEVEDO (CREF:001887-G/SE)<sup>3</sup>  
CHARLES NARDELLI VALIDO (CREF:001969-G/SE)<sup>4</sup>  
MICHELLY GOMES CORDEIRO (CREF:002334-G/SE)<sup>2</sup>  
MARZO EDIR DA SILVA-GRIGOLETTO (CREF:006427-G7RS)<sup>2</sup>  
<sup>1</sup>Universidade Tiradentes (UNIT), Aracaju, Sergipe, Brasil.  
<sup>2</sup>Universidade Federal de Sergipe (UFS)  
<sup>3</sup>Faculdade Maurício de Nassau  
<sup>4</sup>Scientific Sport  
jm\_junior@hotmail.com

**INTRODUÇÃO:** *Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ)* é uma modalidade esportiva caracterizada por esforços intermitentes de alta intensidade, intercalados por pequenos períodos de pausas e/ou atividades de baixa intensidade. A principal característica do *BJJ* é a intermitência, entretanto os estudos avaliam essa capacidade com testes contínuos, uma condição que não ocorre nos combates. **OBJETIVO:** Verificar a aplicabilidade de um teste de *endurance* específico para atletas de *BJJ*. **MÉTODOS:** Participaram trinta e cinco atletas de *BJJ* do sexo masculino, divididos por graduação: (de faixa branca a preta), e por nível competitivo: (recreacionais; estadual; nacional e internacional). O nível competitivo foi discriminado por relato do atleta. Para avaliar a *endurance* desses indivíduos, foi realizada uma adaptação do teste intermitente *YOYO-IR*, denominado *YOYO-TEST BJJ 2.0*. Ademais, trajando quimono, o avaliado realizou corridas de vai e vem com distância de 10m demarcadas no tatame, seguindo sinais sonoros progressivos, determinantes da velocidade da corrida. Ao final de cada ida e volta, um repouso ativo específico da modalidade foi realizado por 10 segundos (guarda fechada). O teste foi encerrado quando o participante não alcançou por duas vezes consecutivas as marcas determinadas no tatame, ao tempo do sinal sonoro. Aplicou-se uma ANOVA 1x5 e 1x4 entre as categorias de faixas e categorias de níveis de competição, respectivamente. Test de Sidak foi usado para comparações múltiplas ( $p \leq 0,05$ ). **RESULTADOS:** Os valores encontrados por faixa, para *endurance*, analisada tanto por metros alcançados, quanto pela velocidade máxima concluída, respectivamente, foram: branca (360,0±88,3 e 11,6±0,7), azul (484,4±91,7 e 12,6±0,5), roxa (495,0±70,0 e 12,7±0,5), marrom (545,0±170,0 e 12,9±0,9) e preta (625,0±150,0 metros e 13,3±0,7 km/h). Observou-se diferenças ( $p < 0,05$ ) entre faixas brancas em relação aos mais graduados (azul, roxa, marrom e preta) tanto em metros, quanto na máxima velocidade alcançada no teste. O tamanho de efeito (para metros e velocidade), respectivamente, mostrou uma magnitude crescente quando comparado aos faixas brancas: 1,40 e 1,5 (azul); 1,52 e 1,76 (roxa); 2,09 e 1,95 (marrom); 3 e 2,53 (preta). Em relação a nível competitivo, os valores encontrados foram: recreacionais (333,3±75,7 e 11,5±0,5), estadual (432,7±105 e 12,22±0,7), nacional (510,7±94,1 e 12,7±0,5) e internacional (626,7±87,3 e 13,3±0,5 metros). Os atletas apresentaram diferenças ( $p < 0,05$ ) entre todos níveis competitivos. Sendo que cada nível de competição diferenciou-se de maneira estatisticamente significativa do subsequente. **CONCLUSÃO:** Tendo em vista a amostra estudada e os resultados analisados, *YOYO-TEST BJJ 2.0* discrimina diferentes níveis competitivos, além do mais a magnitude dos valores de *endurance* apresenta-se maior a cada nível de graduação, mostrando que a *endurance* é marcadamente diferente a cada mudança de nível competitivo.

**Palavras-chave:** Desempenho esportivo; Aptidão física; Atletas.